



Pelatihan Senam Aerobik Pada Ibu-Ibu Pkk Desa Danger Selatan Kecamatan Masbagik

Intan Primayanti, Balkis Ratu NL Esser

^{1,2}Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FIKKM, Universitas Pendidikan Mandalika, Jalan Pemuda No. 59A Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia 83125

intanprimayanti@undikma.ac.id

Abstrak: Dalam kehidupan yang modern ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga terutama untuk menjaga kebugaran khususnya dengan melakukan berbagai kegiatan olahraga. Permasalahan yang banyak di alami oleh masyarakat di desa Danger adalah terkait kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan terutama ibu-ibu PKK di desa Danger. Selain itu, minimnya sumber daya manusia yang profesional di bidang istruktur, belum adanya kelompok senam yang rutin setiap minggunya khusus ibu-ibu PKK. Permasalahan tersebut terjadi karena kebanyakan warga desa Danger sibuk dalam melakukan kegiatan pertanian, berdagang sehingga melupakan kesehatan. Populasi dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah para ibu-ibu PKK berjumlah 12 orang. Metode yang digunakan dalam Pengabdian kepada masyarakat ini adalah metode observasi dan pelatihan. Adapun hasil yang dicapai dalam kegiatan pelatihan senam aerobik pada ibu-ibu PKK yaitu dapat menjaga kebugaran jasmani ibu-ibu di desa Danger.

Kata Kunci: Senam Aerobic; Ibu PKK; Desa Danger Selatan

© 2023 Al-Tafani: Jurnal Inovasi dan Pengabdian Kepada Masyarakat

How to cite: Primayanti, I., & Esser, B. R. N. (2023). Pelatihan Senam Aerobik Pada Ibu-Ibu Pkk Desa Danger Selatan Kecamatan Masbagik. *Al-Tafani: Jurnal Inovasi dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(1), 46-50.

Received : 25 November 2023 Accepted : 29 November 2023 Published : 30 November 2023
DOI :

PENDAHULUAN

Olahraga aerobik adalah jenis olahraga yang melibatkan aktivitas fisik yang berkesinambungan dan melibatkan kelompok besar otot dengan intensitas rendah hingga sedang. Aktivitas ini memerlukan suplai oksigen untuk memenuhi

kebutuhan energi selama periode waktu yang cukup lama. Dalam kehidupan yang modern ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga terutama untuk menjaga kebugaran.

Ciri khas dari olahraga aerobik melibatkan gerakan ritmis yang terus-menerus, seperti berjalan cepat, berlari, bersepeda, berenang,

menari, dan aktivitas lainnya yang dapat mempertahankan denyut jantung dan meningkatkan pernapasan selama jangka waktu yang lebih lama.

Manfaat olahraga aerobik melibatkan peningkatan kondisi kardiorespirasi, penurunan berat badan, pengelolaan stres, peningkatan kesehatan mental, dan manfaat kesehatan lainnya. Oleh karena itu, olahraga aerobik sering direkomendasikan sebagai bagian dari program kebugaran umum dan sebagai cara yang efektif untuk meningkatkan kesehatan jantung dan tubuh secara keseluruhan.

Senam aerobik sangat penting untuk ibu-ibu dengan berbagai alasan, terutama karena membawa banyak manfaat kesehatan fisik dan mental. Sebelum memulai program senam aerobik atau aktivitas fisik lainnya, selalu disarankan untuk berkonsultasi dengan profesional kesehatan, terutama jika ada kondisi medis tertentu atau kekhawatiran khusus. Memilih jenis senam aerobik yang disesuaikan dengan kebutuhan dan tingkat kenyamanan pribadi juga merupakan faktor penting untuk menjadikannya kebiasaan yang berkelanjutan.

Permasalahan yang banyak di alami oleh masyarakat di desa Danger adalah terkait kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan terutama ibu-ibu PKK di desa Danger. Selain itu, minimnya sumber daya manusia yang profesional di bidang istruktur, belum adanya kelompok senam yang rutin setiap minggunya khusus ibu-ibu PK. Permasalahan tersebut terjadi karena kebanyakan warga desa Danger sibuk dalam melakukan kegiatan pertanian, berdagang sehingga melupakan kesehatan fisiknya dan banyak dari mereka yang sering mengalami osteoarthritis atau penyakit kekurangan gerak dan masalah Kesehatan lainnya.

