

Pembinaan Kebugaran Jasmani Dan Pelatihan Keterampilan Kreatifitas Pada Kelompok Usia Pertengahan (*Middle Age*) Dan Lansia (*Elderly*) Dalam Upaya Pencegahan Penyakit Hipokinetik Dan Demensia

Pajar Anugrah Prasetio¹, Febby Fajar Nugraha²

^{1,2} Universitas Kuningan, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Pajar Anugrah Prasetio

E-mail : pajar.anugrah@uniku.ac.id

Abstrak

Manusia merupakan makhluk bergerak, oleh karena itu tidak boleh melawan kodratnya dengan tidak bergerak dan tidak beraktivitas. Lanjut usia adalah seseorang yang karena usianya mengalami perubahan biologis, fisik, kejiwaan dan social, Mengklasifikasi manusia usia lanjut terdiri atas usia pertengahan (middle age) kelompok usia 45-59 tahun, usia lanjut (elderly) kelompok usia 60 –70 tahun. Oleh sebab itu sangat beralasan bagi lansia untuk melakukan berbagai upaya agar dapat melakukan pembinaan fisik secara teratur dan sistematis. Penataan latihan fisik melalui aktifitas olahraga untuk lansia akan membawa mereka menjadi tetap bugar sehingga tingkat kesehatannya akan terjaga dengan baik. Metode yang dilaksanakan dalam kegiatan ini adalah metode: penyuluhan, sosialisasi, dan pembinaan Pembinaan Kebugaran Jasmani Dan Pelatihan Keterampilan Kreatifitas Pada Kelompok Usia Pertengahan (Middle Age) Dan Lansia (Elderly) Dalam Upaya Pencegahan Penyakit Hipokinetik Dan Demensia program pada Kesehatan dalam masyarakat serta melatih elemen masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat. Kelompok umur Middle Age dan Elderly mendapatkan wadah untuk mengetahui bentuk -bentuk serta manfaat aktifitas fisik bagi lansia dalam mencegah penyakit hipokinetik dan Demensia. Dalam kegiatan ini diberikan latihan senam lansia. Senam lansia merupakan olahraga ringan dan mudah dilakukan sehingga tidak memberatkan untuk diterapkan oleh lansia. Senam lansia dilakukan dengan gerakan -gerakan khusus yaitu menghindari adanya gerakan loncat – loncat. Selain itu juga perlibatanpara lansia middle age dan elderly dalam aktivitas kreatif seperti penyemaian bibit pohon juga dapat menambah upaya preventif untuk mencegah penyakit demensia dan meningkatkan produktifitas para lansia tersebut.

Kata kunci - Kebugaran Jasmani, keterampilan kreatifitas, Lansia, Hipokinetik, Demensia

Abstract

Humans are moving creatures, therefore they cannot go against their nature by not moving and being inactive. An elderly person is someone who, due to their age, experiences biological, physical, psychological and social changes. Classifying elderly people consists of middle age (middle age) age group 45-59 years, elderly (elderly) age group 60-70 years. Therefore, it is very reasonable for the elderly to make various efforts to carry out physical training regularly and systematically. Arranging physical exercise through sports activities for the elderly will help them stay fit so that their health level will be well maintained. The methods implemented in this activity are: counseling, socialization and coaching, Physical Fitness Development and Creativity Skills Training in Middle Age and Elderly Groups in Efforts to Prevent Hypokinetic Diseases and Dementia, Health Programs in the Community as well as training elements society to adopt healthy lifestyles. The Middle Age and Elderly age groups get a platform to find out the forms and benefits of physical activity for the elderly in preventing hypokinetic disease and dementia. In this activity, elderly gymnastics exercises are provided. Elderly exercise is light exercise and easy to do so it is not burdensome for the elderly to carry out. Elderly exercise is done with

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

special movements, namely avoiding jumping movements. Apart from that, the involvement of middle aged and elderly people in creative activities such as sowing tree seedlings can also add to preventive efforts to prevent dementia and increase the productivity of these elderly people.

