



Sosialisasi pelaksanaan senam yoga untuk ibu-ibu Tp. PKK Desa Randusari Kecamatan Teras Kabupaten Boyolali

Pratama Dharmika Nugraha^{1), 2)}

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas PGRI Madiun, Indonesia¹
Program Studi Pendidikan Olahraga, Pascasarjana Universitas Negeri Semarang
pratama.dharmika01@gmail.com¹⁾, pratama.dharmika01@students.unnes.ac.id²⁾

Abstrak

Pelaksanaan olahraga perlu memperhatikan tujuan dan cara pelaksanaan yang tepat agar hasilnya dapat optimal serta meminimalkan resiko cedera. Subyek pelaku olahraga juga perlu diperhatikan karena dapat berhubungan dengan tujuan dari olahraga yang dilakukan. Subyek atau pelaku olahraga bisa saja anak-anak, remaja, dewasa, lansia, perempuan, maupun laki-laki. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan memilih subyek atau sasaran adalah ibu-ibu TP. PKK, sehingga olahraga yang dipilih harus sesuai sehingga mampu untuk dilaksanakan. Ibu-ibu TP. PKK yang menjadi sasaran pelaksanaan abdimas berada di Deasa Randusari, Kecamatan Teras, Kabupaten Boyolali. Ibu-ibu TP. PKK Desa Randusari memiliki latar belakang pendidikan serta pekerjaan yang berbeda-beda, sehingga pemahaman tentang pentingnya olahraga bagi kesehatan dan kebugaran juga masih minim. Meskipun memiliki latar belakang pendidikan yang berbeda, mayoritas ibu-ibu TP. PKK Desa Randusari sudah bekerja atau memiliki pekerjaan tertentu. Dengan aktifitas yang beragam terkadang bagi ibu-ibu apabila memiliki waktu senggang hanya digunakan untuk beristirahat yang bersifat pasif. Sehingga dipilih olahraga senam yoga untuk memberikan pilihan olahraga yang dapat dilakukan sendiri oleh ibu-ibu TP. PKK Deasa Randusari, Kecamatan Teras, Kabupaten Boyolali setelah mendapat pelatihan senam yoga. Kegiatan sosialisai pelaksanaan senam yoga bertujuan memberikan informasi sekaligus mempraktekan olahraga yang mudah serta aman untuk meningkatkan kebugaran tubuh. Ibu-ibu TP. PKK Ds. Randusari dapat mengetahui secara tahapan pelaksanaan senam yoga mulai dari pemanasan, inti, dan pendinginan.

Kata Kunci: sosialisasi pelaksanaan senam yoga.

Abstract

The exercise needs to pay attention to the objectives and the proper way of implementation so that the results can be optimal and minimize the risk of injury. The subject of the sport also needs to be considered because it can relate to the purpose of the sport being carried out. Subjects or sport players can be children, adolescents, adults, the elderly, women and men. The implementation of community service activities carried out by selecting subjects or targets is the TP mothers. PKK, so that the sport chosen must be suitable so that it can be carried out. TP ladies. The PKK which was the target of the abdimas implementation was in Deasa Randusari, Teras District, Boyolali Regency. TP ladies.

Randusari Village PKK has different educational and occupational backgrounds, so understanding of the importance of sport for health and fitness is also still minimal. Although they have different educational backgrounds, the majority of mothers are TP. Randusari Village PKK already works or has certain jobs. With a variety of activities sometimes for mothers when they have free time only used for passive rest. So that yoga gymnastics was chosen to provide a choice of exercise that can be done by the TP mothers themselves. PKK Deasa Randusari, Teras District, Boyolali Regency after receiving yoga training. The socialization of yoga exercises aims to provide information as well as to practice easy and safe exercise to improve body fitness. TP ladies. PKK Ds. Randusari can know in stages the implementation of yoga exercises ranging from heating, core, and cooling.

