



Program Senam Rutin Dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan Masyarakat di Dusun Godean Desa Kucur

Yuni Asri¹, Dian Pitaloka Priasmoro¹

¹*Department of Nursing, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang*

Correspondence author: Yuni Asri

Email: yuniasri@itsk-soepraoen.ac.id

Address : Jl. S. Supriadi No.22, Sukun, Kec. Sukun, Kota Malang, Jawa Timur 65147, Telp. 0816554106

Submitted: 20 Mei 2024, Revised: 30 Mei 2024, Accepted: 8 Juni 2024, Published: 10 Juni 2024

DOI: doi.org/10.56359/kolaborasi.v4i3.365



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: Routine exercise programmes are a strategic effort to improve the physical and mental health of the population. The activities are designed to involve different age groups and fitness levels through structured and varied exercise movements.

Objective: The purpose of this community service is to improve public health in Godean of Kucur Village, through a routine exercise programme

Method: This exercise is carried out in the courtyard of the citizen's house or on the side of the street in RW 10 Godean of Kucur Village and is held every Saturday at 3 P.M

Result: The results of the routine exercise showed that there were 46 people who attended the gym in RW 10 Godean of Kucur Village, Dau district, and Malang district. Following this routine exercise, the physical and mental well-being of the participants underwent significant changes. Citizens felt more fresh, relaxed, and happy to socialize with other citizens

Conclusion: To ensure the sustainability and effectiveness of the programme, a number of follow-up measures have been planned, including more intensive promotion and socialization, as well as collaboration with health institutions to provide health information support

Keywords: Routine Exercise, Rheumatism, Hypertension, Public Health

Latar Belakang

Kesehatan masyarakat merupakan hal yang sangat penting dalam pembangunan suatu negara. Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan masyarakat adalah dengan memperkenalkan kebiasaan hidup sehat melalui program senam rutin sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan masyarakat di berbagai lapisan masyarakat (Mutakim et al., 2022; Wahyuningsih I et al., 2019).

Program senam rutin merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan kesehatan masyarakat (Nugraheni W.P & Hartono, 2018). Meningkatnya angka penyakit terkait kurangnya aktivitas fisik, seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung dan gaya hidup modern yang cenderung kurang bergerak dan kebiasaan duduk yang berlebihan semakin memperburuk masalah tersebut. Selain itu, kurangnya aksesibilitas terhadap fasilitas olahraga dan minimnya kesadaran akan pentingnya gaya hidup aktif juga menjadi faktor penentu. Dengan demikian, pengembangan program senam rutin menjadi solusi yang relevan untuk meningkatkan partisipasi dan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik (Mutakim et al., 2022; Nugraheni W.P & Hartono, 2018; Wahyuningsih I et al., 2019).

Program senam rutin memiliki dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan masyarakat (Yuliati E et al., 2023). Melalui partisipasi aktif dalam kegiatan senam, individu dapat mengurangi risiko penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung (Nugraheni W.P & Hartono, 2018). Selain itu, senam rutin juga meningkatkan kebugaran fisik, kekuatan otot, dan fleksibilitas, serta mengurangi tingkat stres dan depresi (Ni Putu Sri Arnita et al., 2023; Rumlah, 2022). Dengan adanya program senam rutin yang terintegrasi dalam komunitas, masyarakat dapat merasakan manfaat secara kolektif, menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan produktif. Ini juga dapat mengurangi beban biaya perawatan kesehatan yang disebabkan oleh penyakit terkait gaya hidup (Ariyanto & Rosa, 2024).

