



## **Kegiatan Senam Sehat dalam Meningkatkan Aktivitas Sosial dan Ekonomi Masyarakat di Desa Tanjungsari**

**Anwar Supenawinata<sup>1</sup>, Adinda Shalsabila Nugraha<sup>2</sup>, Dina Maharani<sup>3</sup>, Fazry Mochamad Aprizal<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: [anwarsupenawinata66@gmail.com](mailto:anwarsupenawinata66@gmail.com)

<sup>2</sup>Hukum Pidana Islam, Fakultas Syariah dan Hukum, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: [adindanugraha16@gmail.com](mailto:adindanugraha16@gmail.com)

<sup>3</sup>Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: [dina.maharani0504@gmail.com](mailto:dina.maharani0504@gmail.com)

<sup>4</sup>Pendidikan Matematika, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: [1202050046@student.uinsgd.ac.id](mailto:1202050046@student.uinsgd.ac.id)

### **Abstrak**

Dalam menjalankan siklus 1, mahasiswa KKN menerima keluhan masyarakat mengenai kurangnya aktivitas rutin yang ada di wilayah masyarakat. Tujuan dari kegiatan pemberdayaan masyarakat melalui kegiatan senam pagi ini adalah untuk meningkatkan aktivitas sosial dan ekonomi masyarakat. Metode pengabdian menggunakan Metode Sisdamas atau Berbasis Pemberdayaan Masyarakat. Metode ini memadukan Penelitian dan Pengabdian dengan menggunakan 4 (empat) tahapan yaitu refleksi sosial, pemetaan sosial, perencanaan partisipatif, dan pelaksanaan. Dampak yang diberikan dari kegiatan ini tidak hanya dari aspek kesehatan, namun kegiatan senam pagi telah terbukti memiliki dampak positif dalam meningkatkan aktivitas sosial dan ekonomi masyarakat. Dalam aspek sosial, senam pagi menciptakan kesempatan berharga untuk interaksi sosial, mempererat hubungan antarindividu, dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Di sisi ekonomi, kegiatan senam pagi menciptakan peluang bisnis baru dan mendukung dalam peningkatan pemasukan pada UMKM di lokasi sekitar kegiatan. Selain itu, peningkatan kesehatan masyarakat berdampak pada penurunan biaya perawatan kesehatan serta peningkatan produktivitas, yang semuanya berkontribusi pada perekonomian yang lebih kuat. Diharapkan setelah kegiatan ini, masyarakat dan pemerintah dapat bekerja sama agar kegiatan ini terus berkelanjutan.

**Kata Kunci:** Tanjungsari, pengabdian, KKN, senam, masyarakat, kesehatan, sosial, ekonomi

## Abstract

*In carrying out cycle 1, KKN students receive community complaints regarding the lack of routine activities in the community area. The purpose of this community empowerment activity through morning exercise is to increase the social and economic activities of the community. The service method uses the Sisdamas Method or Community Empowerment Based. This method combines research and service using 4 (four) stages, namely social reflection, social mapping, participatory planning and implementation. The impact of this activity is not only from the health aspect, but morning exercise activities have been proven to have a positive impact in increasing the social and economic activities of the community. In the social aspect, morning exercise creates valuable opportunities for social interaction, strengthens relationships between individuals, and improves emotional well-being. On the economic side, morning exercise activities create new business opportunities and support increasing income for MSMEs in locations around the activity. Additionally, improving public health results in reduced health care costs as well as increased productivity, all of which contribute to a stronger economy. It is hoped that after this activity, the community and government can work together so that this activity continues to be sustainable.*

**Keywords:** *Tanjungsari, service, KKN, gymnastics, community, health, social, economy*

## A. PENDAHULUAN

Desa Tanjungsari berlokasi di Kecamatan Cangkuang, Kabupaten Bandung, Jawa Barat. Mata pencaharian masyarakat di desa Tanjungsari didominasi dengan bekerja sebagai petani, kemudian diikuti dengan buruh dan beberapa dari mereka telah membuka usaha dari yang kecil sampai menengah.

