

### **Pelaksanaan Senam Sehat SDN Kutagandok 3**

Muadz Maulidan Alwandi 1, Depi Hamdayani 2

Program studi PGSD 1,2

[Sd21.muadzalwandi@mhs.ubpkarawang.ac.id1](mailto:Sd21.muadzalwandi@mhs.ubpkarawang.ac.id1) , [depi.prihamdani@ubpkarawang.ac.id2](mailto:depi.prihamdani@ubpkarawang.ac.id2)

#### **Abstrak**

Kesehatan, menurut World Health Organization (WHO), bukan hanya sekadar bebas dari penyakit, tetapi juga mencakup keadaan yang utuh secara fisik, mental, dan sosial. Salah satu cara untuk menunjang kesehatan adalah melalui olahraga. Aktivitas olahraga, terutama senam, dapat meningkatkan imunitas tubuh dan kesegaran jasmani. Latihan fisik ringan juga berperan penting dalam meningkatkan fungsi imunitas. Selain itu, istirahat dan tidur juga berkontribusi pada kekebalan tubuh. Pelaksanaan senam umum secara rutin di sekolah dapat membantu menjaga kesegaran siswa, melatih gerakan motorik, dan meningkatkan peredaran darah. Dengan demikian, senam pagi menjadi salah satu aktivitas efektif untuk pertumbuhan dan perkembangan anak-anak.

**Kata Kunci:** Kesehatan; Pendidikan; Senam.

#### **Abstract**

*Health, according to the World Health Organization (WHO), is not just freedom from disease, but also includes a state of complete physical, mental and social well-being. One way to support health is through exercise. Sports activities, especially gymnastics, can increase the body's immunity and physical fitness. Light physical exercise also plays an important role in improving immune function. In addition, rest and sleep also contribute to body immunity. Carrying out general gymnastics regularly at school can help keep students fresh, practice motor movements and improve blood circulation. Thus, morning exercise is an effective activity for children's growth and development.*

**Keywords:** Health, Study, Fitness

#### **PENDAHULUAN**

Menurut World Health Organization (WHO) Kesehatan Adalah Sesuatu keadaan Sehat yang utuh Secara Fisik, Mental, Dan Sosial. Untuk meningkatkan kesehatan di wilayah SDN Kutagandok 3, Olahraga dipilih karena merupakan kegiatan yang mudah dipraktikkan dan juga tidak memerlukan biaya yang besar. Cukup dengan adanya kemauan dalam melakukannya,

pelaksanaan senam olahraga dapat meningkatkan imun tubuh atau kesegaran. 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 Sabtu Pagi. Dengan senam umum diharapkan Imunitas warga akan meningkat, selain itu berolahraga senam dapat memberikan edukasi terkait cara berolahraga yang baik. Senam pagi merupakan suatu aktifitas fisik yang sangat perlu diadakan secara rutin untuk menjaga kesegaran jasmani para siswa di sekolah dan merupakan salah satu aktifitas jasmani yang efektif untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan mereka. Gerakan-gerakan pada senam pagi selain melatih otot-otot pada tubuh juga melatih gerakan motorik pada anak. Dengan gerakan motorik yang terlatih, diharapkan anak, dalam hal ini siswa dapat lebih terampil dan kreatif dalam melakukan aktifitas sekolah sehari-hari. Selain itu, gerakan senam pagi juga dapat melancarkan peredaran darah sehingga siswa lebih sehat dan segar, mencegah siswa agar tidak mengantuk dan bermalas-malasan di kelas. Bentuk aktivitas fisik tidak harus berolahraga, kegiatan seperti berolahraga bermain, menari, berkebun, dan bahkan membersihkan rumah dan membawa belanjaan berat adalah bagian dari aktif secara fisik. (WHO,2020). Aktivitas fisik penting bagi orang-orang dari segala usia agar mempunyai kemampuan untuk seaktif mungkin, dapat di mulai istirahat sejenak dari duduk, bergerak disertai peregangan selama 3-5 menit dapat membuat tonus otot tidak tegang, aliran darah berjalan dengan baik serta massa otot dipertahankan serta memperbaiki mental karena mengurangi beban pikiran karena olahraga yang dijadikan rutinitas adalah hal yang menyenangkan serta hubungandengan keluarga dan teman tetap harmonis. Paparan sinar matahari pagi juga sangat bagus bagi siswa karena kandungan vitamin D alaminya. Jika siswa sehat dan bugar secara fisik, maka kemampuan konsentrasi mereka akan meningkat dan memudahkan mereka untuk menangkap pelajaran yang diberikan oleh guru didalam kelas. Dengan senam yang teratur, badan menjadi segar. Segala keletihan setelah bekerja menjadi hilang. Terlebih lagi, daya tahan tubuh meningkat. Di samping itu, kegiatan olah raga ini juga dapat meningkatkan kebersamaan di antara rekan sekerja dan merupakan suatu rekreasi yang murah. Pentingkah melakukan senam Sudah pasti penting bagi tubuh, karena senam dapat menjadikan tubuh sehat dan bugar. Karawang-Senam Goyang Gending Karawang (G2k) yang baru-baru ini populer di Kabupaten Karawang. Kini Senam G2K mulai di lombakan setelah diresmikan pada bulan Agustus kemarin. Senam yang diresmikan oleh Plt. Bupati yang juga menjabat sebagai ketua PERWOSI, dimeriahkan dengan

berbagai macam hadiah yang menarik. Aktivitas fisik sangat berpengaruh bagi anak-anak karena dapat merangsang mental. Senam penguin adalah gerakan yang cukup sederhana dan mudah, namun dapat memberikan pengaruh fisiologis terhadap kebugaran fisik, senam penguin dapat melatih daya tahan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi pada anak retardasi mental ringan (Jaya, 2018) Kurangnya aktifitas fisik bagi anak dapat berdampak bagi penurunan kesehatan dan kebugarannya sehingga berpotensi anak akan terjangkit penyakit tidak menular. Aktifitas fisik dengan olahraga seperti senam irama sangat baik bagi peningkatan kesehatan dan kebugaran anak usia sekolah SD. Menjaga kebugaran tubuh sangat penting. Kebugaran tubuh merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan kegiatan dan aktifitas dengan menggunakan kekuatan, daya kreasi dan daya tahan tanpa menimbulkan kelelahan secara berlebihan (Kiswari & Setiawan, 2015).

