

PROGRAM AKTIVITAS BERBASIS AEROBIK PADA LANSIA UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN DAN KUALITAS PROFIL ANTROPOMETRI

Oleh: Prijo Sudibjo, Suharjana, Cerika Rismayanthi, Krisnanda Dwi Apriyanto

ABSTRAK

Kegiatan Program Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk : (1) mendapatkan informasi tentang profil tingkat kebugaran lansia pensiunan Bank Mandiri Yogyakarta, (2) mendapatkan informasi tentang profil tingkat fleksibilitas lansia pensiunan Bank Mandiri Yogyakarta dengan *sit and reach test*, (3) mendapatkan gambaran antropometri lansia pensiunan Bank Mandiri Yogyakarta yang meliputi berat badan, tinggi badan, IMT, lingkar perut dan lingkar panggul dan (4) memberikan pengetahuan bagi lansia pensiunan Bank Mandiri tentang pentingnya mempertahankan tingkat fleksibilitas dan pentingnya menjaga berat badan ideal.

Khalayak sasaran utama dari kegiatan ini adalah Lansia pensiunan Bank Mandiri Yogyakarta yang berjumlah 100 orang. Metode kegiatan PPM dilakukan dengan metode tes pengukuran fleksibilitas dan pelatihan. Pengukuran tes yang dilakukan adalah *sit and reach test* untuk mengukur tingkat kelentukan/fleksibilitas. Metode pelatihan dilakukan dengan tujuan untuk memberikan gambaran pengetahuan tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik utamanya yang bersifat aerobik untuk menjaga kebugaran serta melakukan latihan untuk menjaga tingkat fleksibilitas dan menjaga berat badan ideal bagi lansia pensiunan Bank Mandiri.

Pelaksanaan kegiatan PPM ini yang meliputi pengukuran antropometris (pengukuran tinggi badan, berat badan, lingkar perut dan lingkar panggul), cek kesehatan (tekanan darah, denyut nadi), pengukuran kebugaran jasmani dan senam lansia mendapat apresiasi yang baik oleh pihak peserta lansia pensiunan Bank Mandiri Yogyakarta. Dengan adanya kegiatan PPM ini diharapkan para lansia khususnya pensiunan Bank Mandiri Yogyakarta mampu menjaga kesehatan dan melakukan aktivitas fisik sesuai dengan kemampuannya agar kebugaran tetap terjaga.

Kata Kunci: *Pengabdian masyarakat, profil antropometri, kebugaran, lansia*