



Jurnal MUI : Muhammadiyah Untuk Indonesia

E-ISSN 2776-0324

<http://jurnal.upmk.ac.id>



## **Pengabdian Ilmu Kebugaran Jasmani Pentingnya Pemanasan Olahraga Bagi Lansia Pada Santri Di Pondok Pesantren Darul Ilmi Batang**

### ***Physical Fitness Service The Importance Of Sport Warming For The Elderly At Students At Darul Ilmi Batang Islamic Boarding School***

**Yusuf, Ahmad Khafis<sup>2</sup>, Lintang Widiyanti<sup>3</sup>, Adib Sauqi<sup>4</sup>, Muhammad Hisyam Zaen<sup>5</sup>.**

**<sup>1,2,3,4,5</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan**

**email: [upsjosep@gmail.com](mailto:upsjosep@gmail.com)<sup>1</sup>.**

#### **Info Artikel**

##### *Sejarah Artikel:*

Diterima (Desember

(2022)

Disetujui (Januari) (2023)

Dipublikasikan (Januari)

(2023)

##### *Keywords:*

*Olahraga, Lansia*

#### **Abstrak**

*Gerakan Olahraga Bagi Lansia ini kami ciptakan karena melihat banyaknya usia lanjut yang ditandai mengalami kemunduran biologis seperti yang terlihat gejala kemunduran fisik salah satunya mengalami kemunduran kemampuan kognitif. Fungsi kognitif berkaitan dengan aktifitas fisik yang berpengaruh pada struktur dan fungsinya, setiap gerakan fisik yang dilakukan memberikan rangsangan kepada otak. Menurunnya kemampuan fisik mengakibatkan lansia menjadi kelompok berisiko tinggi dalam penanganan masalah kesehatan. Sosialisasi tentang Edukasi Pentingnya Olahraga untuk Lanjut Usia dilakukan pada hari Sabtu, tanggal 17 Desember 2022 pukul 13.00 WIB tempatnya di Pondok Darul Ilmi Batang setelah kegiatan istirahat. Pada tim mahasiswa yang berjumlah 4 orang sudah mempunyai tugas masing masing diantaranya ada sebagai pemateri tentang urutan Pemanasan, Gerakan Inti, serta Pendinginan dan ada pula yang sebagai pendokumen foto. Pada kegiatan ini siswa melihat dengan seksama bagaimana pemateri memberi materi Edukasi Pentingnya Olahraga untuk Lanjut Usia, ternyata banyak anak-anak yang bertanya mengenai olahraga pada usia lansia, disini kita bisa menyimpulkan bahwa ada komunikasi dari pihak pemateri dan siswa yang sangat baik dan kondusif yang mana bisa dipahami oleh siswa, meskipun ada beberapa siswa yang masih kurang paham tentang mengikuti praktik olahraga untuk lansia*

## Abstract

---

*We created this Sports Movement for the Elderly because we see that there are many elderly people who are experiencing biological decline as visible symptoms of physical decline, one of which is experiencing cognitive decline. Cognitive function is related to physical activity that affects its structure and function, every physical movement that is carried out provides stimulation to the brain. Decreasing physical abilities cause the elderly to become a high-risk group in dealing with health problems. The socialization on Education on the Importance of Sport for Seniors was carried out on Saturday, December 17, 2022 at 13.00 WIB at Pondok Darul Ilmi Batang after rest activities. In the student team, which consists of 4 people, they each have their own tasks, including as presenters about the sequence of Warming up, Core Movement, and Cooling down and there are also those who are photo documenters. , it turns out that many children ask questions about sports at an advanced age, here we can conclude that there is very good and conducive communication from the presenters and students which students can understand, although there are some students who still do not understand about participating in sports practices for the elderly*

© 2023 STKIP Muhammadiyah Kuningan  
Under the license CC BY-SA 4.0

✉ Alamat korespondensi:

E-mail :

No Handphone :

## PENDAHULUAN

Tingginya proporsi angka kesakitan dan disabilitas pada kelompok umur ini mengakibatkan kenaikan penduduk lansia berimplikasi pada meningkatnya kebutuhan pelayanan kesehatan primer, sekunder dan tersier, tubuh akan semakin menurun baik karena faktor alamiah maupun karena penyakit karena dengan semakin bertambahnya usia. Lansia merupakan proses dengan bertambahnya usia individu yang ditandai dengan penurunan fungsi kognitif.

Olahraga Kesehatan merupakan, olahraga yang bertujuan dan bersifat optimal yang dilakukan oleh semua golongan, baik dari anak-anak hingga lansia. Olahraga Kesehatan diperlukan untuk menjaga Kesehatan dan kebugaran setiap harinya karena dengan sehat, merupakan landasan tercapainya kesejahteraan hidup manusia. Kemudian juga memperlihatkan bahwa aktivitas fisik membantu memperbaiki kebugaran lansia yang mengalami penurunan. (Guidetti, Franciosi, galotta, Emerenziani, & Baldari, 2010) diketahui dengan aktifitas fisik dan partisipasi latihan aktif mempunyai manfaat yang baik untuk Kesehatan. (K Sultoni, Jajat, Fitri, 2017).

Maka olahraga merupakan suatu kebutuhan karena banyak manfaat gerak yang penting bagi tubuh, selain itu dengan pentingnya berolahraga yang teratur dapat mengundarkan dari sejumlah penyakit. Partisipasi olahraga pada lansia menjadikan bagian utama yang masuk pada gaya hidup sehat pikiran dan tubuh (Oliveira-Brochado, Quelhas Brito, & Oliveira Brochado, 2017). Selain olahraga, gizi atau asupan makanan merupakan bagian dari hidup sehat karena makanan yang bergizi membantu tubuh sehat dari dalam. Asupan dari perpaduan makanan buah serta air putih, merupakan komponen yang membantu memenuhi karbohidrat dan juga cairan (Rismawati, Damayanti, & Imanudin, 2018). Kebugaran mempunyai arti yaitu kemampuan dasar jasmani yang merupakan tingkat keberhasilan pada hal yang harus dikerjakan sehingga terjadinya sehat dinamis (Fisioterapi & ilmu, 2016).

Usia lanjut ditandai mengalami kemunduran biologis seperti yang terlihat gejala kemunduran fisik salah satunya mengalami kemunduran kemampuan kognitif.

Fungsi kognitif berkaitan dengan aktifitas fisik yang berpengaruh pada struktur dan fungsinya, setiap gerakan fisik yang dilakukan memberikan rangsangan kepada otak. Kesehatan lansia merupakan hal penting yang merupakan tujuan nasional dalam bidang kesehatan melihat angka harapan hidup terus meningkat. Menurunnya kemampuan fisik mengakibatkan lansia menjadi kelompok resiko tinggi dalam penanganan masalah kesehatan. Penurunan fisik tersebut dapat menyebabkan gangguan keseimbangan.

Untuk durasi waktu yang baik dalam partisipasi olahraga yaitu dapat menyesuaikan dengan kemampuan individu dan kebugaran. (Jajat, Sulthoni, Suherman, 2017). Memahami bahwa motivasi dalam olahraga sangat penting menjadikan faktor pendorong dan upaya promosi olahraga (Wegner, Schuler, & Gr, 2016)

Pengabdian masyarakat merupakan kegiatan intrakulikuler yang memberi kesempatan kepada mahasiswa untuk belajar dan bekerja bersama-sama dengan masyarakat. Pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa bukan berarti mengajar masyarakat tentang sesuatu yang terbaik untuk mereka, tetapi melakukan pemberdayaan sebagai sebuah proses pencarian yang dilakukan bersama-sama untuk mencari jalan terbaik dalam menyelesaikan persoalan yang mereka hadapi. Mahasiswa melakukan tugas pendampingan terhadap apa yang ada di tengah-tengah mereka.

## METODE PELAKSANAAN

Pada sosialisasi ini menggunakan metode pendekatan dengan melakukan demonstrasi serta simulasi mengajak anak-anak untuk mengetahui tentang Olahraga untuk Lansia, Sebelum pendekatan dalam pengabdian ini dimulai dengan ceramah. Pada sosialisasi di Pondok Darul Ilmii Batang Kepala Sekolah maupun Guru Pengampu Olahraga sangat merespon dengan baik dengan adanya sosialisasi ini, semoga dengan adanya sosialisasi ini dapat menumbuhkan rasa tanggung jawab tinggi terhadap siswa,

Pondok Darul Ilmi Batang adalah sekolah pesantren yang dimana gurunya juga kebanyakan hampir mendekati lanjut usia, Allhamdulillah kami tidak ada kendala, karena

sarana dan prasarana nya terutama ruang kelasnya juga luas, jadi tidak berhimpitan.

## HASIL PEMBAHASAN

Hari/Tgl/Waktu	Topik Kegiatan	Praktisi	Tempat
Sabtu, 17-12-2022 13.00– 13.30	Menjelaskan tentang apa itu olahraga untuk Lansia, dan sepeenting apakah olahraga untuk Lansia	Yusuf, Ahmad Khafis, Lintang	Ruang Kelas
13.30– 14.15	Mempraktikkan Gerakan Olahraga untuk Lansia	Yusuf, Hisyam, Adib	Ruang Kelas
14.15 s/d Selesai	Kegiatan foro Bersama dengan siswa	Adib Sauqi, Lintang Widi	Ruang Kelas

Tabel 2. Pelaksanaan Kegiatan

Perlu diajarkan pula kepada anak usia remaja karena apabila kita perhatikan perkembangan motorik anak usia remaja sedang dalam perkembangan yang pesat dimana terlihat gerakan-gerakan yang sangat aktif alangkah baiknya jika dilakukannya edukasi kepada masyarakat apa olahraga yang dapat menyetabilkan gerak motorik anak yang terlalu aktif. Karena gerakan-gerakan yang dilakukan memungkinkan membuat permasalahan. Serta dapat memberikan gambaran kepada anak-anak mengenai beberapa gerka motorik kasar yang dapat dilakukan didalam olahraga Lansia ini. Serta dengan adanya edukasi ini tim dapat memberikan informasi mengenai gerakan/teknik olahraga untuk Lansia yang juga merupakangerak motorik dan juga memerlukan koordinasi yang tepat ketika melakukan olahraga ini.

## SIMPULAN

Berdasarkan dari edukasi yang telah tim pengabdian lakukan di Pondok Darul Ilmi Batang, bahwa dapat dikatakan kegitan edukasi Olahraga untuk Lansia ini sangat bermanfaat dan sanagat penting bagi anak-anak remaja , dan sanagat penting juga di lestarikan di setiap sekolah-sekolah terutama untuk sekolah dasar. Dimana dengan ilakukannya disekolah dasar terlebih dahulu akan lebih mudah untuk

membuat siswa di usia dini dapat mengetahui pentingnya Olahraga untuk usia lanjut

Hasil Pengabdian Kepada Santri Pondok Darul Ilmi Batang juga menunjukkan bahwa pelaksanaan Olahraga untuk Lansia dalam meningkatkan kualitas hidup lansia sebelum dan sesudah melakukan senam lansia mendapatkan hasil yang signifikan.

## KESIMPULAN [Times New Roman 11 bold]

Menurunnya kemampuan fisik mengakibatkan lansia menjadi kelompok berisiko tinggi dalam penanganan masalah kesehatan. Sosialisasi tentang Edukasi Pentingnya Olahraga untuk Lanjut Usia dilakukan pada hari Sabtu, tanggal 17 Desember 2022 pukul 13.00 WIB tempatnya di Pondok Darul Ilmi Batang setelah kegiatan istirahat. Pada tim mahasiswa yang berjumlah 4 orang sudah mempunyai tugas masing masing diantaranya ada sebagai pemateri tentang urutan Pemanasan, Gerakan Inti, serta Pendinginan dan ada pula yang sebagai pendokumen foto.Pada kegiatan ini siswa melihat dengan seksama bagaimana pemateri memberi materi Edukasi Pentingnya Olahraga untuk Lanjut Usia , ternyata banyak anak-anak yang bertanya mengenai olahraga pada usia lansia, disini kita bisa menyimpulkan bahwa ada komunikasi dari pihak pemateri dan siswa

yang sangat baik dan kondusif yang mana bisa dipahami oleh siswa, meskipun ada beberapa siswa yang masih kurang paham tentang mengikuti praktik olahraga untuk lansia

## DAFTAR PUSTAKA

Badarudin , Badarudin, ja Abubakar Betan.

”Fungsi Gerak Lansia Dengan Tingkat Kemandirian Lansia.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 10, nro Usia lanjut adalah tahap akhir dari siklus manusia , merupakan bagian dari proses yang tidak dapat dihindarkan dan akan dialami oleh semua individu manusia. (2021): 5.

Hambali, Ricky Malik, Nurlan Kusmaedi, ja Jajar. ”Tingkat Kebugaran Jasmani Lansia Dikaji berdasarkan Tingkat Partisipasi dan Gender.” *Jurnal Keolahragaan* 5, nro Lanjut usia merupakan tahapan seseorang yang akan atau telah melebihi usia 60 tahun. 1-11. (2019): 1-11.

Krisdayanti, ja Dyah Putri Aryati. ”Gambaran Kualitas Hidup Lansia Yang Tinggal Di Panti Sosial : Literature Review.” *Prosiding Seminar nasional kesehatan Lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat universitas muhammadiyah pekajangan pekalongan* 1, nro Proses menua pada lansia akan menyebabkan terjadinya perubahan yang menyeluruh pada lansia. Perubahan pada lansia meliputi perubahan Fisiologis, perubahan kognitif, serta perubahan psikososial. (2021): 1605.

Purwantini, Dwi. ”Gambaran Kebugaran Jasmani pada Lanjut Usia.” *Jurnal Kesehatan Mercusuar* 4, nro Kebugaran Jasmani adalah suatu kemampuan melakukan aktifitas keseharian dengan aman dan efektif tanpa mengalami kelelahan yang berarti. (2021): 21.

Rivai, Taufik Muhammad, Wening Nugraheni, dan Firman Septiadi. “Kebugaran Jasmani dan Self Regulated Learning.”

*Jurnal Educatio* 8, no. Dimasa adaptasi kebiasaan baru (AKB) Pembelajaran Secara tatap muka menjadi pembiasaan baru, siswa memerlukan motivasi belajar dalam dirina sehingga dapat berperan aktif dalam mengikuti pembelajaran. (2022): 4.

Yusuf, Jamaludin, gigih Setianto, M. Gilang Maulud Setiawan, dan Adi Januar Sapto. “Pelatihan Bulu Tangkis Di Desa Langensari Pekalongan.” *Jurnal pengabdian Masyarakat* 4, no. Kebugaran adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (2021): 2.