

## PELAKSANAAN SENAM PAGI UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI DI DESA BASILAM BARU

Adi antoni<sup>1\*</sup>, Pahma Roliani Nasution<sup>2</sup>, Nova Suci Andini Lubis<sup>3</sup>, Serina Nurhidayah<sup>4</sup>, Sakinah Dalimunthe<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Universitas Aufa Royhan

(adiantoni100@gmail.com, HP.085266874155)

### ABSTRAK

Senam sendiri dapat diartikan sebagai rangkaian gerakan tubuh yang dilakukan secara sistematis dan terstruktur, Tujuan dari kegiatan ini untuk meningkatkan kesehatan jasmani anak-anak desa Basilam Baru kecamatan Angkola Muaratais. Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah metode demonstrasi gerakan senam dengan menggunakan audiovisual senam anak-anak oleh anggota KKN dan diikuti oleh peserta senam. hasil yang didapat dari penelitian ini adalah tumbuhnya kesadaran akan pentingnya menerapkan pola hidup sehat. Oleh karena itu, senam pagi tidak hanya berperan dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, tetapi juga berfungsi sebagai sarana mempererat tali kekeluargaan melalui interaksi social. Diharapkan kegiatan senam pagi dapat terus dilaksanakan secara rutin, minimal satu kali dalam seminggu, guna menjaga dan meningkatkan kebugaran fisik masyarakat secara berkelanjutan.

**Kata kunci : senam pagi,kebugaran ,kesehatan jasmani**

### ABSTRACT

*Gymnastics itself can be interpreted as a series of body movements that are carried out systematically and structured. The purpose of this activity is to improve the physical health of children in Basilam Baru village, Angkola Muaratais sub-district. The method applied in this study is the method of demonstrating gymnastics movements using audiovisual children's gymnastics by KKN members and followed by gymnastics participants. the results obtained from this study are the growing awareness of the importance of implementing a healthy lifestyle. Therefore, morning gymnastics not only plays a role in improving the health of the community, but also functions as a means of strengthening family ties through social interaction. It is hoped that morning gymnastics activities can continue to be carried out routinely, at least once a week, in order to maintain and improve the physical fitness of the community in a sustainable manner..*

**Keywords: Exrcise,fitness,physical health**

## PENDAHULUAN

Senam pagi merupakan aktivitas fisik yang telah lama menjadi bagian dari kebiasaan harian banyak orang. Kegiatan ini terdiri atas serangkaian gerakan yang biasanya dilakukan di pagi hari dengan tujuan menjaga kesehatan fisik dan kesejahteraan secara umum. Aktivitas ini telah menjadi subjek perhatian berbagai kalangan, baik peneliti maupun praktisi kesehatan, karena manfaatnya yang besar terhadap kesehatan individu maupun masyarakat (*Rahmawati A. & Huda A., 2018; Erni, 2017; Harahap, 2024;. Harahap, 2025*) Selama beberapa dekade terakhir, berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa senam pagi memiliki pengaruh yang sangat positif terhadap peningkatan kesehatan masyarakat secara luas. Misalnya, penelitian oleh *Sari D. N. dan Nelson S. (2020)* mengungkapkan bahwa senam pagi dapat memberikan kontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan lansia melalui aktivitas fisik yang bersifat sosial. Penelitian lain oleh *Sari D. N. dan rekan-rekannya (2023)* juga menunjukkan bahwa senam pagi efektif dalam mencegah gangguan fungsi kognitif seperti kepikunan. Hasil-hasil ini menegaskan pentingnya senam pagi sebagai sarana peningkatan kualitas Kesehatan.

Senam diartikan sebagai rangkaian gerakan tubuh yang dilakukan secara sistematis dan terstruktur, bertujuan untuk membentuk serta meningkatkan kualitas gerak tubuh yang harmonis. Tujuan dari senam mencakup penguatan daya tahan tubuh, peningkatan kekuatan dan kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta kemampuan mengontrol gerakan tubuh (*Juniarto M. dkk, 2020;*

*Harahap, 2021;. Harahap & Harahap, 2024*)

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pelaksanaan senam ini di tujukan kepada anak-anak desa Basilam Baru kecamatan angkola muara Tais. Peserta KKN bekerja sama dengan pemerintah desa Mempersiapkan lokasi yaitu halaman rumah Kepala Desa agar nyaman untuk digunakan kegiatan senam. Sasaran kegiatan senam pagi adalah seluruh anak-anak usia sekolah dasar di Desa Basilam Baru.Selanjutnya berkoordinasi dengan perangkat desa dan anak-anak usia sekolah dasar. Informasi juga disebar melalui pengumuman melalui masjid dan mouth to mouth untuk mengikuti kegiatan senam pagi.Teknis yang digunakan dalam senam pagi adalah dengan metode demonstrasi gerakan senam dengan menggunakan audiovisual senam anak-anak oleh anggota KKN dan diikuti oleh peserta senam.

