

Mempertahankan Kemampuan Daya Ingat Melalui Senam *Land Dance*

I. Ketut Mahardika¹, Layli Alifia Syamsiandari², Neilla Kumala Risqiyah³, dan Nabila Risky Dwi Winasari⁴

¹ Program Studi S1 Pendidikan Fisika, S2 Pendidikan IPA, Universitas Jember
^{2,3,4} Program Studi Pendidikan IPA, Universitas Jember

e-mail : ketut.fkip@unej.ac.id

Abstrak

Kajian ini bertujuan untuk mengetahui efek senam land dance dalam mempertahankan kemampuan daya ingat. Metode penelitian ini adalah studi literatur senam land dance. Hasil kajian menghasilkan bahwa seorang lansia yang melakukan land dance mengalami peningkatan yang signifikan dalam kemampuan daya ingat mereka dibandingkan seseorang yang tidak melakukan senam land dance. Hal ini menunjukkan bahwa senam land dance berpotensi meningkatkan daya ingat pada lansia. Kajian ini memiliki kesan penting dalam mempromosikan land dance sebagai salah satu alternatif dalam menjaga dan meningkatkan daya ingat. Pengkajian lebih lanjut dapat memperdalam pemahaman tentang mekanisme yang mendasari efek positif senam land dance terhadap daya ingat.

Kata Kunci: *Kemampuan Daya Ingat, Senam Land Dance*

Abstract

This study aims to determine the effect of land dance exercise in maintaining memory abilities. This research method is a literature study on land dance exercise. The results of the study showed that an elderly person who did land dancing experienced a significant improvement in their memory abilities compared to someone who did not do land dancing. This shows that land dancing has the potential to improve memory in the elderly. This study has an important impression in promoting land dance as an alternative for maintaining and improving memory. Further studies can deepen understanding of the mechanisms underlying the positive effects of land dancing on memory.

Keywords: Memory Ability, Land Dance Gymnastics



PENDAHULUAN

Senam Land Dance merupakan suatu aktivitas fisik yang melibatkan gerak anggota tubuh yang terkoordinasi dengan ritme musik. Selain memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, senam ini juga memiliki potensi untuk meningkatkan kemampuan daya ingat. Dalam era modern yang dipenuhi dengan informasi dan stimulasi visual, mempertahankan kemampuan daya ingat menjadi sangat penting. Oleh sebab itu, penelitian ini memiliki tujuan untuk mendalami keterkaitan antara senam Land Dance dan kemampuan daya ingat, serta bagaimana aktivitas ini dapat berkontribusi pada menjaga dan meningkatkan kualitas daya ingat seseorang.

Senam Land Dance menawarkan kombinasi gerakan tubuh yang memerlukan koordinasi otot dan keseimbangan, sementara juga menuntut pemahaman terhadap pola gerakan yang kompleks. Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas fisik, terutama yang melibatkan koordinasi gerakan dan ritme, dapat memiliki dampak positif pada fungsi otak, termasuk kemampuan daya ingat. Oleh karena itu, penelitian ini akan menjelajahi secara mendalam bagaimana senam Land Dance merupakan salah satu cara yang efektif untuk mempertahankan dan meningkatkan kemampuan daya ingat.

Penting untuk memahami bahwa kemampuan daya ingat bukan hanya aspek kognitif semata, namun dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, yaitu stres, pola tidur, dan nutrisi. Oleh karena itu, penelitian ini akan melibatkan analisis komprehensif terhadap partisipan yang melibatkan pemantauan aktivitas senam Land Dance mereka, pemeriksaan tingkat stres, pengukuran pola tidur, dan penilaian asupan nutrisi mereka.

Dalam pengembangan penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan hubungan yang kuat antara praktik senam Land Dance secara teratur dengan peningkatan kemampuan daya ingat. Implikasi dari penemuan ini dapat membuka pintu untuk merekomendasikan senam Land Dance sebagai bagian dari gaya hidup yang sehat dan aktif untuk mempertahankan kesehatan otak, terutama pada populasi yang rentan mengalami penurunan kemampuan daya ingat seiring bertambahnya usia.

Dengan merinci maksud, tujuan, dan metodologi penelitian ini, diharapkan dapat menambah pemahaman yang lebih mendalam mengenai potensi senam Land Dance sebagai suatu bentuk aktivitas fisik yang berdampak positif pada kemampuan daya ingat. Kesimpulan dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam memahami hubungan antara senam Land Dance dan pemeliharaan kemampuan daya ingat, sehingga dapat menjadi dasar bagi pengembangan pendekatan preventif dan intervensi yang efektif dalam mempromosikan kesehatan otak dan kesejahteraan umum.

