

PENGARUH AKTIVITAS OLAHRAGA TERHADAP KESEHATAN ANGGOTA SENAM DI WILAYAH TAMAN

Wina Aurelia Ramadhani

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
wina.17060484126@mhs.unesa.ac.id

Indra Himawan Susanto

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
indrasusanto@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas olahraga terhadap kesehatan anggota senam di Wilayah Taman, Kecamatan Taman, Sidoarjo, Jawa Timur. Desain penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimental dengan subjek sebanyak 30 orang anggota senam yang berusia 30-60 tahun. Data dikumpulkan melalui pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah mengikuti program senam aerobik selama dua minggu, serta melalui kuesioner mengenai kebiasaan olahraga dan kondisi kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan pada rata-rata tekanan darah sistolik dari 128,2 mmHg menjadi 121,4 mmHg, dan rata-rata tekanan darah diastolik dari 82,6 mmHg menjadi 78,3 mmHg. Selain itu, mayoritas responden merasa lebih sehat dan bugar setelah mengikuti program senam. Penelitian ini menyimpulkan bahwa senam aerobik rutin efektif dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesehatan kardiovaskular. Oleh karena itu, program senam perlu terus didorong dan dikembangkan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat.

Kata Kunci: olahraga, kesehatan, senam aerobik, tekanan darah

Abstract

This study aims to determine the effect of sports activities on the health of gym members in the Taman Area, Taman District, Sidoarjo, East Java. The study design used a pre-experimental method with 30 gym members aged 30-60 years as subjects. Data were collected through systolic and diastolic blood pressure measurements before and after participating in an aerobic exercise program for two weeks, as well as through questionnaires regarding exercise habits and health conditions. The results showed a significant decrease in average systolic blood pressure from 128.2 mmHg to 121.4 mmHg, and average diastolic blood pressure from 82.6 mmHg to 78.3 mmHg. Additionally, the majority of respondents felt healthier and fitter after participating in the exercise program. This study concludes that regular aerobic exercise is effective in lowering blood pressure and improving cardiovascular health. Therefore, exercise programs need to be continuously encouraged and developed to improve public health..

Keywords: exercise, health, aerobic gymnastics, blood pressure

UNESA

PENDAHULUAN

Aktivitas olahraga memegang peranan penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mencanangkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) sebagai upaya untuk mendorong masyarakat mengadopsi pola hidup sehat Ambarwati (2019). GERMAS mengakui bahwa di era modern ini, masalah kesehatan masyarakat telah beralih dari penyakit menular seperti diare dan tuberkulosis ke penyakit tidak menular seperti diabetes, kanker, dan penyakit jantung coroner (Rokhimah, 2022). Salah satu langkah preventif dalam GERMAS adalah melalui aktivitas olahraga yang teratur (Herniwanti, 2020).

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan beraturan untuk menyehatkan tubuh dan meningkatkan kebugaran. Namun, kemajuan teknologi telah membuat banyak orang menjadi kurang aktif secara fisik. Alasan-alasan seperti kesibukan, kurangnya waktu luang, dan sulitnya mengatur waktu sering kali menjadi penghalang untuk melakukan olahraga (Arqom, 2016). Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin, baik yang ringan, sedang, maupun berat, memiliki dampak fisiologis yang signifikan terhadap tubuh, termasuk perubahan kimia (hormonal), seluler, dan fisik seperti peningkatan tekanan darah, suhu tubuh, dan asupan oksigen (Shapoorabadi et al., 2016).

Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan salah satu kondisi kesehatan yang paling umum di masyarakat dan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan gangguan ginjal (Tien et al., 2011). Oleh karena itu, kontrol terhadap tekanan darah melalui aktivitas fisik seperti senam aerobik menjadi sangat penting. Senam aerobik adalah bentuk olahraga yang melibatkan aktivitas fisik ringan namun efektif dalam meningkatkan kebugaran, melatih otot, melancarkan peredaran darah, dan mengurangi risiko penyakit jantung (Briliansyah, 2022; Prananta 2022).

