

## SENAM RINGAN UNTUK SANTRI SEBAGAI BENTUK PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI PP. ZAINUL HASAN GENGONG PROBOLINGGO

Diah Retno Kusumawati<sup>1</sup>, Renny Novi Puspitasari<sup>2</sup>, Nur Ainayah<sup>3</sup>,  
Muhammad Afwan Romdloni<sup>4</sup>, Akbar Reza Muhammad<sup>5</sup>

<sup>1,2,3</sup>)Program Studi S1 Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

<sup>4</sup>)Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

<sup>5</sup>)Program Studi D4 Analisis Kesehatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

*e-mail:* akbarreza43@gmail.com

### Abstrak

Aktifitas santri yang padat di pondok pesantren mulai dari subuh hingga malam dapat memicu Kelelahan (fatigue) apabila tidak diikuti oleh Latihan fisik rutin yang bermanfaat dalam meningkatkan kebugaran. Kebugaran santri dapat didapatkan dari aktifitas fisik beragam, salah satunya adalah senam ringan. Sayangnya masih banyak santri yang belum mengetahui manfaat senam rutin terhadap kesehatan dan kebugaran sehingga santri cenderung terpaksa dan malas mengikuti kegiatan senam rutin. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan santri terhadap senam ringan sebagai bentuk perilaku hidup bersih dan sehat di pondok pesantren Zainul Hasan Genggong Probolinggo. Pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan analisis deskriptif dengan menganalisis kuesioner. Mitra PKM adalah 50 santri dan santriwati PP. Zainul Hasan Genggong Probolinggo. Kegiatan dilakukan menggunakan pendekatan ceramah, diskusi dan tanya jawab. Hasil pengabdian masyarakat diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan santri sebelum (3,54) dan setelah diberikan penyuluhan (4,20) dengan peningkatan signifikan  $p < 0,001$ . Kesimpulan pengabdian masyarakat santri yang memahami pentingnya senam ringan dapat secara aktif dan mandiri dalam mengikuti kegiatan senam ringan yang baik untuk kebugaran.

**Kata kunci:** Senam ringan, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

### Abstract

The dynamic activity of students in Islamic boarding schools from dawn to night can trigger fatigue without regular physical exercise, which helps improve fitness. Student fitness can be obtained from various physical activities, including light exercise. Unfortunately, many students still need to learn the benefits of regular exercise for health and wellness, so students tend to be forced and lazy to participate in routine exercise activities. This community service aims to increase students' knowledge of light exercise as a form of clean and healthy living behavior at the Zainul Hasan Genggong Islamic boarding school, Probolinggo. This community service uses a descriptive analysis approach by analyzing questionnaires. A total of 50 male and female students participated in community service. Activities involve a lecture, discussion, and question-and-answer technique. The results showed that there was an increase in student's knowledge before (3.54) and after being given counseling (4.20), with a significant rise in  $p < 0.001$ . Conclusion: Community service: Students who understand the importance of light exercise can actively and independently participate in light exercise activities that are suitable for fitness.

**Keywords:** Light exercise, Clean and Healthy Living Behavior

### PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah upaya peningkatan pengetahuan, kesadaran, kemampuan, dan kemauan untuk berperilaku hidup bersih dan sehat bagi pribadi, keluarga, dan masyarakat umum yang minimal dapat memberikan dampak bermakna terhadap kesehatan dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya dalam peningkatan derajat kesehatan, status gizi, pola hidup, dan pemanfaatan sarana kesehatan lingkungan agar tercapai derajat kesehatan yang optimal (Mubarak dkk, 2009). Program perilaku hidup bersih dan sehat adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar bagi perorangan, kelompok, dan masyarakat dengan cara membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi guna meningkatkan pengetahuan sikap dan perilaku melalui penekatan advokasi, bina suasana dan melakukan gerakan pemberdayaan masyarakat sehingga dapat menerapkan cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara,

melindungi dan meningkatkan kesehatan (World Health Organization, 2018).

Salah satu dari 10 poin PHBS yaitu melakukan aktivitas fisik setiap hari. Aktifitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktifitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori) (Kementrian Kesehatan RI, 2013). Riset RISKESDAS tahun 2013 menunjukkan data bahwa penduduk di wilayah Jawa Timur dengan kategori kurang aktivitas fisik sebesar 33,9%, dimana nilai tersebut berada diatas strandart rerata nasional (26,1%) (Shadrina, 2017). Oleh karena itu sangat penting memberikan edukasi mengenai manfaat aktifitas fisik terutama pada remaja agar memiliki tingkat aktifitas fisik harian yang memadai dan terhindar dari faktor resiko penyakit metabolik dan penurunan kebugaran.