Kemunculan virus Covid-19 di awal tahun 2020 tidak hanya dirasakan oleh penduduk kota besar di seluruh dunia, tetapi juga berdampak hingga ke daerah pedesaan (Widodo and Sutisna 2021). Salah satunya yaitu di desa Tanjungsari, semenjak masa pandemi kegiatan sosial dan ekonomi masyarakat mengalami penurunan. Minimnya kegiatan di lingkungan masyarakat menjadikan warga di desa Tanjungsari kurang aktif dan minim interaksi dengan lingkungan sekitar. Dalam menjalankan siklus 1, mahasiswa KKN menerima keluhan masyarakat mengenai kurangnya aktivitas rutin yang ada di wilayah masyarakat.

Menurut *World Health Organization* (WHO) kesehatan bukan hanya bebas dari penyakit melainkan suatu keadaan sehat baik itu secara fisik, mental, dan sosial (Lisdiana et al. 2021). Melakukan olahraga adalah aktivitas yang sederhana untuk dijalani dan tidak memerlukan pengeluaran besar, yang penting adalah memiliki niat dan tekad untuk menjaga kesehatan.

Kegiatan senam pagi telah menjadi olahraga yang populer dalam masyarakat. Senam pagi adalah salah satu bentuk olahraga ringan yang dapat dengan mudah diikuti oleh orang dari berbagai kelompok usia dan latar belakang sosial. Aktivitas ini tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga memiliki dampak positif dalam meningkatkan aktivitas sosial dan ekonomi masyarakat.

Masyarakat modern seringkali dihadapkan pada gaya hidup yang cenderung kurang aktif dan stres. Kegiatan senam pagi menjadi alternatif yang ideal untuk mengatasi masalah ini. Dengan melibatkan diri dalam rutinitas senam pagi, individu dapat meningkatkan kebugaran fisik mereka, mengurangi risiko penyakit, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan (Rahmatika and Hidayah 2020).

Selain manfaat kesehatan, kegiatan senam pagi juga memiliki dampak positif dalam meningkatkan aktivitas sosial. Ketika banyak orang berkumpul untuk berpartisipasi dalam senam pagi, mereka memiliki kesempatan untuk berinteraksi, berbicara, dan membangun hubungan sosial yang kuat. Ini dapat membantu mengurangi tingkat isolasi sosial yang sering dialami oleh individu dalam masyarakat terutama setelah masa pandemi. Tidak hanya itu, kegiatan senam pagi juga dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap aspek ekonomi masyarakat. Salah satunya yaitu menciptakan peluang bisnis baru, termasuk instruktur senam, penyedia fasilitas olahraga, dan UMKM lainnya (Hannun, Agribisnis, and Peternakan 2023). Selain itu, masyarakat yang lebih sehat cenderung memiliki motivasi kerja baik, sehingga dapat meningkatkan produktivitas dalam pekerjaan mereka. Produktivitas yang tinggi dapat menjadikan pekerjaan terlaksana dengan efektif dan efisien.

Tujuan dari kegiatan pemberdayaan masyarakat melalui kegiatan senam pagi ini adalah untuk meningkatkan aktivitas sosial dan ekonomi masyarakat. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang manfaat yang dapat diberikan dari kegiatan ini, diharapkan masyarakat akan semakin terdorong untuk aktif berpartisipasi dalam kegiatan ini, sehingga menciptakan dampak positif yang lebih besar dalam kehidupan mereka dan masyarakat secara keseluruhan.

