



## LATIHAN PEREGANGAN BAGI LANSIA

Fredik Edison Nope<sup>1</sup>, Andreas J.F. Lumba<sup>2</sup>, Jimmy CH. Atty<sup>3</sup>, Yahya J. Palinata<sup>4</sup>, Alventur Baun<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,  
Universitas Kristen Artha Wacana

### Article Information

#### Article history:

Received November 25,  
2024

Approved November 12,  
2024

**Keywords:** 1 Latihan: 2  
Peregangan; 3 Lansia.

### ABSTRACT

*The problems faced by the elderly, particularly at the Gereja Masehi Injili di Timor (GMIT) Getsemani Babau, Klasis Kupang Timur, have posed a major problem in improving their health and well-being. However, the programme schedule at the site is not optimally designed to meet the needs of the community. The solution offered by this Community Service Programme (PkM) is to provide training on the importance of health, with a focus on stretching exercises for the elderly, so this has an impact on improving the quality of life, both physical and mental so that there is no decrease in the physical activity of the elderly. The impact of the absence of stretching exercises provided by the relevant agencies is that there are elderly people who do not feel that stretching exercises can increase high levels of health for existing elderly activities. This is evidenced by the existence of complaints related to aspects of endurance in the elderly that are not optimal. The elderly can lose muscle mass if they do not do stretching exercises regularly. Decreased physical abilities, especially in terms of stretching movements as described earlier, significantly increase the risk of health complications in the elderly. Muscle stretching movements can cause a potential decline in the physical movement ability of the elderly, stroke is one of the diseases that elderly individuals are vulnerable to and various disease complications that threaten the elderly in Jemaat Getsemani Babau.*

### ABSTRAK

Permasalahan yang dihadapi oleh para lansia, khususnya di Gereja Masehi Injili di Timor (GMIT) Getsemani Babau, Klasis Kupang Timur, telah menimbulkan persoalan yang besar dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mereka. Namun, jadwal program di lokasi tersebut tidak dirancang secara optimal untuk memenuhi kebutuhan masyarakat. Solusi yang ditawarkan oleh Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) ini adalah dengan memberikan pelatihan tentang pentingnya kesehatan, dengan fokus pada latihan peregangan untuk para lansia, maka hal ini berdampak pada peningkatan kualitas hidup, baik fisik maupun mental sehingga tidak terjadi penurunan aktivitas fisik lansia. Dampak dari tidak adanya latihan gerak peregangan yang diberikan dinas terkait maka terdapat lansia yang tidak merasakan bahwa latihan peregangan dapat meningkatkan tingkat kesehatan yang tinggi bagi aktifitas lansia

yang ada. Hal ini dibuktikan dengan adanya keluhan-keluhan yang berkaitan dengan aspek daya tahan tubuh pada lansia tidak optimal. Lansia dapat kehilangan massa otot jika tidak melakukan latihan gerak peregangan secara teratur. Penurunan kemampuan fisik terutama dalam hal gerak peregangan seperti yang dijelaskan sebelumnya, secara signifikan meningkatkan risiko komplikasi kesehatan pada lansia. Gerak peregangan otot dapat menyebabkan potensi menurunnya kemampuan gerak fisik lansia, struk adalah salah satu penyakit yang rentan akan individu lansia serta berbagai komplikasi penyakit yang mengancam kalangan lansia di Jemaat Getsemani Babau.

© 2024 EJOIN( Jurnal Pengabdian Masyarakat)

\*Corresponding author email: [edinope04@gmail.com](mailto:edinope04@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Permasalahan di Jemaat GMIT Getsemani Babau Klasis Kupang Timur berdasarkan hasil pengamatan dan survei langsung ke lokasi adalah kurang sadarnya lansia dalam menjaga kesehatan terutama kapasitas latihan fisik dari aspek peregangan yang dapat mengarah pada lansia mengalami gangguan kesehatan fisik dan pentingnya gerakan peregangan dalam berolahraga terkhususnya bentuk olahraga lansia. PkM ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengatasi masalah fisik yang dihadapi lansia di jemaat GMIT Getsemani Babau melalui gerakan peregangan awal dan gerakan peregangan akhir.

Salah satu contoh masalah fisik yang berkaitan dengan perengangan (*flexibility*) yang sering dialami adalah berkurangnya daya pikir, penglihatan, pendengaran, kemampuan beraktifitas dan berkomunikasi. Sedangkan masalah psikologis diantaranya kesepian, gangguan keseimbangan hingga pikun (Israk Meliza, 2020). Upaya untuk mempertahankan kesehatan pada lansia itu sendiri dari dimulai dari pola hidup yang sehat, dengan melakukan aktivitas fisik berupa perengangan yang bisa dilakukan karena peregangan merupakan aspek fisik yang sangat penting untuk membuat manusia bisa bergerak termasuk pada lansia. Aktivitas senam perengangan adalah salah satu aktivitas olahraga yang bisa dilakukan pada usia lanjut, melakukan kegiatan olahraga ini sangat dapat membantu tubuh usia lanjut untuk menjaga kebugaran tubuh karena dapat membantu untuk menghilangkan radikal bebas yang berada didalam tubuh (Handayani et al., 2020).

Untuk menjawab permasalahan ini, target yang dicapai melalui PkM ini yaitu diberikannya pemahaman kepada lansia dari pemateri melalui materi pentingnya latihan fisik dalam upaya meningkatkan kapasitas fisik dan mempraktekan gerakan peregangan awal dan peregangan akhir kemudian mengevaluasi hasil dari praktek peregangan yang dilaksanakan oleh lansia di GMIT Getsemani Babau.

