



Volume 1, Nomor 2, Desember 2021

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

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

E-ISSN: - 2774-3055

PENGADAAN SENAM JANTUNG SEHAT VIRTUAL MELALUI ZOOM MEETING PADA LANSIA PENSIUN TELKOM MEDAN

Benny Aprial. M¹, Lela Santika², Devi Catur Winata³, Hardodi Sihombing⁴, Khairul Usman⁵, Dicky Hendrawan⁶

^{1,2,3,4,5,6}Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna Kesehatan Bina Guna

⁵Universitas Negeri Medan

Email: bennyaprial.m@gmail.com

ABSTRAK

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan terstruktur yang dalam pelaksanaannya melibatkan gerakan tubuh yang berulang-ulang untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani. Olahraga menjadi hal yang penting dan wajib dilakukan oleh masyarakat di tengah pandemi COVID-19 dikarenakan olahraga dapat meningkatkan system imun tubuh. Karena kegiatan olahraga dapat meningkatkan kebugaran dan meningkatkan daya tahan tubuh sehingga dapat dipastikan kekebalan menjadi kuat sebagai pertahanan dan terhindar terhadap virus penyebab COVID-19. Menjaga Jarak juga merupakan suatu himbauan dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yang telah mengubah cara hidup kita sehari-hari. Mulai melakukan proses belajar mengajar, bekerja, beribadah hingga senam pun harus dilakukan dirumah dengan virtual menggunakan berbagai macam aplikasi misalnya zoom meeting. Saat melakukan atau olahraga juga disarankan untuk tidak berlebihan apalagi untuk kalangan lansia yang diharuskan olahraga yang intensitasnya rendah atau low impact. Sebab, bisa mengganggu kesehatan dan menurunkan system imun tubuh. Senam jantung sehat merupakan salah satu jenis olahraga yang ditujukan untuk mencegah Covid-19 untuk meningkatkan kebugaran dan daya tahan tubuh kemudian senam jantung sehat ini juga rutin dilakukan oleh pensiunan Telkom diseluruh Indonesia pada saat sebelum covid-19 ada. Pengadaan Senam jantung sehat secara virtual menggunakan zoom meeting ini diharapkan menjadi salah satu alternatif untuk menjaga kesehatan, kebugaran dan daya tahan tubuh pada lansia pensiunan Telkom medan. Kegiatan ini dilakukan dengan melakukan dengan senam jantung sehat versi II dan III dan dilakukan selama 30 menit menggunakan zoom meeting dan diikuti oleh 15 lansia pensiunan Telkom medan. Sasaran dari kegiatan ini adalah lansia pensiunan Telkom medan. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan antusiasme yang baik dan para pensiunan menyarankan pengadaan senam virtual ini tetap ada saat pandemic covid-19 ini.

Kata kunci: Senam Jantung Sehat, Virtual, dan Lansia

ABSTRACT

Sports is a form of physical activity that is carried out in a planned and structured manner which in its implementation involves repeated body movements to improve physical and spiritual fitness. Sports are important and must be done by people in the midst of the COVID-19 pandemic because exercise can increase the body's immune system. Because sports activities can improve fitness and increase endurance, so it can be ensured that immunity will be strong as a defense and avoid the virus that causes COVID-19. Keeping Distance is also an appeal from the World Health Organization (WHO) which has changed the way we live everyday. Starting from teaching and learning, working, worshipping and even exercising, it must be done at home virtually using various applications such as zoom meetings. When doing or exercising, it is also advisable not to overdo it, especially for the elderly who are supposed to exercise with low intensity or low impact. Because, it can interfere with health and reduce the body's

immune system. Healthy heart exercise is a type of exercise aimed at preventing Covid-19 to improve fitness and endurance. This healthy heart exercise was also practiced by Telkom retirees throughout Indonesia before Covid-19 existed. It is hoped that the provision of healthy cardiac gymnastics using a zoom meeting is expected to be an alternative to maintain health, fitness and endurance for the elderly retirees of Telkom Medan. This activity was carried out by doing version II and III of healthy heart exercises and was carried out for 30 minutes using zoom meeting and was attended by 15 elderly retirees from Telkom Medan. The target of this activity is the elderly retirees of Telkom Medan. The results of this activity showed good enthusiasm and the retirees suggested that the procurement of virtual gymnastics would still exist during the Covid-19 pandemic.

