
SENAM SEHAT SEBAGAI UPAYA PENGUATAN LITERASI FISIK DI MASYARAKAT

Faiz Faozi¹, Dede Taufik Hidayatulloh², Dea Ananda³, Malka Nofianti Heryanto⁴, Lutfhi Aditia Permana⁵

STKIP Bina Mutiara Sukabumi¹²³⁴⁵

¹faizfaozi@gmail.com, ²dedetaufikhidayatulloh.dth@gmail.com, ³anandadede02@gmail.com,
⁴malkanofianti613@gmail.com, ⁵permanalutfhi95@gmail.com

Abstract

Health is a valuable asset that needs to be maintained in various ways, one of which is through physical activity. The World Health Organization (WHO) defines health as a condition that includes physical, mental, and social aspects, not just freedom from disease. The physical literacy program in the form of healthy gymnastics held by KKM-14 students in Bojongraharja Village aims to increase the level of physical activity of the community in a sustainable manner. Healthy gymnastics was chosen because it is easily accessible and suitable for various ages. This activity was designed to increase the community's understanding of the importance of physical activity and support a healthy lifestyle. The program was implemented in various locations in Bojongraharja village by involving all community members. The implementation method included healthy exercise demonstrations using audiovisuals from YouTube as well as live instructors. The results of the activities showed high participation from participants, with increased awareness about the importance of physical activity and health maintenance. It is hoped that this program can serve as an example of strengthening physical literacy in the community, utilizing existing facilities, and encouraging active participation. Through this initiative, it is hoped that the people of Bojongraharja Village can integrate physical activity into their daily routine, improve their quality of life, and effectively maintain their health and immune system.

Key Word: *Healthy Exercise, Physical Literacy, Public*

Abstrak

Kesehatan merupakan aset berharga yang perlu dijaga dengan berbagai cara, salah satunya dengan melalui aktivitas fisik. *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan Kesehatan sebagai kondisi yang mencakup aspek fisik, mental, dan sosial bukan hanya bebas dari penyakit. Program literasi fisik berupa senam sehat yang diadakan oleh mahasiswa KKM-14 di Desa Bojomgharja bertujuan untuk meningkatkan aktivitas fisik Masyarakat secara berkelanjutan. Senam sehat dipilih karena mudah dilakukan dan cocok untuk berbagai usia. Kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik dan mendukung gaya hidup sehat. Program ini dilaksanakan diberbagai Lokasi di desa bojongharja dengan melibatkan seluruh masyarakat. Metode pelaksanaan mencakup demonstrasi senam sehat dengan audiovisual dari YouTube serta instruktur langsung. Hasil kegiatan ini menunjukkan partisipasi tinggi pada masyarakat, dengan peningkatan tentang pentingnya aktivitas fisik dan pemeliharaan Kesehatan. Diharapkan program ini dapat mencontoh penguatan literasi fisik di komunitas, memanfaatkan fasilitas yang ada dan mendorong partisipasi aktif. Melalui program ini diharapkan masyarakat dapat mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam rutinitas sehari-hari, memperbaiki kualitas hidup dan menjaga Kesehatan serta sistem kekebalan tubuh mereka dengan efektif.

Kata Kunci: Senam Sehat, Literasi Fisik, Masyarakat

Submitted: 2024-11-29	Revised: 2024-12-05	Accepted: 2024-12-13
-----------------------	---------------------	----------------------