Kebugaran merupakan kunci dalam memaksimalkan seluruh kegiatan di pondok pesantren. Santri yang tidak bugar dapat mengalami berbagai permasalahan kesehatan seperti mudah capek, tidak fokus dalam kegiatan, sering jatuh sakit, pegal-pegal hingga menjadi kurang produktif (P2PTM Kemenkes RI, 2018). Salah satu kegiatan yang sangat bermanfaat terutama pada santri adalah senam. Senam diketahui sebagai jenis aktifitas fisik yang memiliki banyak manfaat, terutama bagi kesehatan jasmani dan rohani. Senam pada santri diketahui dapat meningkatkan kemampuan kognitif dan juga prestasi (Sofiah et al., 2020), dan memperbaiki kualitas tidur (Hirshkowitz et al., 2015). Melalui senam diharapkan perilaku sehat para santri dapat terjamin dan juga mampu meningkatkan prestasi individu maupun kelompok.

Dalam penelitian sebelumnya dijelaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani santri yaiut kategori baik sebesar 24%, sedang sebesar 46% dan kurang sebesar 20% (Zan Mufadillah, 2013). Penelitian lainnya menunjukkan hasil penilaian kebugaran jasmani santri putra dengan kategori sangat baik adalah 0%, baik 23%, Sedang 38%, kurang 31% dan sangat kurang 8% (Nugraha & Pudjijuniarto, 2019). Hasil tersebut menunjukkan bahwa santri masih banyak santri yang belum dalam kondisi bugar yang baik. Kondisi tersebut diduga dapat dipengaruhi oleh rendahnya tingkat pengetahuan santri terhadap manfaat senam ringan pada santri (faktor intrinsik) sehingga membuat santri terpaksa mengikuti kegiatan senam karena dorongan peraturan yang sudah diwajibkan oleh pondok pesantren (faktor ekstrinsik) (Ismail et al., 2014; Jeprizen et al., 2019).

Perlunya membentuk pengetahuan santri tentang senam ringan yang benar akan berdampak terhadap dorongan perilaku berolahraga terutama dalam melakukan senam ringan (Ismail et al., 2014). Dalam pengabdian masyarakat pada Pondok Pesantren Zainul Hasan Genggong Probolinggo, santri dijelaskan mengenai materi apa saja manfaat senam ringan rutin, durasi yang direkomendasikan, hingga pendekatan ajaran agama islam yang menganjurkan dalam berolahraga untuk menjaga kebugaran dan kesehatan. Santri yang memahami pentingnya aktifitas fisik salah satunya senam ringan diharapkan akan membentuk santri yang sehat, kuat dan berprestasi

## METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Mei 2023 terhadap 50 santri dan santriwati kader kesehatan pondok pesantren. Tahapan pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut:

### 1. Tahap persiapan

Tahap persiapan program dimulai dari survey dan diskusi untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan guna meningkatkan ketertarikan sasaran program dan kualitas program yang diberikan

### 2. Pelaksanaan penyuluhan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan cara membuat penyuluhan mengenai senam santri ringan, bekerjasama dengan pihak pengurus pondok pesantren, dan poskestren setempat. Sebelum kegiatan berlangsung peserta akan terlebih dahulu mengisi kuesioner pre-test. Materi penyuluhan pasien diberi penjelasan mengenai pentingnya senam, penjelasan singkat mengenai senam yang akan dilakukan, fase pemanasan (*warming up*), senam aerobik, fase pendinginan (*Cool down*). Manfaat senam terhadap kesehatan dan kebugaran juga dijelaskan saat penyuluhan. Di akhir penyuluhan diberikan kuesioner post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan.

### 3. Evaluasi dan pelaporan

Evaluasi dan pelaporan meliputi kegiatan evaluasi keberhasilan dan pelaporan dalam bentuk paparan hasil program kepada pimpinan pondok pesantren dan juga penulisan laporan program yang akan dipublikasikan pada jurnal pengabdian masyarakat.

Adapun evaluasi program dilaksanakan sebelum (*pra*), saat (*durante*) dan setelah (*post*). Evaluasi program meliputi:

#### 1. Indikator perubahan pengetahuan

2. Indikator kehadiran peserta
3. Indikator keaktifan dan partisipasi peserta



Gambar 1. Bagan alur pelaksanaan

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Acara penyuluhan dilaksanakan pada hari Selasa, 9 Mei 2023 terhadap 50 santri dan santriwati kader kesehatan pondok pesantren. Acara turut dihadiri oleh jajaran pengurus, dan Pengasuh Pondok pesantren yang turut serta mengikuti acara dengan antusias. Kegiatan berlangsung mulai pukul 07.00 hingga 13.00. Hasil kegiatan kami menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan santri terhadap manfaat dan peran Senam Ringan untuk Santri sebagai Bentuk Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di PP. Zainul Hasan Genggong Probolinggo. Santri hadir tepat waktu sebelum acara dimulai. Santri mengikuti dengan antusias setiap kegiatan penyuluhan dari awal hingga selesai (gambar 2). Pada akhir acara dilakukan pemilihan peserta terbaik, yaitu satu dari santri dan satu dari santriwati. Selanjutnya kedua santri tersebut diberikan penghargaan secara simbolis di akhir acara (gambar 3).



