



---

## **Gambaran Tingkat Kebiasaan Pemanasan Sebelum Aktivitas Jogging Pada Lansia di Kota Makassar**

**Arfandi Akkase<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

[arfandi.akkase@unm.ac.id](mailto:arfandi.akkase@unm.ac.id)

---

### **Abstrak**

Aktivitas fisik seperti *jogging* bermanfaat untuk menjaga fungsi kardiovaskular dan muskuloskeletal pada lanjut usia (lansia). Namun, penurunan fungsi fisiologis akibat penuaan meningkatkan kerentanan tubuh terhadap cedera jika tidak didahului dengan persiapan fisik yang adekuat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kebiasaan melakukan pemanasan pada populasi lansia sebelum memulai aktivitas *jogging*. Metode Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain observasional deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sebanyak 70 responden lansia berpartisipasi dalam penelitian ini. Pengumpulan data primer dilakukan menggunakan instrumen kuesioner tertutup yang berfokus pada kebiasaan pemanasan responden. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara univariat untuk menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase. Hasil Analisis data menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yakni sebanyak 41 orang (58,6%), selalu melakukan pemanasan sebelum aktivitas *jogging*. Sementara itu, terdapat 20 orang (28,6%) yang menyatakan kadang-kadang melakukan pemanasan, dan 9 orang (12,8%) tidak pernah melakukan pemanasan sama sekali. Meskipun mayoritas lansia telah memiliki tingkat kepatuhan dan kesadaran preventif yang baik, proporsi lansia yang belum konsisten dalam melakukan rutinitas pemanasan (41,4%) masih tergolong cukup tinggi. Hal ini menyoroti pentingnya peningkatan edukasi dan promosi kesehatan mengenai urgensi pemanasan dalam fisiologi olahraga geriatri guna meminimalkan risiko cedera muskuloskeletal.

**Kata Kunci:** Lansia, Jogging, Pemanasan, Promosi Kesehatan

### **PENDAHULUAN**

Populasi lanjut usia (lansia) terus mengalami peningkatan, dan menjaga kesehatan fisik menjadi sangat penting pada fase ini untuk mempertahankan kemandirian serta kualitas hidup (Andrieieva et al., 2019). Salah satu aktivitas fisik yang banyak diminati oleh lansia untuk menjaga kebugaran kardiovaskular dan kekuatan muskuloskeletal adalah *jogging* atau lari santai (Pavlova et al., 2014). Meskipun terbukti membawa banyak manfaat kesehatan, *jogging* tetap memiliki risiko cedera yang tidak boleh diabaikan. Hal ini menjadi perhatian khusus bagi lansia karena mereka umumnya telah mengalami penurunan fleksibilitas sendi, kepadatan tulang, dan elastisitas otot secara degenerative (Norlinta & Irfan, 2025)

Untuk meminimalkan risiko cedera seperti keseleo, ketegangan otot, hingga kejadian kardiovaskular mendadak, fase pemanasan (*warm-up*) sebelum berolahraga menjadi sangat esensial (Maulana et al., 2025). Pemanasan yang dilakukan secara tepat dan sistematis berfungsi untuk meningkatkan aliran darah ke otot, melumasi persendian, dan menaikkan denyut jantung secara bertahap (Akkase, 2023). Bagi lansia, persiapan fisik sebelum *jogging* adalah kunci utama agar sistem

muskuloskeletal dan kardiovaskular siap beradaptasi dengan tekanan biomekanik maupun beban kerja jantung selama berolahraga (Sitepu & Nasution, 2019).

