



Edukasi Kesehatan Mengenai Aktivitas Olahraga dan Pola Istirahat Bagi Wanita Usia Dewasa dan Lansia

¹Didik Rilastiyo Budi, ²Arfin Deri Listiandi, ³Neva Widanita, ⁴Dewi Anggraeni
^{1,2,3,4}Jurusan Pendidikan Jasmani, Fikes, Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto, Indonesia
Email: didik.rilastiyo.budi@unsoed.ac.id¹, arfinderlistiandi@gmail.com²,
nevawidaniata@unsoed.ac.id³, dewianggraeni@unsoed.ac.id⁴

Abstract

Community Service Activities (PKM) aim to provide education and training to community members in Central Sokaraja Village, Sokaraja District, Banyumas Regency, especially for women aged 30-60 years regarding the importance of doing regular sports activities and implementing a good sleep rest pattern for maintain and even improve body health. The PKM method uses a seminar and training approach. The seminar was conducted by providing knowledge and understanding material to the participants, while the training method was carried out by the participants and the resource persons doing direct practice in carrying out health sports activities. The response given by the service partners is very good, so that this service activity can be carried out smoothly with a total of 43 participants. The results obtained, overall the training participants have carried out regular health sports activities but do not yet have a good sleep rest pattern, so the advice that can be given is that there is a need to increase understanding in the practice of sleeping rest patterns so that the health and fitness of the community is getting better .

Keywords: Education, Health, Sports, Recovery, Women

Abstrak

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) bertujuan untuk memberikan edukasi dan pelatihan kepada warga masyarakat di Desa Sokaraja Tengah, Kecamatan Sokaraja, Kabupaten Banyumas, khususnya pada wanita usia 30-60 tahun mengenai pentingnya melakukan aktivitas olahraga secara teratur dan menjalankan pola istirahat tidur yang baik untuk menjaga dan bahkan meningkatkan kesehatan tubuh. Metode PKM menggunakan pendekatan seminar dan pelatihan. Seminar dilakukan dengan cara memberikan materi pengetahuan dan pemahaman kepada peserta, sedangkan metode pelatihan dilakukan dengan cara peserta bersama narasumber melakukan praktik langsung dalam melakukan aktivitas olahraga kesehatan. Respon yang diberikan oleh mitra pengabdian sangatlah baik, sehingga kegiatan pengabdian ini dapat dilaksanakan dengan lancar dengan jumlah peserta sebanyak 43 orang. Hasil yang diperoleh, secara keseluruhan peserta pelatihan telah melaksanakan aktivitas olahraga kesehatan secara rutin akan tetapi belum memiliki pola istirahat tidur yang baik, sehingga saran yang dapat diberikan yaitu perlu adanya peningkatan pemahaman dalam praktik pola istirahat tidur yang teratur sehingga derajat kesehatan dan kebugaran masyarakat semakin baik.

Kata Kunci: Edukasi, Kesehatan, Olahraga, Istirahat, Wanita

ANALISIS SITUASI

Olahraga menjadi kebutuhan mendasar dan penting bagi setiap orang disegala usia, dimulai dari usia anak-anak, remaja dewasa dan tua/lansia. Aktivitas olahraga dilakukan dengan tujuan untuk menjaga dan bahkan meningkatkan kesehatan tubuh sehingga dapat terhindar dari berbagai macam penyakit (Kusuma et al., 2019; Listiandi et al., 2020). Lebih lanjut, mengenai pentingnya aktivitas olahraga, berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani hanya dapat ditingkatkan melalui aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan secara teratur (Budi, 2015; Arfin Deri Listiandi et al., 2020; Suhartoyo et al., 2019). Berdasarkan pernyataan tersebut maka aktivitas olahraga yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang karena memiliki kondisi tubuh yang bugar.

Kebugaran jasmani sangat erat kaitannya dengan tingkat kesehatan yang dimiliki oleh seseorang, dengan kebugaran jasmani yang baik, maka derajat kesehatan tubuh juga semakin baik.



