

MENINGKATKAN KESEHATAN MASYARAKAT DENGAN KEGIATAN SENAM PAGI DI DESA SEBERANG TALUK, KUATAN TENGAH KABUPATEN KUANSING

Ardiah Juita¹, Syahriadi², Wedi. S³, Agus Sulastio⁴

^{1,2,3,4} Prodi Pendidikan Kepelatihan olahraga, Universitas Riau

e-mail: ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id¹, syahriadi@lecturer.unri.ac.id², wedi@lecturer.unri.ac.id³

Abstrak

Tujuan pengabdian masyarakat ini sebagai upaya memberikan contoh kebugaran dan pengetahuan bagi masyarakat tentang pentingnya kesehatan melalui olahraga senam. pengabdian yang dimaksudkan untuk memberikan edukasi tentang pentingnya kesehatan melalui senam kebugaran. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu dengan observasi. Tahapan kegiatan yang dijalankan meliputi persiapan, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi, pembuatan laporan, dan penyerahan laporan akhir. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini agar masyarakat tepatnya di Desa Seberang Taluk dapat merasakan bahwa kesehatan itu sangat penting apalagi di usia yang semakin lanjut. Pada kegiatan ini seluruh peserta sangat antusias dan merasa terbantu dengan adanya kegiatan ini, sehingga mereka meminta untuk setiap minggunya akan dilaksanakan senam kesehatan

Kata Kunci: Kesehatan; Masyarakat; Kegiatan; Senam Pagi; Olahraga

Abstract

The aim of this community service is an effort to provide an example of fitness and knowledge for the community about the importance of health through exercise. service which is intended to provide education about the importance of health through fitness exercises. The method used in this service is observation. The stages of activities carried out include preparation, implementation, monitoring and evaluation, report preparation, and submission of the final report. The results of this community service activity are so that people in Seberang Taluk Village can feel that health is very important, especially at an older age. In this activity, all participants were very enthusiastic and felt helped by this activity, so they asked that health exercises be carried out every week.

Keywords: Health; Society; Activity; Morning Exercise; Sport

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). Kesehatan adalah harta yang paling berharga bagi tubuh kita, dengan berolahraga menjadikan kita senantiasa dalam keadaan bugar dan sehat (Aung et al., 2020). Karna olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh serta meningkatkan imun tubuh.

Olahraga menurut (Giriwijoyo, S. dan Sidik, D.Z, 2013) terbagi menjadi empat macam yaitu olahraga prestasi, olahraga rekreasi, olahraga kesehatan dan olahraga pendidikan. Salah satu olahraga rekreasi adalah senam yang merupakan latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Mahendra, 2020 menjelaskan tujuan dari senam adalah meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi serta kontrol tubuh.(Herdiansyah et al., 2020).

Aktivitas olahraga yang dapat meningkatkan imun tubuh atau kesegaran jasmani adalah olahraga yang cukup memberikan beban kepada jantung dan paru. Aktivitas latihan fisik ringan lebih bermanfaat pada fungsi imunitas bila dibanding hanya melakukan aktivitas berupa duduk atau tidak melakukan kegiatan apapun. Kekebalan tubuh dapat mudah ditingkatkan dengan melakukan latihan fisik/olahraga juga istirahat serta tidur cukup. Mekanisme kenaikan atau penurunan imun saat latihan fisik/olahraga dapat memberikan manfaat positif bagi kesehatan dalam jangka panjang, hal ini berkaitan dengan pertahanan tubuh terhadap infeksi penyakit. (Rifma, 2013).

Olahraga di masa ini menjadi suatu kebutuhan pokok. Olahraga dapat mengusir kebosanan di rumah, meningkatkan imunitas, mengisi waktu luang, dan meningkatkan energi dalam menjalani

rutinitas sehari-hari. Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko penyakit dan obesitas. Asupan makanan meningkat disertai aktivitas fisik berkurang akan meningkatkan obesitas. Aktivitas fisik yang tepat dapat mengurangi stres dan kecemasan. Kadar endorfin akan meningkat setelah berolahraga. (Malm et al., 2019) 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 latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan sengaja dan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan keseluruhan yang harmonis. Senam merupakan kegiatan fisik yang paling kaya struktur gerakannya. Jika dilihat dari taksonomi gerak umum, senam dapat secara lengkap diwakili oleh gerak-gerak dasar yang membangun pola gerak yang lengkap mulai pola gerak lokomotor, non lokomotor sampai kemanipulatif. (Juniarto et al., 2020)

