

**PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN MASYARAKAT
TERHADAP SENAM AEROBIK UNTUK PENDERITA HYPERTENSI DAN
PENGELOLAAN SANGGAR SENAM DI KENAGARIAN MAEK**

Anggun Permata Sari¹, Fahd Mukhtarsyaf²

¹Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang. Jalan Prof. Dr. Hamka Air Tawar Barat, Padang, 25132, Indonesia.

²Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang. Jalan Prof. Dr. Hamka Air Tawar Barat, Padang, 25132, Indonesia.

anggunpermata@fik.unp.ac.id

Abstract

Gymnastics is a sport that increases physical fitness that has a high selling power for the community, while providing excitement through physical activity. The management aspects that need to be developed at the studio in Kenagarian Maek are aerobic gym instructors, facilities and infrastructure as well as the provision of well-programmed gymnastics, especially for people with hypertension. Therefore, each instructor is required to understand the stages of the exercise from aspects of the training so as to know when and how much the portion of the exercise. Based on observations in the field there are partner problems: 1) The lack of Human Resources professionals in the instructor field, 2) the exercises that are done do not have regular and continuous gymnastic instructors, meaning that there is no regular continuation of the training program provided by the instructor in lowering blood pressure, 3) There is no aerobics studio in Kenagarian Maek, 4) lack of facilities and infrastructure in gymnastics implementation.

To overcome the problems of Kenagarian Maek gymnastic group partners, solutions are given as follows: 1) Conduct low-impact aerobics instructor training, 2) conduct gymnastic instructor training that includes training intensity, frequency of exercises, duration of training, and repetition / repetition, 3) conducting training training on management of making sanggar and how to develop a studio so that people are interested in doing aerobic exercise and / or becoming an instructor, 4) providing gymnastic equipment such as tape, speakers, low impact aerobics exercise CDs.

The results of this activity concluded 1) Increased knowledge and understanding of aerobic exercise instructors, 2) increased public knowledge and understanding of aerobic exercise in reducing blood pressure of hypertension sufferers, 3) Increased knowledge and understanding of aerobic exercise management.

Keywords: aerobics, gymnastics management

Abstrak

Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang meningkatkan kebugaran jasmani yang memiliki daya jual yang tinggi bagi masyarakat, sekaligus memberikan kegembiraan melalui aktivitas fisik. Aspek pengelolaan yang perlu dikembangkan pada sanggar di Kenagarian Maek adalah instruktur senam



aerobik, sarana dan prasarana serta pemberian senam terprogram dengan baik terutama untuk penderita hipertensi. Oleh karena itu, setiap instruktur dituntut untuk memahami tahapan-tahap latihan dari aspek-aspek latihan tersebut sehingga mengetahui kapan dan berapa besar porsi latihan. Berdasarkan pengamatan dilapangan terdapat permasalahan mitra : 1) Minimnya Sumber Daya Manusia yang professional di bidang instruktur, 2) senam yang dilakukan belum memiliki instruktur senam yang rutin dan berkelanjutan, artinya tidak ada kelanjutan secara teratur dari program latihan yang diberikan instruktur dalam menurunkan tekanan darah, 3) Belum ada sanggar senam aerobik di Kenagarian Maek, 4) kurangnya sarana dan prasarana dalam pelaksanaan senam. Untuk mengatasi permasalahan mitra kelompok senam Kenagarian Maek maka diberikan solusi yaitu sebagai berikut : 1) Melakukan pelatihan instruktur senam aerobik *low impact*, 2) melakukan pelatihan instruktur senam yang mencakup intensitas latihan, frekuensi latihan, durasi latihan, dan repetisi/pengulangan, 3) mengadakan pelatihan tentang manajemen pembuatan sanggar serta cara mengembangkan sanggar agar masyarakat tertarik untuk melakukan olahraga aerobik dan atau menjadi instruktur, 4) memberikan bantuan peralatan senam seperti tape, speaker, CD senam aerobik *low impact*.