Kesehatan dan kebugaran tubuh penting dimiliki oleh setiap orang, terutama pada wanita usia dewasa dan lansia. Wanita pada usia dewasa dan lansia sangat penting untuk memiliki kondisi kesehatan dan kebugaran yang baik, hal ini dikarenakan selain tuntutan tugas keseharian yang masih tinggi, wanita usia dewasa dan lansia mulai mengalami penurunan secara fungsi organ-organ tubuh, sehingga perlu menjaga aktivitas olahraga dengan tepat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita usia dewasa dan lansia memiliki kecenderungan mengalami kenaikan berat badan dan obesitas dibandingkan dengan laki-laki, sehingga dapat mengganggu kesehatan tubuh (Oktriani et al., 2020; Widanita et al., 2019)

Kondisi kesehatan pada wanita usia dewasa dan lansia menjadi permasalahan yang penting untuk dicarikan solusi penanganannya. Wanita usia dewasa dan lansia cenderung memiliki aktivitas rumah tangga yang sangat padat, sehingga tidak meluangkan banyak waktu untuk menjaga kondisi kesehatan dan kebugaran tubuhnya melalui aktivitas olahraga. Wanita usia dewasa dan lansia tidak semuanya dapat melakukan aktivitas olahraga secara teratur karena mengalami berbagai keterbatasan yang dikarenakan pola hidup yang padat dan pola tidur yang kurang baik (Suryanto, 2015).

Pola istirahat atau tidur juga menjadi faktor penting dalam menjaga kondisi tubuh tetap sehat dan bugar, selain aktivitas olahraga. Dengan tidur yang baik maka kondisi tubuh akan lebih sehat. Riskesdas (2018) menjelaskan bahwa jumlah jam tidur yang baik untuk usia 40-60 tahun adalah selama 7 jam, sedangkan untuk usia 60 tahun ke atas yaitu selama 6 jam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia lansia mengalami lebih banyak gangguan tidur dan lebih dari separuh lansia membutuhkan waktu kurang lebih 20 menit untuk mulai tertidur (Malakouti et al., 2009). Proses menua dan menurunnya fungsi organ tubuh menyebabkan waktu tidur efektif lansia semakin berkurang. Selain itu, kualitas tidur yang buruk lebih sering dialami oleh lansia wanita daripada lansia pria (Anggarwati et al., 2016). Manfaat olahraga kesehatan dan pola istirahat tidur yang baik serta dilakukan secara rutin bagi wanita terutama pada usia dewasa dan lansia yaitu dapat menjaga kondisi tubuh tetap sehat dan bugar, meningkatkan imun tubuh, memperlancar peredaran darah dan metabolisme tubuh serta dapat menjaga kesehatan jantung paru sehingga berfungsi baik walau usia semakin bertambah.

Berdasarkan pernyataan tersebut maka wanita usia dewasa dan lansia perlu diberikan edukasi mengenai pentingnya aktivitas olahraga dan pola tidur yang baik, sehingga wanita usia dewasa dan lansia dapat memiliki tubuh yang sehat. Kabupaten Banyumas, khususnya Desa Sokaraja Tengah menjadi tempat untuk melakukan edukasi mengenai pentingnya aktivitas olahraga dan pola istirahat tidur yang baik bagi wanita usia dewasa dan lansia. Hal ini didasari dari berbagai kondisi di lingkungan tersebut yang memiliki jumlah wanita usia dewasa dan lansia yang cukup banyak dan terlibat aktif dalam berbagai kegiatan di lingkungan tempat tinggal. Selain itu desa Sokaraja Tengah berdasarkan hasil wawancara dengan kepala desa dan pengurus PKK di lingkungan tersebut belum pernah dilakukan sosialisasi dan edukasi mengenai aktivitas olahraga dan pentingnya pola tidur yang tepat bagi wanita dewasa dan lansia. Dengan adanya kegiatan edukasi ini diharapkan dapat menjaga kesehatan melalui aktivitas olahraga dan pengaturan pola tidur yang baik.

