



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

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

³ Universitas 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 activities are an attempt to introduce and develop the level of knowledge of the community in particular the group of gym mothers in Kanrung village about the importance of healthy living/health/building for the mothers of the gym group Kanrung community of Sinjai district. The purpose of the worship activities is (1) to have public knowledge of the benefits of healthy heart exercises, can improve fitness through heart exercise, (2) to improve social relationships between communities in particular the group of Mother and Mother gymnastics. The method used is socialization or socialization activities that are adapted to the analysis of the situation and needs of the community. With regard to the measures taken in such a way: (1) Approach and cooperation with the community in particular the mothers of the gym group bag (2) Observation to the place of gym activities takes place (3) Development of healthy heart gym materials. Healthy heart gym socialization activities are carried out in 1) Providing knowledge about health/being with healthy heart exercises, 2) Benefits of a healthy heart exercise 3) Provide skills in the management of material about heart gym to be a weekly activity)..

Abstrak

Kegiatan Edukasi Senam Sehat merupakan suatu upaya untuk memperkenalkan dan mengembangkan tingkat pengetahuan masyarakat khususnya kelompok ibu-ibu senam di Desa Kanrung tentang arti pentingnya hidup sehat/kesehatan/kebugaran bagi ibu-ibu kelompok senam Kanrung masyarakat Kabupaten Sinjai. Kegiatan pengabdian bertujuan (1) Masyarakat memiliki pengetahuan tentang manfaat senam jantung sehat, dapat meningkatkan kesehatan kebugaran melalui senam jantung, (2) meningkatkan hubungan sosial antar masyarakat khususnya kelompok ibu-ibu senam Karung. Metode yang digunakan adalah kegiatan penyuluhan atau sosialisasi yang disesuaikan dengan analisis situasi dan kebutuhan masyarakat. Adapun langkah-langkah yang ditempuh dengan cara: (1) Pendekatan dan kerjasama dengan masyarakat khususnya ibu-ibu kelompok senam karung (2) Pengamatan ke tempat kegiatan senam berlangsung (3) Pengembangan materi senam jantung Sehat. Kegiatan sosialisasi senam jantung sehat dilakukan dalam 1) Pemberian pengetahuan mengenai kesehatan/kebugaran dengan senam jantung sehat, 2) Manfaat senam jantung sehat 3) Memberikan keterampilan dalam pengelolaan materi tentang senam jantung agar menjadi kegiatan mingguan).

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. Gerakan senam jantung sehat adalah bagian dari 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 merupakan salah satu upaya yang dilakukan untuk menjaga agar jantung terus bekerja dengan baik, membuat tubuh lebih berkeringat dan detak jantung menjadi lebih cepat dan tubuh sehat. Fungsi dari senam jantung sehat yaitu membuat aliran oksigen ke seluruh tubuh meningkat, otot jantung lebih kuat, dan membuat fungsi jantung bekerja lebih optimal. Senam jantung sehat bertujuan untuk mempertahankan kadar gula darah dalam rentang normal, salah satunya dengan latihan jasmani 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). Disamping itu senam jantung yang dilakukan secara berkelompok akan memberi rasa senang pada anggota kelompok dan juga dapat memotivasi anggota yang lain untuk terus melakukan olah raga secara kontinue dan teratur dimasyarakat.

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°14'24" dan 120°12'94" Bujur Timur (BT) dan 5°17'65" dan 5°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.

Berdasarkan hasil survei dan wawancara dilapangan sebagian ibu-ibunya yang mengikuti olahraga di kelompok senam Kanrung, akan tetapi belum mengetahui manfaat dari senam jantung sehat itu sendiri, sehingga mereka terkadang ada merasa malas untuk mengikuti senam secara rutin dan juga disebabkan oleh adanya aktifitas lain diluar rumah.

Dan ada juga yang merasa tidak adanya olah raga atau kurangnya aktivitas fisik sering menyebabkan banyak masalah pada kesehatan tubuhnya seperti gangguan mood, tubuh tidak fit, obesitas, masalah jantung, diabetes, tekanan darah tinggi dan lainnya. Karena semua ini, mengakibatkan gangguan juga pada masalah tidur, tidur menjadi tidak teratur seperti sulit 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
8-11 September 2023	08.00-16.00	Pembuatan Proposal	TIM
	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).

Gerakan-gerakan pada senam selain melatih otot-otot pada Selain itu, gerakan senam juga dapat melancarkan peredaran darah sehingga siswa lebih sehat dan segar. Bentuk aktivitas fisik tidak harus berolahraga, kegiatan seperti berolah raga bermain, menari, berkebun, dan bahkan membersihkan rumah dan membawa belanjaan berat adalah bagian dari aktif secara fisik. (Indrayogi & Nurhayati, 2020; Rubiana et al., 2021; Walton et al., 2023; Yulinda et al., 2023). Aktivitas fisik penting bagi orang-orang dari segala usia agar mempunyai kemampuan untuk seaktif mungkin, dapat di mulai istirahat sejenak dari duduk, bergerak disertai peregangan selama 3-5 menit dapat membuat tonus otot tidak tegang, aliran darah berjalan dengan baik serta massa otot dipertahankan serta memperbaiki mental karena mengurangi beban pikiran karena olahraga yang dijadikan rutinitas adalah hal yang menyenangkan serta hubungan dengan keluarga. (Lontoh & Graciela, 2021). Bentuk kegiatan dengan yaitu edukasi senam sehat di Desa Kanrung yaitu:

a. Ceramah dan diskusi

Kegiatan ceramah dan diskusi yang dilakukan dalam pengabdian ini adalah dengan memberikan materi mengenai perkembangan pentingnya kebugaran jasmani dimiliki oleh setiap orang baik yang usia anak-anak maupun usia tua.

b. Praktek

Kegiatan praktek yang dilakukan dalam pengabdian ini adalah melakukan pelatihan mengenai Senam Jantung sehat. Kegiatan praktek ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan dan menguasai gerakan senam yang kedepannya dapat dijadikan sebagai wadah dalam senam berikutnya.



Gambar 1. Praktek Senam bersama

Edukasi kesehatan dalam bentuk penyuluhan aktivitas fisik dan olah raga yang merupakan program edukasi kesehatan terhadap target sasaran program pengabdian ini dapat dilaksanakan dengan baik, dapat dipahami serta dimengerti. Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan di Desa Kanrung Kecamatan Sinjai Tengah Kabupaten Sinjai berjalan dengan baik. Peserta mengikuti kegiatan dengan antusias dalam kegiatan penyuluhan Kesehatan tentang senam sehat. Hal ini terbukti dengan antusias ibu-ibu dalam mengikuti senam sehat atau olah raga bersama. Hasil posttest memperlihatkan setelah penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan terkait aktivitas fisik senam sehat dan olahraga. Penyuluhan kesehatan terkait olahraga dan aktivitas fisik dapat berdampak ke peserta sehingga memperbaiki pola hidup, rutin berolahraga serta dapat mengajak anggota keluarga untuk berolahraga dan tetap aktif.

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

Dari hasil pengabdian yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat dari kegiatan pemaparan, praktek dan pengukuran tingkat kebugaran dari awal sampai akhir secara rutin dan teratur dapat memberikan wawasan keilmuan tentang olahraga bulutangkis serta dapat memberikan kondisi fisik peserta dengan hasil baik.

Sebagai penutup disimpulkan bahwa kegiatan tersebut memberikan dampak yang sangat positif bagi 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.