

PKM Senam Ling Tien Kung pada Lansia Kecamatan Rappocini

Ichsani¹, Abdul Rahman²

^{1,2}Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Abstrak. Indonesia khususnya dan dunia pada umumnya pada saat sekarang ini tengah dilanda sebuah wabah yang sangat berdampak terhadap kehidupan orang banyak. Wabah tersebut berupa penyakit yang bernama Covid 19. Orang yang rentan terkena penyakit ini adalah mereka yang tidak memiliki imun tubuh yang baik terutama mereka yang sudah memasuki usia paruh baya. Salah satu cara yang dianjurkan agar imun tubuh dapat meningkat sehingga pertahanan tubuh untuk melawan virus dan penyakit dapat bekerja dengan baik adalah dengan senantiasa rajin melakukan aktivitas fisik. Salah satu kegiatan yang dapat dilakukan adalah senam. Karena senam dapat dilakukan di rumah sehingga interaksi dengan orang banyak dapat dikurangi. Namun senam yang banyak diperkenalkan sekarang ini adalah jenis senam yang membutuhkan banyak tenaga, banyak variasi gerakan serta tingkat kesulitan gerakan yang bervariasi. Tentunya ini menjadi hambatan besar bagi kaum lansia yang juga ingin melakukan aktivitas fisik namun terkendala karena gerakan senam yang ada tidak mampu untuk diimbangi oleh para lansia. Untuk itu pada pengabdian ini kami memperkenalkan Senam Ling Tien Kung. Senam yang cocok untuk para lansia karena gerakan-gerakannya sederhana serta tidak banyak variasi gerakan sehingga para lansia bisa mengikuti serta mampu untuk menguasai gerakan dari senam ini. Melihat respon serta hasil yang baik dari kegiatan pengabdian ini, sehingga kami berharap agar kedepannya bisa lebih banyak lagi senam yang bisa diperuntukkan oleh kaum lansia. Para mitra dari pengabdian ini juga kami harapkan bisa aktif memperkenalkan senam ini baik di kelompok lansia yang lain ataupun di panti-panti jompo. Sehingga derajat kesehatan lansia di kota Makassar pada umumnya bisa lebih baik.

Kata Kunci: Senam, Ling Tien Kung, Lansia, Kesehatan

Abstract. Indonesia in particular and the world in general are currently being hit by an epidemic which has a profound impact on the lives of many people. The epidemic is in the form of a disease called Covid 19. People who are susceptible to this disease are those who do not have good body immunity, especially those who have entered middle age. One of the recommended ways that the body's immunity can increase so that the body's defenses against viruses and diseases can work properly is to always be diligent in doing physical activity. One of the activities that can be done is gymnastics. Because exercise can be done at home so that interaction with many people can be reduced. But the gymnastics that are being introduced today are types of exercise that require a lot of energy, many variations of movement and varying levels of difficulty. Of course, this is a big obstacle for the elderly who also want to do physical activity but are constrained because the existing gymnastics movement cannot be balanced by the elderly. For this reason, in this service we introduce Ling Tien Kung Gymnastics. Gymnastics is suitable for the elderly because the movements are simple and there are not many variations so the elderly can follow and be able to master the movements of this exercise. Seeing the good response and results from this service activity, we hope that in the future there will be more gymnastics that can be devoted to by the Lansians. We also hope that the partners of this service can actively introduce this exercise both to other elderly groups or in nursing homes. So that the health status of the elderly in the city of Makassar in general can be better.

Keywords: Gymnastics, Ling Tien Kung, Elderly, Health

I. PENDAHULUAN

Semua ini bermula dari satu upaya mencari solusi untuk mengatasi keluhan-keluhan kesehatan pada diri sendiri sekitar tahun 1982. Pada waktu itu usaha-usaha medis maupun alternatif yang saya tempuh tidak memberikan hasil yang signifikan terhadap kesembuhan saya. Dalam kurun waktu \pm 20 tahun, Ling Tien Kung® lahir sejengkal demi sejengkal. Hingga akhirnya, sekitar tahun 2003, baru saya dapat memastikan, berdasarkan atas pengamatan hasil dari penerapannya pada diri sendiri serta pada istri saya, bahwa Ling Tien Kung® yang saya rumuskan selama ini bukan hanya dapat mengatasi keluhan-keluhan kesehatan melainkan juga menyembuhkan. Dari keberhasilan ini, kami -istri saya Sie Ie Ai dan diri saya-, mempunyai satu angan-angan untuk menyebarluaskan Ling Tien Kung® secara sosial kepada sesama manusia.