Data menunjukkan bahwa Program Senam Rutin memiliki dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan masyarakat (Riyanto et al., 2022). Studi epidemiologi menunjukkan adanya hubungan langsung antara tingkat partisipasi dalam kegiatan fisik teratur, seperti senam, dengan penurunan risiko penyakit jantung, obesitas, dan diabetes (Anjani & Nyoman, 2020; Putriastuti, 2016). Survei populasi juga mengindikasikan bahwa komunitas dengan aksesibilitas yang baik terhadap program senam rutin cenderung memiliki tingkat kebugaran fisik yang lebih baik dan tingkat penyakit kronis yang lebih rendah (Priasmoro & Asri, 2024). Data yang dihasilkan dalam survey pengkajian komunitas di Dusun Godean RW 10 RT 23 dan 24 didapatkan data bahwa sebanyak 56,9% warga tidak pernah mengikuti senam, 22,2% dengan keluhan hipertensi, 6,48% dengan keluhan reumatik, 5,6% dengan keluhan asam urat, sebanyak 83,3% tidak pernah mengikuti Posyandu lansia, sebanyak 38,8% warga merokok dan suka minum kopi, keluhan yang dialami hampir sebagian besar sakit kepala/tengkuk, sulit tidur, mudah marah (hipertensi) sebanyak 32,4%. Sebagian warga yaitu 15,7% mengalami keluhan sakit pinggang, punggung, sendi kaki/tangan (rematik), kebiasaan makan sebagian besar tinggi garam sebanyak 78,7% dan 9,3% warga memiliki kebiasaan makan yang tinggi gula. Data ini memberikan dasar yang kuat untuk mendukung pengembangan dan implementasi program senam rutin dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan (Setiawan et al., 2023).

Eksplorasi terhadap Program Senam Rutin sebagai upaya meningkatkan kesehatan masyarakat mencerminkan peran pentingnya aktivitas fisik dalam kesejahteraan kolektif. Survei lapangan menyoroti manfaatnya, mulai dari peningkatan kebugaran fisik hingga pengurangan risiko penyakit kronis. Eksplorasi juga mengungkapkan kebutuhan akan pendekatan yang terintegrasi, melibatkan berbagai pihak dalam komunitas untuk memastikan aksesibilitas dan partisipasi yang maksimal. Dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat ini Dosen dan Mahasiswa

ITSK RS dr Soepraoen bekerjasama dengan Desa Kucur Kecamatan Dau Kabupaten Malang dan pihak Puskesmas Dau untuk menyelenggarakan pengabdian masyarakat dalam upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan di Desa tersebut.

Tujuan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat di Dusun Godean Desa Kucur melalui program senam secara rutin.

Metode

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini di mulai dari persiapan, pelaksanaan dan evaluasi akhir.

Pada tahap persiapan, para dosen dari ITSK RS dr. Soepraoen Malang mengidentifikasi lokasi yang sesuai untuk kegiatan senam bersama dengan kader PKK dibantu oleh Ketua RW 10 dan Ketua RT 23 dan 24 serta para mahasiswa.

Pelaksanaan kegiatan senam telah dijadwalkan oleh penggerak PKK beserta para kader PKK, setelah menyusun jadwal senam kemudian para kader dibantu mahasiswa melakukan sosialisasi program kepada warga, senam dilaksanakan setiap hari sabtu pukul 15.00 WIB pada saat pelaksanaan PKK dirumah warga, lokasi senam berada di halaman warga atau di pinggir jalan Dusun Godean agar mudah diakses oleh warga yang ingin bergabung mengikuti senam. Dalam kegiatan senam ini, mahasiswa mendampingi para kader untuk memimpin jalannya senam.

Kegiatan senam pertamakali dilaksanakan pada hari hari sabtu, 4 Mei 2024 pukul 15.00 WIB di halaman rumah dan pinggir jalan dusun Godean, selama 30 menit, kegiatan ini sudah berjalan setiap minggu pada saat selesai acara PKK dan senam ini dapat disesuaikan dengan berbagai tingkat kebugaran dan usia.

Hasil

Jumlah partisipan yang ikut dalam kegiatan senam ini sebanyak 46 orang, terdiri dari ketua PKK, Pengurus PKK, Kader PKK, Warga RW 10 Dusun Godean dan para mahasiswa ITSK RS dr Soepraoen Malang(Gambar 1).



Gambar 1. Kegiatan senam warga RW 10 Dusun Godean Desa Kucur

Dalam kegiatan senam para kader dan warga sangat antusias sekali mengikuti kegiatan tersebut selama 30 menit, seluruh kader PKK RW 10 hadir untuk berlatih bersama menjadi instruktur senam pada kegiatan senam selanjutnya (Gambar 2).



Gambar 2. Kader PKK RW 10 Dusun Godean

Melalui program senam rutin ini, para partisipan melaporkan peningkatan energi setelah melakukan senam bersama dan kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga

membangun komunitas yang lebih sehat dan peduli akan kesehatan bersama sama dalam bersosialisai.