## **B. METODE PENGABDIAN**

Kegiatan KKN (Kuliah Kerja Nyata) Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung dimulai pada tanggal 11 Juli 2023 sampai 19 Agustus 2023 yang dilaksanakan di Desa Tanjungsari, Kecamatan Cangkuang, Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat. Metode pengabdian menggunakan Metode Sisdamas atau Berbasis Pemberdayaan Masyarakat. Metode pemberdayaan masyarakat ini memadukan Penelitian dan Pengabdian dengan menggunakan 4 (empat) tahapan:

### **1. Refleksi Sosial**

Dalam tahap ini, diadakannya kegiatan rembuk warga dengan tujuan untuk menampung aspirasi dari masyarakat desa Tanjungsari yang nantinya akan dijadikan sebagai bahan untuk menyusun program kerja sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat di desa Tanjungsari.

#### 2. Pemetaan Sosial

Pada tahap ini, mahasiswa KKN melakukan beberapa kegiatan rutin yang biasa masyarakat desa Tanjungsari lakukan. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana perilaku sosial masyarakat di desa Tanjungsari.

#### 3. Perencanaan Partisipatif

Pada tahap ini, mahasiswa KKN mengadakan rapat untuk dilakukannya musyawarah mengenai program kerja yang diusulkan oleh mahasiswa KKN sekaligus melakukan perencanaan untuk pelaksanaan program kerja yang diterima oleh masyarakat Desa Tanjungsari.

#### 4. Pelaksanaan

Dalam tahap ini, kegiatan senam dilakukan dengan metode demonstrasi atau mempraktikkan olahraga senam aerobik oleh 3 orang instruktur yang berasal dari mahasiswa KKN yang kemudian diikuti oleh peserta dan didampingi oleh peserta KKN lainnya.

### C. PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan senam pagi ini dilaksanakan pada hari Minggu, 13 Agustus 2023, pukul 07.00-09.00 bertempat di Lapangan Uget, RW 06, Dusun 3, Desa Tanjungsari. Dalam pelaksanaan kegiatan ini meliputi beberapa tahapan :

#### 1. Refleksi sosial

Pada tahap ini, masyarakat RW 06 yang diwakili oleh ketua karang taruna pada saat agenda rembuk warga menyampaikan aspirasi serta kebutuhan masyarakat di RW 06 yang salah satunya yaitu program senam rutin untuk menjadikan warga RW 06 mempunyai kegiatan positif di waktu senggangnya.

#### 2. Penyusunan Program Kerja

Setelah melalui proses refleksi sosial melalui agenda rembuk warga, mahasiswa KKN menyusun sebuah program kerja untuk mengatasi keinginan warga RW 06 tersebut mengenai program senam dengan nama "Senam Pagi Sehat". Mahasiswa KKN memilih jenis senam aerobik yaitu sebuah gerakan yang dilakukan oleh seseorang secara berirama, sehingga memungkinkan untuk menggerakkan seluruh bagian tubuh untuk mengikuti irama musik yang bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran tubuh seseorang (Listyarini 2012). Adapun referensi musik dan gerakan yang mahasiswa KKN gunakan dalam menyusun program kerja ini diantaranya :

- a. Senam Kreasi DJ Dalinda dan DJ No Comment, oleh SMAN 3 Palangka Raya
- b. Senam Kreasi Goyang Nasi Padang, oleh Obic Jelita
- c. Senam Kreasi Terong Dicabein, oleh Prisaba Karangasem
- d. Senam Kreasi Cikini Ke Gondangdia, oleh SS Prambos

e. Senam Kreasi No Comment, oleh Edita Febriana

f. Senam Maumere, oleh Kodam III Siliwangi 2017

Berdasarkan referensi tersebut mahasiswa KKN menyusun gerakan senam yang dimulai dari gerakan pemanasan, gerakan inti dan gerakan pelepasan. Gerakan senam yang mahasiswa KKN gunakan pun cukup mudah sehingga dapat diikuti oleh berbagai kalangan baik itu Ibu-ibu, Bapak-bapak, remaja hingga anak-anak. Dengan durasi senam dan alunan musik sekitar 20 menit. Dengan adanya program kerja "Senam Pagi Sehat" ini diharapkan bisa menjadi solusi atas keinginan warga dari RW 06 serta dapat meningkatkan aktivitas sosial bagi warga RW 06.

