

Meningkatkan Kesadaran Hidup Sehat melalui Senam Kebugaran Jasmani Bagi Masyarakat Rappocini Raya Makassar.

Muh. Syachrul Syamsuddin^{1*}, Irvan Sir², Andi Ridwan³, M. Said Zainuddin⁴, Sudirman Burhanuddin⁵

¹Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: syachrul.syamsuddin@unm.ac.id

²Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: irvan@unm.com

³Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: andi.ridwan@unm.ac.id

⁴Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: saidzainuddin@unm.ac.id

⁵Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: sudirman.burhanuddin@unm.ac.id

*Koresponden penulis

Info Artikel

Diajukan: 09 September 2024

Diterima: 09 November 2024

Diterbitkan: 03 Desember 2024

Keyword:

Recreational Sports; Healthy lifestyle; public

Kata Kunci:

Olahraga Rekreatif; Gaya Hidup sehat; masyarakat

Abstract

The aim of this PkM is to increase public awareness about healthy living. The method of implementing this community service includes socialization and group exercise practices. The results obtained from this activity are increased knowledge about the importance of awareness of healthy living through physical activity, with this exercise activity not only having a positive impact on physical health, such as increasing stamina, flexibility and body fitness, but also strengthening social relationships by creating a sense of togetherness among participants. The conclusion is that public awareness is increasing regarding the importance of maintaining health through regular exercise.

Abstrak

Tujuan PkM ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang kesadaran hidup sehat. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini meliputi sosialisasi dan praktik senam bersama. Hasil yang didapat dari hasil kegiatan ini adalah Bertambahnya pengetahuan tentang pentingnya kesadaran hidup sehat melalui aktifitas fisik, dengan Kegiatan senam ini tidak hanya memberikan dampak positif bagi kesehatan fisik, seperti peningkatan stamina, fleksibilitas, dan kebugaran tubuh, tetapi juga mempererat hubungan sosial dengan menciptakan rasa kebersamaan di antara peserta. Kesimpulan adalah meningkatnya kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan melalui olahraga rutin.



PENDAHULUAN

Kesehatan tubuh kita merupakan kunci penting badan untuk dapat melakukan aktivitas setiap harinya. Olahraga beberapa jam setiap minggunya dapat membantu mencegah berbagai penyakit mulai sekarang hingga usia tua. Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik (Cahyono, T. 2024). Olahraga merupakan salah satu upaya dalam mengurangi aktivitas sedentair, mengurangi kebosanan, menjaga kesehatan bahkan dapat meningkatkan sistem imun(Danurata et al, 2023) Aktifitas fisik yang baik terhindar dari virus penyakit dan tentu mempermudah pekerjaan sehari-hari(Aminuddin et al, 2021).

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, karena berhubungan langsung dengan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien tanpa merasa lelah yang berlebihan (Saputra, M.F et al, 2021). Dalam konteks masyarakat, kebugaran jasmani tidak hanya berdampak pada individu tetapi juga pada kualitas hidup kolektif. Kebugaran jasmani yang baik memungkinkan masyarakat untuk lebih produktif, sehat, dan mampu menghadapi tantangan kehidupan. Namun di lapangan, masih banyak masyarakat yang belum sadar akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani sebagai bagian dari pola hidup sehat.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan energi yang cukup dan mempunyai cadangan tenaga untuk kegiatan lainnya (Saputra, M.F et al, 2021). Pernyataan ini menegaskan bahwa kebugaran jasmani tidak hanya berhubungan dengan kondisi kekuatan otot tubuh, akan tetapi juga pada cadangan energi tubuh. Hal ini penting dalam masyarakat yang kini menghadapi berbagai tantangan gaya hidup modern seperti kurangnya aktivitas fisik akibat penggunaan teknologi dan meningkatnya pola makan tidak sehat.

Dalam penelitian Saputra, M.F et al, (2021) dijelaskan kebugaran jasmani mencakup aspek fisik, mental, dan emosional. Dengan demikian, kebugaran jasmani tidak hanya berhubungan dengan kemampuan otot dan sendi, tetapi juga kemampuan seseorang dalam mengelola stres, menjaga konsentrasi, dan memiliki emosi yang stabil. Dalam konteks masyarakat, kebugaran jasmani dapat membantu menciptakan individu yang lebih siap menghadapi tekanan sosial dan ekonomi, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Kondisi ini sangat ditentukan oleh kurangnya kesadaran masyarakat Indonesia akan pentingnya kebugaran jasmani. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan, prevalensi obesitas dan penyakit tidak menular seperti diabetes dan hipertensi meningkat secara signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Kebiasaan ini dapat tercapai jika seseorang terus mengonsumsi energi



lebih tinggi dibandingkan dengan kebutuhan tubuh dan karena gaya hidup sedentari semakin meluas. Situasi ini menunjukkan bahwa upaya edukasi dan sosialisasi mengenai pentingnya kebugaran jasmani perlu dilakukan di tingkat komunitas.