Keywords: Healthy, Virtual, and Elderly Heart Gymnastics

PENDAHULUAN

Pada saat wabah COVID-19 ini muncul seluruh aktivitas manusia dibatasi, termasuk kegiatan untuk olahraga di pusat kebugaran atau arena olahraga lainnya. Masyarakat dihimbau agar menerapkan seluruh kegiatan pembelajaran, bekerja, beribadah dan berolahraga dari rumah. Hal ini dilakukan guna membatasi penyebaran virus yang masif. Physical distancing merupakan himbauan organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yang banyak merubah cara hidup kita sehari-hari. Walaupun dalam kondisi physical distancing, masyarakat dapat memanfaatkan berbagai aktivitas olahraga, karena aktivitas olahraga dinilai dapat meningkatkan kebugaran dan meningkatkan daya tahan tubuh sehingga dapat dipastikan bahwa imunitas menjadi kuat sebagai pertahanan melawan virus penyebab COVID-19. Menjaga kesehatan dengan olahraga di rumah menjadi opsi paling bijak, di saat gym dan pusat olahraga tutup karena merebaknya virus corona (Covid-19). Menurut WHO (Giriwijoyo, 2012) sehat merupakan karunia Allah yang menjadi dasar dari segala nikmat dan segala kemampuan bergerak, bekerja dan berfikir, akan berkurang atau bahkan hilang dengan terganggunya kesehatan kita.

Olahraga senam menjadi opsi yang cukup menarik untuk dilakukan di rumah, misalnya Senam/aerobik. Biasanya, senam jantung sehat selalu dilakukan rutin oleh pensiunan Telkom di Yakes Telkom dengan instruktur olahraga aerobik ada selama sesi berlangsung. Namun, karena darurat virus corona kegiatan senam jantung sehat dilakukan secara virtual tetap di rumah, maka instruktur online dijadikan pilihan saat pandemi. Olahraga senam aerobik juga bisa meningkatkan system imun tubuh, menghindari stress berlebih dan menciptakan keharmonisan jika dilakukan Bersama keluarga. Dalam beberapa studi, aerobik berhasil mengurangi gejala pada penderita depresi dan gangguan cemas. Mukholid (2004) berpendapat bahwa Kesegaran Jasmani ialah kemampuan dan kesanggupan untuk melakukan aktivitas atau kerja, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik agar dapat melaksanakan pekerjaan dengan efektif dan efisien tanpa mengalami

kelelahan. Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Selanjutnya Lutan (2001), menambahkan bahwa kebugaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas.

Pendapat lain juga datang dari Irianto (2004) yang menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kesegaran jasmani adalah kemampuan atau kesanggupan fisik seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari secara efektif dan efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Depdikbud, 1996). Makin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang maka makin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Manfaat latihan kebugaran jasmani yang utama adalah membuat tubuh menjadi lebih sehat dan bugar. Pengertian kebugaran jasmani sendiri sebetulnya adalah gerakan yang membutuhkan kerja otot sehingga tubuh akan membakar kalori. Aktif bergerak bukan hanya akan melunturkan lemak tubuh, melainkan juga menurunkan risiko depresi sehingga kualitas hidup juga akan meningkat.

Latihan kebugaran jasmani banyak pilihan dan bentuk olahraga yang cocok berdasarkan preferensi dan kondisi fisik masing-masing. Untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan aktivitas fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar (Depdiknas, 2002). Salah satu olahraga masyarakat yang paling diminati adalah senam aerobik. Senam aerobik merupakan senam yang diisi oleh serangkaian gerakan yang dilakukan secara beriringan dalam waktu tertentu dan diiringi oleh irama musik. Selain efektif membakar kalori dalam tubuh, senam aerobik juga dirasa cukup menyenangkan untuk dilakukan karena lantunan musik yang menemani gerakan selama latihan membuat menjadi lebih bersemangat.

Menurut Kristono (Jonni, 2003) "Aerobik yaitu latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan paru-paru, jantung, serta peredaran darah, dimana oksigen merupakan faktor utama pembangkit energy pada sel-sel tubuh." Gerakan demi gerakan pada senam aerobik bertujuan untuk melatih otot-otot tubuh, serta bermanfaat dalam meningkatkan aliran oksigen ke otot dan jantung. Dalam melakukan latihan fisik hendaknya tetap memperhatikan prinsip overload. Menurut Sukadiyanto (2011) prinsip overload artinya beban harus sedikit di atas ambang rangsang. Sebab beban yang terlalu berat akan mengakibatkan tidak mampu diadaptasi oleh tubuh, bila terlalu ringan tidak berpengaruh

terhadap peningkatan kualitas fisik, sehingga beban latihan harus memenuhi prinsip beban lebih. Senam aerobik merupakan olahraga yang banyak manfaatnya untuk tubuh, terutama sangat baik untuk kesehatan jantung. Senam aerobik dinilai sebagai salah satu olahraga yang cukup santai dan tidak membutuhkan terlalu banyak tenaga sehingga aman dilakukan oleh berbagai kalangan, baik wanita hamil dan orang tua.

