

PKM Senam Jantung Sehat PKK RW 03 Sampangan

Bertika Kusuma Prastiwi¹, Yulia Ratimiasih²
Universitas PGRI Semarang, bertikakusuma@gmail.com

ABSTRACT

Gymnastics is a sport that is well known to the public. This form of socialization is very important to popularize and introduce the sport of gymnastics. PKK RW 03 Sampangan, Semarang city, is one of the many RWs that holds gymnastics but only aerobics are carried out, therefore the elderly are less enthusiastic about taking part in activities even though they want gymnastics that is suitable for the elderly. The solution offered is to provide healthy heart exercise training for PKK RW 03 Sampangan. The resulting outcome is that the elderly can exercise according to their age characteristics with healthy heart exercises. The PKM activities carried out by the UPGRIS service team for the women of PKK RW 03 Sampangan Semarang used lecture, demonstration and independent practice methods, besides that, gymnastics simulations were also held. The result of this service is an increase in the knowledge and skills of PKK RW 03 Sampangan women regarding healthy heart exercise, in addition to having an impact on interest in healthy heart exercise of PKK RW 03 Sampangan Semarang. Gymnastics according to age characteristics.

Keywords: *Healthy Heart Gymnastics, PKK*

ABSTRAK

Senam merupakan olahraga yang dikenal oleh masyarakat. Bentuk sosialisasi sangat penting untuk memasyarakatkan dan mengenalkan olahraga senam. PKK RW 03 Sampangan kota Semarang merupakan salah satu dari sekian banyak RW yang mengadakan senam tetapi hanya senam aerobik yang dilakukan, karena itu para lansia kurang antusias untuk mengikuti kegiatan padahal mereka menginginkan senam yang cocok bagi lansia. Solusi yang ditawarkan adalah memberikan pelatihan senam jantung sehat untuk PKK RW 03 Sampangan. Luaran yang dihasilkan adalah para lansia dapat berolahraga sesuai dengan karakteristik umur dengan senam jantung sehat. Kegiatan PKM yang dilakukan tim pengabdian UPGRIS pada ibu-ibu PKK RW 03 Sampangan Semarang ini menggunakan metode ceramah, demonstrasi dan praktek mandiri, disamping itu juga diadakan simulasi senam. Hasil dari pengabdian ini adalah bertambahnya pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu PKK RW 03 Sampangan tentang olahraga senam jantung sehat, di samping itu berdampak pada minat olahraga senam jantung sehat PKK RW 03 Sampangan Semarang. Senam sesuai dengan karakteristik umur.

Kata Kunci: senam jantung sehat, PKK

PENDAHULUAN

Kegiatan olahraga yang dapat dilakukan sebagai wujud meningkatkan kebugaran. Ada yang berbentuk permainan-permainan yang menyenangkan dan menyehatkan, adapula jenis olahraga adalah seperti berjalan, berenang, bersepeda, dan jogging. Salah satu bentuk latihan yang banyak digemari oleh masyarakat adalah olahraga senam aerobik.

Senam merupakan olahraga aerobik, yakni olahraga yang banyak menghirup oksigen atau olahraga yang memerlukan oksigen yang lama. Olahraga ini mempunyai prinsip, yaitu: murah, mudah, meriah, massal, manfaat, dan aman. Mudah dan meriah karena olahraga senam jantung sehat ini dapat dilakukan tanpa harus mempunyai keterampilan khusus, yaitu jalan kaki, jogging, dan bersepeda.

Senam lansia memiliki tempo lambat dan gerakan mudah waktu yang dibutuhkan juga tidak terlalu lama sehingga tenaga yang dikeluarkan tidak besar (Handayani et al., n.d.). Olahraga senam jantung sehat merupakan olahraga berirama aerobik yang dapat memberikan efek fisiologis terhadap kesehatan jantung, paru-paru, kelenturan, kekuatan, peningkatan otot-otot secara mudah, murah, meriah, massal, bermanfaat, dan aman serta dapat dapat menghilangkan rasa stres pada diri seseorang.

Senam jantung sehat adalah olahraga berupa rangkaian gerakan mengutamakan latihan jantung, massa otot besar dan sendi untuk meningkatkan kadar oksigen didalam tubuh (Saragih et al., n.d.). Tujuannya dan gerakan sama, ada pemanasan, inti dan pendinginan tujuannya untuk meningkatkan kesehatan jantung.

