

Pendampingan dan pelatihan water exercise dan terapi untuk lansia berbasis active pool based pada masyarakat banjarmasin

Mentoring and training in water exercise and therapy for the elderly based on active pool based in the Banjarmasin community

Ari Tri Fitrianto^{1ABCDE}, Muhammad Habibie^{2CD}, Muhammad Yuliansyah^{3de}, Ahmat Fauzi^{4CD}
¹²⁴ Pendidikan Olahraga, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari
³ Bimbingan Konseling, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari

Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection

Corresponding Author: Ari Tri Fitrianto, E-Mail: aritritriantio17@gmail.com

Abstrak

Permasalahan yang ada di kolam renang masih banyak para lansia hanya melakukan kegiatan air tanpa adanya tujuan dan tidak teratur, mereka hanya untuk bersenang-senang, mengatasi stress untuk ketenangan dan menikmati waktu bersama teman-teman atau keluarga. Melalui pendampingan dan pelatihan Water Exercise dan terapi untuk lansia berbasis active pool based pada Masyarakat Banjarmasin maka diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan Masyarakat tentang manfaat water exercise dan terapi air dalam meningkatkan Kesehatan fisik dan mental. Program ini akan berfokus pada peningkatan kekuatan otot, keseimbangan, fleksibilitas, serta dukungan Kesehatan mental lansia. Sehingga nantinya Masyarakat dapat mengaplikasikan Ketika melakukan aktivitas di air. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan teori dan praktek tentang water exercise dan terapi air dengan cara pendampingan diskusi dan praktek langsung di lapangan. Pendampingan tersebut dilakukan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang manfaat program ini agar dapat meningkatkan partisipasi lansia. Luaran yang ingin dicapai adalah publikasi ilmiah pada jurnal ber ISSN.

Kata Kunci: latihan air ¹, terapi untuk lansia ², berbasis aktif kolah ³

Abstract

The problem in the swimming pool is that many elderly people only do water activities without any purpose and are not measurable, they only do it for fun, overcome stress for peace and enjoy time with friends or family. Through mentoring and training of Water Fitness and therapy for the elderly based on active pool based in the Banjarmasin Community, it is hoped that it can increase public knowledge about the benefits of water workouts and water therapy in improving physical and mental health. This program will focus on increasing muscle strength, balance, balance, and mental health support for the elderly. So that later the community can apply it when doing activities in the air. This community service aims to provide theoretical and practical knowledge about water sports and air therapy by means of mentoring discussions and direct practice in the field. This mentoring is carried out to increase public awareness and knowledge about the benefits of this program in order to increase elderly participation. The output to be achieved is scientific publication in an ISSN journal.

Keywords: water exercise ¹, therapy for the elderly ², active pool based ³

Pendahuluan

Individu lanjut usia dapat memperoleh manfaat dari program latihan aerobik yang dirancang dengan tepat. Baru-baru ini, pedoman latihan dasar yang direkomendasikan oleh American College of Sports Medicine (ACSM) untuk orang dewasa yang sehat dan lansia memberikan penekanan tambahan pada latihan ketahanan. Mengingat sifat spesifik adaptasi terhadap olahraga dan kebutuhan untuk mempertahankan massa otot, kekuatan otot, dan fleksibilitas sepanjang hidup, program pelatihan menyeluruh yang terdiri dari latihan ketahanan, aerobik, dan fleksibilitas sangat direkomendasikan oleh ACSM (Buchner, Beresford, Larson, LaCroix, & Wagner, 1992; Campbell et al., 1997).

Berolahraga di air menjadi semakin populer, dan kecepatannya sama. telah dilaporkan bahwa latihan air water exercise (WEX) untuk orang tua individu bermanfaat secara terapeutik (Simpson, 2001). Efek ganda telah dilaporkan bahwa berjalan di perairan setinggi pinggang hingga dada dan berpartisipasi dalam aerobik air memberikan beban yang cukup untuk mengembangkan kebugaran kardiorespirasi pada orang dewasa muda dan paruh baya.