Pendahuluan

Kesehatan merupakan keadaan fisik, mental, dan sosial yang sempurna, bukan hanya bebas dari penyakit atau kelemahan. Kesehatan mencakup berbagai aspek, termasuk kebugaran fisik, kesejahteraan mental, dan hubungan sosial yang baik. Dalam konteks yang lebih luas, kesehatan juga melibatkan faktor lingkungan, gaya hidup, dan akses terhadap layanan kesehatan. Aktivitas fisik, seperti berolahraga, memiliki koneksi yang kuat dengan kualitas hidup, kesejahteraan, dan kesehatan seseorang (Faozi, Setiani, & Revaldi, 2024). Olahraga merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Oleh

karena itu, manusia ingin berusaha menjaga kesehatannya dan salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah melalui aktivitas fisik. Tingkat rendahnya aktivitas fisik dapat menurunkan kualitas kesehatan dan tingkat kebugaran masyarakat, rendahnya kebugaran masyarakat indonesia ini berdasarkan *Laporan Nasional Sport Development Index (SDI) 2021* yang dikeluarkan Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora) (Mutohir et al., 2021) berdasarkan data, jumlah masyarakat yang berada pada kategori tidak bugar sebanyak 76% dari keseluruhan total populasi. Terdapat 53.63% diklasifikasikan sebagai sangat tidak bugar dan hanya 5.86% dari populasi yang memiliki tingkat kebugaran sangat baik (Saputra, 2022).

Literasi fisik merupakan salah satu konsep dalam beberapa dekade terakhir, dimana mencakup kemampuan masyarakat untuk memahami, ikut berpartisipasi, serta mengaplikasikan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Selaras yang dikemukakan oleh (Ikhsanto et al., 2023) literasi fisik didefinisikan sebagai keterampilan fisik yang merupakan bagian dari pengetahuan dan pemahaman tentang cara dan mengharagai kesehatan tubuh melalui aktivitas fisik yang mendukung gaya hidup aktif dan sehat. Literasi fisik bukan hanya tentang mempelajari keterampilan gerak dasar, literasi fisik juga tentang memiliki kompetensi, percaya diri dan keterampilan olahraga dasar dalam situasi baru (Bachtar et al., 2024). Artinya berdasarkan konsep tersebut literasi fisik dapat diartikan sebagai tingkat pemahaman seseorang terhadap menjaga kesehatan dan kebugaran yang bisa ditingkatkan melalui aktivitas fisik.

Penelitian yang dilakukan (Kwan et al., 2020) mengungkapkan terdapat hubungan positif antara literasi fisik dan aktivitas fisik. Selain itu, (Caldwell et al., 2020) dalam penelitiannya literasi fisik memberikan efek yang baik pada kebugaran fisik. Sehingga dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa literasi fisik dan aktivitas fisik saling berkaitan satu sama lain dan dapat memberikan pengaruh dalam kebugaran fisik seseorang. Artinya dari hasil penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya antara aktivitas fisik dan literasi fisik bisa disimpulkan adanya keterkaitan dan bertujuan untuk menjaga kebugaran seseorang. Aktivitas fisik sangat penting untuk mencegah penyakit umum dikalangan masyarakat dan masyarakat bisa merasakan manfaat dari melakukan aktivitas fisik seperti lebih bugar, dan gaya hidup lebih aktif secara fisik.

Aktivitas fisik yang menyenangkan merupakan faktor penting dalam mendorong partisipasi dan pemeliharaan aktivitas fisik, khususnya di kalangan masyarakat (Ikhsanto et al., 2023). Senam sehat dipilih menjadi aktivitas fisik dikalangan masyarakat, karena sebagai salah satu media literasi fisik yang dapat diakses dan diterapkan dengan mudah. Senam sehat tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran fisik tetapi juga sebagai sarana untuk mengedukasi masyarakat tentang pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari terutama di desa bojongharja. Gerakan senam sehat dirancang dan disusun dengan gerakan yang terpilih dan terencana untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan tubuh, kelenturan dalam membentuk tubuh yang ideal dan meningkatkan kesehatan (Arya et al., 2020). Selain itu, senam sehat dapat disesuaikan dan dilakukan dengan berbagai kalangan usia dan tingkat kebugaran menjadikan sebagai pilihan yang efektif dalam aktivitas fisik (Ikhsanto et al., 2023).

