

Pendampingan dan Pelatihan Senam Aerobik dan Jantung Sehat untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Masyarakat RW. 05 Kelurahan Arjowinangun Malang

Adi Sucipto¹, Ahmad Lani², Susilo Bekti³, Sakban Rosidi⁴, Agung Yuda Aswara⁵

^{1,2,3,4,5} Magister Pendidikan Olahraga, IKIP Budi Utomo

e-mail: adisucipto@budiutomomalang.com, lani_asgar@yahoo.co.id, susilobekti@gmail.com,
sakbanrosidi.saminoe@gmail.com, yudaaswara@gmail.com

Abstract

The aim of this program is to enhance the physical fitness of the community in RW. 05, Arjowinangun Village, Malang. This program is designed to address the challenges related to low physical fitness and the lack of understanding regarding the benefits of aerobic exercise and heart health within the community. The implementation method of the program includes preliminary studies, program planning, the execution of training sessions, monitoring, and evaluation. The outcomes of this program encompass an improvement in participants' physical fitness, a better understanding of the advantages of sports, active participation in aerobic exercise and heart health activities, and the development of positive social relationships among the community members.

Keywords: Assistance, Training, Aerobic Exercise, Heart Health, Physical Fitness

Abstrak

Pendampingan dan Pelatihan Senam Aerobik dan jantung sehat ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat di RW. 05 Kelurahan Arjowinangun, Malang. Program ini dirancang untuk mengatasi tantangan terkait rendahnya kebugaran jasmani dan minimnya pemahaman tentang manfaat senam aerobik dan jantung sehat di komunitas tersebut. Metode pelaksanaan program meliputi studi pendahuluan, perencanaan program, pelaksanaan program pelatihan, pemantauan dan evaluasi. Hasil dari program ini mencakup peningkatan kebugaran fisik peserta, pemahaman yang lebih baik tentang manfaat olahraga, partisipasi aktif dalam senam aerobik dan jantung sehat, dan pembentukan hubungan sosial positif di antara

Kata kunci: Pendampingan, Pelatihan, Senam Aerobik dan jantung sehat, Kebugaran Jasmani

ANALISIS SITUASI

Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan tema "Pendampingan dan Pelatihan Senam Aerobik dan jantung sehat" merupakan upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesejahteraan masyarakat di RW. 05 Kelurahan Arjowinangun, Malang. Latar belakang program ini didasarkan pada kesadaran akan pentingnya kesehatan fisik dalam kehidupan sehari-hari dan tantangan kesehatan yang dihadapi oleh masyarakat setempat.

Sebelum pelaksanaan program, telah dilakukan studi pendahuluan untuk menganalisis kebutuhan masyarakat. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa sebagian besar penduduk di RW. 05 memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang dan akses terhadap program olahraga, dan minim pemahaman tentang manfaat senam aerobik dan jantung sehat.

Senam aerobik dan menjaga kesehatan jantung memiliki peran penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan secara keseluruhan (Blair, S. N., et al., 2001). Kedua aktivitas ini saling terkait dan memiliki manfaat yang signifikan bagi tubuh. Berikut adalah beberapa alasan mengapa senam aerobik dan menjaga kesehatan jantung penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan:

Peningkatan Daya Tahan Kardiorespirasi: Senam aerobik adalah bentuk latihan fisik yang meningkatkan daya tahan kardiorespirasi. Ini berarti bahwa jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah akan lebih efisien dalam mengantarkan oksigen ke seluruh tubuh. Hal ini membantu meningkatkan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik tanpa cepat lelah (American Heart Association, 2021); Haskell, W. L., et al. (2007). Olahraga aerobik teratur dapat membantu mengurangi risiko penyakit jantung. Ini karena latihan aerobik membantu mengendalikan tekanan darah, menurunkan kolesterol LDL (kolesterol jahat), dan meningkatkan kolesterol HDL (kolesterol baik). Semua ini adalah faktor-faktor yang berkontribusi pada kesehatan jantung yang baik (Mayo Clinic, 2021); Pate, R. R., et al (1995); U.S. Department of Health & Human Services. (2018).

Pengendalian Berat Badan: Senam aerobik membantu membakar kalori dan mengontrol berat badan. Ini penting karena obesitas adalah salah satu faktor risiko utama untuk berbagai penyakit, termasuk diabetes tipe 2 dan penyakit jantung (Thompson, W. R., 2013). **Peningkatan Kesehatan Mental:** Aktivitas fisik seperti senam aerobik dapat merangsang pelepasan endorfin, yang meningkatkan mood dan mengurangi stres. Ini berdampak positif pada kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan (American Heart Association, 2021); Booth, F. W., Roberts, C. K., & Laye, M. J. (2012). Selain itu dapat meningkatkan Kualitas Hidup: Dengan meningkatkan kebugaran

jasmani, seseorang dapat mengalami peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan. Kebugaran fisik yang baik memungkinkan seseorang untuk menjalani kehidupan yang lebih aktif, independen, dan produktif (Thompson, W. R., 2013); Warburton, D. E., et al. 2006).

