



Contents lists available at [openscie.com](https://openscie.com)

Open Community Service Journal

Journal homepage: <https://opencomserv.com>



# Upaya Peningkatan Minat Masyarakat Terhadap Pentingnya Olahraga Melalui Kegiatan Senam

Husnil Khatimah<sup>1\*</sup>, Rika Yulifarma<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Departemen Manajemen, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

<sup>2</sup> Departemen Fisika, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

\*Correspondence: E-mail: [husnilkhatimah@fe.unp.ac.id](mailto:husnilkhatimah@fe.unp.ac.id)

## INFO ARTIKEL

### **Riwayat Artikel:**

*Disubmit 28 November 2023*

*Diperbaiki 26 Januari 2024*

*Diterima 26 Januari 2024*

### **Kata Kunci:**

*Jasmani*

*Olahraga,*

*Senam Kesehatan*

## ABSTRAK

Kegiatan olahraga merupakan hal yang sangat penting dilakukan oleh tiap individu, karena dapat membantu menjaga kesehatan bagi tubuh, namun kegiatan olahraga masih jarang dilakukan oleh sebagian masyarakat karena dianggap sebagai kegiatan yang sulit dilakukan ataupun dianggap sebagai kegiatan yang kurang penting. Untuk itu, kegiatan pengabdian yang dilakukan memiliki tujuan untuk meningkatkan minat masyarakat terhadap pentingnya olahraga sehingga masyarakat memiliki pola hidup dan kebugaran tubuh yang semestinya. Kegiatan pengabdian dilakukan pada Bulan Juni 2023 di Teluk Kabung Selatan. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian adalah metode *Participatory Action Research* (PAR). Hasil kegiatan pengabdian yang dilakukan, menunjukkan bahwa metode yang digunakan cukup efektif karena dapat meningkatkan minat masyarakat terhadap olahraga senam, hal tersebut dapat dilihat dari meningkatnya jumlah peserta yang hadir saat senam. Jumlah peserta senam yang semula hanya berjumlah 35 peserta, meningkat di pertemuan terakhir menjadi 64 peserta. Persentase peningkatan jumlah peserta dari pertemuan pertama hingga pertemuan ketiga sebesar 83%.

## 1. Pendahuluan

Salah satu upaya untuk yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan selain dari pola hidup yang sehat adalah dengan olahraga (**Manangkot et al., 2016**). Olahraga bermanfaat dalam proses melancarkan peredaran darah, mencegah timbulnya penyakit termasuk penyakit jantung, meminimalisir resiko darah tinggi dan obesitas, serta membakar lemak dan kalori. Olahraga juga memberikan manfaat dalam mengurangi depresi, mengurangi kecemasan, memberikan kepercayaan diri, meningkatkan energi, memperbaiki kualitas tidur, dan menambah kemampuan untuk berkonsentrasi. Manfaat olahraga selain untuk kesehatan jasmani, juga berperan dalam pengembangan karakter bangsa (**Prasetyo, 2013**).

Dalam pelaksanaan olahraga, terdapat beberapa kendala yang menyebabkan kurangnya minat untuk melakukan kegiatan olahraga. Beberapa kendala tersebut, antara lain gaya hidup yang sibuk, kurangnya motivasi dan pemahaman terhadap pentingnya olahraga, kurangnya fasilitas untuk melakukan olahraga. Menurut **Dewi et al. (2020)** dalam melakukan olahraga diperlukan motivasi untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Oleh karena itu, dibutuhkan solusi untuk meningkatkan minat berolahraga menjadi lebih baik. Salah satunya dengan melakukan olahraga yang mudah dilakukan dan tidak memerlukan banyak peralatan, sehingga untuk kasus seperti ini, olahraga yang paling cocok untuk dilakukan adalah olahraga senam. Salah satu bentuk latihan fisik untuk menjaga kebugaran dan kesehatan pada tubuh adalah dengan melakukan senam kesehatan jasmani.

Senam merupakan salah satu olahraga populer di kalangan masyarakat. Senam menjadi alternatif cara untuk mengetahui perubahan yang terjadi di tubuh, seseorang dapat merancang suatu program untuk mendapatkan perubahan optimal sesuai dengan yang diharapkan. Senam adalah latihan jasmani, artinya olah raga seluruh organ tubuh (**Atmaja, 2008**). Menurut **Novarina et al. (2012)** kegiatan senam maupun olahraga yang ringan sangat berguna dalam menghambat proses penurunan kemampuan organ maupun jaringan tubuh. Senam yang dilakukan secara rutin dan terus menerus dalam takaran yang seimbang yang sesuai dengan kondisi tubuh dapat menghasilkan berbagai manfaat bagi tubuh seseorang. Senam dapat menjadi sebuah aktivitas yang dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang menjadi lebih baik tidak hanya fisik saja melainkan juga psikis dan sosial. **Putra dan Suharjana (2018)** juga menyebutkan bahwa dengan melakukan senam, taraf kebugaran jasmani akan meningkat dan mampu membentuk kondisi fisik. Manfaat lebih yang bisa didapatkan melalui senam adalah meningkatkan perkembangan otak melalui kombinasi gerakan dan musik yang dilakukan saat senam.

