



**MENINGKATKAN EFEKTIVITAS DENGAN KEGIATAN SENAM BERSAMAWARGA
KELURAHAN TALANG JAMBE**

***THE ROLE OF STUDENTS IN INCREASING THE EFFECTIVENESS OF MORNING
EXERCISE ACTIVITIES WITH TALANGJAMBE VILLAGE RESIDENTS***

**Jelita Barokah^{1*}, Nur Afny², M. Rafli Akbar³, Messy Melynia⁴
Diana Widhi Rachmawati⁵**

¹²³⁴⁵ Universitas PGRI Palembang

^{1*}Email: jelitabarokah1108@gmail.com, ²afnynur088@gmail.com,

³rafliakbar284@gmail.com, ⁴messymelynia061@gmail.com,

⁵dianawidhi72@gmail.com

Article History:

Received: November 28th, 2023

Revised: December 4th, 2023

Published: December 8th, 2023

Abstract: *Community Service Learning (KKN) is a course whose form of activity is community service. The work program that we have created is one of the routine joint exercise activities every Sunday morning in the RT.18 Talang Jambe Village area which aims to provide experience of the importance of maintaining health and the body's immunity through this joint exercise activity*

Keywords:

Gymnastics, Health, Immune

Abstrak

KKN Universitas PGRI Palembang adalah salah satu bentuk kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 16 September hingga dengan 27 November 2023. Kegiatan pada proker KKN ini terdiri dari beberapa proer yang dilakukan salah satunya yaitu senam bersama dengan warga setempat yang berlokasi di RT 18 Kelurahan Talang Jambe. Kegiatan KKN bertujuan untuk memberi pengalaman dan sebagai proses untuk menggali potensi tentang pentingnya menjaga kesehatan imun tubuh melalui kegiatan senam pagi yang melibatkan warga setempat.

Keywords: Senam, Kesehatan, Imun Tubuh

PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) Merupakan salah satu mata kuliah wajib bagi mahasiswa Universitas PGRI Palembang, Selama Program KKN Berlangsung Mahasiswa akan melakukan pengabdian kepada masyarakat (Anwar, 2021) ditempat yang sudah ditetapkan yaitu Dikawasan RT.18 Kelurahan Talang Jambe, Kecamatan Sukarami. Melalui KKN, Mahasiswa Diberikan kesempatan untuk menunjukkan potensi-potensi serta keterampilan yang telah diperoleh untuk mereka terapkan serta mempraktikan langsung dilapangan. KKN Kelompok 29 terdiri dari 19 orang mahasiswa/i yang terdiri dari 7 program studi yaitu (PGSD, Pendidikan Jasmani, Bahasa Inggris, Bahasa Indonesia, Seni Pertunjukan, Manajemen dan Teknik Kimia), Kegiatan KKN ini dilakukan terhitung dari tanggal 16 September 2023 sampai 27 November 2023 (40 hari). Adapun

Program Kerja yang dilakukan Mahasiswa/i KKN Kelompok 29 salah satunya adalah kegiatan senam rutin setiap minggu pagi. Program ini dilaksanakan dengan tujuan memberikan pengetahuan kepada masyarakat dikawasan RT.18 Pentingnya menjaga kesehatan serta meningkatkan imun tubuh melalui senam bersama. Salah satu agar tubuh bugar dengan menerapkan hidup yang pola sehat dan bersih. (Fatikhah, 2022)

Olahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan meningkatkan imun tubuh apalagi jika dilakukan dengan rutin, terkhususnya senam (Nabila et al., 2022) Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang melibatkan beberapa gerakan tubuh yang membutuhkan kecepatan, kekuatan dan keserasian gerakan fisik, senam dapat membantu untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan imun tubuh. Senam menjadi olahraga yang sangat digemari oleh kalangan masyarakat khususnya ibu-ibu dan diera sekarang senam sudah banyak gerakan variasinya sehingga gerakannya tidak monoton. Adapun senam aerobik ialah suatu gabungan dari gerakanyang energik dan kreatif, berirama cepat sesuai dengan fungsi senam aerobik itu sendiri. (Schiff et al., 2022)

