

IMPLEMENTASI SENAM AEROBIK MAHASISWA KKN UTP UNTUK MENJAGA KEBUGARAN TUBUH

**Karlina Dwijayanti¹, Agustanico Dwi Muryadi², Arif Rohman Hakim³, Rima Febrianti⁴,
Mokhammad Firdaus⁵, Mega Diah Ayu K⁶**

^{1,2,3,4,6}Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas
Pembangunan Surakarta, Indonesia

⁵Pendidikan Jasmani, Kesehatan & Rekreasi, Fakultas Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara
PGRI Kediri, Indonesia

¹karlina.dwijayanti@lecture.utp.ac.id, ²agustanico.maryadi@lecture.utp.ac.id,
³arifrohman.hakim8686@gmail.com, ⁴rima.febrianti@lecture.utp.ac.id, ⁵m.firdaus@unpkediri.ac.id
, ⁶Megadiah111@gmail.com

Abstract

One of the implementations of community service activities by KKN students is holding aerobic exercise activities. The program prepared by KKN students is one of the mandatory activities aimed at improving public health and introducing healthy lifestyles. Other benefits can also be obtained, including achieving a healthy lifestyle by improving the quality of health. Good quality health contributes a lot to a positive mindset. Gymnastics is an activity that has many benefits for the body because it can be done alone or together, the cost is very affordable. Other benefits can also be obtained, including achieving a healthy lifestyle by improving the quality of health. Good quality health contributes a lot to a positive mindset.

Key Word: *Aerobics, Community Service Students, Physical Fitness.*

Abstrak

Implementasi kegiatan pengabdian masyarakat oleh mahasiswa KKN salah satu mengadakan kegiatan senam aerobik. Program yang disusun mahasiswa KKN merupakan salah satu kegiatan wajib tujuannya yaitu untuk meningkatkan kesehatan masyarakat dan memperkenalkan pola hidup sehat. Manfaat yang lain juga dapat diperoleh antara lain tercapainya pola hidup sehat dengan meningkatnya kualitas kesehatan. Kualitas kesehatan yang baik banyak memberikan kontribusi terhadap pola pikir yang positif. Senam merupakan kegiatan yang sangat banyak manfaat bagi tubuh karena bisa dilakukan sendiri ataupun bersama-sama, biayanya sangat terjangkau. Manfaat yang lain juga dapat diperoleh antara lain tercapainya pola hidup sehat dengan meningkatnya kualitas kesehatan. Kualitas kesehatan yang baik banyak memberikan kontribusi terhadap pola pikir yang positif.

Kata Kunci: Senam Aerobik, Mahasiswa KKN, Kebugaran Tubuh

Submitted: 2024-12-12

Revised: 2024-12-17

Accepted: 2024-12-21

Pendahuluan

Tren gaya hidup sehat lagi menjamur sekarang di Indonesia karena di fasilitasi teknologi. Dan lingkungan sangat mempengaruhi terhadap perilaku hidup sehat sehingga harus didukung untuk mengubah pola hidup yang aktif dan sehat (Maysizar, 2019; Sudargo et al., 2018). Kebugaran jasmani sangat penting untuk masyarakat, dan senam adalah salah satu cara efektif untuk meningkatkannya (Brovold et al., 2013). Senam yang dilakukan secara massal merupakan kegiatan fisik yang melibatkan kelompok besar orang untuk berolahraga bersama dengan tujuan meningkatkan kebugaran tubuh. Aktivitas ini tidak hanya memberikan manfaat individu, tetapi juga mempromosikan kesehatan komunitas secara keseluruhan (Carroll-Scott et al., 2013; Fone & Dunstan, 2006). Senam bertujuan meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh (Herdiansyah et al., 2020; Issalillah et al., 2022). Agar dapat melaksanakan seluruh aktivitas kerja maupun aktivitas dirumah, maka para wanita-