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan program PKM ini dirancang untuk mencapai tujuan utama, yaitu meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat di RW. 05 Kelurahan Arjowinangun, Malang. Berikut adalah langkah-langkah pelaksanaan yang digunakan:

1. Studi Pendahuluan

- a. Identifikasi Kebutuhan: Tim pelaksana melakukan survei awal untuk mengidentifikasi kebutuhan masyarakat, termasuk tingkat kebugaran jasmani yang rendah dan minimnya pemahaman tentang manfaat senam aerobik dan jantung sehat.
- b. Pemetaan Sumber Daya: Tim juga melakukan pemetaan sumber daya yang tersedia, seperti lokasi yang dapat digunakan untuk pelatihan, peralatan yang tersedia, dan tenaga instruktur yang ada di komunitas.

2. Perencanaan Program

- a. Pengembangan Program: Berdasarkan hasil studi pendahuluan, tim merancang program pelatihan senam aerobik dan jantung sehat yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Ini mencakup pemilihan latihan, jadwal pelatihan, dan penyediaan peralatan yang diperlukan.
- b. Rekrutmen Instruktur: Tim melakukan rekrutmen instruktur yang kompeten dalam senam aerobik dan jantung sehat. Instruktur ini akan bertanggung jawab untuk memberikan pelatihan kepada peserta.
- c. Penyusunan Materi Pelatihan: Materi pelatihan yang mencakup latihan senam aerobik dan jantung sehat, pemanasan, dan pendinginan disusun dengan jelas dan terstruktur.

3. Pelaksanaan Program

- a. Sesi Pelatihan: Program pelatihan senam aerobik dan jantung sehat dilaksanakan dua kali seminggu dengan durasi satu jam per sesi. Ini memberikan peserta kesempatan untuk berpartisipasi secara aktif dan merasakan manfaat olahraga.
- b. Pengadaan Peralatan: Jika diperlukan, tim memastikan bahwa peralatan senam aerobik dan jantung sehat seperti matras, alat musik, dan lainnya tersedia untuk digunakan oleh peserta.

4. Pemantauan dan Evaluasi

- a. Pemantauan Kemajuan: Selama pelaksanaan program, tim pelaksana terus memantau kemajuan peserta, termasuk peningkatan fisik, partisipasi, dan perasaan peserta terhadap program.
- b. Evaluasi: Sesuai dengan jadwal yang ditentukan, tim melaksanakan sesi evaluasi untuk mendapatkan umpan balik dari peserta. Hal ini membantu dalam menilai efektivitas program.

PELAKSANAAN

pelaksanaannya program ini mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Pengembangan Program: Program pelatihan senam aerobik dan jantung sehat dirancang sesuai dengan hasil studi pendahuluan dan kebutuhan masyarakat. Ini mencakup pemilihan latihan, jadwal pelatihan, dan penyediaan peralatan yang diperlukan.



Gambar 1. Foto pelatihan senam aerobik dan jantung sehat RW 05 & 06 Kelurahan Arjowinangun Kota Malang

- b. Pelatihan: Pelatihan dilaksanakan dua kali seminggu dengan durasi dua jam per sesi. Ini mencakup berbagai latihan senam aerobik dan jantung sehat, pemanasan, dan pendinginan. Para peserta juga diberikan pengetahuan tentang manfaat kesehatan dari senam aerobik dan jantung sehat.
- c. Pemantauan dan Evaluasi: Selama pelaksanaan program, dilakukan pemantauan terhadap kemajuan peserta, baik dari segi fisik maupun partisipasi. Evaluasi dilakukan melalui sesi tanya jawab dan pengisian kuesioner oleh peserta.



Gambar 2. Foto pelatihan senam aerobik dan jantung sehat RW 05 & 06 Kelurahan Arjowinangun Kota Malang

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil program menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kebugaran jasmani peserta. Selain itu, program ini juga menciptakan ikatan sosial yang kuat di antara peserta, memotivasi mereka untuk berolahraga secara teratur, dan mengadopsi gaya hidup sehat dan kebugaran jasmani.

Beberapa tantangan yang dihadapi selama pelaksanaan program termasuk minimnya pemahaman awal masyarakat tentang manfaat senam aerobik dan jantung sehat, hambatan terhadap partisipasi karena jadwal yang padat, dan kurangnya peralatan olahraga yang memadai. Upaya mitigasi termasuk penyuluhan dan dukungan untuk meningkatkan kesadaran serta penyediaan peralatan yang cukup.

PEMBAHASAN

Peningkatan Kebugaran Jasmani : Salah satu tujuan utama dari program PKM ini adalah meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat di RW. 05 Kelurahan Arjowinangun, Malang. Hasil program pelatihan senam aerobik dan jantung sehat menunjukkan peningkatan yang signifikan (Warburton, D. E., et al. 2006).. Peserta program melaporkan peningkatan ketahanan fisik, penurunan berat badan, dan peningkatan perasaan kesehatan secara keseluruhan. Ini mengindikasikan bahwa program pelatihan senam aerobik dan jantung sehat telah berhasil mencapai tujuan awalnya untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta.

Peningkatan Pengetahuan Tentang Manfaat Olahraga: Selain peningkatan fisik, program ini juga berfokus pada peningkatan pemahaman peserta tentang manfaat olahraga, khususnya senam aerobik dan jantung sehat. Hal ini sesuai dengan penelitian Blair, S. N., Cheng, Y., & Holder, J. S. (2001) aktivitas fisik secara positif memengaruhi kesehatan fisik dan mental. Hasilnya, peserta menjadi lebih sadar akan pentingnya gaya hidup aktif dan olahraga dalam menjaga kesehatan.

Partisipasi Aktif dan Pembentukan Hubungan Sosial: Program ini juga berhasil mendorong peserta untuk terlibat dalam aktivitas senam aerobik dan jantung sehat secara teratur. Peserta merasa termotivasi untuk menjadikan olahraga sebagai bagian rutin dalam kehidupan mereka. Selain itu, program ini menciptakan hubungan sosial yang positif di antara peserta. Mereka tidak hanya berolahraga bersama, tetapi juga berbagi pengalaman dan dukungan, yang menciptakan ikatan komunitas yang lebih kuat.

Penyebaran Pengetahuan: Selama program, pengetahuan tentang manfaat senam aerobik dan jantung sehat dan kebugaran jasmani tidak hanya diberikan kepada peserta langsung. Tim pelaksana juga berupaya untuk menyebarkan pengetahuan ini ke masyarakat yang lebih luas di RW. 05 Kelurahan Arjowinangun, Malang. Ini dilakukan melalui berbagai metode komunikasi, termasuk penggunaan media sosial, seminar kesehatan, dan diskusi kelompok.

Dampak Jangka Panjang: Program ini memiliki potensi dan dampak jangka panjang yang signifikan. Dengan memotivasi peserta untuk menjaga gaya hidup sehat dan terlibat dalam aktivitas senam secara teratur, program ini dapat membantu mengurangi risiko penyakit terkait kurang aktivitas fisik, seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Selain itu, pembentukan hubungan sosial yang positif juga dapat meningkatkan kesejahteraan umum masyarakat.

KESIMPULAN

Program Pendampingan dan Pelatihan Senam Aerobik dan jantung sehat telah memberikan dampak positif dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan masyarakat di RW. 05 Kelurahan Arjowinangun, Malang. Program ini mengatasi tantangan awal dan memberikan manfaat yang signifikan kepada peserta.

Program ini berhasil dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan masyarakat di RW. 05 Kelurahan Arjowinangun, Malang. Oleh karena itu, disarankan agar program serupa dapat diperluas ke wilayah lain dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah. Diperlukan juga upaya lanjutan untuk menjaga dan memperluas manfaat program ini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas dukungan dan kerjasama yang baik dalam program "Pendampingan dan Pelatihan Senam Aerobik dan jantung sehat untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Masyarakat RW. 05 Kelurahan Arjowinangun Malang." Tanpa kontribusi dan dedikasi Bapak Lurah, Ketua RW. 05, dan Ketua RW. 06, program ini tidak akan menjadi sukses.

Semoga kerja sama ini terus berlanjut dan memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi komunitas di Kelurahan Arjowinangun. Kami berharap program ini menjadi tonggak awal dalam mendorong gaya hidup sehat dan aktif di lingkungan ini. Sekali lagi Terimakasih atas kerjasamanya, dan kami berharap dapat berkolaborasi lebih lanjut untuk kebaikan bersama.

DAFTAR RUJUKAN

- American Heart Association. (2021). American Heart Association Recommendations for Physical Activity in Adults and Kids.
- American Heart Association. (2021). Physical Activity and Cardiovascular Health.
- Blair, S. N., Cheng, Y., & Holder, J. S. (2001). Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(6 Suppl), S379-S399.
- Booth, F. W., Roberts, C. K., & Laye, M. J. (2012). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive Physiology*, 2(2), 1143-1211.
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., ... & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1081-1093.
- Mayo Clinic. (2021). Aerobic Exercise: Top 10 Reasons to Get Physical.
- Mayo Clinic. (2021). Exercise: 7 benefits of regular physical activity.
- Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., Bouchard, C., ... & Wilmore, J. H. (1995). Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *JAMA*, 273(5), 402-407.
- Thompson, W. R. (2013). Worldwide Survey of Fitness Trends for 2014. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 17(6), 8-17. doi: 10.1249/FIT.0b013e3182a1d0e8
- U.S. Department of Health & Human Services. (2018). Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801-809.