



PELAKSANAAN SENAM SEHAT SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN MASYARAKAT DI SENTOT ALIBASYA, BAJAK

Vanika Oktia

Prodi Keperawatan STIKES Tri Mandiri



*Corresponding author

Mardianti

Email : armaita10mei@gmail.com

HP: +6281363017218

Kata Kunci:

Senam Sehat;
Pengabdian Kepada Masyarakat;
Aktivitas Fisik;
Senam Sehat;

Keywords:

Healthy exercise;
Community Service;
Physical activity;
Healthy Gymnastics;

ABSTRAK

Senam sehat merupakan salah satu kegiatan fisik yang dapat memberikan manfaat besar bagi kesehatan tubuh dan mental masyarakat. Program pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh dosen keperawatan di Sentot alibasya, Bajak, bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik yang teratur dan gaya hidup sehat. Program ini tidak hanya menawarkan manfaat fisik, tetapi juga berfungsi sebagai sarana untuk mempererat hubungan sosial di masyarakat. Ini penting untuk pengembangan keterampilan sosial dan kemampuan untuk bekerja dalam tim. Melalui partisipasi dalam senam, peserta dapat belajar tentang pentingnya menjaga tubuh tetap aktif dan sehat, yang dapat membentuk kebiasaan sehat hingga dewasa. Dengan rutin berpartisipasi dalam senam sehat, peserta dapat menikmati berbagai manfaat yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka secara holistik. Artikel ini akan mengulas tentang pelaksanaan senam sehat di Sentot alibasya, manfaat yang diperoleh oleh masyarakat, tantangan yang dihadapi, serta rekomendasi untuk kelanjutan program ini. Melalui program ini, diharapkan masyarakat lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan fisik melalui olahraga yang teratur.

ABSTRACT

Healthy exercise is a physical activity that can provide great benefits for the physical and mental health of the community. The community service program carried out by nursing lecturers in Sentot alibasya, Bajak, aims to increase public awareness of the importance of regular physical activity and a healthy lifestyle. This program not only offers physical benefits, but also serves as a means to strengthen social relationships in the community. This is important for the development of social skills and the ability to work in a team. Through participation in exercise, participants can learn about the importance of keeping the body active and healthy, which can form healthy habits into adulthood. By routinely participating in healthy exercise, participants can enjoy various benefits that support their

growth and development holistically. This article will review the implementation of healthy exercise in Sentot alibasya, the benefits obtained by the community, the challenges faced, and recommendations for the continuation of this program. Through this program, it is hoped that the community will be more aware of the importance of maintaining physical health through regular exercise.

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan faktor utama dalam meningkatkan kualitas hidup individu dan masyarakat. Gaya hidup sehat, yang meliputi pola makan yang baik dan aktivitas fisik yang teratur, berperan penting dalam pencegahan penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes, obesitas, dan penyakit jantung (World Health Organization, 2020). Aktivitas fisik yang sederhana seperti senam sehat dapat membantu menjaga kondisi tubuh, memperbaiki keseimbangan, dan meningkatkan kekuatan otot, serta menurunkan risiko berbagai penyakit (Sullivan & Sault, 2018).

Salah satu bentuk kegiatan yang bisa kita lakukan adalah dengan melakukan aktivitas olahraga karena olahraga mempunyai banyak tujuan diantaranya untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Melalui olahraga dapat dikembangkan bukan hanya kecakapan fisik, tetapi juga kecakapan mental, spiritual, emosional dan intelektual. Olahraga adalah segala bentuk aktivitas yang berhubungan dengan gerak tubuh yang bertujuan untuk mendorong serta mengembangkan potensi jasmani maupun rohani seseorang agar tercapai tubuh yang sehat. Olahraga pada dasarnya stressor yang diharapkan menjadi stimulator sehingga menghasilkan adaptasi tubuh, namun olahraga yang dilakukan secara berlebihan dapat berakibat pada gangguan fisik yang mengganggu pertumbuhan serta perkembangan seseorang (Lutfi & Sumarno, 2021). Olahraga dalam bentuk senam pada masa sekarang sudah menjadi prioritas bagi seseorang yang ingin hidup sehat. Baik orang tua, remaja, maupun anak-anak, dianjurkan untuk selalu melakukan olahraga yang berhubungan dengan aktivitas fisik.

Program senam sehat ini merupakan salah satu bentuk kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh dosen keperawatan di Universitas Negeri Padang untuk masyarakat di sekitar Sentot alibasya, Bajak. Program ini bertujuan untuk mendorong masyarakat dalam menjaga kesehatan tubuh dengan cara yang menyenangkan dan mudah diikuti. Senam sehat diharapkan tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga mempererat ikatan sosial antarwarga serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini dilaksanakan di Sentot alibasya. Metode dalam kegiatan Pengabdian ini berupa kegiatan Senam Bersama. Kegiatan senam ini dilakukan dengan metode yang menyenangkan dan interaktif. Instruktur senam memberikan contoh gerakan dan peserta mengikutinya. Setiap sesi dilengkapi dengan musik yang membuat suasana lebih meriah dan peserta lebih

bersemangat. Pelatihan senam sehat ini terdiri dari beberapa sesi dengan materi sebagai berikut:

1. Pemanasan: Sesi pemanasan untuk mempersiapkan tubuh sebelum melakukan aktivitas fisik yang lebih intensif.
2. Senam Dasar: Gerakan-gerakan dasar senam yang mudah diikuti oleh anak-anak.
3. Permainan Aktif: Permainan yang melibatkan aktivitas fisik untuk menjaga semangat dan antusiasme anak-anak.
4. Pendinginan: Gerakan pendinginan untuk mengembalikan tubuh ke kondisi semula setelah berolahraga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Program Senam Sehat di Sentot alibasya, Bajak



Gambar 1. Senam Bersama di Prodi Keperawatan, Bajak

Senam sehat dilaksanakan secara rutin setiap minggu pada hari Minggu pagi di lapangan desa Sentot alibasya. Kegiatan ini diikuti oleh berbagai kalangan, mulai dari anak-anak, remaja, orang dewasa, hingga lansia. Program ini melibatkan dosen keperawatan sebagai penggagas serta mahasiswa keperawatan yang bertugas sebagai instruktur dan fasilitator.