Namun, hanya ada sedikit laporan yang menjelaskan efek WEX jangka panjang pada orang dewasa yang lebih tua. Kebanyakan para lansia hanya melakukan kegiatan air tanpa adanya tujuan dan tidak terukur, mereka hanya untuk bersenang-senang, mengatasi stress untuk ketenangan dan menikmati waktu bersama teman-teman atau keluarga. Salah satu masalah kesehatan yang umum dialami oleh lansia adalah penurunan kekuatan otot, keseimbangan, dan fleksibilitas, yang dapat meningkatkan risiko jatuh dan kehilangan mobilitas. Selain itu, lansia juga sering mengalami masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Water exercise dan terapi air telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental lansia (Campbell et al., 1997; Wolf et al., 1996). Latihan di dalam air memberikan efek mengapung yang mengurangi beban pada tubuh, sehingga mengurangi risiko cedera dan nyeri. Terapi air juga dapat merangsang sistem saraf dan meningkatkan keseimbangan serta koordinasi gerakan.

Banjarmasin memiliki fasilitas kolam renang yang memadai, baik di pusat kebugaran maupun di beberapa tempat rekreasi salah satunya di Kolam Renang Borneo Mini Water Park. Fasilitas ini dapat digunakan untuk melaksanakan program pendampingan dan pelatihan water exercise dan terapi untuk lansia. Masyarakat memiliki kebutuhan yang tinggi akan program pendampingan dan pelatihan WEX dan terapi dapat menjadi Solusi yang tepat untuk memenuhi kebutuhan tersebut sesuai dengan rekomendasi ACSM yang mengajukan program olahraga menyeluruh. Program ini akan melibatkan pelatih yang terlatih secara khusus untuk bekerja dengan lansia. Pelatih akan memberikan panduan dan bimbingan yang tepat sesuai dengan kondisi kesehatan dan kebutuhan individu lansia. Pendampingan yang diberikan akan memberikan dukungan emosional dan motivasi kepada lansia dalam melaksanakan program.

Pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk mengetahui respons fisiologis wanita dewasa yang lebih tua terhadap program olahraga menyeluruh yang dilakukan di dalam air dan memiliki potensi besar untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan lansia. Program ini dapat membantu lansia meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan, fleksibilitas, dan kesehatan jantung mereka. Selain itu, program ini juga dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan kesehatan mental dan kualitas tidur lansia.

Metode Pelaksanaan Kegiatan

Metode pelaksanaan

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan cara tutorial dan diskusi untuk teori, serta praktik/latihan dalam kelompok dan diskusi untuk pengalaman praktik. Metode pelaksanaan melalui ceramah dan diskusi tentang teori-teori program Water Exercise dan Terapi air untuk lansia berbasis active pool based yang terukur, sehingga peserta pelatihan memiliki landasan pemahaman pengetahuan teori dan praktek tentang program water exercise dan terapi air. Tim menjelaskan terlebih dahulu tentang program WEX dan terapi air kemudian menjelaskan cara mengintegrasikannya pada saat melakukan aktivitas di kolam, kemudian peserta mempraktikkan langsung secara individu maupun berpasangan.

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan secara bertahap, yakni pendampingan secara terintegrasi pada satu tempat yang diawali dengan penyelenggaraan pendampingan program Water Exercise dan Terapi Air.



Khalayak sasaran

Khalayak sasaran kegiatan ini ditunjukkan kepada masyarakat umum, terutama kepada mereka yang kurang memiliki pemahaman tentang manfaat water exercise dan terapi air. Pendampingan dan Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mereka tentang latihan yang terukur, pendampingan, dan pelatihan yang terlibat dalam water exercise dan terapi air.

Rencana partisipasi mitra dalam pelaksanaan program

Partisipasi anggota terdiri atas materi teori dan praktik di lapangan sistem pembimbingan kepada masyarakat diberikan pemaparan mengenai teori program Water exercise dan Terapi air, pendampingan dilakukan secara lisan dan tatap muka secara langsung serta ditunjang dengan media komunikasi lainnya, proses pembimbingan kemudian di peraktikkan secara langsung.

