



# Senam Sehat Ceria Pada Ibu-Ibu Dasawisma 52 Kelurahan Mangli Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember

Eka Suryaning Tyas\*<sup>1</sup>, Fika Indah Prasetya<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>STIKES BHAKTI AL-QODIRI

Program S1 Keperawatan

\*e-mail: [tyascca11@gmail.com](mailto:tyascca11@gmail.com)

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : -

## Abstrak

Untuk menjaga kebugaran badan dan menjaga keseimbangan metabolisme olahraga senam menjadi sangat penting, selain itu untuk melatih kelenturan badan. Jenis olahraga senam bermacam-macam antara lain: senam hamil, senam nifas, senam aerobik, senam kesegaran jasmani dan masih banyak lagi. Kegiatan senam dilakukan pada ibu-ibu yang berpotensi mengalami hipertensi atau prehipertensi. Yang sebelumnya telah diukur menggunakan tensimeter oleh mahasiswa prodi S1 Keperawatan STIKes Bhakti Al Qodiri. Sebagai upaya preventif pencegahan hipertensi maka dilakukan senam sehat. Upaya senam sehat ini sebagai awal meningkatkan minat olahraga senam bagi ibu-ibu. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang materi hipertensi, persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Melalui kegiatan senam ini, diharapkan ibu-ibu dan anak-anak 52A dapat mengikuti kegiatan senam yang rencananya akan dijadikan kegiatan rutin oleh pihak RT.

**Kata kunci:** senam sehat

## Abstract

Gymnastics is important for the formation of body flexibility for human survival. Gymnastics is divided into various kinds, including floor exercise, pregnancy exercise, aerobic exercise, scout exercise, Physical Fitness Gymnastics (SKJ), and others. Gymnastics activities are carried out on mothers who have the potential to have hypertension or prehypertension. Previously, it had been measured using a sphygmomanometer by students of the S1 Nursing study program at Bhakti Al Qodiri STIKes. As a preventive effort to prevent hypertension, healthy exercise is carried out. This healthy exercise effort is the beginning of increasing interest in gymnastics for mothers. The method used in this activity is to provide health education about hypertension material, preparation, implementation and evaluation. Through this gymnastics activity, it is hoped that 52A's mothers and daughters will be able to take part in the gymnastics activities which are planned to be made a routine activity by the RT.

**Keywords:** healthy exercise

## 1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan hal wajib yang seharusnya rajin dan rutin dilakukan. Seperti kata pepatah, di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Hidup sehat tak hanya dengan makanan yang bergizi saja, namun harus diimbangi dengan olahraga. Berbagai macam senam, seperti senam lantai, senam hamil, senam nifas, senam aerobik dan berbagai senam lainnya menjadi alternatif masyarakat yang dapat dilakukan sesuai kebutuhan badan. Biasanya sekolah tingkat dasar (SD) guru penjas kes mengajarkan gerakan senam yang mudah diikuti murid, seperti senam aerobik tingkat dasar atau senam kesegaran jasmani dan senam pramuka. Selain untuk kesegaran badan, senam juga dapat bertujuan untuk rekreasi, relaksasi.

Sejalan dengan berbagai macam senam yang ada, maka manfaat dari kegiatan senam juga bermacam-macam diantaranya senam mampu memberikan efek relaksasi, rekreasi dan mampu menurunkan tingkat stress. Senam juga dapat dilakukan dimana saja dan tanpa menggunakan alat bantu olahraga, hanya dengan iringan musik dan dapat dilakukan di rumah, lapangan atau di fasilitas umum lainnya. Senam juga bukan hanya ditujukan untuk anak

anak sekolah namun ibu-ibu rumah tangga, karyawan, guru-guru dan lansia juga dapat melakukan kegiatan senam.

Kegiatan pengenalan senam sehat ceria ini merupakan kegiatan yang sangat dapat membantu kerukunan antar warga selain itu senam juga mampu membantu membuat badan semakin bugar dan ceria. Hal ini karena olah badan yang dilakukan membuat badan menjadi bergerak dan mampu memasukkan oksigen yang dibutuhkan oleh badan kita, selain itu dengan bergerak bersama dengan diiringi oleh musik maka hormon endorfin akan lebih meningkat sehingga akan melebarkan pembuluh darah sehingga pembuluh darah menjadi lebih lancar dan badan menjadi bugar. Disamping menambah kerukunan dan kekompakan warga di lingkungan khususnya di komplek Perumahan Bumi Mangli Permai Dasawisma 52 Kelurahan Mangli, Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember, senam juga mampu membangun perilaku hidup sehat.

Indikator kegiatan ini adalah masyarakat dapat meningkatkan pengetahuannya tentang bagaimana cara menjaga kesehatan tubuh di saat usia produktif. Selain itu senam sehat dapat menjadi tolak ukur dalam membiasakan olahraga minimal 2 kali dalam seminggu.

