

USAHA PEMBERDAYAAN LANSIA SECARA FISIK MELALUI PROGRAM PELATIHAN SENAM LANSIA BUGAR (SLB)

Oleh: A. Erlina Listyarini
FIP Universitas Negeri Yogyakarta

Abstract

Pengabdian pada Masyarakat (PPM) in the purpose to creating pre *instruktur senam Lansia Bugar (SLB)* in sub district in the Gantiwarno of district and Klaten of regency. PPM has been did on July,16-17, 2010 in the sport building of Jabung sub district, Gantiwarno of district and Klaten of regency.

PPM in using of speaking, demonstrate, command and reciprocal methods. The practice has been did in 16 hour. Practicing such as physical fitness of theory, gym of training principle, prevent of injury principle, and practical such as SLB. The instrument such as of reactive, participation, absent and eager to a move and the technical truly of SLB.

From the result of practice has been fended 5 people (12%) in excellent categories, 36 people (88%) in good categories. From in this practice, have been did competition with our sub district and the instantion to celebrating independence day of Klaten regency and also in celebrate independence day of RI as result : 1st winner is Unit Pendidikan Tingkat Daerah (UPTD), 2nd winner is Towangsan sub district, an 3rd winner is jabung sub district.

Keywords : *senam, lansia, bugar*

A. Pendahuluan

1. Analisis Situasi

Pemberdayaan merupakan usaha untuk memberi daya atau kekuatan agar lansia memiliki kemandirian, terutama dalam aspek fisik. Oleh karena itu, fisik mereka perlu diberdayakan dengan cara meningkatkan kebugaran jasmani (Mas'ud, 1993). Kebugaran dipandang dari aspek fisiologis menurut Fox (1997) adalah kebugaran total (*total fitness*) yang memberi kesanggupan atau kemampuan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri

dengan pembebanan (*stress*) fisik yang layak. Bentuk atau wujud upaya tersebut akan bermakna dan bermanfaat bagi diri lansia dan keluarga apabila kebugaran jasmani lansia terjaga maka lansia akan memiliki kemandirian, tidak hanya aspek fisik saja, melainkan menyangkut aspek yang lain, yaitu psikis sosial dan ekonomis sehingga ketergantungan kepada anak cucunya menjadi berkurang.

Wilayah yang dipergunakan untuk PPM adalah daerah bekas terkena musibah gempa bumi yang sangat parah sehingga perlu penanganan

yang sangat serius. Daerah tersebut terdiri dari 16 kelurahan dalam 1 kecamatan yang jumlah penduduknya 41592, terdiri atas 20461 laki-laki dan 21131 perempuan, serta jumlah lansia sekitar 13553 orang. Dalam keadaan kondisi krisis ekonomi seperti sekarang ini dan keadaan geografis wilayah tersebut sebagian besar berada di daerah lereng pegunungan yang kurang subur, kondisi ekonomi masyarakatnya nampak banyak yang berada pada tingkat ekonomi yang sedang dan kurang. Dalam memenuhi kebutuhannya menurut penelitian Sunarto (1978), golongan ekonomi bawah lansia berusaha memenuhi kebutuhan sendiri, baik pangan, pakaian, tempat tinggal dan kesehatan sehingga secara fisik harus dijaga kesehatan dan kebugarannya agar mereka bisa hidup secara mandiri.

Upaya peningkatan kualitas fisik lansia di daerah bekas gempu yang lokasinya sangat luas dilakukan dengan cara setiap kelurahan mengirim 2 orang dan perwakilan dari kecamatan mengirim 2 orang sehingga jumlah peserta keseluruhan pelatihan berjumlah 34 orang untuk bisa dilatih menjadi instruktur di kampungnya. Harapannya, Senam Lansia Bugar (SLB) bisa memasyarakat di daerah tersebut. Dampak positif yang diharapkan adalah seluruh lansia yang ada di wilayah bekas gempu menjadi bugar sehingga bisa hidup mandiri, tidak mudah sakit, yang berdampak pula pada faktor ekonomis dan psikis.

