

## PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI WARGA DESA DUSUN 8 (DELAPAN) WONODADI PRINGSEWU DENGAN MELAKSANAKAN SENAM BERSAMA

Wita Safitri<sup>1</sup>, Mida Pratiwi<sup>2</sup>

Program Studi SI Farmasi, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Jl. A Yani 1A  
Tambahrejo, Kecamatan Gadingrejo, Kabupaten Pringsewu, Lampung, Indonesia.

\*Email : [safitriwita9@gmail.com](mailto:safitriwita9@gmail.com)

### ABSTRAK

Senam merupakan olahraga yang sangat mudah untuk dilakukan karena gerakan yang sederhana dan berulang serta tidak membutuhkan keahlian khusus untuk kita melakukannya. Senam mampu memberikan manfaat positif terhadap fungsi dan kekuatan otot serta dapat membantu persendian anggota gerak tubuh, Senam yang juga sudah sejak lama dipercaya dapat meningkatkan kebugaran fisik, imun, serta menyenangkan dapat diambil sebagai salah satu kegiatan yang menjawab persoalan yang diakibatkan oleh kondisi pandemi covid-19, dengan demikianlah dilakukan senam bersama warga dusun 8 wonodadi, kecamatan gadingrejo, kabupaten pringsewu, yang dimana sudah terhenti akibat pandemi covid-19 tersebut. Kegiatan senam bersama warga ini berlangsung setiap hari minggu, selama 1 jam yakni mulai dari pukul 7 pagi hingga pukul 8 pagi. Hasil pengamatan yaitu terjadi peningkatan pengetahuan warga dusun 8 wonodadi tentang pentingnya berolahraga senam untuk kebugaran jasmani. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah Kegiatan dilaksanakan dengan baik, warga dusun 8 wonodadi sangat bersemangat dan antusias. Diharapkan kegiatan ini tetap berlangsung kembali setelah terhenti akibat covid-19 warga tetap menerapkan senam setiap minggu.

**Kata Kunci:** Senam, Covid-19, Wonodadi.

### ABSTRACT

*Gymnastics is a sport that is very easy to do because the movements are simple and repetitive and do not require special skills for us to do it. Gymnastics is able to provide positive benefits for muscle function and strength and can help the joints of the body's limbs. Gymnastics, which has long been believed to be able to improve physical fitness, immunity, and fun, can be taken as one of the activities to answer problems caused by the conditions of the Covid-19 pandemic. 19, thus doing gymnastics with the residents of Hamlet 8 Wonodadi, Gadingrejo District, Pringsewu Regency, which has been stopped due to the Covid-19 pandemic. This gymnastic activity with residents takes place every Sunday, for 1 hour, starting from 7 am to 8 am. The results of the observations were increasing the knowledge of the residents of Wonodadi 8 hamlet about the importance of exercising gymnastics for physical fitness. The conclusion of this activity is that the activity was carried out well, the residents of the eight Wonodadi hamlets were very enthusiastic and enthusiastic. It is hoped that this activity will continue after being stopped due to Covid-19, residents will continue to practice gymnastics every week.*

**Keywords:** *Gymnastics, Covid-19, Wonodadi*

## 1. PENDAHULUAN

Pandemi COVID 19 memberikan efek dan dampak negatif yang luar biasa terhadap berbagai sendi kehidupan manusia. Dampak dari pandemi yang terjadi diantaranya adalah penurunan kebugaran serta dampak secara psikologis bagi warga masyarakat dari berbagai kalangan. Senam yang sudah sejak lama dipercaya dapat meningkatkan kebugaran fisik, imun, serta menyenangkan dapat diambil sebagai salah satu kegiatan yang menjawab persoalan yang diakibatkan oleh kondisi pandemi tersebut. Kegiatan senam bersama yang menjadi aktivitas pada giat pengabdian kepada masyarakat ini merupakan salah satu kegiatan yang dianggap ampuh untuk mengaktifkan aktivitas gerak warga masyarakat (Yudho, 2022).

Senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual (Ristianti, 2019).

Senam merupakan olahraga yang sangat mudah untuk dilakukan karena gerakan yang sederhana dan berulang serta tidak membutuhkan keahlian khusus untuk kita melakukannya. Kegiatan senam dapat membuat aliran darah dan oksigen menjadi lancar. Apabila senam ini dilakukan secara rutin dan dengan durasi yang cukup maka dapat meningkatkan immunoglobulin yang berfungsi untuk melindungi tubuh dari berbagai macam penyakit. Kegiatan senam yang dilakukan secara berkala dapat berperan dalam pencegahan infeksi covid-19 (Nabila, 2022).

Senam mampu memberikan manfaat positif terhadap fungsi dan kekuatan otot serta dapat membantu persendian anggota gerak tubuh dalam mengurangi sensasi nyeri yang dialaminya. Tahap kebugaran akan menjadi lebih tinggi, meningkatnya kualitas kesehatan serta interaksi sosial bermacam-macam manfaat dari aktivitas fungsional rekreasi, serta merupakan hasil dari terapeutik atau sering disebut dengan hasil penanganan medis sesuai apa yang diinginkan untuk pikiran dan tubuh. Peningkatan kebugaran jasmani, keseimbangan tubuh,

pernafasan, serta penurunan tekanan darah terhadap lansia tekanan darah tinggi merupakan salah satu manfaat dari melakukan aktifitas fisik. Manfaat olahraga secara psikologis mampu memperbaiki kualitas tidur, menurunkan tingkat insomnia, menurunkan tingkat depresi, penurunan tingkat stres, dan manajemen nyeri, manfaat sosial dan lingkungan (Nopiyanto, 2021).

