

Pemberdayaan Ibu-ibu Rumah Tangga Melalui Kegiatan Olahraga Senam Aerobik

Tatang Suryadin* , Rajip. M. Rusdiyanto, Kurniawan, Ifandi Putri Prawesti

Universitas Majalengka, Jl. K.H. Abdul Halim No 103 Majalengka, Jawa Barat, Indonesia

Email : *tatangsuryadin@unma.ac.id

Abstract

Housewives carry a huge mental and physical weight with all of their responsibilities. Their social, spiritual, and physical well-being are all impacted by this. Additionally, housewives in remote areas have less access to social and sporting events, thus initiatives are needed to engage them in a constructive activity that would lighten their load. Planning, getting aerobics instructors ready, and working with PKK to invite housewives in Lengkong Kulon Village are the first steps in the service execution process. Based on the outcomes of the PKM activities, it can be said that: a) Aerobic Gymnastics activities in Lengkong Kulon Village have an impact on improving the health of housewives; b) Aerobic Gymnastics activities in Lengkong Kulon Village have an impact on other social activities; and c) Activities in Lengkong Kulon Village have an impact on activities in other communities.

Keywords: *Aerobics; Physical and Psychological burden; Housewife*

Abstrak

Ibu-ibu rumah tangga dalam menjalankan segala aktivitasnya merupakan beban yang berat secara fisik dan psikologis. Hal ini berdampak pada kesehatan secara jasmani, rohani dan sosialnya. Apalagi ibu rumah tangga yang bermukim di wilayah pedesaan yang kurang bisa mengakses pada kegiatan-kegiatan sosial dan olahraga, maka diperlukan upaya untuk memberdayakan mereka pada sebuah kegiatan yang positif untuk mengurangi bebannya. Proses pelaksanaan Pengabdian dimulai dengan perencanaan, menyiapkan instruktur senam aerobik, dan berkoordinasi dengan PKK untuk mengundang ibu-ibu rumah tangga di Desa Lengkong Kulon. Berdasarkan hasil kegiatan PKM yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa: a) Kegiatan Senam Aerobik di Desa Lengkong Kulon berdampak pada meningkatnya kesehatan ibu-ibu rumah tangga, b) Kegiatan Senam Aerobik di Desa Lengkong Kulon berdampak pada kegiatan sosial lainnya, c) Kegiatan Senam Aerobik di Desa Lengkong Kulon bisa membangun komunitas ibu-ibu dalam mengisi kegiatan kehidupan sehari-hari selain mengurus rumah tangga.

Kata Kunci: Senam Aerobik; Beban Fisik dan Psikologis; Ibu-ibu Rumah Tangga

Submitted: 2022-09-16	Revised: 2022-09-27	Accepted: 2022-09-30
-----------------------	---------------------	----------------------

Pendahuluan

Ibu rumah tangga dengan segala aktivitasnya dipenuhi dengan kegiatan yang beragam. Dimulai mengurus suami, anak, memasak, mencuci dan pekerjaan rumah tangga lainnya. Jumlah waktu ibu-ibu rumah tangga dalam mengerjakan segala aktivitasnya hampir 24 jam sehari dan selama seminggu penuh. Banyak juga ibu-ibu rumah tangga yang ikut serta membantu perekonomian rumah tangganya. Pekerjaan yang berat dan beragam ditambah dengan jumlah waktu yang banyak itu berdampak pada kesehatan fisik dan psikologisnya.

Dari penjelasan di atas kita harus menyadari bahwa ibu-ibu rumah tangga sangat berpotensi mengalami kelelahan secara fisik dan gangguan mentalnya. Maka tidak heran jika banyak pemberitaan di media ibu-ibu rumah tangga mengalami depresi. Merujuk pada penelitian yang dilakukan oleh portal berita di Amerika, Gallup, ibu rumah tangga tidak sebahagia ibu bekerja. Ibu rumah tangga mengalami emosi negatif lebih banyak seperti khawatir, sedih, marah, stres, dan depresi, dibandingkan mereka yang bekerja kantoran. Dengan mengamati 60.799 wanita secara

acak, penelitian ini menunjukkan kalau 41 persen dari ibu rumah tangga mengalami kecemasan, sementara hanya 34 persen dari ibu bekerja yang mengalami perasaan serupa (Rosalina & Hapsari, 2014).