Secara sosial, olahraga dapat digunakan sebagai media sosialisasi melalui interaksi dan komunikasi dengan orang lain atau lingkungan sekitar. Salah satu indikasi meningkatnya keinginan masyarakat akan derajat kesehatan yang tinggi, penampilan jasmani yang proporsional dan aktualisasi diri yang lebih luas dalam lingkungannya mencerminkan bahwa kebutuhan masyarakat semakin beragam sehingga membutuhkan tempat atau wahana yang dapat menyalurkan serta memenuhi kebutuhan tersebut. (Prasetyo, 2015)

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)

Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan, mulai dari makanan dan minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan perilaku kita sehari-hari, baik itu dalam sebuah rutinitas olahraga yang tentu akan menjaga kondisi kesehatan dan juga akan menghindarkan dari segala hal yang dapat menjadi penyebab penyakit bagi tubuh kita, lebih-lebih kesehatan adalah dambaan kita semua. Untuk hidup sehat tentunya akan menjalankan sebuah aktifitas rutin dengan memperhatikan pola hidup sehat, kekayaan lahir dan batin tidak ada artinya bila kita masih terjebak dalam kondisi atau situasi sakit, baik itu karena tingkah laku yang tidak memperhatikan kondisi badan.

Pola hidup sehat adalah sebuah komitmen jangka panjang untuk menjaga dan melakukan beberapa hal agar mampu mendukung fungsi tubuh, sehingga berdampak baik bagi kesehatan. Menerapkan pola hidup sehat juga menjadi hal yang sangat penting, menjaga kesehatan dan imunitas tubuh menjadi hal yang utama dan paling utama untuk terhindar dari penyakit. Tujuan atau manfaat dari pola hidup sehat tentunya untuk menjaga kesehatan tubuh supaya tidak mudah sakit. Tapi menerapkan pola hidup sehat memiliki beberapa tujuan juga, misalnya; untuk mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani dapat selalu terjaga dan supaya memiliki kesehatan mental yang stabil sehingga tidak mudah depresi ataupun stress.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Kuansing Kabupaten Kuansing dimaksudkan untuk memberikan edukasi tentang pentingnya kesehatan melalui senam kebugaran. Tahapan kegiatan yang dijalankan meliputi persiapan, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi, pembuatan laporan, dan penyerahan laporan akhir. Oleh karena itu untuk memecahkan permasalahan di atas, maka dilakukan hal-hal sebagai berikut:

1. Melakukan koordinasi teknis di lapangan dengan pihak terkait.
2. Masyarakat setempat penerima materi tentang pentingnya kesehatan melalui senam kebugaran
3. Materi disusun oleh Tim Pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat

4. Di akhir kegiatan ini dilakukan evaluasi dan diberikan angket untuk mengetahui tentang tanggapan dari setiap peserta terhadap pelaksana pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Tim Pelaksana Pengabdian UNRI

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan ini dilaksanakan di desa seberang taluk, kuantan tengah kabupaten kuansing. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 7 September 2024. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 50 orang. Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah melaksanakan kegiatan senam kesehatan kepada masyarakat Desa Seberang Taluk, sehingga masyarakat tersebut bisa sehat dengan berolahraga salah satunya dengan senam kesehatan dan kesegaran. Sedangkan sosialisasi tentang pentingnya untuk menjaga kesehatan adalah dengan memberikan pengetahuan tentang pentingnya kesehatan bagi masyarakat terutama untuk perempuan yang banyak melakukan kegiatan rumah tanpa tau kauan berolahraga. Kegiatan ini akan dilakukan rutin setiap satu kali dalam satu minggu setelah adanya pengabdian.

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini agar masyarakat tepatnya di Desa Seberang Taluk dapat merasakan bahwa kesehatan itu sangat penting apalagi di usia yang semakin lanjut. Pada kegiatan ini seluruh peserta sangat antusias dan merasa terbantu dengan adanya kegiatan ini, sehingga mereka meminta untuk setiap minggunya akan dilaksanakan senam kesehatan.