wanita/ibu harus memiliki kondisi tubuh sehat dan bugar (Astuti, 2017:109). Pertumbuhan seseorang dari remaja menuju lanjut usia tidak bisa dihindari asupan makanan dan aktivitas fisik harus dilakukan karena memiliki kebugaran jasmani meski menuju usia semakin lanjut adalah harapan semua orang (Dwijayanti & Febrianti, 2021; Sudargo et al., 2021; Yuliatin & Noor, 2012). Kebugaran secara umum dapat diartikan sebagai kemampuan fisik seorang dalam melakukan kegiatan atau kerja secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti. (Mutohir dkk, 2004:117). Pada saat memasuki usia lanjut, fungsi-fungsi tubuh tidak dapat lagi berfungsi dengan baik, maka lansia membutuhkan banyak bantuan dalam menjalani aktivitas-aktivitas kehidupannya (Mistar & Akbari, 2021; Muliatie et al., 2021). Belum lagi berbagai penyakit yang menyertai keadaan lansia yang membuat mereka memerlukan perhatian ekstra dari orang-orang di sekelilingnya. Aktivitas olahraga akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh, dengan kata lain mempunyai kebugaran jasmani yang baik bila jantung dan peredaran darah baik sehingga seluruh tubuh dapat menjalankan fungsinya dalam waktu yang cukup lama (Eviyanti et al., 2021; Sutrisno et al., 2018).

Kegiatan KKN (Kuliah Kerja Nyata) merupakan kegiatan wajib yang dilakukan mahasiswa apa yang sudah didapatkan diperguruan tinggi untuk mengimplementasikan di masyarakat (Chasana et al., 2024; Triyani et al., n.d.). Salah satu kegiatan KKN UTP dilakukan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat dan memperkenalkan pola hidup sehat. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema "senam aerobik bersama mahasiswa KKN UTP untuk meningkatkan kebugaran tubuh masyarakat Jatisawit, Jatiyoso Karanganyar". Kegiatan senam aerobik mendapatkan tanggapan yang sangat bagus dari Kabupaten Karangayar, karena banyak manfaat bagi masyarakat itu sendiri dan masyarakat karena kegiatan itu sangat positif dan dapat meningkatkan kebugaran tubuh masyarakat melalui olahraga. Manfaat yang lain juga dapat diperoleh antara lain tercapainya pola hidup sehat dengan meningkatnya kualitas kesehatan. Kualitas kesehatan yang baik banyak memberikan kontribusi terhadap pola pikir yang positif.

Metode

Kegiatan ini dilaksanakan secara bertahap di Desa Jatiyoso Karangayar. Sebelum kegiatan ini dilakukan observasi untuk mengumpulkan informasi tentang lokasi dan area yang ditargetkan. Selanjutnya, pemberitahuan dibuat oleh mahasiswa KKN UTP Tahun 2023 kemudian dikirim kepada kepala dusun, yang akan memberikan informasi dan mengatur agar masyarakat dapat menghadiri senam gayeng yang diadakan di kelurahan. Tahap selanjutnya adalah mempersiapkan sarana dan prasarana, yang mencakup mengatur tempat dan lokasi senam gayeng di kelurahan Jatiyoso, menyediakan sound system, dan memenuhi kebutuhan lainnya.

a) Waktu dan tempat

Pelaksanaan senam aerobik yang dilakukan oleh mahasiswa KKN Desa Jatiyoso dilaksanakan pada:

1. Minggu, 13 Agustus 2023 pukul 08.00 – 08.15 WIB. Dilaksanakan di lapangan Desa Jatiyoso.
2. Minggu, 20 Agustus 2023 pukul 08.00 – 08.15 WIB. Dilaksanakan di lapangan Desa Jatiyoso
3. Minggu, 27 Agustus 2023 pukul 07.00 – 07.15 WIB. Dilaksanakan di lapangan Desa Jatiyoso yang diikuti oleh seluruh mahasiswa KKN dan seluruh masyarakat.

b) Pendekatan

Pendekatan Pengabdian ini menggunakan metode ABCD (Asset Based Communities Development) yang berfokus pada pengembangan di masyarakat melalui kegiatan senam aerobik dengan kegiatan rutin setiap minggu. Tujuan metode ini mendorong partisipasi aktif dari masyarakat dan mahasiswa untuk menjaga kebugaran jasmani melalui kegiatan senam aerobik, sehingga tercapainya pola hidup sehat dengan meningkatnya kualitas kesehatan.

