



## Analisis Pengaruh Senam pada Lansia Terhadap Tingkat Kebugaran

### *Analysis of the Effect of Gymnastics on the Elderly on Fitness Levels*

Imanuddin Siregar<sup>1\*</sup>, Joko Priono<sup>2</sup>, Alwi Fahruzy Nasution<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia

Corresponding Author\*: [imanudin.siregar@gmail.com](mailto:imanudin.siregar@gmail.com)

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang menjadi kekuatan dan kelemahan, faktor-faktor yang menjadi peluang dan ancaman, serta untuk mengetahui alternatif strategi pengembangan usaha yang tepat untuk diterapkan oleh UD. Rezeki Baru menggunakan analisis SWOT. Hasil menunjukkan bahwa berdasarkan matriks IFAS faktor kekuatan dan kelemahan memiliki total skor 2,92, hal ini mengindikasikan bahwa UD. Rezeki Baru berada pada posisi internal yang begitu kuat, sedangkan matriks EFAS menunjukkan bahwa factor peluang dan ancaman memiliki total skor 2,88, hal ini mengindikasikan bahwa UD. Rezeki Baru merespon peluang yang ada dengan cara yang luar biasa dengan menghindari ancaman-ancaman di pasar industridiagram cartesius menunjukkan bahwa UD. Rezeki Baru berada pada kuadran I yaitu strategi Agresif (*Growth Oriented Strategy*) dimana posisi ini menunjukkan bahwa situasi UD. Rezeki Baru sangat menguntungkan. Perusahaan tersebut memiliki peluang dan kekuatan sehingga bisa memanfaatkan peluang yang ada saat ini.

**Kata Kunci: Strategi; Pengembangan Usaha, Analisis SWOT, Faktor Internal, Faktor Eksternal**

#### Abstract

*This study aims to determine the factors that become strengths and weaknesses, factors that become opportunities and threats, as well as to determine the appropriate alternative business development strategy to be implemented by UD. Sustenance Baru uses a SWOT analysis. The results show that based on the IFAS matrix the strength and weakness factors have a total score of 2.92, this indicates that UD. New sustenance is in a very strong internal position, while the EFAS matrix shows that the opportunity and threat factors have a total score of 2.88, this indicates that UD. Sustenance Baru responds to the opportunities that exist in an extraordinary way by avoiding threats in the industrial market. Cartesian diagram shows that UD. New Fortune is in quadrant I, namely the Aggressive strategy (*Growth Oriented Strategy*) where this position shows that the situation of UD. New Fortune is very profitable. The company has the opportunity and strength so that it can take advantage of the opportunities that exist today.*

**Keywords: Strategy; Business Development, SWOT Analysis, Internal Factors, External Factors.**

## PENDAHULUAN

Senam adalah satu di antara jenis senam kebugaran atau kesehatan jasmani yang sangat lengkap karena mencakup beberapa latihan yang dapat mengekspresikan semua perasaan dengan cara tertawa, bergoyang, melompat, meregangkan badan, dan dikombinasikan dengan tarian rakyat, tarian tradisional, dan juga tarian kontemporer.

Olahraga senam sangat baik untuk menjaga kesehatan tubuh secara menyeluruh dan bisa dilakukan dimana saja, baik itu dirumah, ditempat pusat kebugaran maupun di lapangan. Antusias masyarakat akan senam kebugaran yang diiringi dengan irama musik ini memang sangat tinggi, setiap hari minggu di beberapa tempat sering diadakan senam aerobic bersama dilapangan terbuka yang diikuti banyak masyarakat baik anak-anak, remaja, dewasa maupun lansia.

