

PENINGKATAN KESEHATAN MASYARAKAT MELALUI KEGIATAN SENAM PAGI DI DUSUN KARANG KEMIRI DESA LINGGASARI

Improving Community Health Through Morning Exercise Activities In Karang Kemiri Hamlet Linggasari Village

Sri Royani^{1*}, Kresensia Stasiana Yunarti², Rita Kumalasari³

¹STIKes Bina Cipta Husada Purwokerto

²STIKes Bina Cipta Husada Purwokerto

³STIKes Bina Cipta Husada Purwokerto

*sriroyani@stikesbch.ac.id

ABSTRACT

Karang Kemiri Hamlet is one of the hamlets in Linggasari Village. In order to improve the health level of the residents of this hamlet, healthy exercise is carried out in the morning. Gymnastics is a type of physical sport that involves body exercises that are selected and arranged systematically with the aim of increasing physical fitness, improving skills, and instilling mental and spiritual values. When doing gymnastics, it is usually always accompanied by music. The method used is to arrange an event, time and place that will be participated in by the hamlet residents in this village. The impacts that will be obtained from this morning exercise include increasing the body's immunity and helping to normalize blood flow and train stiff nerves when you wake up. This activity went well and smoothly. This is indicated by the enthusiasm of residents in participating in this activity.

Keywords : *Gymnastic; Karang Kemiri; Health; Immunity.*

ABSTRAK

Dusun Karang Kemiri merupakan salah satu dusun yang berada di Desa Linggasari. Dalam rangka meningkatkan taraf kesehatan warga dusun ini maka dilaksanakan senam sehat di pagi hari. Senam adalah jenis olahraga fisik yang melibatkan latihan tubuh yang dipilih dan disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, meningkatkan keterampilan, dan menanamkan nilai mental dan spiritual. Dalam melakukan senam biasanya selalu diiringi oleh musik. Metode yang dilakukan yaitu dengan menyusun acara, waktu dan tempat yang akan diikuti oleh warga dusun di desa ini. Dampak yang akan diperoleh dari kegiatan senam pagi ini antara lain meningkatkan imunitas tubuh dan membantu menormalkan aliran darah dan melatih urat saraf yang kaku sewaktu bangun tidur. Kegiatan ini berjalan dengan baik dan lancar. Hal ini ditandai dengan antusiasme warga dalam mengikuti kegiatan ini.

Kata kunci : Senam; Karang Kemiri; Kesehatan; Imunitas.

PENDAHULUAN

Desa Linggasari adalah salah satu desa yang berada di kecamatan Kembaran, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah, Indonesia. Di desa ini terdapat tiga dusun yaitu Karang Kemiri, Bakung dan Linggasari. Desa Linggasari memiliki iklim yang panas sehingga cocok untuk budidaya tanaman tropis. Masyarakat Desa Linggasari didominasi dengan pekerjaan sebagai buruh tani dan diikuti dengan pekerjaan lain. Desa linggasari dikenal dengan sebutan desa bengkuang karena banyak masyarakat yang membudidaya tanaman buah bengkuang tersebut.

Kesehatan adalah indikator keberhasilan pembangunan negara (Sakina dkk., 2020). Dalam rangka untuk meningkatkan kesehatan masyarakat desa linggasari khususnya warga karang kemiri, maka diadakan salah satu kegiatan senam pagi. Kegiatan ini bertujuan untuk menunjang kualitas kesehatan warga. Kesehatan adalah ketika seseorang fisik, mental, dan sosialnya tetap sehat dan tidak menderita

penyakit. Olahraga adalah komponen yang sangat penting dalam pembangunan negara dan pembentukan manusia seutuhnya.

Kegiatan senam pagi adalah salah satu olahraga yang dipilih karena merupakan aktivitas yang mudah dilakukan dan tidak memerlukan biaya yang signifikan. Kegiatan ini mudah diikuti dan dilakukan oleh semua kalangan baik dari anak-anak maupun usia lanjut (Supenawinata, 2021). Dengan diiringi oleh musik yang santai dan modern kegiatan ini bisa dijadikan sebagai salah satu kegiatan rutin untuk meningkatkan imunitas tubuh.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa lelah dan tetap memiliki energi untuk melakukan kegiatan lain. Sehingga untuk tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit, kita harus membudayakan gaya hidup sehat dengan melakukan senam secara teratur. Senam bermanfaat untuk melenturkan otot dan sendi kita sebelum melakukan aktivitas sehari-hari yang berat maupun ringan, yang membuat kita merasa segar dan bersemangat saat bekerja dan belajar (Indah dkk., 2021).

Berdasarkan analisis situasi yang telah dilakukan di Desa Linggasari, maka perlu dilakukan aktivitas yang dapat meningkatkan motivasi untuk bekerja dan meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Adapun solusi yang dilakukan adalah berupa kegiatan senam pagi yang diikuti oleh warga Desa Linggasari.

METODE PELAKSANAAN

Sasaran, tempat dan waktu PKM

Sasaran dari kegiatan ini adalah warga Dusun Karang Kemiri, Desa Linggasari yang terdiri dari orang dewasa (pria dan wanita) dan anak-anak.