SOLUSI DAN TARGET

Solusi yang diberikan untuk mengatasi permasalahan kesehatan yang terjadi pada wanita usia dewasa dan lansia dilakukan dengan cara memberikan edukasi melalui kegiatan seminar tentang pentingnya melakukan aktivitas olahraga kesehatan yang sesuai dan cukup, serta melakukan pola istirahat yang baik sehingga dapat menjaga kesehatan tubuh. Selain itu metode praktik melakukan aktivitas olahraga kesehatan dilakukan dengan senam sehat dan berbagai gerakan senam pilates sehingga para peserta dapat melakukan gerakan tersebut secara mandiri.

Target yang ingin dicapai dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu menumbuhkan kesadaran berolahraga dan pengaturan waktu istirahat tidur yang baik bagi para wanita usia dewasa dan lansia di lingkungan Desa Sokaraja Tengah, sehingga dengan semakin meningkatnya kesadaran berolahraga dan melakukan pola istirahat yang tepat, maka wanita usia dewasa dan lansia dapat memiliki kebugaran tubuh yang baik dan terhindar dari berbagai macam penyakit di usia tua.

METODE PELAKSANAAN

Edukasi Kesehatan Mengenai Aktivitas Olahraga dan Pola Istirahat Bagi Wanita Usia Dewasa dan Lansia

¹Didik Rilastiyo Budi, ²Arfin Deri Listiandi, ³Neva Widanita, ⁴Dewi Anggraeni

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dilakukan dengan tujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat, khususnya wanita usia dewasa dan lansia untuk dapat melakukan aktivitas olahraga secara rutin dan menjalankan pola istirahat tidur yang tepat, sehingga dapat menjaga dan bahkan meningkatkan kesehatan tubuh di usia tua.

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan berbagai metode pelaksanaan yang dapat memberikan pemahaman kepada masyarakat mengenai pentingnya aktivitas olahraga dan pola tidur yang baik, metode kegiatan dilakukan dengan cara:

1. Ceramah, metode ceramah dilakukan dalam bentuk seminar untuk mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya aktivitas olahraga dan pengaturan pola istirahat tidur yang baik.
2. Diskusi, metode ini dilakukan dengan cara tanya jawab antara tim pengabdian dan narasumber dengan khalayak sasaran mengenai pengetahuan awal dan materi yang telah disampaikan.
3. Pelatihan, metode pelatihan dilakukan dengan cara praktik langsung dalam melakukan aktivitas olahraga kesehatan melalui kegiatan senam sehat dan pelaksanaan praktik senam pilates bagi peserta kegiatan.
4. Pendampingan dan evaluasi, metode ini dilakukan dengan cara memberikan pendampingan kepada peserta, dalam hal ini wanita usia dewasa dan lansia untuk dapat melakukan aktivitas olahraga secara mandiri di rumah dan menjalankan pola tidur secara tepat. Pelaksanaan evaluasi kegiatan dilakukan secara langsung di lapangan dengan memberikan perbaikan serta saran kepada peserta.

PELAKSANAAN KEGIATAN

Tempat, Waktu dan Peserta Kegiatan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan di Balai Desa Sokaraja Tengah pada hari minggu tanggal 5 Juli 2020. Kegiatan PKM ini diikuti oleh 43 orang wanita usia 30-60 tahun dan dilakukan dengan mendatangkan narasumber dari Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman yang telah ahli dalam bidangnya masing-masing. Narasumber tersebut yaitu:

1. Didik Rilastiyo Budi, S.Pd., M.Pd. menyampaikan materi mengenai pola istirahat tidur.
2. Arfin Deri Listiandi, S.Pd., M.Pd. menyampaikan materi mengenai pola aktivitas fisik dan kebugaran.
3. Neva Widanita, S.Pd., M.Or. menyampaikan materi mengenai senam pilates sederhana.
4. Dewi Anggraeni, S.Pd., M.Pd. menyampaikan materi mengenai senam aerobik kebugaran.

