

**MENJAGA KESEHATAN DENGAN SENAM SEHAT BERSAMA
MASYARAKAT DAN MAHASISWA KKN UNSURI DI DESA KLOPOSEPULUH
SUKODONO SIDOARJO**

**Mir'atul Maimanah, Laila Torfiah, Nurul Masithoh, Siti Nur Halizah,
Eli Retnowati, Mirza Elmy Safira, Agung Satryo Wibowo**

Universitas Sunan Giri Surabaya

ABSTRAK

Kegiatan olahraga ini memiliki dua tujuan, yaitu untuk meningkatkan ketahanan tubuh atau kekebalan dan memperlerat hubungan sosial di antara warga Desa Kloposepuluh. Pendekatan yang diterapkan dalam penelitian ini menggunakan metode ABCD, yang melibatkan pengembangan kegiatan olahraga dan partisipasi aktif dari penduduk Desa Kloposepuluh. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di Balai Desa Kloposepuluh dan menghasilkan dampak positif, terlihat dari antusiasme masyarakat yang tinggi sehingga acara berjalan dengan sukses. Pengabdian ini mengindikasikan bahwa masih banyak masyarakat yang belum pernah melakukan olahraga pagi sama sekali, dan hal ini menjadi alasan utama penyelenggaraan acara olahraga, khususnya untuk masyarakat Kecamatan Sukodono. Melalui kegiatan ini, diharapkan dapat mendorong partisipasi lebih banyak warga dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan tingkat kebugaran melalui olahraga. Kesadaran akan pentingnya olahraga pagi sebagai elemen gaya hidup sehat diharapkan dapat ditanamkan kepada seluruh masyarakat Kecamatan Sukodono, sehingga dapat membawa manfaat positif bagi kesejahteraan dan kesehatan bersama.

Kata kunci : Kesehatan, Olahraga, Senam Sehat, Sosialisasi, Masyarakat.

ABSTRACT

This sports activity has two objectives, namely to increase body resistance or immunity and strengthen social relations among Kloposepuluh villagers. The approach applied in this research uses the ABCD method, which involves the development of sports activities and the active participation of Kloposepuluh villagers. The implementation of this activity was carried out at Kloposepuluh Village Hall and resulted in a positive impact, as seen from the high enthusiasm of the community so that the event ran successfully. This dedication indicates that there are still many people who have never done morning sports at all, and this is the main reason for organising sports events, especially for the people of Sukodono District. Through this activity, it is hoped to encourage the participation of more residents in maintaining health and improving fitness levels through exercise. Awareness of the importance of morning exercise as an element of a healthy lifestyle is expected to be instilled in all people of Sukodono Sub-district, so that it can bring positive benefits to the welfare and health of all.

Keywords : Healty, Sports, Healthy Gymnastics, Socialization, Community.

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan kekayaan yang sangat berharga bagi tubuh kita, dan berolahraga menjadi cara untuk menjaga kesehatan serta menjadikan kita tetap bugar (Aung et al., 2020). Olahraga, sebagai suatu aktivitas fisik, memiliki tujuan utama memelihara kesehatan, memperkuat otot-otot tubuh, dan meningkatkan daya tahan tubuh terutama (Issalillah, 2021a).

Dalam era modernisasi saat ini, kehidupan manusia tak dapat dipisahkan dari aktivitas fisik. Aktivitas fisik menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, dan banyak orang menyadari pentingnya melakukan olahraga untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh (Issalillah & Khayru, 2021). Jenis olahraga bervariasi, dan dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori utama: olahraga prestasi, olahraga rekreasi, olahraga kesehatan, dan olahraga pendidikan (Khayru, 2022). Fokus pada olahraga rekreasi, senam merupakan salah satu bentuk latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan perencanaan, serta disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Senam bertujuan meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh (Herdiansyah et al., 2020; Issalillah et al., 2022).