Meskipun berbagai pedoman kesehatan telah secara konsisten menekankan pentingnya pemanasan, pada praktiknya di lapangan, kebiasaan ini seringkali diabaikan atau dilakukan dengan cara yang kurang tepat. Pemahaman dan tingkat kepatuhan lansia dalam menjalankan rutinitas pemanasan yang ideal seringkali bervariasi karena faktor kebiasaan atau kurangnya edukasi. Hingga saat ini, data spesifik mengenai bagaimana lansia menerapkan rutinitas pemanasan di keseharian mereka, khususnya sebelum aktivitas *jogging*, masih cukup terbatas di dalam literatur.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kebiasaan pemanasan pada lansia sebelum melakukan aktivitas *jogging* di Kota Makassar, penelitian ini secara khusus mengidentifikasi apakah kelompok usia tersebut memiliki rutinitas melakukan pemanasan sebelum mulai berolahraga. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai tingkat kesadaran lansia, yang berguna sebagai landasan edukasi olahraga dan promosi kesehatan yang lebih aman bagi populasi lansia.

Aktivitas fisik merupakan salah satu komponen penting dalam menjaga kualitas hidup pada usia lanjut. Seiring bertambahnya usia, kemampuan fungsional tubuh mengalami penurunan yang meliputi penurunan kekuatan otot, fleksibilitas sendi, keseimbangan, serta kapasitas kardiorespirasi. Oleh karena itu, lansia perlu melakukan aktivitas fisik secara teratur untuk mempertahankan kesehatan dan kemandirian dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Jogging menjadi salah satu bentuk aktivitas fisik yang banyak dipilih oleh masyarakat karena mudah dilakukan, tidak memerlukan peralatan yang rumit, dan dapat disesuaikan dengan kemampuan individu. Pada kelompok lansia, jogging dengan intensitas ringan hingga sedang dapat memberikan manfaat berupa peningkatan kebugaran jasmani, kesehatan jantung, pengendalian berat badan, serta peningkatan kesejahteraan psikologis.

Meskipun jogging memiliki banyak manfaat, aktivitas ini juga memiliki risiko cedera apabila dilakukan tanpa persiapan yang memadai. Lansia merupakan kelompok yang lebih rentan mengalami cedera karena adanya perubahan fisiologis yang terjadi akibat proses penuaan. Risiko seperti kram otot, nyeri sendi, ketegangan otot, hingga gangguan keseimbangan dapat meningkat apabila aktivitas fisik dilakukan secara tiba-tiba tanpa pemanasan.

Pemanasan merupakan serangkaian aktivitas yang dilakukan sebelum latihan inti dengan tujuan meningkatkan suhu tubuh, aliran darah ke otot, serta mempersiapkan sistem muskuloskeletal dan kardiovaskular untuk melakukan aktivitas yang lebih berat. Melalui pemanasan, tubuh dapat beradaptasi secara bertahap terhadap peningkatan beban kerja sehingga risiko cedera dapat diminimalkan.

Secara fisiologis, pemanasan menyebabkan peningkatan suhu otot yang berpengaruh terhadap elastisitas jaringan tubuh. Otot yang lebih hangat memiliki kemampuan kontraksi dan relaksasi yang lebih baik dibandingkan otot yang masih dalam kondisi istirahat. Selain itu, peningkatan suhu tubuh juga membantu mempercepat transmisi impuls saraf sehingga koordinasi gerakan menjadi lebih efektif.

Bagi lansia, manfaat pemanasan tidak hanya terbatas pada pencegahan cedera. Pemanasan juga berperan dalam meningkatkan keseimbangan dan koordinasi gerak yang sangat penting untuk mengurangi risiko jatuh selama beraktivitas. Risiko jatuh merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh lansia dan dapat menyebabkan dampak serius terhadap kualitas hidup mereka.

Meskipun penting, kebiasaan melakukan pemanasan sebelum berolahraga sering kali masih diabaikan. Banyak individu yang langsung melakukan aktivitas inti tanpa melakukan pemanasan terlebih dahulu karena menganggapnya tidak penting atau karena keterbatasan waktu. Kondisi ini juga dapat ditemukan pada kelompok lansia yang melakukan jogging secara mandiri tanpa pendampingan instruktur olahraga.

Perbedaan tingkat pengetahuan, pengalaman olahraga, kondisi kesehatan, serta akses terhadap informasi kesehatan dapat memengaruhi kebiasaan pemanasan pada lansia. Lansia yang memiliki pemahaman yang baik mengenai manfaat pemanasan cenderung lebih disiplin dalam melaksanakannya dibandingkan dengan mereka yang memiliki pengetahuan terbatas mengenai pentingnya persiapan sebelum berolahraga.

