

KEGIATAN SENAM KEBUGARAN SEBAGAI LANGKAH AWAL PENERAPAN POLA HIDUP SEHAT

FITNESS EXERCISE ACTIVITIES AS THE FIRST STEP IN IMPLEMENTING A HEALTHY LIFESTYLE

Attiyya Ghina Widia¹, Dwi Dina Fitri², Syska Purnama Sari³, Arya Roy Jordie⁴, Fahri Oktariansyah⁵, Muhammad Muhafizin⁶, Angel Clarastris⁷, Citra Lestari⁸, Aulia Nabila⁹, Binti Juliani¹⁰

¹⁻¹⁰ Universitas PGRI Palembang, Sumatera Selatan, Palembang

Email : atiyalava87@gmail.com

Article History:

Received: November 20th, 2023

Revised: December 4th, 2023

Published: December 8th, 2023

Abstract: *To maintain physical health, Community Service Program (KKN) students carry out community service. The aim of this activity is for students to interact with the local community. One of the locations chosen by PGRI Palembang University to host KKN was Talang Betutu village. This activity was carried out with mutual agreement and full support. Gymnastics is an activity chosen by the body and carried out consciously and systematically with the aim of forming a harmonious soul. Gymnastics is a sport that is popular with people. The results of sports activities in the field of sports must lead to a healthy life in society. This activity was successfully carried out by KKN Group 28 students and was held on Sunday 19 November 2023 at Taran Betutu RT 32 Sukaalami. To strengthen ties between KKN students and the community in the Post 1 environment, door prizes were distributed to increase community enthusiasm in participating in morning training activities.*

Keywords : *Gymnastics, Health, Sports*

Abstrak

Untuk menjaga kesehatan jasmani, mahasiswa Program Pengabdian Kepada Masyarakat (KKN) melakukan pengabdian masyarakat. Tujuan dari kegiatan ini adalah agar mahasiswa dapat berinteraksi dengan masyarakat setempat. Salah satu lokasi yang dipilih Universitas PGRI Palembang untuk menjadi tuan rumah KKN adalah desa Talang Betutu. Kegiatan ini dilaksanakan atas kesepakatan bersama dan dukungan penuh. Senam adalah suatu kegiatan yang dipilih oleh tubuh dan dilakukan secara sadar dan sistematis dengan tujuan membentuk jiwa yang harmonis. Senam merupakan olahraga yang digemari masyarakat. Hasil kegiatan olah raga di bidang olah raga harus menimbulkan kehidupan masyarakat yang sehat. Kegiatan ini berhasil dilaksanakan oleh mahasiswa KKN Kelompok 28 dan dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 19 November 2023 di Taran Betutu RT 32 Sukaalami. Untuk mempererat tali silaturahmi antara mahasiswa KKN dengan masyarakat di lingkungan Pos 1, dilakukan pembagian doorprize untuk meningkatkan antusiasme masyarakat dalam mengikuti kegiatan latihan pagi.

Kata Kunci : *Senam, Kesehatan, Olahraga*

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO) kesehatan adalah suatu keadaan sehat yang utuh secara fisik, mental, dan sosial serta bukan hanya merupakan bebas dari penyakit. Olahraga dipilih karena merupakan kegiatan yang mudah dipraktikkan dan juga tidak memerlukan biaya yang besar, hanya adanya kemauan dalam melakukannya untuk menunjang kesehatan. (Dewi, 2012).

Olahraga penting untuk menjaga tubuh tetap sehat, kuat, dan sehat. Olahraga mempunyai banyak manfaat bagi tubuh karena dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan menurunkan resiko penyakit. Namun masih banyak masyarakat yang belum memahami pentingnya olahraga. Ada banyak alasan mengapa orang kurang berolahraga. Setiap orang perlu menyadari hal ini. Berolahraga ada banyak cara, dimulai dengan olah raga ringan seperti lari atau senam.

Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan seluruh aspek kesehatan, mulai dari apa yang dimakan dan diminum, hingga pola makan dan aktivitas sehari-hari. Terapkan rutinitas olahraga agar tetap aman dan hindari jika memungkinkan. Hal ini dapat merugikan kita dan menyebabkan penyakit fisik. Pola hidup sehat merupakan komitmen jangka panjang dalam menjaga dan menunjang fungsi tubuh yang berdampak positif bagi kesehatan. Tujuannya agar senantiasa menjaga kesehatan jasmani dan rohani serta kestabilan jiwa agar terhindar dari depresi dan stres.

