



Jurnal MUI : Muhammadiyah Untuk Indonesia

E-ISSN 2776-0324

<https://jurnalhuri@upmk.ac.id>



## Pemberian Senam Jantung Sehat Bagi Kebugaran Jasmani Lansia Pada Ibu Ibu Aisyiyah Kajen

### *Provision Of Healthy Heart Exercise For Elderly Physical Fitness To Aisyiyah Kajen's Mothers*

Lukman Abdul Aziz, Idah Tresnowati, Dias Arif Budiani, Robby Henriana, M Bintang Saputra Wijaya, M Aditya Prayoga, Ubaidillah Hafidz Nabil, M Arifin Ilham

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

email: [robbyhenriana2001@gmail.com](mailto:robbyhenriana2001@gmail.com) , [idahtresnowati@gmail.com](mailto:idahtresnowati@gmail.com) , [yogandess49@gmail.com](mailto:yogandess49@gmail.com) , [Lukmanpenjas21@gmail.com](mailto:Lukmanpenjas21@gmail.com) , [mailham1703@gmail.com](mailto:mailham1703@gmail.com) , [fernandoubaid7@gmail.com](mailto:fernandoubaid7@gmail.com) , [bintangsaputra1@gmail.com](mailto:bintangsaputra1@gmail.com) , [diasarif7777@gmail.com](mailto:diasarif7777@gmail.com)

#### Info Artikel

##### *Sejarah Artikel:*

Diterima (desember) (2021)

Disetujui (desember) (2021)

Dipublikasikan (januari)

(2022)

#### Abstrak

Tujuan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani ibu ibu Aisyiyah dengan memberikan peningkatan aktivitas fisik olahraga dalam masa pandemic covid 19. Dalam meningkatkan pengetahuan tentang aktivitas fisik dalam olahraga dimasa pandemic covid secara aktifitasnya dilakukan dengan protokol Kesehatan. Kegiatan ini dengan melakukan senam jantung sehat. Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat memberikan mengetahui apa manfaat dan cara menjaga kebugaran jasmani agar tetap bugar dan tidak mengalami kelelahan.

#### Abstrak

The purpose of this community service is to improve the physical fitness of Aisyiyah's mother by providing an increase in physical exercise activity during the covid 19 pandemic. In increasing knowledge about physical activity in sports during the covid pandemic, activities are carried out with Health protocols. This activity is done by doing healthy heart exercises. The results of the implementation of this community service activity are expected to provide insight into what are the benefits and how to maintain physical fitness to stay fit and not experience fatigue..

##### *Keywords:*

*kebugaran, senam jantung sehat*

✉ Alamat korespondensi:

E-mail :

No Handphone :

© 2023 STKIP Muhammadiyah Kuningan

Under the license CC BY-SA 4.0

## **PENDAHULUAN**

Memberikan informasi tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani pada lansia. Mengajak ibu-ibu untuk mengikuti senam jantung sehat. Mensosialisasikan manfaat senam jantung sehat pada lansia mitra mengetahui manfaat menjaga kebugaran jasmani pada lansia. Mitra antusias mengikuti kegiatan senam jantung sehat

Program ini menerapkan ilmu kesehatan dalam rangka meningkatkan kemampuan masyarakat untuk menolong kesehatan dalam rangka meningkatkan kemampuan masyarakat untuk menolong dirinya sendiri dalam mencapai derajat kesehatan yang optimal dengan mengadakan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan baik diri, keluarga maupun lingkungannya. Potensi masyarakat perlu digali dan dikembangkan serta diberi kesempatan yang seluas-luasnya untuk berperan serta dengan sebaik-baiknya untuk meningkatkan kesehatannya. Sementara itu mahasiswa lulusan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan yang kelak diharapkan dapat bertindak sebagai inovator, motivator dan fasilitator dalam proses pembangunan kesehatan perlu dibekali pengalaman (selain teori dan keterampilan) dalam menghadapi dan memecahkan masalah-masalah kesehatan keluarga dan masyarakat.

## **METODE**

Metode yang kami gunakan dengan melakukan metode pendekatan mempratikan senam secara langsung, mulai dari gerakan

pemanasan, inti dan penutup.