### 3. Sosialisasi program kerja

Setelah penyusunan program kerja ini, mahasiswa KKN mengadakan pertemuan dengan ketua RW 06 dan karang taruna RW 06 untuk membahas mengenai mekanisme program kerja "Senam Pagi Sehat" tersebut. Dari adanya pertemuan tersebut diperoleh hasil bahwa program kerja tersebut bisa dilaksanakan pada hari Minggu, 13 Agustus 2023 di Lapangan Uget pukul 07.00-09.00 dengan target sasaran peserta ibu-ibu, bapak-bapak, remaja serta anak-anak. Dalam tahap sosialisasi ini pun dibantu oleh pihak karang taruna dalam penyebaran pamflet kepada masyarakat RW 06 dan melalui media informasi lain seperti speaker, pesan whatsapp dan lain sebagainya untuk memberikan informasi serta menarik perhatian masyarakat terhadap program kerja ini.

### 4. Persiapan Pelaksanaan Program Kerja

Dalam persiapan program kerja mahasiswa KKN bersama karang taruna RW 06 bekerjasama dalam menyiapkan alat-alat yang diperlukan dalam pelaksanaan program kerja ini seperti microphone dan sound sistem. Selain itu para mahasiswa KKN juga melakukan latihan-latihan untuk bisa menjadi instruktur para peserta senam dalam kegiatan tersebut. Berdasarkan hasil latihan yang telah dilakukan, ditetapkan lah 3 orang anggota KKN kelompok 35 Desa Tanjungsari sebagai instruktur untuk program kerja senam ini diantaranya Revina Aprilia Nurhidayat, Risa Rismawati dan Rima Mena Soneta. Disamping itu anggota kelompok KKN yang lain bertugas untuk dokumentasi, mengatur tempat dan posisi peserta senam dan membaaur dengan masyarakat ketika kegiatan senam tersebut.

### 5. Pelaksanaan Program Kerja

Dalam pelaksanaan kegiatan ini, warga RW 06 antusias hadir bahkan warga RW lain pun ada sebagian yang hadir mulai dari ibu-ibu, bapak-bapak, remaja, anak-anak bahkan lansia. Dalam pelaksanaan kegiatan ini mahasiswa KKN yang bertugas menjadi instruktur senam pun sukses memandu jalannya senam hingga banyak peserta senam yang ingin mengulang lagi hingga pada akhirnya aktivitas senam pun diulang kembali.

### 6. Evaluasi

Diharapkan program kerja "Senam Pagi Sehat" ini bisa menjadi kegiatan rutin bagi warga RW 06 dengan karang taruna sebagai fasilitatornya, karena kami mahasiswa KKN tidak lah selamanya bisa tinggal di Desa Tanjungsari tersebut.

#### **D. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan permasalahan mengenai kurangnya aktivitas masyarakat di desa Tanjungsari, mahasiswa KKN membuat program kegiatan Senam Sehat dengan tujuan untuk meningkatkan aktivitas sosial dan ekonomi masyarakat di desa Tanjungsari. Program tersebut dibuat setelah melalui tahapan refleksi sosial berupa kegiatan rembuk warga dan pemetaan sosial yang telah dilakukan sebelumnya. Dalam melalui tahapan tersebut mahasiswa KKN melakukan penelitian dan melakukan koordinasi dengan tokoh masyarakat dan karang taruna. Kemudian, mahasiswa KKN melanjutkan kegiatan ini dengan mensosialisasikan program kegiatan senam kepada masyarakat.



