

PENYULUHAN SENAM AEROBIK PADA MASYARAKAT DI PERUMAHAN MILALA RUMAH TENGAH MEDAN

*Aerobic Exercise Counseling for the Community in Milala
Housing Rumah Tengah Medan*

Heka Maya Sari Br Sembiring

Universitas Katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia
e-mail: Heka_sembiring@ust.ac.id

Maretta Ulina Br Ginting

Universitas Katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia
e-mail: marettaginting382@gmail.com

Junius O F Sinaga

Universitas Katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia
e-mail: sinagajunius35@gmail.com

Eka Daniela Tanjung

Universitas Katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia
e-mail: ekadanielatanjung@gmail.com

Eliana Nadapdap

Universitas Katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia
e-mail: eliananadapdap91@gmail.com

Tresia Ayustina Siregar

Universitas Katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia
e-mail : thresiasiregar8@gmail.com

Donald Vincensius Mario Siregar

Universitas Katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia
e-mail: donalvinsiregar@gmail.com

Mangasih Hutagaol

Universitas Katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia
e-mail: mhutagaol327@gmail.com

Pirma Veretty Hayani Sagala

Universitas Katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia
e-mail: yirmavarettysagala@gmail.com

Abstract

This community service aims to increase the knowledge of the community in Milala Rumah Tengah Housing Block T Ujung about the importance of maintaining health with Tao Toba Harmony Gymnastics. This activity was carried out because many residents

were lazy to exercise. Tao Toba Harmony Gymnastics was chosen because it is useful for improving fitness, reducing the risk of chronic disease, stress and anxiety, and strengthening a sense of togetherness. The method used in carrying out this activity is by holding an aerobic exercise service. So that with new creations of gymnastics presented by students, gymnastics participants can experience more fun and creative collaboration. It is hoped that programs like this can be sustainable, so that the community can feel a better impact, so that people are more concerned about health and healthy lifestyles in the community run well.

Keywords—aerobics, counseling, exercise,

1. PENDAHULUAN

Kesegaran jasmani seseorang meningkat dan selalu terpelihara bila ia melakukan olahraga secara teratur, baik, dan benar. Teratur yang dimaksud di sini yaitu olahraga dilakukan secara rutin atau terus menerus. Setiap orang bebas memilih dan melakukan jenis olahraga yang ia sukai. Mengingat jenis olahraga itu beragam, maka hal yang terpenting memilih olahraga adalah kenyamanan, kemampuan, dan manfaat yang diperoleh. Olahraga ada yang memerlukan biaya murah dan memerlukan biaya yang besar.

Pada hakikatnya, olahraga menggerakkan badan secara teratur sehingga mendorong dan membangkitkan kekuatan, baik jasmani dan rohani. Salah satunya melalui senam aerobik. Senam aerobik dikenal sebagai senam kebugaran yang banyak diminati oleh sebagian besar masyarakat. Di Indonesia, senam aerobik dapat dikatakan sudah populer. Hal ini ditunjukkan hampir di setiap wilayah, baik di perkotaan maupun di pedesaan, terdapat sanggar-sanggar senam aerobik. Peminatnya pun banyak, laki-laki maupun perempuan, tua dan muda, serta si kaya maupun si miskin. Sebelum mengenal lebih jauh tentang senam aerobik, berikut ini sekilas sejarah dan definisi senam aerobik.

Senam aerobik merupakan salah satu jenis senam. Sebelum mengetahui definisi senam aerobik, ada baiknya bila mengetahui definisi senam dan aerobik.

1. SENAM

- a. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Senam berarti gerak badan dengan gerakan tertentu, seperti menggeliat, menggerakkan, dan merenggangkan anggota badan.
- b. Menurut para pakar senam Gerakan dapat disebut sebagai gerakan senam bila mempunyai ciri-ciri berikut.
 - (1) Gerakan-gerakannya selalu diciptakan dengan sengaja.
 - (2) Gerakan-gerakannya selalu berguna untuk mencapai tujuan tertentu, seperti membentuk sikap tubuh, memperbaiki gerak, dan meningkatkan kesegaran.
 - (3) Gerakan-gerakannya tersusun dan menggunakan aturan atau cara yang baik (sistematis).
 - (4) Gerakan-gerakannya diulang secara teratur.

Berdasarkan ciri-ciri tersebut, senam didefinisikan sebagai latihan jasmani yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis, dan dilakukan secara sadar dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis.

