

SENAM AEROBIK SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI PADA IBU - IBU RT 04 DESA CIKARAWANG

Aulya Al Kamil¹, Tika Noor Prastia²

aulya@gmail.com¹

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibn Khaldun Bogor

ABSTRAK

Aktivitas fisik saat pandemi covid 19 mengalami perubahan karena mengharuskan semua masyarakat untuk berdiam diri di rumah seperti *work form home* dan pembelajaran via daring sehingga aktivitas fisik masyarakat berkurang. Salah satu olahraga yang diminati remaja dan ibu – ibu yaitu kegiatan senam aerobik selain mudah di ikuti senam aerobik juga memberikan manfaat yaitu menjaga berat badan, tidur lebih nyenyak, meningkatnya daya tahan tubuh. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan pengetahuan tentang olahraga senam aerobik untuk meningkatkan kebugaran jasmani ibu – ibu di RT 04 RW 07 Desa Cikarawang. Metode kegiatan ini adalah diskusi, dan latihan bersama. Latihan senam aerobik dilakukan selama 8 kali pertemuan, setiap pertemuan 45 menit. Ibu ibu yang mengikuti senam aerobik sebanyak 20 orang. Hasil dari kegiatan latihan senam aerobik yang dilakukan di RT 04 Selama 8 kali pertemuan yaitu adanya peningkatan tentang pengetahuan gerakan senam aerobik RT 04 RW 07 Desa Cikarawang Kecamatan Dramaga Kota Bogor, selama pelaksanaan ibu – ibu di RT 04 mulai menghafal gerakan senam aerobik sesuai instruktur senam. Agar senam aerobik menghasilkan manfaat yang banyak perlu di lakukannya secara teratur dan sesuai kebutuhan.

Kata Kunci: *senam aerobik, kebugaran jasmani*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik untuk melatih tubuh atau jasmani seseorang, olahraga dapat di lakukan secara individu maupun kelompok. Tujuan berolahraga antara lain untuk meningkatkan kesehatan, mengurangi stress, meningkatkan imunitas tubuh. Jenis olahraga umum yang sering di lakukan oleh masyarakat seperti bermain bola, berenang, bersepeda, jogging, senam (Furkan, 2021).

Salah satu penyebab kematian adalah orang yang tidak melakukan aktivitas fisik yaitu sekitar 6%. Data tersebut merupakan data kematian tertinggi (WHO, 2017 dalam Nurmidin, 2020). Aktivitas fisik di Indonesia menurut data Riset Kesehatan

Dasar (Riskesdas) 2018 masih sangat kurang yaitu <50% (33,5%). Studi (WHO 2017 dalam Candrawati, 2016) menyatakan bahwa kurangnya aktivitas fisik seperti duduk dalam jangka waktu yang lama saat bekerja merupakan salah satu dari sepuluh penyebab kematian dan kecatatan dunia. Lebih dari dua juta kematian setiap tahun nya yang di sebabkan kurangnya aktivitas fisik atau bergerak. Melakukan olahraga dapat menimbulkan rasa percaya diri yang tinggi dan menghilangkan rasa gelisah. Olahraga juga memberikan hubungan yang harmonis dan lebih akrab kepada masyarakat di dalam kehidupan sehari hari. Potensi sosial juga dapat terbina bila

seseorang menekuni olahraga yang memasyarakatkan di kota maupun di desa salah satunya yaitu olahraga senam.

Pandemi covid 19 mempunyai dampak cukup besar di Seluruh dunia pada saat ini. Pandemic merupakan wabah yang serempak diseluruh dunia, pertama kali terjadi nya covid 19 di Wuhan, Tiongkok dan mulai menyebar ke berbagai Negara, penyebaran covid 19 ini sangat cepat dan tidak dapat di predeksi kapan berakhir covid 19. 90% dari sampel menyatakan bahwa masyarakat menghabiskan waktu lebih lama di dalam rumah dari pada sebelum covid 19. Sebanyak 22 % responden menyatakan bahwa berat badan masyarakat bertambah 5-10 pon (2,5-5 kg) (Risnawati,2020 dalam Musthofa,2021). Melakukan olahraga di rumah saja selama covid 19 sangat di anjurkan bahkan melakukan aktivitas olahraga di luar ruangan ruangan terkena sinar matahari juga di perlukan untuk menjaga daya tahan tubuh seseorang (Furkan, 2021).

Fungsi dari kebugaran jasmani adalah untuk untuk mengembangkan kemampuan setiap manusia yang berguna dan untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi kebugaran jasmani secara umum untuk mengembangkan kesanggupan daya tahan setiap manusia. Secara khusus untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar (Sukendro, 2019). Selain itu kebugaran jasmani juga bermanfaat mengurangi stress dan meringankan gejala depresi. Pada saat ini sudah banyak pusat pusat kebugaran dan kegiatan olahraga salah satunya yaitu senam aerobik (Listyarini, 2012).

Berdasarkan wawancara bersama masyarakat setempat di RT 04 desa Cikarawang bahwa mereka mengalami naik berat badan dan juga tidak melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga.

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut salah satu masalah yang di berikan yaitu melalui program senam aerobik untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada ibu ibu RT 04 Desa Cikarawang, kegiatan senam aerobik ini sangat mudah di ikuti oleh remaja dan ibu – ibu serta mampu memberikan dampak yang sangat besar yaitu menurunkan berat badan. Tujuan di adakan senam aerobik untuk melancarkan dan meningkatkan aliran oksigen ke otot tubuh dan jantung. Semakin banyak oksigen yang masuk ke dalam tubuh, fungsi organ dapat berjalan dengan baik dan tubuh pun semakin sehat.

Senam aerobik merupakan jenis latihan fisik yang murah dan disukai wanita. Senam aerobik dilakukan secara berkelompok di bawah arahan instruktur senam dan di ikuti dengan iringan musik populer. Senam aerobik dilakukan secara terus menerus dengan intensitas yang sedang sampai maksimal dengan menggunakan energi yang di hasilkan melalui proses metabolisme aerobik tubuh (Candrawati, 2016). Salah satu dampak melakukan senam aerobik dapat melemaskan pembuluh darah sehingga tekanan darah menurun (Pangaribuan, 2016). Perkembangan olahraga senam aerobik di masa kini sudah berkembang sangat pesat, olahraga ini menawarkan fasilitas olahraga di luar ruangan ataupun dalam ruangan yang dapat menarik minat para masyarakat untuk bergabung olahraga di pusat kebugaran tersebut. Banyak sekali masyarakat yang melakukan senam aerobik karena aktivitas senam aerobik di lakukan dengan penuh keceriaan (Supriady, 2021)

Salah satu cara mengantisipasi agar kebugaran jasmani meningkat yaitu mengadakan olahraga seperti senam aerobik. Selain untuk memberikan dampak sehat bagi tubuh, senam aerobik dapat

menurunkan berat badan. Senam aerobik yang diminati kalangan ibu – ibu sudah menjadi perkembangan yang sangat maju di kota-kota besar. Senam aerobik adalah jenis latihan fisik yang di gunakan untuk sarana mencegah dan menurunkan berat badan. Banyak sekali manfaat dari senam aerobik ini mulai dari meningkatkan kekuatan otot, membakar lemak, dan manfaat lain bagi tubuh. Agar latihan senam aerobik

berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani, maka latihan harus di lakukan sesuai dengan kaidah latihan yang sesuai seperti takaran lamanya latihan.

Berdasarkan latar belakang di atas maka perlu dilakukan kegiatan latihan senam aerobik untuk meningkatkan kebugaran jasmani di Desa Cikarawang Kecamatan Dramaga.

METODE PENELITIAN

Metode digunakan yaitu latihan bersama, peragaan atau demonstrasi. Waktu pelaksanaan di laksanakan setiap hari selasa dan minggu pada pukul 07.00 WIB dengan durasi 45 menit. Peserta pada kegiatan ini adalah ibu – ibu di RT 04 Desa Cikarawang sebanyak 20 orang. Instruktur senam

kegiatan ini adalah salah satu mahasiswa KKN yang berlatih dan menghafal gerakan senam aerobik melalui YouTube. Alat yang di gunakan selama kegiatan senam aerobik berupa tape audio, handphone dan microphone.

