



Edukasi Senam Sehat Guna Peningkatan Kebugaran Masyarakat Desa Kanrung Kecamatan Sinjai Tengah.

Iskandar^{1*}, Awaluddin², Muhammad Janwar³.

¹ Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: iskandarunm01@gmail.com

²Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: awaluddin011085@gmail.com

³Universitas Megarezky, Makassar, Indonesia, email: janwartansilu@gmail.com

*Koresponden penulis

Info Artikel

Diajukan:

Diterima: -

Diterbitkan: -

Keyword:

Healthy Exercise; Fitness;
Desa Kanrung.

Kata Kunci:

Senam Sehat; Kebugaran; Desa
Kanrung.

Abstract

Healthy Gym Education aims to raise awareness amongst the public, especially gym mothers in Kanrung Village, about the importance of healthy living, health, and fitness. The purpose of the dedication is (1) to educate the community about the benefits of healthy gymnastics, which can improve fitness health through gymnastic exercises, and (2) to enhance social relationships in the community, especially among the gymnasium mothers. The methods used are socialization or dissemination activities that are adapted to the situation and needs of the community. PKM results Healthy gymnastics socialization activities aim to 1) provide knowledge about healthy heart exercises and their benefits for health and fitness, 2) teach how to manage healthy gym materials every week.

Abstrak

Edukasi Senam Sehat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya ibu-ibu senam di Desa Kanrung, tentang pentingnya hidup sehat, kesehatan, dan kebugaran. Tujuan pengabdian adalah (1) mengedukasi masyarakat tentang manfaat senam sehat, yang dapat meningkatkan kesehatan kebugaran melalui senam, dan (2) meningkatkan hubungan sosial di masyarakat, terutama di antara ibu-ibu senam Karung. Metode yang digunakan adalah kegiatan sosialisasi atau penyuluhan yang disesuaikan dengan situasi dan kebutuhan masyarakat. Hasil PKM Kegiatan sosialisasi senam sehat bertujuan 1) memberikan pengetahuan tentang senam jantung sehat dan manfaatnya untuk kesehatan dan kebugaran, 2) mengajarkan cara mengelola materi senam sehat setiap minggu.



PENDAHULUAN

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). Berbagai macam gerakan senam seperti gerakan Senam Jantung. Gerakan senam jantung sehat merupakan suatu gerakan pembangunan kesehatan di masyarakat. Senam jantung sehat adalah rangkaian kegiatan yang dilaksanakan atas dasar gotong royong dan swadaya dalam rangka menolong diri sendiri, memecahkan masalah untuk memenuhi kebutuhannya yang berkaitan dengan kemampuan dalam mencapai kehidupan sehat dan sejahtera, serta memperbaiki denyut nadi agar selalu dalam kondisi normal dan stabil, (Pangestika et al., 2022). Senam jantung sehat meningkatkan aliran oksigen ke seluruh tubuh, menguatkan otot jantung, membuat detak jantung lebih cepat, dan tetap sehat. Salah satu cara untuk mencapai tujuan mempertahankan kadar gula darah dalam rentang normal adalah dengan melakukan latihan senam jantung sehat. (Siregar et al., 2023).

Senam jantung sehat menggunakan semua otot-otot besar, pernapasan dan jantung. Variasi gerakan - gerakan yang banyak terutama gerakan dasar pada kaki dan jalan dapat memenuhi kriteria CRIPE (*continous, rhythmical, interval, progresif dan endurance*) sehingga sesuai dengan tahapan kegiatan yang harus dilakukan, (Miftakhudin & Yonda, 2023). Selain itu, senam jantung yang dilakukan secara kelompok akan membuat anggota kelompok merasa senang dan dapat memotivasi anggota kelompok lainnya untuk berolahraga secara teratur dan berkelompok.

Dari beberapa pendapat dan hasil 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.

Desa Kanrung terletak di Kecamatan Sinjai Tengah, Kabupaten Sinjai. Berbatasan langsung dengan Kecamatan Sinjai Selatan di sisi timur oleh Sungai Bihulo, dan di sisi utara oleh Kecamatan Bulupoddo. Desa K berada di kuadran $120^{\circ}14'24''$ dan $120^{\circ}12'94''$ Bujur Timur (BT) dan $5^{\circ}17'65''$ dan $5^{\circ}13'06''$ Lintang Selatan.

