



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/8575>

**KESEHATAN DAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI
SENAM SEHAT DI DESA KEBONDOWO**

Husnul Hadi^{*}, Buyung Kusumawardhana²
PJKR, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2021-04-30

Revised 2021-05-10

Accepted 2021-05-31

Keywords :

Gymnastics, Healthy, Fitness.

Abstract

Health is one of the important factors in life so that one's good and unfavorable health will have an impact on other activities that will be undertaken. For the public, the best step that can be taken is to prevent various diseases that can arise at any time. Preventive action that can be done is to carry out physical activities and regular and systematic exercise so as to increase one's physical fitness level. PKM Gymnastics participants are Kebondowo Village community ranging from elementary school students, teenagers, adults and the community in general. Through PKM Gymnastics is given knowledge and understanding of the basics of the gymnastics movement. Gymnastic movements start from learning footsteps, hand swing movements, combination movements and alignment with the rhythm of music in accordance with the type of movement. The public is given education related to how to maintain a healthy body to stay healthy and fit. The public is recommended to always do sports activities at least 3 times a week, and in one activity a minimum of 30 minutes of activity.

Kesehatan merupakan salah satu faktor penting dalam kehidupan sehingga baik dan kurang baiknya kesehatan seseorang akan berdampak pada aktivitas lain yang akan dijalani. Bagi masyarakat langkah terbaik yang dapat dilakukan adalah tindakan pencegahan terhadap berbagai penyakit yang dapat muncul kapanpun. Tindakan pencegahan yang dapat dilakukan adalah melakukan aktivitas jasmani dan olahraga yang teratur dan sistematis sehingga dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Peserta PKM Senam merupakan masyarakat Desa Kebondowo mulai dari pelajar SD, usia remaja, dewasa dan masyarakat secara umum. Melalui PKM Senam ini diberikan pengetahuan dan pemahaman dasar-dasar gerakan senam. Gerakan senam dimulai dari mempelajari gerakan langkah kaki, gerakan ayunan tangan, gerakan kombinasi serta penyesuaian dengan irama musik yang sesuai dengan jenis gerakan. Masyarakat diberikan edukasi terkait bagaimana menjaga kesehatan tubuh agar tetap selalu sehat dan bugar. Masyarakat dianjurkan untuk selalu melakukan aktivitas olahraga minimal 3 kali dalam seminggu, dan dalam satu aktivitas minimal melakukan aktivitas 30 menit.

A. PENDAHULUAN (TIMES NEW ROMAN 11, BOLD, HURUF BESAR)

Dalam menjalani kehidupan, masyarakat melakukan berbagai kegiatan dan aktivitas untuk mengisi dan mempertahankan kehidupan. Kegiatan dan aktivitas yang dilakukan masyarakat seperti kegiatan pendidikan, ekonomi, kesehatan dan lainnya. Hal ini sangat penting untuk mengisi dan menjalani kehidupan. Dalam bidang pendidikan, masyarakat dapat mengikuti pendidikan di berbagai lembaga pendidikan baik pendidikan formal, pendidikan informal maupun pendidikan nonformal. Pada bidang ekonomi, masyarakat dalam menjalani berbagai pekerjaan atau usaha yang dapat menghasilkan. Sedangkan untuk bidang kesehatan, masyarakat dalam melakukan dengan berbagai aktivitas jasmani maupun aktivitas olahraga.

Kesehatan merupakan salah satu faktor penting dalam kehidupan sehingga baik dan kurang baiknya kesehatan seseorang akan berdampak pada aktivitas lain yang akan dijalani. Bagi masyarakat langkah terbaik yang dapat dilakukan adalah tindakan pencegahan terhadap berbagai penyakit yang dapat muncul kapanpun. Tindakan pencegahan yang dapat dilakukan adalah melakukan aktivitas jasmani dan olahraga yang teratur dan sistematis sehingga dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Banyak penelitian membahas tentang aktivitas fisik, baik penurunanannya, faktor yang menyebabkannya, dampaknya seperti peningkatan obesitas dan risiko penyakit lainnya, maupun usaha-usaha untuk meningkatkannya (World Health Organisation, 2010).

Aktivitas fisik atau aktivitas jasmani ialah suatu rangkaian gerak tubuh yang menggunakan tenaga atau energi. Semakin tinggi pengeluaran energi maka semakin tinggi tingkat aktivitasnya. Tingkat aktivitas fisik memiliki dampak kesehatan yang besar. Kelebihan energi karena rendahnya aktivitas fisik dapat meningkatkan resiko kegemukan dan obesitas. Peningkatan aktivitas fisik akan menurunkan antara 6% sampai 10% dari NCD (non-communicable disease) terutama CHD (coronary heart disease), diabetes tipe 2, dan kanker payudara dan usus besar, dan meningkatkan harapan hidup (Lee et al., 2012).

