

Sosialisasi Aturan Dalam Melakukan Kegiatan Olahraga Dikalangan Lansia di Desa Beriri Jarak Lombok Timur

Abdul Quddus¹

¹)Program Studi Pendidikan Jasmani, Institut Pendidikan Nusantara Global, Indonesia

*Correspondence e-mail: abdulquddus@gmail.com

Artikel History

Dikirim : 01- 04-2024
Diterima: 15- 04-2024
Disetujui : 15- 04-2024
Dipublish: 30- 04-2024

Doi :
10.61924/insanta.v2i2.22

ABSTRAK

Tujuan dari penyelenggaraan sosialisasi mengenai memahami dan mengaplikasikan aturan dalam melakukan kegiatan olahraga dikalangan lansia di Desa Beriri Jarak Kecamatan Wanasaba Lombok Timur, metode pelaksanaan dalam kegiatan ini adalah dengan memberikan penjelasan tentang aturan berolahraga dan memberikan pengetahuan bagaimana cara melakukan olahraga di kalangan lansia yang baik. Hasil dari kegiatan ini diharapkan mampu menerima materi dengan bersemangat dan kemauan yang besar sehingga materi pelatihan dapat diserap oleh seluruh lansia dengan baik. Selain itu antusias para peserta sangat tinggi sehingga bisa dikatakan kegiatan ini mendapatkan respon positif dari masyarakat.

Kata Kunci : Lansia, Olahraga

ABSTRACT

The aim of organizing socialization regarding understanding and applying the rules for carrying out sports activities among the elderly in Beriri Distance Village, Wanasaba District, East Lombok, the method of implementing this activity is to provide an explanation of the rules for exercise and provide knowledge on how to do sports among the elderly properly. The results of this activity are expected to be able to receive the material with enthusiasm and great willingness so that the training material can be well absorbed by all elderly people. Apart from that, the enthusiasm of the participants was very high so it could be said that this activity received a positive response from the community.

Keywords: Elderly, Sports



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Pada saat ini banyak lansia (lanjut usia) yang melakukan olahraga (aktivitas jasmani), baik secara perorangan maupun kelompok. Olahraga yang dilakukan biasanya jalan kaki, jogging, senam, berenang, bersepeda, dan lain sebagainya. Tujuan para lansia melakukan olahraga ada bermacam-macam, misalnya untuk menjaga kesehatan, menjaga dan meningkatkan kebugaran

baik fisik maupun mental, kesenangan dan lain sebagainya. Lansia di Indonesia tidak semuanya dapat melakukan olahraga, karena terhambat berbagai keterbatasan. Di samping itu jumlah lansia yang setiap tahunnya mengalami peningkatan memerlukan pelayanan yang lebih baik, terutama dari keluarga maupun pemerintah.

Menurut badan pusat statistik (2015: 2) di Kabupaten Lombok Tengah yang luasnya 1.208 km² dihuni oleh 955.411 ribu jiwa dengan penduduk lansia sejumlah 931 jiwa. Mereka rata-rata tinggal dalam keluarga miskin dan Pemerintah Kabupaten tidak bisa berbuat banyak karena keterbatasan anggaran Berdasarkan data di atas, lansia di Lombok Timur cukup banyak, sehingga para lansia perlu dibekali perilaku hidup sehat, salah satunya adalah perilaku hidup sehat lansia terhadap kesegaran jasmani.

Lansia (lanjut usia) adalah seseorang yang karena usianya mengalami perubahan biologis, fisik, kejiwaan dan sosial (UU No 23 Tahun 1992 tentang kesehatan). Pengertian dan pengelolaan lansia menurut Undang- Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang lansia sebagai berikut: Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas.

Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut Aging Process atau proses penuaan (Nugroho, 2008). Sedangkan menurut Angga (2010: 1) lansia adalah dimana seseorang mengalami pertambahan umur disertai dengan penurunan fungsi fisik yang ditandai dengan penurunan massa otot serta kekuatannya, laju denyut jantung maksimal, peningkatan lemak tubuh, dan penurunan fungsi otak.

