

## Pemberdayaan Perempuan Melalui Senam Kebugaran Jasmani sebagai Upaya Peningkatan Keluarga Sehat di Dusun Terpencil Rapah Ombo Jombang

Chintya Ayu Lestari<sup>1</sup>, Dwi Wahyu Septiani<sup>2</sup>, Sherly Nur Fitri Janah<sup>3</sup>, Rosa Purwanti<sup>4\*</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pemkab Jombang  
*email* : [rosapurwanti@gmail.com](mailto:rosapurwanti@gmail.com)

### Abstrak

Latar Belakang: Senam merupakan latihan tubuh yang dipilih dan dirancang dengan sengaja untuk membentuk dan mengembangkan keseluruhan tubuh secara harmonis. Kegiatan ini bertujuan untuk memberdayakan dan memelihara kesehatan, sehingga masyarakat menjadi sadar, mau, dan mampu secara mandiri terlibat aktif dalam penerapan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ). Metode: Metode yang digunakan adalah penyuluhan menggunakan media video dan praktik langsung gerakan senam kebugaran jasmani di halaman rumah salah satu warga Dusun Rapah Ombo. Hasil: Dari kegiatan ini, terlihat peningkatan pengetahuan perempuan di dusun rapah ombo setelah mendapatkan penyuluhan. Selain itu, juga terlihat adanya kemauan yang lebih besar untuk melakukan senam di pagi hari. Kesimpulan: Dengan adanya kegiatan pengabdian ini, edukasi mengenai Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani.

Kata Kunci: Keluarga, Senam, Perempuan

### PENDAHULUAN

Di masa perkembangan yang pesat, masyarakat belum memahami betapa pentingnya menjaga pola hidup sehat agar dapat bekerja dan beraktivitas dengan baik dan tidak mudah kelelahan. Hidup sehat sangat penting bagi manusia. Tanpa kesehatan, tidak semua orang dapat menjalankan tugasnya dan aktivitasnya dengan baik (Alghozi, 2021: 1). Pola hidup sehat meliputi olahraga teratur. Sekian banyak dan padatnya aktivitas yang dilakukan membuat orang sering melalaikan dan lupa betapa pentingnya melakukan olahraga di pagi hari.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan adalah suatu keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial yang utuh, bukan hanya penyakit. Alasan memilih olahraga adalah karena kegiatan yang terbilang mudah dan tidak mengeluarkan banyak biaya serta dilakukan untuk menunjang kesehatan yang dimana bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja tanpa harus mengganggu waktu aktivitas lainnya.

Kesehatan adalah sumber daya yang berharga bagi tubuh kita. Berolahraga dapat membuat kita merasa baik dan sehat (Aung et al., 2020). Sebab olahraga merupakan salah satu kegiatan untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh.

Olahraga senam sangat penting untuk kesehatan jasmani. Saat ini, banyak faktor yang membuat masyarakat malas meningkatkan kesehatannya. Masyarakat perlu mewaspadai akibat dari tidak menjaga kesehatan fisik dengan baik. Saat ini masyarakat mudah sekali terkena virus dan banyak penyakit yang menyerang di usia tua atau usia lanjut. Untuk menjalani kehidupan yang sehat dan indah, masyarakat perlu meningkatkan kesehatannya dengan melakukan latihan fisik intensitas rendah, sedang, dan tinggi, seperti senam pagi. Menjalani kehidupan yang baik dan sehat dimungkinkan dengan kesehatan keluarga dan masyarakat. Hasil peningkatan kesehatan sangat menggembirakan, namun perbaikan atau kebijakan baru untuk mempercepat program jelas diperlukan. Hasil tersebut salah satunya diperoleh dengan Program Keluarga Sehat melalui Program Kesejahteraan Sosial (GERMAS) dan sistem kekeluargaan.