LITERATUR RIVIEW

Dalam kegiatan ini studi pustaka yang di gunakan adalah jurnal/artikel. Pencarian pustaka dalam bentuk jurnal menggunakan kata kunci Senam Aerobik dan Kebugaran Jasmani. Jurnal yang di gunakan di pilih dengan kriteria jurnal nasional terakreditasi, terbit pada tahun 2012-2021 topik yang

berkaitan dengan meningkatkan kebugaran jasmani Hasil studi literature tentang kebugaran jasmani dari 3 jurnal terpilih di dapatkan berbagai informasi terkait dengan meningkatnya kebugaran jasmani yang di paparkan pada table berikut.

Tabel 1. Hasil Studi Literatur tentang latihan senam aerobik

No	Nama peneliti dan tahun peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Review
1	Galih Tri Utomo Said Junaidi, Setya Rahayu (2012)	Latihan senam aerobik untuk menurunkan berat badan, lemak, dan kolestrol	metode eksperimen semu, yang hanya menggunakan 1 kelompok perlakuan tanpa menggunakan kelompok kontrol.	Hasil penelitian menunjuk kan bahwa latihan senam aerobik terbukti menurunkan berat badan sebesar 66,78%, persen lemak tubuh sebesar 86,42%, dan kadar kolesterol sebesar 27,67%.

2	Erlina Listyarini (2012)	Latihan senam aerobik untuk meningkatkan kebugaran jasmani	Wawancara & pelatihan	Meningkatnya pengetahuan pentingnya beraktivitas fisik seperti berolahraga
3	Andy Supriady, Nancy Trisari Schiff (2021)	Sosialisai Olahraga Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Masyarakat Pamoyanan	Pelatihan selama 12 kali pertemuan, setiap pertemuan 1 jam dan di lakukan 3 kali seminggu	Adanya kegiatan ini menambah pemahaman masyarakat tentang manfaat dari olahraga senam aerobik yang di lakukan secara teratur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pengabdian masyarakat di RT 04 RW 07 Kampung Cikarawang Kecamatan Dramaga Kota Bogor, adanya pengetahuan ibu – ibu tentang gerakan senam aerobik dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani. Selama pelaksanaan terjadi peningkatan dari pekan ke pekan, ibu – ibu di RT 04 mulai menghafal gerakan senam aerobik sesuai instruktur senam.

Gerakan Saat melaksanakan senam aerobik terlihat ibu – ibu sangat antusias mengikuti kegiatan ini. Manfaat dari senam aerobik ini juga sangat besar karena seluruh otot otot lengan dan kaki dapat di gerakan dan di latih selain itu otot perut juga menjadi kuat. Kegiatan ini juga bekerja sama dengan kader untuk keberlanjutan program.

Tabel 2. Jumlah Partisipasi Peserta Selama Kegiatan Senam Aerobik Di Desa Cikarawang

WAKTU KEGIATAN	KEHADIRAN		KETERANGAN
	SELASA	MINGGU	
PEKAN 1	15 (75%)	20 (100%)	Meningkat
PEKAN 2	9 (45%)	16 (80%)	
PEKAN 3	14 (70%)	17 (85%)	
PEKAN 4	16 (80%)	20 (100%)	

Dari table di atas menunjukkan bahwa dari pekan 1 hingga pekan 4 menunjukkan kehadiran yang meningkat, kegiatan latihan

senam aerobik pada 4 pekan menunjukkan peningkatan yang signifikan.

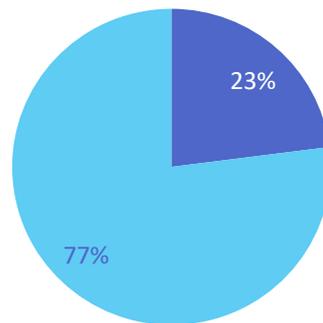
Tabel 3. Jumlah peserta sebelum intervensi gerakan senam dan sesudah intervensi gerakan senam

Waktu	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi
	Gerakan Senam Sesuai Instruktur	Gerakan Senam Sesuai Instruktur
Pekan 1	4	13
Pekan 2	5	16
Pekan 3	5	18
Pekan 4	6	20
Total	20	67

Pekan 1 dan 2 di lakukan nya contoh gerakan senam aerobik, ibu ibu di rt 04 Desa Cikarawang mulai mengikuti dan masih banyak gerakan yang tidak sesuai

dengan instruktur senam. Pekan 3 dan 4 gerakan senam aerobik ibu – ibu di RT 04 sudah sesuai dengan instruktur senam.