**Gambar 1.** Sosialisasi Program Kerja Kegiatan Senam Sehat



**Gambar 2.** Pelaksanaan Kegiatan Senam Sehat

Setelah pelaksanaan kegiatan, mahasiswa KKN mendapatkan beberapa temuan yang menjadi dampak dari adanya kegiatan senam sehat di desa Tanjungsari. Dampak yang diberikan dari kegiatan ini tidak hanya dari aspek kesehatan, namun kegiatan senam pagi telah terbukti memiliki dampak positif dalam meningkatkan

aktivitas sosial masyarakat (TATANG et al. 2022). Dalam penelitian yang kami lakukan, kami mendapati beberapa temuan penting yaitu:

1. Peningkatan Interaksi Sosial

Peserta senam pagi menyampaikan adanya peningkatan dalam interaksi sosial mereka. Berpartisipasi dalam kegiatan ini memberi mereka kesempatan untuk bertemu dengan orang-orang yang sebelumnya tidak begitu dekat sehingga meningkatkan jejaring sosial mereka.

2. Mempererat hubungan antar individu

Melalui kegiatan senam, peserta merasa lebih terhubung dengan anggota komunitas mereka. Hal ini menciptakan perasaan kebersamaan dan dukungan antarindividu yang penting dalam mengatasi isolasi sosial.

3. Peningkatan Kesejahteraan Emosional

Aktivitas fisik dan interaksi sosial dalam senam pagi membantu mengurangi tingkat stres dan depresi. Ini berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan emosional peserta, yang pada gilirannya dapat memperkuat interaksi sosial yang positif.



**Gambar 3.** Terjalinya Hubungan Erat Antarindividu pada Masyarakat

Selain berdampak dalam aspek sosial, kegiatan senam pagi juga memiliki dampak positif pada aspek ekonomi masyarakat. Berikut adalah beberapa dampak tersebut:

1. Peluang Bisnis

Minat yang tinggi dalam pelaksanaan senam pagi menciptakan peluang bisnis baru. Instruktur senam, penyedia fasilitas olahraga, dan UMKM akan mendapatkan manfaat dari permintaan yang meningkat. Hal ini menggerakkan pertumbuhan ekonomi lokal.

2. Peningkatan Pemasukan pada UMKM di Lokasi Sekitar

Kegiatan senam pagi dapat menarik lebih banyak orang ke lokasi tersebut. Penjual yang beroperasi di sekitar tempat senam dapat melihat peningkatan penjualan karena peserta senam biasanya akan membeli makanan ringan, minuman, atau barang lainnya sebelum atau setelah kegiatan senam.

### 3. Peningkatan Produktivitas

Masyarakat yang berpartisipasi dalam senam pagi cenderung lebih sehat dan memiliki tingkat energi yang lebih tinggi. Ini dapat berdampak positif pada produktivitas di tempat kerja. Masyarakat yang lebih produktif cenderung memiliki pendapatan yang lebih baik.

### 4. Pengurangan Beban Kesehatan

Dengan berkurangnya risiko penyakit terkait gaya hidup tidak sehat, biaya perawatan kesehatan masyarakat dapat berkurang. Ini membantu mengalokasikan sumber daya ke sektor-sektor ekonomi yang lebih produktif.



**Gambar 4.** Salah satu UMKM yang mengalami peningkatan penjualan dengan adanya Kegiatan Senam

Dalam rangka meningkatkan aktivitas sosial dan ekonomi masyarakat di desa Tanjungsari, penting untuk mendorong partisipasi lebih lanjut dalam kegiatan senam pagi. Pemerintah dan pihak-pihak terkait dapat bekerja sama untuk menyediakan fasilitas yang memadai, mendukung instruktur senam, dan mengedukasi masyarakat mengenai manfaatnya. Dengan demikian, masyarakat akan menjadi lebih sehat, lebih terhubung, dan ekonomi yang lebih kuat.