Hasil dan Pembahasan

Pendampingan dilakukan secara bertahap dengan jadwal yang telah direncanakan, dimulai dengan pelatihan instruktur renang terapi, praktek hasil pelatihan, pembuatan SOP praktek lapangan, dan kunjungan ke kolam renang selama beberapa minggu. Peserta pelatihan, yang terdiri dari lansia, diajak untuk memahami manfaat water exercise dan terapi air serta bagaimana cara mengaplikasikannya saat melakukan aktivitas di air. Pendampingan ini memberikan dukungan emosional dan motivasi kepada lansia untuk berpartisipasi aktif dalam program, yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan, fleksibilitas, serta kesehatan mental mereka.

Metode penyampaian dilakukan melalui ceramah dan diskusi tentang teori- teori program water exercise dan terapi air berbasis active pool yang terukur. Peserta pelatihan diberikan pemahaman teori dan praktek mengenai program ini. Pada tahap praktek, tim pendamping menjelaskan terlebih dahulu tentang program WEX dan terapi air, kemudian peserta mempraktikkan langsung secara individu maupun berpasangan. Simulasi pertama dilakukan oleh pendamping, kemudian diikuti oleh peserta yang diajak untuk bertanya jika ada yang belum dipahami saat praktek.



Gambar 1. Foto Kegiatan

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Temuan penelitian menunjukkan bahwa water exercise memiliki manfaat signifikan bagi lansia. Menurut sebuah studi oleh (Bartels et al., 2016), water exercise dapat meningkatkan keseimbangan dan mengurangi risiko jatuh pada lansia. Selain itu, penelitian oleh (Devereux, Robertson, & Briffa, 2005) menemukan bahwa water exercise meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot pada lansia, yang penting untuk mempertahankan mobilitas dan kualitas hidup. Water exercise juga dikenal dapat mengurangi tekanan pada sendi, sehingga cocok bagi lansia yang menderita arthritis atau kondisi muskuloskeletal lainnya (Barker et al., 2014).

Program ini juga memperhatikan aspek kesehatan mental lansia. Penelitian oleh (Tschentscher, Niederseer, & Niebauer, 2013) menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan di air dapat mengurangi gejala depresi dan kecemasan pada lansia. Efek relaksasi dari air, dikombinasikan dengan aktivitas fisik, memberikan manfaat ganda bagi kesehatan mental dan fisik peserta. Terapi air juga dapat merangsang sistem saraf dan meningkatkan keseimbangan serta koordinasi gerakan, yang sangat penting untuk mencegah cedera dan mempertahankan kemandirian lansia. Hasil kegiatan pendampingan dan pelatihan *water exercise* dan terapi untuk lansia berbasis *active pool based* di masyarakat Banjarmasin:

Peningkatan pemahaman teori dan praktik water exercise (wex) dan terapi air

Peserta pelatihan, yang terdiri dari masyarakat dan pendamping lansia di Banjarmasin, menunjukkan peningkatan pemahaman dalam dua aspek utama: 1) Teori: Setelah mendapatkan ceramah dan diskusi, peserta memahami konsep dasar program WEX dan terapi air. Mereka mampu menjelaskan manfaat terapi air bagi lansia, terutama untuk kesehatan fisik seperti meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, dan keseimbangan. 2) Praktik: Peserta memahami cara melakukan latihan di kolam dengan benar dan aman. Mereka belajar teknik-teknik seperti peregangan di dalam air dan latihan pernapasan yang disesuaikan dengan kebutuhan lansia.



Gambar 2. Foto Kegiatan

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Penerapan aktivitas terukur di kolam renang

1) Metode Latihan Individu dan Berpasangan: Peserta berhasil mempraktikkan latihan baik secara individu maupun berpasangan. Hal ini memungkinkan mereka untuk memahami cara melatih lansia dengan memperhatikan aspek keamanan, intensitas latihan, dan adaptasi sesuai kebutuhan individu. 2) Pengintegrasian Teori dan Praktik: Tim pendamping membantu peserta mengintegrasikan teori ke dalam praktik dengan jelas, misalnya, bagaimana mengatur waktu latihan, jenis gerakan, serta pola pemanasan dan pendinginan.