Desa Kanrung memiliki 3377 penduduk, dengan 934 kepala keluarga, dengan 1666 pria dan 1711 perempuan. Mayoritas masyarakat Desa Kanrung bergantung pada tiga sektor utama pertanian, perkebunan, dan peternakan. Padi adalah komoditi utama masyarakat Desa di sektor pertanian, dan masyarakat Desa paling banyak menanam buah-buahan seperti cengkeh, merica, dan kakao di perkebunan. Sapi adalah komoditas utama masyarakat Desa di peternakan. Desa Kanrung, terdiri dari beberapa kelompok ibu-ibu mengikuti olah raga secara rutin dengan jadwal senin, kamis dan minggu tiap pagi jam 07.00 wib.

Hasil survei dan wawancara yang dilakukan menunjukkan bahwa sebagian ibu-ibu yang berpartisipasi dalam kelompok senam Kanrung telah mengetahui manfaat dari senam jantung sehat, namun mereka merasa malas untuk mengikutinya secara teratur dan juga karena mereka memiliki tugas lain di luar rumah.

Dan ada juga yang percaya bahwa tidak berolahraga atau tidak berolahraga sering menyebabkan banyak masalah kesehatan tubuh seperti depresi, tubuh tidak fit, obesitas, diabetes, tekanan darah tinggi, dan lainnya. Karena semua ini, hal itu juga menyebabkan masalah tidur lainnya, seperti masalah tidur seperti kesulitan tidur, gangguan tidur, dan lainnya. Berdasarkan analisis situasi maka permasalahan mitra yang akan dibahas dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan tentang Edukasi Senam Sehat Guna Peningkatan Kebugaran Masyarakat Desa Kanrung Kecamatan Sinjai Tengah.

Sosialisasi ini dilakukan untuk tujuan menambahkan pengetahuan, menggerakkan ibu-ibu yang ada di masyarakat Desa Kanrung dan lainnya serta memberikan motivasi, dan pengetahuan tentang manfaat senam jantung sehat, kemudian memberikan praktek senam jantung sehat (Sistematis penyajian kelas senam dan koreografi) agar ibu-ibu kelompok senam Kanrung tetap aktif berolah raga dalam menjaga kesehatan tubuhnya. Dengan adanya aktifitas senam secara rutin dari ibu-ibu kelompok Senam Kanrung dapat memberikan keterampilan dan aktivitas berolahraga dalam kehidupan sehari-hari di masyarakat Kanrung. Kegiatan senam jantung sehat ini dijadikan motto gerakan hidup sehat untuk ibu-ibu kelompok senam kanrung agar tetap semangat dan rutin berolahraga. Maka dari itu, perlu diadakan suatu kegiatan yang dapat dilakukan secara bersama-sama yang mampu dan dapat menggugah semangat untuk tetap aktif dalam menjaga hidup sehat, dan adanya motivasi dari seluruh masyarakat tanpa terkecuali yaitu dengan dilakukannya acara Edukasi Senam Sehat, diharapkan dapat dan mampu meminimalkan penderita Penyakit Jantung di Indonesia khususnya masyarakat Desa Kanrung.

Adapun solusi yang ditawarkan dengan adanya edukasi senam sehat pada ibu-ibu yaitu memberikan pengetahuan tentang senam sehat dan melakukan praktek dan pelatihan senam bersama.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh dosen Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIKK-UNM. Selain dosen, kegiatan pengabdian ini juga melibatkan anggota lain yaitu dosen & mahasiswa, berasal dari Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIKK UNM. Sasaran dari pengabdian ini adalah warga Desa Kanrung Kecamatan Sinjai Tengah Kabupaten Sinjai. Waktu pelaksanaan pengabdian ini dilaksanakan selama 3 hari dengan jumlah peserta 30 orang. Pelaksanaan pengabdian



masyarakat ini bertujuan untuk memberi pelatihan olahraga senam jantung sehat kepada warga masyarakat Desa Kanrung yang dibagi menjadi dua tahap. Pertama, memberikan materi pengetahuan teori tentang Kebugaran Jasmani dalam pelatihan diisi oleh para pengabdi. Kedua, memberikan materi praktek yang diberikan adalah tentang praktek Senam Jantung Sehat.