GERMAS merupakan organisasi nasional yang dibentuk oleh Presiden RI yang mengedepankan strategi promotif dan preventif, tanpa mengabaikan strategi pengobatan-rehabilitasi seluruh lapisan tanah air dalam pengembangan paradigma sehat. Agar GERMAS sukses, kita tidak bisa hanya mengandalkan kontribusi sektor kesehatan saja. Peran kementerian dan lembaga di bidang lain juga sangat penting untuk ditentukan dan didukung oleh peran masing-masing golongan dalam masyarakat. Memotivasi anggota akademisi, para usahawan, organisasi keluarga, dan organisasi profesi

lainnya untuk berperilaku lebih baik, dimulai dari individu, keluarga, dan komunitas menuju praktik kesehatan yang baik, serta pemerintah, baik pusat maupun daerah, dalam mempersiapkan sarana dan prasarana untuk memantau dan mengevaluasi pelaksanaannya.

Pelaksanaan kegiatan olahraga berupa senam bersama warga khususnya para perempuan yang ada di Dusun Rapah Ombo. Kekebalan imunitas diharapkan dapat meningkat dan membaik dengan adanya olahraga senam bersama. Selain itu, kelompok mahasiswa komunitas memberikan informasi cara berolahraga yang efektif dan efisien, tergantung frekuensi masyarakat dan pentingnya berolahraga senam di pagi hari.

Olahraga senam adalah latihan jasmani yang dipilih secara sadar dan terencana serta diselenggarakan secara sistematis guna menciptakan dan meningkatkan keselarasan. Senam merupakan salah satu aktivitas fisik yang strukturnya sangat kaya. Menurut klasifikasi umum olahraga, aktivitas fisik dapat dicirikan oleh gerakan dasar yang membentuk spektrum gerak yang utuh, mulai dari gerak lokomotor, gerak nonmotorik, hingga gerak manipulatif. (Juniarto dkk., 2020).

Dari segi sosial, olahraga dapat dijadikan sebagai sarana sosialisasi melalui interaksi dan komunikasi terhadap orang lain atau dengan lingkungan setempat. Salah satunya yaitu indikasi meningkatnya tuntutan masyarakat terhadap kualitas, tampilan visual, dan kesadaran lingkungan adalah kebutuhan masyarakat yang semakin berubah, sehingga diperlukannya tempat-tempat yang lewati dan responsif dalam memenuhi kebutuhannya.

Yang perlu dicapai menurut Menteri Kesehatan (2020) adalah menjaga kesehatan terhadap diri sendiri dengan kesadaran setiap individu, karena dengan adanya pencegahan itu lebih semakin baik serta murah, apalagi jika diterapkan GERMAS (Gerakan Masyarakat Sehat).

## METODE PENGABDIAN

Pengetahuan tentang peningkatan kesehatan jasmani melalui edukasi mengenai gerakan senam kebugaran jasmani dan dilakukan senam bersama masyarakat khususnya para perempuan Dusun Rapah Ombo. Guna untuk terwujudnya tujuan dari kegiatan ini Di Dusun Rapah Ombo yaitu kegiatan senam dilakukan bersama dengan para ibu-ibu yang tergolong lansia dan diikuti oleh beberapa anak-anak dewasa.

Metode yang dilakukan dengan penyuluhan dan praktek lapangan. Kegiatan diawali dengan perencanaan waktu, tempat dan tujuan. Nanti akan diinformasikan kepada Kadus dan akan diinformasikan kepada masyarakat khususnya para Perempuan agar dapat mengikuti senam pagi. Kemudian melaksanakan sesuai rencana. Setelah sesi melakukan olahraga senam, dan dilanjutkan dengan wawancara untuk mengetahui apakah selama ini dan kedepannya senam pagi diterapkan dalam kehidupan setiap harinya.

- Waktu dan Tempat

Pelaksanaan olahraga senam pagi yang dilakukan yaitu oleh tim PPK ORMAWA HIMASADA pada Jumat, 26 Agustus 2022 pukul 07.00 – selesai (WIB). Kegiatan senam dilakukan di lahan kosong milik masyarakat Dusun Rapah Ombo Desa Klitih Kecamatan Plandaan Kabupaten Jombang dan juga diikuti oleh kalangan Masyarakat perempuan setempat.