Untuk itu kami berinisiatif melakukan pengabdian dengan melakukan pelatihan senam aerobic khususnya untuk ibu-ibu PKK di Desa Danger. Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang meningkatkan kebugaran jasmani yang memiliki daya jual yang tinggi bagi masyarakat, sekaligus memberikan kegembiraan melalui aktivitas fisik. Selain itu, senam aerobik merupakan serangkaian gerak olah tubuh yang dilakukan dengan mengikuti sebuah irama musik yang dipilih untuk membuat ketentuan ritme, kontinuitas, dengan durasi yang telah di tentukan. Hal tersebut berguna untuk memperlihatkan keselarasan antara gerak tubuh dengan musik.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada Masyarakat ini adalah metode observasi dan pelatihan dimana metode pengamatan dimana kami akan mengamati dan mengumpulkan beberapa data penting terkait dengan situasi di lapangan, sebagai bahan pedoman awal untuk melaksanakan kegiatan. Dalam metode pengamatan ini penulis.

Pelatihan adalah metode yang digunakan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan mengubah sikap peserta dengan cara yang spesial. Dibutuhkan pengetahuan jenis pelatihan dan bagaimana merancang suatu pelatihan ini sangat penting.

Senam aerobik atau aerobik adalah senam dengan rangkaian gerakan yang terpola maupun tidak terpola disertai dengan irama musik yang memiliki ketentuan ritmis, kesinambungan, dan durasi tertentu. Gerakan senam aerobik memerlukan penggunaan oksigen yang tepat dan dilakukan secara cepat. Dalam senam aerobik, tubuh akan melakukan banyak gerakan. Oleh karena itu, sebelum melakukan aktivitas senam aerobik hendaknya melakukan

pemanasan terlebih dahulu. Senam aerobik bertujuan untuk melancarkan dan meningkatkan aliran oksigen ke otot tubuh dan jantung. Semakin banyak oksigen yang masuk dalam tubuh, fungsi oksigen dapat berjalan dengan dengan baik dan tubuh pun semakin sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil yang dicapai dalam kegiatan pelatihan senam aerobik pada ibu-ibu PKK yaitu dapat menjaga kebugaran jasmani ibu-ibu di desa Danger. Setiap gerakan dalam senam memiliki kegunaan tersendiri, yaitu seperti meningkatkan kelentukan, memperbaiki sikap dan gerak atau keindahan tubuh, menambah ketrampilan, meningkatkan keindahan gerak, meningkatkan kesehatan tubuh.



Gambar 1. Seam Aerobic



Gambar 2. Senam Aerobic

KESIMPULAN

Senam aerobik adalah bentuk latihan fisik yang secara sistematis disusun dengan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan seperti daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, koordinasi, membentuk prestasi, membentuk tubuh yang ideal, dan memelihara kesehatan tubuh.

Penting untuk menyesuaikan program senam aerobik dengan tingkat kebugaran dan kenyamanan individu ibu-ibu. Program yang disesuaikan dengan kebutuhan pribadi dapat lebih efektif dalam menjadikan olahraga sebagai bagian integral dari gaya hidup sehari-hari.

Kesimpulan ini menegaskan bahwa senam aerobik dapat menjadi pilihan yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental ibu-ibu. Namun, perlu diingat bahwa hasil dapat bervariasi antar individu, dan konsultasi dengan profesional kesehatan sebelum memulai program olahraga selalu disarankan

Diharapkan setelah adanya kegiatan senam ini, ibu-ibu di desa Danger dapat melanjutkan kegiatan senam yang sudah dijalani. Sehingga kegiatan senam untuk ibu-ibu ini dapat terus berjalan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiyansyah, Reska. 2012. Dampak Senam Aerobik Low Impact Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.
- Astari, Putu, Dyah. 2012. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi pada Senam Lansia di Banjar Kaja Disetan Denpasar Selatan. *Jurnal Kesehatan*. Denpasar.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2006. *Profil Kesehatan 2005*. Jakarta.
- Giriwijoyo, S. 2007. *Olahraga Untuk Kesehatan*. Balai Pustaka. Jakarta.
- Kemenkes RI, *Hidup Sehat Dengan Berolahraga*, diakses dari <https://www.kemkes.go.id/>
- Widianti, A.T., & Proverawati, A. 2010. Senam Kesehatan. Nuha Medika. Yogyakarta.