Selain faktor pengetahuan, lingkungan sosial juga dapat memengaruhi perilaku pemanasan. Lansia yang tergabung dalam komunitas olahraga atau kelompok senam biasanya memperoleh edukasi dan dukungan dari sesama anggota sehingga lebih terbiasa melakukan pemanasan sebelum aktivitas

fisik. Sebaliknya, lansia yang berolahraga secara individu mungkin kurang mendapatkan informasi mengenai prosedur olahraga yang aman.

Kota Makassar sebagai salah satu kota besar di Indonesia memiliki jumlah penduduk lanjut usia yang terus meningkat. Kesadaran masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik juga semakin berkembang, terlihat dari meningkatnya jumlah masyarakat yang melakukan jogging di taman kota, lapangan, dan ruang terbuka publik. Namun demikian, belum banyak informasi yang menggambarkan bagaimana kebiasaan pemanasan dilakukan oleh kelompok lansia sebelum melakukan jogging.

Data mengenai kebiasaan pemanasan pada lansia penting untuk diketahui sebagai dasar dalam penyusunan program promosi kesehatan dan edukasi olahraga yang aman. Informasi tersebut dapat membantu tenaga kesehatan, instruktur olahraga, maupun pemerintah dalam merancang intervensi yang sesuai untuk meningkatkan keselamatan lansia saat beraktivitas fisik.

Penelitian mengenai kebiasaan pemanasan sebelum jogging juga dapat memberikan gambaran mengenai tingkat kesadaran lansia terhadap prinsip-prinsip olahraga yang benar. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan aktivitas fisik, pencegahan cedera, dan peningkatan kualitas hidup pada kelompok lanjut usia.

Dengan demikian, kajian mengenai gambaran tingkat kebiasaan pemanasan sebelum aktivitas jogging pada lansia di Kota Makassar menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang komprehensif mengenai perilaku pemanasan pada lansia sehingga dapat mendukung upaya peningkatan kesehatan, kebugaran, dan keselamatan lansia dalam melakukan aktivitas olahraga secara berkelanjutan.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan desain observasional deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional* (Sofya et al., 2024). Tujuan utama dari metode ini adalah untuk memotret dan mendeskripsikan fenomena yang terjadi di lapangan secara objektif pada satu rentang waktu tertentu. Fokus pengamatan dititikberatkan pada gambaran kebiasaan melakukan pemanasan sebelum berolahraga pada kelompok usia lanjut.

Populasi dalam penelitian ini adalah kelompok lanjut usia (lansia) yang berpartisipasi dalam aktivitas *jogging*. Pengambilan sampel melibatkan 70 orang responden lansia yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu berada pada batasan usia lansia yang ditetapkan dan bersedia mengisi kuesioner secara sukarela. Metode pemilihan sampel disesuaikan dengan ketersediaan responden di lokasi penelitian pada saat pendataan dilakukan.

Pengumpulan data primer dilakukan melalui pengisian instrumen berupa kuesioner tertutup. Mengacu pada tujuan penelitian, kuesioner dirancang secara ringkas untuk mengevaluasi satu variabel utama, yaitu tindakan pemanasan sebelum *jogging*. Data yang dikumpulkan bersifat kategorik, di mana responden hanya diminta untuk mengonfirmasi apakah mereka memiliki kebiasaan melakukan pemanasan atau tidak sebelum mulai jogging. Setelah seluruh kuesioner terkumpul, analisis data difokuskan untuk menghasilkan statistik deskriptif. Hasil akhir dari pengolahan data ini akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase, sehingga proporsi lansia yang melakukan pemanasan dan yang tidak melakukan pemanasan dapat tergambar dengan jelas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengumpulan data melalui kuesioner yang disebarkan kepada 70 responden lansia di Kota Makassar, diperoleh gambaran mengenai rutinitas pemanasan sebelum melakukan aktivitas *jogging*. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah memiliki kesadaran untuk melakukan persiapan fisik sebelum berolahraga.

