

Pendampingan Pelatihan Instruktur Senam Kreasi Kebugaran Jasmani Ibu-Ibu untuk Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Dukuh Kerep Tahun 2023

Aulia Triafinda Agustin¹ Fuad Fitriawan²

¹Institut Agama Islam Sunan Giri (INSURI) Ponorogo, Indonesia; auliaaguztin133@gmail.com

²Institut Agama Islam Sunan Giri (INSURI) Ponorogo, Indonesia; fuadfitriawan@gmail.com

Abstract

Senam merupakan kegiatan yang biasa dilakukan oleh sebagian orang mulai dari anak-anak hingga usia lansia. Tujuan kegiatan senam ini adalah mengubah pola hidup menjadi lebih sehat terutama ibu-ibu dimana mereka akan menghadapi masa lanjut usia yang akan datang. Kegiatan senam ini jika dilakukan secara teratur dapat memberikan efek yang sangat positif bagi Kesehatan salah satunya meningkatkan imunitas tubuh. Senam kreasi kebugaran jasmani ini juga menjadi salah satu senam yang sangat digandrungi dikalangan ibu-ibu dimana senam ini menggunakan musik yang sedang viral dan Gerakan yang mudah untuk ditiru dan dihafal untuk semua kalangan. Dengan diadakannya pendampingan senam untuk ibu-ibu ini diharapkan dapat menumbuhkan semangat untuk terus berpola hidup sehat dan diharapkan mampu mencetak instruktur senam yang sesuai. Setidaknya mampu untuk memimpin senam dikomunitas mereka sendiri, selain itu dari mereka belum ada yang mampu menggalakkan kegiatan ini menjadi rutinan dikarenakan mayoritas ibu-ibu lebih memilih untuk bekerja dari pada membuang-buang waktu untuk hal yang mereka anggap tidak terlalu penting. Metode pengabdian yang digunakan adalah Asset Based Community Development (ABCD) yaitu sebuah metode yang mengedepankan pengembangan aset yang dimiliki oleh komunitas di suatu daerah. Hasil dari penelitian ini adalah mencetak Instruktur senam dan menumbuhkan kesadaran masyarakat akan pentingnya olahraga bagi tubuh walaupun dengan Gerakan yang sederhana melalui pemanfaatan sumber daya manusianya sendiri.

Keywords

Kuliah Pengabdian Masyarakat, Pendampingan, ABCD, Pemberdayaan.

Corresponding Author

Aulia Triafinda Agustin

Institut Agama Islam Sunan Giri (INSURI) Ponorogo, Indonesia; auliaaguztin133@gmail.com

PENDAHULUAN

(Badan Pusat Statistik Kabupaten Ponorogo, 2021) Desa Wagir kidul adalah sebuah desa yang terletak pada dataran tinggi tepatnya terletak dilembar gunung Wilis yang memiliki jarak 8 km dari kecamatan Pulung dan dapat ditempuh dengan waktu sekitar 15 menit dengan kendaraan bermotor. Sedangkan jarak tempuh dari ibu kota Kabupaten adalah 33 km yang dapat ditempuh dengan waktu sekitar 1 jam dengan kendaraan bermotor. Terdapat 5.418 jiwa yang menjadi penduduk yang menempati desa ini. Desa Wagir Kidul memiliki luas wilayah seluas 479.470 Ha, dengan batas wilayah Sebelah Utara adalah Desa Banaran, Sebelah Timur adalah Desa Tambang Kecamatan Puduk,



Sebelah Selatan adalah Desa Bareng Kecamatan Pudak, Sebelah Barat adalah Desa Singgahan. Di Desa Wagir Kidul juga terdapat 4 dukuh salah satunya adalah Dukuh Kerep. Dukuh kerep adalah salah satu dukuh yang ada di Desa Wagir kidul yang menjadi bagian wilayah yang diberikan kepada KPM kelompok 1 untuk digali dan dikembangkan potensinya.