Aktivitas ini selain bermanfaat bagi kebugaran fisik juga memiliki dampak positif terhadap kemampuan daya ingat. Dalam era modern ini, di mana kehidupan serba cepat dan penuh dengan rangsangan visual, mempertahankan kemampuan daya ingat menjadi semakin penting.

Dengan semakin berkembangnya teknologi dan gaya hidup yang serba cepat, banyak orang mengalami penurunan kemampuan daya ingat. Senam Land Dance muncul sebagai solusi yang menarik dan menyenangkan untuk mempertahankan dan meningkatkan kemampuan kognitif ini. Melalui kombinasi gerakan tari yang koordinatif dan latihan senam yang fokus pada otak, senam ini menjadi alternatif yang menarik dalam menjaga kesehatan mental.

Pentingnya menjaga kemampuan daya ingat tidak hanya terkait dengan tuntutan pekerjaan dan aktivitas sehari-hari, tetapi juga memiliki dampak jangka panjang terhadap kesehatan otak. Senam Land Dance dapat menjadi sarana yang efektif untuk melibatkan otak dalam kegiatan fisik yang menyenangkan, sehingga membantu meningkatkan aliran darah ke otak serta merangsang pertumbuhan sel-sel saraf baru.

Selain itu, senam ini menawarkan pengalaman sosial yang positif. Melalui kelas atau kelompok senam, peserta dapat berinteraksi dengan orang lain, menciptakan ikatan sosial yang dapat mendukung kesejahteraan mental secara keseluruhan. Kebersamaan dalam berlatih senam Land Dance tidak hanya merangsang otak, tetapi juga mengurangi tingkat stres dan kecemasan, faktor-faktor yang dapat berkontribusi pada penurunan daya ingat.

Dalam artikel ini, akan diberikan penjelasan secara rinci mengenai berbagai aspek Senam Land Dance yang berperan dalam mempertahankan kemampuan daya ingat. Mulai dari gerakan-gerakan spesifik yang merangsang otak, hingga dampak sosial dan psikologis dari partisipasi dalam aktivitas ini. Melalui pemahaman yang lebih mendalam, diharapkan dapat terungkap potensi penuh Senam Land Dance sebagai alat efektif untuk menjaga dan meningkatkan kemampuan daya ingat pada semua kelompok usia.

Penting untuk memahami bahwa upaya mempertahankan kemampuan daya ingat bukan hanya tanggung jawab individu, tetapi juga menjadi fokus utama dalam upaya pencegahan penyakit neurodegeneratif seperti Alzheimer. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut tentang hubungan antara Senam Land Dance dan kesehatan otak sangatlah relevan dan dapat memberikan kontribusi positif dalam merawat kesejahteraan mental masyarakat secara luas.

METODE

Metode pengumpulan data yaitu menggunakan proses studi pustaka. Metode dalam penelitian ini yaitu menggunakan studi literatur.. Literatur yang digunakanyakni dari berbagai

sumber dan referensi yang terpercaya dengan tingkat kesesuaian yang tinggi. Data yang telah dikumpulkan selanjutnya akan dianalisis serta disimpulkan, sehingga mendapatkan kesimpulan tentang penelitian..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Masa dewasa merupakan tahap akhir dari siklus hidup manusia yang setiap orang alami akan alami. Menua artinya seseorang telah melalui tiga tahapan kehidupan, yaitumasa kanak-kanak, masa dewasa, dan masa tua. Pada masa ini, orang dewasa banyak mengalami perubahan, baik fisik maupun mental, termasuk menurunnya berbagai fungsi dan kemampuan fisik yang pernah dimilikinya.

Salah satu perubahan yang terjadi pada orang dewasa adalah penurunan fungsi kognitif. Penurunan fungsi kognitif atau daya ingat merupakan menurunnya kemampuan mengorganisasikan pikiran atau mengingat peristiwa atau aktivitas, baik jangka pendek maupun jangka panjang, yang biasanya terjadi pada lansia (Ramil dan Suhermi, 2021).

Ada banyak aspek penurunan kognitif pada orang dewasa. Hal ini disebabkan berkurangnya jumlah sel dalam tubuh, kurangnya aktivitas dan kekurangan nutrisi. Banyak aktivitas yang dapat dilakukan untuk mengatasi penurunan fungsi kognitif, antara lain dengan melatih kemampuan yang masih dimiliki, dan melakukan aktivitas yang dapat meningkatkan daya ingat pada lansia, misalnya senam Land Dance.