Keywords: *socialization of yoga exercises.*

How To Cite : Nugraha, P. D. (2020). Sosialisasi pelaksanaan senam yoga untuk ibu-ibu *to APA Style* Tp. PKK Desa Randusari Kecamatan Teras Kabupaten Boyolali. **Prosiding SENFIKS (Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains), 1 (1), 101-107.**

PENDAHULUAN

TP. PKK Desa Randusari, Kecamatan Teras, Kabupaten Boyolali berkontribusi dalam kegiatan-kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan keluarga. TP. TP. PKK Desa Randusari, Kecamatan Teras, Kabupaten Boyolali berkontribusi dalam kegiatan-kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan keluarga. TP. PKK Desa Randusari, Kecamatan Teras, Kabupaten Boyolali merupakan organisasi yang didominasi oleh ibu-ibu PKK Desa Randusari yang berkontribusi dalam kegiatan-kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan keluarga. TP. PKK Desa Randusari bertujuan memberdayakan keluarga untuk meningkatkan kesejahteraan keluarga sehingga terwujud keluarga yang taat pada agama, sehat, mandiri, bertoleransi, dan memiliki kesadaran terhadap lingkungan dan hukum. Kegiatan PKK juga bertujuan terwujudnya keluarga yang sejahtera, maju, dan mandiri melalui kegiatan yang bersifat bimbingan, pembinaan, serta pemberdayaan. Tim Penggerak PKK adalah mitra kerja pemerintah dan organisasi kemasyarakatan, yang berfungsi sebagai fasilitator, perencana, pelaksana, pengendali dan penggerak pada masing-

masing jenjang demi terlaksananya program PKK. Senam yoga juga dapat dilakukan di rumah bersama seluruh anggota keluarga sehingga dapat memaksimalkan memaksimalkan 8 fungsi keluarga, yaitu fungsi agama, sosial budaya, cinta dan kasih sayang, perlindungan, reproduksi, sosialisasi dan pendidikan, ekonomi, dan fungsi lingkungan sehingga keluarga menjadi lebih harmonis (Nurhayati et al., 2020).

Sasaran dari program PKK yaitu setiap Keluarga yang berada di seluruh Indonesia mulai dari wilayah pedesaan sampai perkotaan. Bidang yang dikembangkan serta ditingkatkan yaitu: (1) pembentukan mental serta spiritual yang mencakup sikap dan tingkahlaku sebagai umat beragama, anggota masyarakat, serta sebagai warga negara yang taat pada Pancasila dan UUD 1945, (2) Membangun secara fisik yang mencakup pangan, sandang, papan, kesehatan, kesempatan untuk bekerja secara layak, dapat hidup sehat dalam lingkungan yang layak, serta memperoleh Pendidikan, pengetahuan, dan keterampilan yang bermanfaat bagi kehidupan. Program PKK adalah 10 Program Pokok PKK yaitu: penghayatan dan pengalaman pancasila, gotong royong, pangan, sandang, perumahan dan tata laksana rumah tangga, pendidikan dan

keterampilan, kesehatan, pengembangan kehidupan berkoperasi, kelestarian lingkungan hidup, perencanaan sehat (Wadu et al., 2018).

Keberadaan Tim Penggerak PKK (TP. PKK) ada pada tingkat RT, RW, desa/kelurahan, kecamatan, kabupaten/kota, propinsi, sampai tingkat nasional. Keberadaan TP. PKK memang diperlukan oleh masyarakat untuk membantu menjalankan program-program pemerintah yang bertujuan menyejahterakan masyarakat seperti yang tertuang dalam program-program PKK. Tim Penggerak PKK berperan sebagai motivator, fasilitator, perencana, pelaksana, pengendali dan penggerak. Pembinaan teknis kepada keluarga dan masyarakat dilaksanakan dalam kerjasama dengan unsur dinas instansi pemerintah terkait. Di desa Randusari, Kecamatan Teras, Kabupaten Boyolali terdiri dari 4 RW dan 49 RT yang setiap jenjangnya memiliki organisasi kemasyarakatan. Solusi yang ditawarkan kepada mitra adalah dengan mengadakan sosialisasi pelaksanaan senam yoga untuk ibu-ibu TP. PKK Desa, Randusari, Kecamatan Teras, Kabupaten Boyolali. Kegiatan tersebut bertujuan menambah referensi kegiatan olahraga yang dapat dilakukan secara mandiri maupun berkelompok dan efektif sebagai penunjang peningkatan kesehatan serta kebugaran.