Mitra mengetahui manfaat senam jantung sehat pada lansia Luaran yang diharapkan dari program ini adalah para lansia dapat mengetahui gerakan-gerakan dalam senam yang bertujuan untuk kesehatan jantung, kegiatan ini dapat dikembangkan serta diajarkan kepada masyarakat terutama pada lansia di Lembaga ibu-ibu Aisyiyah di Kajen, karena dengan memberikan informasi mengenai gerakan senam lansia. karena dengan memberikan contoh gerakan senam pada lansia, para lansia menjadi teredukasi tentang manfaat senam bagi kesehatan jantung.

Harapan setelah selesai penyuluhan ini, Ibu-ibu Aisyiyah Kajen akan mengetahui tentang menjaga kebugaran jasmani, gaya hidup sehat. Prosedur kerja guna mendukung realisasi dalam solusi yang ditawarkan yaitu dengan menjalin koordinasi dengan mitra terkait pelaksanaan kegiatan. Peran mitra dalam kegiatan ini adalah sebagai koordinator yang bertanggung jawab untuk menggerakkan para atlet senam lantai untuk ikut berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Rencana kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat dijabarkan sebagai berikut:

### **1. Tahap Persiapan**

- a. Mengurus surat perijinan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat
- b. menyiapkan materi dan perlengkapan yang diperlukan serta tenaga penyuluhan

### **2. Tahap Pelaksanaan.**

- a. Tim pelaksana melakukan penyuluhan tentang PHBS dan gaya hidup sehat
- b. Pelaksanaan pengabdian kepada ibu-ibu Aisyiyah berupa senam jantung sehat.

- c. mempraktekkan aktivitas-aktivitas fisik olahraga dan pendampingan
3. Tahap pelaporan
- a. Menyusun laporan akhir pengabdian kepada masyarakat
  - c. Membuat laporan dan evaluasi

- a. Kekuatan :
  1. Pengurus Aisyiyah Kajen kabupaten Pekalongan memberikan respon sangat baik.
  2. Ibu ibu Aisyiyah Kajen berperan aktif dan memahami materi yang diberikan

- b. Kelemahan : -

**HASIL**

**Perencanaan**

Kegiatan yang dilaksanakan pada tahap perencanaan adalah sebagai berikut:

- a. Pendekatan ketua kepada pengurus Aisyiyah Kajen Kabupaten Pekalongan, dilakukan dengan menyampaikan usulan kegiatan serta meminta ijin untuk dapat melaksanakan kegiatan, mengonsultasikan tempat dan waktu kegiatan yang sudah di buat atau di susun dengan kegiatan yang akan diadakan.
- b. Melakukan informasi kepada seluruh ibu ibu Aisyiyah Kajen dan memberikan informasi tentang akan dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai senam jantung sehat untuk meningkatkan kebugaran tubuh.

4. Pelaksanaan tindakan, Observasi dan Evaluasi

Kegiatan dilakukan pada;

Hari/tanggal : Sabtu 18 juni 2022

Waktu : 08:00 – 08:30

Tempat : Halaman Gedung

Dakwah Muhammadiyah Kajen

Sasaran : ibu ibu Aisyiyah Kajen

Evaluasi :

**KESIMPULAN**

Hasil dari kegiatan Pengabdian Masyarakat dalam bentuk pemahaman mengenai peningkatan kebugaran jasmani ibu ibu Aisyiyah Kajen melalui senam jantung sehat, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pengabdian ini berlangsung dengan lancar selama satu hari.
2. Selama proses pengabdian berlangsung, antusiasme, optimisme, dan ketertarikan mengenai materi yang diberikan sangat besar.
3. Dapat memberikan pemahaman mengenai peningkatan kebugaran jasmani ibu ibu Aisyiyah Kajen melalui Senam Jantung sehat

**UCAPAN TERIMAKASIH**

Terimakasih kami ucapkan kepada ibu ibu aisyiyah kajen yang telah mengikuti kegiatan ini, serta kepada pihak pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan pengabdian ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

Angeline, Yosphine, (2021). *Laporan Hasil Observasi Kegiatan Senam Sehat Di Rt 30 Rw 05 Kelurahan Sei Buah Kecamatan Ilir Timur Ii Palembang.* Universitas Sriwijaya

Mukhlas, Dimas, (2014). *Belajar Membuat Laporan Hasil Observasi*.  
[www.mukhlas.staff.ugm.ac.id](http://www.mukhlas.staff.ugm.ac.id)