Kegiatan senam pagi ini dilakukan pada hari Sabtu, 10 Februari 2024 di halaman rumah salah satu warga dusun Karang Kemiri. Kegiatan ini berlangsung dari mulai jam 07.00 WIB.

Metode PKM yang digunakan

Metode yang dilakukan adalah dengan menggunakan pendekatan langsung kepada warga sekitar. Tahapan kegiatan yang dilakukan yaitu dimulai dari merencanakan waktu, tempat dan sasaran kegiatan. Acara kegiatan ini disampaikan oleh ketua dusun setempat yang kemudian diberitahukan kepada warga setempat untuk mengikuti kegiatan senam pagi.

Pada tahap ini metode pendekatan yang dilakukan oleh mahasiswa adalah dengan melakukan dan mempraktekan berbagai bentuk senam dengan dibantu audio visual yang bersumber dari video youtube (Lisdiana dkk., 2021). Masyarakat akan dibantu oleh rekan 3 mahasiswa yang akan menjadi instruktur pada kegiatan senam pagi tersebut.

HASIL dan PEMBAHASAN

Berdasarkan permasalahan mengenai banyaknya keluhan mengenai penyakit otot yang terasa kaku pada masyarakat di desa Karang Kemiri, maka dibuat program kegiatan Senam Sehat dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan pada masyarakat sekitar. Kegiatan ini merupakan suatu kegiatan penyuluhan dengan cara mempraktekan secara langsung manfaat senam kebugaran jasmani kepada warga karang kemiri.

Salah satu metode preventif yang dapat digunakan untuk mengingatkan masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan adalah penyuluhan kesehatan. Dengan cara ini, pemeliharaan kesehatan masyarakat dapat dimulai dari kesadaran setiap individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat luas (Suprpto & Arda, 2021). Hasil dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan pada awal rancangan pelaksanaan yaitu:

1. Membantu warga dalam menangani masalah dalam kaku atau kram otot.
2. Meningkatkan minat warga untuk selalu menjaga kesehatan dengan cara olahraga rutin.
3. Menciptakan hubungan yang baik antara warga sekitar dengan cara bersosialisasi secara langsung.

Kegiatan penyuluhan langsung ke masyarakat, terutama bagi mereka yang jauh dari jangkauan fasilitas kesehatan dan media informasi, dapat membantu masyarakat mendapatkan informasi kesehatan dengan lebih mudah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat mendukung hak setiap orang untuk mengetahui informasi kesehatan. Salah satu untuk meningkatkan umur harapan hidup adalah memajukan ekonomi, perbaikan lingkungan hidup dan majunya ilmu pengetahuan serta teknologi khususnya di bidang kesehatan (Soesanto dkk., 2021).



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Senam Sehat

Pelaksanaan kegiatan senam pagi ini berjalan dengan baik, dilihat dengan banyaknya warga yang antusias dalam menghadiri dan mengikuti kegiatan senam pagi tersebut. Dampak yang dihasilkan dalam melakukan kegiatan ini juga beragam. Menurut warga sekitar yang mengikuti kegiatan senam pagi tersebut, banyak yang merasakan berkurangnya kram otot pada bagian leher serta kaki. Sehingga untuk kedepannya dengan dilakukannya kegiatan ini dapat menggugah minat kepada warga sekitar untuk selalu berolahraga rutin.



Gambar 2. Terjalin Hubungan Sosial Antar Masyarakat

KESIMPULAN

Kegiatan senam sehat di Dusun Karang Kemiri Desa Lingasari berjalan dengan baik dan lancar. Hal ini ditandai dengan antusiasme warga mengikuti senam.

DAFTAR PUSTAKA

- Indah, E. P., Anggara, N., Pratiwi, E., & Prayoga, H. D. (2021). Sosialisasi Senam Ceria Bersama Ibu-Ibu PKK (Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga) Dalam Menyambut Hari Olahraga Nasional. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Bina Darma*, 1(1), 74–79.
- Lisdiana, L., Siregar, K., Lestari, R., & Nasution, M. I. (2021). Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Dengan Kegiatan Senam Pagi Di Desa Cinta Makmur. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 34.
- Sakina, T. R., Nuraini, L., Pratiwi, T., & Yustinah. (2020). Pemanfaatan Pemberdayaan Masyarakat Dalam Bidang Pendidikan Terkait Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat. *Jurnal UMJ*.
- Soesanto, E., Nugroho, H. A., Ernawati, E., Aisah, S., Setyowati, D., & Jihad, M. N. K. Al. (2021).

Pemberdayaan Masyarakat dalam Upaya Meningkatkan Derajat Kesehatan. *SALUTA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1–6.

Supenawinata, A. dkk. (2021). Kegiatan Senam Sehat dalam Meningkatkan Aktivitas Sosial dan Ekonomi Masyarakat di Desa Tanjungsari. *Proceedings UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, Vol 3 No 1.

Suprpto, S., & Arda, D. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 1(2), 77–87.