

IMPLEMENTASI DAN DAMPAK MASYARAKAT TERHADAP KEGIATAN SENAM SEHAT DI KELURAHAN BUGIH

**Elda Oktavia, Erin Yusr, Nilam Larassati, Firdausi Nurharini,
Priyono Tri Febrianto, Mohammad Edy Nurtamam**

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Trunodjoyo Madura
220611100174@student.trunodjoyo.ac.id

Abstract

This community service activity aims to improve the health and fitness of the Bugih Village community, Pamekasan, East Java, through joint healthy exercise. KKN-T students from Trunodjoyo Madura University initiated this program to build awareness of the importance of an active lifestyle. Routine exercise every Sunday morning involves the community from children to the elderly, led by professional instructors. The result is increased participation and enthusiasm of residents, improved physical and mental fitness, and strengthened social relations among residents. This program has the potential to become a sustainable community-based health movement.

Keywords: exercise, healthy, community, service.

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan kesehatan dan kebugaran masyarakat Kelurahan Bugih, Pamekasan, Jawa Timur, melalui senam sehat bersama. Mahasiswa KKN-T Universitas Trunodjoyo Madura menginisiasi program ini untuk membangun kesadaran akan pentingnya gaya hidup aktif. Senam rutin setiap Minggu pagi melibatkan masyarakat dari anak-anak hingga lansia, dipandu instruktur profesional. Hasilnya, partisipasi dan antusiasme warga meningkat, kebugaran tubuh dan mental membaik, serta hubungan sosial antarwarga mengerat. Program ini berpotensi menjadi gerakan kesehatan berbasis komunitas yang berkelanjutan.

Keywords: senam, sehat, Masyarakat, pengabdian.

PENDAHULUAN

Masyarakat di Kelurahan Bugih Kabupaten Pamekasan menunjukkan minat yang tinggi terhadap kegiatan berbasis kebugaran jasmani, khususnya senam sehat yang rutin dilaksanakan di lingkungan kelurahan. Kegiatan ini berperan penting dalam membangun kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik yang menyenangkan dan dapat dilakukan secara bersama.

Namun, masih terdapat sebagian masyarakat yang belum berpartisipasi

aktif karena kurangnya pemahaman akan manfaat senam sehat bagi kesehatan dan kebersamaan sosial. Oleh karena itu, perlu adanya implementasi kegiatan yang terstruktur, berkelanjutan, serta melibatkan seluruh lapisan masyarakat untuk mencapai tujuan bersama, yaitu hidup sehat dan sejahtera. Kesehatan dan kebugaran adalah aspek penting yang perlu diperhatikan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, kegiatan yang dilakukan secara bersama-sama dapat menguatkan hubungan sosial serta rasa solidaritas antar warga di kelurahan bugih,

khususnya dilingkungan Kelurahan Bugih Kabupaten Pamekasan, senam bersama dijadikan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran masyarakat sekaligus mempererat persaudaraan antara para warga. Program ini diinisiasi oleh mahasiswa KKN-T Universitas Trunojoyo Madura dengan tujuan memperkuat solidaritas dan bersahabatan di antara penduduk. Dengan semangat kerja sama, warga bergabung dalam kegiatan senam ini yang diajarkan oleh seorang pelatih. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi agenda rutin yang menumbuhkan rasa kebersamaan dan mendorong pola hidup sehat di kelurahan bugih.

Masyarakat di zaman modern ini, banyak orang seringkali mengalami gaya hidup yang tidak aktif dan penuh tekanan. Senam pagi adalah pilihan yang baik untuk mengatasi situasi ini. Dengan berpartisipasi dalam senam pagi setiap orang dapat meningkatkan kebugaran fisik mereka, mengurangi resiko masalah kesehatan, dan memperbaiki kesejahteraan secara berkeseluruhan(1).