Pelaksanaan kegiatan dengan metode yang akan digunakan untuk mencapai luaran yang telah ditargetkan adalah dengan melakukan kegiatan sosialisasi dan bimbingan olahraga senam sehat. Adapun jadwal kegiatan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Jadwal Edukasi Senam Sehat dalam Peningkatan Kebugaran Masyarakat

Hari/tanggal	Waktu	Kegiatan	Pelaksana
	08.00-16.00	Pembuatan Proposal	TIM
8-11 September 2023	08.00-16.00	Registrasi Peserta	TIM
		Pengarahan	
		Ishoma	
		Pengetahuan Mengenai Kebugaran dengan senam sehat	TIM
		Manfaat senam jantung sehat	Iskandar
		Pengelolaan Materi tentang jantung agar menjadi kegiatan mingguan	Iskandar
		Praktek senam bersama	TIM

Berdasarkan gambaran tabel 1 diatas, metode yang digunakan dalam kegiatan ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Ceramah dan diskusi

Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan pengetahuan mengenai pengetahuan mengenai kebugaran jasmani, manfaat kebugaran jasmani. Selain diisi dengan kegiatan materi, pada tahap ini juga dibentuk program latihan yang nantinya akan dijalankan pada kegiatan praktek di lapangan.

b. Praktek

Kegiatan ini merupakan lanjutan dari kegiatan ceramah dan diskusi, secara khusus Pengelolaan Materi tentang jantung agar menjadi kegiatan mingguan.

HASIL DAN PEMBAHASAN.

Kegiatan pengabdian masyarakat Desa Kanrung ini melibatkan masyarakat desa khususnya ibu-ibu. Pelaksanaan kegiatan ini meliputi 1) Pemberian pengetahuan mengenai kesehatan/kebugaran dengan senam jantung

sehat, 2) Manfaat senam jantung sehat 3) Memberikan keterampilan dalam pengelolaan materi tentang senam agar menjadi kegiatan mingguan.

Senam sehat merupakan suatu aktifitas fisik yang sangat perlu diadakan secara rutin untuk menjaga kesegaran jasmani para ibu-ibu dan merupakan salah satu aktifitas jasmani yang efektif untuk membantu menjaga derajat kebugaran dari ibu-ibu. 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).

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). Aktivitas fisik sangat penting bagi orang-orang dari segala usia agar seaktif mungkin. Ini dapat dimulai dengan istirahat sejenak dari duduk dan bergerak dengan peregangan selama 3–5 menit, yang dapat membuat tonus otot tidak tegang, aliran darah berjalan dengan baik, dan massa otot dipertahankan. Selain itu, karena olahraga menjadi kebiasaan yang menyenangkan dan mengurangi beban pikiran, olahraga juga membantu meningkatkan hubungan keluarga, (Lontoh & Graciela, 2021). Bentuk kegiatan dengan yaitu edukasi senam sehat di Desa Kanrung yaitu:

- a. Ceramah dan Diskusi: Pengabdian ini memberikan materi tentang pentingnya kebugaran jasmani untuk semua orang, baik anak-anak maupun orang tua.
- b. Praktek: Pengabdian ini melibatkan pelatihan tentang senam jantung sehat. Tujuan dari kegiatan praktek ini adalah untuk meningkatkan kemampuan dan menguasai gerakan senam yang dapat digunakan dalam senam berikutnya.



Gambar 1. Praktek Senam bersama

Program edukasi kesehatan yang berfokus pada target sasaran program ini dapat dilaksanakan dengan baik, mudah dipahami, dan mudah dipahami. Di Desa Kanrung, Kecamatan Sinjai Tengah, Kabupaten Sinjai, program penyuluhan berjalan dengan baik. Peserta dengan antusias mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan tentang senam sehat. Ini terbukti dengan antusiasme ibu-ibu untuk berpartisipasi dalam aktivitas olahraga bersama. Hasil post-test menunjukkan bahwa pengetahuan tentang olahraga dan senam sehat meningkat setelah penyuluhan. Penyuluhan kesehatan yang berkaitan dengan olahraga dan aktivitas fisik dapat berdampak pada peserta dengan mendorong mereka untuk mengubah gaya hidup mereka, memulai rutinitas olahraga mereka, dan mengajak anggota keluarga mereka untuk tetap aktif dan berolahraga juga.