Dalam konteks kekinian, senam tidak hanya sebagai bentuk latihan fisik semata, tetapi juga mencakup aspek kejiwaan dan sosial. Senam menciptakan keseimbangan antara tubuh dan pikiran, memberikan manfaat fisik, serta menciptakan pengalaman positif dan menyenangkan dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan secara menyeluruh. Senam merupakan latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan secara sengaja dan berencana, disusun secara sistematis untuk membentuk keseluruhan yang harmonis (Khayru & Issalillah, 2022a). Senam, sebagai kegiatan fisik yang kaya struktur gerak, mencakup gerak dasar yang membangun pola gerak lengkap mulai dari pola gerak lokomotor hingga non-lokomotor kemanipulatif (Juniarto & Nurulfa, 2020).

Kegiatan senam yang diadakan secara bergiliran di seluruh Desa Kecamatan Sukodono setiap 4 bulan sekali, dan pada bulan ini, Desa Kloposepuluh menjadi tuan rumah dalam kegiatan senam. Pelaksanaan senam ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan warga (Darmawan et al., 2022) dan memberikan pembelajaran tentang pentingnya menjaga kesehatan.

Secara sosial, senam yang diadakan oleh Desa Kloposepuluh dapat digunakan sebagai sarana sosialisasi melalui interaksi dan komunikasi dengan orang lain atau lingkungan sekitar (Issalillah & Khayru, 2022). Peningkatan keinginan masyarakat akan derajat kesehatan yang tinggi dan penampilan jasmani yang proporsional mencerminkan kebutuhan masyarakat yang semakin beragam, memerlukan tempat atau wahana yang dapat menyalurkan serta memenuhi kebutuhan tersebut (Khayru & Issalillah, 2022b). Melalui senam rutin, individu dapat merasa lebih baik, lebih bugar, dan lebih mampu mengatasi stres dalam kehidupan sehari-hari (Issalillah & Aisyah, 2022).

Program senam sehat di Desa Kloposepuluh, Sukodono, Sidoarjo, yang diikuti masyarakat dan mahasiswa KKN UNSURI, berpotensi meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan dan mendorong gaya hidup yang baik. Program ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga pada kesejahteraan mental dan interaksi sosial. Dengan melibatkan masyarakat dalam kegiatan senam, diharapkan dapat menciptakan langkah positif menuju masyarakat yang lebih sehat dan bahagia.

METODE

Penelitian ini mengungkap metode ABCD (Asset Based Communities Development) dengan fokus pada pengembangan kegiatan senam sebagai kegiatan rutin setiap minggu. Penggunaan metode ini bertujuan untuk merangsang perkembangan positif dalam komunitas, khususnya dalam menjadikan senam sebagai bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Diharapkan, kegiatan senam ini dapat meningkatkan partisipasi aktif masyarakat dan mahasiswa KKN dalam menciptakan pola hidup yang lebih sehat.

Partisipan penelitian melibatkan masyarakat Desa Klosepuluh yang turut serta dalam kegiatan senam pagi. Tempat penelitian dilaksanakan di Balai Desa Klosepuluh pada tanggal 11 Agustus 2023, dimulai pukul 07.00 dan berakhir setelah kegiatan selesai. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada observasi dan analisis dampak kegiatan senam terhadap partisipasi dan kesehatan warga setempat.

Dengan menerapkan pendekatan ABCD, penelitian ini berupaya melibatkan seluruh potensi dan sumber daya yang tersedia di masyarakat, bertujuan untuk membentuk kebiasaan positif seperti senam pagi yang dapat memberikan kontribusi pada peningkatan kesehatan dan kesejahteraan komunitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Strategi implementasi dalam penelitian ini disusun dengan rencana pemberitahuan kepada para ketua dusun, yang nantinya akan bertanggung jawab menyampaikan informasi kepada penduduk di wilayah mereka. Hal ini bertujuan agar masyarakat dapat turut serta dalam kegiatan senam sehat yang diadakan di Balai Desa Klosepuluh. Informasi yang disampaikan tidak hanya mencakup waktu dan lokasi, melainkan juga menekankan manfaat kesehatan dan kebersamaan yang dapat diperoleh melalui partisipasi dalam kegiatan tersebut.