Kajian Pustaka

Kegiatan yoga bagi kebanyakan orang dianggap atau disamakan seperti senam, persepsi tersebut memang tidak sepenuhnya salah karena yoga memang induk dari senam serta berbagai jenis beladiri, tari, musik, nyanyian (Imawati, 2017). Kata yoga sendiri merupakan kata yang berasal dari bahasa sansekerta. Secara etimologi kata Yoga berasal dari kata “yuj” yang berarti menghubungkan atau menyatukan. Paradigma tentang penyatuan atau menghubungkan ini dibagi menjadi dua, yaitu secara horizontal dan vertical. Penyatuan atau menghubungkan

secara horizontal merupakan menyatukan badan, pikiran, hati, dan jiwa pada suatu keselarasan yang terjadi secara alami. Secara vertical yaitu menyatukan kesadaran diri dengan Tuhan Yang Maha Esa. Yoga mengandung unsur tentang filsafat kehidupan yang didasarkan pada ilmu pengetahuan yang universal yang berhubungan dengan seni pernapasan, anatomi tubuh manusia, keselarasan antara pernapasan dan gerak dari anggota badan, ilmu tentang memusatkan konsentrasi, serta ilmu tentang cara menyatukan pikiran, jiwa, dan raga (Sani, 2012). Gerakan dalam yoga cenderung bersifat lembut, gerakannya alamiah, tidak dikompetisikan, mengutamakan konsentrasi, tidak memerlukan banyak peralatan, durasi waktu tidak terlalu lama gerakannya tidak menyiksa tubuh, dan gerakannya cenderung ringan hingga sedang. Olahraga yoga semakin berkembang serta menjadi kegiatan yang komprehensif untuk meningkatkan kesehatan serta kebugaran (Meyliana et al., 2016).

Tentunya tujuan dari kegiatan senam yoga adalah memperoleh kebugaran, karena bugar berarti sehat pada tingkatan yang lebih tinggi. Kebugaran jasmani dipandang dari aspek fisiologi adalah kapasitas fungsional untuk memperbaiki kualitas hidup dalam konteks ini kebugaran dipandang dengan istilah *total fitness* (Fox, E.L, and Kirby, 1987). Total fitness meliputi kebugaran fisik, kebugaran mental, kebugaran emosi, dan kebugaran social (Rismayanthi et al., 2019). Sedangkan kebugaran jasmani merupakan salah satu dari kebugaran total (Bryantara, 2016).

a. Macam-Macam Yoga

Menurut (Kirschner, 1986) ada 8 cabang yoga, antara lain:

- Hatha Yoga atau Penguatan Hidup: Sikap-sikap (*Asana*), Praktek Pernafasan (*Pranayama*), Istirahat (*Pratyahara*).
- Raja Yoga atau Penarikan Kembali Hidup: Penahanan Diri (*Yama*),

Tatatertib (*Nyama*), Konsentrasi (*Dharana*), Meditasi (*Dhyana*), Samadhi.

b. Manfaat Yoga

Yoga memiliki banyak manfaat yang bahkan tidak bisa didapatkan melalui senam biasa. Adapun manfaat yoga antara lain (Dinata, 2015):

- Salah satu manfaat yoga yaitu memperbaiki postur tubuh yang bermasalah menjadi lebih baik yang sesuai kondisi anatomis tubuh manusia. Postur yang baik sangat berkaitan dengan kondisi keseimbangan pada kerangk tubuh dan otot-otot tubuh.
- Memperkuat otot, karena otot memiliki peran penting dalam sistem gerak manusia sebagai alat gerak aktif. Kondisi otot yang baik akan membantu meningkatkan kualitas hidup dan menunjang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.
- Meningkatkan kualitas kepadatan tulang serta kemampuan kontraksi otot-otot sehingga pergerakan menjadi lebih fleksibel
- Yoga yang dilaksanakan secara teratur dapat mencegah terjadinya osteoporosis. Pose *downward* atau *upward facing dog* dapat membantu untuk menguatkan tulang lengan yang rentan terkena osteoporosis.
- Membuat peredaran darah menjadi lancar karena otot dan pembuluh darah menjadi lebih kuat serta elastis. Kondisi tersebut membuat badan merasa lebih nyaman dan rileks.
- Meningkatkan kualitas kerja jantung. Yoga termasuk dalam kategori aktivitas aerobik sehingga dapat membantu menurunkan jumlah denyut jantung dalam kondisi istirahat yang merupakan

indikator bahwa jantung bekerja secara efektif dan efisien.