Senam Land Dance merupakan suatu bentuk latihan fisik yang menggabungkan gerakan tari dengan unsur-unsur senam. Line dance dapat dibedakan dengan dansa biasa, perbedaannya terletak pada land dance merupakan olahraga yang dilakukan secara personal/sendiri atau berkelompok yang menggunakan musik sebagai langkah gerakan atau koreografinya.

Land dance juga merupakan salah satu olahraga tari yang memadukan ketahanan fisik dan mental, yaitu suatu teknik yang membuat suatu adegan terdengar atau bermakna. Pola pergerakan ini dapat dipindahkan menghadap ruangan 1, 2, 3, 4. (dinding). Musik country disebut olahraga karena langkah dan gayanya diambil dari langkah dasar berbagai jenis musik seperti rumba, salsa, cha-cha, merengue, waltz, jive, hip, hop, jazz dan banyak lagi.

Land dance pertama kali dikenal dari negara Amerika Serikat pada tahun 1800-an, saat itu setiap gerakan dansa diiringi musik country dan beberapa jenis musik yang memiliki irama untuk dipadukan dengan gerakan koreografi dansa. Koreografi Land Dance dikategorikan tergantung pada tingkat kesulitan pemula, pemula atau menengah, menengah dan lanjutan..

Setiap gerakan dan koreografis Land Dance memiliki manfaat seperti melatih ketangkasan fisik dan ketajaman pikiran, alternatif hiburan dan eksistensi diri, pencegahan terhadap kepikunan dan penyakit fisik lain, membantu meraih bentuk dan berat badan yang ideal dengan diiringi pola makan dan istirahat yang baik dan sehat.

Tidak hanya melatih daya ingat land dance dapat memperkuat daya motorik, dengan irama musik maka gerak tubuh akan secara reflek mengingat irama musik dan hal ini mencegah tubuh kaku dalam bergerak. Di Umur 30 tahun keatas adalah masalah Osteoporosis namun setiap gerakan line dance dapat merangsang kerja tulang yang setiap gerakannya dapat memperkuat tulang khususnya bagian tulang kaki dan lutut, semakin tinggi level latihan dan dilakukan secara bertahap maka tulang akan semakin kuat sesuai tahapan level.

Saat melakukan Senam land dance dalam waktu 30 menit saja, kita dapat membakar kalori sebanyak 100-500 kalori, tergantung jenis tariannya. Karenanya land dance selain menggerakkan tubuh ini bisa membuat merasakan rileks karena sambil berolahraga dengan mendengarkan musik, untuk line dance sendiri kalori yang paling sedikitnya dibakar adalah 450 kalori dalam satu sesi latihannya yang bisa menghabiskan 1,5 jam. Bukan hanya membakar kalori saja, namun bisa mempertajam daya ingat atau mencegah kepikunan karena land dance setiap gerakannya akan terus diulang sesuai dengan irama musik, ini secara tidak langsung membuat otak mengingat gerakan ketika musik dimainkan.

SIMPULAN

Senam land dance dapat menjadi cara yang efektif untuk mempertahankan daya ingat. Senam ini dapat dilakukan oleh lansia untuk mempertahankan daya ingatnya, karena lansia akan mengalami perubahan kognitif yaitu daya ingatnya. melalui gerakan senam land dance memiliki sifat yang koreografis sehingga dapat melatih ketangkasan fisik dan ketajaman pikiran, alternatif hiburan dan eksistensi diri, pencegahan terhadap kepikunan dan penyakit fisik lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Wulandari, R. T. (2017). Pembelajaran olah gerak dan tari sebagai sarana ekspresi dan apresiasi seni bagi anak usia dini. *Jurnal Pendidikan*, 1-18.
- Suardi, M. A. (2023). PENINGKATAN KEMAMPUAN KINESTETIK MELALUI TARI KREASI TK TUNAS HARAPAN BATANG KEC. BONTOTIRO KAB.BULUKUMBA.
- Khadijah, M. A., & Amelia, N. (2020). Perkembangan fisik motorik anak usia dini: teori dan praktik. Prenada media.
- Yosa, A. P. (2023). PENERAPAN KEGIATAN MENIRU GERAKAN TARI BINATANG DARAT UNTUK MENINGKATKAN MOTORIK KASAR PADA ANAK KELOMPOK B1 TK HIP HOP (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).
- Adityasiwi, G. L., Handita, Y., & Rustanti, M. (2023). Aerobic in water is better than aerobic on land in the treatment of overweight teenage women. *Physical Therapy Journal of Indonesia*, 4(1), 41-44.
- Ramil, R., dan S. Suhermi. (2021). PELATIHAN SENAM OTAK DALAM UPAYA PENINGKATAN FUNGSI KOGNITIF LANSIA DI PUSKESMAS PAMPANG. *Jurnal Pengabdian* .(5) 1;177-185