Teluk Kabung Selatan merupakan salah satu kelurahan di Kecamatan Bungus Teluk Kabung Selatan. Kelurahan Teluk Kabung Selatan berada di paling Selatan Kota Padang. Perjalanan yang dilalui untuk mencapai wilayah Sungai Pisang cukup sulit karena medannya yang penuh dengan tikungan, tanjakan, dan pendakian terjal. Di sepanjang perjalanan terdapat pemandangan indah sehingga wilayah ini memiliki potensi wisata yang cukup menjanjikan, sehingga kebanyakan warga yang tinggal disana berprofesi menjadi pemandu wisata untuk wisatawan yang ingin berkunjung ke pulau-pulau yang ada di Teluk Kabung Selatan. Pulau tersebut yaitu Pulau Pasumpahan, Pulau Sirandah, Pulau Pagang, dan berbagai pulau lainnya. Selain itu, warga yang tinggal di Pesisir Pantai Sungai Pisang berprofesi sebagai nelayan. Pekerjaan masyarakat dengan jadwal kerja yang memakan waktu lama, mengakibatkan masyarakat kekurangan waktu untuk berolahraga, sehingga menyebabkan kurangnya minat masyarakat untuk berolahraga. Adanya keterbatasan waktu tersebut, dibutuhkan olahraga yang mudah dan dapat dilakukan dengan waktu yang singkat seperti olahraga senam. Oleh karena itu, dilakukan pemberdayaan masyarakat melalui kegiatan senam untuk meningkatkan minat masyarakat terhadap pentingnya olahraga.

## 2. Metode Pelaksanaan

Upaya untuk meningkatkan kualitas hidup sehat yang berpedoman pada kegiatan olahraga yaitu senam irama, tim pengabdian melaksanakan kegiatan senam untuk masyarakat Teluk Kabung Selatan dengan frekuensi satu kali dalam seminggu. Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada tanggal 30 Juni 2023 hingga tanggal 14 Juli 2023. Kegiatan ini dilaksanakan di depan Kantor Lurah Teluk Kabung Selatan dan juga di Lapangan Kelurahan Teluk Kabung Selatan. Alat yang digunakan pada kegiatan ini adalah pengeras suara seperti *micrphone* dan pengeras suara untuk mengiringi kegiatan senam. Sasaran kegiatan pengabdian yang dilakukan adalah ibu-ibu dari berbagai kalangan usia mulai dari ibu muda hingga ibu-ibu lansia yang tinggal di sekitar wilayah Teluk Kabung Selatan/Sungai Pisang.

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian adalah *Participatory Action Research* (PAR). Metode PAR bertujuan untuk membuat perubahan kearah yang lebih baik melalui partisipasi masyarakat dalam kegiatan secara langsung (Putri & Sembiring, 2021). Tahapan kegiatan pengabdian yang dilakukan terdiri atas beberapa tahap. Tahap pertama yaitu pengabdian diawali dengan diskusi antara tim pengabdian dengan pihak Kelurahan Teluk Kabung Selatan dan Tim PKK. Tahapan kedua membuat jadwal rutin setiap Hari Minggu mulai dari pukul 14.00 WIB hingga pukul 15.30 WIB. Hari Minggu dipilih karena merupakan hari libur kerja. Tahapan ketiga dilanjutkan dengan pengumpulan peserta di depan Kantor Kelurahan Teluk Kabung Selatan, dan selanjutnya dilaksanakan kegiatan senam. Tahap keempat, melakukan evaluasi terhadap kegiatan pengabdian yang dilakukan.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan olahraga merupakan salah satu kegiatan yang wajib untuk dilakukan, namun kegiatan ini terkadang memiliki beberapa kendala yang dapat menyebabkan kurangnya minat masyarakat untuk melakukannya. Oleh karena itu, untuk meningkatkan minat warga, diperlukan alternatif dan cara untuk mengatasinya, salah satunya yaitu dengan menyediakan alternatif kegiatan olahraga yang mudah untuk dilakukan, tidak sulit, dan tidak membutuhkan biaya yang banyak. Salah satu solusinya yaitu dengan pengadaan program senam bersama.