Tabel 1. Gambaran Kebiasaan Pemanasan Sebelum *Jogging*

<b>Kebiasaan Pemanasan</b>	<b>Frekuensi(n)</b>	<b>Persentase(%)</b>
Selalu	41	<b>58,6</b>
Kadang-kadang	20	<b>28,6</b>
Tidak pernah	9	<b>12,8</b>

Total	70	100,0
-------	----	-------

Secara rinci, lebih dari separuh total responden, yakni sebanyak 41 orang (58,6%), menyatakan selalu melakukan pemanasan sebelum *jogging*. Sementara itu, terdapat 20 orang (28,6%) yang mengaku hanya kadang-kadang melakukan pemanasan, dan sisanya sebanyak 9 orang (12,8%) menyatakan tidak pernah melakukan pemanasan sama sekali sebelum memulai aktivitas lari santai.

Secara keseluruhan, temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun mayoritas populasi lansia yang diteliti sudah rutin melakukan pemanasan, masih terdapat proporsi yang cukup signifikan—yaitu gabungan dari mereka yang kadang-kadang dan tidak pernah mempraktikkannya (41,4%)—yang belum konsisten menjaga rutinitas pencegahan cedera tersebut.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini berfokus pada evaluasi perilaku persiapan fisik, khususnya fase pemanasan (*warm-up*), pada populasi lanjut usia (lansia) di Kota Makassar sebelum melakukan aktivitas *jogging*. Hasil analisis deskriptif mengindikasikan bahwa mayoritas responden (58,6%, n=41) telah menunjukkan tingkat kepatuhan yang baik dengan selalu melakukan pemanasan. Temuan ini merepresentasikan adanya kesadaran kesehatan preventif (*preventive health awareness*) yang adekuat pada sebagian besar populasi studi, di mana lansia menganggap pemanasan sebagai komponen esensial sebelum memberikan beban kerja fisik pada tubuh. Namun demikian, proporsi responden yang belum teratur maupun tidak pernah melakukan pemanasan masih mencapai 41,4%, gabungan dari 28,6% kategori kadang-kadang dan 12,8% kategori tidak pernah. Inkonsistensi perilaku ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara pedoman olahraga yang aman dengan implementasi aktual di lapangan.

Secara fisiologis, proses penuaan memicu serangkaian degenerasi pada sistem muskuloskeletal, seperti penurunan elastisitas tendon dan ligamen, reduksi massa dan kekuatan otot (sarkopenia), serta berkurangnya rentang gerak sendi (*range of motion*) (Marzetti, 2022). Oleh karena itu, fase pemanasan memiliki peran krusial dalam memfasilitasi dari kondisi istirahat ke kondisi aktif. Pemanasan berfungsi untuk meningkatkan temperatur jaringan otot, menstimulasi vasodilatasi untuk optimalisasi oksigen, serta mempersiapkan respons sistem saraf simpatis (Akkase et al., 2024). Pengabaian fase adaptasi ini pada lansia secara langsung akan meningkatkan tegangan mekanis pada sendi dan risiko terjadinya robekan mikro (*microtears*) pada jaringan ikat (Iriandi et al., 2024)

Rendahnya tingkat kepatuhan pada sebagian responden diasumsikan berkaitan erat dengan kurangnya literasi kesehatan mengenai prinsip fisiologi olahraga geriatri. Terdapat kemungkinan adanya mispersepsi di kalangan lansia yang menganggap bahwa *jogging* dalam intensitas ringan hingga sedang tidak memerlukan adaptasi fisiologis khusus. Implikasi praktis dari temuan ini menuntut adanya intervensi terstruktur dari penyedia layanan kesehatan dan pengelola komunitas lansia (seperti Posyandu Lansia). Diperlukan penyusunan program promosi kesehatan yang spesifik mengedukasi lansia mengenai urgensi, durasi, serta teknik peregangan (*stretching*) dan pemanasan yang aman, efisien, dan ramah sendi.