Senam ini dapat dilakukan oleh berbagai kelompok usia, dari anak-anak hingga lansia, sehingga menjadi sarana yang inklusif dalam mempromosikan pola hidup sehat. Selain itu, senam kebugaran jasmani juga berfungsi sebagai media sosial, di mana masyarakat dapat berinteraksi dan membangun kebersamaan.

Aktivitas fisik seperti senam tidak hanya meningkatkan fungsi kardiovaskular, tetapi juga memiliki dampak positif pada kesehatan mental. Mereka menekankan bahwa aktivitas fisik yang rutin dapat mengurangi tingkat stres, meningkatkan suasana hati, dan mencegah gangguan kecemasan serta depresi. Hal ini relevan dalam masyarakat modern yang sering kali menghadapi tekanan hidup yang tinggi.

Dengan memahami manfaat kebugaran jasmani, masyarakat dapat melibatkan kegiatan senam dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu program pengabdian kepada masyarakat yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesadaran ini adalah melalui sosialisasi kebugaran jasmani. Dengan cara edukatif dan partisipatif, masyarakat dapat diajak menjalani pola hidup yang lebih sehat dan seimbang.

Kebugaran jasmani bukanlah kebutuhan individu semata, melainkan modal sangat penting dalam membangun masyarakat yang sehat, produktif, dan sejahtera. Memiliki Kebugaran jasmani yang baik orang akan mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibandingkan orang dengan kebugaran jasmani dengan kategori rendah (Saputra, M.F et al, 2021). Dalam upaya memastikan kesadaran tentang kebugaran jasmani dapat menyentuh semua lapisan masyarakat, dukungan dari berbagai pihak sangat diperlukan, baik itu dari pemerintah, komunitas lokal, maupun lembaga pendidikan. Pentingnya kesadaran hidup sehat harus dimulai dari keluarga, karena keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat yang membentuk kepribadian, mulai dari proses pembelajaran hingga menuju kemandirian.

Berdasarkan hasil observasi pendahuluan didapatkan beberapa permasalahan antara lain adalah sebagai berikut, 1). Rendahnya pengetahuan masyarakat akan pentingnya hidup sehat dan pentingnya Hidup Sehat dalam kehidupan sehari-hari sebagai pencegahan terjadinya suatu penyakit, 2). Masih buruknya sikap masyarakat dalam program kesehatan terhadap pentingnya aktivitas fisik untuk mencegah suatu penyakit.

Demi terciptanya pemahaman Masyarakat tentang kesadaran hidup sehat tim pengabdi melakukan identifikasi permasalahan yang ada yaitu melakukan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dengan tema kegiatan ”

Meningkatkan Kesadaran Hidup Sehat melalui Senam Kebugaran Jasmani Bagi Masyarakat Rappocini Raya Makassar.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang diterapkan dalam pengabdian kepada masyarakat adalah kegiatan berbentuk sosialisasi dan praktik. Sosialisasi ini merupakan langkah untuk memberikan pemahaman terkait kebugaran tubuh melalui olahraga Senam Kebugaran.

Tim pengabdian mengundang instruktur senam profesional untuk memberikan pelatihan. Demonstrasi langsung memberikan pengalaman nyata kepada masyarakat tentang gerakan senam yang benar. Selain itu, sesi praktik bersama dapat meningkatkan antusiasme dan rasa kebersamaan.

Dengan melibatkan tokoh masyarakat, pemerintah kelurahan, dan RT/RW dapat memperkuat program sosialisasi. Tokoh lokal sering menjadi panutan sehingga keikutsertaan mereka dapat memotivasi masyarakat lainnya. Selain itu, kolaborasi dengan fasilitas kesehatan setempat dapat memberikan dukungan dalam hal edukasi kesehatan yang lebih luas. Kegiatan ini dilaksanakan di Kelurahan Buakana Kecamatan Rappocini Kota Makassar yang dihadiri 74 orang dari setiap RW/RT.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan senam kebugaran telah terbukti menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan kesehatan masyarakat. Dalam praktik pengabdian kepada masyarakat, senam tidak hanya berperan sebagai bentuk aktivitas fisik, tetapi juga sebagai sarana untuk menumbuhkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan.

