

## Sosialisasi dan Pelatihan Senam Sehat Ceria Bersama Ibu-Ibu PKK dan Lansia di Desa Bulupayung

Lailatus Syahrur Rohmah<sup>1</sup>, Rachmawati<sup>2</sup>, Dyah Ayu Sulistyaning Cipta<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Pendidikan Matematika , IKIP Budi Utomo Malang  
e-mail: rachmawati603@gmail.com

### Abstract

*Physical fitness is a series of gymnastic movements that aim to improve or maintain physical fitness. In doing this gymnastics is always accompanied by musical accompaniment. This activity aims to obtain physical health and fitness. A fit person means that the person has dynamic health. This dynamic health can support physical or psychological activity. While a person's fitness can have a good influence on one's performance and can have a positive influence on the productivity of studying or working. Physical fitness is the body's ability to carry out daily activities without feeling excessive fatigue. So, someone with good physical fitness will always have enough energy to do physical activity smoothly. Through potential-based community service activities (PMBP), IKIP Budi Utomo students invited groups of PKK mothers and the elderly in Bulupayung village to carry out cheerful healthy gymnastics activities every Sunday in the morning. Besides being beneficial for health, this exercise is also useful for improving mood (cheerfulness), making sleep sound and can control weight.*

**Keywords** : *Gymnastics, Fit, Cheerful, Ladies*

### Abstrak

Senam kebugaran jasmani merupakan suatu rangkaian gerakan senam yang bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran jasmani. Dalam melakukan senam ini selalu di iringi dengan iringan musik. Kegiatan ini bertujuan untuk memperoleh kesehatan dan kebugaran jasmani. Orang yang bugar berarti orang tersebut memiliki kesehatan yang dinamis. Kesehatan yang dinamis ini dapat menunjang aktivitas fisik ataupun psikis. Sedangkan kebugaran yang dimiliki seseorang dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap kinerja seseorang serta dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap produktivitas belajar atau bekerja. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan Lelah yang berlebihan. Sehingga, seseorang dengan kebugaran jasmani yang baik akan selalu memiliki cukup energi untuk beraktivitas fisik dengan lancar. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat berbasis potensi (PMBP) mahasiswa IKIP Budi Utomo mengajak kelompok ibu-ibu PKK dan lansia di desa Bulupayung untuk melakukan kegiatan senam sehat ceria setiap hari Minggu pada pagi hari. Selain bermanfaat bagi Kesehatan, senam ini juga berguna untuk meningkatkan suasana hati (keceriaan), membuat tidur menjadi nyenyak dan dapat mengendalikan berat badan.

Kata Kunci: Senam, Bugar, ceria, Ibu-Ibu

## ANALISIS SITUASI

Untuk mempererat tali silaturahmi ibu-ibu PKK di desa Bulupayung selalu mengadakan pertemuan rutin setiap satu bulan sekali. Dengan adanya pertemuan ini, mereka membahas kegiatan rutin beserta arisan yang akan dilaksanakan di bulan mendatang. Karena kegiatan ibu-ibu yang hanya monoton terpaku pada arisan dan diskusi saja, akhirnya menimbulkan rasa kebosanan. Untuk meniyasati kebosanan tersebut kelompok mahasiswa PMBP IKIP Budi Utomo Malang mengajak ibu-ibu PKK dan lansia untuk melakukan kegiatan senam sehat ceria setiap minggu pagi. Usulan ini pun disetujui dan diterima dengan baik oleh ibu-ibu PKK dan tidak lupa para ibu-ibu lansia juga di ikut sertakan dalam kegiatan ini. Kegiatan senam ini sangat cocok untuk dilakukan karena memiliki beberapa manfaat bagi Kesehatan dan berguna untuk meningkatkan keceriaan serta menghilangkan rasa kebosanan.

Olahraga memiliki peranan penting bagi setiap orang, karena dengan berolahraga dapat menjadikan tubuh sehat, bugar, serta terhindar dari penyakit. Apalagi bagi anak-anak olahraga berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan serta meningkatkan daya tahan tubuhnya. Sedangkan untuk orang dewasa olahraga berguna untuk memperkuat otot dan sendi, melancarkan peredaran darah, serta menurunkan risiko berbagai penyakit akibat penuaan. Aktivitas fisik atau olahraga secara rutin dapat membantu para lansia untuk tetap lebih sehat, bugar, dan tetap bersemangat.