Keywords - Physical Fitness, creative skills, Elderly, Hypokinetic, Dementia

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk bergerak, oleh karena itu tidak boleh melawan kodratnya dengan tidak bergerak dan tidak beraktivitas. Banyak manfaat yang diperoleh dengan bergerak diantaranya adalah memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat otot jantung, menguatkan paru-paru, menguatkan otot, tulang dan jaringan-jaringan penghubung, selain itu dengan bergerak dapat membuat badan lebih sehat dan bugar. Jika manusia kurang bergerak, dapat menimbulkan berbagai penyakit, diantaranya akan mengalami hipokinetik. Hipokinetik merupakan penyakit yang berhubungan dengan kurang gerak (inactivity). Kehidupan sehari-hari yang kurang aktif bergerak atau berolahraga menjadi faktor resiko terjadinya penyakit hipokinetik. Penyakit hipokinetik ini bermacam-macam mulai dari obesitas, tekanan darah tinggi, kekakuan pembuluh darah, sakit punggung bagian bawah, dan sebagainya. Apabila kondisi tersebut terus berlanjut maka dapat menimbulkan penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif adalah penyakit yang disebabkan oleh penurunan fungsi organ tubuh, yang menyebabkan terjadinya kerusakan pada jaringan atau organ tubuh. Proses penurunan fungsi organ tubuh ini dapat disebabkan oleh penuaan dan gaya hidup tidak sehat. Beberapa permasalahan yang dialami oleh lansia adalah pemenuhan kebutuhan pelayanan kesehatan, oleh karena itu perlu dikembangkan pelayanan kesehatan yang lebih mengutamakan upaya peningkatan, pencegahan dan pemeliharaan kesehatan disamping upaya penyembuhan dan pemulihan.

Langkah-langkah konkrit yang harus dilaksanakan secara berkesinambungan dalam rangka peningkatan derajat kesehatan usia lanjut yang sehat, mandiri, aktif, produktif dan berdaya guna bagi keluarga dan masyarakat adalah dengan pemanfaatan Posyandu Lansia. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Pada kelompok lansia akan mengalami suatu proses yang disebut Aging Process atau yang sering disebut dengan proses penuaan. Menurut Notoatmodjo (Sulistiyowati, 2020). Lansia adalah sekelompok orang yang mengalami suatu proses perubahan secara bertahap dalam waktu tertentu. Dengan bertambahnya jumlah penduduk dan usia harapan hidup lansia akan menimbulkan berbagai masalah antara lain masalah kesehatan, psikologi dan sosial ekonomi. Sebagian besar permasalahan pada lansia adalah masalah kesehatan akibat proses penuaan ditambah dengan masalah lain seperti masalah ekonomi, kesepian, merasa tidak berguna dan tidak produktif. Penurunan semakin terlihat setelah seseorang berusia 40 tahun keatas dan akan mengalami 30-50% pada usia lanjut. Manusia usia lanjut adalah seseorang yang karena usianya mengalami perubahan biologis, fisik, sosial. Perubahan ini memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan, termasuk kesehatannya. (WHO, 2018) Mengklasifikasi manusia usia lanjut terdiri atas usia pertengahan (middle age) kelompok usia 45-59 tahun, usia lanjut (elderly) kelompok usia 60 –70 tahun.

Lanjut usia adalah seseorang yang karena usianya mengalami perubahan biologis, fisik, kejiwaan dan sosial. Semakin bertambahnya usia seseorang beberapa fungsi vital dalam tubuh ikut mengalami kemunduran fungsional (Bauman, 2004). Pendengaran mulai menurun, penglihatan kabur, dan kekuatan fisiknya pun mulai melemah. Perubahan ini akan memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan karena itu kesehatan manusia (Brauer, 2004). Lanjut Usia perlu mendapatkan perhatian khusus dengan tetap dipelihara dan ditingkatkan (Brown & Lee, 2004). Tujunya agar selama mungkin dapat hidup secara produktif sesuai dengan kemampuannya sehingga dapat ikut serta berperan aktif dalam pembangunan (Browning et al., 2004; Le Guennec & Rossary, 2020).(1)