- Pendekatan

Pendekatan yang dilakukan oleh tim PPK ORMAWA HIMASADA yaitu pendekatan metode demonstrasi atau mempraktikkan olahraga yang bentuk senam (SKJ) Senam Kesehatan Jasmani dengan memakai audiovisual seperti youtube dengan 3 mahasiswa yang menjadi instruktur dan juga diikuti oleh para masyarakat khususnya perempuan dan mahasiswa.

- Data

Data yang didapat adalah dengan melalui wawancara dari beberapa masyarakat khususnya Perempuan yang mengikuti olahraga senam pagi.

- Sasaran

Sasaran yang ikut serta dalam kegiatan senam ini yaitu Masyarakat khususnya Perempuan yang dimana melibatkan orang tua sekitar di dusun Rapah Ombo

## HASIL

Hasil dari adanya kegiatan yang telah dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 26 Agustus 2022 di Dusun Rapah Ombo Desa Klitih Kecamatan Plandaan Kabupaten Jombang. Kegiatan ini tergolong

dalam bidang kesehatan Masyarakat. Dalam bidang ini, sebagai anggota PPK ORMAWA HIMASADA kami mengajak Masyarakat khususnya perempuan untuk dapat berpartisipasi dalam kesuksesan berjalannya program kerja kami.

Partisipasi masyarakat dalam program kerja kami yaitu olahraga senam ini cukup intens, sebelumnya kelompok PPK ORMAWA HIMASADA juga telah memberikan penyuluhan yaitu tentang pentingnya bagaimana untuk menjaga kesehatan, tentunya dalam menjaga imun tubuh setiap orang supaya semakin kuat dalam beraktivitas sehari-hari.

Tabel 1. Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi Senam Kebugaran Jasmani (SKJ)

Indiator SKJ	Pengetahuan	
	Baik	Cukup
Hari Ke 1	7	27
Hari Ke 2	27	7
Hari Ke 3	34	0

Pada kegiatan ini diawali dengan rangkaian acara pembukaan yang dibuka langsung oleh Ibu Kepala Dusun Rapah Ombo. Dengan sambutannya Ibu Kepala Dusun memberikan respon serta dukungan yang baik terhadap kegiatan ini. Solusi sehat dan produktif yang harus diterapkan dimasyarakat salah satunya yakni kegiatan senam kebugaran jasmani (SKJ). Harapan Ibu Kepala Dusun Rapah Ombo dengan penerapan SKJ ini supaya menimbulkan kesadaran masyarakat serta berperan aktif sehingga dapat mencegah munculnya penyakit dan meningkatkan Kesehatan warga Dusun Rapah Ombo. SKJ mengedukasi warga tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani yang dilaksanakan melalui senam dipagi hari dengan tujuan untuk menurunkan beberapa resiko penyakit, menguatkan tulang, otot dan persendian, dan membuat tubuh menjadi lebih segar.



Gambar 1. Pelaksanaan Senam Kesehatan Jasmani (SKJ).

“Berdasarkan Gambar 1 menunjukkan pelaksanaan senam pagi yang dilakukan oleh masyarakat Dusun Rapah Ombo Desa Klitih Kecamatan Plandaan Kabupaten Jombang, senam pagi yang kami lakukan adalah Senam Kesehatan Jasmani (SKJ). Harapannya, dengan adanya senam pagi ini, tim mampu mengajak masyarakat untuk mengikuti melakukan senam (SKJ) yang dituangkan dalam rencana atau rencana kerja. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk menjaga kesehatan jantung dan tubuh. Kehidupan manusia tidak terlepas dari aktivitas fisik, dimana aktivitas fisik merupakan bagian dari kehidupan. Banyak orang yang membutuhkan olahraga karena tubuh manusia perlu dijaga agar tetap sehat, bugar, dan kuat”.