Dalam hal proses pendidikan dan pelatihan, interaksi antara instruktur

dan peserta menjadi penentu efektifitas pelaksanaan program sehingga diperlukan instruktur Senam Lansia Bugar (SLB) yang baik dan profesional agar pelaksanaan pelatihan dapat berjalan efektif. Peserta pelatihan merupakan sasaran utama dalam pelatihan. Keberhasilan dalam pelaksanaan dapat diukur dari kemajuan peserta pelatihan, baik secara afektif, kognitif, dan psikomotor. Dukungan pengelola dalam pelaksanaan pelatihan baik sebelum, selama dalam proses pelaksanaan dan setelah pelatihan juga harus memperhatikan kebutuhan sarana dan prasarana (termasuk media) ini dirancang sesuai dengan jenis pelatihannya. Sarana dan prasarana Pelatihan Senam Lansia Bugar (SLB) meliputi gedung beserta peralatan yang tepat akan mendorong peserta pelatihan lebih bersemangat dalam berlatih.

2. Landasan Teori

Pemberdayaan tidak hanya masalah pembangkitan kesadaran, tetapi juga upaya mengubah keadaan kehidupan material orang-orang yang tertindas dan lemah dalam masyarakat. Menurut Mas'ud (1993), upaya untuk memperkuat posisi seseorang melalui penumbuhan kesadaran dan kemampuan individu. Untuk mengidentifikasi persoalan yang dihadapi dan memikirkan langkah-langkah untuk mengatasinya. Menurut Tjandraningsih (1995), merupakan suatu proses perubahan dari ketergantungan kepada kemandirian, melalui perwujudan kemampuan yang dimiliki. Menurut Su-

modiningrat (1996), usaha pemberdayaan didasari filsafat tentang akan hak dan kewajiban manusia, serta adanya anggapan bahwa manusia mempunyai potensi atau kemampuan daya yang dapat dikembangkan. Dengan demikian, pemberdayaan merupakan usaha untuk memberi daya atau kekuatan agar lansia memiliki kemandirian, terutama dalam aspek fisik. Oleh karena itu, perlu diberdayakan fisiknya dengan cara meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran yang mampu memberi kesanggupan atau kemampuan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri dengan beban fisik yang layak.

Pemberdayaan memiliki berbagai tujuan, seperti berikut.

- a. Agar individu memiliki keberdayaan, yaitu kemampuan individu untuk membangun diri agar sehat fisik, mental, terdidik, kuat, memiliki nilai-nilai yang instrinsik yang menjadi sumber keberdayaan.
- b. Agar individu dapat bertahan (*survive*) dalam pengertian yang dinamis, mengembangkan diri dan meningkatkan harkat dan martabat manusia.
- c. Meningkatkan kemampuan dan kemandirian manusia.

Perubahan sikap tingkah laku dan status menurut Sumodiningrat (1996) untuk mencapai keberdayaan dapat diupayakan dengan cara seperti berikut.

- a. Menciptakan iklim atau suasana yang memungkinkan potensinya berkembang.
- b. Memperkuat potensi yang telah dimiliki.
- c. Melindungi dan mencegah yang lemah menjadi lemah.
- d. Melalui latihan praktik secara langsung melalui proses belajar.

Lanjut usia, menjadi tua merupakan proses alami yang dialami oleh semua makhluk. Pada manusia proses tersebut ditandai oleh menurunnya beberapa aspek, terutama aspek fisiologis, psikis dan fungsi-fungsi sensorik motorik (Husodo, 1991), sedangkan aspek lainnya yang dipengaruhi oleh pengalaman malah justru meningkat (Munandar, 1989). Dalam hal ini, dikenal dua teori yang menerangkan manusia dengan kegiatannya, yaitu teori *disengagement* dan teori *activity* (Suardiman, 1995). Teori yang pertama mengatakan bahwa semakin tinggi usia manusia, akan diikuti secara berangsur-angsur oleh semakin mundurnya interaksi sosial, fisik dan emosi dengan kehidupan di dunia. Teori yang kedua mengatakan bahwa semakin tua akan semakin memelihara hubungan fisik, sosial dan emosionalnya.

Jika lansia lebih bugar secara fisiknya maka akan memberi harapan hidup lebih lama, dan tidak akan merepotkan keluarganya serta dalam hubungannya dengan kesehatan, lansia akan lebih ekonomis dalam pemeliharaan kesehatannya.