Menurut Rohmawati, dkk (dalam Karunianingtyas & Kumat, 2021) senam lansia yang dilakukan dengan teratur dapat mencegah terjadinya krops fungsional yang diakibatkan oleh penyakit

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

kardiovaskular, dan manfaat lain dari senam lansia ini ialah dapat menurunkan tekanan darah, menurunkan berat badan dan memperkuat otot-otot jantung. Senam bugar lansia yang dilakukan secara sistematis dan terstruktur berdampak secara efektif dalam meningkatkan kesehatan lansia. Jenis aktivitas ringan yang dapat dilakukan pada lansia ialah senam. Senam bugar lansia adalah serangkaian gerak yang teratur, terarah dan terencana yang diikuti oleh lansia yang dilakukan dengan tujuan dapat meningkatkan kemampuan fungsional raga secara bertahap. Lengkong (dalam Karunianingtyas & Kumat, 2021) mengemukakan senam bugar lansia terdiri dari berbagai macam urutan gerakan untuk melatih koordinasi tubuh, keseimbangan, fleksibilitas, dan pernapasan. Senam bugar lansia merupakan rangkaian gerak ritmis yang teratur, terarah dan terencana yang selanjutnya diikuti oleh lansia yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh. Senam lansia ini dirancang khusus untuk melatih bagian-bagian tubuh seperti pinggang, kaki dan tangan agar mendapatkan perengangan dengan gerakan yang mudah dan tidak berlebih (Suprawati dkk., 2017). Menurut para peneliti dari British Journal of Sport Medicine pada tahun 2014, orang lanjut usia, atau lansia, yang aktif bergerak dan berolahraga terbukti lebih sehat dan memiliki risiko yang lebih kecil terhadap penyakit kroni. Selain itu, lansia yang aktif bergerak juga lebih sedikit menderita gangguan kognitif, fungsi fisik, dan mentalnya juga masih terbilang baik ketimbang yang jarang olahraga. Senam lansia bisa menjadi salah satu cara bagi para lanjut usia ini untuk menggerakkan tubuhnya (Krisniawan & Wibowo, 2019). Prinsip senam pada lansia adalah mengaktifkan 3 dimensi otak, yaitu dimensi pemusatan yang dapat meningkatkan aliran darah ke otak, meningkatkan penerimaan oksigen sehingga dapat membersihkan aliran di otak (Rosmahrani & Noviana, 2020), dimensi lateralis akan menstimulasi koordinasi kedua belahan otak yaitu otak kiri dan kanan (memperbaiki pernafasan, stamina, melepaskan ketegangan dan mengurangi kelemahan., dimensi pemfokuskan untuk membantu melepaskan hambatan fokus dari otak (yaitu memperbaiki kurangnya konsentrasi) (Sebulu, 2020).

Lansia yang tidak aktif dapat terserang penyakit akibat kurang berolahraga. Kemungkinan penyebab dari penuaan termasuk kurang olahraga, perubahan hormonal, dan resorpsi tulang aktual. Senam lansia dapat memberikan dampak psikologis pada lansia salah satunya dapat menurunkan tingkat depresi pada lansia (Suminar, Widiyawati, Inayah, & Nikmah, 2023). Kualitas hidup lansia merupakan persepsi individu sebagai laki-laki dan perempuan dalam hidup, ditinjau dari konteks budaya dan sistem nilai dimana mereka tinggal dan hubungan dengan standar hidup, harapan, kesenangan dan perhatian hidup mereka. Lansia diharapkan mempunyai kualitas hidup yang baik sehingga dapat menikmati masa tua dengan bahagia dan sejahtera. Untuk mencapai tujuan tersebut diharapkan dapat mengatasi perubahan yang diakibatkan oleh proses menua dengan melakukan aktifitas fisik (Jamini, Handini, Riani, & Kresna, 2019).(2)