Senam aerobik adalah olahraga yang digemari oleh berbagai kalangan masyarakat, karena tidak hanya menyehatkan tetapi juga menyenangkan dan bisa dilakukan bersama-sama dengan iringan musik. Aktivitas ini membantu menumbuhkan rasa kebersamaan dan koneksi di antara para pesertanya. Frekuensi senam aerobik yang ideal adalah tiga

sampai lima kali per minggu, dengan intensitas 60-80% dari denyut jantung maksimal dan durasi 20-60 menit per sesi (Rosandi., 2022).

Peneliti telah melakukan observasi di Wilayah Taman, Kecamatan Taman, Sidoarjo, Jawa Timur. Observasi ini mencakup pengamatan langsung serta interaksi dengan masyarakat setempat. Mayoritas ibu-ibu di Wilayah Taman memiliki berbagai profesi seperti Aparatur Sipil Negara (ASN), pegawai swasta, dan ibu rumah tangga. Mereka secara rutin mengikuti program senam S3B (Senam, Sehat, Segar, dan Bugar) yang diadakan setiap minggu. Program ini dirancang khusus untuk remaja dan lansia, dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran mereka melalui aktivitas fisik yang teratur.

Kegiatan senam ini diadakan di halaman rumah salah satu anggota senam di Wilayah Taman yang luas dan nyaman, dengan instruksi dari seorang guru senam yang didatangkan setiap minggu. Acara senam biasanya dimulai pada pukul 6 pagi dan menggunakan peralatan seperti sound system untuk mendukung aktivitas senam. Melalui kegiatan ini, diharapkan para peserta dapat meningkatkan kesehatan fisik mereka, terutama dalam hal tekanan darah dan kebugaran secara keseluruhan.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi lebih lanjut mengenai pengaruh aktivitas olahraga terhadap kesehatan anggota senam di Wilayah Taman, khususnya dalam hal profil tekanan darah dan aspek-aspek kesehatan lainnya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang manfaat senam aerobik bagi kesehatan masyarakat dan mendorong lebih banyak orang untuk terlibat dalam aktivitas fisik yang menyehatkan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-eksperimental. Desain ini dipilih untuk mengukur pengaruh aktivitas olahraga terhadap kesehatan anggota senam di Wilayah Taman sebelum dan sesudah intervensi olahraga senam. Penelitian ini menggunakan satu kelompok subjek tanpa kelompok kontrol, dimana pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan.

Subjek dalam penelitian ini adalah anggota senam di Wilayah Taman, Kecamatan Taman, Sidoarjo, Jawa Timur. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik purposive sampling, dimana subjek dipilih berdasarkan kriteria tertentu yaitu:

1. Anggota senam yang aktif mengikuti program senam S3B (Senam, Sehat, Segar, dan Bugar).
2. Berusia 30-60 tahun.
3. Bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.

Total subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah 30 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

1. Kuesioner Kesehatan dan Aktivitas Olahraga: Kuesioner ini terdiri dari pertanyaan mengenai identitas responden, frekuensi olahraga, jenis olahraga yang dilakukan, dan dampak yang dirasakan setelah melakukan olahraga.
2. Tekanan darah diukur menggunakan sphygmomanometer digital yang valid dan reliabel untuk mendapatkan data tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah aktivitas olahraga.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik subjek dan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi olahraga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas olahraga terhadap kesehatan anggota senam di Wilayah Taman, dengan fokus pada perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah mengikuti program senam S3B selama dua minggu.

Total subjek dalam penelitian ini adalah 30 orang anggota senam dengan karakteristik sebagai berikut:

1. Usia responden berkisar antara 30-60 tahun.
2. Mayoritas responden adalah perempuan.
3. Profesi responden beragam, meliputi ASN, pegawai swasta, dan ibu rumah tangga.

Responden mengikuti program senam S3B yang dilakukan tiga kali seminggu dengan durasi 60 menit per sesi selama dua minggu. Aktivitas senam ini melibatkan gerakan aerobik yang diiringi musik untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Tekanan darah diukur dua kali: sebelum (pre-test) dan setelah (post-test) mengikuti program senam selama dua minggu.