## PEMBAHASAN

Melalui senam pagi ini, tim pelaksana mengajak masyarakat untuk menjaga imunitas tubuh, menjaga pola hidup sehat dan memberikan sosialisasi kepada masyarakat akan pentingnya senam pagi. Selain menjaga imun kami tim pelaksana juga melakukan pendekatan terhadap warga sekitar. Dimana warga sekitar yang memiliki antusias yang tinggi untuk mengikuti senam pagi.

Tujuan dari kegiatan ini yaitu agar masyarakat khususnya perempuan dapat untuk menjaga kesehatan jantung dan tubuh. Dimana dengan aktivitas fisik merupakan bagian dari kehidupan manusia, maka kehidupan manusia tidak dapat dipisahkan dari aktivitas fisik. Kebanyakan orang perlu berolahraga karena tubuh manusia sangat membutuhkan perawatan agar tetap sehat, bugar dan sehat. Pasalnya, olahraga membuat jantung berdetak lebih cepat sehingga memungkinkan otot bergerak dan memperkuat otot.

Kami selaku tim PPK ORMAWA HIMASADA mengingatkan, tetap perlu meningkatkan kesadaran masyarakat karena olahraga penting untuk kesehatan tubuh tiap masing-masing orang. Senam merupakan salah satu olahraga efektif yang membantu memiliki tubuh ideal. Faktor yang menghambat tubuh menjadi sehat adalah banyak orang yang menganggap bekerja itu sama dengan berolahraga karena sama-sama menghasilkan keringat sehingga banyak orang yang kurang kesadarannya.

Dimana, banyak orang juga beranggapan apabila ketika bekerja dan berkeringat, itu berarti sedang berolahraga, dan meskipun berkeringat saat bekerja, mereka menganggap hal tersebut tidak bisa disebut olahraga. “Kesehatan merupakan hal yang sangat penting untuk setiap orang. Salah satu cara untuk menjaga kesehatan adalah dengan berolahraga”. Berdasarkan hal ini, diperlukan perubahan perilaku baik di kalangan penyedia layanan kesehatan maupun masyarakat umum. Strategi perubahan perilaku antara lain dengan memberikan informasi cara mencegah penyakit dan meningkatkan kesadaran masyarakat melalui pendidikan. Kami yakin ilmu yang didapat dapat memotivasi masyarakat untuk berperilaku baik. (Prasetya, 2015). “Kesehatan adalah upaya menjaga tubuh tetap sehat. Kesehatan yang baik dapat dicapai dengan mengonsumsi makanan bergizi dan seimbang, melakukan olahraga secara teratur, serta istirahat yang cukup”.

“Pelaksanaan kegiatan senam kebugaran jasmani yaitu meliputi teori dan praktek dimana yang akan diajarkan oleh tim pelaksana”. Teori ini diberikan agar masyarakat memahami pentingnya dalam meningkatkan kualitas hidup saat ini dan masa depan. Teorinya meliputi pemahaman kesehatan sistem kardiovaskular (sistem kardiopulmonal dan sirkulasi darah), sistem fisiologis yang berperan penting dalam perkembangan penyakit jantung dan tekanan darah tinggi. Selain menginformasikan masyarakat tentang kebugaran, mereka juga menerima informasi dasar tentang faal terapan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan PPK ORMAWA HIMASADA penguatan mengenai senam kebugaran jasmani (SKJ) adalah dimana semua perilaku kesehatan setiap orang yang dilakukan yaitu atas dengan kesadaran diri masing-masing, sehingga setiap orang atau anggota keluarga mampu menerapkan hidup sehat tanpa adanya paksaan dengan melakukan senam dipagi hari.

Pada kegiatan edukasi mengenai senam kebugaran jasmani (SKJ) tim pelaksana didusun Rapah Ombo Desa Klitih Kecamatan Plandaan Kabupaten Jombang. Kegiatan mengenai SKJ ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya meningkatkan kesehatan fisik atau kebugaran jasmani setiap individu atau keluarga.