Peserta kegiatan pengabdian pada masyarakat ini meliputi seluruh masyarakat Desa Jatisawi Jatiyoso Kabupaten Karangayar. Yang terdiri dari ibu-ibu maupun remaja satu kelurahan yang dilaksanakan dosen berkolaborasi dengan mahasiswa KKN UTP Tahun 2023 diselenggarakan setiap hari minggu jam 07.00 sampai selesai selama 3 minggu di Kelurahan desa Jatisawi Jatiyoso Kabupaten Karangayar.

c) Sasaran

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

Hasil dan Pembahasan

Implementasi kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan mahasiswa KKN UTP mendapatkan respon yang baik dan positif. Melalui kegiatan ini, dapat membentuk suasana kebersamaan yang erat dan interaksi antara warga dan mahasiswa. Pengabdian masyarakat ini tidak sekadar menyelenggarakan kegiatan senam aerobik sebagai acara fisik semata, melainkan juga dirancang sebagai bentuk interaksi sosial yang memperkaya hubungan antarwarga. Adapun foto kegiatan pada saat pelaksanaan senam aerobik dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 1. Kegiatan Senam Aerobik di Kelurahan Jatiyoso



Gambar 2. Kegiatan Senam Aerobik di Kelurahan Jatiyoso



Gambar 2. Kegiatan Senam Aerobik di Kelurahan Jatiyoso

Kurangnya pemahaman tentang manfaat senam dapat membuat masyarakat kurang termotivasi untuk mengikuti kegiatan senam aerobik oleh karena itu perlu adanya sosialisasi tentang pentingnya menjaga tubuh untuk menjaga kualitas hidup dengan cara senam (Majid, 2020). Manfaat mengikuti kegiatan senam sangat positif dan dapat meningkatkan kebugaran tubuh masyarakat. Manfaat yang lain juga dapat diperoleh antara lain tercapainya pola hidup sehat dengan meningkatnya kualitas kesehatan. Kualitas kesehatan yang baik banyak memberikan kontribusi terhadap pola pikir yang positif (Hanifah, 2011; Maysizar, 2019). Melalui kegiatan senam

yang dilakukan oleh mahasiswa KKN UTP diharapkan masyarakat bisa menerapkan pola hidup sehat sehingga memberikan efek positif bagi kesehatan fisik (Widia et al., 2023). Dengan melakukan senam secara teratur dan dengan teknik yang benar, seseorang dapat memperoleh manfaat kebugaran yang signifikan (Lufthansa et al., 2023). Selain itu manfaat melakukan senam aerobik juga dapat meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru dengan meningkatkan aliran darah dan kapasitas paru-paru, stamina dan daya tahan tubuh akan meningkat, sehingga aktivitas sehari-hari menjadi lebih mudah, menurunkan berat badan, membantu mengatur pola tidur dan meningkatkan kualitas tidur, dan membantu mengurangi risiko depresi dan kecemasan (Association, 2014; Dewi & Rifki, 2020; Dwijayanti, 2021).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh mahasiswa KKN UTP ini dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Dengan melaksanakan senam aerobik mendapatkan manfaat dalam peningkatan kesehatan dan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. 2) Perlu diadakan perlombaan se-kecamatan agar dapat disemakin terbentuk keakraban dalam setiap kegiatan setiap desa. 3) Menumbuhkan atusias masyarakat untuk selalu melaksanakan aktivitas fisik agar selalu seimbang.

Ucapan Terimakasih

Terima kasih kepada Desa Jatiyoso sudah menerima kami dan mahasiswa untuk melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Jatiyoso. Terimakasih kepada masyarakat Desa Jatiyoso atas antusias dan semangat dalam mengikuti program kegiatan kami yaitu senam aerobik bersama rutin yang dilakukan setiap minggu pagi. Mahasiswa KKN UTP Surakarta ingin mengucapkan terima kasih atas dukungan, bimbingan dan arahan kepada kami semua sehingga kami bisa berkesempatan untuk menambah pengalaman dengan pengabdian kepada masyarakat. sehingga KKN selama 1 bulan ini terasa menyenangkan karena dilewati bersama-sama, Dan juga terima kasih kepada semua pihak yang ikut terlibat dalam menyukseskan salah satu program kegiatan yang telah dibuat oleh Mahasiswa KKN UTP. Kami berharap apa yang telah kami lakukan selama kurang lebih 1 bulan ini dapat bermanfaat bagi semua masyarakat sekitar.