Pengertian senam secara umum yaitu Senam adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Senam dapat dilakukan dengan atau tanpa menggunakan alat bantu.

Secara umum, senam bertujuan untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani. Senam dapat membantu meningkatkan kebugaran, kekuatan, kelenturan, keseimbangan, dan koordinasi tubuh. Selain itu, senam juga dapat membantu meningkatkan stamina, daya tahan, dan kesehatan mental.

2. AEROBIK

Aerobik berasal dari kata *aero*, artinya oksigen. Aerobik berkaitan dengan penggunaan pemanfaatan oksigen. Seperti halnya Lutan menjelaskan: Istilah aerobik digunakan untuk menyatakan pengertian yang meliputi pemasukan, pengangkutan, dan pemanfaatan oksigen.

a. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia

Aerobik artinya bersifat memerlukan oksigen bagi kehidupan, gerak, dan pertumbuhannya.

b. Menurut Ensiklopedi Nasional Indonesia

Aerobik adalah suatu sistem latihan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan pemasukan dan efisiensi pemakaian oksigen di dalam jaringan tubuh.

Dari definisi-definisi di atas, latihan aerobik berarti latihan yang menggunakan oksigen saat melakukan kegiatan olahraga atau gerak atau kerja. Latihan aerobik yang dilakukan secara terus-menerus (kontinu) dan dengan ukuran (waktu) yang cukup dapat memperbaiki kerja paru dan jantung. Ukuran waktu tersebut empat menit. Dengan kata lain, olahraga tersebut dapat digolongkan aerobik. Jadi, tidak benar bahwa olahraga yang bersifat aerobik hanya senam aerobik. Masih banyak jenis olahraga lainnya yang termasuk aerobik seperti berenang, bersepeda, jalan cepat, lari maratho, dan lari lintas alam.



Berenang



Bersepeda



Lari cepat



Lari lintas alam

Beberapa jenis olahraga yang disebutkan di atas, 70% menggunakan olahraga yang membutuhkan oksigen (olahraga aerob) dan memerlukan waktu lebih dari 4 menit untuk menyelesaikan penampilan atau olahraga tersebut.

3. SENAM AEROBIK

Berdasarkan definisi senam dan aerobik yang telah dijelaskan sebelumnya, berikut ini beberapa definisi senam aerobik.

a. Menurut Drs. Marta Dinata, M.Pd.

Senam aerobik adalah suatu rangkaian gerakan yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas, dan durasi tertentu. Dengan kata lain, senam aerobik adalah suatu rangkaian gerakan dan musik yang sengaja diciptakan atau dibuat sehingga muncul keselarasan antara gerakan dan musik untuk mencapai tujuan tertentu.

b. Menurut Drs. Sumanto Y. dan Sukiyo

Senam aerobik adalah suatu latihan tubuh yang melibatkan sejumlah unsur oksigen dalam melaksanakan aktivitas tubuh, gerakannya di pilih dan diciptakan sesuai dengan kebutuhan, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis serta diharapkan mempunyai efek yang baik terhadap pertumbuhan dan perkembangan organ-organ tubuh.

c. Menurut Katch

Tarian aerobik merupakan salah satu bentuk latihan yang bagus karena selain menyenangkan, susunan intensitas latihannya dilakukan dengan zona latihan, durasi antara 30-45 menit, dan frekuensi latihan kira-kira 2-3 hari seminggu cukup untuk menaikkan sedikit fungsi kardiovaskular dan kesehatan serta daya tahan otot ke keadaan yang lebih baik lagi.

d. Menurut Giriwijoyo

Senam aerobik dapat digolongkan menjadi olahraga kesehatan. Menurutnya, ciri-ciri umum olahraga kesehatan terpenuhi oleh senam aerobik. Adapun ciri-ciri umum olahraga kesehatan yaitu massal, murah, meriah, mudah, dan manfaat.