METODE

Guna untuk terwujudnya tujuan dari program kerja kegiatan KKN kelompok 29 di Kelurahan Talang Jambe, maka salah satu program kerja yang dilakukan yaitu kegiatan senam pagi bersama masyarakat setempat. Metode yang dilakukan dengan penyuluhan (Wilianarti & Wulandari, 2021), yaitu peningkatan kesadaran dan pemberian informasi yang berguna untuk mengubah atau memperbaiki perilaku individu atau masyarakat agar sesuai dengan norma-norma yang berlaku Kegiatan dimulai dari perancangan waktu, tempat, dan sasaran. Setelah itu pemberitahuan kepada RT yang nanti akan memberi info kepada masyarakatnya agar datang untuk kegiatan senam di lapangan yang telah ditentukan. Selanjutnya melaksanakan pelaksanaan sesuai dengan rencana yang di lakukan.

a) Waktu dan Tempat

Pelaksanaan Senam pagi yang dilakukan oleh Mahasiswa KKN Kelompok 29 pada Jum'at, 20 Oktober 2023 pukul 08.00 - selesai (WIB). Kegiatan senam ini dilakukan di halaman Musholla Daarul Anshor Perumahan Novo Residence Kelurahan Talang Jambe yang diikuti oleh masyarakat setempat.

b) Pendekatan

Pendekatan (Bangun, 2016) merupakan suatu teknik atau metode yang digunakan oleh perguruan tinggi dan lembaga pendidikan untuk memberikan pelayanan dan kontribusi kepada masyarakat melalui berbagai kegiatan yang melibatkan penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi. Pada pengabdian kali ini pendekatan yang digunakan oleh mahasiswa KKN Kelompok 29 adalah dengan :

- 1) Melakukan sosialisasi dengan warga setempat yang berada dikawasan RT.18 Kelurahan Talang Jambe, Kecamatan Sukarami
- 2) Melakukan survey tempat/lapangan yang ingin digunakan pada saat senam itu terlaksana
- 3) Mempersiapkan Materi senam yang ingin ditampilkan. (Pemanasan, Inti Latihan dan Pendinginan)

c) Sasaran

Sasaran (Rozikan & Zakiy, 2019) merupakan hasil yang diharapkan dari filantropi yang dapat diukur dan dicapai untuk memberikan manfaat nyata kepada Masyarakat. Sedangkan sasaran dari kegiatan senam ini adalah Masyarakat yang termasuk orang tua sekitar di RT18 Kelurahan Talang Jambe.

HASIL

Hasil dari kegiatan program kerja KKN Kelompo 29 yang telah dilaksanakan terhitung sejak tanggal 20 Oktober 2023 hingga 26 November 2023 minggu tanggal 25 juli 2021 di RT 18 Kelurahan Talan Jambe Kecamatan Sukarami. Kegiatan ini termasuk kedalam bidang Kesehatan Masyarakat, pada bidang ini kami dari KKN Kelompok 29 UPGRI mengajak masyarakat agar ikut berpartisipasi dalam menjalankan program kerja kami tersebut. Pada kegiatan senam ini masyarakat. Adapun Prosesnya sebagai berikut :



Gambar 1. Senam Bersama Di RT.18 Talang Jambe (Minggu ke-1)

Pelaksanaan KKN Kelompok 29 Talang Jambe Berupa Senam Bersama Rutin setiap minggu pagi dari pukul 07.00 – 09.00 dilokasi yang berbeda dikawasan RT.18 Kelurahan Talang Jambe, sebanyak 19 Mahasiswa/i dari Universitas PGRI Palembang ikut terlibat dalam kegiatan senam bersama ini sebagai bentuk tim kelompok yang solidaritas. Senam bersama ini dipimpin langsung oleh Mahasiswa/i Dari Jurusan Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Palembang sebanyak 5 orang.



Gambar 2. Senam Bersama Di Novo Residence Talang Jambe (Minggu ke-2)

Antusias ibu-ibu yang ada di kawasan RT.18 dengan mengikuti senam yang sudah di persiapkan

oleh Mahasiswa/i KKN Universitas PGRI Palembang



Gambar 3. Senam Bersama Di Perumahan Talang Jambe mas 1(Minggu ke-3)

Senam Bersama dengan warga yang berlokasi Di Jln. Gotong royong Perumahan Talang jambe mas 1 Didepan mushola Miftahul Jannah.