Program senam yang diselenggarakan di Mahasiswa universitas negeri Makassar telah berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan, terutama kesehatan jantung dan kebugaran fisik. Melalui kegiatan ini, Masyarakat tidak hanya mendapatkan manfaat secara individu, tetapi juga terinspirasi untuk lebih aktif dalam berolahraga. Respons positif yang ditunjukkan oleh berbagai kalangan, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, menegaskan bahwa senam dapat menjadi aktivitas yang menyenangkan sekaligus bermanfaat. Selain itu, banyak peserta melaporkan peningkatan stamina, penurunan berat badan, dan perbaikan kesehatan secara keseluruhan setelah mengikuti program selama beberapa bulan, sejalan dengan penelitian yang menunjukkan manfaat senam aerobik bagi kesehatan kardiovaskular. Lebih dari sekadar olahraga, kegiatan ini juga mempererat hubungan antar warga, menciptakan rasa kebersamaan, dan memberikan dukungan untuk menjalani gaya hidup sehat secara kolektif.



Pelaksanaan satu kali pertemuan gerakan senam sehat diawali dengan tahap persiapan, termasuk pemilihan lokasi yang nyaman, luas, dan aman untuk mendukung kelancaran aktivitas. Kegiatan dimulai dengan sesi pemanasan selama 5–10 menit, yang bertujuan untuk mengurangi risiko cedera dan mempersiapkan tubuh peserta sebelum melakukan gerakan utama. Selanjutnya, instruktur memandu peserta dalam gerakan inti senam yang berlangsung selama 20–30 menit, terdiri atas kombinasi senam aerobik, peregangan, dan latihan kekuatan ringan untuk meningkatkan kebugaran kardiovaskular, fleksibilitas, dan kekuatan otot.



Gambar 1. Gerakan senam sehat dipandu Instruktur senam

Setelah sesi utama selesai, kegiatan dilanjutkan dengan sesi pendinginan selama 5–10 menit, yang membantu tubuh kembali ke kondisi normal sekaligus mencegah nyeri otot. Selama kegiatan berlangsung, instruktur tidak hanya memberikan panduan yang jelas tetapi juga terus memotivasi peserta untuk menjaga semangat. Di akhir sesi, sering kali terdapat interaksi sosial berupa diskusi singkat mengenai gaya hidup sehat, yang menambah nilai edukatif serta memperkuat manfaat senam untuk kesehatan fisik dan sosial.



Gambar 2. Foto bersama tim pengabdi & masyarakat rappocini raya.

Peningkatan Kesadaran Kesehatan bahwa kegiatan senam ini telah meningkatkan pemahaman mereka mengenai pentingnya olahraga teratur dalam menjaga kesehatan fisik.

Berdasarkan hasil evaluasi, lebih dari 80% peserta mengaku mulai memasukkan senam sebagai bagian dari rutinitas harian mereka, yang mencerminkan kesadaran yang lebih tinggi tentang gaya hidup sehat.

Manfaat fisik setelah melakukan Gerakan senam sehat banyak masyarakat yang melaporkan adanya perubahan positif terkait kondisi fisik mereka, seperti peningkatan stamina, kekuatan otot, dan kebugaran secara keseluruhan. Penelitian juga mendukung temuan ini, yang menunjukkan bahwa senam aerobik dapat mengurangi risiko penyakit jantung dan meningkatkan kesehatan jantung serta pembuluh darah (Smith et al., 2020). Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan serta keserasian gerakan fisik yang teratur, melibatkan performa gerakan aktif secara fisik menjadi salah satu cara untuk memelihara kesehatan jantung (Kemal, 2020).

Senam tidak hanya melatih otot-otot mereka, tetapi gerakan-gerakan yang dilakukannya juga dapat membantu melancarkan peredaran darah mereka, yang berarti mereka merasa lebih sehat dan segar setelah latihan. Beraktivitas fisik tidak selalu berarti berolahraga; hal-hal seperti bermain olahraga, menari, berkebun, bahkan membersihkan rumah dan berbelanja adalah contoh aktivitas fisik,(Indrayogi & Nurhayati, 2020; Rubiana et al., 2021; Walton et al., 2023; Yulinda et al., 2023).

Selain manfaat fisik, kegiatan ini juga efektif dalam mempererat hubungan antarwarga, menciptakan rasa kebersamaan, dan membangun dukungan sosial yang mendorong adopsi gaya hidup sehat. Penelitian serupa mengungkapkan bahwa olahraga kelompok dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan memperkuat ikatan sosial (Jones et al., 2018).