Senam Jantung Sehat merupakan jenis olahraga senam aerobik kreasi yang diperuntukan untuk lansia guna meningkatkan imun serta kebugaran serta daya tahan tubuh. Senam Jantung Sehat virtual diharapkan menjadi cara alternatif untuk menjaga kesehatan, kebugaran dan daya tahan tubuh. STOK Bina Guna yang mempunyai dosen berkualifikasi ahli senam serta mempunyai sanggar senam dan fitness di kampus juga mempunyai mahasiswa yang aktif disanggar senam Dengan beberapa prestasi nasional mempunyai ide untuk mengadakan senam jantung sehat secara virtual agar lansia para pensiunan Telkom tetap bisa melakukan olahraga meskipun dirumah. Senam Jantung Sehat Virtual ini diperagakan oleh 1 dosen dan 2 mahasiswa. Gerakan senam jantung sehat yang low impact diharapkan mampu menarik minat olahraga senam dari rumah guna meningkatkan imunitas dan kebugaran tubuh.

METODE

Melalui kegiatan senam jantung sehat virtual ini, lansia pensiunan Telkom dan masyarakat akan dapat terlibat langsung dalam mengikuti kegiatan senam dari rumah secara online melalui zoom meeting. Kombinasi gerakan yang sesuai dengan aturan protokol kesehatan dalam pencegahan virus Covid-19 juga meningkatkan pemahaman masyarakat akan pencegahan virus Covid-19. Selain itu musik pengiring senam jantung sehat yang low impact ini juga mempunyai daya tarik tersendiri sehingga audience lebih bersemangat selama mengikuti latihan. Senam jantung sehat ini dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana sesuai . Saat melakukan olahraga fisik dianjurkan untuk tidak dilakukan secara berlebihan dengan intensitas tinggi. Sebab, hal tersebut bisa mengganggu kesehatan.

Kegiatan ini merupakan pengadaan senam jantung sehat virtual menggunakan aplikasi zoom meeting yang melibatkan dosen, serta mahasiswa/i yang menjadi sasaran programnya yaitu lansia pensiunan Telkom. Metode dalam pengadaan senam jantung sehat virtual ini adalah memberikan pengalaman langsung kepada pensiunan telkom dalam bentuk virtual zoom, pengarahan dan praktek langsung. Sedangkan indikator keberhasilan dalam pengabdian pengadaan senam jantung sehat virtual ini adalah dosen atau

mahasiswa/i bisa mengetahui cara senam secara virtual yang cukup berbeda jika dilakukan dengan langsung.

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat pengadaan senam jantung sehat virtual terdiri atas empat langkah utama, Adapun untuk perincian tiap-tiap langkah tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Kegiatan dan Tahapan Kegiatan

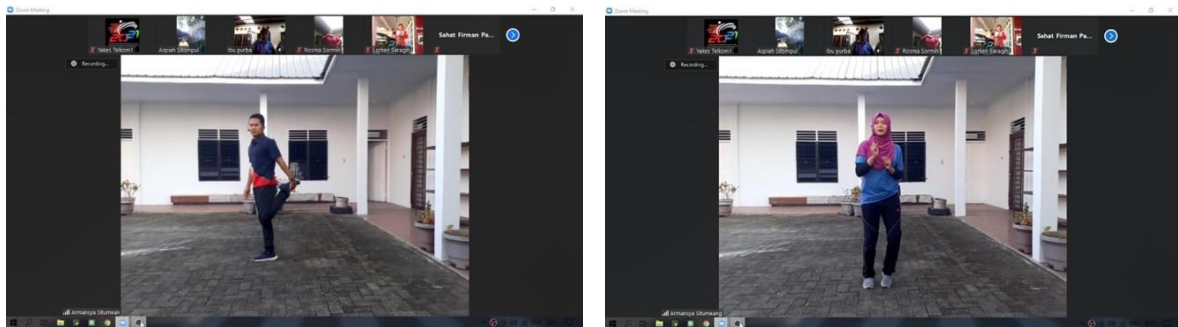
No.	Kegiatan	Tahapan Kegiatan
1	Persiapan	Menyiapkan Aplikasi Zoom Meeting Full Version Berdiskusi dengan sesama dosen dan mahasiswa terkait senam jantung sehat versi II dan III yang akan dipraktekkan Mempersiapkan peserta pensiunan Telkom medan Berkoordinasi dengan ketua pensiunan Telkom medan dan yakes Telkom guna mengadakan kegiatan virtual
2	Proses pelaksanaan Senam	Membuat Surat Undangan Undangan menggunakan whatapp dan by phone dan menjelaskan manfaat serta tahapan pelaksanaan senam virtual Waktu Pelaksanaan Jumat dan Sabtu Pukul 08.00-09.00 AM
3	Evaluasi hasil pengadaan senam jantung sehat virtual	Mengumpulkan data hasil kegiatan Melakukan koordinasi bersama rekan sejawat dosen dan mahasiswa tentang hasil evaluasi pengadaan senam jantung sehat virtual Melakukan koordinasi bersama ketua pensiunan Telkom medan Membuat laporan absen peserta pensiunan telkom