Sistem kekebalan tubuh merupakan sistem pertahanan pada organisme termasuk manusia untuk melindungi tubuh dari pengaruh biologis luar dengan mengenali dan membunuh patogen. Berolahraga rutin selama 30 menit setiap pagi dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dalam melawan invensi kuman dan virus. Sistem kekebalan tubuh sangat penting dijaga agar daya tahan tubuh selalu optimal, terlebih untuk menghadapi masa lanjut usia. Sebagaimana halnya masyarakat yang ada di Dukuh Kerep Desa Wagir Kidul diantaranya adalah masyarakat kelompok ibu-ibu, dalam keseharian mereka lebih disibukkan dengan pekerjaan dan urusan rumah tangga. Dimana masyarakat Dukuh Kerep adalah masyarakat yang menyibukkan diri dengan bekerja dan sebagai ibu rumah tangga.

Kegiatan tersebut tentu akan memunculkan rasa bosan kadang memicu stress sehingga mengganggu kesehatan maka aktif berolah raga merupakan bagian pola hidup sehat yang sebaiknya dilakukan sejak usia dini sampai lansia, kegiatan senam ibu-ibu berisikan gerakan-gerakan bermanfaat untuk kesehatan Ibu-ibu, kegiatan seperti ini perlu dijaga keberlanjutannya agar ibu-ibu tetap terjaga sistem imun dan terkontrol kesehatannya, terlebih untuk menghadapi masa lanjut usia yang akan datang. Aktivitas senam kebugaran jasmani sangat besar pengaruhnya terhadap kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan kerja atau memenuhi tuntutan hidup, untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang Surjohudoyo (1988:1), mengatakan: Pengaruh tingkat kebugaran jasmani terhadap kapasitas kerja sudah tidak diragukan lagi, sebab dengan tubuh yang segar maka motivasi kerja meningkat, apresiasi terhadap tugas bertambah.

Di Dukuh Kerep memiliki banyak potensi dari bidang ekonomi bahkan kemampuan dari sumber daya manusianya sendiri. Dibidang ekonomi seperti petani, pengusaha sale pisang, produksi susu dan sapi perah. Namun masyarakat Dukuh Kerep berdasarkan observasi awal penulis menginginkan sebuah kegiatan masyarakat yang menjadi selingan dari aktifitas sehari-hari antara lain dalam menggalakkan kesehatan Ibu-ibu melalui senam kebugaran jasmani yang kita adakan di Dukuh Kerep dimana banyak yang bisa dan mampu menjadi instruktur senam.

Ibu-ibu dukuh kerep memiliki semangat yang tinggi dalam hal kesehatan khususnya dalam hal kebugaran jasmani bidang senam. Hanya saja mereka belum ada yang menjadi instruktur senam, padahal hal ini sangat positif bagi kesehatan mereka dalam menunjang menghadapi masa lanjut usia. Banyak sekali pengaruh positif dari kegiatan-kegiatan jasmani yang dilakukan itu, namun pada kenyataannya masih banyak ibu-ibu yang kurang memberikan tanggapan atau kurangnya dukungan

terhadap kegiatan olahraga yang bersifat membina kesiapan fisik dan mental. Dari kegiatan itu masih banyak ibu-ibu yang memberikan tanggapan dan pendapat yang berbeda-beda ada ibu-ibu yang mengikuti secara sungguh-sungguh, sebagian hanya asal-asal saja, dan ada juga ibu-ibu yang tidak menanggapinya sama sekali, karena sebagian ibu-ibu mengalami kendala dalam melakukan aktivitas senam.

Untuk melaksanakan kegiatan senam ini juga memerlukan adanya dorongan atau motivasi untuk peserta senam, khususnya ibu-ibu rumah tangga yang memiliki berbagai macam kendala baik sebelum maupun saat berlangsungnya kegiatan senam. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kendala merupakan halangan atau hambatan yang terjadi pada seseorang ketika akan melakukan aktivitas yang akan dilakukan pada saat berlangsungnya kegiatan. Faktor yang mempengaruhi terjadinya kendala bagi ibu-ibu rumah tangga dalam kegiatan senam ini yaitu faktor internal (dalam diri seseorang) dan faktor eksternal (lingkungan sosial). Faktor internal contohnya kurangnya minat ibu-ibu rumah tangga dalam melakukan senam, sedangkan faktor eksternal misalnya banyaknya pekerjaan rumah tangga sehingga tidak dapat meluangkan waktu untuk ikut melaksanakan senam.