Menurut Nitisemito (1984), pengertian pelatihan (*training*) yaitu

sebagai suatu kegiatan dari suatu lembaga yang bertujuan untuk memperbaiki dan mengembangkan sikap, tingkah laku dan keterampilan serta pengetahuan.

Menurut Notoatmojo (1991), pelatihan adalah merupakan upaya untuk pengembangan sumber daya manusia (SDM), terutama untuk pengembangan aspek kemampuan intelektual dan kepribadian manusia.

Senam Lansia Bugar (SLB) adalah suatu bentuk senam kebugaran yang diperuntukkan para lanjut usia (Lansia) sehingga bentuk kegiatan latihannya disesuaikan dengan orang lanjut usia. Pelatih atau instruktur yang baik harus memiliki beberapa kemampuan, antara lain kemampuan fisik, psikis, pengendalian emosi, sosial serta kemampuan untuk dapat mewujudkan kemampuan-kemampuan yang dilandasi oleh tanggung jawab dan pengabdian.

Permasalahan yang dihadapi adalah bagaimana cara meningkatkan kondisi fisik lansia? Serta permasalahan. Bagaimana proses pelaksanaan pelatihan SLB?

Pelatihan instruktur SLB ini bertujuan sebagai berikut.

- a. Ingin menciptakan Sumber Daya Manusia (SDM) yang bisa mandiri menjadi instruktur Senam Lansia Bugar (SLB).
- b. Instruktur hasil pelatihan, bisa melatih Senam Lansia Bugar (SLB) didaerahnya.
- c. Para lansia yang ada didaerah bisa meningkat kebugaran jasmaninya.

Selain itu, kegiatan ini dapat bermanfaat untuk:

- a. tersedia instruktur SLB yang profesional;
- b. tersedia instruktur yang profesional dan siap melatih lansia di daerahnya; dan
- c. kebugaran jasmani lansia meningkat.

3. Khalayak Sasaran Kegiatan PPM

Khalayak sasaran pada kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah masyarakat di Kecamatan Gantiwarno Kabupaten Klaten. Kecamatan Gantiwarno terdiri dari 16 kelurahan, dan masing-masing kelurahan diminta mengirim calon peserta instruktur Senam Lansia Bugar (SLB) sebanyak 2 orang dan perwakilan dari kecamatan 2 orang. Jadi peserta pelatihan senam seluruhnya berjumlah 34 orang.

Program yang akan dilakukan adalah Pelatihan Senam Lansia Bugar (SLB) dari PPM Universitas Negeri Yogyakarta. Peran institusi lain yang terlibat terdiri atas:

- a. Kecamatan Gantiwarno Klaten; dan
- b. Kelurahan yang ada di Kecamatan Gantiwarno Klaten.

B. METODE KEGIATAN PPM

Metode yang digunakan dalam proses pelatihan seperti berikut.

1. Metode ceramah, untuk menjelaskan tentang materi yang akan diberikan, yaitu mengenai Senam Lansia Bugar (SLB) beserta manfaat-

nya, baik secara fisik, psikis maupun ekonomis.

2. Metode demonstrasi, mendemonstrasikan gerakan gerakan Senam Lansia Bugar (SLB) yang diikuti oleh peserta.
3. Metode komando: untuk memberi komado atau aba-aba dalam pelaksanaan pelatihan Senam Latihan Bugar (SLB).
4. Metode resiprokal: metode dengan ciri ada pelaku dan pengamatnya, sehingga peserta bisa saling melakukan dan saling menilai terhadap temannya.