Gambar 4. Senam Bersama Di Surya Akbar 7 Talang Jambe (Minggu ke-4)



Gambar 5. Senam Bersama di perumahan talang jambe mas 1(Minggu ke-5)



Gambar 6. Senam Bersama di RT.03 Sugiwaras Talang Jambe (Minggu ke-6)

Setelah beberapa kali dilakukan senam secara rutin setiap minggu pagi, sangat berpengaruh kepada kesehatan kebugaraan imun tubuh masyarakat yang ada dikawasan RT.18 Kelurahan Talang Jambe, Kecamatan Sukarami. Senam juga memberikan pengetahuan dan pengalaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaraan fisik. Masyarakat sekirar jadi lebih peduli dengan kesehatan mereka dan memperhatikan pola hidup sehat. (Putra, 2023)

KESIMPULAN

Kelompok 29 Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas PGRI Palembang menarik masyarakat yang ada dikawasan RT.18 Kelurahan Talang Jambe untuk ikut terlibat aktif dalam program kegiatan senam bersama rutin yang dilakukan setiap minggu pagi. Keterlibatan Mahasiswa/i dan masyarakat yang ada di RT.18 melalui KKN memberikan pengaruh yang positif,

hal ini dibuktikan dengan partisipasi masyarakat yang ada di kawasan RT.18 tentang pentingnya peranan senam bagi kesehatan serta daya imun tubuh.

PENGAKUAN

Terima kasih kepada Ketua RT 18 yang sudah menerima kami untuk melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang berlokasi di Novo Residence, Terima kasih kepada masyarakat perumahan talang jambe mas 1, surya akbar 7 residence dan Rt.03 Sugirawas Kelurahan Talang Jambe atas antusias dan semangat dalam mengikuti program kegiatan kami yaitu senam bersama rutin yang dilakukan setiap minggu pagi. Kami dari Mahasiswa/i KKN Kelompok 29 Universitas PGRI Palembang ingin mengucapkan terima kasih atas dukungan, bimbingan dan arahan kepada kami semua, sehingga kami bisa berkesempatan untuk menambah pengalaman dengan pengabdian kepada masyarakat yang ada di kawasan RT.18 Kelurahan Talang Jambe. Terima kasih juga kepada rekan-rekan KKN Kelompok 29 yang sudah menjadi bagian dari tim yang solid untuk mendukung serta membantu satu sama lain, sehingga KKN selama 40 hari ini terasa menyenangkan karena dilewati bersama-sama, Dan juga terima kasih kepada semua pihak yang ikut terlibat dalam menyelesaikan salah satu program kegiatan yang telah dibuat oleh Mahasiswa/i KKN Kelompok 29 Universitas PGRI Palembang. Kami berharap apa yang telah kami lakukan selama kurang lebih 40 hari ini dapat bermanfaat bagi semua masyarakat sekitar

DAFTAR REFERENSI

- Anwar, R. N., Sabrina, S., & Cahyani, A. N. (2021). Pelatihan penggunaan software mendeley untuk meningkatkan keterampilan menulis karya ilmiah mahasiswa. *An-Nas: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1-6.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(3), 157.
- Faizal, I. A., AK, S. T., & Imun, M. KEKUATAN WANITA DI BALIK LAYAR. *PENDIDIKAN*, 61.
- Nabila, S., Khairunnisa, K., Lubis, N. U., Sitohang, S. D. A. B., Arfah, F., & Meliza, J. (2022, July). Upaya Pemanfaatan Sampah Plastik Dan Senam Sehat Untuk Meningkatkan Kreativitas Anak Dimasa Pandemi Covid-19. In *Prosiding Seminar Nasional Sosial, Humaniora, dan Teknologi* (pp. 939-950).
- Rozikan, R., & Zakiy, M. (2019). Pengaruh Religiusitas dan Tanggungjawab Sosial Terhadap Etos Kerja Islami pada Karyawan Lembaga Filantropi. *Islamadina: Jurnal Pemikiran Islam*, 191-209.
- Supriady, A., & Wardiansyah, Y. (2022). The Study of Community Interest in Gymnastics: Intrinsic and Extrinsic Factors: Studi Minat Masyarakat Terhadap Olahraga Senam: Faktor Intrinsik Dan Ekstrinsik. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 4(2), 140-152.
- Wilianarti, P. F., & Wulandari, Y. (2021). Optimalisasi Peran Kader Menggunakan Peer Group Education dalam Meningkatkan Cakupan Vaksinasi Covid-19. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(3), 872-878.