Tujuan dari program literasi fisik dengan menggunakan media senam yang dilakukan oleh mahasiswa KKM di Desa Bojongharja adalah untuk meningkatkan jumlah aktivitas fisik yang harus diprioritaskan, dilaksanakan, dan tersebar luas secara berkelanjutan di masyarakat. Dimana senam ini dianggap penting bagi kesehatan masyarakat (Ikhsanto et al., 2023). Aktivitas fisik senam sehat di desa bojongharja diharapkan dapat menjadi model dalam penguatan literasi fisik, dengan melibatkan masyarakat dalam kegiatan yang menyenangkan dan bermanfaat. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik, serta dapat membangun kebiasaan sehat yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, senam sehat tidak hanya berfungsi sebagai bentuk latihan fisik, tetapi juga sebagai langkah awal strategis untuk memperbaiki kualitas hidup dan kesehatan masyarakat di desa bojongharja secara keseluruhan.

Metode

Kegiatan ini dilaksanakan secara bertahap di Desa Bojongraharja, Kecamatan Cikembar. Untuk memulai kegiatan, observasi dilakukan untuk mengumpulkan informasi tentang lokasi dan area yang ditargetkan. Selanjutnya, pemberitahuan dikirim kepada kepala dusun, yang akan memberikan informasi dan mengatur agar orang-orang dapat menghadiri senam di area yang telah disediakan. Tahap selanjutnya adalah persiapan sarana dan prasarana, yang mencakup mengatur tempat dan lokasi senam, menyediakan sound system, dan memenuhi kebutuhan lainnya.

a) Waktu dan tempat

Pelaksanaan senam sehat yang dilakukan oleh mahasiswa KKM-14 Desa Bojongraharja dilaksanakan pada:

1. Sabtu, 3 Agustus 2024 pukul 08.00 – 08.15 WIB. Dilaksanakan di lapangan Sekolah Dasar Negeri Danokaler, Desa Bojongraharja. Kegiatan ini diikuti oleh seluruh siswa/i dan jajarannya civitas akademik SDN Danokaler.
2. Minggu, 18 Agustus 2024 pukul 08.00 – 08.15 WIB. Dilaksanakan di lapangan sekolah madrasah Desa Bojongraharja, dusun sedamukti dan diikuti oleh masyarakat setempat (ibu-ibu, remaja, dan anak-anak).
3. Minggu, 25 Agustus 2024 pukul 07.00 – 07.15 WIB. Dilaksanakan di lapangan Desa Bojongraharja dan diikuti oleh seluruh masyarakat Desa Bojongraharja.

b) Pendekatan

Pendekatan yang diterapkan oleh mahasiswa KKM-14 melibatkan metode demonstrasi, yaitu dengan mempraktikkan olahraga secara langsung dalam bentuk senam. Metode ini menggunakan bantuan audiovisual dari YouTube, di mana seorang mahasiswa bertindak sebagai instruktur dan memandu peserta, sementara mahasiswa KKM lainnya mendampingi dan membantu selama kegiatan.

c) Sasaran

Sasaran dari kegiatan senam ini adalah masyarakat yang termasuk orang tua, remaja dan anak-anak sekitar di desa bojongraharja.

Hasil dan Pembahasan

Hasil kegiatan KKM-14 yang telah dilaksanakan pada hari Sabtu, 3 Agustus 2024 di SDN Danokaler, Desa Bojongraharja. Kegiatan ini merupakan bagian dari kegiatan penguatan literasi fisik dengan melibatkan siswa/i dan seluruh civitas akademika SDN Danokaler melalui program senam sehat di pagi hari. Kegiatan senam sehat ini diadakan sebelum jam pelajaran dimulai, dengan tujuan untuk membangkitkan semangat dan energi siswa. Senam sehat ini juga merupakan bagian dari upaya sekolah dalam menerapkan pentingnya aktivitas fisik ke dalam aktivitas siswa sehari-hari.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Senam Sehat Pertama

Senam pagi di SDN Danokaler dipandu oleh guru olahraga dan mahasiswa KKM dengan tujuan untuk memastikan bahwa gerakan senam dilakukan dengan benar. Program ini tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga dapat menumbuhkan rasa disiplin dan kebersamaan di antara para siswa/i. Dengan memulai hari dengan aktivitas fisik yang menyenangkan, siswa diharapkan menjadi lebih fokus dan semangat ketika pembelajaran dimulai. literasi fisik ini dapat menumbuhkan serta mendorong para siswa/i untuk memahami pentingnya gaya hidup yang aktif dan sehat sejak dini.