## **METODE**

Kegiatan Senam Sehat yang menjadi sasaran dalam kegiatan senam bersama ini adalah Siswa/i SD 3 Kutagandok 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 UBP Sendiri. Kegiatan pengabdian dilakukan dalam 3 tahap, yaitu: Tahap perencanaan senam sehat ini melakukan survei dalam menentukan lokasi pelaksanaan kegiatan pengabdian selanjutnya juga mempersiapkan senam yang akan disenamkan pada saat kegiatan. Tahap pelaksanaan senam sehat melibatkan seluruh siswa/i dan guru SDN 3 Kutagandok dilaksanakan setiap hari Sabtu selama 2.30 jam pada pukul 07.30 sampai dengan 09.15 yang bertempat di lapangan SDN 3 Kutagandok. Hasil dari kegiatan KKN UBP yang telah dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 03 Agustus 2024 di Desa Krajan , Kecamatan Kutawaluya, Kabupaten Karawang. Kegiatan ini termasuk kedalam bidang Kesehatan Masyarakat, pada bidang ini kami dari KKN UBP mengajak siswa/siswi agar ikut berpartisipasi dalam menjalankan program kerja kami tersebut. Tahap pengawasan 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.** Perencanaan Senam Sehat SDN Kutagandok 3



**gambar 2.** Pelaksanaan Senam Sehat bersama Siswa SDN Kutagandok 3



**gambar 3.** Senam Sehat SDN Kutagandok

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan edukasi senam sehat dimulai pada pukul 09.00 WIB pada hari Sabtu 03 Agustus 2024. Kegiatan edukasi senam sehat diikuti oleh seluruh peserta siswa SDN Desa Kutagandok. Selain itu, peserta didik tetap wajib mematuhi protokol kesehatan seperti memakai masker ke sekolah dan menjaga jarak dengan orang lain saat berinteraksi. Dalam kegiatan edukasi senam sehat siswa SDN Kutagandok 3, para peserta didik yang datang pada pagi hari untuk mengikuti senam dihibau oleh pihak sekolah agar menggunakan pakaian olahraga saat ke sekolah. Begitupun dengan masyarakat sekitar sekolah yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan senam sehat menggunakan pakaian olahraga. Adapun yang sebagai instruktur senam adalah mahasiswa Universitas Buana Perjuangan. Setelah olah raga bersama pemateri memberikan waktu untuk sesi tanya-jawab seputar materi yang diberikan dan pemberian snack

kepada siswa SDN.Kutagandok 3 ditutup oleh pemberian makanan Ringan dan diakhiri salam penutup oleh moderator.

## **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Edukasi kesehatan dalam bentuk penyuluhan aktivitas fisik dan olahraga yang merupakan program edukasi kesehatan terhadap target sasaran program pengabdian ini dapat dilaksanakan dengan baik, dapat dipahami serta dimengerti. Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan di SDN Kutagandok 3 dengan baik. Peserta siswa SDN mengikuti kegiatan dengan antusias dalam kegiatan penyuluhan Kesehatan tentang senam sehat. Hal ini terbukti dengan antusias siswa SD dalam mengikuti senam sehat atau olah raga bersama. Hasil posttest memperlihatkan setelah penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan terkait aktivitas fisik senam sehat dan olahraga. Penyuluhan kesehatan terkait olahraga dan aktivitas fisik dapat berdampak ke peserta sehingga memperbaiki pola hidup, rutin berolahraga serta dapat mengajak anggota keluarga untuk berolahraga dan tetap aktif.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Jaya, I. E. (2018). KEBUGARAN FISIK SISWA RETARDASI MENTAL RINGAN. Sport and Fitness Journal, 6 (2), 59-64. From [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/70802224/23869libre.pdf?1633041520=&responsecontentdisposition=inline%3B+filename%3DKebugaran\\_Fisik\\_Siswa\\_Retardasi\\_Mental\\_R.pdf&Expires=1723309583&Signature=VKPLg5XWI3YYMdz~-fRyDFE9QHcQ6JskP0SLP6qDe6huY8zl0dmeQ~gT](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/70802224/23869libre.pdf?1633041520=&responsecontentdisposition=inline%3B+filename%3DKebugaran_Fisik_Siswa_Retardasi_Mental_R.pdf&Expires=1723309583&Signature=VKPLg5XWI3YYMdz~-fRyDFE9QHcQ6JskP0SLP6qDe6huY8zl0dmeQ~gT)
- Kiswari, & Setiawan. (2015). Frekuensi. Jurnal Gizi Pangan, 10 (1), 25-32. From <https://doi.org/10.25182/jgp.2015.10.1.%25>
- Lisdiana. (2021). Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Dengan Kegiatan Senam Pagi Di Desa Cinta Makmur. Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga, 4 (2), 34. From <https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i2.5421>
- Siregar, R. A., & Batubara, N. S. (2022). PENYULUHAN TENTANG SENAM SEHAT PADA ANAK DI SDN DESA LABUHAN. Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa, 4 (1). From <file:///C:/Users/user/Downloads/738-Article%20Text-1545-1-10-20220419.pdf>