Pelaksanaan kegiatan ini dimulai dengan ajakan Tim PKK di sekitar wilayah Kelurahan Teluk Kabung Selatan untuk berkolaborasi agar sama-sama menyadarkan masyarakat mengenai pentingnya olahraga. Kegiatan ini diikuti oleh ibu-ibu dan tim pengabdian untuk meningkatkan kebugaran fisik. Pada awal kegiatan dilaksanakan, jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini masih sedikit, namun saat beberapa kali kegiatan ini dilaksanakan sudah tampak beberapa peningkatan jumlah peserta. Hal ini menandakan bahwa kesadaran masyarakat mengenai pentingnya olahraga telah terlihat, sehingga program ini dianggap cukup efektif dilakukan untuk meningkatkan kesadaran warga akan pentingnya berolahraga.



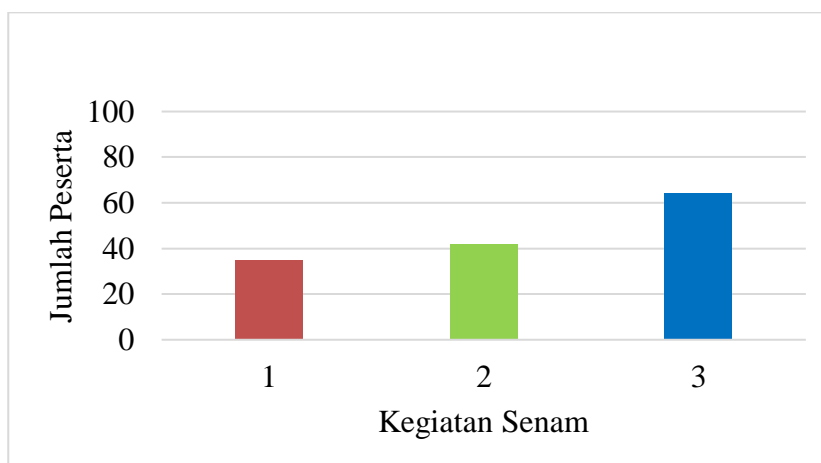
**Gambar 1.** Kegiatan Senam Pada Pertemuan Pertama

Berdasarkan gambar 1, diketahui bahwa minat masyarakat dalam mengikuti kegiatan senam masih rendah hal ini dikarenakan kurangnya sosialisasi dan pengetahuan masyarakat tentang alternatif olahraga yang dapat dilakukan sehingga tim pengabdian melakukan penyebaran informasi secara luas kepada warga Teluk Kabung Selatan untuk mengikuti senam di pertemuan selanjutnya.



**Gambar 2.** Kegiatan Senam pada Pertemuan Terakhir

Berdasarkan gambar 2, diketahui bahwa jumlah peserta terus mengalami peningkatan hingga minggu terakhir. Hal ini dikarenakan masyarakat telah mendapatkan sosialisasi dan pemahaman mengenai olahraga yang dilakukan, serta minat masyarakat untuk berolahraga sudah meningkat. Kegiatan pengabdian yang dilakukan menunjukkan bahwa dalam berolahraga diperlukan konsistensi dan disiplin untuk dilakukan secara terus-menerus. Menurut **Wouw dan Ani (2016)** pelaksanaan strategi instruksional pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat meningkatkan kedisiplinan.



**Gambar 1.** Jumlah peserta senam pada pertemuan pertama hingga ketiga

Setelah seluruh rangkaian kegiatan senam dilaksanakan, dilakukan evaluasi untuk mengukur minat masyarakat dalam mengikuti kegiatan senam. Pengukuran minat dilakukan dengan membandingkan jumlah peserta pada pertemuan pertama sampai ketiga. Berdasarkan Gambar 1, diketahui bahwa jumlah peserta senam pada pertemuan pertama berjumlah 35 peserta, pada pertemuan kedua berjumlah 42 peserta, dan pertemuan ketiga berjumlah 64 peserta. Pertemuan ketiga menunjukkan jumlah peserta paling banyak. Persentase peningkatan jumlah peserta dari pertemuan pertama hingga pertemuan ketiga sebesar 83%. Hal ini menunjukkan bahwa minat masyarakat untuk berolahraga meningkat setiap pertemuannya. Berdasarkan kegiatan pengabdian yang dilakukan, telah didapatkan

beberapa perubahan, yaitu mulai meningkatnya minat warga dalam berolahraga, sehingga hal ini dapat memberi dampak yang baik bagi kesehatan dan kebugaran warga setempat.

Jumlah peserta yang semakin banyak, menyebabkan kegiatan memerlukan ruang atau lahan yang lebih besar, sehingga kegiatan dipindahkan dari area depan Kantor Kelurahan Teluk Kabung Selatan menjadi di Lapangan Kelurahan Teluk Kabung Selatan.