Daftar Pustaka

- Association, A. H. (2014). American Heart Association recommendations for physical activity in adults. *USA: AHA*.
- Brovold, T., Skelton, D. A., & Bergland, A. (2013). Older adults recently discharged from the hospital: effect of aerobic interval exercise on health-related quality of life, physical fitness, and physical activity. *Journal of the American Geriatrics Society, 61*(9), 1580–1585.
- Carroll-Scott, A., Gilstad-Hayden, K., Rosenthal, L., Peters, S. M., McCaslin, C., Joyce, R., & Ickovics, J. R. (2013). Disentangling neighborhood contextual associations with child body mass index, diet, and physical activity: the role of built, socioeconomic, and social environments. *Social Science & Medicine, 95*, 106–114.
- Chasana, I. S., Safitra, H. R., Putri, R. K. A., & Muthia, R. (2024). Implementasi Kuliah Kerja Nyata: Strategi Peningkatan Kualitas Melalui Pendamping Pendidikan Pengabdian Masyarakat. *Pemberdayaan Masyarakat: Jurnal Aksi Sosial, 1*(4), 28–40.
- Dewi, R., & Rifki, M. S. (2020). Pengaruh senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. *STAMINA, 3*(6), 398–416.

- Dwijayanti, K. (2021). *Senam Aerobik*. Media Sains Indonesia.
- Dwijayanti, K., & Febrianti, R. (2021). Menjaga Daya Tahan Tubuh di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Senam Aerobik. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 392–395.
- Eviyanti, E., Wijayanti, H. N., & Khadijah, S. (2021). Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 8(1), 18–23.
- Fone, D. L., & Dunstan, F. (2006). Mental health, places and people: a multilevel analysis of economic inactivity and social deprivation. *Health & Place*, 12(3), 332–344.
- Hanifah, E. (2011). *Cara Hidup Sehat*. PT Balai Pustaka (Persero).
- Herdiansyah, D., Latifah, N., & Ibarahim, O. Y. (2020). Implementasi Senam Penguin Sebagai Kegiatan Olahraga Rutin Santri Ponpes Sabilunajat. *AS-SYIFA: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 7–10.
- Issalillah, F., Khayru, R. K., & Aisyah, N. (2022). Parameters of Mineral Water that is Safe for Health. *Bulletin of Science, Technology and Society*, 1(1), 4–6.
- Lufthansa, L., Artanty, A., Rohmah, L. N., Saputro, Y. D., & Fadoli, H. I. (2023). Implementasi Senam Irama Dalam Karnaval Kebudayaan Terhadap Kualitas Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 4(2), 92–100. <https://doi.org/10.26877/jpom.v4i2.16968>
- Majid, W. (2020). Perilaku aktivitas olahraga terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada masyarakat. *Seminar Nasional Keolahragaan*, 1.
- Maysizar, A. P. (2019). *Trend gaya hidup sehat di fitness center (Studi tentang gaya hidup sehat gym di fitness center empire kota bandar lampung)*.
- Mistar, J., & Akbari, M. (2021). Kontribusi Senam Lansia terhadap Kebugaran Jasmani Warga Birem Bayuen Kabupaten Aceh Timur. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*, 4(1), 26–36.
- Muliatie, Y. E., Jannah, N., & Suprpti, S. (2021). Pencegahan demensia/alzheimer di desa prigen, kecamatan prigen, kabupaten pasuruan. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 4, 379–387.
- Sudargo, T., Aristasari, T., Prameswari, A. A., Ratri, F. A., & Putri, S. R. (2021). *Asuhan Gizi Pada Lanjut Usia*. Ugm Press.
- Sudargo, T., Freitag, H., Kusmayanti, N. A., & Rosiyani, F. (2018). *Pola makan dan obesitas*. UGM press.
- Sutrisno, W., Wulandari, S., & Fitria, D. (2018). Analisis Keterampilan Dan Kesiapan Kader Posyandu Dan Anggota Keluarga Dalam Melakukan Pendampingan Terhadap Lansia (Studi Kasus Di Posyandu Lansia Kelurahan Cililitan Kramat Jati). *Prosiding Seminar Dosen Hasil Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Tahun 2018*.
- Triyani, B., Salmalina, F. H., & Nurhadi, N. (n.d.). PERAN MAHASISWA KULIAH KERJA NYATA (KKN) UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS PENDIDIKAN SEBAGAI WUJUD PENGABDIAN DI KAMPUNG NIRBITAN TIPES. *Prosiding Seminar Nasional Membangun Desa-UNS*, 3(1).
- Widia, A. G., Fitri, D. D., Sari, S. P., Jordie, A. R., Oktariansyah, F., Muhafizin, M., Clarastri, A., Lestari, C., Nabila, A., & Juliani, B. (2023). Kegiatan Senam Kebugaran Sebagai Langkah Awal Penerapan Pola Hidup Sehat. *Jurnal Gembira: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(06), 1643–1647.
- Yuliatin, E., & Noor, M. (2012). *Bugar dengan olahraga*. Pt Balai Pustaka (Persero).