Ibu-ibu rumah tangga dituntut selalu bugar dan dan waras dalam mengurus pekerjaannya. Artinya sangat penting melibatkan ibu-ibu rumah tangga dalam kegiatan olahraga. Ini merupakan bagian dari upaya untuk menjaga kesehatan ibu-ibu rumah tangga. Olahraga sangat berhubungan dengan solusi masalah kesehatan. Khususnya terkait dengan pembinaan kesehatan secara preventif dan promotif. Olahraga juga sangat menyentuh semua prekehidupan manusia yang tidak hanya melibatkan aspek jasmai akan tetapi juga menyentuh aspek rohani, aspek sosial bahkan aspek ekonomi. (Giriwijoyo, 2012). Karena pada prinsipnya kesehatan merupakan sesuatu hal yang menjadi dasar seseorang bisa sukses dalam melaksanakan pekerjaannya. Adalah mustahil seseorang bisa menjalankan pekerjaannya dalam keadaan tidak sehat. Maka upaya untuk mencapai sehat sangat penting. hal ini juga berlaku pada ibu-ibu rumah tangga, bukan hanya sehat fisik saja akan tetapi juga harus sehat secara rohani dan sosial. Ini merujuk pada sehat menurut WHO yang mendorong sehat secara paripurna.

Olahraga senam aerobik merupakan olahraga yang sangat diminati oleh hampir sebagian besar masyarakat, baik di daerah pedesaan maupun perkotaan, baik laki-laki maupun perempuan, bisa dilakukan dari mulai anak-anak sampai orang tua. Alasannya pelaksanaan senam aerobik ini begitu fleksibel dari mulai tempat hingga peralatan yang digunakannya. Akan tetapi senam aerobik ini merujuk pada konsep olahraga yang bertujuan untuk kesehatan yaitu : Padat Gerak, bebas stress, singkat (cukup 10-30 Menit tanpa henti), adekuat, massal, mudah, murah, manfaat dan aman (Giriwijoyo, 2012).

Senam aerobik adalah latihan fisik yang dilakukan secara sistematis disusun dengan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan seperti daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, koordinasi, membentuk prestasi, membentuk tubuh yang ideal, dan memelihara kesehatan tubuh (Candra, 2020). Gerakan-gerakan senam aerobic memiliki manfaat tersendiri, yaitu seperti meningkatkan kelentukan, memperbaiki sikap dan gerak atau keindahan tubuh, menambah ketrampilan, meningkatkan kesehatan tubuh (Nugraha & Berawi, 2017). Oleh karena itu, tidak salah jika senam senam aerobik menjadi salah satu cara untuk menjaga kebugaran jasmani ibu-ibu rumah tangga.

Senam aerobic juga berkaitan dengan menurunkan tingkat stress atau kelelahan mental. Gerakan aerobik yang dinamis ditambah dengan selingan teriakan-teriakan untuk mengisi gerakan, merupakan sarana mengekspresikan dan melepas beban mental. Selain itu melalui senam aerobik, pembuluh darah menjadi rileks dan tidak kaku sehingga tekanan darah dapat menurun (Indrawati, 2017). Hasil penelitian lain disampaikan bahwa dengan adanya kegiatan *physical exercise* dapat membuat seseorang menjadi lebih bahagia, memiliki respon positif, kesehatan mental yang terjaga, kepuasan hidup dan efikasi diri yang baik (KhazaePool, Sadeghi, Majlessi, & Forounshani,

2014). Penelitian lain menyimpulkan bahwa dengan physical exercise dapat memunculkan kejernihan pikiran, lebih fokus, dan suasana hati yang energik sehingga akan memperluas fungsi sosial (Kim & Mckenzie, 2014)

Berdasarkan paparan di atas, kami dosen pembimbing lapangan dan mahasiswa program studi pendidikan Jasmani, berinisiatif untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat, dengan melaksanakan kegiatan senam aerobik yang melibatkan ibu-ibu rumah tangga di Desa Lengkong Kulon Kecamatan Sindangwangi Kabupaten Majalengka. Dengan harapan agar ibu-ibu rumah tangga di desa tersebut meningkat kesehatan jasmani, rohani dan sosialnya.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Desa Lengkong Kulon Kecamatan Sindangwangi Kabupaten Majalengka. Proses pelaksanaan dimulai dari perencanaan, menyiapkan instruktur senam aerobik, dan mengundang ibu-ibu rumah tangga di Desa Lengkong Kulon dalam kegiatan senam aerobik. Selain ibu-ibu rumah tangga peserta lain yang terlibat kegiatan ini adalah mahasiswa yang sedang melaksanakan KKN di Desa Lengkong Kulon. Adapun proses yang dilakukan dalam kegiatan senam aerobik ini :