■ sebelum intervensi ■ sesudah intervensi



Gambar 1. Diagram jumlah peserta sebelum intervensi gerakan senam dan sesudah intervensi gerakan senam.

Berdasarkan gambar 1, diketahui bahwa gerakan senam aerobik sebelum intervensi yaitu 23 % dan setelah intervensi mengalami peningkatan sebanyak 77%.

Dari hasil tabel gerakan senam aerobik sesuai instruktur senam mengalami peningkatan dari pekan satu hingga pekan empat. Latihan senam aerobik yang tepat akan mengubah komposisi tubuh, menghindari tubuh menjadi gemuk dan membentuk otot - otot. Aturan dalam

melakukan latihan senam aerobik seperti yang pertama adalah melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum memulai latihan senam aerobik tujuannya untuk mempersiapkan otot dan sendi sehingga tidak mengalami cedera, kedua melakukan gerakan senam aerobik yang akan di pimpin oleh instruktur senam, ketiga pendinginan ini dilakukan setelah melaksanakan senam aerobik tujuannya untuk membantu detak jantung serta pernapasan kembali normal dan

menghindari pusing yang terjadi karena adanya penggumpalan darah di otot kaki.

Menurut penelitian terdahulu (Listyarini, 2012) bahwa latihan senam aerobik yang di lakukan secara teratur

KESIMPULAN

Pandemi merupakan wabah yang terjadi di seluruh dunia, dampak dariterjadinya pandemi covid 19 adalah masyarakat harus berdiam diri di rumah sehingga banyak masyarakat yang mengalami kenaikan berat badan karena kurangnya aktivitas fisik. Hasil dari wawancara dari salah satu masyarakat di RT 04 Desa Cikarawang bahwa masyarakat rentan terjadinya kenaikan berat badan. Maka dari itu dilaksanakan kegiatan senam

DAFTAR PUSTAKA

Candrawati, S. (2016). Senam Aerobik Meningkatkan Daya Tahan Jantung Paru dan Flexibility. *Jurnal Kedokteran Brawijaya* .

Furkan, R. S. (2021). Menjaga Daya Tahan Tubuh Dengan Olahraga Saat Pandemi Corona 19. *Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 424-430.

Kementrian Kesehatan RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar. . (t.thn.). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta.

Kementrian Kesehatan RI.2018 Riset Dasar Kesehatan. (t.thn.). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan . Jakarta.

sesuai takaran lamanya latihan akan memberikan manfaat bagi tubuh yaitu meningkat nya kebugaran jasmani pada seseorang.

aerobik untuk memberikan edukasi pentingnya meningkatkan kebugaran jasmani. Terjadi peningkatan pengetahuan ibu – ibu tentang gerakan senam aerobik selama 4 pekan. Memberikan manfaat bagi tubuh salah satunya meningkatnya kebugaran jasmani di lakukan secara teratur sesuai takaran lamanya latihan.

Listyarini, A. E. (2012). Latihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Medikora* .

Mustofa, F. L. (2021). Gambaran Angka Kenaikan Berat Badan Saat Masa Pandemi Covid 19 Pada Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 73-80.

Nurmidin, M. F. (2020). Pengaruh Pandemi Covid 19 Terhadap Aktivitas Fisik dan Pene rapan Prinsip Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Pascasarjana. *Juournal Of Public Health And Community Medicine*, 28-32.

Pangaribuan, B. B. (2016). Pengaruh Senam Jantung, Yog, Senam Lansia, dan Senam Aerobik dalam Penurunan Tekanan Darah pada Lanjut Usia. *Majority*.

Sukendro. (2019). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 10 Muara

Jambi. *Sport Science and Coaching*, 35-48.

Supriady, A. (2021). Sosialisasi Olahraga Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Masyarakat Pamoyanan. *AKSARA RAGA* .