Selain keuntungan untuk kesehatan, senam pagi juga memberikan dampak positif terhadap interaksi sosial. Ketika banyak orang berumpul untuk senam pagi, mereka memiliki kesempatan berkomunikasi, berdiskusi, dan menjalani hubungan sosial yang lebih erat. Tujuan dari kegiatan pemberdayaan masyarakat melalui senam pagi ini adalah untuk meningkatkan aktivitas sosial dan ekonomi warga, dengan pemahaman yang lebih baik mengenai keuntungan dari program ini, diharapkan masyarakat akan lebih termotivasi untuk berpartisipasi aktif, sehingga dapat menciptakan dampak positif yang lebih besar dalam hidup mereka dan bagi masyarakat secara keseluruhan.

Program ini diinisiasi oleh mahasiswa Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKN-T) Universitas Trunojoyo Madura dengan tujuan memperkuat solidaritas dan persahabatan di antara penduduk. Dengan demikian, mahasiswa Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKNT) Universitas Trunojoyo Madura memiliki strategi kegiatan yang efektif untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran masyarakat melalui senam sehat, yaitu program ini dilaksanakan dengan mengajak masyarakat mengikuti kegiatan senam bersama setiap akhir pekan. Instruktur senam terdiri dari mahasiswa dan warga yang memiliki kompetensi dalam bidang kebugaran jasmani. Selain itu, juga menggunakan instruktur profesional. Strategi pelaksanaan mencakup koordinasi dengan perangkat kelurahan, serta evaluasi rutin setiap minggu untuk menilai tingkat partisipasi warga.

1. Pengertian Senam Sehat

Secara umum, senam merupakan bentuk aktivitas fisik yang melibatkan rangkaian gerakan tubuh dengan kebutuhan akan kekuatan, kecepatan, serta koordinasi yang teratur dan harmonis(2). Gerakan dalam senam dirancang untuk melatih berbagai bagian tubuh sehingga tercapai keseimbangan antara kebugaran jasmani dan kesehatan secara menyeluruh. Kegiatan senam dapat dilakukan baik dengan menggunakan alat bantu maupun tanpa alat. Kegiatan senam adalah bentuk latihan fisik yang dilakukan secara terencana dan teratur dengan tujuan utama untuk meningkatkan kesehatan serta menjaga kebugaran tubuh(3). Selain itu, senam juga dapat menjadi sarana rekreasi dan relaksasi yang memberikan efek positif terhadap kondisi mental seseorang. Senam termasuk jenis olahraga yang bermanfaat bagi tubuh dan dapat

meningkatkan kebugaran jasmani apabila dilakukan dengan cara yang tepat(4). Jika dilakukan secara benar dan berkesinambungan, senam mampu membantu meningkatkan sirkulasi darah, memperkuat otot dan sendi, serta menjaga berat badan ideal. Dari beberapa pendapat tersebut, senam adalah aktivitas fisik teratur yang melibatkan gerakan terkoordinasi untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani.

2. Dampak implementasi kegiatan senam sehat di Masyarakat

Kegiatan senam sehat perlu dilaksanakan sebagai upaya preventif untuk menekan angka penyakit tidak menular, meningkatkan kebugaran jasmani, serta memberikan pengaruh positif terhadap kualitas hidup masyarakat, baik secara fisik maupun mental(5). Kegiatan senam pagi memberikan dampak yang luas bagi masyarakat, baik dari aspek sosial maupun ekonomi. Dari sisi sosial, kegiatan ini mampu mempererat hubungan antarwarga dan meningkatkan interaksi sosial. Peserta senam memiliki kesempatan untuk berkenalan dengan orang-orang baru, memperluas jaringan sosial, serta menumbuhkan rasa kebersamaan dan solidaritas di lingkungan sekitar. Selain memperkuat hubungan sosial, kegiatan ini juga berdampak positif terhadap kesejahteraan emosional. Melalui aktivitas fisik yang menyenangkan dan interaksi sosial yang harmonis, peserta merasa lebih rileks, bersemangat, dan mampu mengurangi stres maupun kelelahan mental. Senam lansia memberikan manfaat yang komprehensif terhadap kualitas hidup lanjut usia. Aktivitas ini meningkatkan kebugaran fisik, menjaga kesehatan mental, memperkuat hubungan sosial, serta mempertahankan fungsi kognitif.

Dengan pelaksanaan rutin—tiga kali seminggu selama 30–40 menit—senam lansia dapat menjadi bentuk intervensi sederhana namun efektif untuk membantu lansia hidup lebih sehat, bahagia, dan mandiri(6).