Keterbatasan utama dari penelitian ini terletak pada penggunaan desain *cross-sectional* deskriptif yang hanya memotret frekuensi distribusi variabel secara univariat pada satu titik waktu. Instrumen kuesioner yang digunakan secara spesifik membatasi pengambilan data pada pengakuan self-report mengenai kebiasaan, sehingga belum mampu mengeksplorasi perilaku yang mendasarinya. Oleh karena itu, riset lanjutan dengan pendekatan analitik korelasional direkomendasikan untuk menguji signifikansi hubungan antara tingkat pengetahuan, persepsi kerentanan, maupun dukungan sosial dengan kepatuhan lansia dalam melakukan pemanasan sebelum beraktivitas fisik.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 70 responden lansia, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar lansia telah memiliki kebiasaan melakukan pemanasan sebelum aktivitas *jogging*, dengan 41 responden (58,6%) menyatakan selalu melakukan pemanasan. Namun, masih terdapat 20 responden (28,6%) yang hanya kadang-kadang melakukan pemanasan dan 9 responden (12,8%) yang tidak pernah melakukannya. Temuan ini menunjukkan bahwa kebiasaan pemanasan pada lansia sebelum *jogging* tergolong cukup baik, tetapi belum sepenuhnya konsisten pada seluruh responden.

Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi kesehatan untuk meningkatkan kesadaran lansia mengenai pentingnya pemanasan sebelum berolahraga agar aktivitas fisik dapat dilakukan dengan lebih aman.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan puji syukur dan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, serta fasilitas selama proses pelaksanaan penelitian hingga penyusunan artikel ini. Penghargaan yang sebesar-besarnya secara khusus ditujukan kepada 70 orang responden lanjut usia yang tersebar di beberapa tempat di Kota Makassar dan telah bersedia meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dan memberikan informasi yang berharga dalam penelitian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Akkase, A. (2023). Efektivitas Model Pemanasan Pasca Cedera Ankle Pada Pemain Sepak Bola. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(1), 87–95.
- Akkase, A., Sutriawan, A., Hasanuddin, M. I., Hasyim, M. Q., & others. (2024). SOSIALISASI DYNAMIC STRETCHING DI SSB CLUB SPARTA PALLAMEANG PINRANG. *PROFICIO*, 5(1), 85–90.
- Andrieieva, O., Hakman, A., Kashuba, V., Vasylenko, M., Patsaliuk, K., Koshura, A., & Istyniuk, I. (2019). *Effects of physical activity on aging processes in elderly persons*.
- Iriandi, A. M., Baruna, A. H., & others. (2024). Penyuluhan Edukasi Latihan untuk Menurunkan Keluhan Muskuloskeletal Disorder pada Lansia. *Health Care: Journal of Community Service*, 2(2), 158–163.
- Marzetti, E. (2022). Musculoskeletal aging and sarcopenia in the elderly. In *International journal of molecular sciences* (Vol. 23, Issue 5, p. 2808). MDPI.
- Maulana, R., Atap, Y., Sidabutar, A., & Gultom, D. (2025). Peran Olahraga Jogging dalam Meningkatkan Kesehatan Fisik dan Mental Pada Lansia. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 4(01).
- Norlinta, S. N. O., & Irfan, M. (2025). Edukasi Resiko Jatuh Pada Lansia Sebagai Upaya Untuk Menjaga Fleksibilitas Tubuh. *Jurnal Abdidas*, 6(3), 251–259.
- Pavlova, I., Vovkanych, L., & Vynogradskyi, B. (2014). *Prace pogľadowe Review articles*. 33–39. <https://doi.org/10.1515/physio-2014-0012>
- Sitepu, I. D., & Nasution, M. F. A. (2019). Pengaruh Latihan Senam Jantung Sehat Seri I Terhadap Peningkatan Kapasitas Vital Paru Bagi Pensiunan Wanita P2tel Medan. *Jurnal Prestasi*, 3(2), 80–86.
- Sofya, A., Novita, N. C., Afgani, M. W., & Isnaini, M. (2024). Metode survey: Explanatory survey dan cross sectional dalam penelitian kuantitatif. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 1696–1708.