- Latihan yoga dapat meningkatkan stamina dan memperbaiki asupan oksigen di dalam tubuh sehingga organ-organ tubuh dapat bekerja dengan baik sesuai fungsinya.
- Latihan yoga secara teratur dapat membantu meningkatkan kualitas kerja sistem limfatik sehingga imun tubuh meningkat, merusak sel-sel kanker, serta membuang racun-racun yang ada dalam tubuh.
- Membantu menurunkan tekanan darah tinggi, sehingga yoga cocok untuk penderita hipertensi.
- Membantu menurunkan kelebihan gula darah serta kolesterol jahat atau low density lipoprotein (LDL) dan meningkatkan high density lipoprotein (HDL) atau kolesterol baik.
- Yoga juga dapat membantu terbentuknya tubuh dengan berat badan yang ideal.

c. Gerakan Yoga

➤ Meditasi

Gerakan yoga mengarahkan pada kondisi meditasi sehingga pikiran dapat terfokus serta membantu untuk semakin mengenali diri sendiri. Fase awal dilakukan dengan merasakan aliran peredaran darah ketika melakukan setiap gerakan yoga.

➤ *Asana (savasana)*

Asana merupakan gerakan-gerakan yang ada pada yoga. Setiap gerakan atau *asana* memiliki tujuan maupun manfaat tersendiri. Belajar dari orang yang paham tentang yoga sangat diperlukan sehingga dapat terhindar dari resiko terjadinya cedera. Latihan yang dilakukan dapat diawali dengan gerakan-gerakan yang mudah, serta menghindari gerakan yang sulit dan memiliki resiko cedera. Apabila sudah mulai mahir gerakan ditingkatkan secara bertahap kea

rah gerakan yang lebih sulit. *Savasana* merupakan olah postur yang penting dalam gerakan yoga. Olah postur (*asana*) merupakan gerakan yang mudah dilakukan serta dapat memberikan efek relaksasi secara fisik dan pikiran.. Orang yang melakukan *asana* dengan baik dapat membuat orang tersebut mengurangi atau bahkan menghilangkan tekanan, kecemasan, dan keraguan dalam dirinya sehingga akan diperoleh suatu ketenangan dan konsentrasi yang lebih baik. Gerakan *savasana* lebih sering dilakukan pada sesi penutu dengan tujuan melakukan relaksasi. Kendala yang sering terjadi pada sesi ini biasanya peserta justru malah tertidur. Postur (*asana*) “*savasana*” disebut juga sebagai “yoga nindra” yang secara harfiah berarti yoga tidur. Yoga nindra menurut Claire (2006) merupakan posisi relaksasi mendalam yang dapat melepaskan ketegangan fisik, mental, emosi, dan spiritual. Postur *savasana* dilakukan dengan berbaring terlentang lurus dengan kedua kaki terentang menjauh dan garis tengah tubuh. Kedua tangan terentang dikedua sisi tubuh dengan telapak tangan menghadap keatas. Kepala bersandar dengan leher lurus tidak tertekuk sehingga wajah/hidung mengarah lurus ke atas. Bagian bahu harus lemas dan terentang lebar menyentuh lantai. Tulang ekor menyentuh lantai dengan tulang punggung bawah tetap melengkung alami. Mungkin akan terasa lebih nyaman jika meletakkan bantal di bawah lengkungan leher atau punggung.

➤ Relaksasi

Yoga merupakan Latihan yang dapat memberikan efek relaksasi serta meningkatkan konsentrasi melalui meditasi. Latihan dapat

dilakukan pada tempat yang nyaman, bersih, tenang serta memiliki sirkulasi udara yang baik. Waktu yang baik untuk melakukan latihan yoga yaitu ketika fajar atau malam hari dimana kondisi lebih tenang. Tetapi pada dasarnya yoga dapat dilakukan kapan saja sesuai dengan kondisi masing-masing. Menggunakan pakaian yang nyaman untuk berolahraga serta dilakukan tanpa alas kaki dapat membantu kualitas pelaksanaan latihan yoga.

➤ *Padmasana (siddhasana)*

Gerakan yoga diantaranya gerakan pada posisi duduk (*padmasana* atau *siddhasana*) ketika tujuannya melakukan meditasi untuk meningkatkan spiritual dan konsentrasi dengan berfokus kepada Tuhan. Ada juga yang melakukannya dengan berbaring atau sikap *shayasana*. Serta masih banyak lagi *asana* yang lain. Semua *asana* ini dipraktekkan dengan latihan menarik nafas dalam-dalam di bawah bimbingan seorang guru yang ahli.

Kegiatan Inti

Kegiatan inti dilakukan pada pukul 14.00 WIB sampai selesai dengan alokasi waktu 3 jam. Kegiatan awal dimulai dengan pembukaan serta sambutan dari Kepala Desa Randusari Bapak Satoe Budiono. Kegiatan dilanjutkan dengan pengarahan dari Ketua PKK Ibu Aryani.