Hasil dari kegiatan KKM-14 yang telah dilaksanakan pada hari Minggu, 18 agustus 2024 di Desa Bojongraharja, Kecamatan Cikembar, Dusun Sedamukti Rt 003/Rw 11. Kegiatan ini termasuk kedalam literasi fisik, dalam hal ini kami dari KKM-14 STKIP BINA MUTIARA mengajak masyarakat untuk ikut berpartisipasi dalam menjalankan program kerja kami tersebut. Kegiatan literasi fisik ini membuat masyarakat senang. Sebelum kegiatan, kami telah memberikan informasi penting tentang cara menjaga kesehatan dan meningkatkan daya tahan tubuh untuk tetap sehat dan bugar. Tujuan dari sosialisasi ini adalah untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga gaya hidup sehat dan bagaimana olahraga dapat membantu kesehatan secara keseluruhan.



Gambar 2. Pelaksanaan Senam Sehat Lokasi Kedua

Kegiatan senam sehat yang kami lakukan di desa bojongraharja kedesunan sedamukti, kecamatan cikembar ini adalah senam irama dengan menggunakan lagu ojo dibandingke. Mahasiswa KKM-14 STKIP BINA MUTIARA saat ini dengan aktif melakukan senam sehat bersama dengan masyarakat setempat kp.sedamukti. Dengan senam sehat ini diharapkan dapat mengajak masyarakat yang lainnya baik dari kalangan ibu-ibu, anak-anak, maupun remaja untuk ikut berpartisipasi dalam pelaksanaan senam yang dimana termasuk dalam salah satu program kerja kami.

Dengan mengadakan senam sehat ini, kami mendorong masyarakat untuk menjaga imun mereka agar tetap sehat dan menyadarkan masyarakat tentang pentingnya melakukannya. Kegiatan senam sehat ini cukup dilakukan sekali dalam seminggu. Namun, masyarakat juga dianjurkan untuk melakukan senam sehat secara mandiri di rumah. Hal yang terpenting adalah menjaga kesehatan dan sistem kekebalan tubuh kita tetap optimal. Meskipun banyak warga di Kampung Sedamukti bekerja di pabrik, penting untuk memprioritaskan aktivitas fisik, seperti senam, yang mudah dilakukan dan bermanfaat. Dengan demikian, kita tetap dapat menjaga kesehatan dan imunitas tubuh kita dengan baik.



Gambar 3. Kegiatan Senam Sehat Lokasi Ketiga

Selain di kp. Sedamuksi, kami juga melakukan kegiatan olahraga senam di kantor desa bojongraharja. Kantor desa Bojongraharja telah aktif mendukung literasi fisik dengan menyediakan tempat dan menyelenggarakan olahraga senam setiap hari Jumat pada pukul 07.00 WIB. Kegiatan olahraga senam ini dipandu oleh instruktur yang handal dalam bidang tersebut, disamping mengajarkan gerakan-gerakan senam yang benar, instruktur senam juga memberikan motivasi kepada ibu-ibu yang mengikuti olahraga senam untuk menjaga kesehatan fisik mereka serta imunitas tubuh mereka agar tetap sehat dan bugar.