Mengingat tingginya peluang dan potensi untuk kesehatan olahraga senam maka dari itu diperlukan sosialisasi, penjelasan, pelatihan, pemberian pengetahuan dan keterampilan yang baik dan benar.

Minat senam masih tinggi untuk wanita utamanya di PKK RW 03 Sampangan, tetapi usia lanjut belum terfasilitasi dengan baik, karena gerakan senam aerobik susah dan menggunakan

irama musik cepat. Berangkat dari masalah tersebut, maka program pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan. Dengan harapan program pengabdian ini bisa menjadi bagian awal pemberdayaan olahraga senam jantung sehat untuk lansia, sedangkan subyek dari program pengabdian pada masyarakat ini adalah kalangan lansia di PKK RW 03 Sampangan berusia lansia. Pelaksanaan sosialisasi secara spesifik pemberdayaan dilaksanakan di wilayah RW 03 Sampangan Semarang dengan materi sosialisasi senam lansia.

PELAKSANAAN DAN METODE

Sasaran utama kegiatan ini adalah PKK RW 03 Sampangan Semarang. Kegiatan pengabdian dilakukan dengan pemberian pengetahuan baik teori maupun praktek tentang senam jantung sehat.

Metode yang telah digunakan Tim Pengabdian dalam pemberian (penyampaian) materi pelatihan, adalah: (1) Ceramah, (2) Tanya jawab, (3) Demonstrasi, dan (4) Praktek. Langkah-langkah yang dilakukan Tim Pengabdian untuk memperlancar pelatihan senam lansia di PKK RW 03 Sampangan Semarang. PKM akan dilaksanakan dari bulan Januari sampai Maret 2023, dilakukan sebanyak 3 kali tahapan di lapangan balai RW 03 Sampangan dan rumah warga. Pada pelaksanaan PKM, ada beberapakegiatan yang dilaksanakan yaitu:

1. Sosialisasi Mengenai Senam Lansia

Para ibu-ibu PKK utamanya lansia dikumpulkan untuk diberikan sosialisasi mengenai manfaat dan macam-macam gerakan senam jantung sehat secara teori. Penyampaian dan penjelasan materi oleh tim. Penyampaian dan penjelasan materi menggunakan materi di *handout*. Sosialisasi dan perijinan

2. Materi praktek yang diberikan adalah tentang senam lansia

3. Mengaplikasikan teori yang telah disampaikan dengan pendampingan kepada setiap peserta.

4. Mengevaluasi proses pelaksanaan pelatihan.

Memberikan masukan saran dalam pelaksanaan senam lansia dan keberlanjutan program pengabdian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tim pengabdian pada masyarakat Universitas PGRI Semarang bersama mitra mendapatkan hasil antara lain:

1. Tercapainya hasil bertambahnya pengetahuan masyarakat mengenai keterampilan senam jantung sehat baik itu teknik yang baik dan benar sesuai karakter utamanya bagi lansia.
2. Tercapainya hasil meningkatnya keterampilan senam jantung sehat PKK RW 03 Sampangan Semarang serta meningkatnya motivasi untuk terus berolahraga.
3. Pemanfaatan lahan yang ada di wilayah RW 03 Sampangan Semarang yang dapat digunakan untuk senam jantung sehat, tidak hanya senam aerobik saja bagi wanita muda.

PENUTUP

Simpulan

Setelah dilakukan PKM ini minat para ibu-ibu PKK RW 03 Sampangan Semarang meningkat karena bisa melaksanakan senam jantung sehat yang sesuai dengan karakter usia. Pelaksanaan senam memanfaatkan lahan di balai RW.

Saran

Saran dalam pengabdian di ibu-ibu PKK RW 03 Sampangan diharapkan melanjutkan program senam jantung sehat secara rutin bersama-sama untuk meningkatkan kualitas hidup. Kelemahan melawan rasa malas untuk bergerak.

DAFTAR PUSTAKA

- Isidorus Jehaman. 2021. Manfaat Senam Lansia Dalam Meningkatkan Kebugaran Lansia di Desa Warkarleli Kabupaten Maluku Barat Daya Tahun 2021. *Jurnal Pengmas Kestra*.
- Helinida Saragih. 2023. Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Riwayat Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*.