Senam kebugaran jasmani juga bermanfaat untuk melenturkan otot-otot dan sendi pada tubuh. Untuk membudayakan hidup sehat, kita perlu melakukan senam kebugaran jasmani sebelum melakukan aktivitas sehari-hari agar badan terasa segar dan bersemangat dalam bekerja, belajar, ataupun berkarir. Selain itu, dengan melakukan senam kebugaran jasmani tubuh menjadi lebih sehat dan terhindar dari berbagai penyakit. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Bugar merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara maksimal dan masih mempunyai cadangan tenaga tanpa mengalami kelelahan yang berlebih. Sedangkan senam kebugaran jasmani adalah rangkaian Gerakan senam yang memiliki tujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran jasmani. (Nurhasan : 2011). Dalam melakukan senam kebugaran jasmani selalu di iringi dengan music yang telah tersedia. Dan senam sehat ceria ini merupakan gabungan gerak tubuh yang diiringi dengan musik. Iringan music ini diharapkan dapat menambah motivasi dan hiburan bagi ibu-ibu dan lansia dalam melakukan gerak tubuhnya.

Pada saat ini banyak sekali bermunculan berbagai macam nama senam, diantaranya : senam pagi, senam jantung sehat, senam otak, senam lansia, senam kesegaran jasmani, dan sebagainya.

Setiap nama dari senam tersebut pastinya Gerakan-gerakan yang digunakan memang sengaja dibuat, mempunyai tujuan tertentu, serta disusun secara sistematis. (Depdiknas:2011). Setiap senam memiliki ciri-ciri Gerakan tersendiri dan tujuannya disesuaikan dengan nama yang digunakan dalam senam tersebut. Senam umum merupakan segala jenis senam, dan senam yang akan dilakukan dengan ibu-ibu PKK serta lansia adalah senam kebugaran bersifat umum yang diberi nama "Senam Sehat Ceria". Dengan nama tersebut diharapkan senam ini bisa membawa Kesehatan dan keceriaan bagi siapa saja yang melakukannya.

## **METODE PELAKSANAAN**

Adapun metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan adalah Observasi, yaitu sebelum pelaksanaan pengabdian dilakukan observasi terlebih dahulu berupa tinjauan lapangan. Sebelum melakukan pelatihan senam dilakukan sosialisasi terlebih dahulu dengan metode penyampaian ceramah yang dilakukan pada hari pertama. Kegiatan sosialisasi sepenuhnya dilakukan secara aktif dengan mengikutsertakan ibu-ibu dalam setiap setiap topik yang dibicarakan. Dari kegiatan ini, diharapkan muncul kesadaran dan perubahan sikap ibu-ibu dengan adanya saran, tanggapan, pertanyaan, dan pendapat dari audiens sehingga diharapkan mampu menarik minat lebih tinggi dari peserta. Kemudian pada hari kedua dilanjutkan dengan penyampaian praktek sederhana menggunakan media sound system sebagai penguat suara iringan music dan melakukan Gerakan colling down ceria secara bersamaan.

Kegiatan ini diawali pada tanggal 19 Februari 2023 di halaman rumah ibu ketua PKK. Karena jarak lapangan cukup jauh dari rumah warga jadi kami memanfaatkan halaman rumah yang cukup luas untuk melaksanakan kegiatan. Para mahasiswa pengabdian bermitra dengan ibu PKK (Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga) yang berjumlah kurang lebih 30 orang.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Senam sehat ceria merupakan bagian dari senam kebugaran yang bersifat umum. Kegiatan ini berupa penyuluhan dan praktek senam kebugaran kepada kelompok ibu-ibu PKK dan lansia di Desa Bulupayung. Pada hari pertama pelaksanaan kegiatan, mahasiswa mensosialisasikan manfaat melakukan senam kebugaran jasmani. Diantaranya pentingnya kebugaran untuk meningkatkan daya tahan tubuh, mempertahankan, serta menyelaraskan kondisi tubuh dalam kehidupan sehari-hari. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan diskusi serta sesi tanya jawab. Pada pertemuan ke 2 mahasiswa memberikan praktek kegiatan senam sehat ceria Bersama ibu-ibu PKK dan lansia di desa

tersebut. Hasil pelaksanaan dari kegiatan PMBP ini sesuai dengan tujuan awal perencanaan kegiatan yang meliputi :