Hasil kegiatan ini menyimpulkan 1) Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang instruktur senam aerobik, 2) meningkatnya pengetahuan dan pemahaman masyarakat terhadap senam aerobik dalam menurunkan tekanan darah penderita hipertensi, 3) Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang manajemen pengelolaan senam aerobik.

Kata Kunci : senam aerobik, manajemen sanggar senam

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani. Olahraga sangat dibutuhkan oleh setiap manusia untuk menjaga tubuhnya agar tetap sehat dan bugar, dengan berolahraga seseorang akan mendapatkan tubuh yang sehat dan kuat serta memiliki daya tahan tubuh yang prima.

Olahraga merupakan kebutuhan hidup yang tak bisa =ditinggalkan dan harus dilaksanakan secara berulang-ulang agar dapat memelihara kesehatan lansia, menghasilkan kualitas dan kesehatan hidup yang baik, dan dilaksanakan sesuai kemampuan, kesenangan dan minatnya. Olahraga merupakan aktivitas yang memiliki tujuan tertentu, seperti halnya melatih tubuh untuk kesehatan jasmani maupun rohani. Sehingga olahraga yang rutin dapat memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan tubuh.

Aktifitas olahraga ini membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena dapat melatih tulang menjadi kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran didalam tubuh.



Senam ini dapat membentuk dan mengoreksi sikap dan gerak serta memperlambat proses degenerasi karena perubahan usia, serta mempermudah penyesuaian kesehatan jasmani terutama kesehatan kardiovaskuler dalam adaptasi kehidupan di lanjut usia (Nugroho, 2008). Latihan fisik yang diberikan belum sesuai dengan anjuran Cooper sebagai penganjur olahraga aerobik yaitu frekuensi latihan atau olah raga sebaiknya tiga kali seminggu pada hari yang bergantian (Kusmanah, 2002).

Saat ini usaha jasa berkembang cukup pesat di berbagai aspek kehidupan modern, tak terkecuali di bidang olah raga. Bahkan menjadi trend dan gaya hidup. Salah satu bentuk olahraga yang paling digemari masyarakat adalah senam. Senam memiliki gerakan yang dinamis, mudah dilakukan, menimbulkan rasa gembira dan semangat serta beban yang rendah. Salah satu senam yang cocok untuk semua kalangan adalah senam aerobik. Senam ini merupakan olahraga yang ringan dan mudah dilakukan, dan tidak memberatkan.

Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang mengalami perkembangan tersebut. Perkembangan Senam aerobik di Indonesia cukup pesat, hal ini bisa dilihat dengan minat terhadap olahraga senam mencakup semua usia dan seluruh lapisan masyarakat. Hal ini dikarenakan senam tidak hanya bisa dilakukan didalam ruangan saja (*Indoor*), tapi senam juga bisa dilakukan diluar ruangan (*Outdoor*) seperti dilapangan. Senam juga bisa diikuti oleh masyarakat mulai dari usia dini hingga usia lanjut (Lansia), tergantung pada jenis senamnya masing-masing.

Senam terdiri dari berbagai macam jenis, diantaranya adalah senam aerobik low impact, senam aerobik high impact, senam aerobik mixed impact, senam body language, senam kegel, senam jantung, senam hamil, senam lansia, senam otak, senam ritmik, senam cha-cha, senam zumba, senam aerobic gymnastic, senam artistik serta senam akrobatik. Senam aerobic merupakan senam yang paling banyak dilakukan oleh masyarakat secara bersama-sama. Adapun manfaat senam aerobik antara lain dapat membakar lemak yang berlebihan ditubuh, menguatkan daya tahan jantung dan paru-paru, menurunkan tekanan darah, memperbaiki penampilan karena setiap gerakan yang dibuat untuk menguatkan, mengencangkan dan membentuk otot beberapa bagian tubuh tertentu antara lain pinggul, paha, pinggang, perut, dada, punggung, lengan, kaki, dan lain-lain.