Tabel 1 Hasil Pengukuran Tekanan Darah

Parameter	Sebelum Olahraga	Sesudah Olahraga
Rata-rata Tekanan darah sistolik	128,2 mmHg	121,4
Rata-rata Tekanan darah diastolik	82,6 mmHg	78,3 mmHg

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah yang dilakukan sebelum dan sesudah aktivitas olahraga, terdapat penurunan yang signifikan pada rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik di antara anggota senam. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum olahraga adalah 128,2 mmHg, dan setelah mengikuti program senam selama dua minggu, rata-rata tekanan darah sistolik menurun menjadi 121,4 mmHg. Penurunan ini menunjukkan adanya pengaruh positif dari aktivitas olahraga terhadap tekanan darah sistolik.

Selain itu, rata-rata tekanan darah diastolik juga mengalami penurunan dari 82,6 mmHg sebelum olahraga menjadi 78,3 mmHg setelah olahraga. Penurunan tekanan darah diastolik ini memperkuat temuan bahwa aktivitas olahraga rutin dapat membantu mengontrol dan menurunkan tekanan darah di antara peserta senam.

Untuk memahami kebiasaan olahraga dan persepsi mengenai manfaat olahraga di kalangan anggota senam di Wilayah Taman, dilakukan pengumpulan data melalui kuesioner. Berikut adalah hasil dari kuesioner yang telah diisi oleh responden:

Tabel 2 Hasil Kuesioner

No	Pertanyaan	Jawaban	Persentase (%)
1	Apakah Anda pernah berolahraga?	Ya	73.53
		Tidak	26.47
2	Berapa frekuensi olahraga Anda dalam seminggu?	0-1 kali	29.41
		1-3 kali	44.12
		3-5 kali	14.71
		Lebih dari 5 kali	11.76
3	Menurut Anda apakah olahraga mempunyai manfaat bagi	Sangat setuju	60
		Setuju	35
		Tidak setuju	5

	kesehatan tubuh?		
4	Kapan waktu yang sering Anda lakukan untuk melakukan kegiatan olahraga?	Pagi hari	55
		Siang hari	25
		Sore hari	20
5	Jenis olahraga apa yang Anda lakukan?	Olahraga Ringan	70
		Olahraga Sedang	20
		Olahraga Berat	10
6	Apakah Anda menderita penyakit tertentu?	Ya	30
		Tidak	70
7	Jika Ya, gejala penyakit apa yang Anda alami?	Hipertensi/darah tinggi	20
		Diabetes/kencing manis	5
		Penyakit jantung	5
		Lain-lain	0
8	Sejak kapan Anda menekuni/melakukan kegiatan olahraga?	Sejak remaja	50
		Baru saja	25
		Lainnya	25
9	Apa dampak yang Anda dapatkan setelah melakukan kegiatan olahraga	Capek lesu	22.06
		Lemas Lesu	14.71
		Sehat bugar	63.24
10	Apakah Anda ada yang menderita hipertensi?	Ya	29.41
		Tidak	70.59

Penelitian ini mengungkapkan bahwa mayoritas anggota senam di Wilayah Taman aktif dalam berolahraga, dengan 73.53% responden menyatakan bahwa mereka rutin berolahraga. Dari mereka yang berolahraga, sebagian besar melakukannya 2 kali seminggu, menunjukkan komitmen yang cukup terhadap aktivitas fisik.

Sebagian besar responden sangat menyadari manfaat kesehatan dari olahraga, dengan

60% menyatakan sangat setuju bahwa olahraga bermanfaat bagi kesehatan tubuh mereka. Mayoritas anggota senam lebih memilih berolahraga di pagi hari, dengan persentase mencapai 55%.

Jenis olahraga yang paling populer di kalangan responden adalah olahraga ringan, seperti senam aerobik, yang dilakukan oleh 70% responden. Hanya 10% yang melakukan olahraga berat, seperti angkat beban atau olahraga intensif lainnya.