Di sisi lain, senam pagi turut memberikan kontribusi terhadap peningkatan ekonomi masyarakat. Antusiasme tinggi dalam kegiatan ini membuka peluang usaha baru bagi instruktur senam, penyedia fasilitas olahraga, dan pelaku UMKM. Kehadiran peserta senam yang cukup banyak juga meningkatkan penjualan bagi pedagang di sekitar lokasi kegiatan, seperti penjual makanan, minuman, dan perlengkapan olahraga. Selain itu, masyarakat yang rutin berolahraga cenderung lebih sehat dan produktif, sehingga berpengaruh terhadap peningkatan efisiensi kerja dan pendapatan. Dampak lainnya adalah berkurangnya beban biaya kesehatan, karena gaya hidup aktif membantu mencegah berbagai penyakit akibat kurangnya aktivitas fisik. Dengan demikian, kegiatan senam pagi tidak hanya menyehatkan tubuh dan memperkuat hubungan sosial, tetapi juga berperan dalam mendorong pertumbuhan ekonomi lokal secara berkelanjutan(7).

Tantangan dan hambatan implementasi senam sehat di masyarakat, diantaranya yaitu:

1. Keterbatasan waktu dan partisipasi Masyarakat. Masyarakat yang berprofesi sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS) umumnya memiliki keterbatasan waktu, khususnya pada pagi hari, sehingga kondisi tersebut berdampak pada tingkat kehadiran peserta dalam setiap kegiatan senam (8). Jadwal kegiatan yang bertepatan dengan waktu kerja membuat sebagian masyarakat lebih memprioritaskan aktivitas pekerjaan dibandingkan

dengan kegiatan olahraga. Hal ini menunjukkan perlunya penyesuaian jadwal atau pengaturan waktu kegiatan yang lebih fleksibel agar dapat meningkatkan tingkat kehadiran dan partisipasi masyarakat dalam program senam sehat.

2. Keterbatasan sarana dan prasarana juga menjadi tantangan dalam pelaksanaan kegiatan senam sehat. Meskipun kegiatan ini dilaksanakan di area terbuka, kondisi cuaca yang tidak menentu serta minimnya fasilitas pendukung, seperti tempat berteduh dan peralatan senam, sering kali menghambat kelancaran aktivitas tersebut (9).

3. Tingkat kesadaran masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik masih tergolong rendah. Masih banyak warga yang menganggap olahraga, termasuk senam sehat, sebagai kegiatan yang tidak terlalu penting dan hanya dilakukan pada waktu luang. Kurangnya pemahaman mengenai manfaat olahraga menyebabkan partisipasi masyarakat menjadi rendah. Padahal, olahraga memiliki peran penting dalam mencegah berbagai penyakit dan meningkatkan kualitas hidup. Banyak warga yang belum terbiasa menjalani gaya hidup aktif dan kurang memahami peran olahraga dalam menjaga kesehatan. Oleh sebab itu, diperlukan upaya yang lebih intensif untuk menumbuhkan kesadaran masyarakat mengenai manfaat senam sehat dan aktivitas olahraga secara keseluruhan (10).

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan Bugih, Kabupaten Pamekasan, Provinsi Jawa Timur, selama bulan Oktober 2025. Sasaran utama kegiatan Adalah masyarakat desa

yang terdiri dari anak-anak, remaja, ibu rumah tangga, dan warga lanjut usia yang memiliki minat untuk mengikuti kegiatan olahraga bersama. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendekatan partisipatif dengan melibatkan masyarakat secara langsung. Kegiatan senam sehat dilaksanakan secara rutin setiap hari Minggu pukul 06.00 WIB. Gerakan senam dipandu oleh tim mahasiswa dan juga instruktur profesional.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan secara terbuka dan gratis untuk seluruh warga Kelurahan Bugih. Tahapan kegiatan meliputi:



Gambar 1: Diagram alur kegiatan

1. Persiapan: koordinasi dengan pihak kelurahan dan tokoh masyarakat.
2. Pelaksanaan: senam sehat dilaksanakan setiap minggu pagi.
3. Evaluasi: dilakukan wawancara dan observasi terhadap peserta untuk mengetahui dampak kegiatan