## 2. METODE

### a. Tahap persiapan

Pada tahap ini dilakukan observasi dengan melakukan pengukuran tekanan darah pada ibu ibu dasawisma 52 dan menulis hasil pengukuran tekanan darah.

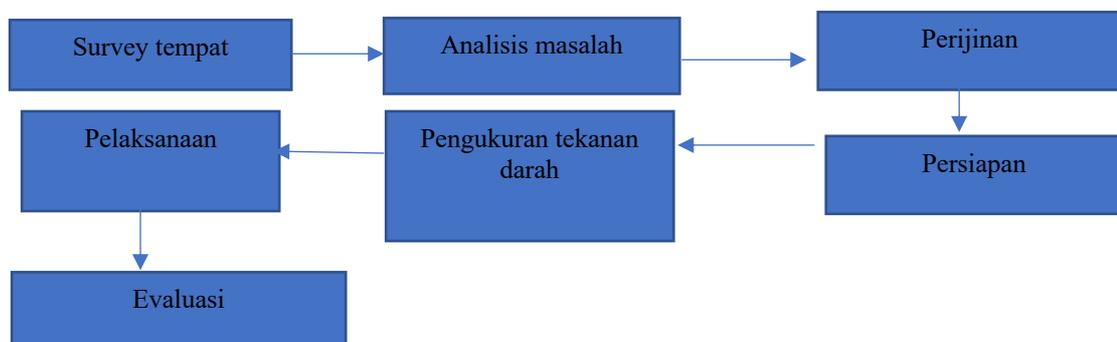
### b. Pelaksanaan program

Pelaksanaan program senam sehat terdiri dari beberapa tahap, antara lain: pemilihan tempat pelaksanaan, menganalisis masalah kesehatan, perijinan kegiatan kepada pihak terkait, persiapan alat, pengukuran tekanan darah pada ibu ibu dasawisma, pelaksanaan senam sehat dan evaluasi.

### c. Tahap evaluasi

Kegiatan evaluasi dilakukan untuk mengetahui perubahan perilaku gerak tubuh dan olahraga yang dimiliki oleh masyarakat sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan senam sehat.

Alur kegiatan adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Alur Kegiatan Pelaksanaan Program

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Aktifitas fisik berupa senam mampu membantu memberikan jasmani menjadi segar dan dapat optimal dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Gerakan dalam senam sangat sesuai untuk mengasah ibu rumah tangga dalam melakukan aktifitas otak sehari-hari. Gerakan senam yang diberikan contoh oleh instruktur merupakan suatu gabungan yang mampu memrikan kekuatan dan daya tahan otot di bagian-bagian tubuh. Gerakan dasar fundamental sangat penting bagi aktifitas kegiatan sehari-hari bahkan untuk aktifitas olahraga lain. terutama dalam hal bagaimana mengatur tubuh secara efektif dan efisien.

Gerakan aerobik adalah gabungan dari gerakan-gerakan yang kompleks, diperlukan koordinasi yang baik dari bagian-bagian tubuh dari kaki, tubuh dan kepala. Gabungan gerakan ini yang dapat menjadi salah satu alasan mengapa senam aerobik ini dapat dilakukan untuk semua umur dari anak-anak, remaja, dewasa bahkan lansia. Namun untuk lansia yang dibutuhkan adalah senam aerobik dengan low impact.

Kegiatan pelaksanaan dapat berjalan dengan baik, dan atusias warga juga dapat dirasakan pada saat pemilihan tempat pelaksanaan, menganalisis masalah kesehatan, perijinan kegiatan kepada pihak terkait, persiapan alat, pengukuran tekanan darah pada ibu ibu dasawisma, pelaksanaan senam sehat dan evaluasi.

Dokumentasi:



Gambar 2. Senam sehat ceria bersama warga dasawisma 52

#### **4. KESIMPULAN**

Kesimpulan dari kegiatan ini yaitu, sebagai berikut:

1. Masyarakat luas dapat memperoleh pengetahuan yang lebih, karena senam aerobik dapat menggabungkan antara olah fisik, ketrampilan dan berdampak pada kebugaran badan
2. Masyarakat dapat melakukan senam sehat ceria dapat dilakukan dengan baik oleh warga dasawisma 52. Dari kegiatan ini warga mengerti bahwa untuk membentuk kesehatan jasmani harus ada kebiasaan baik olahraga yang dilakukan.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH (Bila Perlu)**

-

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Azizah, lilik ma'rifatul, 2011. Senam lanjut usia Edisi pertama. Yogyakarta: Graha Ilmu. Admin. 2010. Lansia Perlukan Dukungan Keluarga dan Masyarakat.

Giriwoyo (2012). Ilmu Kesehatan Olahraga. Bandung: Remaja Rosdakarya

<http://www.okejos.com/mengenal-senam-aerobik.html>