Proses penuaan adalah siklus kehidupan yang ditandai dengan tahapan-tahapan menurunnya berbagai fungsi organ tubuh, yang ditandai dengan semakin rentannya tubuh terhadap berbagai serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian misalnya pada sistem kardiovaskuler dan pembuluh darah, pernafasan, pencernaan, endokrin dan lain sebagainya. Hal tersebut disebabkan seiring meningkatnya usia sehingga terjadi perubahan dalam struktur dan fungsi sel, jaringan, serta sistem organ. Perubahan tersebut pada umumnya pengaruh pada kemunduran kesehatan fisik dan psikis yang pada akhirnya akan berpengaruh pada ekonomi dan sosial lansia. Sehingga secara umum akan berpengaruh pada activity of daily living (Fatimah, 2010).

Proses penuaan sudah mulai berlangsung sejak seorang mencapai dewasa, misalnya dengan terjadinya kehilangan jaringan pada otot, susunan saraf, dan jaringan lain sehingga tubuh 'mati' sedikit demi sedikit. Setiap orang memiliki fungsi fisiologis alat tubuh yang sangat berbeda, baik dalam hal yang pencapaian puncak fungsi tersebut maupun saat menurunnya. Umumnya_ fungsi fisiologis tubuh hal Pencapaian puncaknya pada usia 20-30 tahun. Setelah mencapai puncak, fungsi alat tubuh akan berada dalam kondisi tetap utuh beberapa saat, kemudian menurun sedikit demi sedikit sesuai bertambahnya usia (Mubarak,2009).

Dari hasil observasi yang dilakukan ditemukan bahwa perilaku hidup sehat lansia terhadap kesegaran jasmani di Desa Beriri Jarak Kecamatan Wanasaba Lombok Timur, termasuk dalam Kategori Tidak Baik. Kemungkinan para lansia belum atau kurang memahami manfaat memiliki kesegaran jasmani yang baik atau sangat baik. Kemungkinan yang lain adalah para lansia melakukan olahraga biasanya tidak mengetahui program latihan yang telah ditentukan, padahal program itu sangat penting, karena latihan yang tidak sesuai dengan programnya latihan itu tidak mempunyai pengaruh terhadap tubuh.

Dari uraian di atas maka perlu dilakukan sosialisasi tentang Memahami dan mengaplikasikan aturan dalam melakukan kegiatan olahraga dikalangan lansia. Latihan yang salah atau tidak tepat akan menimbulkan risiko yang lebih berbahaya, namun dengan latihan yang tepat, manfaat latihan bagi lansia akan juga sangat signifikan, Angga (2010: 1) menyatakan bahwa adakalanya pada usia lanjut seseorang menderita penyakit tertentu. Ini tidak berarti dia tidak boleh berolahraga. Pada umumnya dia dapat melanjutkan kebiasaan berolahraga, hanya dia perlu membicarakan dengan dokternya, apakah olahraga yang dipilihnya cocok dan tidak mempengaruhi penyakitnya

Tujuan dari penyelenggaraan sosialisasi mengenai memahami dan mengaplikasikan aturan dalam melakukan kegiatan olahraga dikalangan lansia di Desa Beriri Jarak Kecamatan Wanasaba Lombok Timur, sebagai berikut 1. Untuk memberikan pengetahuan kepada lansia tentang aturan ber-olahraga 2. Untuk memberikan pengetahuan bagaimana cara melakukan olahraga di kalangan lansia yang baik.

METODE

Berdasarkan hasil identifikasi masalah dengan melihat data di lapangan di Desa Beriri Jarak Kecamatan Wanasaba Lombok Timur adalah sebagai berikut.

1. Peningkatan pengetahuan dan pemahaman lansia tentang jenis olahraga bagi lansia.
2. Peningkatan pengetahuan dan pemahaman lansia tentang peraturan olahraga bagi lansia.
3. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan lansia tentang teknik dasar dan peraturan olahraga bagi lansia.