Pelaksanaan Kegiatan PKM

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan tema edukasi kesehatan melalui aktivitas olahraga dan pola istirahat bagi wanita usia dewasa dan lansia dilakukan dengan metode seminar dan pelatihan. Profil peserta kegiatan pengabdian dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini:

Tabel. 1.

Profil Peserta Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)			
	Profil Peserta PKM	Jumlah	Prosentase (%)
Umur	30-40 Tahun	18	41,9
	40-50 Tahun	12	27,9
	50-60 Tahun	5	11,6
	60 Tahun ke Atas	8	18,6
Pendidikan	SD	6	14,0
	SMP	7	16,3
	SMA	23	53,4
	Diploma/Sarjana	7	16,3

Berdasarkan tabel diatas terlihat profil peserta kegiatan pengabdian diikuti oleh wanita usia 30-40 tahun sebanyak 18 orang atau 41,9%, usia 40-50 tahun sebanyak 12 orang atau 27,9%, usia 50-60 tahun sebanyak 5 orang atau 11,6% dan usia 60 tahun keatas sebanyak 8 orang atau 18,6%. Tingkat pendidikan para peserta yaitu lulus SD sebanyak 6 orang atau 14%, SMP sebanyak 7 orang atau



16,3%, SMA sebanyak 23 orang atau 53,4% dan lulusan Diploma/Sarjana sebanyak 7 orang atau 16,3%. Pelaksanaan kegiatan secara jelas terlihat pada berbagai gambar dibawah ini.



Gambar 1. Persiapan dan Pembukaan Kegiatan PKM

Kegiatan pembukaan dihadiri oleh ketua PKK desa Sokaraja Tengah, sekaligus sebagai ibu Kepala Desa, Para pengurus PKK di masing-masing RT/RW dan seluruh peserta. Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan informasi mengenai teknis pelaksanaan kegiatan edukasi dan pelatihan yang akan dilakukan, sehingga seluruh peserta dapat mengikuti kegiatan dengan lancar.



Gambar 2. Senam Bugar Bersama Peserta Kegiatan

Kegiatan selanjutnya yaitu melakukan praktik senam aerobik kebugaran sebelum seluruh peserta mendapatkan materi tentang edukasi pentingnya aktivitas olahraga dan pola istirahat tidur yang baik. Senam bersama dilakukan oleh seluruh peserta dan narasumber kegiatan selama 30 menit untuk menciptakan suasana yang menyenangkan sekaligus menyehatkan dalam kegiatan PKM.



Edukasi Kesehatan Mengenai Aktivitas Olahraga dan Pola Istirahat Bagi Wanita Usia Dewasa dan Lansia

¹Didik Rilastiyo Budi, ²Arfin Deri Listiandi, ³Neva Widanita, ⁴Dewi Anggraeni

Gambar 3. Pemberian Materi Edukasi Aktivitas Olahraga dan Pola Istirahat

Kegiatan edukasi melalui seminar dilakukan setelah seluruh peserta beristirahat dan siap untuk menerima materi, sehingga apa yang disampaikan oleh narasumber dapat diterima dengan baik oleh seluruh peserta. Materi seminar terdiri dari pola aktivitas fisik dan kebugaran serta pola istirahat tidur yang baik yang dapat dilakukan oleh wanita usia dewasa dan lansia (30-60 tahun ke atas).