Senam mungkin bagi seseorang adalah olahraga yang sangat membosankan tetapi dengan adanya senam dapat menjadikan tubuh menjadi lebih bugar seperti yang diharapkan dengan berjalannya senam di Dukuh Kerep akan menjalin kebersamaan dan menjalin silaturahmi antara kerabat-kerabat yang ada di Dukuh Kerep tersebut yang dapat membuat masyarakat lebih semangat dalam melakukan senam. Senam yang diadakan oleh KPM Kelompok 1 ini diikuti oleh ibu-ibu mulai dari ibu muda sampai yang sudah hampir berumur lanjut usia.

Rencananya kegiatan ini dilaksanakan selama 1 bulan kegiatan senam dilakukan bersama ibu-ibu dan dimulai pada pukul 15.00 WIB, yang dilaksanakan pada setiap hari Jum'at di halaman yang telah tersedia di halaman posko KPM kelompok 1. Berdasarkan latar belakang diatas, penulis menetapkan jurnal artikel yang berjudul " Pendampingan Pelatihan Instruktur Senam Kebugaran Jasmani Ibu-Ibu Untuk Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Dukuh Kerep tahun 2023".

METODE

(Nadhir Salahudin,2015) Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan bentuk pendampingan terhadap komunitas ibu-ibu Dukuh Kerep Desa Wagir Kidul dengan metode Asset Based Community Development (ABCD), yaitu sebuah metode yang mengedepankan pengembangan aset yang dimiliki oleh komunitas di suatu daerah. Pendampingan

dilakukan melalui 4 tahap antara lain mendefinisikan (define), menentukan (determine), menemukan (discover), dan desain (design). atau dikenal dengan istilah 4D.

Pelaksanaan pengabdian diawali dengan observasi keadaan tempat dan aset yang ada di Desa Wagir Kidul. Dari beberapa aset yang telah ditemukan, penulis memilih bidang kesehatan sebagai aset yang perlu dikembangkan dengan melibatkan komunitas ibu-ibu dalam kegiatan tersebut. Melalui program kegiatan tersebut, penulis berharap komunitas ibu-ibu yang dilibatkan mampu mengembangkan potensinya dalam bidang kesehatan khususnya senam kebugaran jasmani sehingga mereka mampu melaksanakan rutinan senam kebugaran jasmani secara mandiri.

Setelah menentukan aset dan tujuan yang diharapkan, tahapan selanjutnya adalah perancangan strategi serta proses berjalannya pelaksanaan kegiatan. Sebenarnya kegiatan senam ini sudah berjalan sejak dulu hanya saja karena beberapa kendala seperti kesibukan dan belum ada yang berani menjadi instruktur senam maka senam ini berjalan ketika ada mahasiswa KKN atau KPM. Program kegiatan utama dilaksanakan di Desa Wagir Kidul, Kecamatan Pulung, Kabupaten Ponorogo, Provinsi Jawa Timur, tepatnya di Dukuh Kerep Rt. 03, RW 01, dimulai dari tanggal 14 Juli 2023 sampai tanggal 21 Juli 2023, dan rencana tindak lanjut dari program kegiatan ini adalah membentuk komunitas ibu-ibu untuk mengubah pola hidup sehat untuk menghadapi masa lanjut usia yang akan datang. Dan penulis mengharapkan dengan adanya kegiatan pendampingan senam ini bisa mencetak instruktur senam agar ada yang menggalakkan kegiatan senam ini sekaligus ada yang memimpin senam tanpa harus menghadirkan instruktur dari luar.