## E. PENUTUP

### 1. Kesimpulan

Dalam artikel ini, kami telah membahas kegiatan senam sehat dalam meningkatkan aktivitas sosial dan ekonomi masyarakat. Kegiatan senam bukan hanya sekadar latihan fisik, tetapi juga alat yang efektif untuk memperkuat jaringan sosial dan memberikan dorongan ekonomi kepada masyarakat.

Dalam aspek sosial, senam pagi menciptakan kesempatan berharga untuk interaksi sosial, mempererat hubungan antarindividu, dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Ini adalah langkah penting dalam mengatasi isolasi sosial yang seringkali muncul dalam masyarakat yang semakin sibuk.

Di sisi ekonomi, kegiatan senam pagi menciptakan peluang bisnis baru dan mendukung dalam peningkatan pemasukan pada UMKM di lokasi sekitar kegiatan.

Selain itu, peningkatan kesehatan masyarakat berdampak pada penurunan biaya perawatan kesehatan serta peningkatan produktivitas, yang semuanya berkontribusi pada perekonomian yang lebih kuat.

## 2. Saran

Diharapkan setelah kegiatan ini, masyarakat dan pemerintah dapat bekerja sama agar kegiatan ini terus berkelanjutan. Dengan demikian, kegiatan ini bukan hanya tentang gerakan fisik, tetapi juga lebih terhubung, dan ekonomi yang lebih kuat.

## F. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

- Bapak Drs. H. Anwar Supenawinata, M. Ag selaku Dosen Pembimbing Lapangan, yang telah memberikan masukan dan arahan selama proses KKN.
- Kepala Desa Tanjungsari yang telah memberikan perizinan bagi kami untuk melaksanakan KKN.
- Kepala Dusun, Ketua RW, Ketua RT dan Ketua Karang Taruna di Dusun III Desa Tanjungsari yang telah memberikan perizinan bagi kami untuk melaksanakan KKN di Desa Tanjungsari.
- Seluruh warga Desa Tanjungsari yang telah menerima dan turut berkontribusi besar selama kegiatan KKN berlangsung.
- Rekan KKN Kelompok 35 yang telah bekerja sama dalam mensukseskan KKN di Desa Tanjungsari

## G. DAFTAR PUSTAKA

Hannun, Delta Mutiara, Program Studi Agribisnis, and Fakultas Peternakan. 2023. "Peran Kegiatan Pasar Sehat Semarang Dalam Perkembangan UMKM Makanan Sehat Di Kota Semarang The Role of Semarang Healthy Market Activities in the Development of Healthy Food SME ' s in Semarang City Ekonomi Nasional Salah Satunya Adalah Permasalahan Yang Sering Dihadapi Oleh UMKM Antara Lain Pada Terbatasnya Pemasaran , Barang Merupakan Salah Satu Solusi Dari Dengan Pasar Sunday Morning . Salah Satu Ciri." 21(1): 73–83.

Lisdiana, Lisdiana, Khorunnisa Siregar, Rika Lestari, and Mulkan Iskandar Nasution. 2021. "Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Dengan Kegiatan Senam Pagi Di Desa Cinta Makmur." *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga* 4(2): 34.

Listyarini, A Erlina. 2012. "Latihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani." *Medikora* (2).

Rahmatika, J, and N Hidayah. 2020. "Perilaku Konsumtif Pada Komunitas Senam Camoel Club Kebumen." *E-Societas*. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/societas/article/viewFile/17112/1652> 1.

TATANG, TATANG SURYADIN, Rajip M. Rusdiyanto, Kurniawan Ifandi, and Putri Prawesti. 2022. "Pemberdayaan Ibu-Ibu Rumah Tangga Melalui Kegiatan Olahraga Senam Aerobik." *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 3(4): 540–44.

Widodo, Arif, and Deni Sutisna. 2021. "Corona Dan Aktivitas Sosial Ekonomi Masyarakat Di." *Jurnal Cakrawala*: 1–19.