



MENINGKATKAN KESEHATAN DENGAN KEGIATAN SEJURA (SENAM JUMAT CERIA) DI SDN 21 LANTAWONUA

IMPROVING HEALTH WITH SEJURA ACTIVITIES (CHEERFUL FRIDAY GYMNASTICS) AT SDN 21 LANTAWONUA

Sestika Munawar Dina^{1*}, Nabila Aprilia Zahra Rahman², Devi Savitri Effendy³, Yasnani⁴, Suhadi⁵, Nurmaladewi⁶, Ramadhan Tosepu⁷, Febriana Muchtar⁸, Hariati Lestari⁹
¹²³⁴⁵⁶⁷⁸⁹ Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia
*sestikadina1122@gmail.com

Abstrak: Senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan sengaja dan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan keseluruhan yang harmonis. Senam merupakan salah satu olahraga populer di sekolah. Hasil dari kegiatan senam pagi pada bidang kesehatan masyarakat yang dilakukan mahasiswa KKN-MBKM yang telah dilaksanakan pada hari jum'at tanggal 26 April 2024 di SDN 21 Lantawonua, Kecamatan Rumbia, Bombana. Menjaga kesehatan jasmani sangatlah penting bagi manusia. Dengan melakukan kegiatan senam pagi dapat memberikan manfaat yang baik bagi tubuh manusia dan merupakan salah satu cara kita menjaga daya imun agar tetap kuat dan terhindar dari berbagai virus. Seperti yang sudah dilakukan siswa/siswi di SDN 21 Lantawonua yang mengikuti kegiatan senam pagi dan merasa lebih baik setelah melakukan senam pagi.

Kata Kunci: Senam, Kesehatan, Olahraga

Abstract: *Gymnastics is a body exercise that is chosen and created deliberately and planned, systematically arranged with the aim of forming and developing a harmonious whole. Gymnastics is one of the popular sports in schools. The results of the morning gymnastics activity in the field of public health carried out by KKN-MBKM students which were held on Friday, April 26, 2024 at SDN 21 Lantawonua, Rumbia District, Bombana. Maintaining physical health is very important for humans. Doing morning gymnastics activities can provide good benefits for the human body and is one of the ways we maintain immunity so that it remains strong and avoids various viruses. As has been done by students at SDN 21 Lantawonua who participated in morning gymnastics activities and felt better after doing morning gymnastics.*

Keywords: *Gymnastics, Health, Sports*

Received	Revised	Published
18 Mei 2024	10 Juli 2024	15 Juli 2024

Pendahuluan

Menurut World Health Organization (WHO) kesehatan adalah suatu keadaan sehat yang utuh secara fisik, mental, dan sosial serta bukan hanya merupakan bebas dari penyakit. Olahraga dipilih karena merupakan kegiatan yang mudah dipraktikkan dan juga tidak memerlukan biaya yang besar, hanya adanya kemauan dalam melakukannya untuk menunjang kesehatan. Aktivitas olahraga yang dapat meningkatkan imun tubuh atau kesegaran jasmani adalah melaksanakan senam olahraga yang cukup memberikan beban kepada jantung dan paru. Aktivitas latihan fisik ringan lebih bermanfaat pada fungsi imunitas bila dibanding hanya melakukan aktivitas berupa duduk atau tidak melakukan kegiatan apapun. Kekebalan tubuh

dapat mudah ditingkatkan dengan melakukan latihan fisik/olahraga juga istirahat serta tidur. Pelaksanaan pengabdian melakukan aktivitas olahraga berupa senam umum yang dilakukan setiap hari jumat zpagi. Dengan senam umum diharapkan Imunitas warga akan meningkat, selain itu berolahraga senam dapat memberikan edukasi terkait cara berolahraga yang baik (Lisdiana *et al.*, 2021).

Senam merupakan salah satu olahraga populer di masyarakat. Dengan mengetahui perubahan yang terjadi di tubuh, seseorang dapat merancang suatu program olahraga untuk mendapatkan perubahan optimal sesuai dengan yang diharapkan. Kesehatan Olahraga pada dasarnya mengkaji hubungan timbal balik antara Kesehatan dan Olahraga. Sasaran utamanya adalah bagaimana kesehatan mendukung prestasi olahraga, dan bagaimana olahraga mendukung derajat kesehatan seseorang. Sistem Kesehatan Nasional yang dianut di Indonesia pada hakekatnya adalah pencerminan upaya meningkatkan kemampuan setiap individu dan segenap masyarakat dalam memecahkan sendiri masalah kesehatannya menuju peningkatan derajat kesehatan tertentu (Gunawan, Krisna and Putri, 2023).

Masyarakat modern seringkali dihadapkan pada gaya hidup yang cenderung kurang aktif dan stres. Kegiatan senam pagi menjadi alternatif yang ideal untuk mengatasi masalah ini. Dengan melibatkan diri dalam rutinitas senam pagi, individu dapat meningkatkan kebugaran fisik mereka, mengurangi risiko penyakit, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Selain manfaat kesehatan, kegiatan senam pagi juga memiliki dampak positif dalam meningkatkan aktivitas sosial. Ketika banyak orang berkumpul untuk berpartisipasi dalam senam pagi, mereka memiliki kesempatan untuk berinteraksi, berbicara, dan membangun hubungan sosial yang kuat. Ini dapat membantu mengurangi tingkat isolasi sosial yang sering dialami oleh individu dalam masyarakat (Supenawinata, 2021).

Untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan meredakan peradangan perlu olahraga secara rutin. Jika melakukan olahraga secara teratur, efeknya sistem imun akan lebih baik dibandingkan dengan olahraga yang dilakukan sekali saja. Setiap gerakan dalam senam memiliki kegunaan tersendiri, yaitu seperti meningkatkan kelentukan, memperbaiki sikap dan gerak atau keindahan tubuh, menambah ketrampilan, meningkatkan kesehatan tubuh. Oleh karena itu kita dapat memilih senam untuk menjaga kesehatan jasmani kita. Senam juga bertujuan untuk meningkatkan efisiensi pemasukan oksigen kedalam tubuh. Selain itu juga bisa menurunkan berat badan, brntuk tubuh dan lain sebagainya (Sulfian *et al.*, 2022).

Metode

Kegiatan SEJURA (Senam Jumat Ceria) yang menjadi sasaran dalam kegiatan senam bersama ini adalah siswa/i SD 21 Lantawonua beserta guru.. Metode yang digunakan adalah melakukan penyuratan kepada pihak sekolah secara langsung. Metode yang digunakan pada saat senam adalah metode demonstrasi, gerakan senam akan dipimpin oleh mahasiswa KKN MD-MBKM sendiri.

Kegiatan pengabdian dilakukan dalam 2 tahap, yaitu:

1. Tahap Persiapan

Tahap awal yaitu melakukan survei dalam menentukan lokasi pelaksanaan kegiatan pengabdian selanjutnya juga mempersiapkan senam yang akan disenamkan pada saat kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan SEJURA (Senam Jumat Ceria) melibatkan seluruh siswa/i dan guru SDN 21 Lantawonua dilaksanakan setiap hari jumat selama 2 jam pada pukul 07.00 sampai dengan 08.00 yang bertempat di lapangan SD 21 Lantawonua.

Hasil dan Pembahasan

Hasil dari kegiatan KKN-MBKM yang telah dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 26 April 2024 di Desa Lantawonua, Kecamatan Rumbia, Kabupaten Bombana. Kegiatan ini termasuk kedalam bidang Kesehatan Masyarakat, pada bidang ini kami dari KKN-MBKM mengajak siswa/siswi agar ikut berpartisipasi dalam menjalankan program kerja kami tersebut. Kegiatan senam ini berjalan dengan lancar dan disambut baik. Siswa/siswi ikut berpartisipasi dalam kegiatan senam bersama yang telah diadakan. Hasil dari kegiatan senam bersama ini juga baik, dimana tubuh bergerak mengeluarkan keringat dan antar mahasiswa kkn dengan siswa/siswi dapat terjalin silaturahmi dengan baik.

Dokumentasi Kegiatan



Gambar 1 Pelaksanaan SEJURA (Senam Jumat Ceria)



Gambar 2 Foto Bersama Siswa/I SDN 21 Lantawonua

Senam pagi yang kami lakukan di Desa Lantawonua, Kecamatan Rumbia, Kabupaten Bombana, adalah senam sehat bersama siswa/siswi SDN 21 Lantawonua. Dengan senam pagi ini diharapkan siswa/siswi ikut berpartisipasi dalam pelaksanaan senam sehat yang dimana termasuk dalam suatu agenda atau program kerja. Kegiatan senam yang diadakan oleh Mahasiswa KKN ini sangat bagus, karena banyak bergerak agar tubuh tetap panas dan menambah imun. Tingkat pengetahuan siswa/siswi di SDN 21 Lantawonua, Kecamatan Rumbia tentang kesehatan sudah cukup baik, oleh karena itu mahasiswa KKN dengan mudah mengajak siswa/siswi untuk ikut berpartisipasi dalam kegiatan senam tersebut. Dengan adanya senam pagi ini kami mengajak siswa/siswi untuk menjaga sistem kekebalan tubuh agar tetap sehat. Kegiatan senam pagi ini kami lakukan satu kali dalam seminggu. Kita juga dapat melakukan senam pagi di rumah masing-masing, karena yang terpenting adalah kesehatan kita harus tetap terjaga. Jadi, tetaplah kita melakukan olahraga dimana pun kita berada sebab dengan sehat kita bisa menghindari virus penyakit dengan mudah.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan program kerja dapat disimpulkan bahwa dengan adanya program kerja SEJURA (Senam Jumat Ceria) di SDN 21 Lantawonua dapat meningkatkan kesadaran untuk menjaga kebugaran tubuh dalam rangka menambah imunitas tubuh

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih sebesar besarnya kepada:

1. Ibu Selaku Dosen Pembimbing Lapangan, yang telah memberikan masukan dan arahan selama proses KKN
2. Kepala Desa Lantawonua Ibu yang telah yang memberikan perizinan bagi kami melaksanakan KKN
3. Kepala Sekolah SDN 21 Lantawonua yang telah memberikan perizinan bagi kami melaksanakan program kerja SEJURA (Senam Jumat Ceria) di SDN 21 Lantawonua
4. Siswa/I SDN 21 Lantawonua yang telah berkontribusi dalam terwujudnya program kerja

5. Rekan KKN yang telah bekerja sama dalam menyukseskan seluruh kegiatan di Desa Lantawonua

Referensi

- Gunawan, C.Y., Krisna, M. and Putri, R.A. (2023) 'Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Melalui Kegiatan Senam Bersama di Desa Purwosari', 1(2), pp. 87–90.
- Lisdiana, L. *et al.* (2021) 'Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Dengan Kegiatan Senam Pagi Di Desa Cinta Makmur', *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), p. 34. Available at: <https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i2.5421>.
- Sulfian *et al.* (2022) 'Senam Indonesia Sehat dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh Saat Pandemi Covid-19 di Desa Bulu-bulu', *Jurnal Lepa-lepa Open*, 1(5), pp. 1025–1031.
- Supenawinata, A. dkk (2021) 'Kegiatan Senam Sehat dalam Meningkatkan Aktivitas Sosial dan Ekonomi Masyarakat di Desa Tanjungsari', *Proceedings UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, Vol 3 No 1.