Metode pendampingan yang dilakukan dengan adanya strategi Pendekatan ABCD (Asset Based-Community-Development) digunakan sebagai usaha perbaikan kualitas kehidupan manusia dengan pola pembangunan yang menempatkan manusia menjadi pelaku utama sudah dilakukan di Indonesia. ABCD digunakan sebagai pendekatan dalam pengabdian karena orientasi pengabdian kepada masyarakat adalah sebagai upaya peningkatan kapasitas masyarakat agar memiliki daya untuk mengenali kebaikan bersama, dimana mereka sebenarnya memiliki banyak potensi yang luar biasa. Hanya saja mereka belum ada yang melatih ataupun memberdayakan kemampuan SDM yang ada di Dukuh Kerep ini. Asset Based Community Development (ABCD) dianggap sebagai pendekatan yang tepat untuk persoalan tersebut hal ini karena ABCD merupakan sebuah pendekatan dalam pengembangan masyarakat yang berada dalam aliran besar mengupayakan terwujudnya sebuah tatanan kehidupan sosial dimana masyarakat menjadi pelaku upaya pembangunan di lingkungannya atau sering kali di sebut dengan Community Driven Development (CDD).

Dengan mengetahui kekuatan dan aset yang dimiliki, serta memiliki agenda perubahan yang dirumuskan bersama, persoalan keberlanjutan KPM dan tanggung jawab sosial sebuah program perbaikan kualitas kehidupan diharapkan dapat diwujudkan. Melalui pendekatan ABCD, warga

masyarakat difasilitasi untuk merumuskan agenda perubahan yang mereka anggap penting. Kegiatan KPM yang dilaksanakan mahasiswa menjadi sangat penting untuk memastikan bahwa warga masyarakat berkesempatan untuk turut serta sebagai penentu, agenda perubahan tersebut. Ketika warga masyarakat telah menentukan agenda perubahan tersebut, maka apapun rencana tersebut, warga masyarakat akan berjuang untuk mewujudkannya. Oleh karena itu, kegiatan KPM adalah kegiatan stimulasi dan fasilitasi terjadi proses ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Langkah awal dalam pelaksanaan pengabdian adalah observasi aset dan komunitas di Dukuh Kerep Desa Wagir Kidul yang memiliki potensi untuk dikembangkan. Ada beberapa aset dalam berbagai bidang yang terdapat di Desa Wagir Kidul ini. Dibidang Pariwisata, Desa Wagir Kidul memiliki Gunung Wilis yang saat ini dikembangkan sebagai daerah wisata arumjeram. Dalam bidang ekonomi ada peternak sapi perah ataupun pemerah susu sapi dan juga pengusaha roti jahe dan kue semprong yang menjadi daya tarik bagi orang-orang dari luar daerah Kabupaten Ponorogo untuk datang ke Desa Wagir Kidul. Selanjutnya, dalam bidang pendidikan ada banyak sekali sekolah sekolah yang luar biasa dan semakin berlomba-lomba dalam meningkatkan mutu dan kualitas sekolahnya masing-masing. Dimana semua lembaga tersebut berlomba-lomba dalam berinovasi guna meningkatkan mutu dan kualitas pendidikan di Desa Wagir Kidul.

Diluar aset dalam bidang pendidikan juga terdapat aset berupa keahlian dan kemampuan masyarakatnya yang luar biasa, yang dimana mereka kurang diberdayakan skillnya. Seperti dari berbagai bidang aset yang telah ditemukan, bidang yang saat ini perlu untuk mendapatkan sorotan dan dibutuhkan masyarakat Dukuh Kerep Desa Wagir Kidul adalah bidang keterampilan senam kreasi kebugaran jasmani. Karena, banyak dari mereka yang sebenarnya memiliki semangat yang tinggi untuk mengadakan kegiatan keterampilan salah satunya senam kebugaran jasmani. Dimana kegiatan ini ditujukan untuk ibu-ibu yang mana kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan imunitas serta menunjang masa lanjut usia yang akan datang. Untuk itu, aset yang akan dikembangkan dalam program kegiatan pengabdian adalah potensi yang dimiliki oleh komunitas ibu-ibu dengan fokus utama pendampingan mencetak instruktur senam yang mampu menggalakkan kegiatan senam ini. Selain sebagai pengembangan potensi ibu-ibu, pendampingan juga bertujuan untuk menyambungkan informasi yang tidak tersampaikan antar masyarakat di Dukuh Kerep, serta menggenapi pendampingan yang belum mampu dipenuhi oleh masyarakat karena keterbatasan pengetahuan.