Pelaksanaan kegiatan senam sehat di Balai Desa Klosepuluh mendapatkan respon positif, diikuti oleh lebih dari 95 individu yang terdiri dari warga Klosepuluh dan Mahasiswa KKN UNSURI. Seluruh peserta terlibat secara aktif dan penuh antusias dalam setiap tahap kegiatan senam, dari sesi pemanasan hingga sesi pendinginan. Durasi total pelaksanaan kegiatan mencapai sekitar 2 jam, yang diakhiri dengan momen istirahat makan bersama. Melalui kegiatan ini, tercipta interaksi positif antara warga dan mahasiswa, membentuk suasana kebersamaan yang erat.

Pengabdian masyarakat ini tidak sekadar menyelenggarakan kegiatan senam sehat sebagai acara fisik semata, melainkan juga dirancang sebagai bentuk interaksi sosial yang memperkaya hubungan antarwarga. Dengan membagi kegiatan menjadi tiga sesi, yakni sesi pemanasan, sesi inti, dan sesi pendinginan, diharapkan peserta dapat merasakan manfaat kesehatan dan kesejahteraan secara menyeluruh. Penerapan teknik pelaksanaan yang melibatkan partisipasi aktif dari masyarakat dan mahasiswa membuktikan keberhasilan kegiatan dalam mencapai tujuan pengabdian kepada masyarakat.

Hasil kegiatan KKN yang dilaksanakan pada hari Jumat, tanggal 11 Agustus 2023, di Kantor Balai Desa Klosepuluh, Kecamatan Sukodono, Kabupaten Sidoarjo, menunjukkan bahwa kegiatan tersebut masuk dalam bidang kesehatan masyarakat. Dalam ranah ini, kami dari KKN turut serta dalam pelaksanaan kegiatan senam..



Gambar 1. Kegiatan Lomba Bersama Warga Desa Kloposepuluh Kecamatan Sukodono

Pada kegiatan senam ini masyarakat sangat antusias dalam mengikutinya, dan sebelumnya juga diberikan informasi terkait pentingnya menjaga kesehatan tentunya menjaga imun tubuh agar tetap kuat (Issalillah, 2021b).



Gambar 2. Warga Desa Bersama Instruktur Senam

Kegiatan senam yang diinisiasi oleh Balai Desa menunjukkan tindakan yang sangat positif, terutama karena diadakan bersamaan dengan perayaan HUT Kemerdekaan Indonesia. Saat ini, tingkat pengetahuan masyarakat di Desa Kloposepuluh, Kecamatan Sukodono, mengenai kesehatan sudah tergolong memadai. Oleh karena itu, rekan-rekan KKN dapat dengan mudah turut serta dalam kegiatan senam tersebut.

Signifikansinya kegiatan senam tidak hanya terbatas pada bentuk perayaan kemerdekaan semata, melainkan juga sebagai upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan. Melalui senam, dapat ditanamkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan secara menyeluruh. Selain

itu, kegiatan senam ini juga dapat menjadi medium untuk memperkuat rasa persatuan dan kesatuan antarwarga dalam menyambut momen bersejarah.

Untuk memperkuat dampak positif kegiatan senam, pertimbangkanlah penambahan unsur edukasi kesehatan selama acara. Tindakan ini dapat memberikan pengetahuan lebih lanjut kepada masyarakat mengenai pentingnya gaya hidup sehat, termasuk aspek nutrisi yang seimbang dan kebiasaan hidup sehat lainnya. Dengan demikian, kegiatan senam bukan hanya menjadi wujud kebersamaan dan kegembiraan, melainkan juga memberikan dampak positif jangka panjang pada kesehatan masyarakat Desa Kloposepuluh.