1. Terciptanya hubungan baik antara pelaku (mahasiswa) dengan masyarakat setempat dalam hal peningkatan Kesehatan dan kebugaran ibu-ibu.
2. Memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada ibu-ibu PKK dan lansia mengenai manfaat dan keuntungan melakukan senam.
3. Menamkan kesadaran kepada masyarakat akan pentingnya Kesehatan dan kebugaran jasmani.
4. Melaksanakan praktek senam sehat ceria Bersama.

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berbasis potensi ini secara umum menghasilkan nilai yang positif. Hal ini dapat dilihat dari interaksi mahasiswa dengan ibu-ibu PKK. Ibu-ibu sangat senang dan antusias dalam kegiatan ini, mereka juga berpartisipasi aktif selama pelaksanaan kegiatan ini berlangsung. Mereka tidak sungkan menanyakan hal-hal yang menurut mereka baru dan ada kaitannya dengan senam sehat ceria ini. Seperti halnya mahasiswa, mereka juga menginginkan kegiatan ini berlanjut dan menjadi kegiatan rutin. Karena dalam kegiatan PKK selama ini, biasanya hanya mengadakan kocol arisan dalam pertemuan sehingga membuat pertemuan terasa membosankan tanpa adanya kegiatan bermanfaat yang dilakukan. Adapun hasil dari kegiatan PMBP ini secara khusus adalah sebagai berikut :

1. Kegiatan senam sehat ceria sebagai sarana terhubungnya silaturahmi antara mahasiswa dengan ibu-ibu PKK dan lansia.
2. Kegiatan ini dapat menambah kegiatan mingguan PKK yang memberikan banyak manfaat bagi Kesehatan.
3. Kegiatan senam sehat ceria ini sebagai cara alternatif untuk menambah kebugaran bagi ibu-ibu PKK dan lansia.



Gambar 1



Gambar 2

Gambar 1 dan 2 merupakan gambar ketika pelaksanaan kegiatan senam sehat ceria. Pada gambar tersebut menunjukkan bahwa ibu-ibu PKK dan lansia yang sangat berantusias dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan senam. Mereka terlihat sangat tertib mengikuti gerakan-gerakan yang mahasiswa contohkan sampai kegiatan selesai dilakukan. Kegiatan ini rutin dilakukan setiap hari minggu pagi, sebelum mereka melakukan aktivitas di rumahnya masing-masing.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema Senam Sehat Ceria di Desa Bulupayang Kecamatan Bululawang telah berjalan dengan lancar dan baik tanpa adanya permasalahan dari tahap perencanaan hingga tahap evaluasi. Dengan adanya kegiatan ini memberikan banyak manfaat bagi masyarakat setempat diantaranya, menambah pengetahuan bagi kalangan ibu-ibu PKK dan lansia dalam hal kesehatan dan kebugaran dengan berolahraga, meningkatkan kondisi fisik, memelihara kesehatan mental, membakar lemak, menanamkan kesadaran kepada masyarakat khususnya ibu-ibu

PKK akan pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani, serta menambah kegiatan ibu-ibu PKK yang bermanfaat agar tidak terfokus pada kegiatan arisan saja.. Dan bonus yang mahasiswa peroleh dari kegiatan ini adalah bertambahnya relasi serta hubungan silaturahmi yang baik dengan ibu-ibu setempat. Hasil dari pelaksanaan kegiatan ini telah sesuai dengan apa yang dirumuskan dan direncanakan.

#### **DAFTAR RUJUKAN**

- Depdiknas. 2010 *Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta
- Nurhasan. 2011. *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*. Gresik Jawa Timur. Abil Pustaka
- Sumintarsih. 2006. *Kebugaran Jasmani Untuk Lansia*. Yogyakarta : UPN "Veteran".
- Halim, S. 2012. *Manfaat Tes Kebugaran /Kesegaran Jasmani Untuk Menilai tingkat Kebugaran*. *Jurnal Kebugaran Meditek*. 18(47):0854-3988.
- Sayuti. 2007. *Senam Dasar*, Jakarta : Universitas Terbuka
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta