

SOSIALISASI PELATIHAN AKTIFITAS FISIK UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI PADA LANSIA DI PENGCAH PTMSI KABUPATEN PURWAKARTA

Acep Rohmat Nurhidayat*, Gatot Sukartono*, Doki Harpinus*

Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Pamulang

Email: dosen02924@unpam.ac.id

ABSTRAK

Pengabdian Kepada Masyarakat ini didasari oleh hasil observasi yang dilakukan oleh pengabdian dalam hal ini melihat seberapa efektifnya proses pelatihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada lansia, Kebugaran jasmani sangat diperlukan dalam kehidupan lansia. Banyak cara untuk memperoleh kebugaran jasmani salah satunya melakukan aktifitas terstruktur dan sistematis. Aktifitas fisik sangat berguna sekali bagi tubuh manusia khususnya lansia, karena tanpa disadari dengan seringnya melakukan aktifitas fisik yang struktur dan terorganisir membuat tubuh menjadi bugar dan sehat. Peserta yang mengikuti pelatihan aktifitas fisik ini berjumlah 20 peserta, untuk hasil pengabdian kepada masyarakat ini yaitu masyarakat sangat antusias sekali dengan adanya pelatihan ini, para lansia jadi mengetahui cara berolahraga khusus orang tua atau lansia dengan baik dan benar secara sistematis dan terstruktur pada proses pengabdian berlangsung menunjukkan respon yang positif dari lansia. Para lansia bersikap responsif dan aktif dalam mengikuti setiap tahapan kegiatan pelatihan. Jika diamati setiap peserta sangat ingin tahu dan ingin menerapkan kegiatan pengukuran tes kebugaran jasmani yang telah disampaikan.

Kata Kunci: *Aktifitas Fisik, Kebugaran jasmani, Lansia*

ABSTRACT

This Community Service is based on the results of observations made by the service, in this case looking at how effective the training process is in improving physical fitness in the elderly. Physical fitness is very necessary in the lives of the elderly. There are many ways to gain physical fitness, one of which is doing structured and systematic activities. Physical activity is very useful for the human body, especially the elderly, because without realizing it, frequently doing structured and organized physical activity makes the body fit and healthy. There were 20 participants who took part in this physical activity training. The result of this community service was that the community was very enthusiastic about this training, the elderly became aware of how to exercise specifically for parents or the elderly properly and correctly, systematically and in a structured manner during the ongoing service process. showed a positive response from the elderly. The elderly were responsive and active in participating in every stage of the training activities. If you observe, each participant is very curious and wants to apply the physical fitness test measurement activities that have been presented.

Keywords: Physical Activity, Physical Fitness

PENDAHULUAN

Lansia merupakan salah satu kelompok atau populasi berisiko (population at risk) yang semakin meningkat jumlahnya. Allender, Rector, dan Warner (2014) mengatakan bahwa populasi berisiko (population at risk) adalah kumpulan orang-orang yang masalah kesehatannya memiliki kemungkinan akan berkembang lebih

buruk karena adanya faktor-faktor risiko yang memengaruhi selain itu Lanjut usia (lansia) merupakan bagian anggota keluarga ataupun anggota masyarakat, jumlah peningkatannya bertambah seiring dengan usia harapan hidup. Peningkatan proporsi jumlah lansia perlu mendapatkan perhatian karena kelompok lansia adalah kelompok beresiko tinggi mengalami berbagai macam masalah kesehatan (Depkes RI, 2007).

Perhatian yang lebih dari sisi kesehatan, kualitas hidup ataupun kebugarannya, sangatlah penting bagi lansia. Lansia dikatakan sehat apabila seorang lansia memiliki kebugaran yang optimal karena pada dasarnya lansia banyak mengalami penurunan di setiap kondisi tubuhnya, Menurut (K. Irianto 2014), kebugaran fisik adalah kemampuan seseorang melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari secara efisien tanpa timbul rasa kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Kondisi kebugaran pada lansia adalah salah satu indikator yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat kesehatan pada lansia. Dengan melakukan program atau aktivitas seperti olahraga maka dapat bertujuan untuk mempertahankan atau meningkatkan kebugaran tubuh, seperti fleksibilitas, kekuatan, ketahanan, rentang gerak, keseimbangan dan koordinasi otot yang lebih baik. Tetapi harus diingat sebelumnya bahwa lansia untuk mendokumentasikan status fungsional dasarnya, tekanan darah istirahat dan frekuensi nadi istirahat (Dutt and Ros 2008)

Melalui kegiatan olahraga yang teratur, terprogram dan terarah dengan baik maka akan tampak peningkatan derajat kesejahteraan atau kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani ada yang berhubungan erat dengan kesehatan Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: 1) kebugaran cardiovascular (cardiovascular fitness), 2) kebugaran kekuatan otot (strength fitness), 3) kebugaran keseimbangan tubuh (body composition atau body weight fitness), 4) kebugaran kelentukan atau flexibility fitness.

Manfaat dari olahraga secara teratur akan membuat kita terhindar dari berbagai macam penyakit. Aktivitas fisik yang teratur mempunyai pengaruh berarti dalam kebugaran jasmani antara lain memperbaiki kesehatan, kebugaran fisik dan

kapasitas bekerja. Sehingga memungkinkan kita untuk mempergunakan waktu luang menjadi lebih baik, membantu menyehatkan dan memperpanjang hidup kita.

Menurut Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Purwakarta Ir. Nurhidayat M.M, tingkat kesehatan masyarakat purwakarta setiap tahunnya menurun 5%, penyebab menurunnya kesehatan masyarakat kabupaten purwakarta dikarenakan pola makan yang buruk dan kurangnya berolahraga, mengakibatkan kesehatan masyarakat di kabupaten purwakarta setiap tahunnya menurun, masyarakat yang banyak menurunnya kesehatan kebanyakan di kecamatan jatiluhur kabupaten purwakarta, dampak buruk bagi masyarakat yang kurang berolahraga salah satunya yaitu meningkatnya risiko penyakit jantung,

Masyarakat lansia di Pengcab PTMSI kabupaten purwakarta pada umumnya belum mengetahui bagaimana cara melakukan aktifitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada lansia, dengan kurang pemahannya pengetahuan masyarakat mengenai aktifitas fisik maka perlu adanya inisiatif dunia akademik memberikan **Sosialisasi** Pelatihan Aktifitas Fisik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Pada Lansia Di Pengcab PTMSI Kabupaten Purwakarta

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Mekanisme pelaksanaan kegiatan secara umum berupa perencanaan, persiapan, pelaksanaan, observasi dan evaluasi, serta refleksi.

Perencanaan

Kegiatan perencanaan yaitu sebagai adalah melakukan koordinasi dengan ketua dan Pengurus PTMSI Kabupaten Purwakarta

Pelaksanaan

Menjelaskan dan membimbing serta memberi Sosialisasi dan Pelatihan mengenai makna pentingnya kesehatan tubuh melalui aktifitas fisik, lansia akan diberikan ilmu pengetahuan tentang aktifitas fisik serta melakukan tes kebugaran jasmani pada lansia. instrumen yang digunakan tes *Health Related Physical Fitness dan Fitness Of Older Adult. Comparative Analysis of the Indicators of the functional fitness of the elderly.*

Observasi dan evaluasi

Kegiatan observasi dilakukan Untuk mengukur keberhasilan dari kegiatan ini.

Tahapan evaluasi ini meliputi evaluasi proses, akhir, dan evaluasi tindak lanjut. Kegiatan observasi dilakukan secara langsung oleh tim pelaksana untuk mengetahui kekurangan dan kendala dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian. Tahap selanjutnya adalah tahap evaluasi, yaitu memberikan masukan, saran, kritik, atau komentar terhadap hasil yang sudah peserta peroleh melalui kegiatan pelatihan ini.

Refleksi

Refleksi dilakukan bersama antara tim dan peserta . Hal ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana proses pelaksanaan kegiatan. Proses kegiatan dievaluasi dimulai dari memberikan penjelasan materi di aula hingga praktek dilapangan secara langsung dalam menggunakan tes *Health Related Physical Fitness dan Fitness Of Older Adult. Comparative Analysis of the Indicators of the functional fitness of the elderly.*

Solusi atas permasalahan yang ditemukan adalah berupa pelatihan aktifitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada lansia di PTMSI Kabupaten Purwakarta Pemilihan teknik penyelesaian masalah berbentuk “workshop” Kegiatan workshop ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran lansia bahwa menjaga kesehatan dengan melakukan aktifitas fisik sangat penting selain itu agar menjaga kualitas kebugaran jasmani serta kesehatan pada lansia Tujuan dari kegiatan workshop adalah agar masyarakat bisa melaksanakan olahraga yang baik dan benar di rumah sendiri.

Sasaran

sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah 20 masyarakat yang masuk ke pengurusan PTMSI Kabupaten Purwakarta.

Tempat dan waktu

Tempat pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat adalah di aula Tenis Meja PTMSI Purwakarta pada hari minggu 10 November 2024.

Pelaksanaan Kegiatan

Setelah perencanaan disusun, langkah selanjutnya adalah melaksanakan kegiatan. Kegiatan ini dilakukan selama 1 hari dengan jadwal pelaksanaan tersaji pada tabel berikut 3.1 berikut:

No.	Waktu	Uraian Kegiatan	Penanggung jawab
1	07.30-08.00	Pengkondisian Peserta	Tim PkM
2	08.00-08.15	Pembukaan	Drs. Gatot Sukartono, M.Pd.
3	08.15-08.20	Menyanyikan lagu Indonesia Raya	Doki harpinus, S.Pd, M.Pd.
4	08.35-08.50	Sambutan Ketua PTMSI	Endang Saepudin, SKMKP
5	08.50-09.10	Sambutan ketua pelaksana PKM	Acep Rohmat Nurhidayat, S.Pd., M.Pd.
6	09.10-11.10	Penyampain materi pelatihan	Annisa Sulistianingsih, S.Pd, M.Pd.
7	11.10-11.40	Tanya Jawab	Acep Rohmat Nurhidayat, S.Pd., M.Pd. Drs. Gatot Sukartono, M.Pd.
8	11.40-11.50	Praktek aktifitas fisik	Acep Rohmat Nurhidayat, S.Pd., M.Pd.
9	11.50-11.55	Sesi Foto Bersama	Acep Rohmat Nurhidayat, S.Pd., M.Pd.
10	15.00	Penutup	Doki harpinus, S.Pd, M.Pd.

Monitoring dan Evaluasi Kegiatan

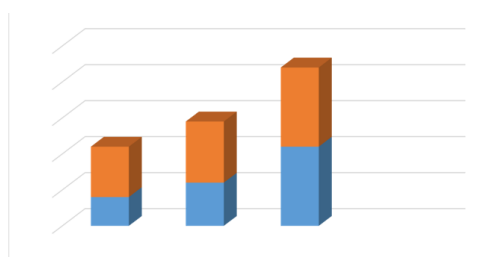
Monitoring adalah proses kegiatan pengawasan terhadap implementasi kegiatan. Sedangkan evaluasi merupakan suatu tindakan pengambilan keputusan untuk menilai suatu objek, keadaan, peristiwa atau kegiatan tertentu yang sedang diamati. Kegiatan monitoring dan evaluasi ini sangat penting sebagai control keterlaksanaan kegiatan.

Monitoring pada kegiatan PKM ini dilaksanakan mulai dari perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Instrumen yang digunakan adalah instrumen keterlaksanaan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan instrumen kebugaran jasmani. Sedangkan evaluasi pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini

ditinjau dari aspek keterlaksanaan dan aspek ketercapaian tujuan. Aspek keterlaksanaan program seperti keterlaksanaan perencanaan pelaksanaan, dan evaluasinya. Kemudian aspek ketercapaian tujuan adalah pemahamanpraktik

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani yang telah pengabdian lakukan, selanjutnya pengabdian menghubungkan antara hasil tes dengan norma yang sudah ada. Maka dibawah ini adalah hasil tes kebugaran jasmani pada lansia



Grafik 1. Hasil Tes Kebugaran Pada Lansia

Grafik 1. diatas merupakan salah satu hasil tes kebugaran jasmani untuk mengukur kebugaran jasmani pada lansia umur 50 tahun ke atas yang beradaDesa Jatiluhur Kecamatan Jatiluhur Kabupaten Purwakarta, Tes ini diikuti oleh 21 orang lansia Kemudian setelah hasil tes kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan ada 4 orang lansia yang katagori sangat baiksekitar 19%, dan 6 orang lansia tingkat kebugaran jasmani baik sekitar 29% sedangkan ada 11 orang lansia tingkat kebugarannya kurang baik sekitar 52%

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis diatas dapat dilihat dari rata-rata tingkat kebugaran jasmani pada lansia yang mengikuti dari hasil pelatihan aktifitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada lansia di kecamatan jatiluhur kabupaten purwakarta dominan kurang baik atau bisa dikatakan tingkat kebugaran jasmani pada lansia sangat kurang karena banyak sekali masyarakatlansia yang kebugarannya di atas 52% sedangkan lansia yang katagori kebugaranjasmani nya baik hanya 29% dan lansia kebugarannya sangat baik hanya 19%. Jika lansia memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik berarti lansia dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang baik dan untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan dan kesanggupan daya tahan dari setiap manusia berguna untuk mempertinggi daya kerja.

Adanya Kegiatan pelatihan ini diharapkan memberikan dampak positif bagi masyarakat khususnya lansia agar lebih menjaga kesehatannya lebih baik lagi selain itu diharapkan dapat mendorong dan memotivasi para lansia agar selalu berpartisipasi aktif dalam kegiatan olahraga sebagai upaya untuk menghambat proses penurunan fungsi tubuh dan selalu menjaga tubuh agar selalu sehat.

Gambar kegiatan PKM



KESIMPULAN.

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah, dan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada lansia umur 60 tahun ke atas. Dengan demikian hasil pengabdian ini dapat menjadi solusi bagi lansia untuk dapat menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani melalui aktifitas fisik dengan adanya pelatihan fisik untuk lansia ini masyarakat lebih sadar lagi dengan pentingnya menjaga kesehatan pada tubuhnya dan juga dengan adanya pelatihan fisik ini masyarakat khususnya lansia bisa melakukan olahraga secara baik dan benar dengan pelatihan ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kebugaran jasmani lansia umur 60 tahun ke atas aktifitas fisik juga sangat baik bagi tubuh, karena tanpa disadari dengan seringnya melakukan aktifitas fisik membuat tubuh menjadi bugar dan sehat.

SARAN

Berdasarkan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, pengabdian mempunyai beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi lansia diharapkan pengabdian ini dapat dijadikan bahan pembelajaran dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan meningkatkan kesehatan pada badan sendiri.
2. Bagi pengabdian selanjutnya diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengabdian kepada masyarakat selanjutnya dengan menggunakan desain pelatihan yang lebih baik lagi

REFERENSI

- Alexandre, T.S., Cordeiro, R.C., & Ramos, L.R. (2009). Factors associated to quality of life in active elderly. *Rev Saúde Pública*,
- Allender, J.A., Rector, C., & Warner, K.D. (2014). *Community dan public health nursing promoting the public's health* (8th Ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins
- Anggelia D A, Kusmaedi Nurlan. 2017. "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Siswa Late Adolescence." *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*.
- Aru Sudoyo, Bambang Setiyonadi, Siti Setiati. 2014. Fakultas Kedokteran

Universitas Indonesia *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid II Edisi VI*.

- Besral, Besral, and Winne Widiyantini. 2015. "Determinan Stres Pada Pegawai Kementerian Kesehatan Republik Indonesia." *Kesmas: National Public Health Journal*.
- Bestseller, T H E International. 2013. Publishers Weekly *International Bestsellers*.
- Biddle, Stuart J.H., and Alan M. Batterham. 2015. "High-Intensity Interval Exercise Training for Public Health: A Big HIT or Shall We HIT It on the Head?" *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.
- Blunden, Jessica et al. 2014. "State of the Climate in 2013." *Bulletin of the American Meteorological Society*.
- Chen, Tingting, Eddie Chi Man Hui, Wei Lang, and Li Tao. 2016. "People, Recreational Facility and Physical Activity: New-Type Urbanization Planning for the Healthy Communities in China." *Habitat International*.
- DeMartini, Jeremy, Gayatri Patel, and Tonya L. Fancher. 2019. "Generalized Anxiety Disorder." *Annals of Internal Medicine*.
- Depkes RI. 2018. "Kementerian Kesehatan Republik Indonesia." *Kementerian Kesehatan RI*.
- Edwards, Harry, and Jay J. Coakley. 1979. "Sport in Society: Issues and Controversies." *Contemporary Sociology*.
- Edwards, P., and M. Ramulu. 2014. "Fatigue Performance Evaluation of Selective Laser Melted Ti-6Al-4V." *Materials Science and Engineering A*.
- Efendi, Defi, and Dian Sari. 2017. "Aplikasi Mobile-Health Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Pelayanan Keperawatan Anak Dengan Penyakit Kronis Pada Setting Home Hospital." *Jurnal Keperawatan Indonesia*.