Langkah-langkah yang akan dilakukan pada pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Melakukan sosialisasi pengetahuan, pemahaman tentang jenis peraturan, dan teknik olahraga bagi lansia di Desa Beriri Jarak Kecamatan Wanasaba Lombok Timur (mitra) metode yang digunakan: ceramah dan tanya jawab.
2. Memperkenalkan gerakan-gerakan aturan dasar olahraga bagi lansia di Desa Beriri Jarak Kecamatan Wanasaba Lombok Timur (mitra) metode yang digunakan demonstrasi atau praktek.
3. Menyediakan alat dan perlengkapan untuk melakukan praktek kepada lansia di Desa Beriri Jarak Kecamatan Wanasaba Lombok Timur untuk melakukan gerakan demonstrasi.

Bahan dan alat yang dipergunakan dalam pelaksanaan pengabdian ini adalah materi pelatihan tentang pentingnya olahraga bagi lansia yang telah disusun semaksimal mungkin, kondisi mitra dan sesuai dengan sasaran yang ingin dicapai dari hasil pengabdian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada momentum yang sangat berharga ini kami tidak disia-siakan walau disadari bahwa mulai dari sarana dan peralatan kegiatan ini sangatlah terbatas. Pemerintah Desa Beriri Jarak Kecamatan Wanasaba Lombok Timur menjadikan kegiatan ini menjadi kegiatan yang bermanfaat. Lansia juga mendapat pengetahuan lebih walaupun sudah mendengar tentang aturan berolahraga agar dapat dilaksanakan dan dilakukan.

Lansia di Indonesia tidak semuanya dapat melakukan olahraga, karena terhambat berbagai keterbatasan. Di samping itu jumlah lansia yang setiap tahunnya mengalami peningkatan memerlukan pelayanan yang lebih baik, terutama dari keluarga maupun pemerintah. Dengan diselenggarakan sosialisasi memahami dan mengaplikasikan aturan dalam melakukan kegiatan olahraga dikalangan lansia mempunyai pengetahuan serta keterampilan sebagai berikut:

1. Seluruh lansia di Desa Beriri Jarak Kecamatan Wanasaba Lombok Timur mendapat pengetahuan yang cukup tentang melakukan kegiatan olahraga dikalangan lansia.
2. Seluruh lansia di Desa Beriri Jarak Kecamatan Wanasaba Lombok Timur mendapat pengetahuan dan keterampilan dalam berolahraga yang cukup baik dalam melakukan olahraga.
3. Seluruh lansia di Desa Beriri Jarak Kecamatan Wanasaba Lombok Timur mendapat pemahaman tentang pentingnya peraturan olahraga dikalangan lansia yang benar terhadap peningkatan kualitas olahraga yang dilakukan.

KESIMPULAN

Dari pelaksanaan kegiatan pelatihan yang dilaksanakan dengan judul: Memahami dan mengaplikasikan aturan dalam melakukan kegiatan olahraga dikalangan lansia di Desa Beriri Jarak Kecamatan Wanasaba Lombok Timur, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Materi pelatihan sangat diminati oleh seluruh lansia di Desa Beriri Jarak Kecamatan Wanasaba Lombok Timur dan mudah dipahami serta dilakukan dengan serius karena telah melihat contoh yang telah diberikan.
2. Peserta dapat menerima materi dengan bersemangat dan kemauan yang besar sehingga materi pelatihan dapat diserap oleh seluruh lansia Desa Beriri Jarak Kecamatan Wanasaba Lombok Timur dengan baik.
3. Motivasi lansia cukup tinggi mengikuti pelatihan sampai selesai.
4. Seluruh lansia di Desa Beriri Jarak Kecamatan Wanasaba Lombok Timur menyadari bahwa materi yang diberikan adalah pengetahuan tambahan yang sangat bermanfaat bagi mereka untuk dapat diterapkan di kesehariannya ketika melakukan aktifitas olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Angga. (2010) Lansia dan Olahraga. <http://anggaway89.wordpress.com/2010/05/24/lansiadan.olahraga/>
- Nugroho. (2008). Keperawatan gerontik dan geriatrik edisi 3. Jakarta : EGC.
- Fatimah, F. (2010). Merawat Lanjut Usia Suatu Pendekatan Proses Keperawatan Gerontik. Jakarta: Trans Info Media
- Mubarak. (2009). Ilmu Keperawatan Komunitas dan Aplikasi Buku 2. Jakarta: Salemba Medika.