- (1) Massal, artinya olahraga kesehatan dapat diikuti oleh sejumlah besar orang secara serentak.
- (2) Murah, artinya olahraga kesehatan tidak memerlukan peralatan maupun ruangan khusus untuk pelaksanaannya.
- (3) Meriah, artinya olahraga kesehatan dapat membangkitkan suasana santai dan gembira, bebas stres, bahkan memungkinkan menjalin silaturahmi yang lebih baik.
- (4) Mudah, artinya olahraga kesehatan gerakannya mudah diikuti dapat dilakukan dengan baik oleh anak-anak, dewasa, maupun lanjut usia.
- (5) Manfaat, artinya olahraga kesehatan mempunyai manfaat yang langsung dapat dirasakan secara nyata, baik jasmani maupun rohani serta kecil kemungkinan terjadi cedera.

e. Tangkudung

Senam aerobik bertujuan untuk meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru serta pembentukan tubuh dengan menggunakan iringan musik. Untuk

mencapai tujuan tersebut, gerakan-gerakan yang dipilih harus mengandung nilai-nilai berikut.

- (1) Mampu menyebabkan denyut jantung meningkat sesuai zona latihan.
- (2) Memenuhi tuntutan teknik dan ketentuan anatomis tertentu.
- (3) Irama musik sebagai pedoman kecepatan dan menjaga motivasi orang yang melakukan senam aerobik.

Selain kelima definisi-definisi di atas dapat diambil simpulan seperti berikut:

- (1) Senam aerobik adalah latihan jasmani yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis dan dilakukan secara sadar dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis dalam kondisi aerobik.
- (2) Senam aerobik adalah gabungan gerakan-gerakan yang energik dan kreatif diiringi musik yang berirama cepak, dan mempunyai gerakan dasar kaki jalan-loncat sebagaimana fungsi senam aerobik itu sendiri.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah dengan cara mengadakan pengabdian senam aerobik pada masyarakat di Perumahan Milala Rumah Tengah Blok T Ujung. Tujuannya adalah untuk memberikan informasi dan pemahaman kepada masyarakat mengenai pentingnya berolahraga, terutama setelah beraktivitas penuh sepanjang hari maupun selama seminggu penuh, sebelum mereka melakukan praktik senam aerobik secara langsung.

Pada pengabdian masyarakat ini, bentuk kegiatan dalam pengabdian adalah Senam Harmoni Tao Toba Pada Masyarakat Di Perumahan Milala Rumah Tengah Blok T Ujung.

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan yang dilakukan untuk melaksanakan program ini meliputi:

- a. Pembuatan surat izin kepada kepala lingkungan
- b. Membuat pengumuman atau sebaran kegiatan kepada ibu-ibu Perumahan Milala Rumah Tengah, Jalan Perumahan Milala Blok T5 No. 4, Namo Simpur, Kecamatan Medan Tuntungan, Kota Medan.
- c. Menyiapkan bahan yang diperlukan

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Sasaran Ibu-Ibu di Perumahan Milala Rumah Tengah, Jalan Perumahan Milala Blok T5 No. 4, Namo Simpur, Kecamatan Medan Tuntungan, Kota Medan.
- b. Kepanitiaan Panitia penyelenggara kegiatan ini adalah mahasiswa PBL Kelas A Stambuk 2023 dan sebagian masyarakat dari beberapa ibu-ibu yang terlibat.

3. Alat alat yang diperlukan dalam kegiatan

- a. Tipe
- b. Pengeras Suara
- c. Microphone

2. 1. Gambar



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan senam aerobik dilakukan di Perumahan Milala Rumah Tengah Blok T Ujung bermanfaat meningkatkan jantung agar dapat memompa oksigen mulai darah ke seluruh tubuh dengan lebih maksimal. Untuk memberi informasi serta memotivasi bagi masyarakat, untuk rutin melakukan senam aerobik dan menjaga pola makan. Terwujudnya masyarakat yang sehat, produktif dan mandiri. Setidaknya, melakukan Gerakan senam ini selama 2 kali dalam seminggu, anda telah melakukan salah satu latihan yang dapat menunjang kondisi kesehatan anda. Ditambah dalam seminggu akan mampu meningkatkan energi pada masyarakat. Maksud dilakukan program senam aerobik ini adalah untuk meningkatkan antusias warga terutama untuk ibu-ibu dan anak-anak dalam menjaga kesehatan dikarenakan problematika Kesehatan fisik dan mental masyarakat yang sering mengalami permasalahan. Tujuan lain kegiatan ini adalah sebagai sarana warga untuk menceritakan masalah kesehatan mereka. Diharapkan setelah penyuluhan ini, Masyarakat dalam daerah tersebut dapat melanjutkan kegiatan tersebut mengingat antusias warga yang cukup baik.