Kesehatan sangat penting untuk kelangsungan hidup manusia karena tanpanya, setiap orang akan sangat sulit menjalani aktifitas sehari-hari. Semakin padat aktivitas seseorang, semakin kurang perhatian mereka terhadap kesehatan dan kebugaran jasmani(Aminuddin et al., 2021). Sejalan penelitian yang dilakukan oleh (Iskandar, I et al, 2023), penelitian disimpulkan bahwa salah satu upaya menjaga kebugaran yaitu dengan melakukan senam. Senam sehat sangat baik dan cocok untuk aktivitas fisik baik anak-anak sampai kepada orang dewasa, serta masyarakat yang bermukim di desa maupun masyarakat kota. Dengan kebugaran dimiliki masyarakat pada ada akhirnya, upaya ini akan berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup mulai anak-anak sampai orang dewasa untuk membangun fondasi yang kuat untuk masa depan mereka. (Burhanuddin, S., et al, 2024)



KESIMPULAN

Kegiatan senam ini tidak hanya memberikan dampak positif bagi kesehatan fisik, seperti peningkatan stamina, fleksibilitas, dan kebugaran tubuh, tetapi juga mempererat hubungan sosial dengan menciptakan rasa kebersamaan di antara peserta. Program ini sekaligus memberikan ruang bagi mahasiswa untuk berkontribusi langsung dalam mengedukasi masyarakat tentang gaya hidup sehat, sambil mengasah kemampuan mereka dalam mengorganisasi dan memotivasi komunitas. Dengan respons positif dan partisipasi yang tinggi, program ini membuktikan bahwa senam sehat merupakan pendekatan yang efektif untuk mendukung peningkatan kesehatan masyarakat secara holistik dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH.

Ucapan terima kasih bisa disampaikan kepada seluruh pihak baik dosen maupun mahasiswa, masyarakat rappocini raya makassar serta yang lainnya yang telah membantu atas terlaksananya kegiatan PkM ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Aminuddin, Ismail, A., Awaluddin, & Suhardianto. (2021). Upaya Peningkatan Kesehatan dan Kebugaran Jasmani dimasa Pandemi Covid-19 di Desa Timbuseng Kabupaten Takalar. *MEGA PENA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 42–52.
- Burhanuddin, S., Juhanis, J., Aziz, M., Jahrir, A., & Awaluddin, A. (2024). Peningkatan Kesadaran Kebugaran Jasmani dan Status Gizi pada Siswa Sekolah Dasar di Kota Makassar. *MALLOMO: Journal of Community Service*, 4(2), 236-242. <https://doi.org/10.55678/mallomo.v4i2.1490>
- Cahyono, T. (2024). Meningkatkan Partisipasi Aktif Berolahraga Masyarakat DKI Jakarta Melalui Program Penggerak Olahraga.Dharma Raflesia: Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan IPTEKS,22(1), 1-14.
- Danuarta, G. A., Fauzi, A., Salaat, M. H., Yulianingsih, I., Yunieswati, W., & Al Ghani, M. (2023, October). Membangun Semangat dan Membentuk Generasi Muda Dalam Mengembangkan Olahraga (Woodball) Di SMP

Negeri 17 Kota Tangerang Selatan. InProsiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ(Vol. 1, No. 1).

Indrayogi, I., & Nurhayati, M. (2020). Pengaruh Latihan Senam Sehat Indonesia Terhadap Peningkatan Kapasitas Paru-Paru Bagi Lansia Di Universitas Majalengka. *Jurnal Educatio Fkip Unma*, 6(2), 419–424.

Iskandar, I., Awaluddin, A., & Janwar, M. (2023). Edukasi Senam Sehat Guna Peningkatan Kebugaran Masyarakat Desa Kanrung Kecamatan Sinjai Tengah. *LITERA ABDI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 35–48. <https://doi.org/10.59734/lajpm.v1i1.9>

Jones, L., Roberts, M., & Taylor, P. (2018). Group Exercise and Social Well-being: A Study on Community Engagement. *Community Health Journal*, 10(2), 78–85.

Kemal, K. A. (2020). Model Pembelajaran Senam Irama Berbasis Media Pembelajaran Pada Siswa Smp. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif (JPJA)*, 3(02), 61–68.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017, *Penguatan Kesehatan Lingkungan Dalam Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*, Jakarta

Nurlaily, T. Y., (2010), Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Remaja Putra Tentang Bahaya Rokok Bagi Kesehatan di SMP Muhammadiyah Pamekasan.

Rubiana, I., Mulyana, F. R., Herliana, M. N., & Soraya, N. (2021). Meningkatkan imunitas tubuh melalui senam umum ditengah Pandemi Covid 19. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 529–536

Saputra, M. F., Awaluddin, A., Rusli, K., & Ismail, A. (2021). PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA PASCA PANDEMI. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(1), 52-60. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i1.546>

Smith, J., & Brown, K. (2020). The Impact of Aerobic Exercise on Cardiovascular Health: A Review. *Journal of Sports Medicine*, 12(3), 45–52.



Walton, E. P., Nurjanah, N., & Nabela, S. J. (2023). Penyuluhan Masyarakat Sehat dalam Mencegah Penyakit Degeneratif dan Parenting Era Digital 4.0. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 621–625

Yulinda, Y., Saepudin, A., Pramudya, J. R., & Yorita, E. (2023). Project Based Learning: Program Sehat dan Bugar terhadap Life Skill Kesehatan pada Masa Lanjut Usia. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(1), 5291–5301.