Gambar 2: Koordinasi dengan kelurahan Bugih



Gambar 3: Kegiatan senam sehat di Asta Barat, Kelurahan Bugih



Gambar 4: Kegiatan senam sehat di Jalan Bazar Gang 1, Kelurahan Bugih

Pelaksanaan kegiatan senam sehat di Kelurahan Bugih menunjukkan hasil yang positif dan signifikan. Berdasarkan hasil observasi, program ini telah berjalan secara konsisten dan terorganisir dengan baik berkat adanya sinergi antara pemerintah kelurahan dan partisipasi aktif masyarakat. Kegiatan senam yang dilaksanakan setiap hari Minggu pagi telah menjadi agenda rutin yang diminati warga, tidak hanya sebagai sarana olahraga tetapi juga sebagai media interaksi sosial.

Dari aspek partisipasi, terlihat adanya peningkatan jumlah peserta dari waktu ke waktu. Masyarakat dari berbagai kelompok usia turut ambil bagian dalam kegiatan ini, yang menunjukkan meningkatnya kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik. Hasil wawancara informal juga menunjukkan bahwa masyarakat mulai memahami manfaat senam sehat, bahkan sebagian warga telah membiasakan diri untuk

melakukan aktivitas senam secara mandiri di rumah bersama keluarga.

Dari sisi fisik, peserta merasakan berbagai manfaat seperti meningkatnya kebugaran tubuh, berkurangnya keluhan nyeri otot dan persendian, serta meningkatnya energi dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Selain itu, dari aspek sosial, kegiatan ini mampu mempererat hubungan antarwarga. Interaksi yang terbangun selama kegiatan berlangsung menciptakan suasana kebersamaan yang harmonis serta meningkatkan rasa solidaritas di lingkungan masyarakat.

Tidak hanya itu, dampak psikologis juga dirasakan oleh peserta. Banyak warga mengaku merasa lebih bahagia, percaya diri, dan lebih optimis setelah mengikuti kegiatan senam secara rutin. Suasana yang ceria dan penuh semangat dalam kegiatan ini turut membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mental masyarakat.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa implementasi kegiatan senam sehat di Kelurahan Bugih sejalan dengan konsep aktivitas fisik sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Senam sebagai bentuk olahraga ringan terbukti efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani apabila dilakukan secara teratur dan berkelanjutan (2)(4).

Tingginya partisipasi masyarakat dalam kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis komunitas mampu meningkatkan keterlibatan warga secara signifikan. Hal ini sejalan dengan pendapat bahwa kegiatan yang dilakukan secara bersama-sama dapat memperkuat interaksi sosial serta membangun solidaritas antarindividu dalam masyarakat (5). Interaksi sosial yang terjalin selama kegiatan senam

juga memberikan kontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan emosional masyarakat.

Selain itu, peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik menunjukkan keberhasilan program dalam aspek edukatif. Sebelum adanya program ini, sebagian besar masyarakat memiliki gaya hidup kurang aktif, yang merupakan salah satu faktor risiko berbagai penyakit tidak menular. Dengan adanya kegiatan senam rutin, masyarakat mulai mengadopsi pola hidup yang lebih sehat, sebagaimana dijelaskan bahwa aktivitas fisik seperti senam pagi dapat membantu mengurangi risiko masalah kesehatan serta meningkatkan kesejahteraan secara menyeluruh (1).

Dampak sosial yang dihasilkan juga menjadi salah satu indikator keberhasilan program. Hubungan antarwarga yang semakin erat menunjukkan bahwa kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana olahraga, tetapi juga sebagai media pemberdayaan masyarakat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa kegiatan senam bersama dapat meningkatkan kohesi sosial serta memperluas jaringan interaksi masyarakat (7).

Dari sisi psikologis, manfaat yang dirasakan peserta seperti meningkatnya rasa bahagia dan berkurangnya stres menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental. Hal ini mendukung teori bahwa olahraga teratur dapat membantu menjaga keseimbangan emosi serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (5).