PENUTUP

Kegiatan senam yang diselenggarakan di Balai Desa Kloposepuluh telah memberikan hasil yang sangat memuaskan, tercermin dari antusiasme masyarakat yang begitu tinggi dan berkontribusi pada kelancaran acara. Dari pelaksanaan senam ini, kami menyadari bahwa masih banyak masyarakat yang belum pernah mengikuti kegiatan senam pagi sebelumnya. Faktor ini menjadi dasar dan motivasi untuk menyelenggarakan acara senam khusus bagi masyarakat Kecamatan Sukodono.

Kami ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak dan Ibu Lurah, selaku ketua acara, yang telah memberikan kesempatan kepada kami, Mahasiswa KKN, untuk terlibat langsung dalam acara tersebut. Kerjasama ini memberikan peluang berharga bagi kami untuk berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan masyarakat.

Adapun saran yang dapat kami berikan adalah perlunya penyempurnaan metode latihan agar dapat lebih mencakup berbagai kalangan masyarakat. Dengan melakukan evaluasi dan penyesuaian terhadap metode latihan, diharapkan kegiatan senam ini dapat menjadi lebih inklusif dan bermanfaat bagi semua peserta. Dengan demikian, tujuan untuk meningkatkan partisipasi masyarakat dalam kegiatan senam pagi dapat tercapai secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aung, M. N., M. Yuasa, Y. Koyanagi, T. N. N. Aung, S. Moolphate, H. Matsumoto, & T. Yoshioka. (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.
- Darmawan, D., F. Issalillah, R. K. Khayru, A. R. A. Herdiyana, A. R. Putra, R. Mardikaningsih, & E. A. Sinambela. (2022). BPJS Patients Satisfaction Analysis Towards Service Quality of Public Health Center in Surabaya. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(4), 124-131.
- Herdiansyah, D., A. N. Latifah, & O. Yohsa Ibarahim. (2020). Implementasi Senam Penguin Sebagai Kegiatan Olahraga Rutin Santri Ponpes Sabilunajat. *AS-SYIFA: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 7-10.
- Issalillah, F. (2021a). Pandemic Covid 19, Social Psychology, and Pregnancy: Relatedness and Analysis. *Journal of Social Science Studies*, 1(1), 1-10.
- Issalillah, F. (2021b). Potential of Curcumin in Turmeric as a Preventive Modality from Covid-19 in Pregnant Women. *Journal of Social Science Studies*, 1(2), 55-64.

- Issalillah, F. & R. K. Khayru. (2021). Pengaruh Kualitas Produk dan Harga terhadap Keputusan Pembelian Produk Vitamin C. *Jurnal Manajemen, Bisnis, dan Kewirausahaan*, 1(2), 131-140.
- Issalillah, F. & R. K. Khayru. (2022). The Role of Social Support in Reducing Anxiety Among Pregnant Women Before Childbirth. *Studi Ilmu Sosial Indonesia*, 2(2), 19-28.
- Issalillah, F. & N. Aisyah. (2022). The Elderly and the Determinants of Stress. *Journal of Social Science Studies*, 2(1), 9–12.
- Issalillah, F., R. K. Khayru, & N. Aisyah. (2022). Parameters of Mineral Water that is Safe for Health. *Bulletin of Science, Technology and Society*, 1(1), 4-6.
- Juniarto, M., & R. Nurulfa. (2020). *Sosialisasi Senam Jantung Dalam Upaya Meningkatkan*. 86–90.
- Khayru, R. K. & F. Issalillah. (2022a). Service Quality and Patient Satisfaction of Public Health Care. *International Journal of Service Science, Management, Engineering, and Technology*, 1(1), 20 – 23.
- Khayru, R. K. & F. Issalillah. (2022b). The Equal Distribution of Access to Health Services Through Telemedicine: Applications and Challenges. *International Journal of Service Science, Management, Engineering, and Technology*, 2(3), 24–27.
- Khayru, R. K. (2022). Transforming Healthcare: The Power of Artificial Intelligence. *Bulletin of Science, Technology and Society*, 1(3), 15-19.