Kegiatan ini dilakukan melalui sosialisasi kepada masyarakat. Tujuan dilaksanakannya senam aerobik ini adalah agar mahasiswa KKN Kelompok 28 dapat melaksanakan kegiatan KKN kepada masyarakat dan lebih meningkatkan kesehatan masyarakat di Jalan AMD, POS I, Rt : 29, 30, 31 Itu salah satu pendekatan yang dilakukan. 32 dan 40, Rw 12, Desa Talang Betutu.

METODE

Metode yang dilakukan adalah dengan penyuluhan. Dimulai dari perancangan waktu, tempat, dan sasaran. Setelah itu pemberitahuan kepada masing-masing RT yang nanti akan membri info kepada masyarakatnya agar datang untuk kegiatan senam di halaman rumah samping masjid Bakti. Selanjutnya melaksanakan senam sesuai dengan rencana, dilanjutkan dengan kata sambutan dari beberapa perwakilan termasuk ketua KKN Kelompok 28, dan diakhiri dengan *doorprize* sebagai hiburan utama.

a) Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Senam pagi yang dilakukan oleh Mahasiswa KKN-28 pada Minggu, 19

November pukul 08.00-selesai (WIB). Kegiatan senam ini dilakukan di halaman rumah samping masjid Bakti diikuti oleh masyarakat setempat.

b) Pendekatan

Pendekatan yang digunakan oleh mahasiswa KKN-28 adalah dengan pendekatan demonstrasi atau mempraktekan olahraga bentuk senam aerobik dengan menggunakan audiovisual seorang instruktur professional dan 4 mahasiswa prodi olahraga yang menjadi instruktur, diikuti oleh peserta serta diampingi oleh mahasiswa peserta KKN lainnya.

c) Data

Data yang diperoleh oleh penulis yaitu melalui data wawancara dari beberapa warga yang mengikuti kegiatan senam pagi.

d) Sasaran

Sasaran dari kegiatan senam ini adalah masyarakat yang termasuk orang tua sekitar POS I, Talang Betutu.

HASIL

Hasil kegiatan KKN Kelompok 28 yang dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 19 November 2023 di halaman samping Masjid Bhakti desa Tarambetutu kecamatan Sukarami. Kegiatan ini termasuk dalam bidang olahraga. Di kawasan ini, kami di KKN Kelompok 28 UPGRi mengajak masyarakat untuk ikut serta dalam pelaksanaan program kerja ini. Banyak komunitas yang berpartisipasi dalam kegiatan ini. Sebagai mahasiswa kami juga menginformasikan kepada masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan dan tentunya memperkuat sistem imun tubuh. Kemeriahan dan keceriaan masyarakat semakin bertambah dengan adanya pembagian doorprize. Menurut pengakuan warga RT 31, kegiatan senam sendiri kerap dilakukan warga POS I, terutama dalam rangka memperingati hari-hari penting. Artinya masyarakat setempat masih menyadari pentingnya menjaga kesehatan. Tidak mengherankan jika orang-orang tetap aktif dalam aktivitas sehari-hari seiring bertambahnya usia.



Gambar 1. Pelaksanaa Senam Aerobik

Gambar 2. Foto bersama masyarakat

Sumber. Tim KKN-28

PEMBAHASAN

Olahraga adalah suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis menuju suatu kualitas yang lebih tinggi. Menurut Cholik Mutohir, Olahraga adalah proses sistematis yang terdiri dari beberapa kegiatan yang dapat membantu perkembangan dan membina potensi jasmaniah serta rohaniah. Olahraga juga memiliki ideologi utuh dan berkualitas untuk mengembangkan prestasi manusia dalam bentuk permainan dan pertandingan yang didasarkan pada dasar negara dan Pancasila.

Terdapat daerah tujuan KKN, para Mahasiswa menunjukan sikap sosial pada saat tiba dilokasi KKN, antusias masyarakat dalam menyambut Mahasiswa mebawa harapan yang besar dalam pengabdian mereka. Di mana Mahasiswa melakukan obsevasi di berbagai daerah untuk melihat kegiatan apa yang bisa membawa dampak perubahan bagi desa tersebut.

