



Jurnal MUI : Muhammadiyah Untuk Indonesia

E-ISSN 2776-0324

https: jurnalhuri@upmk.ac.id



Pemberian senam persendian untuk kebugaran jasmani bagi lansia aisyiyah kajen

Provision of joint exercises for physical fitness for the elderly Aisyiyah Kajen

Tegar Khoirul Adam¹, Bagas adi Faizin², M. Aditya Rizqi³, Daffa Akhdani N⁴, Herindra Bondan S⁵, Yanuar Widodo⁶, Achmad Saelan⁷

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia email:

tegarbatang988@gmail.com adityafusha@gmail.com bagasadifaizin@gmail.com

herindrabondan@gmail.com daffaakhdani12@gmail.com yanuarwidodo017@gmail.com

shaejr.99@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima (desember)
(2021)

Disetujui (desember)
(2021) Dipublikasikan
(januari) (2022)

Keywords:

Aktivitas Fisik,
kebugaran
jasmani, atlet senam
lantai

Abstrak

Kegiatan pengabdian senam lansia untuk meningkatkan kesehatan sendi dan jantung bagi ibu-ibu Aisyiyah Kajen bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat melalui sosialisasi senam lansia di Gedung Dakwah Muhammadiyah Kajen yang dilakukan oleh kami mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani yang berjumlah 6 orang yang sudah dibekali dari kampus. Alhamdulillah kegiatan sosialisasi ini berjalan dengan lancar. Sosialisasi ini dilakukan pada hari Sabtu tanggal 28 Mei 2022 pukul 08.00, tempatnya di aula Gedung Dakwah Muhammadiyah Kajen. Pada saat kegiatan tim mahasiswa yang berjumlah 6 orang sudah mempunyai tugas masing-masing diantaranya ada sebagai instruktur senam, ada bagian yang bertugas sebagai operator, dan ada pula yang sebagai dokumentasi foto.

. The elderly gymnastics service activity to improve joint and heart health for Aisyiyah Kajen mothers aims to provide education to the community through the socialization of elderly gymnastics at the Muhammadiyah Kajen Da'wah Building which is carried out by us students of the Physical Education Study Program, totaling 6 people who have been provided from campus. Alhamdulillah, this socialization activity went smoothly. This socialization was carried out on Saturday, May 28, 2022 at 08.00, the place was in the hall of the Muhammadiyah Kajen Da'wah Building. At the time of the activity the student team of 6 people already had their respective duties including being a gymnastics instructor, there was a section that served as an operator, and there was also a photo documentation.

✉ Alamat korespondensi:

E-mail :

No Handphone :

© Idah Tresnowati, Gilang Nuari Panggraita, Mega widya Putri

Under the license CC BY-SA 4.0

PENDAHULUAN

Olahraga adalah gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh, seperti contohnya senam, yoga, dan gym. Olahraga juga bisa diartikan sebagai aktivitas yang melibatkan fisik dan keterampilan dari individu atau tim, dilakukan untuk hiburan.

Senam Tera merupakan senam persendian dan senam pernafasan yang diadopsi dari Senam Tai Chi yang berasal dari negeri Cina. Kata Tera sendiri yang diambil dari kata terapi yang berarti olah raga yang berfungsi sebagai terapi atau pengobatan

Aisyah merupakan organisasi Muhammadiyah yang terdiri dari sekelompok Ibu Ibu bertujuan menghidupkan beberapa kegiatan yang sudah terencana. Aisyiyah didirikan pada 27 Rajab 1335 H/19 Mei 1917 dalam perhelatan akbar nan meriah bertepatan dengan momen Isra Mi'raj Nabi Muhammad.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah menggunakan metode demonstrasi. Metode demonstrasi digunakan untuk memberikan gambaran pada peserta tentang bagaimana aktivitas fisik dalam masa pandemic covid 19 sehingga kebugaran jasmani atlet tetap terjaga agar selalu bugar.

PARTISIPASI MITRA DALAM PELAKSANAAN

Pada sosialisasi di Gedung Dakwah Muhammadiyah Kajen sangat merespon dengan baik dengan adanya sosialisasi ini. Semoga dengan adanya sosialisasi ini dapat menumbuhkan rasa tanggung jawab tinggi terhadap peserta.

Dalam sosialisasi ini kami mempunyai beberapa kendala, salah satunya adalah peralatan sound system yang belum cukup memadai. Namun kendala tersebut dapat kami sikapi dengan baik.

Hasil

Tabel 1. Pelaksanaan Kegiatan

Hari/Tgl/ Waktu	Topik Kegiatan	Prakti si	Tempat
Sabtu, 11- 05-2022 08.00 –	Memprakt ikkan serta memberik	Bagas, Tegar, Saelan	Aula Gedung Muhamma

08.15	an gerakan pemanasa n senam lansia		diyah Kajen
08.15 – 08.45	Memprakt ikkan serta memberik an gerakan inti senam lansia	Adity a, Andra	Aula Gedung Muhamma diyah Kajen
08.45 s/d Selesai	Memprakt ikkan serta memberik an gerakan pendingin an senam lansia	Daffa, Yanw ar	Aula Gedung Muhamma diyah Kajen
	Kegiatan foto Bersama dengan ibu-ibu Aisyiyah	Semu a anggo ta kelom pok	Aula Gedung Muhamma diyah Kajen

Pelaksanaan tindakan, Observasi dan Evaluasi

Kegiatan dilakukan pada;

Hari/tanggal : Sabtu, 11 Juli 2022

Waktu : 08.00 - Selesai

Tempat : Gedung Dakwah

Muhammadiyah Kajen

Sasaran : Ibu-Ibu Aisyiyah

Evaluasi :

Perlu diperhatikan karena dari pengamatan kita para lansia masih belum paham akan pentingnya Gerakan senam bagi Kesehatan sendi, karena Gerakan yang dilakukan dapat memberikan efek yang besar.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari edukasi yang telah melakukan pengabdian di Gedung Dakwah Muhammadiyah Kajen, kegiatan edukasi senam ini sangat bermanfaat bagi para Ibu Ibu lansia

dan sangat penting juga di lestarikan di Lembaga pemberdayaan masyarakat khususnya lansia.

Dapat memberikan edukasi mengenai kegiatan senam untuk pemula seperti pengenalan pemanasan, inti, pendinginan, sehingga dapat membuat para lansia dapat melakukan sendiri tanpa arahan dari ahlinya.

UCAPAN TRIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada para hadirin Aisyiyah Kajen yang telah mengikuti kegiatan ini, serta kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Kustiyono, dkk. (2020). Peningkatan Kapasitas Media Pembelajaran Bagi Guru-Guru Smp N 1 Bringin Kabupaten Semarang. Universitas Ngudi Waluyo

Kristiani. Rina, dkk. (2018). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Hipertensi Di Posyandu Lansia Puntodewo Wilayah Penanggungan Rw 05 Surabaya. Akademi Keperawatan Adi Husada

<https://www.maxmanroe.com/vid/umum/pe-ngertian-senam.html>

<https://www.maxmanroe.com/vid/umum/pe-ngertian-olahraga.html>