(Sarifah ifwandi, maimun nusufi, 2016) Senam kreasi kebugaran jasmani merupakan aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang serta menjaga kesehatan tubuh. Senam kreasi kebugaran jasmani sekarang menjadi salah satu olahraga yang sangat diminati di instansi perkantoran, dan dikalangan masyarakat, serta para remaja. Selain meningkatkan kebugaran fisik senam kreasi kebugaran jasmani ini dapat menimbulkan rasa kegembiraan, keceriaan, keakraban sesama peserta senam. Dalam pelaksanaan senam kreasi kebugaran jasmani rasa tidak percaya diri serta terdapat kendala bagi ibu-ibu yang mengikuti senam kebugaran jasmani. Rasa terbebani, dan dapat diekspresikan dengan cara bergerak, berteriak sambil melakukan gerakan secara bersemangat.

Tahapan kedua pelaksanaan pengabdian adalah perencanaan dan melakukan penjadwalan untuk pelaksanaan kegiatan senam kreasi kebugaran jasmani ini. Kegiatan senam dilaksanakan pada waktu yang telah disepakati dimana kita mengambil waktu luang dari para peserta senam karena mayoritas ibu-ibu di Dukuh Kerep adalah seorang pekerja keras. Langkah awal yang dilakukan adalah menganalisa dan memantau siapa yang mampu menjadi instruktur senam. Karena tujuan diadakannya kegiatan ini selain untuk mengajak masyarakat khususnya ibu-ibu untuk melakukan senam juga untuk mencetak instruktur senam agar masalah yang terjadi bisa diatasi. Dari hasil kegiatan tersebut, diketahui bahwa kesulitan yang dialami ibu-ibu dalam menggalakkan kegiatan senam kebugaran jasmani ini disebabkan karena kurangnya kemampuan dalam memimpin dan kurangnya keberanian dalam menggalakkan semangat untuk menjaga kesehatan untuk menunjang masa lanjut usia yang akan datang.

Berpedoman dari hasil analisis yang telah didapatkan, perencanaan dilakukan dengan menentukan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan, menyiapkan bahan yang digunakan sebagai referensi, serta menghubungi pihak-pihak terkait yang akan dilibatkan. Karena kegiatan akan dilaksanakan di Dukuh Kerep, tepatnya Rt 03, RW. 01 Desa Wagir Kidul. Perizinan tempat langsung kepada pemilik rumah yaitu bapak Mulyono Eko Prasetyo (Pak Carik). Setelah mendapatkan perizinan, langkah selanjutnya adalah mensosialisasikan program kegiatan tersebut kepada ibu-ibu dan para remaja di Dukuh Kerep yang ternyata mendapatkan respon positif. Para ibu-ibu sangat mendukung adanya kegiatan pendampingan ini dengan alasan merasa tidak mampu untuk menggalakkan kegiatan senam kreasi ini dikarenakan belum ada yang berani menjadi instruktur senam. Ibu-ibu juga merasa antusias untuk mengikuti program kegiatan pendampingan ini karena program ini adalah program yang sudah pernah berjalan hanya saja belum ada yang meneruskan serta belum ada yang menjadi instruktur senamnya.

Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian fisik yang teratur. Tujuan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagai pengalaman praktek keterampilan senam serta mampu

memberikan dampak langsung kepada masyarakat khususnya ibu-ibu masyarakat Dukuh Kerep. Dan mendapat pengetahuan langsung tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani, dan untuk menyadarkan masyarakat supaya tetap menjaga imunitas tubuh untuk menunjang masa lansia yang akan datang.

Setelah tahap perencanaan dan persiapan selesai, masuk ke tahap selanjutnya yaitu pelaksanaan program kegiatan pendampingan, kegiatan dilaksanakan selama seminggu sekali dimulai dari tanggal 14 Juli 2023 dengan melibatkan ibu-ibu masyarakat Dukuh Kerep juga beserta teman-teman tim pendamping program kerja pendukung yang telah di laksanakan oleh Mahasiswa tim pendamping dari KPM kelompok 1. Senam kebugaran jasmani merupakan aktifitas fisik untuk menjaga kesehatan, dan juga merupakan salah satu olahraga yang sangat bermanfaat untuk meningkatkan imun. Senam ini dilaksanakan bersama dengan ibu-ibu Dukuh Kerep, remaja, dan tim KPM kelompok 1. Senam ini dilaksanakan di halaman rumah Bpk Carik pada pukul 15.00 WIB.