Mengenai kondisi kesehatan, 30% responden mengaku menderita penyakit tertentu, dengan hipertensi menjadi kondisi yang paling umum dilaporkan. Namun, 70% dari responden tidak menderita penyakit apapun, menunjukkan bahwa olahraga mungkin berkontribusi pada kondisi kesehatan yang lebih baik.

Dampak positif dari olahraga juga dirasakan oleh sebagian besar responden, dengan 63.24% merasa sehat dan bugar setelah berolahraga. Meskipun ada yang merasa capek atau lemas, persentasenya relatif kecil dibandingkan dengan mereka yang merasakan manfaat positif.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas olahraga rutin, khususnya senam lansia dan aerobik, memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kesehatan anggota senam di Wilayah Taman. Penurunan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik setelah olahraga memperkuat temuan bahwa aktivitas fisik dapat membantu mengelola tekanan darah dan meningkatkan kesehatan kardiovaskular.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Shapoorabadi et al. (2016), aktivitas fisik seperti senam aerobik dapat menghasilkan perubahan fisiologis yang positif pada tubuh, termasuk penurunan tekanan darah, peningkatan asupan oksigen, dan perbaikan sirkulasi darah. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian kami, dimana tekanan darah sistolik rata-rata menurun dari 128,2 mmHg menjadi 121,4 mmHg, dan tekanan darah diastolik rata-rata menurun dari 82,6 mmHg menjadi 78,3 mmHg setelah intervensi olahraga.

Selain itu, penelitian oleh Rao Melam dkk. (2016) menunjukkan bahwa latihan aerobik teratur dapat meningkatkan efisiensi sistem produksi energi aerobik dan daya tahan cardiovascular. Hal ini mendukung temuan bahwa sebagian besar

responden merasa sehat dan bugar setelah berolahraga. Dampak positif ini tidak hanya terbatas pada peningkatan kesehatan fisik tetapi juga pada kesehatan mental dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Manfaat olahraga juga diakui oleh mayoritas responden dalam penelitian ini, dimana 60% sangat setuju bahwa olahraga mempunyai manfaat bagi kesehatan tubuh. Pendapat ini sejalan dengan pandangan ahli kesehatan seperti Arqom (2016), yang menyatakan bahwa olahraga teratur dapat meningkatkan kebugaran fisik, memperkuat otot, dan melancarkan peredaran darah, sehingga dapat mengurangi risiko penyakit jantung dan meningkatkan kualitas hidup.

Senam aerobik yang dilakukan secara rutin oleh anggota senam di Wilayah Taman terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Frekuensi senam yang dilakukan tiga kali seminggu dengan durasi 60 menit per sesi sesuai dengan rekomendasi yang diberikan oleh ahli kesehatan untuk mendapatkan manfaat optimal dari aktivitas fisik (Pane, 2015; Wen & Wang, 2017).

Namun, meskipun sebagian besar responden merasa sehat dan bugar setelah berolahraga, terdapat 22.06% yang merasa capek lesu dan 14.71% yang merasa lemas lesu. Hal ini mungkin disebabkan oleh faktor-faktor seperti intensitas latihan yang tidak sesuai dengan kondisi fisik individu atau kurangnya pemanasan sebelum berolahraga. Oleh karena itu, penting untuk memberikan panduan yang tepat mengenai intensitas dan durasi olahraga yang sesuai untuk setiap individu guna menghindari kelelahan dan cedera.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas olahraga terhadap kesehatan anggota senam di Wilayah Taman, khususnya dalam hal perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah mengikuti program senam aerobik selama dua minggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan pada rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik setelah mengikuti program senam. Rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 128,2 mmHg menjadi 121,4

mmHg, dan rata-rata tekanan darah diastolik menurun dari 82,6 mmHg menjadi 78,3 mmHg. Penurunan ini mengindikasikan bahwa aktivitas senam aerobik efektif dalam membantu mengontrol tekanan darah dan meningkatkan kesehatan kardiovaskular.