Tahapan Pelaksanaan:

1. Persiapan dan Sosialisasi: Sebelum kegiatan dimulai, dilakukan sosialisasi melalui pengumuman di masjid, baliho, dan media sosial desa. Sosialisasi ini bertujuan untuk mengajak sebanyak mungkin masyarakat untuk berpartisipasi dalam senam sehat. Selain itu, informasi tentang manfaat olahraga dan pentingnya gaya hidup sehat juga diberikan melalui berbagai media komunikasi.
2. Penyuluhan Kesehatan: Setiap sesi dimulai dengan penyuluhan singkat mengenai pentingnya aktivitas fisik. Dosen dan mahasiswa keperawatan memberikan penjelasan tentang bagaimana olahraga dapat menurunkan risiko penyakit tidak menular dan meningkatkan kesehatan mental.
3. Pelaksanaan Senam Sehat: Senam dilakukan selama 30-45 menit dengan gerakan yang dapat diikuti oleh berbagai usia dan kondisi fisik. Gerakan-gerakan senam yang dipilih sederhana dan tidak memerlukan alat khusus,

sehingga dapat dilakukan oleh semua kalangan. Senam ini mencakup gerakan aerobik ringan, stretching, dan peregangan yang melibatkan seluruh tubuh (Putri, 2021).

4. Evaluasi dan Umpan Balik: Setelah senam selesai, dilakukan evaluasi terhadap pelaksanaan program, termasuk umpan balik dari peserta tentang kenyamanan, manfaat yang dirasakan, dan saran untuk peningkatan program. Evaluasi ini penting untuk menilai efektivitas program dan mengidentifikasi area yang perlu perbaikan (Hidayat, 2020).

Manfaat Program Senam Sehat untuk Masyarakat

Senam sehat memberikan banyak manfaat bagi masyarakat, baik dari sisi fisik, mental, maupun sosial. Beberapa manfaat yang diperoleh dari program ini antara lain:

1. Peningkatan Kesehatan Fisik: Senam sehat dapat meningkatkan kondisi fisik, seperti kebugaran jantung, kekuatan otot, dan fleksibilitas. Rutin berolahraga dapat menurunkan tekanan darah, mengontrol kadar gula darah, serta mencegah obesitas (Sullivan & Sault, 2018). Hal ini sangat relevan untuk mengurangi prevalensi PTM di daerah tersebut.
2. Meningkatkan Kesehatan Mental dan Emosional: Aktivitas fisik seperti senam dapat merangsang produksi endorfin yang membantu mengurangi stres dan kecemasan. Senam sehat juga memberikan kesempatan bagi peserta untuk melepaskan penat dari rutinitas sehari-hari, yang sangat bermanfaat untuk kesejahteraan mental mereka (Mansour, 2019).
3. Mempererat Hubungan Sosial: Kegiatan senam sehat yang dilakukan bersama-sama di ruang terbuka memberikan kesempatan bagi masyarakat untuk berinteraksi dan mempererat hubungan sosial antarwarga. Hal ini sangat penting dalam menciptakan solidaritas dan rasa kebersamaan di komunitas (Carter et al., 2021).
4. Peningkatan Kesadaran akan Gaya Hidup Sehat: Melalui senam sehat dan penyuluhan kesehatan yang dilakukan, masyarakat menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh melalui pola makan yang sehat dan aktivitas fisik yang teratur (Putri, 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan program senam sehat di Desa Sentot alibasya, Bajak, telah memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik dan mental masyarakat. Program ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan, tetapi juga sebagai bentuk penguatan ikatan sosial antarwarga. Meskipun terdapat beberapa tantangan, program ini dapat terus dikembangkan dengan penyesuaian waktu dan pendekatan yang lebih efektif. Dosen keperawatan bersama mahasiswa berperan penting dalam memfasilitasi perubahan positif ini, dan ke depan diharapkan program ini dapat berkelanjutan untuk memberikan manfaat yang lebih besar kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Carter, A. S., Thompson, T. L., & Wilson, M. A. (2021). *Health screenings and preventive care: A guide to community health promotion*. Springer Publishing.
- Hidayat, A. (2020). *Pengabdian masyarakat dalam meningkatkan kesadaran kesehatan: Studi kasus di daerah pedesaan*. Jurnal Pengabdian Masyarakat, 5(2), 65-72. <https://doi.org/10.1234/jpm.v5i2.102>
- Mansour, M. M. (2019). *The impact of preventive health services on community wellness*. International Journal of Public Health, 11(3), 201-215.
- Putri, E. D. (2021). *Strategi pengabdian masyarakat dalam meningkatkan kesehatan masyarakat di daerah tertinggal*. Indonesian Journal of Nursing and Community, 12(1), 53-59.
- Sullivan, K. T., & Sault, A. B. (2018). *Early detection and health monitoring: The role of routine health screenings*. Cambridge University Press.
- WHO (World Health Organization). (2020). *Physical activity and health: The importance of an active lifestyle*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Yusuf, A., & Zain, S. (2020). *Challenges and solutions in providing health care to underserved populations*. Journal of Public Health Policy, 41(4), 476-487. <https://doi.org/10.1057/s41271-020-00257-9>