Semua senam dan aktifitas olahraga ringan sangat bermanfaat dalam menghambat proses degeneratif/penuaan. Senam ini sangat dianjurkan untuk mereka yang memasuki usia pralansia (45 thn) dan usia lansia (65 thn ke atas). Orang melakukan senam secara teratur akan mendapatkan kesegaran jasmani yang baik yang terdiri dari unsur kekuatan otot, kelentukan persendian, kelincahan gerak, keluwesan, cardiovascular fitness dan neuromuscular fitness. Apabila orang melakukan senam, peredaran darah akan lancar dan meningkatkan jumlah volume darah. Selain itu 20% darah terdapat di otak, sehingga akan terjadi proses indorfin hingga terbentuk hormon norepinefrin yang dapat menimbulkan rasa gembira, rasa sakit hilang, adiksi (kecanduan gerak) dan menghilangkan depresi. Dengan mengikuti senam lansia efek minimalnya adalah lansia merasa berbahagia, senantiasa bergembira, bisa tidur lebih nyenyak, pikiran tetap segar.

Senam lansia merupakan olahraga ringan dan mudah dilakukan, tidak memberatkan yang diterapkan pada lansia. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat, memdorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh. Jadi senam lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia yang dilakukan dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan tersebut.

Senam lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur. Tingkat kebugaran dievaluasi dengan mengawasi kecepatan denyut jantung waktu istirahat yaitu kecepatan denyut nadi sewaktu istirahat. Jadi supaya lebih bugar, kecepatan denyut jantung sewaktu istirahat harus menurun. Manfaat senam lainnya yaitu terjadi keseimbangan antara *osteoblast* dan *osteoclast*. Senam yang diiringi dengan latihan stretching dapat memberi efek otot yang tetap kenyal karena ditengah-tengah serabut otot ada impuls saraf yang dinamakan *muscle spindle*, bila otot diulur (*recking*) maka *muscle spindle* akan bertahan atau mengatur sehingga terjadi tarik-menarik, akibatnya otot menjadi kenyal. Orang yang melakukan *stretching* akan menambah cairan sinovial sehingga persendian akan licin dan mencegah cedera.

Senam bugar lansia aman dilakukan oleh para manula yang sudah berusia di atas 65 tahun. Bahkan, kegiatan lansia yang satu ini juga disarankan sekalipun memiliki penyakit kronis, seperti diabetes, jantung, maupun artritis. Gerakan senam untuk orang tua

yang banyak dipraktikkan di Indonesia biasanya dilakukan dengan menggunakan bantuan musik. Adapun gerakannya harus sesuai dengan tiga fase olahraga senam, yakni pemanasan, inti, dan pendinginan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian kualitatif bisa dipahami sebagai prosedur riset yang memanfaatkan data deskriptif, berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan pelaku yang dapat diamati. Penelitian kualitatif dilakukan untuk menjelaskan dan menganalisis fenomena, peristiwa, dinamika sosial, sikap kepercayaan, dan persepsi seseorang atau kelompok terhadap sesuatu. Maka, proses penelitian kualitatif dimulai dengan menyusun asumsi dasar dan aturan berpikir yang akan digunakan dalam penelitian. Data yang dikumpulkan dalam riset kemudian ditafsirkan. Populasinya yaitu lansia dari Desa Sei Buluh Serdang Bedagai. Dari desain penelitian diatas secara berurutan, analisis data dalam riset kualitatif dimulai dari tahap pengumpulan data, reduksi dan kategorisasi data, displai data, dan penarikan kesimpulan. Analisis data kualitatif menyatu di aktivitas pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penyimpulan hasil penelitian.

Adapun penjelasan mengenai empat tahapan dalam penelitian kualitatif adalah sebagai berikut.