Para lansia yang memiliki kualitas fisik yang kurang baik tentunya akan mengalami berbagai hambatan dalam melaksanakan tugas serta kerja dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai kendala fisik akan banyak dialami apabila tidak didukung oleh kualitas fisik yang baik. Oleh sebab itu sangat beralasan bagi lansia untuk melakukan berbagai upaya agar dapat melakukan pembinaan fisik secara teratur dan sistematis. Penataan latihan fisik melalui aktifitas olahraga untuk lansia akan membawa mereka menjadi tetap bugar sehingga tingkat kesehatannya akan terjaga dengan baik. Tidak ada istilah tua untuk berolahraga. Tubuh orang tua tetap bisa merespon aktivitas gerak sama baiknya dengan kondisi tubuhnya saat masih muda. Berolahraga adalah "peluru ajaib" untuk memastikan tetap panjang umur dan mendapatkan kualitas hidup yang baik. Para ahli kesehatan mengatakan bahwa salah satu cara terbaik meningkatkan kemampuan tubuh untuk menangkal masalah kesehatan adalah dengan berolahraga.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan sebagai bentuk kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Cihaur Kecamatan Maja Kabupaten Majalengka. Pengambilan dan pengumpulan data dilaksanakan selama program pengabdian masyarakat berlangsung. Mekanisme pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat Universitas Kuningan meliputi tahapan berikut:

- 1) Tahap pertama merupakan perencanaan kegiatan yang akan dilakukan. Proses perencanaan meliputi identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan serta permasalahan yang ada, menentukan jalan keluar dan kegiatan yang akan dilakukan dan membuat pengorganisasian kegiatan. Kemudian diskusi langsung dengan Kepala Desa Cihaur Kecamatan Maja Kabupaten Majalengka, lansia dan masyarakat Desa Cihaur yang terpilih sebagai khalayak sasaran tentang kegiatan yang akan dilaksanakan.
- 2) Penyuluhan kebugaran jasmani dengan materi olahraga dan lansia oleh pemateri. Selanjutnya setelah materi ini selesai dilanjutkan dengan materi tes kebugaran jasmani dan pelaksanaan harvad step test oleh pemateri kedua. Materi disampaikan dengan cara satu arah dengan metode ceramah dan demonstrasi serta praktek pelaksanaan tes kebugaran.
- 3) Selanjutnya Para lansia di ajak untuk melaksanakan aktivitas kreatif dalam ruang lingkup pengembangan kreatifitas, para lansia diajak untuk ikut terlibat dalam penyemaian biji pohon hortikultura sebagai bahan untuk di jadikan sebagai bibit pohon, ini dilakukan agar para lansia secara psikologis dapat melakukan hal-hal yang bermanfaat dalam hidupnya serta mempunyai banyak aktivitas ringan yang bisa dilakukan selain olahraga.
- 4) Pelatihan senam lansia, dengan metode demonstrasi dan praktek lapangan. Materi yang diberikan adalah pelaksanaan senam lansia yang terukur berdasarkan intensitas dan jenis gerakan. Senam dilaksanakan dengan tiga tahapan, yaitu senam pemanasan, inti dan pendinginan. Setelah kegiatan senam berakhir, peserta diberikan waktu sekitar lima menit untuk melihat penurunan denyut nadi recovery. Dari hasil denyut nadi ini maka di jelaskanlah bahwa kebugaran seseorang bisa terlihat dari cepat tidaknya penurunan jumlah denyut nadi permenit seseorang dalam satu menit setelah melaksanakan latihan.
- 5) Evaluasi, dilaksanakan tes kebugaran jasmani menggunakan indikator denyut nadi dengan tujuan untuk melihat kondisi fisik seseorang, seberapa jauh pulihnya kebugaran seseorang dari kondisi semula setelah di beri suatu aktivitas.
- 6) Diskusi lanjutan dalam rangka monitoring dan evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program dalam ruang lingkup olahraga dan aktivitas kreatifnya, tentunya piha desa akan terus memantau keberlanjutan program tersebut kedepannya.