Gambar 1. Foto Bersama Sebelum Pelaksanaan Senam Kreasi Kebugaran Jasmani



Gambar 2. Gerakan Pemanasan Senam Kebugaran Jasmani

Secara bertahap, peserta senam diberikan pelatihan gerakan pemanasan, inti, pendinginan. Selama kegiatan berlangsung tidak ada kendala, karena mereka ketika melakukan instruksi dari pendamping senam melakukannya dengan sangat baik dan semangat. Kegiatan pemanasan dilakukan dari gerakan yang lambat dahulu baru ke gerakan yang sedikit energik, gerakan ini bertujuan agar otot-otot tidak mengalami cedera. Pemanasan dilakukan selama 5-10 menit sebelum masuk kegerakan inti.



Gambar 3. Kegiatan Senam Pada Minggu Kedua

(Rosyideva Yulienugroho. 2018.) Pemanasan sendiri dibagi jadi beberapa jenis, seperti statis dan dinamis. Pemanasan statis yaitu pemanasan yang dilakukan dengan gerakan yang ringan atau sedikit gerakan. Sedangkan gerakan dinamis yaitu gerakan yang melibatkan pengendalian gerakan tangan dan kaki yang membawanya pada batas jarak pergerakannya. Kegiatan pemanasan ini dilakukan selama 5-10 menit atau sampai sekiranya otot sudah tidak kaku. Pada kegiatan ini ternyata masih banyak yang belum memahami seberapa penting melakukan gerakan pemanasan dengan benar. Mereka hanya menganggap bahwa pemanasan adalah gerakan awal saja atau gerakan yang ringan, mereka menganggap sudah cukup untuk langkah awal sebelum gerakan inti. Kurangnya pengetahuan tersebut telah diatasi oleh anggota pendamping senam, karena selama kegiatan senam berlangsung mereka juga memberikan pengetahuan sedikit mengenai pentingnya pemanasan yang benar. Menurut Yulienugroho (2015) salah satu dampak pemanasan ialah peningkatan temperatur tubuh, pernapasan dan denyut jantung serta menjaga ketegangan dari otot, tendon dan ligamen (ikatan sendi).

Setelah pemanasan maka masuk pada gerakan inti. Gerakan inti yang diberikan oleh pendamping senam adalah gerak senam kreasi yang mudah untuk dilakukan oleh orang awam. Karena gerakan yang dilakukan tidak terlalu cepat dan tidak lambat dan musiknya pun juga musik yang sedang viral, jadi mempermudah mereka menghafal gerakan dengan mudah serta memberikan sensasi yang menyenangkan dan fresh. Selain gerakan ternyata musikpun juga berpengaruh pada mood seseorang, seperti music yang dipakai untuk senam ini mereka sangat bersemangat karena musiknya enak dan banyak yang hafal jadi mereka senam sambil bernyanyi juga.

(Samsul azhar, 2022) Fase terakhir yaitu pendinginan (cooling down). Menurut Bempa (2018) pendinginan (cooling-down) merupakan proses pemulihan setelah latihan untuk memfasilitasi kembalinya tubuh kenormal, periode normal adalah waktu ketika tubuh harus mengeluarkan sisa-sisa penumpukan sampah tubuh, dan memulai perbaikan jaringan. Atau kita sering menganggap bahwa pendinginan adalah proses pelepasan otot setelah melakukan gerakan senam (inti) yang dilakukan diakhir senam. Kegiatan pendinginan ini juga tidak kalah penting dengan gerakan pemanasan, karena gerakan ini juga berpengaruh pada otot yang telah digerakkan selama senam berlangsung. Waktu yang diperlukan untuk melakukan pendinginan berlangsung sekitar 20-40 menit dan terdiri dari dua bagian utama. Bagian pertama peregangan dinamis memerlukan latihan pemulihan aktif dan berlangsung sekitar 10 sampai 20 menit seperti jogging atau jalan.