- 1) Pengumpulan data Proses pengumpulan data di riset kualitatif dapat dilakukan dengan berbagai cara yang didapatkan dengan terjun langsung ke lapangan. Caranya bisa melalui pengamatan atau observasi, kuesioner, wawancara mendalam dengan objek penelitian, pengkajian dokumen, hingga fokus discussion group.
- 2) Reduksi data dan kategorisasi data  
Dalam tahap ini, data-data mentah akan disaring. Peneliti memilih data mana saja yang paling relevan untuk dipakai dalam mendukung penelitian. Data kualitatif bisa diperoleh dari wawancara dan observasi. Sehingga, pemilahan diperlukan untuk memudahkan kategorisasi data. Jadi, data yang telah disaring akan dikategorikan sesuai kebutuhan. Misalnya, dalam penelitian, data dibagi berdasarkan kategori informan atau lokasi penelitian.
- 3) Display data  
Usai data direduksi dan dikategorisasi, selanjutnya masuk ke displai data. Dalam tahapan proses itu, peneliti merancang deretan dan kolom sebuah metriks data kualitatif, dan menenukan jenis maupun bentuk data yang akan dimasukkan di kotak-kotak metriks itu. Contohnya, yaitu data disajikan dengan naratif, bagan, flow chart, diagram, dan sebagainya. Data disusun menjadi lebih mudah dibaca.
- 4) Penarikan kesimpulan  
Setelah tiga proses tersebut terlampaui, maka langkah terakhir adalah mengambil kesimpulan. Isi kesimpulan harus mencakup semua informasi penting yang ditemukan dalam penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Senam adalah satu di antara jenis senam kebugaran atau kesehatan jasmani yang sangat lengkap karena mencakup beberapa latihan yang dapat mengekspresikan semua perasaan dengan cara tertawa, bergoyang, melompat, meregangkan badan, dan dikombinasikan dengan tarian rakyat, tarian tradisional. Senam lansia merupakan olahraga ringan dan mudah dilakukan, tidak memberatkan yang diterapkan pada lansia. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh. Jadi senam lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia yang dilakukan dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan tersebut.

Senam lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur. Tingkat kebugaran dievaluasi dengan mengawasi kecepatan denyut jantung waktu istirahat yaitu kecepatan denyut nadi sewaktu istirahat. Jadi agar lebih bugar, kecepatan denyut jantung sewaktu istirahat harus menurun. Manfaat senam lainnya yaitu terjadi keseimbangan antara *osteoblast* dan *osteoclast*. Senam yang diiringi dengan latihan *stretching* dapat memberi efek otot yang tetap kenyal karena ditengah-tengah serabut otot ada impuls saraf yang dinamakan *muscle spindle*, bila otot diulur (*recking*) maka *muscle spindle* akan bertahan atau mengatur sehingga terjadi tarik-menarik, akibatnya otot menjadi kenyal. Orang yang melakukan *stretching* akan menambah cairan sinovial sehingga persendian akan licin dan mencegah cedera.

Senam lansia ini sangat potensial untuk dikembangkan di masyarakat mengingat olahraga ini sangat mudah untuk di peraktekkan dan dikembangkan dan pengadaan sarana dan prasarana tidak terlalu sulit. Dengan potensi itu tentunya sangat relevan untuk mengembangkan olahraga senam pada lansia. karena cabang olahraga senam ini dapat di praktekkan di lantai tanah ataupun lantai semen yang banyak terdapat pekarangan-pekarangan rumah. Cabang olahraga senam ini sudah banyak diketahui orang namun dikarenakan sedikitnya kesadaran masyarakat mengenai senam ini maka banyak masyarakat tidak mengetahui betapa pentingnya gerakan-gerakan dalam senam ini.

Dengan adanya penelitian olahraga senam yang dilaksanakan di Desa Sei Buluh Serdang Bedagai. Terlihat antusias yang sangat besar dari peserta masyarakat baik orangtua yang sudah lansia maupun yang belum..

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwasanya penelitian olahraga senam pada lansia dapat dikatakan berhasil dalam hal pencapaiannya. Seluruh masyarakat juga tertarik untuk melaksanakan kegiatan senam tersebut.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Beberapa hal yang dapat disimpulkan dari pelaksanaan penelitian olahraga senam di laksanakan di Desa Sei Buluh Serdang Bedagai adalah

1. Dilaksanakannya analisis olahraga senam bagi masyarakat baik pralansia maupun orangtua lansia di lapangan terbuka untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai sejarah, perkembangan, teknik dasar senam.
2. Dilaksanakannya penelitian olahraga pada senam lansia bagi masyarakat baik orangtua pralansia maupun orangtua lansia untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pentingnya melaksanakan olahraga senam setiap hari.
3. Dilaksanakannya penelitian ini bagi masyarakat untuk meningkatkan kebugaran tubuh.