Dengan adanya fasilitas ruangan senam dan instruktur yang memandu senam, masyarakat Desa Bojongraharja sebenarnya sudah memiliki wadah untuk meningkatkan literasi fisik dan kualitas hidup mereka, namun sayangnya kurangnya partisipasi aktif dari masyarakat desa bojongraharja yang disebabkan mayoritas penduduk nya bekerja di pabrik, menyebabkan sedikitnya partisipan yang ikut olahraga senam ini. Padahal program ini tidak hanya dirancang untuk memberikan manfaat fisik, tetapi juga sebagai sarana untuk membangun rasa kebersamaan dan solidaritas di antara warga desa. Hal terpenting, yang dibutuhkan saat ini hanyalah kesadaran dan keinginan dari warga untuk memanfaatkan fasilitas dan kesempatan ini secara optimal demi membangun tubuh yang sehat dan imunitas tubuh mereka sendiri agar terhindar dari penyakit.

Kesimpulan

Program literasi fisik berupa senam sehat yang diadakan oleh KKM-14 STKIP Bina Mutiara di Desa Bojongraharja bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani di berbagai kalangan, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat melalui olahraga teratur. Di Desa Bojongraharja, program ini mendapatkan respons positif dari masyarakat, yang menunjukkan peningkatan semangat dan kesadaran tentang literasi fisik melalui senam sehat. Dukungan fasilitas yang ada dan jadwal rutin senam sehat di desa ini menjadi langkah penting dalam mendukung keberhasilan program, dengan harapan dapat meningkatkan pengetahuan dan partisipasi masyarakat dalam upaya peningkatan kesehatan dan keselamatan melalui aktivitas fisik.

Ucapan Terimakasih

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dan bekerja sama dengan kami dalam kegiatan KKM yang diadakan di Desa Bojongraharja. Kami sangat berterima kasih atas dukungan dan keterlibatan yang luar biasa dari masyarakat Desa Bojongraharja. Keberhasilan inisiatif ini bergantung pada dedikasi, usaha, dan kerja sama tim yang ditunjukkan oleh semua pihak yang terlibat. Kami berharap dapat terus berkolaborasi untuk menghasilkan manfaat yang berkelanjutan bagi masyarakat.

Daftar Pustaka

- Arya T Candra, Moh. Agung Setiabudi, Mislan, & Deni Kurniawan Efendi. (2020). Socialization of Increased Physical Fitness in the Covid Pandemic 19 Era. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 20–24. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v1i2.936>
- Bachtiar, F., Wibisono, H., Kurniawan, A., & Dzakira, F. S. (2024). Gerakan Literasi Fisik Anti Malas Bergerak di Sekolah Master Indonesia. *Prima Abdika*, 5636(2), 405–415.
- Caldwell, H. A. T., Di Cristofaro, N. A., Cairney, J., Bray, S. R., Macdonald, M. J., & Timmons, B. W. (2020). Physical literacy, physical activity, and health indicators in school-age children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155367>
- Faozi, F., Setiani, I., & Revaldi, S. (2024). Sosialisasi Aktivitas Fisik Melalui Permainan Olahraga Tradisional. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Darma*, 4(2), 152–159. <https://doi.org/10.33557/pengabdian.v4i2.3034>
- G Kukuh Ikhsanto, Agung Yuda Aswara, & Harun Ahmad. (2023). Kontribusi Literasi Fisik, Kesenangan Berolahraga, Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Fisik Siswa Sekolah Dasar Di Jawa Timur. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(3), 317–325. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i3.418>
- Kwan, M. Y. W., Graham, J. D., Healey, C., Paolucci, N., & Brown, D. M. (2020). Stopping the drop: Examining the impact of a pilot physical literacy-based intervention program on physical activity behaviours and fitness during the transition into university. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165832>
- Mutohir, T. C., Lutan, R., Maksum, A., Kristiyanto, A., & Akbar, R. (2021). *Laporan Nasional Sport Development Index Tahun 2021*. Retrieved from <https://deputi3.kemempora.go.id/dokumen/30/laporan-nasional-sport-development-index-tahun-2021>
- Saputra. (2022). *Haornas 2022; Angka Kebugaran Masyarakat Masih Rendah, jadi PR Bersama*. Retrieved from <https://www.unesa.ac.id/haornas-2022-angka-kebugaran-masyarakat-masih-rendah-jadi-pr-bersama>