Pembinaan Kebugaran Jasmani Dan Pelatihan Keterampilan Kreatifitas Pada Kelompok Usia Pertengahan (Middle Age) Dan Lansia (Elderly) Dalam Upaya Pencegahan Penyakit Hipokinetik Dan Demensia lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengenalan tentang aktivitas olahraga menambah pengetahuan tentang olahraga, serta Bentuk-bentuk latihan olahraga pilihan yang baik dan aman bagi lansia adalah: (1) berjalan. Tujuannya agar lansia memperoleh kebugaran kardiovaskuler. Gerak jalan merupakan aktivitas yang murah meriah dan tidak membutuhkan keterampilan khusus dan jika dilakukan secara santai akan menyenangkan. Secara lebih rinci jalan kaki dapat mempengaruhi lima komponen kebugaran, yaitu. a). Komposisi tubuh. Jalan kaki empat kali dalam satu minggu dalam waktu 45 menit rata-rata dapat mengurangi 18 pon berat badan dalam 1 tahun tanpa harus melakukan diet. b) Keaktifan Pembuluh darah. Berjalan setiap tingkat kecepatan, 2 atau 3 kali dalam seminggu selam 20 menit akan meningkatkan ketahanan pembuluh jantung. c) Fleksibilitas. Berjalan kaki dapat mempengaruhi otot

untuk meregang sehingga terhindar dari kejang otot. d) Ketahanan otot. Setiap berjalan kaki otot akan terlatih sehingga memungkinkan memiliki ketahanan otot sehingga bisa bertahan meskipun berjalan dalam jangka waktu lama. e) Kekuatan otot. Gerakan berjalan memanfaatkan seluruh otot tungkai untuk menopang seluruh berat badan dan mendukung gerakan sehingga sangat memungkinkan otot-otot akan menjadi lebih kuat. (2) Senam. Senam dapat dilakukan di dalam atau di luar ruangan, olahraga senam dapat berguna untuk peregangan dan kelenturan otot juga pernafasan. (3) Berenang. Berenang bermanfaat untuk persendian terutama bagi kaum lansia yang menderita penyakit osteoarthritis. (4) Bersepeda. Bersepeda dapat dilakukan dengan menggunakan yang stasioner maupun yang jalan. Bersepeda dapat meningkatkan sirkulasi darah dan menguatkan otot-otot jantung. (5) Joging. Joging dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai, menguatkan otot jantung, memperlancar peredaran darah, menurunkan berat badan. Namun demikian Joging hanya dapat dilakukan lansia yang tidak memiliki keluhan kesehatan.

Antusiasme dalam pemilihan aktivitas olahraga bagi lansia tersebut mendapatkan respon yang baik dari para peserta baik dari peserta middle age ataupun elderly, mereka cenderung membutuhkan teman dalam melakukan aktivitas olahraga, maka dibentuk kelompok-kelompok olahraga serta pembuatan jadwal aktivitas olahraga yang di fasilitasi oleh desa bertempat di gedung olahraga desa. Dengan demikian juga bertambahnya antusiasme dari keterlibatan middle age dan elderly dalam aktivitas olahraga yang di laksanakan secara terprogram juga bagian dari bertambahnya kesadaran para lansia untuk terhindar dari berbagai penyakit hipokinetik dan demensia. Selain itu juga perlibatan para lansia middle age dan elderly dalam aktivitas kreatif seperti penyemaian bibit pohon juga dapat menambah upaya preventif untuk mencegah penyakit demensia dan meningkatkan produktifitas para lansia tersebut.



Gambar 1.