Pada kesempatan ini tim PPK ORMAWA HIMASADA mengucapkan banyak terima kasih kepada Kementrian Pendidikan dan Budaya, Stikes Pemkab Jombang, Kepala desa Klitih dan

perangkat, Kepala Dusun Rapah Ombo dan seluruh masyarakat Dusun Rapah Ombo serta tim yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan Program Penguatan Kapasitas (PPK) ORMAWA HIMASADA karena telah memberikan kesempatan kepada pelaksana untuk melakukan kegiatan di Dusun Rapah Ombo Desa Klitih, Kecamatan Plandaan Kabupaten Jombang.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aena Mardiah, dkk. 2022. "Edukasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Di PKM Tanjung Karang". *Jurnal Pengabdian Masyarakat Volume 01 No. 01 2022*
- Ahmad Hafas Rasyid, dkk. 2023. "Upaya Peningkatan Kesehatan dan Kebugaran Jasmani Melalui Olahraga di Balai Desa Kedungdowo Kecamatan Arjasa Situbondo". *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Vol.2, No.11 2023*
- Angriawan. 2015. "Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi". *Jurnal Olahraga Prestasi 11(2) 114694*
- Anintya Sada Rosandi, dkk. 2022. "Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Pemberian Olahraga Masyarakat Senam Aerobik Mix Pada Masyarakat Dusun Morkolak Barat Desa Kramat Kecamatan Bangkalan". *Jurnal Kesehatan Olahraga Vol. 10 No. 02, 2022*
- Dewi, dkk. 2020. "Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa". *Jurnal STAMINA, 3(6), 398-416*
- Dyah Suryani, dkk. 2018. "Membudayakan Hidup Sehat Melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Di Dusun Mendang III, Jambu Dan Jarak Kecamatan Tanjungsari, Gunungkidul". *Jurnal Pemberdayaan:Publikasi Hasil Pengabdian kepada Masyarakat ISSN:2088 4559 Vol 2, No.1 2018 Hal 65-74*
- Lisdiana, dkk. 2021. "Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Dengan Kegiatan Senam Pagi Di Desa Cinta Makmur". *UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan*
- Maya Eka, dkk. 2019. "Pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani Dalam Upaya Menggalakkan Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS) Di Kelurahan Maharani Kecamatan Rumbai". *STIKes Hang Tuah Pekanbaru*
- Meisi Nurrohmah. 2018. "Program Meningkatkan Aktivitas Fisik Sebagai Wujud Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Untuk Mencegah Penyakit PTM". *IJK STRADA Indonesia, 2018*
- Melfa Br Nababab, dkk. 2023. "Pelatihan Kebugaran Jasmani (SKJ) Pelajar Pada Anak Di SD Negeri Titi Panjang". *Jurnal Pengabdian Bangsa, Vol 2 No 1 2023*
- Ramadhany Hananto Puriana, dkk. 2022. "Pentingnya Kesadaran Masyarakat Dalam Berolahraga Senam Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani". *Jurnal IJST e-ISSN 2964-4224 Vol. 1, No 1 2022*
- Rubiana, dkk. 2020. "Meningkatkan Imunitas Tubuh Melalui Senam Umum Ditengah". *Jurnal Pengabdian Masyarakat LPPM-Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya*
- Sahidin, dkk. 2022. "Edukasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Dengan Penerapan 3M Sebagai Upaya Pemulihan Aktivitas Pasca Covid-19 Di Desa Lamomea". *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat Vol. 3, No. 2 2022*
- Taufiq Hidayah. 2015. "Meningkatkan Kesadaran Hidup Sehat dan Bugar Melalui Senam General Untuk Kegiatan Wisata dan Rekreasi". *Jurnal Hospitaliti dan Pariwisata Volume 2, No 2 2015*
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005, "Tentang Sistem Keolahragaan Nasional", Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia
- Yanuarita Tursinawati, dkk. 2020. "Penggalakan Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS) Sebagai Upaya Pemberdayaan Masyarakat Kelurahan Wonosari, Kota Semarang". *Prosiding Seminar Nasional Unimus e-ISSN: 2654:3168 Volume 3, 2020*