Pada suatu saat di tahun 2004, entah mengapa, tiba-tiba saja saya diundang oleh satu perkumpulan olahraga dari alumni sekolah Sin Chung, dimana saya dahulu bersekolah dan mengajar, untuk menjadi juri dalam satu perlombaan gerak jalan. Hal ini merupakan satu penghargaan bagi diri saya. Saya menerima undangan ini dengan senang hati. Selesai kegiatan ini, saya memperoleh tawaran untuk ikut bergabung dengan mereka. Tentu saja saya juga menerima tawaran ini dengan senang hati. Sejak saat itu saya dan istri saya aktif kembali mengikuti kegiatan - kegiatan senam pagi bersama yang berlangsung setiap hari di areal perumahan Central Park di Mulyosari - Surabaya. Di areal Central Park ini memang ada beberapa kelompok senam pagi yang setiap paginya juga rutin melakukan kegiatannya. Disinilah muncul satu ide untuk pertama kalinya memperkenalkan Ling Tien Kung® pada masyarakat.

Segala awal adalah sulit. Begitu juga halnya pada awal perkembangan Ling Tien Kung®. Pada tahun 2004, sekitar bulan Agustus, peserta Ling Tien Kung® kurang lebih sekitar 30 orang. Kami sering berkeliling ke tempat-tempat di Kota Surabaya dimana banyak dilakukan kegiatan-kegiatan senam pagi, seperti antara lain di areal parkir Galaxy Mall, di areal gedung Kotamadya - Taman Surya, dan lain-lain. Sejauh pengamatan yang kami peroleh dari lapangan,

banyak para peserta yang sudah mendapatkan faedah positif alami dari penerapan Ling TienKung®. Mereka juga memberitahukan perihal ini kepada sanak saudara dan handai taulan. Selain itu banyak sasanasana senam pagi yang terdapat di Surabaya dan sekitarnya, seperti Tulungagung dan Kediri, yang mengadopsi Ling Tien Kung® dalam kegiatan-kegiatan mereka. Sehingga secara tak disangka, peserta Ling Tien Kung® bertambah pesat dari bulan ke bulan.

Permasalahan yang dihadapi mahasiswa dalam program penerapan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini adalah sebagai berikut : Lansia (mitra) kurang mengetahui tentang Senam Ling Tien Kung yang gerakannya sangat baik untuk kesehatan lansia. Gerakannya juga dibuat khusus untuk lansia, sehingga gerakan tersebut tidak membuat lansia sulit untuk bergerak.

Pelatihan Senam Ling Tien Kung manfaat merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan dalam rangka mengatasi kekurangan tahun mitra tentang hal tersebut. Dengan pengetahuan tentang Senam Ling Tien Kung yang baik dapat meningkatkan taraf kesehatan lansia tersebut dan memberikan informasi kepada lansia yang lainnya tentang Senam Ling Tien Kung.

Penguasaan materi yang benar akan berdampak pada kesempurnaan gerakan yang memberikan efek yang baik bagi kesehatannya. Selain itu penguasaan materi yang baik dapat di manfaat kan oleh peserta sebagai kerja sampingan yang dapat menghasilkan uang. Dengan cara menawarkan jasa kepada kelompok-kelompok lansia kecamatan lainnya yang ada di Kota Makassar.

Solusinya memberikan pengetahuan kepada mitra tentang gerakan dan manfaat Senam Ling Tien Kung. Dengan bertambahnya pengetahuan mitra maka sasaran yang ingin dicapai dalam pelaksanaan keegiatan ini bisa tercapai.

II. METODE PELAKSANAAN

Sebelum terjun ke lokasi penerapan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) terlebih dahulu menyiapkan ruangan untuk penyajian materi, alat-alat, CD, Laptop, alat tulis menulis.

Metode utama yang ditempuh dalam penerapan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini adalah:

1. Pada waktu penyajian materi penyuluhan, metode yang digunakan adalah : **ceramah dan tanya jawab.**
2. Pada waktu pelatihan tujuan dan gerakan-gerakan Senam Ling Tien Kung metode yang digunakan adalah : **demonstrasi atau praktek.**

Pelaksanaan pembukaan kegiatan ini dilaksanakan pada hari sabtu, 25 Juli 2020 pada pukul 07.30 WITA. Adapun lokasi pelaksanaan PKM berlokasi di halaman Masjid Nurul Hasanah, Jalan Tidung 5 Kota Makassar. Kegiatan ini dilaksanakan dengan tetap mematuhi protokol kesehatan yaitu dengan mencuci tangan sebelum kegiatan serta menjaga jarak selama kegiatan senam berlangsung.

Adapun alat dan bahan yang digunakan pada pengabdian ini adalah Sound System, Laptop dan file senam Ling Tien Kung. Metode yang digunakan pada pengabdian ini terdiri dari 2 yaitu metode ceramah dan metode demonstrasi atau praktek. Metode ceramah dilakukan sebelum demonstrasi praktek.

Tujuan metode ceramah yaitu untuk menjelaskan mengenai apa itu Senam Ling Tien Kung dan manfaat yang dapat diperoleh dari senam tersebut. selain itu metode ceramah juga digunakan untuk mengevaluasi hasil kegiatan senam yang dilakukan tiap minggunya dengan cara mewawancarai mitra tentang apa saja yang dirasakan setelah melakukan senam Ling Tien Kung.