1.Langkah-Langkah Kegiatan PPM

a. Persiapan

Tahap persiapan yang dilakukan meliputi pembuatan proposal dan observasi awal di kecamatan Gantiwarno pada awal bulan April 2010. Hal ini dimanfaatkan untuk menunggu pengumuman hasil proposal yang diterima/yang tidak diterima.

b. Seminar Proposal

Tahap seminar proposal dan instrumen dilaksanakan pada 26 April 2010. Beberapa masukan antara lain : latihan SLB diperjelas versi Jakarta atau Yogyakarta? Apa indikator keberhasilan SLB dan peningkatan kebugaran jasmani? Jam pelatihan SLB diuraikan secara rinci.

c. Pelaksanaan Kegiatan PPM

Kegiatan PPM dilaksanakan pada 16 -17 Juli 2010, hari Jum'at dan Sabtu. Pelaksanaan hari jumat dimulai

lebih awal, mengingat waktunya pendek untuk sholat Jum'at.

d. Evaluasi Kegiatan PPM

Evaluasi dilakukan segera setelah proses pelaksanaan pelatihan selesai berdasarkan kehadiran, keaktifan, penguasaan teknik & taktik, dan kesungguhan penampilan serta terlaksana lomba senam dari hasil binaan peserta pelatihan yang direncanakan dalam rangka hari jadi kabupaten dan memperingati hari kemerdekaan RI.

e. Seminar Hasil Kegiatan PPM

Seminar akhir dilaksanakan pada tanggal 20 September 2010 di LPM, dengan masukan bahwa lomba senam yang diadakan oleh Kecamatan Gantiwarno tidak sebagai tindak lanjut suatu kegiatan terdahulu, tetapi dimasukkan dalam program PPM.

2. Faktor Pendukung dan Penghambat

a. Faktor Pendukung

- 1) Ketersediaan sarana prasana untuk pelaksanaan pelatihan SLB.
- 2) Dukungan dari pihak kecamatan yang memmberi kemudahan dari persiapan sampai pelaksanaan kegiatan PPM.
- 3) Sumber Daya Manusia calon instruktur yang memiliki kemampuan dan keterampilan sebagai calon instuktur SLB.
- 4) Kerjasama yang baik antara anggota tim PPM (intern) dengan pihak kecamatan dan peserta (ekstern).

b. Faktor Penghambat

- 1) Jarak lokasi kegiatan cukup jauh sehingga membutuhkan waktu tempuh untuk koordinasi dan pelaksanaan cukup lama.
- 2) Kerjasama dalam hal pendanaan belum maksimal karena pembiayaan dalam kegiatan ini masih sepenuhnya ditanggung oleh pihak UNY.
- 3) Ada kesalahpahaman dalam pengiriman peserta dari satu kelurahan, dimana mereka mengirimkan lansia.
- 4) Waktu pelatihan yang terbatas (pendek), kemampuan peserta yang heterogen sehingga dibutuhkan pendekatan yang multidimensional terhadap peserta.

D. Hasil Pelaksanaan PPM

Direncanakan pelatihan ini hanya diikuti oleh 34 peserta dari 16 kelurahan dan 2 peserta dari kecamatan. Realitanya, pelaksanaan diikuti oleh 41 peserta yang terdiri dari masyarakat di Kecamatan Gantiwarno Kabupaten Klaten yang ada 16 kelurahan. Masing-masing kalurahan mengirimkan dua peserta ditambah dari kecamatan, Dinas Pendidikan, dan Puskesmas.

Di hari pertama, Jum'at, 16 Juli 2010, ada satu kalurahan yang belum mengirimkan perwakilannya, yaitu Kelurahan Mutihan. Namun, di hari ke-2 perwakilan dari kelurahan Mutihan sudah hadir.

Materi pada hari pertama terdiri dari teori dan praktik. Materi teori terdiri dari pengetahuan mengenai ke-

bugaran jasmani, prinsip-prinsip latihan, pencegahan cedera, dan materi SLB. Materi teori untuk membekali peserta sebagai dasar pengetahuan untuk menjadi instruktur SLB. Hari ke-2 melanjutkan latihan/praktik secara mandiri dan kelompok untuk meningkatkan keterampilannya.

Indikator keberhasilan pelatihan berdasarkan kehadiran, keaktifan, penguasaan teknik dan taktik, serta *performance* (kesungguhan penampilan). Berdasarkan indikator tersebut, diperoleh hasil bahwa 5 orang (12%) kategori baik sekali, dan 5 orang (88%) berkategori baik. Selain indikator di atas, keberhasilan kegiatan dapat dilihat dari jumlah peserta yang melampaui target dan kesesuaian pelaksanaan dengan jadwal, serta terlaksana lomba senam dari hasil binaan peserta pelatihan yang direncanakan dalam rangka hari jadi kabupaten dan memperingati hari kemerdekaan RI. Dari indikator di atas, pelaksanaan kegiatan dapat dikatakan berjalan dengan lancar.