SIMPULAN

Kegiatan senam sehat di Kelurahan Bugih telah menunjukkan bahwa program yang berorientasi pada masyarakat dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan mutu hidup penduduk. Melalui kolaborasi antara pihak kelurahan dan partisipasi aktif warga, program ini telah berlangsung dengan teratur dan terencana. Salah satu hasil yang paling jelas adalah peningkatan kesadaran warga tentang pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran fisik, serta pengaruh positif pada aspek fisik, sosial, dan mental. Program ini juga membuktikan bahwa aktivitas senam sehat bisa menjadi cara untuk mempererat hubungan sosial dan meningkatkan solidaritas antar anggota masyarakat, serta mengedukasi akan pentingnya kebugaran melalui olahraga ringan. Oleh sebab itu, inisiatif ini berpeluang menjadi gerakan kesehatan masyarakat yang berkelanjutan dan dapat menginspirasi daerah lain dengan kondisi serupa.

Meningkatkan keberhasilan program ini, disarankan agar pihak kelurahan dan masyarakat terus berkolaborasi dalam mengembangkan serta mempertahankan kegiatan olahraga sehat. Selain itu, evaluasi dan pemantauan secara rutin perlu dilakukan untuk memastikan bahwa kegiatan berjalan dengan efektif dan efisien. Dengan cara ini, program senam sehat di Kelurahan Bugih dapat dijadikan teladan

UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian Masyarakat ini didukung oleh dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, serta motivasi dalam penyusunan artikel ini, pihak Kelurahan Bugih yang telah memberikan izin dan dukungan dalam

pelaksanaan kegiatan serta pengumpulan data penelitian., masyarakat Kelurahan Bugih, yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan senam sehat serta bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, serta Rekan-rekan mahasiswa KKNT, yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan dan pengumpulan informasi di lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Supenawinata A dkk. 2021. Kegiatan Senam Sehat dalam Meningkatkan Aktivitas Sosial dan Ekonomi Masyarakat di Desa Tanjungsari. Vol. 3 No. 1.
- Sembiring HMSB, Ginting MUB, Sinaga JOF, Tanjung ED, Nadapdap E, Siregar TA, et al. 2024. Penyuluhan Senam Aerobik pada Masyarakat di Perumahan Milala Rumah Tengah Medan. Vol. 6 No. 1.
- Surya Kartini Indah Sari Siregar, Juliana, Pebriah Nasution. Upaya Meningkatkan Minat Dan Prestasi Siswa Dalam Cabang Olahraga Senam Melalui Metode Demonstrasi Di Sma Swasta Tanah Jawa. *PENDALAS J Penelit Tindakan Kelas dan Pengabd Masy.* 2025;4(2):145–59.
- Suriani I, Syahira S, Darmawan S, Suryanti AF, Iyai R. 2024. Pelatihan Senam Sehat Bagi Anak-Anak di Kampung Manggupi. Vol. 6 No. 2.
- Armaita A, Marni L, Yoselina P, Anggita KD. 2024. Pelaksanaan Senam Sehat Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Fisik Dan Kualitas Hidup Masyarakat Di Desa Ampalu Kota Pariaman. Vol. 7 No. 4.
- Handayani SP, Sari RP. 2023. Studi Literatur LITERATURE REVIEW MANFAAT SENAM LANSIA TERHADAP KUALITAS HIDUP LANSIA. :48–55.
- TATANG TS, M. Rusdiyanto R, Ifandi K, Prawesti P. 2023. Pemberdayaan Ibu-Ibu Rumah Tangga Melalui Kegiatan Olahraga Senam Aerobik. *BERNAS J Pengabdi.* Vol. 3 No. 4.
- Hidayat A. 2020. Pengabdian masyarakat dalam meningkatkan kesadaran kesehatan: Studi kasus di daerah pedesaan. Vol. 5 No. 2.
- Yusuf, A., & Zain S. 2020. Challenges and solutions in providing health care to underserved populations. *J Public Health Policy.* Vol. 1 No. 4.
- Birrul Walidaini, Burbana M, Ate Dara Sonia. 2024. Evaluasi Program Layanan Bimbingan Konseling Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Takengon. *Cons J Bimbing dan Konseling Islam.* Vol. 4 No. 2.