

Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Melalui Kegiatan Senam Bersama di Desa Purwosari

Nurlela¹, Muamar², Chandra Yusuf Gunawan³, Martha Krisna⁴, Rissa Aulia Putri⁵,
Ella Dian Permata⁶, Tiara Anggaraini⁷

Pendidikan Bimbingan Konseling, Pendidikan Jasmani, Teknik Sipil, Pendidikan Seni dan Tari,
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas PGRI Palembang
admin@univpgri-palembang.ac.id.

ARTICLE INFO

Article history:

Received Desember 08, 2023

Revised Desember 10, 2023

Accepted Desember 14, 2023

Kata Kunci:

Senam dan Kesehatan, Kuliah Kerja Nyata, Pengabdian Masyarakat

Keywords:

Gymnastics, Health, Real Work Lectures, Community Service



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Nurlela, et.al. Published by Sekolah Tinggi Ekonomi dan Bisnis Syariah (STEBIS) Indo Global Mandiri

ABSTRAK

Desa Purwosari adalah salah satu desa yang berada Di Kecamatan Sembawa, Kabupaten Banyuasin Provinsi Sumatra Selatan, merupakan salah satu desa hasil pemekaran dari desa mainan dengan 3 dusun dan 13 RT. mayoritas masyarakat desa purwosari bekerja di PT. Melania Indonesia. dan libur kerja pada hari minggu. Biasanya masyarakat pada waktu libur kerja menggunakan waktu nya untuk beristirahat sehingga dapat dilihat bahwa permasalahan yang terdapat di desa belum maksimalnya untuk pengngan waktu pada saat di libur kerja. Dari hal tersebut perlu adanya sebuah kegiatan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat sebagai salah satu solusi untuk dapat menggunakan waktu di libur kerja dengan bermanfaat selain istirahat. Lalu diadakan lah sebuah olahraga yaitu senam bersama. Tujuan dari adanya kegiatan senam bersama ini agar masyarakat Desa Purwosari dapat meningkatkan kesehatan tubuh melalui senam bersama yang menyenangkan. Metode yang digunakan adalah memberitahu dan mengajak secara langsung masyarakat sekitar secara langsung. Metode yang digunakan pada saat senam adalah metode demonstrasi, gerakan senam akan dipimpin oleh mahasiswa KKN yang sesuai dengan bidang ahlinya.

ABSTRACT

Gymnastics is a type of sport that aims to increase Purwosari Village is one of the villages in Sembawa District, Banyuasin Regency, South Sumatra Province, it is one of the villages resulting from the expansion of Toy Village with 3 hamlets and 13 RTs. The majority of Purwosari village residents work at PT. Melania Indonesia. and off work on Sunday. Usually, when people are on holiday from work, they use their time to rest, so it can be seen that the problems in the village are not optimal enough to use their time when they are on holiday from work. From this, there needs to be an activity to improve community health as one of the solutions to be able to use their time. on holiday from work with benefits other than rest. Then a sport was held, namely group gymnastics. The aim of this joint exercise activity is so that the people of Purwosari Village can improve their body health through fun joint exercise. The method used is to inform and directly invite the surrounding community directly. The method used during gymnastics is the demonstration method, the gymnastics movements will be led by KKN students according to their expert field.

Pendahuluan

Olahraga adalah hal yang sangat penting dan dibutuhkan oleh tubuh kita. Olahraga menjadi salah satu gaya hidup yang wajib dilakukan setiap orang untuk bisa membuat tubuhnya tetap sehat dan bugar. Suatu gerakan olahraga memberikan efek pada tubuh

secara keseluruhan. Olahraga membantu merangsang otot-otot dan bagian tubuh lainnya untuk bergerak

Aktivitas olahraga yang dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh atau kesegaran jasmani terutama memberikan beban kepada jantung dan paru-paru. Gerakan olah tubuh ringan lebih bermanfaat pada fungsi sistem kekebalan bila dibanding hanya melakukan aktivitas berupa bermalasan atau tidak melakukan kegiatan apapun. Kekebalan tubuh dapat mudah ditingkatkan dengan melakukan olahraga yg teratur, makan makanan yang seimbang, dan istirahat yang cukup.

Olahraga dapat mengusir kejenuhan di rumah, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mengisi waktu luang, dan meningkatkan energi dalam menjalani rutinitas sehari-hari. Kurangnya aktivitas fisik selama masa luang dapat meningkatkan risiko penyakit yaitu obesitas. Nafsu makan meningkat disertai aktivitas gerak yang kurang akan meningkatkan peluang terkena obesitas. Aktivitas fisik yang tepat dapat mengurangi stres dan kecemasan. Kadar endorfin akan meningkat setelah berolahraga.

Pelaksanaan pengabdian melakukan aktivitas olahraga berupa senam umum yang dilakukan setiap hari minggu pagi oleh instruktur profesional. Dengan senam umum diharapkan Imunitas warga akan meningkat, selain itu berolahraga senam umum, tim pengabdian memberikan edukasi terkait cara berolahraga yang baik dan benar-benar sesuai frekuensi, selain itu tim memberikan pemahaman kepada warga terkait pandemi agar masyarakat memiliki perilaku dan kebiasaan sehari-hari untuk menjaga kebersihan protokol kesehatan. (Rubiana et al., 2020)

Senam merupakan salah satu olahraga populer di masyarakat. Dengan mengetahui perubahan yang terjadi di tubuh, seseorang dapat merancang suatu program olahraga untuk mendapatkan perubahan optimal sesuai dengan yang diharapkan. Kesehatan Olahraga pada dasarnya mengkaji hubungan timbal balik antara Kesehatan dan Olahraga. Sasaran utamanya adalah bagaimana kesehatan mendukung prestasi olahraga, dan bagaimana olahraga mendukung derajat kesehatan seseorang. Sistem Kesehatan Nasional yang dianut di Indonesia pada hakekatnya adalah pencerminan upaya meningkatkan kemampuan setiap individu dan segenap masyarakat dalam memecahkan sendiri masalah kesehatannya menuju peningkatan derajat kesehatan tertentu. (Anggriawan, 2015).

Metode Pengabdian

Warga yang menjadi sasaran dalam kegiatan senam bersama ini adalah masyarakat setempat, baik tua maupun muda. Kegiatan senambersama ini dilakukan oleh mahasiswa yang sesuai dengan bidang ahlinya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan setiap hari minggu selama 2 jam pada pukul 08.00 sampai dengan 09.00 yang bertempat di halaman depan posko mahasiswa. Metode yang digunakan adalah memberitahu dan mengajak secara langsung masyarakat sekitar secara langsung. Metode yang digunakan pada saat senam adalah metode demonstrasi, gerakan senam akan dipimpin oleh mahasiswa KKN yang sesuai dengan bidang ahlinya.

Hasil dan Pembahasan

Desa Purwosari yang berada di Kecamatan Sembawa ini memiliki suhu udara yang bagus karena banyaknya pepohonan yang tumbuh di sekitar rumah. Dilakukanlah observasi pada masyarakat setempat dan mengajak komunikasi antara tim pengabdian dari Universitas PGRI Palembang dengan masyarakat setempat. Mayoritas masyarakat setempat bekerja di PT. Melania Indonesia dan libur kerja pada hari minggu. Pada hari

libur kerja, biasanya bapak- bapak melakukan aktivitas seperti memotong rumput dan ibu-ibu hanya ada di rumah.

Melihat dari aktivitas warga tersebut itulah, tim mahasiswa kkn berencana untuk mengadakan senam bersama yang sehat dan menyenangkan sekaligus dapat mempererat tali silaturahmi. Kegiatan senam ini berjalan dengan lancar dan disambut baik. Masyarakat setempat ikut berpartisipasi dalam kegiatan senam bersama yang diadakan oleh mahasiswa kkn ini. Hasil dari kegiatan senam bersama ini juga dengan baik, tubuh bergerak mengeluarkan keringat dan antar mahasiswa kkn dengan masyarakat setempat dapat terjalin silaturahmi yang baik.



Gambar 1.

Kegiatan Senam Bersama Masyarakat Setempat

Senam pagi yang kami lakukan di Desa Purwosari, Kecamatan Sembawa, Kabupaten Banyuwangi ini, adalah senam. Sehat Kami dari KKN kelompok 3 PGRI melakukan senam pagi bersama masyarakat setempat. Dengan senam pagi ini diharapkan anak-anak KKN dapat mengajak masyarakat untuk ikut berpartisipasi dalam pelaksanaan senam sehat yang dimana termasuk dalam suatu agenda atau prokerja.

Dengan adanya senam pagi ini kami mengajak masyarakat untuk menjaga sistem kekebalan tubuh agar tetap sehat dan menyadarkan masyarakat seberapa pentingnya senam ini di masa pancaroba ini. Selain menjaga kekebalan tubuh, kami KKN kelompok 03 juga bersama anak-anak sekitar melakukan pendekatan. Ternyata meskipun di musim pancaroba saat ini, mereka tetap menjalankan aktivitas sehari-hari

Kegiatan senam pagi ini kami lakukan satu kali dalam seminggu. Kita juga dapat melakukan senam pagi di rumah masing-masing, karena yang terpenting adalah kesehatan kita harus tetap terjaga. Jadi, tetaplah kita melakukan olahraga dimana pun kita berada dan juga imun kita sebab dengan kita sehat apapun virusnya kita dapat mudah untuk menghindarinya.

Kegiatan senam yang diadakan oleh anak-anak Mahasiswa KKN ini sangat bagus, karena banyak bergerak pemanasan agar tubuh tetap panas dan menambah imun, terlebih lagi orang-orang tua. Tingkat pengetahuan masyarakat di Desa Purwosari, Kecamatan Sembawa tentang kesehatan sudah cukup baik, oleh karena itu anak-anak KKN dengan mudah mengajak masyarakat untuk ikut berpartisipasi dalam kegiatan senam tersebut.

Simpulan

Dari kegiatan pengabdian di Desa Purwosari Kecamatan Sembawa bisa disimpulkan bahwa masyarakat setempat pada saat hari libur kerja tidak melakukan aktivitas berolahraga. Belum adanya komunitas yang mengajak untuk berolahraga senam di hari minggu sehingga perlu diadakannya kegiatan senam bersama untuk dapat meningkatkan kesehatan tubuh masyarakat.

Daftar Pustaka

- Alfida, M. L. (2016). *Menakar Program Literasi Informasi Melalui Karya Ilmiah Mahasiswa*. 14(1), 1–19.
- Aravik, H., & Patriansah, M. (2022). *Pemanfaatan Aplikasi Literasi Karya Ilmiah ResearchGate Sebagai Sumber*. 6(2), 111–118.
- Cahyono, H. (2019). Peran Mahasiswa Di Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi*, 1(1), 32–43. <https://doi.org/10.4000/adlfi.2398>
- Jannah, F., & Sulianti, A. (2021). Perspektif Mahasiswa Sebagai Agen OF Change Melalui Pendidikan Kewarganegaraan. *ASANKA: Journal of Social Science And Education*, 2(2), 181–193. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2010.09.020>.
- Juniarti, Y. (2019). Pentingnya keterampilan menulis akademik di perguruan tinggi. *Prosiding Sembadra Universitas Sriwijaya*, 2(1), 185–189. <http://conference.unsri.ac.id/index.php/sembadra/article/view/1593>
- Lumuan, H. H. D. (2014). *Penerapan Metode Prestasi Dan Diskusi Untuk Meningkatkan Minat Dan Hasil Belajar Fisika Siswa Kelas XII IPA3 SMA NEGERI 1 BANGGAI*. 17(3), 30–37. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/Kreatif/article/view/3351>
- Ningrum, N., Toenlio, A., & Abidin, Z. (2019). Analisis Pemanfaatan Search Engine Dalam Meningkatkan Self-Regulated Learning. *Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 2(2), 149–157. <https://doi.org/10.17977/um038v2i22019p149>
- Nisa, U. M. (2017). Metode Praktikum untuk Meningkatkan Pemahaman dan Hasil Belajar Siswa Kelas V MI YPPI 1945 Babat pada Materi Zat Tunggal dan Campuran. *Journal Biology Education*, 14(1), 62–68.