



Jurnal MUI : Muhammadiyah Untuk Indonesia

E-ISSN

https:



## PEMBERIAN SENAM AEROBIK LOW IMPACT DI PESANTREN LANSIA AISIYAH CABANG KAB PEKALONGAN UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI

### *GIVING OF LOW IMPACT AEROBIC GYMNASTICS AT AISIYAH ELDERLY BOARDING SCHOOL BRANCH, PEKALONGAN REGENCY TO IMPROVE PHYSICAL FITNESS*

Deny Iqbal Abdillah<sup>1</sup>, Miftahaul Arista<sup>2</sup>, Bima Ferdiansyah<sup>3</sup>, Helmi Fatinabila<sup>4</sup>, Afif Tri Ramadhansyah<sup>5</sup>, Danang Firmansyah<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

email: [iqbal01abdilah@gmail.com](mailto:iqbal01abdilah@gmail.com)<sup>1</sup>, [Arvaniaa188@gmail.com](mailto:Arvaniaa188@gmail.com)<sup>2</sup>, [Ferdiansyachbima@gmail.com](mailto:Ferdiansyachbima@gmail.com)<sup>3</sup>, [helmifatinabila5@gmail.com](mailto:helmifatinabila5@gmail.com)<sup>4</sup>, [afiftriramadhan081201@gmail.com](mailto:afiftriramadhan081201@gmail.com)<sup>5</sup>, [firmansyahdanang116@gmail.com](mailto:firmansyahdanang116@gmail.com)<sup>6</sup>

#### Info Artikel

##### Sejarah Artikel:

Diterima (Januari) (2023)

Disetujui (mei) (2023)

Dipublikasikan (Juni) (2023)

##### Keywords:

Senam, Aerobik Low, Senam Lansia

#### Abstrak

*Kegiatan Pengabdian Kepada masyarakat salah satunya melalui Penerapan Senam Aerobik Low Impact di Pesantren Lansia Aissiyah Cabang Kab Pekalongan Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari sabtu pagi dimana kegiatan pesantren lansia aissiyah dilaksanakan. Dengan adanya dukungana dan antusias dari peserta pesantren lansia aissiyah kami dari mahasiswa yang berjumlah 5 orang dengan bekal dari kampus alhamdulillah dalam pemberian senam aerobik kepada lansia dapat berjalan dengan lancar dan penuh kegembiraan. Pada tim pengabdian yang berjumlah 6 orang sudah mempunyai tugas masing masing diantaranya ada sebagai instruktur dan penjaga ketika para lansia mulai kelelahan dalam pelaksanaan ada pula yang sebagai pendokumen foto. Pada kegiatan ini para lansia mengikuti gerakan dengan baik, dan penuh semangat, walaupun beberapa dari mereka ada yang melakukan gerakan dengan duduk, karena tidak kuat untuk berdiri lama. Dalam pelaksanaan ini kami di sambut dengan hangat oleh para peserta lansia dan pengurus kegiatan pesantren lansia, hal ini juga membuat kami selaku pengabdian ikut bersemangat setelah melihat semangat para lansia, walupaun umur mereka yang sudah bertambah tetapi mereka masih*

*memiliki semangat muda untuk tetap sehat dan bugar serta selalu bersemangat dalam mengikuti kegiatan pesantren dan kegiatan penagbdian .*

### **Abstract**

---

*One of the community service activities is through the Implementation of Low Impact Aerobic Gymnastics at the Aissiyah Elderly Islamic Boarding School, Pekalongan Regency Branch to Improve Physical Fitness. This activity was carried out on Saturday morning where the activities of the Aissiyah elderly boarding school were carried out. With the support and enthusiasm of the participants of our Aisyiyah boarding school for the elderly, there were 5 students with provisions from the campus, thank God, in giving aerobics to the elderly, they were able to run smoothly and full of joy. In the service team, which consists of 5 people, they have their respective duties, including as instructors and guards. In this activity the elderly followed the movements well and were full of enthusiasm, although some of them did the movements sitting down because they were unable to stand for long. In this implementation, we were warmly welcomed by the elderly participants and the board of senior boarding school activities, this also made us as servants excited after seeing the spirit of the elderly, even though they are getting older, they still have a youthful spirit to stay healthy and fit. and always enthusiastic in participating in pesantren activities and community service activities.*