Diskusi

Kegiatan senam rutin telah terbukti sebagai sarana yang efektif dalam meningkatkan kesehatan masyarakat di Dusun Godean Desa Kucur Kecamatan Dau Kabupaten Malang. Melalui partisipasi aktif dalam program ini, masyarakat tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik mereka tetapi juga memperoleh manfaat kesehatan yang holistik, hal ini sesuai dengan hasil dari penelitian sebelumnya (Anjani & Nyoman, 2020; Putriastuti, 2016; Wahyuningsih I et al., 2019). Hasil dari program ini mencakup peningkatan kebugaran fisik, seperti peningkatan stamina dan fleksibilitas tubuh, serta penurunan risiko penyakit seperti diabetes, hipertensi, dan obesitas yang telah dilakukan oleh penelitian sebelumnya (Mutakim et al., 2022; Rumlah, 2022; Yuliati E et al., 2023). Selain manfaat fisik, senam rutin juga memberikan dampak positif pada kesejahteraan mental masyarakat hal ini terbukti bahwa setelah mengikuti kegiatan PKK dilanjutkan dengan senam bersama dan bersosialisasi antar warga. Dengan rutin berpartisipasi dalam kegiatan senam, mereka melaporkan perasaan lebih bahagia, rileks, dan lebih termotivasi untuk menjaga kesehatan secara menyeluruh. Selain itu, program senam rutin juga telah membentuk komunitas yang lebih sehat dan peduli akan kesehatan bersama-sama. Partisipan tidak hanya merasakan manfaat secara individu, tetapi juga merasa terhubung dengan sesama peserta dan mendukung satu sama lain dalam perjalanan menuju gaya hidup yang lebih sehat.

Pembahasan mengenai program ini menunjukkan bahwa dengan dukungan yang tepat dari berbagai pihak, termasuk pemerintah, lembaga swadaya masyarakat, dan sektor swasta, program senam rutin dapat menjadi salah satu langkah penting dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Program senam rutin telah terbukti menjadi salah satu cara yang efektif dalam meningkatkan kesehatan masyarakat (Wahyuningsih I et al., 2019; Yuliati E et al., 2023). Dengan melibatkan masyarakat secara aktif dalam kegiatan ini, kita dapat memperkuat kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat dan membangun komunitas yang lebih peduli akan kesehatan bersama-sama. Senam merupakan olahraga yang sangat mudah untuk dilakukan karena gerakan yang sederhana dan berulang serta tidak membutuhkan keahlian khusus untuk melakukannya. Kegiatan senam dapat membuat aliran darah dan oksigen menjadi lancar. Apabila senam ini dilakukan secara rutin dan dengan durasi yang cukup maka dapat meningkatkan immunoglobulin yang berfungsi untuk melindungi tubuh dari berbagai macam penyakit (Andri et al., 2019). Secara keseluruhan, program senam rutin telah membentuk komunitas yang lebih sehat dan peduli akan kesehatan bersama-sama. Dengan memberikan akses yang mudah dan menyenangkan untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik, program ini bukan hanya tentang meningkatkan kesehatan individu, tetapi juga membangun fondasi yang lebih kuat untuk kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

Kesimpulan

Program senam rutin telah berhasil meningkatkan kesehatan fisik dan mental masyarakat. Peserta menunjukkan peningkatan kebugaran, penurunan risiko penyakit seperti diabetes dan hipertensi, serta kesejahteraan mental yang lebih baik. Program ini juga berhasil membangun komunitas yang lebih sehat dan saling mendukung. Dengan kolaborasi antara pemerintah, lembaga swadaya masyarakat, dan sektor swasta, program ini memberikan dampak positif yang signifikan dan berkelanjutan. Kesimpulan kegiatan dan rencana tindak lanjut. Untuk menjaga keberlanjutan program senam rutin, perlu direncanakan tindak lanjut dengan cara meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat melalui sosialisasi ke warga dan juga kegiatan Posyandu lansia. Program senam rutin

diharapkan terus berkembang dan memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi kesehatan masyarakat

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terimakasih kepada Prodi D3 Keperawatan, FIK, ITSK RS dr Soepraen Malang dan beberapa pihak terkait diantaranya yaitu Ketua RW, Ketua RT, Kepala Dusun Godean, Kepala Desa Kucur beserta warga dan Pihak Puskesmas Dau.