Kegiatan sosialisasi pelaksanaan senam yoga dilakukan dengan pemberian penjelasan dan praktek senam yoga. Kegiatan dilaksanakan dengan teori dan praktek dengan tujuan mempermudah pemahaman para peserta untuk memahami materi sosialisasi senam yoga, karena mayoritas Ibu-ibu PKK Desa Randusari belum pernah melakukan senam yoga sehingga kurang memahami betul gerakan-gerakan senam yoga serta cara melakukannya. Materi sosialisasi terdiri

dari Teknik pengaturan nafas, padmasana, dan asana.

Kesimpulan

Berikut merupakan kesimpulan dari program kemitraan masyarakat yang dilakukan di TP. PKK Desa Randusari, Kecamatan Teras, Kabupaten Boyolali adalah sebagai berikut:

- a. Peserta merasa senang karena memperoleh wawasan tentang Kesehatan dan olahraga.
- b. Peserta memiliki antusiasme yang baik untuk belajar tentang latihan yoga. Peserta berusaha menyerap materi yang diberikan secara teori dan praktek.
- c. Peserta sosialisai pelaksanaan senam yoga sangat bersemangat untuk melakukan praktek dan melakukan gerakan sesuai instruksi yang diberikan. Gerakan-gerakan yang diajarkan dapat dilakukan dengan baik oleh para peserta.
- d. Peserta dapat melakukan kegiatan olahraga yang lebih fariatif dalam setiap kegiatan olahraga ibu-ibu TP. PKK Desa Randusari dengan pilihan senam aerobik, senam yoga, dan jalan sehat.
- e. Peserta mendapatkan pengetahuan dan pengalamban dari materi yoga yang diajarkan dalam kegiatan yang dilaksanakan.

Saran

Saran juga diberikan kepada peserta sosialisasi senam yoga untuk ibu-ibu TP. PKK Desa Randusari, sebagai berikut:

- a. Peserta yang mengikuti sosialisasi pelaksanaan senam yoga diharapkan dapat melakukan secara mandiri di rumah bersama anggota keluarga karena gerakan yang diajarkan merupakan gerakan yang mudah.
- b. Latihan yoga dapat dilakukan secara teratur pada komunitas PKK di tingkat RT yang ada di Desa Randusari serta PKK tingkat Desa, sehingga kegiatan dapat disebarluaskan di masyarakat.

- c. Lakukan gerakan yoga secara bertahap mulai dari peregangan, inti, sampai pendinginan agar terhindar dari cedera.

DAFTAR PUSTAKA

- Bryantara, O. F. (2016). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani*. Jurnal Berkala Epidemiologi. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i2.2016.237>
- Dinata, W. W. (2015). *Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Melalui Senam Yoga*. Jurnal Olahraga Prestasi, 11(2).
- Fox, E.L, and Kirby, T. . (1987). *Basis of Fitness*. Mc Milan Publishing Company.
- Imawati, I. (2017). *Pengaruh Latihan Senam Yoga Terhadap Kadar Glukosa Darah Dan Kolesterol Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2*. Jendela Olahraga, 2(2).
- Kirschner, M. J. (1986). *Yoga Untuk Kesehatan dan Kekuatan*. Bandung: Pionir Jaya.
- Meyliana, A., Kusriani, & Luthfi, E. T. (2016). Sistem Pakar Pada Konsultasi Jenis Senam Dengan Metode Forward Chaining. *Jurnal INFORMA Politeknik Indonusa Surakarta*.
- Nurhayati, P., Nugraha, P. D., Devi, H. P., & Utomo, A. W. (2020). *Impact analysis of smartphone use and Youth Family Development (BKR) program on family disharmony in Magetan Regency*. Simulacra, 3(1), 95–107. <https://doi.org/10.21107/sml.v3i1.7038>

Rismayanthi, C., Sudibjo, P., Arovah, N. I., & Apriyanto, K. D. (2019). *Penyuluhan Aktivitas Fisik Dan Screening Parameter Sindrom Metabolik Pada Populasi Lansia*. MEDIKORA.
<https://doi.org/10.21831/medikora.v18i1.29194>

Sani, R. (2012). *Yoga untuk Kesehatan* (1st ed.). Effhar Offset.

Wadu, L. B., Ladamay, I., & Dadi, M. Y. (2018). *Faktor Pendukung dan Penghambat Pembinaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) Dalam Meningkatkan Keterampilan Warga Negara Melalui Program Pokok PKK*. Jurnal Inspirasi Pendidikan.
<https://doi.org/10.21067/jip.v8i1.2244>