© Deny Iqbal Abdillah, Miftahaul Arista, Bima Ferdiansycah, Helmi Fatinabila,  
Afif Tri Ramadhansyah, Danang Firmansyah  
Under the license CC BY-SA 4.0

✉ Alamat korespondensi:

E-mail :

No Handphone :

[iqbal01abdilah@gmail.com](mailto:iqbal01abdilah@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani pada lansia sangat penting untuk mendorong melakukan aktivitas sehari-hari dan kemandirian. Pada lansia yang sehat, namun tidak/kurang melakukan aktivitas fisik juga akan menyebabkan lansia terlihat tidak segar. Sedangkan lansia yang tetap aktif melakukan aktivitas sehari-harinya akan mencegah terjadinya penurunan massa otot yang juga memacu nafsu makan yang berakibat pada peningkatan peningkatan intake makanan. Makanan yang cukup diimbangi dengan aktivitas fisik memadai berdampak terhadap kebugaran jasmaninya. (Nugrahaeni, S. W., 2013)

Lanjut usia atau biasa disingkat dengan lansia merupakan salah satu fase atau siklus dalam kehidupan yang akan dialami oleh individu yang berumur panjang. Lansia adalah manusia yang mengalami pertambahan umur yang disertai dengan terjadinya berbagai penurunan kondisi fisik, penurunan fungsi dari organ-organ tubuh, serta penurunan fungsi dari otak (Putra, Putra, E. F. & Suharjana, S., 2018.)

Senam ialah salah satu cabang olahraga yang memperlihatkan performa gerak dengan membutuhkan unsur-unsur kekuatan, kelincahan, ketahanan serta kelenturan. Senam ini terdiri dari berbagai jenis dari senam Irama, Lantai dan juga Aerobik.

Olahraga senam dewasa ini sudah sedemikian maju, khususnya senam aerobik yang sangat diminati ibu-ibu dan remaja putri baik di kota besar maupun di kota-kota kecil. Senam merupakan salah satu jenis latihan fisik yang digunakan sebagai sarana mencegah dan menurunkan berat badan serta sebagai sarana rehabilitasi atau terapi yang efektif (Supriady, Andy; Schiff, Nancy Trisari, 2021.).

Memang banyak manfaat yang dapat diperoleh dari aktivitas ini, mulai dari meningkatkan kerja jantung, meningkatkan kekuatan otot, membakar lemak, serta manfaat-manfaat lainnya bagi tubuh

Untuk Senam aerobik dibagi menjadi dua Low dan High (Ferawati, Fatimatus Zahro, Ulfa Hardianti, 2020) , hal ini karena peminat dari cabang ini bervariasi yaitu dari kalangan muda, dewasa dan lansia. Sehingga dalam penyajian senam yang dilakukan oleh instruktur harus menyesuaikan member atau siapa yang mengikuti senam pada saat tertentu.

Dan pada saat ini setelah 1 tahun kurang pandemi sudah mulai reda banyak masyarakat yang melakukan aktifitas fisik untuk tetap menjaga imun mereka salah satunya yaitu cabang senam

yang memiliki banyak peminat dan terbanyak dari kalangan wanita (ibu-ibu) serta para lansia.

Sehingga Tim kami melakukan pengabdian mengenai senam aerobik kepada para lansia aissiyah kabupetolon dengan maksud untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada para lansia dengan memberikan beberapa gerakan yang melibatkan pelatihan pernafasan dan jantung (Pribadi, 2015) yang tentunya menambah aktifitas fisik mereka.

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.

Pengabdian kepada masyarakat adalah salah satu misi dari sebuah perguruan tinggi yang pelaksanaannya perlu didukung oleh segenap warga perguruan tinggi yang disertai dengan

penalaran yang utuh tentang konsep, strategi dan program.