Daftar Pustaka

1. Andri, J., Karmila, R., Padila, P., J, H., & Sartika, A. (2019). Terapi Aktivitas Senam Ergonomis terhadap Peningkatan Kemampuan Fungsional Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.v1i2.933>
2. Anjani, A., & Nyoman, N. (2020). Hubungan Kegiatan Senam Lansia Dengan Kadar Kolesterol, Tekanan Darah Dan Status Gizi Pada Lansia Di Desa Abiansemal Kabupaten Badung. *Diploma thesis, Poltekkes Denpasar*. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/4420/>
3. Mutakim, Julius D. Nugroho, Mahmud, Imam A.Salim, Luisa N. Laos, Dewi Meilani, Kornelius Kolo, Olce Y. Mandacan, Nari Iwou, Adomina J. Wanggai, Y., ohanan Y. Mamesah, & Awom, Y. M. (2022). Pengabdian Kepada Masyarakat melalui Program Kkn Di Kampung Moyang, Distrik Prafi, Kabupaten Manokwari. *IGKOJEI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 40-56. <https://doi.org/https://doi.org/10.46549/igkojei.v3i2.300>
4. Ni Putu Sri Arnita, Ni Luh Putu Mia Lestari Devi, & Dhea Anisa Fitriani. (2023). Pelatihan Trekking Berbasis Tri Mandala Sebagai Upaya Menurunkan Stres Dan Meningkatkan Kebugaran Lansia. *OBAT: Jurnal Riset Ilmu Farmasi dan Kesehatan*, 1(6), 77-88. <https://doi.org/10.61132/obat.v1i6.133>
5. Nugraheni W.P, & Hartono, R. K. (2018). Strategi Penguatan Program Posbindu Penyakit Tidak Menular di Kota Bogor. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.3.198-206>
6. Priasmoro, D. P., & Asri, Y. (2024). Program Kesehatan Masyarakat Desa Dalam Meningkatkan Kualitas Kesehatan Masyarakat di Dusun Godean *Kolaborasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2). <https://journal.inspira.or.id/index.php/kolaborasi/article/view/364>
7. Putriastuti, L. (2016). Analisis Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Usia 45 Tahun Keatas. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(2), 225-236. <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/56436020/76783>
8. Riyanto, P., Koten, Y. C., & Lahinda, J. (2022). Senam Lansia Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Lansia. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan (JURDIKBUD)*, 2(3). <https://doi.org/10.55606/jurdikbud.v2i3.671>
9. Rumliah, S. (2022). Budaya Olahraga Di Masyarakat Sebagai Fenomena Sosial Terhadap Kesehatan Jiwa Dan Kebugaran Jasmani Lansia. *Jurnal Pendidikan Sejarah Universitas Jambi*, 2(1). [https://doi.org/ https://doi.org/10.22437/jejak.v2i1.20481](https://doi.org/https://doi.org/10.22437/jejak.v2i1.20481)
10. Wahyuningsih I, Winda Wahyuningtyas, Defita Sari, & Widyastuti, O. (2019). Pendampingan gerakan masyarakat hidup sehat Di Padukuhan Kauman,Bajang,Ngeblak,Desa Wijirejo,Pandak, Bantul. *Jurnal Pemberdayaan:*

11. Ariyanto, H., & Rosa, E. M. (2024). Effectiveness of telenursing in improving quality of life in patients with heart failure : A systematic review and meta-analysis. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 19(3), 664–676. <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2024.04.009>
12. Setiawan, H., Med, M. S., Firmansyah, A., Kep, M., Richard, S. D., & Kep, M. (2023). The role of nurses to control beta thalassemia disease in Indonesia : A perspective. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 18(5), 964–966. <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2023.02.007>
13. Yuliati E, Ulil Fitriyah, Maulidhotur Ro'iyah, Mochamad Lailatul Fadlan, Naufal Rizqi Haq, Dani Sanaya Majdi, Ahmad Taufiqurrahman Al-Rosyid, Audy Az-Zahra, Sofwatul Widad Hakim, & Zamroni, A. (2023). Senam Pagi Sebagai Upaya Meningkatkan Kebugaran dan Interaksi Sosial Masyarakat Desa Asrikaton Kabupaten Malang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Surya Universitas Muhammadiyah Sukabumi (UMMI)* 5(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.37150/jsu.v5i2.2345>