Senam Sehat Indonesia adalah senam yang memanfaatkan oksigen melalui pernafasan untuk dioksidasi dalam tubuh untuk mencapai kesehatan jasmani dan rokhani Dilihat dari lamanya latihan, Senam Sehat Indonesia termasuk latihan aerobik yaitu lama latihan lebih dari 12 menit (Indrayogi & Nurhayati, 2020). Senam Sehat Indonesia dilihat dari kaca mata olahraga mengandung unsur latihan peregangan, latihan meningkatkan kelenturan sendi, latihan balance dan koordinasi yang bermanfaat untuk menguatkan fungsi sistem lokomotor, yaitu sendi tulang, otot dan saraf tepi. Selain itu juga meningkatkan ketahanan jantung dan paru-paru, namun tidak meningkatkan daya ledak otot, kecepatan dan ketangkasan (Rubiana et al., 2021; Selvia & Nurzaelani, 2022; Sinaga & Aguss, 2021; Yuliatin & Noor, 2012).

KESIMPULAN

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat, yang terdiri dari pemaparan, praktek, dan pengukuran tingkat kebugaran dari awal hingga akhir secara teratur dan teratur, dapat memberikan wawasan keilmuan tentang olahraga senam dan juga dapat meningkatkan kondisi fisik mereka.

Sebagai penutup disimpulkan bahwa kegiatan tersebut memberikan dampak yang sangat positif bagi Masyarakat Desa Kanrung Kec. Sinjai Tengah Kabupaten Sinjai. Sebagai keberlanjutan dari kegiatan ini maka diharapkan kegiatan ini dapat berlanjut sebagai bagian rencana jangka panjang dengan melakukan kerjasama yang baik.

UCAPAN TERIMA KASIH.

Kepala Desa Kanrung, Kecamatan Sinjai Tengah Kabupaten Sinjai,
Kelompok olahraga ibu-ibu Kanrung, dan Ibu PKK Desa Kanrung.

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.
- 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.
- Kemal, K. A. (2020). Model Pembelajaran Senam Irama Berbasis Media Pembelajaran Pada Siswa Smp. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif (JPJA)*, 3(02), 61–68.
- Lontoh, S. O., & Graciela, Y. (2021). Penerapan Hidup Sehat Melalui Penyuluhan Olahraga Dalam Kehidupan Sehari Hari. *Prosiding SENAPENMAS*, 465–470.
- Miftakhudin, H., & Yonda, O. (2023). Pelatihan Kader Olahraga Sebagai Upaya Menumbuhkan Kesadaran Berolahraga Pada Masyarakat Jakarta Timur DKI Jakarta. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), SNPPM2023SH-214.
- Pangestika, V. R., Handayani, M. S., Dani, N., & Hutapea, R. L. (2022). Edukasi Kesehatan dan Senam Sehat guna Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat. *PUNDIMAS: Publikasi Kegiatan Abdimas*, 1(1), 12–18.
- 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.
- Selvia, S., & Nurzaelani, M. M. (2022). Peningkatan Mutu Kesehatan Masyarakat Dengan Aktivitas Senam Kebugaran. *EDUKHA: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 144–148.
- Sinaga, Y. E., & Aguss, R. M. (2021). Kemampuan Mobilitas Gerak Anak Usia Dini 4 Sampai 5 Tahun Melalui Gerakan-Gerakan Senam. *Journal of Arts and Education*, 1(1).
- Siregar, P. S., Arisman, A., Suhermon, S., & Desmelati, D. (2023). Gerakan Masyarakat Gemar Berolahraga dengan Klub Jantung Sehat (KJS) di PKBM Zaliyah Desa Koto Tinggi. *ARSY: Jurnal Aplikasi Riset Kepada Masyarakat*, 4(2), 100–105.
- 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.
- Yuliatin, E., & Noor, M. (2012). *Bugar dengan olahraga*. Pt Balai Pustaka (Persero).
- 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.