Kegiatan Mahasiswa KKN yang terlihat memiliki dampak yang luar biasa dalam menjalankan pengabdian mereka merupakan pembersihan tempat pembuangan sampah ilegal, bersama masyarakat sekitar melakukan gotong royong bekerja sama dalam membersihkan tempat sampah ilegal tersebut. Dapat membuat tempat tersebut menjadi pos penjaga daerah tersebut, dengan ditanami tanaman agar tampak lebih baik. Ini merupakan salah satu efek yang sangat besar dengan adanya kegiatan yang diwujudkan oleh mahasiswa KKN, Masyarakat menjadi senang.

Kegiatan yang dilakukan menunjukkan antusiasme positif masyarakat. Olahraga pagi diyakini memberikan efek positif bagi kesehatan fisik. Paparan sinar matahari pagi memberikan vitamin D alami yang baik untuk tubuh Anda. Saya juga bisa melihat kegembiraan di wajah mereka. Artinya, aktivitas tersebut dapat melepaskan hormon endorfin selama prosesnya.

KESIMPULAN

Kegiatan senam pagi yang dilakukan oleh mahasiswa KKN di Kelurahan Talang Betutu dengan judul “Kegiatan Senam Kebugaran Sebagai Langkah Awal Penerapan Pola Hidup Sehat” dapat terlaksana dengan baik dan menyenangkan. Kegiatan ini menghasilkan kesadaran akan pentingnya menjaga pola hidup sehat serta membangun tali silaturahmi antar masyarakat POS I yang terdiri dari beberapa rt.

PENGAKUAN

Selanjutnya tak lupa kami ucapkan terimakasih kepada bapak Dian Pradana Putra

S.E,M.M selaku ketua lurah Talang Betutu. Terima kasih kepada bapak Nicolas Philip sebagai Ketua RT 32 yang sudah memberikan izin kepada kami untuk melaksanakan KKN di POS I, kelurahan Talang Betutu, kecamatan Sukarami. Terima kasih juga kepada remaja karang taruna baik dari rt 31 dan rt 32 beserta jajarannya yang telah membantu meramaikan kegiatan para peserta KKN.

Dan ucapan terimakasih yang sedalam-dalamnya untuk warga POS I, kelurahan Talang Bubuk, kecamatan Sukarami yang begitu ramah, serta menerima kehadiran kami dengan sangat amat baik. Tanpa adanya keramahan dan sambutan baik tersebut, kegiatan KKN yang kami programkan tidak dapat berjalan dengan semestinya. Kami memohon maaf yang sebesar-besarnya apabila selama kegiatan KKN berlangsung ada suatu kejadian yang mengganggu atau meresahkan warga POS I..

DAFTAR REFERENSI

- Anggriawan, N. (2015). Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 114694.
- Dewi, K. S. (2012). *BUKU AJAR KESEHATAN MENTAL*.
- Herdiansyah, D., Latifah, N., Yohsa Ibarahim, O., Kesehatan Masyarakat, F., Muhammadiyah Jakarta Alamat, U., & Ahmad Dahlan, J. K. (2020). *Implementasi Senam Penguin Sebagai Kegiatan Olahraga Rutin Santri Ponpes Sabilunajat Implementation of Penguin Gymnastics As a Sport of Sabilunajat Santri Activities 1*). 1, 7–10.
- Juniarto, M., Nurulfa, R., Jasmani, P., & Jakarta, U. N. (2020). *SOSIALISASI SENAM JANTUNG DALAM UPAYA MENINGKATKAN*. 2020, 86–90.
- Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 11(2), 219–228.
- Rubiana, I., Mulyana, F. R., Herliana, M. N., & Soraya, N. (2020). Meningkatkan Imunitas Tubuh Melalui Senam Umum Ditengah. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM-Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya*.
- Lisdiana, Siregar, K., Lestari, R., Nasution, M. I. (2021). MENINGKATKAN KESEHATAN MASYARAKAT DENGAN KEGIATAN SENAM PAGI DI DESA CINTA MAKMUR. *Jurnal FITK, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan*.