



Volume 4, Nomor 2, Juni 2024

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/IPKM>

E-ISSN: 2774-3055

Sosialisasi Senam Jantung Sehat Pada Mahasiswa

Hikmad Hakim¹, Poppy Elisano Arfanda², Retno Farhana Nurulita³, Ilham Azis⁴,
M. Sadzali⁵

¹Universitas Negeri Makassar, Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

^{2,3,4,5} Universitas Negeri Makassar, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Email: hikmad.hakim@unm.ac.id

ABSTRAK INDONESIA

Senam merupakan olahraga yang populer di kalangan masyarakat umum. Pengenalan dan pemasyarakatan senam sebagai olahraga sangat bergantung pada jenis sosialisasi ini. Meski menginginkan senam yang sesuai dengan kegemarannya, namun para mahasiswa kurang bersemangat mengikuti aktivitas. Mahasiswa FIKK UNM merupakan salah satu kelompok yang banyak menyelenggarakan senam, namun yang dilakukan dalam proses perkuliahan berupa senam lantai dan senam aerobik. Solusi yang disarankan adalah dengan memberikan pelatihan kepada mahasiswa FIKK UNM mengenai kegiatan menyehatkan jantung. Efek akhirnya adalah mahasiswa dapat melakukan aktivitas fisik melalui rutinitas yang menyehatkan jantung. Selain ceramah, demonstrasi, dan praktik individu, kegiatan PKM pada mahasiswa FIKK UNM dilaksanakan oleh tim dosen FIKK UNM, selain itu juga dilakukan simulasi senam. Melalui pengabdian ini, pengetahuan dan kemampuan mahasiswa FIKK UNM mengenai senam jantung sehat semakin meningkat. Hal ini juga berpengaruh terhadap minat mahasiswa FIKK UNM terhadap senam berirama.

ABSTRACT ENGLISH

Gymnastics is a popular sport among the general public. The introduction and popularization of gymnastics as a sport relies heavily on this type of socialization. Even though they want exercise that suits their hobbies, students are less enthusiastic about participating in activities. FIKK UNM students are one of the groups that organizes a lot of exercise, but what they do in the lecture process is only floor exercise and aerobics. The recommended solution is to provide training to FIKK UNM students regarding heart-healthy activities. The end effect is that students can engage in physical activity through heart-healthy routines. Apart from lectures, demonstrations and individual practice, PKM activities for FIKK UNM students are carried out by a team of lecturers who are MK Gymnastics instructors, apart from that, gymnastics simulations are also carried out. Through this service, the knowledge and abilities of FIKK UNM students regarding healthy heart exercises will increase. This also influences FIKK UNM students' interest in healthy heart exercises

PENDAHULUAN

Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran adalah melalui pelatihan olahraga senam (Arifin & others, 2018). Ada senam yang menghibur dan mengasyikkan; beberapa kategori olah raga antara lain lari, lompat, jogging, berenang dan senam. Salah satu jenis olahraga yang banyak dilakukan oleh mahasiswa adalah senam (Soraya et al., 2019). Kebugaran jasmani adalah kemampuan menjalani kehidupan yang utuh dan seimbang. Kebugaran jasmani adalah keadaan umum kesehatan dan kesejahteraan dan kemampuan untuk melakukan aspek olahraga, pekerjaan, dan aktivitas sehari-hari(Lengkana & Muhtar, 2021).

Senam merupakan olahraga aerobik, yaitu olahraga yang banyak orangnya meningkatkan asupan oksigennya, atau olahraga yang membutuhkan banyak oksigen(Arfanda & Asyhari, 2019). Olahraga ini mempunyai enam prinsip: murah, mudah, cepat, besar, bermanfaat, dan aman. Murah dan meriah karena jenis olahraga senam ini dapat dilakukan tanpa memerlukan keahlian khusus, seperti berlari, melompat, dan bersepeda. Senam jantung sehat juga merupakan olah raga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar dan kelenturan sendi, agar dapat memasukkan oksigen sebanyak mungkin ke dalam tubuh (Pradana & Pratama, 2018). Senam jantung sehat bertujuan merawat jantung dan pembuluh darah.

Tenaga yang dikeluarkan tidak begitu banyak, karena senam jantung sehat memiliki tempo yang berirama dan gerakan mudah dan tidak menyita waktu yang banyak. Senam jantung sehat merupakan olahraga berirama aerobik yang memberi efek fisiologis terhadap kesehatan jantung, paru-paru, kelenturan, kekuatan, peningkatan otot-otot secara mudah, murah, meriah, massal, bermanfaat, dan aman, serta dapat menghilangkan rasa stres pada diri (WILDAN, 2022).