Gambar 2. Peserta antusias dalam mengikuti acara penyuluhan dan Foto Bersama pemberian penghargaan secara simbolis pada santri dan santriwati

Selanjutnya, untuk mengetahui tingkat pengetahuan senam santri pada peserta maka dilakukan penilaian tingkat pengetahuan sebelum dan setelah penyuluhan berlangsung. Hasil penilaian pre dan post test menunjukkan rata-rata nilai pre-test adalah 3,18 dan nilai post-test adalah 4,34 dengan peningkatan nilai rata-rata sebesar 1,16. Hasil tersebut selanjutnya dilakukan analisis non-parametrik *Wilcoxon signed-rank test* karena data berdistribusi tidak normal. Hasil analisis *Wilcoxon signed-rank test* ditunjukkan kedalam table 1.

Tabel 1. Hasil Uji analisis pengetahuan santri tentang manfaat senam ringan sebelum dan setelah penyuluhan

Uji	Nilai rerata	Std. Deviasi	Min	Max	Nilai P
Pre-Test	3,18	0,80	1	5	<0,05
Post-Test	4,34	0,77	3	5	

Sumber: Data Primer

Berdasarkan hasil analisis statistic diatas diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan santri yang signifikan ( $p < 0,05$ ) tentang manfaat senam ringan santri sebagai bentuk perilaku bersih dan sehat sebelum dan setelah diberikan penyuluhan.

#### Diskusi

Pondok pesantren Zainul Hasan Genggong Probolinggo telah memiliki jadwal senam dan jalan sehat rutin dua kali dalam seminggu. Kegiatan tersebut wajib diikuti oleh seluruh santri yang ada di pondok pesantren. Kegiatan tersebut sesuai dengan karakteristik Pendidikan jasmani yang berfungsi dalam menjaga kebugaran jasmani yang penting terutama terhadap kesehatan. Senam Santri menjadi salah satu kegiatan fisik yang menggabungkan unsur-unsur senam dan nilai-nilai keagamaan, yang tidak hanya menekankan pada pengembangan aspek jasmani (jasadiyah/Psikomotor), tetapi juga pada pengembangan beragam aspek lainnya seperti aspek kognitif (Al Aqlu), aspek sosial (Hablum minal alam), aspek emosional (Al Ruhyah/Afektif), dan aspek kesehatan (Al Afiyah/Bugar) (Al-Jamil et al., 2018). Sayangnya, seringkali santri kurang memahami manfaat menjaga kebugaran fisik seperti dengan melakukan senam ringan sehingga santri cenderung tidak bersemangat dan asal-asalan dalam melakukan kegiatan senam.

Hasil penelitian kami menunjukkan hasil data rerata nilai pre-test 3,18 sebagai pengetahuan dasar santri terhadap manfaat senam ringan pada santri. Hasil tersebut dapat meningkat drastic setelah diberikan penyuluhan yang dibuktikan dengan peningkatan nilai post-test menjadi 4,34 (kenaikan sebesar 1,16) dengan kenaikan yang signifikan ( $p < 0,05$ ). Keterbatasan pengetahuan tentang olahraga dapat berdampak pada kurangnya partisipasi dalam aktivitas fisik, yang pada gilirannya dapat menyebabkan masalah kesehatan dan penurunan kualitas hidup. Oleh karena itu, penting untuk memberikan pendidikan olahraga yang komprehensif kepada santri, yang mencakup manfaat, teknik, dan praktik olahraga yang sehat dan aman (Jeprizen et al., 2019).

Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa motivasi santri yang paling mempengaruhi untuk berolahraga adalah motivasi intrinsik (84%), dibandingkan motivasi ekstrinsik (78%). Pengetahuan adalah salah satu pemicu motivasi intrinsik paling penting dalam menimbulkan semangat berolahraga secara mandiri. Ketidaktahuan yang signifikan terhadap kegiatan olahraga di kalangan santri adalah penyebab utama dari pandangan mereka bahwa olahraga hanyalah kegiatan yang sia-sia dan memiliki manfaat yang terbatas bagi diri mereka sendiri. Dalam banyak kasus, santri kurang memiliki pengetahuan yang memadai tentang manfaat olahraga terhadap kesehatan fisik dan mental (Jeprizen et al., 2019). Oleh karena itu dengan adanya kegiatan penyuluhan yang memperkenalkan ribuan manfaat berolahraga dan senam ringan pada santri dapat memunculkan motivasi intrinsik yang memicu santri lebih semangat dalam berolahraga.