Pada dasarnya tingkat kesadaran masyarakat terhadap olahraga cenderung sedikit, oleh karena itu perlu adanya dorongan mengenai kegiatan olahraga itu penting bukan hanya untuk kegiatan dalam pencegahan penyakit saja maupun bentuk penyembuhan, namun juga sebagai bentuk penurunan tingkat *stress* masyarakat serta adanya kegiatan senam ini juga secara langsung membentuk interaksi sosial antar masyarakat dan tim pengabdian dalam proses berhubungan sosial.

Manfaat kegiatan senam yang diselenggarakan oleh tim pengabdian sangat dirasakan oleh peserta terutama Tim PKK yang terdiri atas ibu-ibu. Penelitian yang dilakukan oleh **Handayani et al (2020)** menyebutkan bahwa kegiatan senam lansia mampu mempengaruhi tingkat kesehatan fisik seperti memperkuat otot pernafasan dan fungsi otot paru pada lansia. Penelitian lain yang dilakukan oleh **Dewi (2015)** menyebutkan bahwa dengan kegiatan senam, tekanan darah dapat cenderung menurun pada lansia yang mengalami hipertensi dan juga meningkatkan kesehatan psikis serta resiko insomnia. Upaya peningkatan kesehatan masyarakat melalui kegiatan senam yang dilakukan oleh **Faridah (2019)** menunjukkan bahwa aktivitas jalan santai dalam rangkaian senam mampu memperbaiki pernafasan menjadi normal dan juga denyut nadi yang normal.

#### **4. Kesimpulan**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki dampak yang positif bagi masyarakat setempat, karena dengan adanya kegiatan ini menjadikan masyarakat memiliki minat yang lebih baik dalam bidang olahraga, sehingga dapat meningkatkan kesehatan bagi warga setempat. Hal ini ditunjukkan oleh persentase peningkatan jumlah peserta dari pertemuan pertama hingga pertemuan ketiga sebesar 83% atau yang semula hanya 35 peserta menjadi 64 peserta. Selain itu kegiatan ini juga menambah kerukunan dan solidaritas masyarakat karena kegiatannya dilaksanakan secara bersama-sama.

#### **5. Ucapan Terimakasih**

Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Lurah Teluk Kabung Selatan yang memberi izin kepada tim pengabdian untuk menyelesaikan program mengenai senam ini.
2. Ibu PKK yang telah mendukung dan membantu kami selama kegiatan senam dilaksanakan.
3. Warga Pesisir Sungai Pisang yang telah mendukung dan membersamai program KKN.

#### **6. Daftar Pustaka**

- Atmaja, S. U. (2008). *Kecabangan Olahraga Senam Modul Mata Kuliah Senam. Bandung: FPOK-UPI.*
- Dewi, N. K. A. T. C., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2020). Motivasi Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Menjaga Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1), 1-9. <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i1.29573>
- Dewi, Y. I. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Yang Insomnia. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*, 2(2), 1116-1122.

- Faridah, F. (2019). Upaya Peningkatan Kesehatan Lanjut Usia Melalui Program Pelatihan Senam Lansia Bugar. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(1), 61-66. <http://dx.doi.org/10.36565/jak.v1i1.21>
- Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono, W. (2020). Literature review manfaat senam lansia terhadap kualitas hidup lansia. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 8(2), 48-55. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v8i2.143>
- Manangkot, M. V., Sukawana, I. W., & Witarsa, I. M. S. (2016). Pengaruh senam lansia terhadap keseimbangan tubuh pada lansia di lingkungan Dajan Bingin Sading. *J Keperawatan Community of Publishing Nursing*, 4(1), 24-7.
- Novarina, V., Muhlisin, A & Endang Zulaicha, S. (2012). Hubungan Dukungan Keluarga Tentang Senam Lansia Dengan Keaktifan Mengikuti Senam Di Posyandu “Peduli Insani” Di Mendungan Desa Pabelan Kartasura. [Disertasi]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran masyarakat berolahraga untuk peningkatan kesehatan dan pembangunan nasional. *Medikora*, 11(2). <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>
- Putra, E. F., & Suharjana, S. (2018). Model senam lansia untuk kebugaran jasmani dan fungsi otak. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 120-129. <https://doi.org/10.21831/jk.v0i0.20626>
- Putri, R. A., & Sembiring, S. B. (2021). Pelatihan Desain Flyer Dan Kartu Nama dengan Metode Participatory Action Research (PAR). *Jurnal IPTEK Bagi Masyarakat*, 1(1), 1-7.
- Wouw, S., & Ani, Y. (2016). Konsistensi strategi instruksional pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (pjok) dalam mengontrol disiplin peserta didik [instructional strategies for health, sport, and physical education to control student discipline]. *Polyglot: Jurnal Ilmiah*, 12(2), 117-127.