3.1. Analisis

1. Pendampingan, pengarahan dan praktek diberikan secara konsisten kepada ibu-ibu yang dulu yang kurang berminat dalam melakukan senam dan bergabung dengan ibu-ibu yang mau membugarkan tubuhnya,

menurunkan berat badannya dan sekarang sudah mulai ada kemajuan dan sudah ada pengurangan berat badan pada ibu-ibu setempat.

2. Dari pengarahannya dan praktek yang sudah diberikan ternyata ada peningkatan kebugaran jasmani dan Kesehatan ibu-ibu di Perumahan Milala Rumah Tengah Blok T Ujung.

3.2. Rancangan Evaluasi

Hasil penyuluhan ini akan diukur dengan parameter sebagai berikut:

1. Jumlah peserta yang hadir dalam penyuluhan
2. Tanggapan dari para peserta penyuluhan
3. Tingkat kemampuan ibu-ibu menerima gerakan dan cepat tanggap memahami gerakan dari struktur sangat bagus di Perumahan Milala Rumah Tengah Blok T Ujung.

4. KESIMPULAN

Beberapa hal yang dapat disimpulkan dari kegiatan ini yaitu, sebagai berikut:

1. Pengetahuan masyarakat bertambah dalam meningkatkan kebugaran jasmani, serta keterampilan untuk di terapkan kepada masyarakat luas.
2. Memberikan pengetahuan tentang manfaat senam segar sehat ceria. olahraga baik secara fisik maupun mental serta menjalin kebersamaan antar warga di Perumahan Milala Rumah Tengah, Jalan Perumahan Milala Blok T5 No. 4, Namo Simpur, Kecamatan Medan Tuntungan, Kota Medan.

5. SARAN

Hal yang dapat disarankan dari hasil kegiatan ini sebagai berikut:

1. Pemberian pengetahuan tentang kesehatan serta kebugaran jasmani tidak hanya lewat senam saja tetapi juga pengetahuan tentang kesehatan rumah tangga.
2. Bagi masyarakat agar lebih bisa tertib serta memiliki kesadaran tentang melaksanakan kegiatan-kegiatan kesehatan jasmani yang berkaitan di lingkungan sekitar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Menulis artikel ilmiah adalah proses yang menuntut keterampilan yang luas dan komitmen yang tinggi. Setelah melewati beberapa tahap penulisan yang panjang, akhirnya artikel ilmiah Anda siap untuk diterbitkan. Sebelum itu, mari kita ucapkan terima kasih kepada semua orang yang telah membantu dalam proses penulisan ini. Pertama-tama, mari kita ucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing. Tanpa bimbingan dan dukungan beliau, kami tidak akan dapat menyelesaikan proyek ini dengan sukses. Terima kasih untuk dedikasi dan pengorbanan yang diberikan dalam membantu kami menyelesaikan proyek ini. Kedua, terima kasih kepada semua rekan penelitian yang telah membantu kami memahami materi lebih dalam dan menyusun artikel dengan baik. Terima kasih juga kepada teman-teman sejawat yang telah memberikan masukan yang berharga untuk meningkatkan kualitas artikel ini. Ketiga, mari kita ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah menyediakan bantuan sumberdaya selama proses penulisan artikel. Bantuan ini berupa pustaka, data, dan informasi yang membantu penulis mendapatkan wawasan yang lebih luas tentang topik

yang di bahas. Keempat, terima kasih kepada semua pihak yang telah mengizinkan penulis untuk menggunakan karya mereka dalam artikel ini. Perhatian dan perhatian yang mereka berikan telah membantu kami menyelesaikan proyek dengan baik. Kelima, terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu kami menyebarkan artikel ini kepada masyarakat luas. Melalui sosial media, email, atau media cetak, mereka telah membantu penulis menyebarkan hasil karya ini kepada banyak orang.

DAFTAR PUSTAKA

- Muths, J. C. F. G. (1847). *Gymnastik für die Jugend*. Hoffmann.
- Werner, P. H., Williams, L. H., & Hall, T. J. (2012). *Teaching children gymnastics*. Human Kinetics.
- Lyne Brick. 2001. *Bugar Dengan Senam Aerobik*. Jakarta: PT Raja Gasindo Persada
- Sumosardjuno, Sadoso. 1990. *Pengetahuan Praktis Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- T. Cotton Richard. 1993. *Aerobic Instructor Manual*. American Council of Exercise
- Setya Rahayu. 2001. Pengaruh Latihan Aerobik Terhadap Kesegaran Jasmani. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Pascasarjana UNNES*.