Tujuan Kegiatan Senam ini dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani warga desa dusun 8 wonodadi.

## 2. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penentuan tempat dilakukannya kegiatan senam dan praktek senam langsung bersama warga, Survei lapangan dilakukan dengan cara berkunjung langsung ketempat yang telah ditentukan dengan melakukan koordinasi dengan ketua RT 1 dusun 8 wonodadi, untuk mengajukan permohonan izin melakukan kegiatan senam disalah satu halaman kosong rumah warga. Praktek senam langsung diadakan bersama warga desa dusun 8 (delapan) wonodadi yang dilakukan setiap hari minggu dari pukul 7 pagi hingga pukul 8 pagi bertempat di halaman kosong rumah warga.

Alat yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu pengeras suara dan *smartphone* tablet sebagai alat bantu pada saat akan dilakukan senam bersama.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan senam dilakukan sebanyak 4 kali dengan durasi 7 menit dan kegiatan senam diadakan setiap hari minggu yaitu pada tanggal 13, 20, dan 27 November 2022 di halaman kosong rumah warga dusun 8 (delapan) desa Wonodadi, Kecamatan Gadingrejo, Kabupaten Pringsewu. Kegiatan dilakukan setelah mendapatkan izin dari ketua RT 1. Program berjalan dengan baik dan mendapat sambutan dari warga yang mengikuti senam.



**Gambar 1 Senam Minggu Pertama**

Kegiatan senam dilaksanakan selama 1 jam, yakni mulai dari pukul 7 pagi hingga pukul 8 pagi. Kegiatan senam dipandu oleh anggota pengabdian masyarakat dengan melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan senam, kemudian dilanjutkan dengan senam bersama yang telah ditentukan sebelumnya, diakhiri dengan melakukan pendinginan senam dan beristirahat disertai minum bersama. Kegiatan ini diharapkan juga dapat meningkatkan pengetahuan warga pentingnya berolahraga seperti senam saat pandemi covid-19 agar tubuh tetap bugar. Diakhiri dengan melakukan pendinginan senam dan beristirahat disertai minum bersama.



**Gambar 2 Senam Minggu Kedua**



**Gambar 3 Senam Minggu Ketiga**

Melihat antusiasme warga saat senam diharapkan agar warga tetap semangat senam agar menjaga tubuh tetap bugar. Kegiatan ini dapat meningkatkan kebugaran jasmani warga dusun 8 (delapan) wonodadi dilihat dari kelincahan warga saat melakukan gerakan senam, sekaligus mengajarkan bahwa menjaga pola hidup sehat dengan berolahraga senam pada warga sebelum melakukan aktivitas sehari-hari.

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan dilaksanakan dengan baik, warga dusun delapan wonodadi juga sangat bersemangat dan antusias yang sangat tinggi dari warga. Kegiatan senam sangat bermanfaat bagi kebugaran tubuh, maka dari itu melalui kegiatan senam bersama ini diharapkan warga dusun 8 wonodadi dapat menerapkan pola hidup sehat dengan senam bersama setiap pagi pada hari minggu agar tubuh tetap bugar saat sebelum melakukan aktivitas sehari-hari.

Diharapkan kegiatan ini tetap berlangsung kembali setelah terhenti akibat covid-19 warga tetap menerapkan senam setiap minggu.

#### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Terimakasih kepada warga dusun 8 wonodadi, KKN dusun 8 (delapan), dan seluruh pihak yang membantu jalannya kegiatan ini, sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar dan semoga lewat kegiatan ini dapat menambah wawasan masyarakat akan pentingnya berolahraga senam apalagi saat pandemi Covid-19 untuk meningkatkan kebugaran tubuh.

## DAFTAR PUSTAKA

- Nabila, S., Khairunnisa, K., Lubis, N. U., Sitohang, S. D. A. B., Arfah, F., & Meliza, J. (2022, July). Upaya Pemanfaatan Sampah Plastik Dan Senam Sehat Untuk Meningkatkan Kreativitas Anak Dimasa Pandemi Covid-19. In *Prosiding Seminar Nasional Sosial, Humaniora, dan Teknologi* (pp. 939-950).
- Nopiyanto, Y. E., Yarmani, Y., Pradita, I. A., Sulastri, S., & Bujang, J. S. (2021). Pelatihan Senam Sehat Untuk Menjaga Kesehatan Lansia Dimasa Pandemi Covid-19 Di Desa Sidodadi. *Jurnal Dharma Pendidikan dan Keolahragaan*, 1(2), 9-14.
- Ristanti, D. I., Setiawan, W., & Setiawan, D. (2019). Pengaruh Pembelajaran Menggunakan Media Hulahop Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Pakusari. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 4(1), 16-20.
- Yudho, F. H. P., & Aryani, M. (2022). Pelatihan Senam Aerobik Di Masyarakat Pada Masa Transisi Pandemi Covid-19. *JE (Journal of Empowerment)*, 3(1), 115-123.