Berdasarkan keterangan di atas, masyarakat perlu diberikan edukasi agar kesehatan masyarakat terjaga dengan baik. Selain memberikan edukasi, masyarakat juga diberikan program khusus yang terencana dan sistematis melalui aktivitas jasmani maupun aktivitas olahraga untuk meningkatkan kesehatannya. Melalui PKM Senam Sehat, pengabdian memberikan edukasi menjaga kebugaran tubuh dan diimplementasikan melalui kegiatan Senam Sehat kepada masyarakat yang ada di Desa Kebondowo.

Target Luaran

Program Kemitraan Masyarakat ini diharapkan masyarakat dapat menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara rutin dan berkelanjutan salah satunya melalui senam sehat. Kemudian masyarakat juga diharapkan dapat menjaga kesehatan tubuh agar dapat mencegah dan terhindar dari berbagai penyakit

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Metode Pendekatan yang akan dilakukan untuk menyelesaikan program ini yaitu metode kerjasama (kooperatif). Kegiatan yang akan dilakukan adalah penjelasan dan edukasi kepada masyarakat untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani. Aplikasi dalam bentuk senam sehat untuk masyarakat di Desa Kebondowo.

Jadwal Kegiatan

Program kemitraan masyarakat dilakukan sesuai dengan jadwal di bawah ini:

Tabel 1. Jadwal Kegiatan Kemitraan

Jenis Kegiatan	Minggu Ke											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Persiapan												
Pelaksanaan												
Evaluasi												

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan solusi program kerja dan target tim Program Kemitraan Masyarakat (PKM), proses pelaksanaan program telah mencapai 100% dari total keseluruhan rancangan program. Ketercapaian tersebut dapat dilihat pada table berikut ini:

Tabel 2. Ketercapain Program PKM

No.	Program	Pelaksanaan		Keterangan
		Terlaksana (%)	Belum Terlaksana (%)	
1.	Pengetahuan dan Pemahaman Senam Sehat	100	-	Terlaksana pada tanggal 17-18 Januari 2020
2.	Aktivitas Senam Sehat	100	-	Terlaksana pada tanggal 24-25 Januari 2020
3.	Edukasi Kesehatan dan Kebugaran Jasmani	100	-	Terlaksana pada tanggal 31 Januari 2020

Luaran

a. Pengetahuan dan Pemahaman Senam Sehat

Peserta PKM Senam merupakan masyarakat Desa Kebondowo mulai dari pelajar SD, usia remaja, dewasa dan masyarakat secara umum. Melalui PKM Senam ini diberikan pengetahuan dan pemahaman dasar-dasar gerakan senam. Gerakan senam dimulai dari mempelajari gerakan langkah kaki, gerakan ayunan tangan, gerakan kombinasi serta penyesuaian dengan irama musik yang sesuai dengan jenis gerakan.

b. Praktek Gerakan Senam Sehat

Setelah masyarakat menerima pemaparan dan penjelasan dari tim tentang dasar-dasar gerakan senam aerobik, maka selanjutnya mempraktekkan gerakan senam sesuai dengan macam dan jenis gerakan. Peserta PKM mengulangi secara terus menerus gerakan yang dipelajari sehingga dapat mengingat dengan baik gerakan tersebut serta dapat mengembangkan otomatisasi gerakan senam.

c. Edukasi Kesehatan dan Kebugaran Jasmani

Masyarakat diberikan edukasi terkait bagaimana menjaga kesehatan tubuh agar tetap selalu sehat dan bugar. Masyarakat dianjurkan untuk selalu melakukan aktivitas olahraga minimal 3 kali dalam seminggu, dan dalam satu aktivitas minimal melakukan aktivitas 30 menit. Selain itu masyarakat juga diharapkan dapat menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan, bagaimana kebersihan jamban, membuang sampah sesuai tempatnya, dan lainnya.

KESIMPULAN

Senam sehat harus selalu diberikan kepada masyarakat agar dapat selalu menjaga kebugaran tubuhnya dengan menguasai gerakan senam sehingga mampu untuk mengembangkannya di lingkungan. Senam aerobik juga merupakan bagian dari gerakan untuk mendapatkan kebugaran jasmani tubuh sehingga baik untuk selalu sehat dalam menjalani aktivitas kehidupan.

D. DAFTAR PUSTAKA

- Lee, I.-M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Impact of Physical Inactivity on the World's Major Non-Communicable Diseases. *The Lancet*, 380(9838), 219–229.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9).Impact
- World Health Organisation. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*.
- Imam Hidayat.1985. *Senam dan Metodik Senam Irama*. Jakarta: PT. Dulang Mas Kerta.
- Kemenegpora. 2012. *Senam Kesegaran Jasmani 2012*. Jakarta
- Len. Kravitz. 2001. *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.