## **METODE**

Pada sosialisasi ini menggunakan metode pendekatan dengan melakukan demonstrasi serta praktik mengajak para lansia untuk mengetahui seberapa pentingnya mereka melakukan aktifitas fisik untuk bisa meningkatkan kebugaran jasmani serta imun mereka. Untuk metode demonstrasi sendiri tim pengabdian mengmaparkan mengenai senam aerobik, apa saja gerakan-gerakan yang ada dalam senam aerobik

Dan untuk metode praktik para praktikan telah menyiapkan gerakan senam aerobik low impact (Hernawan, A. D., Almasyah, D. & Sari, M. M., 2017) untuk diajarkan kepada para lansia dengan sedikit pemberian senam kreasi serta pijat bersama, hal ini dilakukan untuk bisa mencairkan suasana dan para lansia tidak jenuh gerakan senam yang monoton

Dalam Pengabdian ini subyek yang kami abdi adalah para pengurus serta anggota dari pesantren lansia aissiyah kabupaten pekalongan.

## **HASIL [Times New Roman 11 bold]**

Kegiatan pengabdian mengenai senam aerobik low impact kepada lansia yang dilakukan oleh tim beranggotakan 5 anak yang

pelaksanaannya 1 hari di Gedung Dakwah Muhammadiyah. Kegiatan ini juga dilakukan secara luring yang dilaksanakan pada tanggal 30 Desember 2022.

Para lansia perlu dilatih dengan

aktivitas fisik (Manangkot, Meril Valentine; Sukawana, I Wayan; Witarasa, I Made Surata;, 2016.) dan dapat melakukan beberapa gerakan senam sebagai salah satu dari gerakan fisik yang dapat membuat mereka merasa bugar dan imun mereka meningkat.

Dalam Pengabdian Tim menggunakan metode demonstrasi dan praktik dimana dengan penggunaan metode ini akan mempermudah tim untuk memberikan pemahaman mengenai pengertian senam, jenis hitungan senam, pentingnya meningkatkan kebugaran jasmani serta memperagakan mengenai gerakan dasar senam sebelum melakukan senam aerobik bersama dengan menerapkan metode praktik, dimana hal ini diharapkan lansia dapat mengikuti gerakan dengan irama sesuai atau gerakan yang sama.

Untuk hasil dari pengabdian tahap pertama yaitu memberikan penjelasan mengenai senam aerobik, serta teknik dasarnya dan penjelasan mengenai pentingnya meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan aktifitas fisik/gerak dengan ringan.

Selanjutnya dari tim melanjutkan membahas bagian inti dari pengabdian ini yaitu mempraktikkan senam aerobik low impact bersama yang diikuti oleh seluruh panitia pengabdian dan anggota serta pengurus pesantren lansia kab pekalongn

## **DISKUSI**

Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan komponen fleksibilitas, daya tahan, serta power. Senam ini dibagi menjadi beberapa jenis seperti : Senam lantai, Senam irama, Senam aerobik.

Senam Aerobik memiliki beberapa jenis hitungan dari low impact, high-low dan high. Senam aerobik low impact cocok diterapkan untuk kalangan pemula dan lansia, hal ini karena hitungannya yang tidak terlalu cepat sehingga mudah untuk diikuti.

Senam aerobik tentunya memiliki banyak sekali manfaat salah satunya dari senam aerobik

low impact sesuai untuk lansia yang memiliki riwayat penyakit hipertensi yang akan terjadinya perubahan tekanan darah dalam tubuh.

Senam memiliki banyak peminat dari kalangan muda hingga lanjut usia, hal ini karena dalam pelaksanaan senam sendiri tidak terlalu banyak membutuhkan alat dan dapat dilakukan dimana saja.

Ketika pandemi merajalela di Indonesia para peminat senam biasanya melakukan gerakan di dalam rumah, dan tidak olehnya berkerumun banyak yang melakukan senam dengan melihat youtube untuk meniru/mengikuti gerakan.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan Pengabdian yang tim kami lakukan di GDM dalam kegiatan pesantren lansia dengan pemberian senam aerobik low impact kepada para peserta pesantren sangatlah lancar dan berjalan dengan asik dimana para peserta antusias selalu dalam mengikuti gerakan yang tim kami berikan.

Dalam pengabdian ini sangat penting bagi para lansia di kabupaten pekalongan dimana dengan penerapan senam aerobik low impact kepada para lansia serta pemberian senam kreasi dan variasi lain sangat penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani mereka serta imun tubuh mereka.

Demikian dengan kegiatan ini kami selaku tim pengabdian mengharapkan semoga bisa lestarian dan dapat membuat seluruh lansia bisa memiliki tubuh yang bugar dan memiliki imun tubuh yang cukup agar mereka tidak mudah terserang penyakit.

## **KESIMPULAN**

Penyakit dapat menjangkit siapa saja dari anak-anak, remaja, dewasa dan lansia, hal ini

karena kurangnya imun dalam tubuh dan jarang dilakukannya aktifitas fisik.

Hal itu membuat tubuh mudah terserang penyakit, seperti halnya ketika sudah masuk musim hujan, tentunya banyak orang-orang yang terserang penyakit, dan dari orang-orang tersebut yang mudah terserang penyakit adalah tubuh yang memiliki imun tubuh rendah.

Oleh karena itu masyarakat dari kalangan muda hingga lanjut usia harus memiliki kesadaran untuk selalu melakukan aktifitas fisik, ataupun melakukan olahraga di rumah maupun diluar rumah, untuk meningkatkan imun serta membuat tubuh menjadi bugar.

Senam aerobik salah satu dari beberapa cbor yang dapat dijadikan pintasan untuk melakukan aktifitas fisik, hal ini karena senam aerobik bervariasi macamnya yang dapat di sesuaikan dengan tubuh, dari hitungan/ketukab secara low yaitu hitungan dengan kapasitas yang rendah tipe ini sesuai untuk kalangan pemula dan lansia, ada juga low- high dan high dimana perhitungannya dengan ketukan bpm yang tinggi.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada pengurus pesantren lansia cabang kabupaten pekalongan yang telah mengizinkan dan mendukung kami paa pengabdian dalam memberikan pemaparan mengenai senam kepada para pengurus dan anggota. Telah mengikuti kegiatan pengabdian dengan riang gembira Sehingga semua dapat berjalan dengan lancar.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ferawati, Fatimatus Zahro, Ulfa Hardianti. (2020). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap . *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 10 NO 2(Senam aerobik dibagi menjadi dua ), 43.
- Hernawan, A. D.;Almasyah, D.;& Sari, M. M. (2017). Efektifitas Kombinasi Senam Aerobik Low Impact dan Terapi Murottal Quran Terhadap Perubahan

Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di UPT Panti Social Tresna Werdha Mulia Dharma. *Jurnal Mahasiswa Dan Penelitian Kesehatan*, 6(senam aerobik low impact), 27.

- Manangkot, Meril Valentine; Sukawana, I Wayan; Witarasa, I Made Surata;. (2016). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Lansia di Lingkungan Dajan Bingin Sanding. *Jurnal Keperawatan*, 7(lansia perlu dilatih dengan aktivitas fisik).
- Mangkot, I. W.;Sukawana, I. W.;& Witarasa, I. M. (2016). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Lansia Di Lingkungan Dajan Bingin Sading. *Jurnal Keperawatan*, 7(lansia perlu dilatih dengan aktifitas fisik).
- Navera, Prista Cindi; Mistar, Johaidah;. (2021). Pengaruh Latihan Senam Aerobik Terhadap Kebugaran Jasmani . *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*, 4(Senam aerobik merupakan aktifitas yang mudah untuk dilakukan), 9-16.
- Nugrahaeni, S. W. (Februari 2013). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Lansia di Panti Wredha Dhrama Bhakti Surakarta. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*, 3(Kebugaran jasmani pada lansia sangat penting untuk mendorong ), 1.
- Pribadi. (2015). Pelatihan Aerobik Untuk Kebugaran Paru Jantung Bagi Lansia. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(Lansia adalah suatu periode dimana manusia telah mencapai kemasakan dalam ukuran, fungsi organ dan juga telah menunjukkan kemunduran sejalan dengan waktu, serta suatu proses menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri ), 2.

Putra;Putra, E. F.;& Suharjana, S. (2018). Model Senam Lansia Untuk Kebugaran Jasmani dan Fungsi Otak. *Jurnal Keolahragaan*, 6(Lansia adalah manusia yang mengalami penambahan umur ), 2.

Sartika Andry,Betriantita,Andri Juli,Padila,Nugroho Vio Andre. (2020). Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, Vol 2 No 1.