Gambar 4. Praktik Gerakan Senam Pilates Sederhana

Materi terakhir dari kegiatan PKM yaitu praktik melakukan gerakan senam pilates untuk wanita, sehingga peserta dapat memiliki alternatif aktivitas fisik selain senam kebugaran, jalan sehat, berenang dan bersepeda untuk menjaga kondisi tubuh tetap sehat dan bugar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pengabdian yang dilakukan di Desa Sokaraja Tengah Kecamatan Sokaraja, Kabupaten Banyumas dan melibatkan 43 orang wanita usia dewasa, tua hingga lansia menunjukkan hasil seperti tertera pada Tabel 2. dibawah ini:

Tabel. 2

Karakteristik Aktivitas Olahraga dan Pola Istirahat pada Wanita			
	Kegiatan	Jumlah	Prosentase (%)
Aktivitas Olahraga	Olahraga Ringan-Sedang	39	90,7
	Tidak Olahraga	4	9,3
Istirahat Tidur	Teratur	23	53,5
	Tidak Teratur	20	46,5

Berdasarkan tabel diatas dapat terlihat bahwa profil aktivitas olahraga yang dilakukan oleh wanita usia dewasa hingga lansia di Desa Sokaraja Tengah menunjukkan 39 orang atau 90,7% melakukan aktivitas olahraga ringan hingga sedang dan hanya 4 orang atau 9,3% tidak melakukan aktivitas olahraga secara rutin. Hasil ini menunjukkan bahwa kesadaran berolahraga dan bergaya hidup aktif untuk menjaga kesehatan tubuh di lingkungan sudah baik. Akan tetapi hal ini perlu disosialisasikan dan ditingkatkan kepada warga masyarakat lain seperti pemuda, remaja dan anak-anak untuk secara aktif melakukan kegiatan olahraga kesehatan secara teratur.

Hasil lain juga menunjukkan bahwa pola istirahat tidur yang dilakukan oleh wanita usia dewasa hingga lansia tergolong masih kurang baik, hal ini ditunjukkan dari data bahwa sebanyak 23 orang atau sebesar 53,5% menjalankan pola tidur yang baik dan teratur, sedangkan 20 orang atau 46,5% belum menjalankan pola istirahat tidur yang teratur. Kondisi ini dapat menjadi faktor menurunnya kesehatan dan kebugaran tubuh pada wanita usia dewasa hingga lansia karena dengan aktivitas kegiatan yang cukup tinggi tidak diikuti dengan pola istirahat yang baik.

Melalui kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini maka warga masyarakat khususnya wanita usia dewasa hingga lansia memperoleh hasil sebagai berikut:

1. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman mengenai pentingnya gaya hidup sehat dan aktif melalui berbagai aktivitas olahraga kesehatan yang sesuai dan didukung dengan pola istirahat tidur yang baik, sehingga derajat kesehatan masyarakat semakin meningkat.



2. Dapat mempraktikkan dan melakukan aktivitas olahraga kesehatan dalam bentuk senam kebugaran, senam pilates dan jenis olahraga kesehatan lainnya secara rutin dan teprogram untuk terhindar dari berbagai macam penyakit.
3. Peserta pelatihan dapat memberikan edukasi kepada warga masyarakat di lingkungan Desa Sokaraja Tengah untuk secara rutin melakukan aktivitas olahraga dan bergaya hidup sehat.

Diskusi

Tingkat kesehatan dan kebugaran yang baik pada usia dewasa, tua dan lansia, khususnya pada kelompok wanita dengan rutinitas yang beragam sangat perlu dimiliki. Hal ini dikarenakan aktivitas yang dilakukan oleh sebagian wanita di usia dewasa dan tua masih dalam kategori tinggi, yang dimulai dari kegiatan rumah tangga, aktivitas sosial, keagamaan maupun memberikan pendidikan kepada anak dan semua itu memerlukan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik dapat dipertahankan bahkan ditingkatkan dengan aktivitas olahraga kesehatan yang sesuai dengan umur. Manfaat olahraga yaitu dapat menyehatkan jantung dan paru, memperlancar peredaran darah dan metabolisme, memberi rasa senang serta dapat menyehatkan jasmani dan rohani (Chrisly M. et al., 2015; Kurnianto, 2015; Nanang et al., 2018).