Metode dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode demonstrasi virtual pelaksanaan senam jantung sehat. Dalam pelaksanaan pengadaan senam jantung sehat virtual ini awali dengan gerakan pemanasan inti dan pendinginan yang disesuaikan dengan tema mencegah virus corona. Beberapa pihak yang terlibat diantaranya adalah dosen sebagai pelatih, pengabdian, dan observer, mahasiswa tim sanggar senam STOK Bina Guna. Kegiatan ini berlangsung selama 2 hari proses latihan. Proses latihan dilakukan secara virtual dengan latihan via zoom kemudian dilanjutkan koreksi gerakan tiap peraga dengan video individual kemudian terakhir pemantapan dan pelaksanaan.

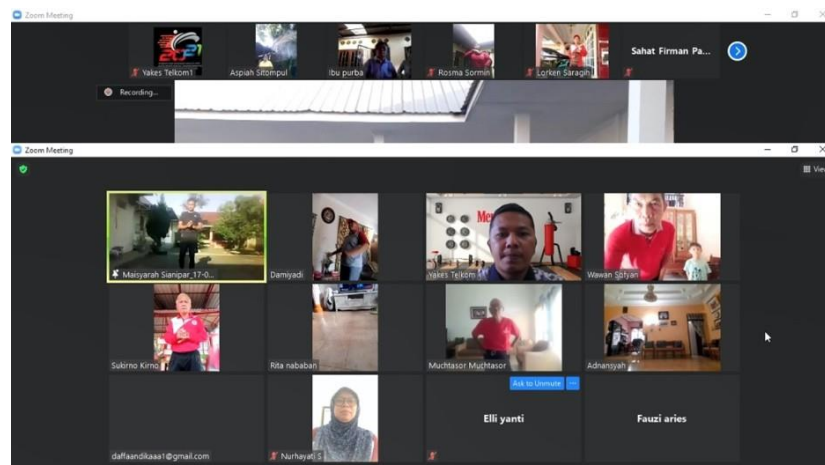
HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengadaan senam jantung sehat virtual sudah dipersiapkan secara maksimal sesuai perencanaan yang ditetapkan melalui tahapan sebagai berikut: Tahapan pra pratik dilakukan dengan menyiapkan lingkungan/ ruang dan media/ alat serta posisi tempat kegiatan senam yang akan dipergunakan oleh instruktur, tahap kegiatan awal dilakukan untuk instruktur mempersiapkan pengadaan senam jantung sehat virtual. Kegiatan pengadaan senam jantung sehat virtual ini mendapat respon baik sebanyak 15 pensiunan. Setiap orang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu melakukan aktifitas atau beban fisik yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari dan masih menyisakan tenaga untuk mengisi waktu luang.

Mengadakan pengadaan senam jantung sehat virtual sangat penting untuk dilakukan mengingat kebugaran jasmani diperlukan untuk menjaga imunitas tubuh. Berdasarkan hasil pengadaan senam jantung sehat virtual, kegiatan ini sangat membantu masyarakat dalam proses peningkatan kebugaran jasmani dan lebih menginspirasi banyak kalangan dalam membuat senam kreasi untuk masyarakat sebagai bahan latihan fisik dari rumah.



Gambar 1. Instruktur Senam



Gambar 2. Peserta Senam

KESIMPULAN

Pengadaan Senam Jantung Sehat Virtual yang dilakukan selama 60 menit yang di arahkan oleh instruktur dengan variasi gerakan sesuai tema protokol kesehatan seperti mencuci tangan, menggunakan masker dan tidak bersalaman sangat menarik untuk diikuti semua kalangan. Adapun gerakan dari Senam Jantung Sehat Virtual itu terdiri dari 3 sesi. Sesi pertama, pemanasan, gerakan inti dan sesi ketiga adalah pendinginan. Bentuk pendampingan dilakukan dengan mengevaluasi langsung dari gerakan yang telah dilakukan instruktur (peraga). Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, dan kebugaran jasmani masyarakat. Selain itu pihak pelaksana mampu menjalin hubungan yang lebih baik dengan masyarakat luas agar terjalin kerjasama yang baik dalam upaya promosi kesehatan secara efektif.

DAFTAR PUSTAKA

Brick, L. (2007). Bugar Dengan Senam Aerobik. Jakarta :fajar interpratama Offset.

Depdikbud. (1996). Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.

Depdiknas. (2002). Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.

Irianto, D. P. (2004). Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan. Yogyakarta: Andi Offset.

Jonni. (2003). Senam Aerobik. Padang, FIK-UNP.

Lutan, R., Hartoto, & Tomoliyus. (2001). Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat. Jakarta: Depdiknas.

Mukholid, A. (2004). Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta: Yudistira