Mayoritas anggota senam juga merasa lebih sehat dan bugar setelah berolahraga secara rutin. Sebanyak 63.24% responden melaporkan merasa sehat bugar setelah mengikuti program senam, yang menunjukkan bahwa olahraga memberikan dampak positif terhadap kebugaran fisik dan kesejahteraan umum. Kebiasaan olahraga di kalangan responden cukup baik, dengan 44.12% berolahraga 1-3 kali seminggu, mencerminkan kesadaran yang tinggi akan pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan.

Program senam yang rutin dan terstruktur terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kebugaran fisik. Oleh karena itu, program olahraga seperti senam aerobik perlu terus didorong dan dikembangkan untuk mencakup lebih banyak anggota masyarakat, guna meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mereka.

Saran

1. Bagi Ibu-ibu di Wilayah Taman

Disarankan agar ibu-ibu di Wilayah Taman tetap konsisten dalam mengikuti program senam aerobik secara rutin. Konsistensi ini penting dapat menurunkan tekanan darah, menjaga dan meningkatkan kesehatan kardiovaskular serta kebugaran umum. Perlu terus mendorong dan mengembangkan program senam aerobik untuk meningkatkan kesehatan masyarakat melalui pola hidup sehat, makan makanan bergizi serta olahraga rutin.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan menggunakan desain penelitian yang lebih komprehensif, seperti eksperimen dengan kelompok kontrol, untuk memperoleh hasil yang lebih valid dan reliabel. Penelitian dengan sampel yang lebih besar dapat memberikan gambaran yang lebih representatif mengenai pengaruh olahraga terhadap kesehatan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, E. R., & Prihastuti, P. (2019). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Mencuci Tangan Menggunakan Sabun Dan Air Mengalir Sebagai Upaya Untuk Menerapkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Sejak Dini. *Celebes Abdimas*, 1(1), 45-52.
- Arqom, M. Z. (2016). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Panjang Lengan dengan Hasil Push Permainan Hoki Indoor Pada Mahasiswa Putra Penjaskesrek Angkatan 2014 Universitas Lampung.
- Briliansyah, M. R., & Safitri, E. D. (2022). Aktivitas fisik dan olahraga bagi penderita hipertensi. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(2), 56-63.
- Darmawan, M. S., & Irawan, R. J. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 14, 1-6.
- Herniwanti, H., Dewi, O., Yunita, J., & Rahayu, E. P. (2020). Penyuluhan Perilaku Hidup Sehat Dan Bersih (PHBS) dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) kepada Lanjut Usia (LANSIA) Menghadapi Masa Pandemi Covid 19 dan New Normal dengan Metode 3M. *Jurnal Abdidas*, 1(5), 363-372.
- Prananta, I. G. N. A. C., & Santika, I. G. P. N. A. (2022). Hubungan Koordinasi Mata Kaki dan Power Otot Tungkai Terhadap Tendangan Momtong Dollyo Chagi. *Jurnal Porkes: Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan Dan Rekreasi*, 5(1), 1-11.
- Rokhimah, W., & Kismiantini, K. (2022). Analisis Clustering Tingkat Kerawanan Wilayah Terhadap Kasus Penyakit di Kabupaten Sleman Dengan Metode K-Means. *Jurnal Kajian dan Terapan Matematika*, 8(1), 24-37.
- Rosandi, A. S., & Sudijandoko, A. (2022). Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Pemberian Olahraga Masyarakat Senam Aerobik Mix pada Masyarakat Dusun Morkolak Barat Desa Kramat Kecamatan Bangkalan. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 2(1), 11-17.
- Saputra, D. (2016). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6(2), 222-229.
- Shapoorabadi, Y. J., Vahdatpour, B., Salesi, M., & Ramezani, H. (2016). Effects of aerobic exercise on hematologic indices of women with rheumatoid arthritis: A randomized clinical trial. *Journal of research in medical sciences*, 21(1), 9.
- Yang, S. Y., Lin, W. N., Huang, Y. L., Tien, H. W., Wang, J. Y., Ma, C. C. M., ... & Wang, Y. S. (2011). Synergetic effects of graphene platelets and carbon nanotubes on the mechanical and thermal properties of epoxy composites. *Carbon*, 49(3), 793-803.