Pelaksanaan penyuluhan

KESIMPULAN

Peserta kegiatan yang terdiri dari lansia Kelompok umur Middle Age dan Elderly mendapatkan wadah untuk mengetahui bentuk-bentuk serta manfaat aktifitas fisik bagi lansia dalam mencegah penyakit hipokinetik dan Demensia. Dalam kegiatan ini diberikan latihan senam lansia. Senam lansia merupakan olahraga ringan dan mudah dilakukan sehingga tidak memberatkan untuk diterapkan oleh lansia. Senam lansia dilakukan dengan gerakan-gerakan khusus yaitu menghindari adanya gerakan loncat-loncat. Dari kegiatan ini meningkatnya pengetahuan dan pemahaman lansia mengenai aktifitas fisik serta meningkatnya derajat kesehatan lansia secara umum. Selain itu juga Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman dalam melaksanakan aktivitas produktif seperti kegiatan penyemaian bibit pohon sehingga bisa menjadi aktivitas yang bermanfaat dan dapat berpotensi meningkatkan nilai tambah dalam perekonomiannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih banyak pada tim pengabdian Uniku yang sudah membantu dan memberikan perhatian pada ini. Kami sangat senang dan antusias mengikuti semua rangkaian kegiatan pengabdian ini, banyak ilmu yang kami dapatkan dan berguna sekali bagi kami

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A., & Sepdanius, E. (n.d.). PENYULUHAN DAN LATIHAN SENAM LANSIA DI PUSKESMAS BATU BASA DAN PUSKESMAS SUNGAI GERINGGING KAB. PADANG PARIAMAN.
- Arif Fadli Muchlis, Muhamad Sazeli Rifki, & Yogi Andria. (2021). Pendampingan Junaidi, S. (2011). Pembinaan fisik lansia melalui aktivitas olahraga jalan kaki. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1).
- Junaidi, Said. 2011. "Pembinaan Fisik Lansia Melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki." *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* 1 (1): 17–21. <http://journal.unnes.ac.id>.
- Kiram, Y., & Andri Gemaini. (2022). Pelatihan Pembuatan Program Outdoor Education Berbasis Experiential Learning Untuk Peningkatan Keterampilan Motorik Anak. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT OLAHRAGA DAN KESEHATAN (JASO)*, 2(1), 1-8. Retrieved from <https://jaso.ppj.unp.ac.id/index.php/JASO/article/view/9>
- Mardiana, Trg SB, Lilis Saputri, Sitepu DR, Afni K, Ginting CAAB, et al. Penyuluhan dan Pembinaan Pola Kesehatan Masyarakat Melalui Senam Lansia di Desa Padang Cermin, Langkat, Sumatera Utara. *Welf J Pengabd Masy*. 2023;1(1):156–61.
- Maryam, R. S., Mila, F., Rodisawati, J. A., & Batubara, I. (2008). Mengenal usia lanjut dan perawatan. *Salemba Medika, Jakarta*.
- Nuridin Widya Pranoto, & Sri Gusti Handayani. (2021). Aplikasi Pengembangan Kemampuan Motorik Bagi Guru-Guru Di Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT OLAHRAGA DAN KESEHATAN (JASO)*, 1(1), 28-33. Retrieved from <https://jaso.ppj.unp.ac.id/index.php/JASO/article/view/7>.
- Program Latihan Dan Gizi Atlet Klub Bolavoli Activa Dan Klub Philipos . *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT OLAHRAGA DAN KESEHATAN (JASO)*, 1(1), 34-43. Retrieved from <https://jaso.ppj.unp.ac.id/index.php/JASO/article/view/83>.
- Sari DN, Nelson S, Septri, Haris F. Pembinaan kebugaran jasmani dan pelatihan keterampilan kreativitas sebagai upaya mencegah demensia. *J Pengabd Masy Olahraga Dan Kesehat*. 2023;3(1):15–24.
- Sazeli Rifki, M., Hermanzoni, Eval Edmizal, Ariando Ariston, & Fair Muda. (2022). Program Pengembangan Usaha Produk Intelektual Kampus Pusat Sport Entrepreneur. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT OLAHRAGA DAN KESEHATAN (JASO)*, 2(1), 30-37. Retrieved from <https://jaso.ppj.unp.ac.id/index.php/JASO/article/view/13>.
- (WHO, 2018)“A . Latar Belakang Kodratnya Dengan Tidak Bergerak Dan Tidak Beraktivitas . Banyak Manfaat Yang Diperoleh Dengan Bergerak Diantaranya Adalah Memperbaiki Sirkulasi Darah , Memperkuat Otot Jantung , Menguatkan Paru-Paru , Menguatkan Otot , Tulang Dan Jaring.” n.d.