Aktivitas olahraga yang dilakukan oleh peserta kegiatan yang berumur antara 30-60 termasuk kedalam jenis aktivitas olahraga intensitas ringan dan sedang, hal ini sudah sesuai dengan kriteria jenis olahraga yang baik untuk dewasa dan lanjut usia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa olahraga dengan intensitas ringan sampai sedang sangat baik untuk menjaga badan tetap bugar bagi para usia dewasa hingga tua/lansia (Rusli, 2012). Aktivitas olahraga yang tepat serta didukung dengan pola istirahat yang baik dapat menjaga kondisi tubuh dalam keadaan sehat dan bugar, akan tetapi sebagian dari peserta pelatihan diketahui belum melaksanakan pola tidur yang tepat, hal ini dikarenakan tingginya tuntutan aktivitas dan pekerjaan yang harus diselesaikan.

Kurangnya jam istirahat dapat menyebabkan banyak penyakit di dalam tubuh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gangguan tidur dan pola tidur yang kurang sehat dapat meningkatkan tekanan darah pada usia dewasa, tua hingga lansia (Moi et al., 2017). Pola tidur yang baik dan cukup teratur sangat penting bagi wanita usia dewasa, tua dan lanjut usia, karena kondisi tubuh yang lelah perlu adanya *recovery* atau istirahat yang cukup, sehingga dapat beraktivitas dengan lebih sehat di keesokan hari.

Aktivitas olahraga dan pola istirahat tidur yang teratur perlu diterapkan bagi wanita usia dewasa hingga tua, sehingga kondisi kesehatan tubuh dapat terpelihara dengan baik dan dapat melakukan berbagai aktivitas di lingkungan masyarakat dengan lebih baik, tanpa mengabaikan tugas utama di keluarga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang telah dilakukan dengan tema edukasi aktivitas olahraga dan pola istirahat tidur yang baik bagi wanita usia dewasa hingga tua/lansia maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Kegiatan diikuti oleh 43 orang wanita usia dewasa dan lansia dapat berjalan dengan lancar, sehingga setelah selesai kegiatan peserta dalam kondisi yang aman dan sehat.
2. Penyampaian materi baik secara teori maupun praktek dapat tersampaikan dengan baik, dan peserta secara aktif terlibat dalam berbagai diskusi dan praktik secara langsung.
3. Para peserta mendapat pengetahuan mengenai pola aktivitas olahraga dan pengaturan pola tidur yang tepat secara teori dan praktek untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh, sehingga dapat terhindar dari berbagai penyakit.
4. Peserta kegiatan mengalami peningkatan secara pengetahuan maupun praktik langsung dalam melakukan berbagai gerakan olahraga kesehatan melalui senam kebugaran dan pilates sehingga dapat dipraktikkan secara mandiri di rumah.

Saran dari kegiatan PKM ini yaitu seluruh peserta kegiatan dapat secara rutin menjalankan aktivitas olahraga kesehatan seperti senam pagi, jalan kaki, lari ringan, bersepeda, senam yoga dan

Edukasi Kesehatan Mengenai Aktivitas Olahraga dan Pola Istirahat Bagi Wanita Usia Dewasa dan Lansia

¹Didik Rilastiyo Budi, ²Arfin Deri Listiandi, ³Neva Widanita, ⁴Dewi Anggraeni

jenis olahraga lain yang sesuai dengan kondisi dan umur masing-masing. Selain itu, pola istirahat tidur yang baik juga perlu dijalankan secara rutin dan baik sehingga tubuh dapat kembali bugar setelah melakukan berbagai aktivitas. Selanjutnya apabila aktivitas olahraga dan pola tidur telah dilaksanakan dengan baik maka dapat memberikan edukasi kepada keluarga dan masyarakat sekitar untuk melakukan gaya hidup sehat dan berolahraga. Selain itu, semoga kegiatan edukasi dan pelatihan mengenai pola hidup sehat dan berolahraga dapat terus dilaksanakan oleh Kepala Desa, PKK, RW dan RT di Desa Sokaraja Tengah dan sekitarnya untuk mewujudkan masyarakat yang sehat jasmani dan rohani.