Peningkatan kepercayaan diri dan keterampilan pendamping

1) Peserta yang awalnya merasa ragu dalam memandu aktivitas di kolam menjadi lebih percaya diri. Mereka merasa siap untuk mengaplikasikan program WEX secara mandiri dengan lansia di lingkungan sekitar. 2) Beberapa peserta menyatakan akan mengadakan sesi latihan berkala sebagai bentuk tindak lanjut untuk menjaga konsistensi program.

Tanggapan positif dari peserta lansia

Lansia yang terlibat dalam praktik langsung merasakan manfaat dari latihan. Mereka melaporkan merasa lebih rileks, bugar, dan senang dengan aktivitas di air. Terapi berbasis kolam ini juga memperbaiki mood dan memotivasi mereka untuk lebih aktif.



Gambar 3. Foto Kegiatan

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Kesimpulan

Kegiatan pendampingan dan pelatihan ini telah berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat serta pendamping lansia terkait program Water Exercise dan Terapi Air berbasis kolam aktif. Peserta mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang manfaat terapi air dan keterampilan dalam mengaplikasikan latihan yang aman dan efektif. Respons positif dari para lansia juga menunjukkan bahwa program ini dapat menjadi solusi yang efektif untuk mendukung kesehatan fisik dan mental mereka.

Pengakuan

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan dan pelaksanaan pengabdian ini. Ucapan terima kasih khusus kami sampaikan kepada para rekan sejawat atas masukan, arahan, dan motivasi yang sangat membantu dalam proses pengabdian.

Kami juga berterima kasih kepada lembaga atau institusi terkait yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan serta pihak-pihak yang berperan sebagai responden atau peserta dalam pengabdian ini. Tanpa kontribusi dan dukungan dari berbagai pihak, pengabdian ini tidak akan berjalan dengan baik.



DAFTAR PUSTAKA

- Barker, A. L., Talevski, J., Morello, R. T., Brand, C. A., Rahmann, A. E., & Urquhart, D. M. (2014). Effectiveness of aquatic exercise for musculoskeletal conditions: a meta-analysis. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 95(9), 1776–1786.
- Bartels, E. M., Juhl, C. B., Christensen, R., Hagen, K. B., Danneskiold-Samsøe, B., Dagfinrud, H., & Lund, H. (2016). Aquatic exercise for the treatment of knee and hip osteoarthritis. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (3).
- Buchner, D. M., Beresford, S. A., Larson, E. B., LaCroix, A. Z., & Wagner, E. H. (1992). Effects of physical activity on health status in older adults. II. Intervention studies. *Annual Review of Public Health*, 13, 469–488.
- Campbell, A. J., Robertson, M. C., Gardner, M. M., Norton, R. N., Tilyard, M. W., & Buchner, D. M. (1997). Randomised controlled trial of a general practice programme of home based exercise to prevent falls in elderly women. *Bmj*, 315(7115), 1065–1069.
- Devereux, K., Robertson, D., & Briffa, N. K. (2005). Effects of a water-based program on women 65 years and over: a randomised controlled trial. *Australian Journal of Physiotherapy*, 51(2), 102–108.
- Simpson, J. M. (2001). *SR Lord, C. Sherrington and HB Menz, Falls in Older People: Risk Factors and Strategies for Prevention*, Cambridge University Press, 2001, 250 pp pbk£ 29.95, ISBN 0521 589 649. *Ageing & Society*, 21(5), 667–675.
- Tschentscher, M., Niederseer, D., & Niebauer, J. (2013). Health benefits of Nordic walking: a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 44(1), 76–84.
- Wolf, S. L., Barnhart, H. X., Kutner, N. G., McNeely, E., Coogler, C., Xu, T., & Group, A. F. (1996). Reducing frailty and falls in older persons: an investigation of Tai Chi and computerized balance training. *Journal of the American Geriatrics Society*, 44(5), 489–497.