1. Tim melakukan koordinasi dengan Aparat Desa Lengkong Kulon terkait dengan peminjaman Gedung Olahraga.
2. Tim juga berkoordinasi juga dengan PKK Desa Lengkong Kulon untuk melibatkan kader PKK dan warga dalam kegiatan Senam Aerobik.
3. Senam Aerobik dilaksanakan di GOR Futsal Desa Lengkong Kulon
4. Tim Pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat berdiskusi dengan instruktur aerobik untuk menentukan jenis senam aerobik dan durasi waktunya serta jadwal kegiatannya.
5. Jenis senam aerobik yang digunakan adalah senam aerobic low impact dengan durasi 30 menit dan dilaksanakan setiap hari rabu jam 14.00.
6. Tim PKM juga menyiapkan lembar observasi untuk wawancara terkait dengan pendapat ibu-ibu tentang senam aerobik

Hasil dan Pembahasan

Dari hasil pengamatan selama 3 kali kegiatan senam aerobik rata-rata ibu-ibu rumah tangga yang mengikuti senam aerobik sebanyak 31 orang. Sebelum kegiatan senam aerobik tim pengabdian kepada masyarakat memberikan penjelasan terkait dengan apa itu senam aerobik low impact, bagaimana melaksanakannya, apa manfaatnya. Untuk kepentingan keselamatan dalam berolahraga, tim menghimbau untuk menggunakan alas kaki yang sesuai untuk berolahraga, mengarahkan kepada peserta melakukan gerakan senam aerobik sesuai kemampuan terlebih dahulu dan jangan terlalu memaksakan, serta menyarankan apabila ada gejala kelelahan seperti mual dan pusing peserta segera menurunkan intensitas gerakan senamnya dan beristirahat sejenak. Tim juga mengecek denyut nadi sebelum memulai senam aerobik.



Dari hasil observasi dan wawancara dengan peserta senam aerobik ibu-ibu rumah tangga di Desa Lengkong Kulon. Mereka merasa senang diadakannya kegiatan senam aerobik. Alasannya mereka sejenak bisa melepaskan kepenatan dan kejenuhan dalam menjalankan aktivitasnya sehari-hari. Efek lain yang bisa dirasakan adalah badan mereka merasa lebih segar dan berenergi. Kegiatan sosial lainnya juga terbangun ini terlihat dari disela-sela kegiatan senam aerobik biasanya mereka mengisi dengan bercengkrama, *sharing*, dan

membangun komunikasi antar sesama ibu-ibu. Bahkan rencana kedepan mereka juga mau mengadakan kegiatan arisan khusus ibu-ibu yang tergabung dalam senam aerobik, serta menggunakan tempat senam aerobik yang berpindah-pindah dengan maksud menjangkau dan mengajak ibu-ibu rumah tangga yang ajauh tempatnya tinggalnya agar bergabung. Artinya dengan senam aerobik bukan hanya tentang olahraga kesehatan tapi juga bisa berdampak pada aspek-aspek kehidupan yang lainnya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan PKM yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: a) Kegiatan Senam Aerobik di Desa Lengkong Kulon berdampak pada meningkatnya kesehatan ibu-ibu rumah tangga, b)) Kegiatan Senam Aerobik di Desa Lengkong Kulon berdampak pada kegiatan sosial lainnya, c)) Kegiatan Senam Aerobik di Desa Lengkong Kulon bisa membangun komunitas ibu-ibu dalam mengisi kegiatan kehidupan sehari-hari selain mengurus rumah tangga.

Daftar Pustaka

- Candrawati, S., Sulistyoningrum, E., Agung Prakoso, D. B., & Pranasari, N. (2016). Senam Aerobik Meningkatkan Daya Tahan Jantung Paru dan Fleksibilitas. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 29(1), 6973.
- Giriwijoyo, H,Y, S. & Sidik, Didik Zafar (2012). Ilmu Faal Olahraga Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi.. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Giriwijoyo, H.Y.S. (2012) Ilmu Kesehatan Olahraga. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Indrawati, L. (2017). Pengaruh senam aerobik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Diperoleh dari <https://media.neliti.com/media/publications/276542-pengaruh-senam-aerobik-terhadap-penuruna-a2eadcb4.pdf>
- Khazaaee-Pool, M., Sadeghi, Majlessi, F., & Foroushani, A. R. (2014). Effects of physical exercise programme on happiness among older people. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 22(1), 47-57. doi:10.1111/jpm.12168
- Kim, J., & McKenzie, L. A. (2014). The impacts of physical exercise on stress coping and well-being in university students in the context of leisure. *Health*, 6, 2570–2580. doi: 10.4236/health.2014.619296
- Nugraha, A. R., & Berawi, K. N. (2017). Pengaruh high intensity interval training (HIIT) terhadap kebugaran kardiorespirasi. *Jurnal Majority*, 6(1), 1-5.
- Rosalina, Amitya Betty & Hapsari, Iriani Indri. (2014). Gambaran Coping Stress Pada Ibu Rumah Tangga Yang Tidak Bekerja. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi* Vol.3 No.1 April 2014