

Pengaruh senam saga mandiri terhadap tekanan darah , body mass indeks serta kesejahteraan psikologis pada anggota kelompok lansia kampung dusun krapyak Seyegan Yogyakarta

Oleh: Sumaryanti, Rifky Riyandi Prastawan, Cerika Rismayanti, Rizki Mulyawan, Martono Program studi Ilmu keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta

ABSTRAK

PELATIHAN SENAM SAGA MANDIRI TERHADAP TEKANAN DARAH, BODY MASS INDEKS SERTA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA ANGGOTA KELOMPOK LANSIA KAMPUNG DUSUN KRAPYAK SEYEGAN YOGYAKARTA

Sumaryanti, Rifky Riyandi Prastawan, Cerika Rismayanti, Rizki Mulyawan, Martono
Program studi Ilmu keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta

ABSTRAK

Bertambahnya usia merupakan proses alami, akan tetapi akan lebih baik apabila dipersiapkan ketika memasuki lansia. Menjalani dengan kondisi sehat dan bugar di usia lanjut tentu menjadi impian semua orang. Pada usia lanjut akan mengalami berbagai macam persoalan utama diantaranya adalah penurunan kemampuan fisik, sering mengalami gangguan kesehatan dan kurang percaya diri. Lansia harus tetap aktif untuk dapat mempertahankan kesehatan dan kebugaran jasmaninya salah satunya dengan rutin melakukan aktifitas fisik, salah satunya yaitu senam saga mandiri untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kondisi psikologisnya.

Kegiatan PkM ini diikuti oleh 40 orang lansia, dan 10 orang kader Posyandu, dilaksanakan pada bulan April sd 13 Agustus 2023 sekali dalam satu minggu. Kegiatan PkM terdiri dari beberapa tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan. Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pengurus Posyandu Lansia dusun Krapyak serta penyusunan materi pelatihan dan lembar evaluasi kegiatan. Tahap pelaksanaan meliputi Pelatihan senam saga mandiri. Tahap evaluasi dilakukan dengan memberikan pretest dan posttest serta lembar evaluasi kepuasan peserta terhadap kegiatan PkM.

Program pelatihan senam saga mandiri ini berjalan dengan sangat baik. Antusiasme peserta saat mengikuti kegiatan baik. Tingkat kepuasan peserta secara umum baik. Hasil kegiatan PkM ini dapat diterapkan oleh lansia dan pengurus Posyandu dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran.

Kata Kunci: Kata Kunci: Pelatihan, lansia, senam saga, sehat bugar