Sedangkan metode demonstrasi digunakan untuk menyajikan dan mengajarkan tentang gerakan-gerakan dari senam Ling Tien Kung. Dengan memberikan simulasi atau contoh setiap minggu diharapkan para peserta dapat terbiasa dan bisa mengingat gerakan-gerakan senam Ling Tien Kung yang diajarkan

Sebagai mitra sasaran pada pengabdian ini adalah kelompok lansia kecamatan Rappocini. Adapun lokasi kegiatan ini dilaksanakan di dalam Masjid Nurul Hasanah, Jalan Tidung 5 Kota Makassar. Jumlah partisipan pada pengabdian ini berjumlah kurang lebih 20 peserta. Kegiatan ini dilaksanakan setiap akhir pekan di Halaman Masjid Nurul Hasanah dan dilaksanakan kurang lebih selama 2 bulan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan Senam Ling Tien Kung yang dilaksanakan kurang lebih 2 bulan disetiap akhir pekan ini berlangsung dengan baik dan lancar. Mitra yang merupakan para lansia merasakan manfaat dari senam Ling Tien Kung yang diajarkan. Hasil dari wawancara yang dilakukan, para mitra merasakan badan yang lebih segar dan lebih ringan, gerakan-gerakan yang gampang dan sederhana sehingga mudah untuk dilakukan dan jumlah gerakan yang tidak banyak sehingga mudah diingat. Menurut mitra, Senam Ling Tien Kung ini cocok untuk para lansia sehingga menurut mereka senam ini bisa diperkenalkan untuk para kelompok lansia ditempat lain maupun panti jompo yang ada dikota Makassar. Hal ini tentunya bisa menjadi penghasilan tambahan sendiri bagi mitra dengan memperkenalkan Senam Ling Tien Kung kepada masyarakat yang tertarik dengan senam ini.

Hasil ini tentunya merupakan umpan balik yang positif bagi kami sebagai pelaksana pengabdian. Tentunya besar harapan kami agar pengabdian yang kami lakukan ini bisa diserap oleh masyarakat, diaplikasikan pada kehidupan sehari-hari dan tentunya disebarakan kepada masyarakat yang lain sehingga lebih banyak lagi kelompok masyarakat terutama para lansia yang mampu hidup sehat dan bugar di masa tuanya.

Kegiatan pengabdian ini dapat berlangsung dengan baik dan lancar, hal ini didukung oleh beberapa faktor seperti:

- a. Gerakan Senam Ling Tien Kung yang sederhana dirasa cocok sehingga disukai oleh mitra yang rata-rata merupakan lansia
- b. Adanya file senam yang bisa diambil oleh para mitra membantu mitra agar bisa cepat menguasai gerakan serta dapat melaksanakan senam Ling Tien Kung di rumah masing-masing
- c. Dukungan dari masyarakat setempat sehingga kegiatan ini dapat berlangsung dengan lancar
- d. Adik-adik mahasiswa ikut membantu sehingga bisa mendampingi dan membimbing mitra yang sedang melaksanakan senam.

Dalam pelaksanaan pengabdian Senam Ling Tien Kung yang tim kami lakukan ada beberapa hal yang menjadi penghambat dalam kegiatan ini, namun bukan sesuatu yang memberikan

dampak yang negatif terhadap pengabdian yang kami lakukan.

Beberapa faktor penghambat yang kami hadapi pada pengabdian ini adalah:

- a. Mengingat kegiatan ini masih dalam kondisi pandemi covid 19, sehingga kegiatan ini hanya bisa kami lakukan sekali tiap pekan.
- b. Beberapa peserta yang mengikuti sosialisasi tidak hadir secara konsisten setiap jadwal kegiatan yang diadakan. Sehingga ada beberapa mitra yang tidak menguasai gerakan yang diajarkan.
- c. Peratalan yang tim gunakan masih sederhana khususnya Sound System. Sehingga suara yang dihasilkan sedikit kurang jelas.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang kami peroleh setelah melakukan kegiatan pengabdian yaitu:

1. Peserta cukup antusias untuk mengikuti kegiatan pengabdian Senam Ling Tien Kung ini dan juga peserta menyadari bahwa di usia lansia perlu untuk tetap menjaga kondisi fisik agar tetap sehat dan bugar.
2. Peserta mampu untuk memprkatekkan gerakan Senam Ling Tien Kung yang diajarkan sehingga mereka bisa untuk melakukan senam ini secara mandiri. Baik itu secara berkelompok atau secara sendiri-sendiri di kemudian hari.

Adapun saran yang bisa kami berikan dari kegiatan pengabdian yang kami lakukan adalah:

1. Setelah menguasai gerakan, diharapkan peserta mampu untuk mengajarkan Senam Ling Tien Kung ini kepada orang lain terkhusus para kaum lansia agar semakin banyak yang mengenal senam ini serta semakin banyak pula kaum lansia yang tetap mampu beraktivitas fisik dengan baik.
2. Agar jenis senam yang dikhususkan untuk lansia bisa lebih banyak dan bervariasi. Sehingga bukan hanya di usia dewasa saja masyarakat dapat melaksanakan senam namun juga di usia lansia mereka bisa tetap melakukan senam sehingga derajat kesehatan mereka dapat lebih baik.