#### SIMPULAN

Pemberian penyuluhan kepada Santri pondok pesantren Zainul Hasan Genggong Probolinggo mampu meningkatkan pengetahuan santri terhadap manfaat senam ringan sebagai bentuk perilaku hidup bersih dan sehat di pondok pesantren. Peningkatan pengetahuan santri diharapkan dapat meningkatkan partisipasi dan keaktifan santri dalam program aktifitas fisik diponpes terutama senam ringan. Perlu dilakukan program penyuluhan secara berkala dan membuat macam-macam aktifitas fisik pada santri yang menarik sehingga motivasi santri terhadap aktifitas fisik tetap terjaga

#### SARAN

Program pengabdian selanjutnya diharapkan dapat memberikan pelatihan senam ringan yang diperagakan santri serta penilaian indikator kebugaran sehingga dapat diketahui tingkat kebugaran santri paska diberikan pelatihan senam ringan dan penyuluhan terkait pentingnya senam.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah berkontribusi dan ikut andil atas terselenggaranya kegiatan penyuluhan di ponpes Zainul Hasan Genggong Probolinggo. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada tim pengabdian masyarakat dengan surat tugas: /UNUSA-LPPM/Adm.E/ST-PPM/V/2023, Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (UPPM), Departemen

Ilmu Kedokteran Masyarakat-Kedokteran Pencegahan (IKM-KP) mitra kami, ponpes Zainul Hasan Genggong Probolinggo yang telah memberikan kami kesempatan dalam berbagi ilmu dalam melaksanakan program.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Al-Jamil, A. H., Sugiyanto, S., & Sugihartono, T. (2018). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Pondok Pesantren Di Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 2(1), 118–125. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9196>
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., Ware, J. C., & Adams Hillard, P. J. (2015). National sleep foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40–43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
- Ismail, A. W., Soetardji, & Subiyono, H. S. (2014). Motivasi Berolahraga Bagi Para Santri Pondok Pesantren Al-Ansor Semarang Tahun 2013. *Journal Of Sport Sciences and Fitnes*, 5(2), 104.
- Jeprizen, Triansyah, A., & Haetami, M. (2019). Tingkat Motivasi Peserta Didik dalam Aktivitas Olahraga di Madrasah Aliyah Mathla'ul Anwar Pontianak. *Pendidikan Dan Pembelajaran Katulistiwa*, 8(11), 1–15.
- Kementrian Kesehatan RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*.
- Mubarak dkk. (2009). Promosi Kesehatan Sebuah Pengantar Belajar Mengajar Dalam Pendidikan. In 2008. [https://www.google.com/search?q=Mubarak+%282007%29+Promosi+Kesehatan+Sebuah+Pengan+matan+Proses+Belajar+Mengajar+dalam+Pendidikan.Ekasari%2C+2008&sca\\_esv=557440073&rlz=1C5CHFA\\_enID1049ID1049&sxsrf=AB5stBjY1kONIf1OvBdCZnyoFPBr0pdyaA%3A1692189868414&ei=rMTcZJ](https://www.google.com/search?q=Mubarak+%282007%29+Promosi+Kesehatan+Sebuah+Pengan+matan+Proses+Belajar+Mengajar+dalam+Pendidikan.Ekasari%2C+2008&sca_esv=557440073&rlz=1C5CHFA_enID1049ID1049&sxsrf=AB5stBjY1kONIf1OvBdCZnyoFPBr0pdyaA%3A1692189868414&ei=rMTcZJ)
- Nugraha, E. P., & Pudjijuniarto. (2019). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Santri Putra Umur 13-19 Tahun Di Yayasan Khadijah II Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 231–238.
- P2PTM Kemenkes RI. (2018). *Apa saja akibat dari kurang melakukan aktivitas fisik ?*
- Shadrina, S. N. (2017). Hubungan aktivitas fisik dengan prestasi akademik santri pondok pesantren X di kabupaten bogor. *Jurnal Kedokteran*, 07(03), 57–60.
- Sofiah, S., Rachmawati, K., & Setiawan, H. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Santriwati Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 8(1), 59. <https://doi.org/10.20527/dk.v8i1.7255>
- World Health Organization. (2018). *Physical activity*. [https://doi.org/10.1057/978-1-349-95297-7\\_10](https://doi.org/10.1057/978-1-349-95297-7_10)
- Zan Mufadillah. (2013). Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Produktivitas Kerja Santri Putra Di Pondok Pesantren. *Jurnal.Fkip.Unila.Ac.Id*, 2(1), 1–13. <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JUPE/article/viewFile/2640/1661>