KKN diselenggarakan pada Bulan Mei - Juni 2025, sedangkan pelaksanaan senam dipilih pada hari libur yaitu Hari Minggu pukul 09.00 WIB. Jumlah peserta kurang lebih 20 orang anak-anak. Lokasi pengabdian di Desa Basilam Baru Kecamatan Angkola Muaratais Kabupaten Tapanuli Selatan, Sumatera Utara.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Masyarakat menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti kegiatan senam pagi. Pelaksanaan senam pagi di Desa Basilam Baru memiliki peluang besar untuk menjawab berbagai kebutuhan warga. Kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat fisik melalui aktivitas yang teratur, tetapi juga membuka ruang bagi anak-

anak untuk bersosialisasi, mempererat hubungan kekeluargaan, serta menikmati berbagai keuntungan sosial lainnya. Oleh sebab itu, senam pagi di desa tersebut berpotensi menjadi sarana yang efektif dalam mendukung kesejahteraan masyarakat setempat.

Keikutsertaan dalam kegiatan senam pagi turut mendorong tumbuhnya kesadaran akan pentingnya menerapkan pola hidup sehat (Harahap, 2024). Oleh karena itu, senam pagi tidak hanya berperan dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, tetapi juga berfungsi sebagai sarana mempererat tali kekeluargaan melalui interaksi sosial antarwarga di komunitas Desa Basilam Baru.

Senam ini dilakukan untuk meningkatkan kesehatan jasmani anak-anak desa Basilam Baru kecamatan Angkola Muaratais, didapatkan hasil bahwa anak-anak sangat antusias dan bersemangat untuk melakukan kegiatan senam ini dengan bantuan media audiovisual dan juga instruktur senam yang mana mahasiswa sebagai instruktur senam tersebut.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian ini adalah Senam pagi berperan dalam meningkatkan kebugaran tubuh sekaligus mempererat hubungan sosial di tengah masyarakat. Di Desa Basilam Baru, kegiatan ini berpotensi menjadi media yang efektif dalam membangun kebugaran jasmani dan memperkuat jalinan social. Melalui program Kuliah Kerja Nyata (KKN), kegiatan pengabdian masyarakat berhasil menghidupkan kembali senam pagi sebagai sarana peningkatan kesejahteraan bersama.

Diharapkan kegiatan senam pagi dapat terus dilaksanakan secara rutin, minimal satu kali dalam seminggu, guna menjaga dan meningkatkan kebugaran fisik masyarakat secara berkelanjutan

## REFERENSI

- Harahap, Lena Juliana. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Pemanfaatan Posyandu Lansia Di Desa Sipangko. *Jurnal Keperawatan Priority*, 4(2), 52–57. <https://doi.org/10.34012/jukep.v4i2.1660>
- Harahap, Lena Juliana. (2025). Edukasi Dan Pendampingan Orangtua Dalam Pembuatan Variasi Bekal Sehat Bagi Anak Usia Dini. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aupa (JPMA)*, 7(2), 1–8.
- Harahap, Lia Junita. (2024). Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Kepada Anak Di Desa Sorik, Sumatera Utara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD)*, 3(1), 26–33.
- Harahap, Lia Junita, & Harahap, L. J. (2024). Development of an Instrument for Measuring Intention to ACT and Healthy Eating Behavior of Students. *Jurnal of Health Science*, 17(1), 45–54. <https://doi.org/https://doi.org/10.33086/jhs.v17.i01.454745>
- Tanjung, W. W., Nasution, E. Y., & Harahap, L. J. (2022). Ibm Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Haid. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD)*, 1(1), 8-12.

## DOKUMENTASI KEGIATAN



**Gambar. Pelaksanaan senam pagi Bersama adik-adik Basilam baru**