PENGAKUAN

Syukur Alhamdulillah tim pengabdian panjatkan kepada Allah SWT. yang telah memberikan kelancaran pada kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM). Tim pengabdian menyampaikan terimakasih kepada Universitas Jenderal Soedirman dalam hal ini melalui LPPM, Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fikes Unsoed yang telah berperan dalam memberikan rekomendasi dan kemudahan birokrasi sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan lancar. Ucapan terimakasih kami sampaikan juga kepada Kepala Desa Sokaraja Tengah, Ketua PKK dan seluruh peserta kegiatan yang telah berkenan memberikan ijin kepada tim pengabdian untuk melakukan kegiatan ini. Terakhir, kami sampaikan terimakasih kepada seluruh tim pengabdian dan narasumber yang telah mendukung penuh kegiatan ini sehingga dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggarwati, E. S. B., & Kuntarti, K. (2016). Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Wanita melalui Kerutinan Melakukan Senam Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. <https://doi.org/10.7454/jki.v19i1.435>
- Budi, D. R. (2015). Pengaruh Modifikasi Permainan Vobas dan Kebugaran Jasmani terhadap Peningkatan Kerjasama Siswa dalam Pembelajaran Penjas di SMP. *Thesis*. <http://repository.upi.edu/id/eprint/17605>
- Chrisly M., P., Djon, W., & Shane H. R., T. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*.
- Kurnianto, D. (2015). Menjaga Kesehatan Di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5725>
- Kusuma, M. N. H., Syafei, M., & Rilastiyo, D. (2019). The Effect of Nutritional Status, Level of Physical Activity and Hemoglobins on Physical Endurance. *JUARA: Jurnal Olahraga*. <https://doi.org/10.33222/juara.v4i2.607>
- Listiandi, A. D., Budi, D. R., Suhartoyo, T., Hidayat, R., & Bakhri, R. S. (2020). Healthy fitness zone: identification of body fat percentage, body mass index and aerobic capacity for students. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(3), 646–662. https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i3.14936
- Listiandi, Arfin Deri, Kusuma, M. N. H., Budi, D. R., Hidayat, R., Bakhri, R. S., & Abdurahman, I. (2020). Pemanfaatan Aplikasi Smartphone untuk Meningkatkan Daya Tahan Kardiovaskuler dan Self-efficacy. *Jendela Olahraga*. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.5442>
- Malakouti, S. K., Foroughan, M., Nojomi, M., Ghalebani, M. F., & Zandi, T. (2009). Sleep patterns, sleep disturbances and sleepiness in retired Iranian elders. In *International Journal of Geriatric Psychiatry*.



- Moi, M. A., Widodo, D., & Sutriningsih, A. (2017). Hubungan Gangguan Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keperawatan*.
- Nanang, M., Fuad, N., Didik, R., Topo, S., & Panuwun, J. (2018). Effect of Alkaline Fluids to Blood pH and Lactic Acid Changes on Sub Maximal Physical Exercise. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*. <https://doi.org/10.1088/1755-1315/197/1/012049>
- Oktriani, S., Kusmaedi, N., Daniel Ray, H. R., & Setiawan, A. (2020). Perbedaan Jenis Kelamin, Usia, dan Body Mass Index (BMI) Hubungannya dengan Kebugaran Jasmani Lanjut Usia. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.24895>
- Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Rusli. (2012). Olahraga Lanjut Usia. *Ilara*.
- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1995>
- Suryanto, S. (2015). Pentingnya Olahraga Bagi Lansia. *MEDIKORA*. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4666>
- Widanita, N., Kusuma, M. N. H., Budi, D. R., Suhartoyo, T., Listiandi, A. D., Anggraini, D., & Gitya, N. (2019). The Effectiveness of Pilates Training Moderl Towards BMI and Muscle Mass. *Annals of Tropical Medicine & Public Health*, 11(December).