Pembukaan dilaksanakan di depan Kantor Kepala Desa Seberang Taluk yang dihadiri oleh Istri Kades dilakukan oleh Ibu Ardia Juita, M.Pd sebagai Ketua Tim Pengabdian, Serta Anggota pak Dr. Syahriadi, M.Pd, Pak Wedi. S.,M.Pd serta Mahasiswa dan untuk daftar hadir peserta dan hal teknis lainnya dibantu oleh anggota tim.



Gambar 1. Pemberian materi tentang pentingnya kesehatan dan Pelaksanaan Senam



Gambar 3. Foto Bersama Setelah Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Pembahasan

Kegiatan senam pagi di Desa Seberang Taluk, Kecamatan Kuantan Tengah, Kabupaten Kuansing, merupakan upaya yang strategis untuk meningkatkan kesehatan masyarakat dengan cara yang terjangkau, menyenangkan, dan mudah diikuti oleh semua kalangan usia. Senam pagi yang dilakukan secara rutin berpotensi membawa dampak positif pada kesehatan fisik, mental, serta sosial bagi masyarakat desa. Melalui senam pagi, masyarakat dapat mengembangkan pola hidup sehat yang aktif, menjaga kebugaran, dan memperkuat solidaritas antarwarga desa. Diskusi ini akan membahas berbagai aspek dari kegiatan senam pagi sebagai sarana peningkatan kesehatan di Desa Seberang

Taluk, mulai dari manfaatnya, perencanaan dan pelaksanaan, serta tantangan dan solusi yang dapat diupayakan untuk meningkatkan efektivitas kegiatan tersebut.

Senam pagi menawarkan manfaat kesehatan yang sangat beragam bagi masyarakat. Dari segi kesehatan fisik, gerakan-gerakan senam pagi membantu melancarkan sirkulasi darah, menguatkan otot-otot tubuh, meningkatkan fleksibilitas, dan menjaga berat badan. Bagi banyak masyarakat desa, yang sebagian besar pekerjaannya menuntut aktivitas fisik ringan atau sedang, senam pagi dapat membantu menjaga kondisi tubuh yang prima tanpa memerlukan peralatan khusus.

Kesehatan mental masyarakat juga berpotensi meningkat melalui aktivitas ini, karena senam pagi mampu merangsang produksi endorfin, hormon yang membuat perasaan lebih baik dan mengurangi stres. Dalam jangka panjang, ini dapat membantu masyarakat Desa Seberang Taluk menghadapi tekanan sehari-hari, seperti pekerjaan atau masalah keluarga, dengan lebih baik. Senam pagi juga memiliki manfaat dalam mempererat hubungan sosial. Sebagai kegiatan yang dilakukan bersama, senam pagi menjadi wadah bagi masyarakat untuk berkumpul, berbagi cerita, dan saling mendukung. Hal ini mendorong terbentuknya ikatan sosial yang kuat, mempererat hubungan antarwarga, dan meningkatkan rasa kebersamaan serta gotong royong di desa. Dengan terjalinnya hubungan sosial yang baik, masyarakat Desa Seberang Taluk bisa saling memberi semangat dan motivasi dalam menjaga kesehatan serta meningkatkan kualitas hidup.

Meskipun memiliki banyak manfaat, implementasi kegiatan senam pagi di Desa Seberang Taluk juga menghadapi beberapa tantangan. Salah satu tantangan utama adalah rendahnya tingkat kesadaran masyarakat tentang pentingnya olahraga teratur untuk kesehatan. Beberapa warga mungkin belum memahami pentingnya senam pagi sebagai bagian dari gaya hidup sehat atau merasa kesulitan untuk berkomitmen mengikuti kegiatan rutin. Selain itu, keterbatasan fasilitas dan instruktur senam yang berpengalaman menjadi hambatan lain. Kegiatan senam pagi yang efektif membutuhkan panduan dari instruktur yang memahami gerakan senam dengan baik agar peserta dapat mengikuti dengan aman dan tepat. Ketersediaan fasilitas seperti tempat senam yang memadai juga perlu diperhatikan untuk memastikan kenyamanan dan keselamatan. Untuk mengatasi tantangan ini, kampanye kesadaran kesehatan dari pemerintah desa dan pemuda setempat sangat diperlukan. Edukasi mengenai pentingnya senam pagi sebagai upaya preventif untuk menjaga kesehatan harus diberikan secara kontinu melalui sosialisasi, pengumuman desa, dan dukungan tokoh masyarakat. Selain itu, keterlibatan pemuda desa dalam mengoordinasikan kegiatan senam pagi dapat meningkatkan antusiasme dan partisipasi warga.