Olahraga jantung sehat adalah olahraga yang mengutamakan latihan jantung, massa otot besar dan sendi untuk meningkatkan kadar oksigen dalam tubuh. Tujuan dan strateginya sama; ada pemanasan, inti, dan pendinginan untuk tujuan meningkatkan kesehatan jantung.

Mengingat terbatasnya sumber daya dan potensi kesehatan jangka panjang, maka diperlukan sosialisasi, pendidikan, pelatihan, perolehan pengetahuan, dan dukungan yang dapat diandalkan. Sehubungan dengan masalah ini, sosialisasi senam jantung sehat dilaksanakan di GOR Senam kampus FIKK UNM. Rencananya, sasaran program adalah komunitas lansia di Kecamatan Rappocini yang sudah lanjut usia. Program sosialisasi

husus dilaksanakan di kampus FIKK UNM dengan menggunakan materi senam jantung sehat seri 3.

METODE

Fokus utama kegiatan ini adalah memberikan materi atau pelatihan senam jantung sehat kepada mahasiswa FIKK UNM kemudian di aplikasikan kepada komunitas lansia di Kecamatan Rappocini. Pengabdian kegiatan dilakukan dengan memberikan gerakan tentang senam jantung sehat, baik dalam teori atau praktik.

Metode yang dilakukan Tim Pengabdian dalam penyusunan bahan ajar adalah: (1) Ceramah, (2) Tanya Jawab, (3) Ilustrasi, dan (4) Praktik. Langkah-langkah yang dilakukan Tim Pengabdian dalam memperlancar pelatihan senam jantung sehat pada mahasiswa FIKK UNM dilaksanakan setiap bulan November - Desember 2023, dilaksanakan kurang lebih tiga kali dalam seminggu di GOR senam kampus FIKK UNM. Ada beberapa kegiatan yang dilaksanakan selama PKM berlangsung, yaitu sebagai berikut:

1. Mengenai Sosialisasi Senam jantung sehat

Langkah sosialisasi mengenai manfaat dan macam-macam gerakan senam jantung sehat secara teori maupun praktik kepada mahasiswa FIKK UNM. Materi penyampaian dan penjelasan terkait materi senam disampaikan oleh tim pengabdian dosen FIKK UNM. Materi yang dapat diberikan melalui handout dan beberapa referensi video praktik senam jantung sehat seri 3 untuk memberikan pemahaman materi sosialisasi senam jantung sehat.

2. Salah satu topik praktik yang dibahas adalah senam jantung sehat seri 3.
3. Menerapkan teori yang telah dijelaskan disertai penjelasan kepada masing-masing peserta.
4. Evaluasi proses hasil pengabdian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang dicapai secara kolektif oleh jajaran tim pengabdian dosen FIKK UNM adalah sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman mahasiswa terhadap fenomena jantung sehat secara umum akurat, asalkan teknik yang digunakan sesuai dengan kebutuhan spesifik lansia.

2. Hasil menunjukkan adanya peningkatan keterampilan senam jantung sehat mahasiswa serta adanya peningkatan motivasi untuk terus mengaplikasikan senam tersebut kepada lansia atau orang yang membutuhkan.



Gambar 1. Pelaksanaan Senam Jantung Sehat di GOR Senam FIKK UNM

KESIMPULAN

Setelah selesainya PKM ini, mahasiswa telah mampu mengaplikasikan dan mempraktikkan gerakan senam jantung sehat kepada komunitas lansia sehingga diharapkan dapat dilakukan secara rutin dan gotong royong untuk meningkatkan taraf hidup, khususnya dalam meningkatkan kesehatan jantung masyarakat dan malawan rasa malas untuk bergerak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pengampuh MK Senam Bapak Juhanis dan mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah membantu terselenggaranya program kemitraan masyarakat ini, terima kasih yang telah

memberi secara langsung maupun tidak langsung yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu.

DAFTAR PUSTAKA

- Arfanda, P. E., & Asyhari, H. (2019). PKM Senam Kebugaran Jasmani 2018. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat, 2019*(5).
- Arifin, Z., & others. (2018). Pengaruh latihan senam kebugaran jasmani (skj) terhadap tingkat kebugaran siswa kelas V di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education, 1*(1), 22–29.
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. CV Salam Insan Mulia.
- Pradana, V. O., & Pratama, R. (2018). Efek Kerja Senam Jantung Sehat terhadap Kadar Kolesterol Total Klub Jantung Sehat Mitra Pegangsaan. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan), 3*(1), 12–23.
- Soraya, I., Sugihartono, T., & Defliyanto, D. (2019). Pengaruh Latihan Skj 2018 Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Putri Penjas Unib. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 3*(2), 249–255.
- WILDAN, M. (2022). *PENGARUH LATIHAN SENAM AEROBIK TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN KARDIOVASKULER PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMK NEGERI 1 KOTA TASIKMALAYA (Experimen Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya)*. Universitas Siliwangi.