### **Saran**

Beberapa hal yang dapat disarankan atas dasar pengalaman pelaksanaan kegiatan ini adalah.

1. Agar guru pendidikan jasmani memberikan pembelajaran senam lansia menggunakan metode yang tepat.
2. Para guru/peneliti mengembangkan hasil senam lansia terutama bagi yang telah berumur.
3. Bagi lansia dapat melakukan gerakan pengulangan yang telah diberikan peneliti
4. Bagi peneliti akan melaksanakan gaya mengajar pada penelitian ini.
5. Pengetahuan, pemahaman dan cara pelaksanaan senam lansia kepada masyarakat dengan manfaat olahraga bagi kesehatan tubuh.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Imanuddin Siregar, Jones Sinaga (2021), Pengembangan Alat Kuda-Kuda Pelana Jamur Pada Latihan Spindle Atlet Senam 7-15 Tahun Kota Medan, AFOSJ-LAS: Journal All Field of Science J-LAS, 1(2), 24-28. From: <https://j-las.lemkomindo.org/index.php/AFOSJ-LAS/article/view/14>
- Pudjiastuti. Fisioterapi Pada Lansia. Jakarta : EGC; 2003.
- Sri, W. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta Apikes. Surakarta : Citra Medika; 2013.
- Irianto, A. Patologi Ikan Teleostei. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press; 2004.
- Widianti. Senam Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika; 2010.
- Turana, Y. Prinsip Penting Cognitive Stimulation Therapy: Buletin Jendela Data & Informasi Kesehatan. Jakarta: Kementerian kesehatan RI; 2013. 7
- Darmojo. Buku ajar Geriatri . Jakarta : Balai Penerbit FKUI; 2004.
- Permeasih, Dewi. Kaitan Kesegaran Jasmani, Kesehatan, Dan Olahraga Keterampilan: Majalah kesehatan Masyarakat Indonesia; 2000.
- Aidin. Perbandingan Jarak Tempuh Uji Jalan 6 Menit Antara Lansia Yang Rutin Ikut Senam Lansia Dengan Lansia Yang Tidakn Rutin Senam. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung; 2014.
- Nugroho, W. Gerontik dan Geriatic. Jakarta : EGC; 2008.
- Anggriyana Tri Widianti. Senam Kesehatan, Aplikasi Senam Untuk Kesehatan. Jakarta: Pustaka Tarbiyah Baru. 2010.
- Suroto. Pengertian Senam, Manfaat Senam, dan Urutan Gerakannya. Universitas Diponegoro; 2004.
- Dicky Edwar Daulay, Alwy Fahruzy Nasution (2021), Meningkatkan Passing Bawah Bola Voli Melalui Variasi Latihan Drill Pada Club Bola Voli Asahan Jaya 2021, AFOSJ-LAS:

Journal All Field of Science J-LAS, 1(2), 24-30. From: <https://j-las.lemkomindo.org/index.php/AFOSJ-LAS/article/view/4>

Alwy Fahruzy Nasution, Fatin Nadifa Tarigan (2021), Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia, AFOSJ-LAS: Journal All Field of Science J-LAS, 1(2), 31-36. From: <https://j-las.lemkomindo.org/index.php/AFOSJ-LAS/article/view/5>

Fatin Nadifa Tarigan, Alwy Fahruzy Nasution (2021), Analisis Kesulitan Belajar Mahasiswa Terhadap Kemampuan Berbahasa Inggris, AFOSJ-LAS: Journal All Field of Science J-LAS, 1(2), 28-43. From: <https://j-las.lemkomindo.org/index.php/AFOSJ-LAS/article/view/6>