Dari ketiga tahapan tersebut kita dapat memahami bahwa setiap tahapnya memiliki tujuan yang berbeda beda, walaupun begitu ketiga tahap ini saling berkesinambungan satu sama lain yang artinya memiliki peran yang penting. Dari kegiatan senam bersama ibu-ibu ini penulis dapat melihat betapa bersemangat dan bergembiranya mereka ketika bisa merefresh badan serta bisa berkumpul bersama teman yang lainnya. Beberapa dari mereka juga memberikan komentar yang positif terkait kegiatan ini, mereka merasa bahwa kegiatan seperti ini jarang terjadi karena kesibukan masing-masing serta belum adanya penggalakan senam di dukuh Kerep ini. Dari kegiatan pendampingan senam ibu-ibu tersebut penulis berharap bahwa kegiatan ini bisa tetap berjalan secara mandiri karena kegiatan ini juga banyak mendapat respon positif serta berdampak positif.



Gambar 4. Tahap Pendinginan Senam Kreasi Kebugaran Jasmani

Manfaat dari kegiatan senam ini jika dilakukan secara rutin setiap hari akan mendapatkan kesegaran jasmani yang baik yaitu,

1. Menambah relasi pertemanan/kekeluargaan
2. Menumbuhkan sikap persaudaraan yang erat
3. Melatih solidaritas antar peserta
4. Menjadikan tubuh lebih fleksibel
5. Melatih kemampuan koordinasi tubuh
6. Melatih dan membentuk kekuatan tubuh
7. Kekuatan otot
8. Kelentukan persendian
9. Kelincahan gerak
10. Keluwesan
11. Melancarkan peredaran darah

Disamping manfaat yang banyak, kegiatan ini juga memiliki beberapa faktor pendukung dan penghambat. Berdasarkan evaluasi pelaksanaan dan hasil kegiatan dapat diketahui faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat yaitu Faktor pendukungnya adalah antusias ibu-ibu yang luar biasa ditengah kesibukan pekerjaan dan urusan rumah tangga. Sedangkan faktor penghambatnya adalah kurangnya program penggerakkan secara rutin dan belum adanya yang berani menjadi pemimpin senam.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan diatas maka dapat kita simpulkan bahwa pendampingan senam ini dapat menumbuhkan semangat ibu-ibu dalam meningkatkan kesehatan jasmani mereka. Dan dari pendampingan ini juga bisa mencetak generasi penerus sebagai instruktur senam walaupun hanya dalam sebuah komunitas ibu-ibu. Serta dapat menumbuhkan sikap saling peduli bahwa kesehatan jasmani juga penting dan sangat bermanfaat untuk meningkatkan imunitas tubuh walaupun hanya dilakukan seminggu sekali. Dan penulis berharap dengan adanya kegiatan ini kedepannya bisa menjadi awal dari kegiatan rutin senam kreasi kebugaran jasmani ibu-ibu masyarakat dukuh kerep.

REFERENSI

Badan Pusat Statistik Kabupaten Ponorogo, 2021

Surjohudoyo. 1988. Makalah Seminar Program Studilkor-sps. Universitas Air Langga Surabaya.

Ifwandi, Sarifah, Maimun Nusufi, 2016. "kendala ibu rumah tangga dalam melakukan kegiatan senam kebugaran jasmani di gampong lieue kecamatan Darussalam 2015", Vol 2, Nomor 3, 161-167.

, Rosyideva Yulienugroho. 2018. Pengaruh Latihan PNF saat Pendinginan terhadap Tingkat Fleksibilitas Otot Tungkai Pada Siswa Ektrakurikuler Pencak Silat.Skripsi.FIK.UNY

Bariroh Wasilatul, Nur layla. 2023. Menjaga Imunitas Tubuh Melalui Program Senam Dalam Upaya Pencegahan Penyebaran Covid-19 Di Desa Sukorejo. Najah: Journal of Research and Community Services, 4 (1), June 2023

Afandi Iqbal, Alnedral. Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Pentingnya Pemanasan Dan Pendinginan Pada Sekolah Sepakbola (Ssb) Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam.

Drs. Suroto, M.Pd (2004). Pengertian Senam, Manfaat Senam dan Urutan Gerakan. Unit Pelaksana Teknis Mata Kuliah Umum Olahraga Universitas Diponegoro.