## METODE PELAKSANAAN

Penggunaan Metode dalam kegiatan PkM tentang pentingnya peregangan dalam berolahraga bagi lansia yaitu;

### 1. Pendekatan PkM

Pendekatan yang ditawarkan tim PkM pada Jemaat Lansia di GMIT Getsemani Babau adalah metode kombinasi antara ceramah, diskusi, dan demonstrasi dengan menggunakan instrument yaitu power point, petunjuk gerakan yang diberikan oleh tim berkaitan dengan pentingnya latihan fisik dan pentingnya peregangan awal dan peregangan akhir lansia.

### 2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

- a. Tahap pertama, dimulai dengan membentuk tim PkM dan membentuk kelompok Lansia di GMIT Getsemani Babau
- b. Tahap kedua, menyiapkan agenda penyampaian materi oleh narasumber berkaitan dengan pentingnya peregangan awal dan peregangan akhir bagi Lansia.
- c. Tahap ketiga, memberikan materi dan praktek gerak peregangan awal dan gerak peregangan akhir kepada kelompok lansia GMIT Getsemani Babau.
- d. Tahap keempat, mengevaluasi hasil dari praktek gerak peregangan awal dan gerak peregangan akhir.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan pembahasan dari PkM latihan peregangan bagi lansia di GMIT Jemaat Getsemani Babau ini berorientasi dan berkelanjutan memberikan manfaat bagi lansia setelah tim menyelesaikan kegiatan pelatihan yang ada. Ketua Majelis Jemaat (KMJ) dan Majelis Harian (MJH) akan terus bekerja sama dengan dinas terkait untuk selalu terus mengelola serta memberdayakan lansia.

Pendampingan dilakukan oleh tim PkM, KMJ, dan MJH GMIT Jemaat Getsemani Babau tentang latihan gerak peregangan bagi lansia. Kegiatan ini diikuti oleh kelompok lansia yang ada di lokasi PkM.

Peserta diberi materi latihan pemanasan gerak peregangan selama 05-10 menit, cara melakukan gerakan tersebut dengan perlahan-lahan (*rilex*), latihan dilakukan dengan teratur 3 kali selama 20-60 menit dengan memilih salah satu jenis latihan: berjalan kaki, senam, berenang, berjalan di dalam air, sepeda statis, setelah pemberian materi latihan ini lansia dapat mempraktekan gerak yang sudah disampaikan oleh pemateri yaitu pendinginan dan peregangan 5-10 menit. Peserta lansia yang ada lebih memilih berjalan santai mengelilingi ruangan yang ada, untuk melatih gerakan yang disampaikan oleh pemateri kemudian selanjutnya akan di praktekkan di rumah masing-masing lansia.

Praktek latihan peregangan dilakukan oleh tim PkM serta diikuti oleh target peserta yaitu lansia sebanyak 20 peserta di Jemaat Getsemani Babau.





Gambar 1,2,3,4: Pendampingan dan Pemberian Materi Gerak Peregangan awal dan peregangan akhir



Gambar 5,6,7,8: Praktek gerak peregangan awal dan gerak peregangan akhir

## KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam upaya meningkatkan kesadaran kesehatan lansia PkM ini disimpulkan bahwa tim mendapatkan respon yang positif dari peserta kegiatan yang merupakan lansia di jemaat GMIT Getsemani Babau. Hal tersebut dibuktikan dengan antusiasme lansia yang mengikuti pelatihan gerak peregangan bagi lansia yang telah dilaksanakan. Ketua Majelis Jemaat berharap supaya kegiatan bisa berlanjut dengan materi yang berbeda di pertemuan-pertemuan atau PkM lanjutan dan digunakan sebagai referensi untuk lansia-lansia yang ada di jemaat tersebut serta dapat dilaksanakan tiga (3) kali dalam satu (1) minggu.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim PkM mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah memberi dukungan *financial* terhadap pelaksanaan kegiatan ini.

Dalam pelaksanaan kegiatan PkM bagi Lansia di Jemaat GMIT Getsemani Babau, ucapan terimakasih disampaikan kepada beberapa pihak yang mendukung dan berpartisipasi dalam kegiatan ini, diantaranya;

1. Universitas Kristen Artha Wacana dalam hal ini melalui Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat yang memberikan dukungan dan biaya dalam kegiatan ini,
2. Ketua Majelis Jemaat, Majelis Harian dan Lansia yang terlibat langsung dalam latihan peregangan yang dilaksanakan di jemaat GMIT Getsemani Babau,
3. Mahasiswa KBPM Universitas Kristen Artha Wacana di GMIT Getsemani Babau yang sudah berpartisipasi dalam kegiatan ini,
4. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang membantu dalam kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Dirjen kependudukan dan pendaftaran umum (2021), <https://dukcapil.kemendagri.go.id/>
- [2] Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono, W. (2020). Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia. BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu keperawatan Indonesia), 8(2), 48–55. DOI: <https://doi.org/10.53345/bimiki.v8i2.143>
- [3] Israk Meliza, & Syuraini Syuraini. (2020). Strategi Pembelajaran Latihan Senam Lansia di RW 05 Kelurahan Sawahan Timur Kota Padang. Jurnal Pendidikan Tambusai, 4(3), 3223–3228. <https://doi.org/10.31004/jptam.v4i3.831>
- [4] KEMENKES RI, 2018. Pentingnya Peregangan Tubuh di Sela-sela Waktu Kerja. Jl. H.R. Rasuna Said Blok X5 Kav. 4-9 Jakarta Selatan, DKI Jakarta. <https://ayosehat.kemkes.go.id>
- [5] UU No13, 1998. Kesejahteraan Lanjut Usia. Indonesia. Pemerintah Pusat