Jadwal pelaksanaan PPM diawali dengan pembuatan proposal, observasi awal, pelaksanaan pelatihan Senam Lansia Bugar (SLB), dan pembuatan laporan. Materi pelatihan Senam Lansia Bugar (SLB) terdiri atas (1) teori kebugaran jasmani; (2) prinsip-prinsip latihan senam; (3) pencegahan cedera dalam olahraga; (4) latihan pemanasan dan inti, latihan inti dan pendinginan; (4) latihan SLB secara klasikal, kelompok, dan mandiri; dan (5) evaluasi kegiatan.

C. Pembahasan Hasil PPM

Hasil pelatihan menunjukkan 88% dalam kategori baik, dan 12% termasuk katergori baik sekali. Penilaian didasarkan pada indikator yang sudah ditentukan oleh tim dan ahli. Penilaian dilaksanakan pada proses dan akhir pelaksanaan pelatihan oleh tim dan Ahli.

Hasil pelatihan dipengaruhi oleh berbagai hal antara lain fasilitas, sarana prasarana, SDM, dan kerjasama yang baik dari kedua belah pihak. Dalam hal fasilitas, pelatihan ini difasilitasi berupa gedung pertemuan Kelurahan Jabung yang cukup luas, kondisi lantai, sirkulasi udara, pencahayaan dan tata panggung yang kondusif. Bagian depan dari ruang didesain lebih tinggi sehingga memudahkan peserta melihat instruktur.

D. Kesimpulan dan Saran

1. Kesimpulan

Pelatihan Senam Lansia Bugar mendapatkan apresiasi yang positif dan bagus oleh pihak kecamatan serta peserta calon instruktur. Dampak dari pelatihan ini secara fisik dapat meningkatkan derajat kebugaran jasmani para lansia dan secara ekonomis menjadi investasi perawatan kesehatan di usia tua. Pelatihan SLB diikuti oleh 41 peserta terdiri dari perwakilan 16 kelurahan, UPTD Kec. Gantiwarno, puskesmas, dan perwakilan Kecamatan Gantiwarno. Hasil pelaksanaan pelatihan SLB ini baik.

2. Saran

Saran untuk kegiatan adalah masih perlu diadakan pelatihan lanjutan dengan kerjasama lebih diaktifkan kembali, baik secara materiil dan im-materiil sekaligus dalam wilayah yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Donald, Heiden, F.Murray, ten Kien and Award. 1986. *Employee Health and Fitness Program*, Uniqee Begestion: Johper.
- Fox El, Kirby TE, Fox AR. 1997. *Basic of Fitness*. New York; Mac Millan Publishing Company.
- Gunawan, Sumodiningrat. 1996. *Pembangunan Daerah dan Pemberdayaan Masyarakat*. Jakarta. Bina Reka Pariwara.
- Indrasari, Tjandraningsih. 1995. *Pemberdayaan Anak Mengenai Pendampingan Anak*. Bandung: Yayasan AKATIGA.
- Kemenpora. 2007. *Senam Lansia Bugar*. Jakarta: Dinas Olahraga dan Pendidikan Prov. DKI Jakarta.
- Mochtar, Mas'ud. 1993. *Ekonomi Politik, Pembangunan dan Pemberdayaan Rakyat*. Yogyakarta: PPSK Yogyakarta.

- Notoatmojo, Soekidjo. 1992. *Pengembangan Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Soejono, Prawirohusodo. 1991. *Perubahan Psikiatris dan Neurologik pada Lanjut Usia*. Makalah Yogyakarta, Fakultas Kedokteran UGM.
- Suardiman, Siti Partini. 1995. *Psikologi Perkembangan*, Yogyakarta: FIP IKIP Yogyakarta.
- Suhantoro. 1986. *Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Dinas Kesehatan RI.
- Sunarto. 1978. "Nilai Anak bagi Masyarakat Desa". *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: FKIS IKIP Yogyakarta.