Kelompok senam Kenagarian Maek merupakan kelompok senam yang beranggotakan warga Maek. Berdasarkan observasi dan wawancara dengan kelompok senam tersebut, motivasi terbesar anggotanya melakukan senam adalah untuk menurunkan berat badan dan menurunkan tekanan darah bagi yang menderita hipertensi. Dalam pencapaian tujuan tersebut kelompok senam ini memiliki permasalahan. Adapun permasalahan yang utama adalah kelompok senam ini belum memiliki instruktur senam yang rutin dan berkelanjutan, artinya tidak ada kelanjutan secara teratur dari program latihan yang diberikan instruktur dalam menurunkan tekanan darah untuk penderita hipertensi, dan sarana prasarana yang kurang dalam pelaksanaan senam.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif, yaitu penyakit akibat penurunan fungsi organ tubuh, secara umum terjadi pada usia tua. Namun ada kalanya juga terjadi pada usia muda, akibat yang ditimbulkan adalah penurunan derajat kesehatan yang biasanya diikuti dengan berbagai penyakit lainnya. Prevalensi hipertensi di Provinsi Sumatera Barat mencapai 22,6%. Penatalaksanaan hipertensi meliputi terapi farmakologis melalui obat-obatan dan terapi non farmakologis dengan mengubah gaya hidup. Perubahan gaya hidup dari hipokinetik menjadi bergerak aktif dan membatasi asupan kalori yang berlebih. Aktif bergerak dapat dilakukan dengan senam secara baik, benar, teratur dan teratur. Pembatasan asupan kalori dengan diet rendah lemak dan garam.

Senam adalah suatu bentuk latihan fisik yang teratur yang merupakan representasi dari ciri kehidupan. Senam merupakan suatu bentuk latihan fisik yang dikemas secara sistematis yang tersusun dalam suatu program yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran tubuh. Memberikan pengaruh baik (positif) terhadap kemampuan fisik seseorang, apabila dilakukan secara baik dan benar.

Hasil survey pembuatan norma kesegaran jasmani pada usia lanjut yang dilakukan oleh Departemen Kesehatan pada tahun 1992-1993 menemukan bahwa sekitar 90% usia lanjut memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah, terutama pada komponen daya tahan kardio- respiratori dan kekuatan otot. Hal tersebut dapat dicegah dengan melakukan latihan fisik yang baik dan benar. Manfaat latihan fisik bagi kesehatan adalah sebagai upaya promotif, preventif,

kuratif, dan rehabilitatif. Manfaat tersebut ditinjau secara fisiologis, psikologis dan sosial (Nugroho, 2008).

Sumber daya manusia yang berkualitas salah satunya ditunjukkan dengan keadaan jasmani dan rohani yang sehat. Manusia yang sehat dan mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik akan memiliki tingkat produktivitas yang baik pula. Menurut Suharjono “olahraga sebagai bentuk kegiatan fisik telah diakui dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan fisik, untuk itu tidaklah mengherankan bila hampir semua Negara di seluruh dunia sangat menaruh perhatian di bidang olahraga baik untuk tujuan peningkatan kebugaran fisik maupun untuk mencapai suatu prestasi dalam cabang olahraga”. Senam merupakan salah satu cara untuk mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas, selain itu senam juga bisa meningkatkan ekonomi masyarakat dengan memiliki keterampilan senam yang bagus. Selain itu, dengan melakukan senam secara teratur juga dapat meningkatkan dan memberikan kebugaran kepada masyarakat. Dengan melakukan senam juga banyak memberikan dampak positif lainnya seperti bersosialisasi dengan lingkungan akan lebih baik.

Dari observasi peneliti dilapangan terlihat bahwa kurang berkembangnya sanggar yang ada di Kenagarian Maek ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya kurangnya sarana dan prasarana yang ada disanggar tersebut, serta kurangnya tenaga ahli/instruktur senam yang terampil dan kurangnya manajemen atau kurang baiknya pengelolaan yang dilakukan secara yang ada disanggar senam tersebut. Hal ini terlihat bahwa latihan senam yang ditawarkan disanggar tersebut tidak diprogramkan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai peserta senam, serta latihan yang ditawarkan kedua sanggar tersebut belum terjadwal secara teratur dan kontiniu.

PERMASALAHAN MITRA

Adapun permasalahan mitra adalah sebagai berikut :

1. Minimnya Sumber Daya Manusia yang professional di bidang instruktur.
2. Senam yang dilakukan belum memiliki instruktur senam yang rutin dan berkelanjutan, artinya tidak ada kelanjutan secara teratur dari program latihan yang diberikan instruktur dalam menurunkan tekanan darah.
3. Belum ada sanggar senam aerobik di Kenagarian Maek.
4. Kurangnya sarana dan prasarana dalam pelaksanaan senam.



METODE PELAKSANAAN

Untuk mengatasi permasalahan mitra kelompok senam Kenagarian Maek maka diberikan solusi yaitu sebagai berikut:

1. Melakukan pelatihan instruktur senam aerobik *low impact*.
2. Melakukan pelatihan instruktur senam aerobik dan pembuatan program latihan senam aerobik yang mencakup intensitas latihan, frekuensi latihan, durasi latihan, dan repetisi/pengulangan.
3. Mengadakan pelatihan tentang manajemen pembuatan sanggar serta cara mengembangkan sanggar agar masyarakat tertarik untuk melakukan olahraga aerobik dan atau menjadi instruktur
4. Memberikan bantuan peralatan senam seperti tape, speaker, CD senam aerobik *low impact*.

Metode pendekatan yang ditawarkan dalam pemecahan permasalahan mitra adalah sebagai berikut:

1. Melakukan pelatihan pembuatan program latihan senam aerobik yang mencakup intensitas latihan (*how hard*), frekuensi latihan (*how much*), durasi latihan (*how long*), dan repetisi/pengulangan (*how often*),
2. Melakukan pelatihan kepada ibu-ibu tentang model, macam, dan variasi dari senam aerobik seperti senam aerobik low impact, senam aerobic mixed impact dan senam aerobik high impact, salsa, dan senam body language
3. Memberikan pelatihan mengenai modifikasi senam aerobik dengan menggunakan alat seperti tingkat dan bola atau dingklik untuk menghilangkan rasa jenuh pada peserta senam aerobik.
4. Workshop dan lokakarya dalam mengelola sebuah sanggar senam aerobik dan senam lansia.

HASIL YANG DICAPAI

1. **Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang pembuatan program latihan senam aerobik yang mencakup intensitas latihan (*how hard*), frekuensi latihan (*how much*), durasi latihan (*how long*), dan repetisi/pengulangan (*how often*),**

Peserta kegiatan yang telah mengikuti pelatihan tentang pembuatan program latihan sehingga menambah pengetahuan dan pemahaman dalam hal intensitas latihan (*how hard*), frekuensi latihan (*how much*), durasi latihan (*how long*), dan repetisi/pengulangan (*how often*). Dari kegiatan ini lahir para

ibu-ibu dan masyarakat yang mampu menjadi instruktur dalam senam aerobik dan senam lansia dalam masyarakat,

2. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang model, macam, dan variasi dari senam aerobik seperti senam aerobik low impact, senam aerobic mixed impact dan senam aerobik high impact, salsa, dan senam body language

Peserta kegiatan yang terdiri dari ibu-ibu dan remaja Kenagarian Maek mendapatkan wadah untuk mengetahui secara detail tentang model, macam, dan variasi dari senam aerobik seperti senam aerobik low impact, senam aerobic mixed impact dan senam aerobik high impact, salsa, dan senam body language. Dalam kegiatan ini masyarakat juga bebas untuk melakukan tanya jawab dan diskusi mengenai gerakan senam tersebut. Kegiatan ini melahirkan masyarakat yang memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang gerakan senam aerobik.

Senam aerobik adalah aktivitas (gerak) yang dilakukan oleh perorangan maupun kelompok orang secara berirama, menggunakan otot-otot besar, dengan menggunakan sistem energi aerobik, dan mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas, dan durasi tertentu yang bertujuan untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran tubuh serta tujuan lain misalnya menurunkan berat badan.

Latihan senam aerobik adalah senam yang menggerakkan seluruh otot, terutama otot besar dengan gerakan yang mantab, terus menerus, berirama, maju, dan berkelanjutan. Salah satu upaya untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani yaitu dengan latihan senam aerobik, namun harus memenuhi beberapa ketentuan-ketentuan yang harus dipenuhi yaitu, 1) berdasarkan intensitas latihan, sebaiknya berlatih sampai denyut nadi latihan atau berlatih mencapai target training zone. 2) takaran lama latihan, apabila latihan sampai mencapai target training zone maka latihan senam aerobik paling sedikit 30 sampai 45 menit. 3) frekuensi latihan, minimal 3 kali seminggu dan maksimal 8 kali seminggu. 4) lama program latihan, bagi peserta senam aerobik yang sangat kurang kebugarannya harus mengikuti program latihan selama 13 minggu, sedangkan bagi mereka yang termasuk sedang harus mengikuti program latihan selama 8 minggu.

3. Meningkatnya Pengetahuan Dan Pemahaman Tentang Manajemen Pengelolaan Sanggar Senam

Peserta dari kegiatan ini paham dan mendapatkan pengetahuan baru tentang pembuatan dan pengelolaan sanggar senam aerobik. Pada lingkup yang lebih familiar di masyarakat dikenal dengan istilah sanggar atau studio senam, foto, tari, musik, dan sebagainya sebagai penyedia jasa . Namun demikian kemampuan sanggar / studio menyediakan kombinasi varian yang menarik, praktis dan efisien tersebut sangat dibutuhkan di kehidupan modern dewasa ini.

Beberapa alasan peluang usaha jasa khususnya sanggar senam masih berprospek cerah diantaranya adalah:

1. Kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan tinggi
2. Tingkat pendapatan masyarakat meningkat.
3. Kepedulian pemerintah pada perkembangan olahraga cukup besar.
4. Kemudahan aspek legalitas dalam pendirian usaha jasa.

Manajemen sanggar senam sangat dibutuhkan untuk kemajuan dunia olah raga khususnya serta perkembangan sanggar itu sendiri. Pengelolaan sanggar lebih spesifik, mengingat di dalamnya mengandung perpaduan unsur pendidikan dan bisnis. Kegiatan di sanggar selama ini lebih dikenal hanya membimbing atau melatih anggota (member) atau dari senior ke junior bukan sebagai peserta didik. Pahala didalamnya selain pelatihan (training) juga seharusnya menyelenggarakan pengajaran (teaching).

Jadi dalam studio diharapkan mampu mengelola peserta didik sebagai masukan (input) untuk dididik dan dilatih sehingga menghasilkan keluaran (output) yang sesuai dengan kebutuhan. Disinilah kompleksitas pengelolaan sanggar senam, sehingga dibutuhkan seni manajemen sanggar yang spesifik namun memiliki fleksibilitas untuk menjawab tantangan perkembangan jaman.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang dilakukan maka disimpulkan :

1. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang instruktur senam aerobik
2. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman masyarakat terhadap senam aerobik dalam menurunkan tekanan darah penderita hipertensi



3. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang manajemen pengelolaan senam aerobik.

DAFTAR RUJUKAN

- Hasanudin, dkk.(2018). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Masyarakat Penderita Hipertensi Di Wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang*.Jurnal.Nursing News Volume 3, Nomor 1, 2018.
- Nugroho . (2008). Keperawatan Gerontik dan Geriatrik, Edisi 3, Jakarta: EGC.
- Notoadmojo, Soekidjo. (2011). *Kesehatan Masyarakat*. Ilmu dan Seni. Jakarta: Rineka Cipta.
- Permana, Dhias Fajar Widya. (2014). *Pengaruh Latihan Aerobik Class dan Body Language terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh*, Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia. Nomor 1 Edisi Juli 2014.
- Wiarso, Giri. (2012). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sadoso, Sumosardjuno. (1995). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga 3*.Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.