Pemerintah desa juga dapat mendukung kegiatan ini dengan menyediakan fasilitas sederhana seperti speaker atau alat musik yang dapat membuat suasana senam menjadi lebih menarik. Selain itu, mengundang instruktur dari luar desa atau melatih warga lokal untuk memimpin senam bisa menjadi solusi jangka panjang yang mendukung keberlanjutan kegiatan senam. Dukungan aktif dari pemerintah desa sangat penting untuk menjaga keberlanjutan kegiatan ini. Pemerintah dapat membantu menyusun jadwal rutin yang cocok dengan aktivitas harian masyarakat, serta menyediakan anggaran untuk kebutuhan dasar kegiatan senam. Pemuda desa juga berperan sebagai penggerak yang membantu mengoordinasikan warga, memastikan fasilitas yang dibutuhkan tersedia, dan menumbuhkan semangat olahraga di kalangan masyarakat desa. Dengan adanya koordinasi yang baik antara pemerintah desa, pemuda, dan masyarakat, kegiatan senam pagi bisa menjadi bagian dari budaya lokal di Desa Seberang Taluk. Upaya ini diharapkan mampu mendorong terciptanya masyarakat yang sehat, aktif, dan saling mendukung dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup bersama.

Kegiatan senam pagi di Desa Seberang Taluk memiliki potensi besar untuk meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Manfaatnya mencakup peningkatan kesehatan fisik, kesehatan mental, serta mempererat hubungan sosial antarwarga. Meskipun tantangan seperti rendahnya kesadaran masyarakat dan keterbatasan fasilitas ada, upaya kolaboratif dari pemerintah desa, pemuda, dan masyarakat akan membantu mengatasi kendala tersebut. Dengan begitu, senam pagi bisa menjadi kegiatan rutin yang tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan tetapi juga membangun kebersamaan dan solidaritas di desa.

SIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang sudah dilakukan, maka dapat disimpulkan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut.

- a. Pengetahuan tentang pentingnya kesehatan harus diketahui sedini mungkin, agar kita selalu sehat dan bugar
- b. Dengan adanya pengabdian ini, dapat membantu masyarakat khususnya Desa Seberang Taluk melakukan rutinitas senam kesehatan
Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dapat diberikan saran yaitu dengan pentingnya kesehatan bagi setiap orang, maka disarankan agar senam kesehatan ini dapat dilakukan sebagai rutinitas di Desa Seberang Taluk

DAFTAR PUSTAKA

- Anggriawan, N. (2015). Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 114694. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5724>
- Asri, I. H., Lestari, Y., Husni, M., & Yul, Z. M. (2021). Edukasi Pola Hidup Sehat Di Masa Covid-19. *Jurnal Abdi Populika*, 02(1), 56–63. <https://ejournal.hamzanwadi.ac.id/index.php/abdipopulika/article/view/3105>
- Aung, M. N., Yuasa, M., Koyanagi, Y., Aung, T. N. N., Moolphate, S., Matsumoto, H., & Yoshioka, T. (2020). Sustainable health promotion for the seniors during COVID-19 outbreak: A lesson from Tokyo. *Journal of Infection in Developing Countries*, 14(4), 328–331. <https://doi.org/10.3855/JIDC.12684>
- Dewi. (2012). BUKU AJAR KESEHATAN MENTAL.
- Giriwijoyo, S. dan Sidik, D.Z. (2013). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi)Olahraga: Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan*. Bandung : Remaja Dostadakar.
- 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. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/AS-SYIFA>
- Juniarto, M., Nurulfa, R., Jasmani, P., & Jakarta, U. N. (2020). *SOSIALISASI SENAM JANTUNG DALAM UPAYA MENINGKATKAN*. 2020, 86–90.
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports—real health benefits: A review with insight into the public health of sweden. *Sports*, 7(5). <https://doi.org/10.3390/sports7050127>
- Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 11(2), 219–228. <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>
- Rifma. (2013). Problematika Kompetensi Pedagogik Guru Sekolah Dasar. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 5(2), 57–65. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/pedagogi/article/view/2225>