

Optimalisasi Kesehatan Fisik Ibu-Ibu Melalui Senam Pagi di Kampung Rancanganjangan Desa Cibodas Kecamatan Solokanjeruk

Yovansyah Fauzan Kurniawan¹, Fariq Mulkiana², Lina Kamila Rahmasari³

¹Program studi Ilmu Hukum, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail:
yofun26@gmail.com

²Program studi Ilmu Komunikasi Hubungan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sunan Gunung
Djati. e-mail: fariqmulkiana10@gmail.com

³Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail:
linakamila@uinsgd.ac.id

Abstrak

Kesehatan fisik merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat, terutama bagi ibu-ibu yang memiliki peran ganda di dalam rumah tangga. Program senam pagi yang diinisiasi di Kampung Rancanganjangan, Desa Cibodas, Kecamatan Solokanjeruk, bertujuan untuk mengoptimalkan kesehatan fisik ibu-ibu melalui aktivitas fisik yang terstruktur dan berkelanjutan. Pengabdian ini dilakukan melalui pendekatan partisipatif, melibatkan ibu-ibu sebagai subjek utama dalam pelaksanaan senam pagi rutin. Metode yang digunakan dalam program ini meliputi sosialisasi tentang pentingnya aktivitas fisik, pelatihan senam dengan instruktur, dan monitoring kesehatan secara berkala. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam tingkat partisipasi ibu-ibu serta adanya perbaikan dalam indikator kesehatan fisik, seperti peningkatan kebugaran, penurunan keluhan kesehatan, dan peningkatan energi harian. Kendala yang dihadapi antara lain keterbatasan waktu ibu-ibu untuk mengikuti senam karena kesibukan rumah tangga serta kurangnya fasilitas olahraga yang memadai. Namun, melalui pendekatan yang inklusif dan fleksibel, program ini berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan fisik dan memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan ibu-ibu di Kampung Rancanganjangan. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model bagi pengembangan program serupa di daerah lain.

Kata Kunci: Desa Cibodas, Senam Pagi, Kesehatan Fisik, Ibu-Ibu, Pemberdayaan Masyarakat, Masyarakat, Kampung Rancanganjangan

Abstract

Physical health is an important factor in improving people's quality of life, especially for mothers who have multiple roles in the household. The morning exercise program initiated in Rancanganjangan Village, Cibodas Village, Solokanjeruk District, aims to optimize the physical health of mothers

through structured and sustainable physical activity. This service is carried out through a participatory approach, involving mothers as the main subject in the implementation of routine morning exercises. The methods used in this program include socialization about the importance of physical activity, gymnastics training with instructors, and regular health monitoring. The results of this activity show a significant increase in the level of participation of mothers as well as improvements in physical health indicators, such as increased fitness, decreased health complaints, and increased daily energy. Constraints faced include limited time for women to participate in gymnastics due to busy households and the lack of adequate sports facilities. However, through an inclusive and flexible approach, the program succeeded in achieving its goal of increasing awareness of the importance of physical health and having a positive impact on the welfare of mothers in Kampung Rancapanjang. This activity is expected to be a model for the development of similar programs in other areas.

Keywords: *Cibodas Village, Morning Gymnastics, Physical Health, Women, Community Empowerment, Community, Rancapanjang Village*

A. PENDAHULUAN

Kampung Rancapanjang RW 10 berlokasi di Kecamatan Solokanjeruk Desa Cibodas. Mata pencaharian masyarakat Kampung Rancapanjang didominasi dengan bekerja sebagai petani, buruh dan usaha-usaha kecil.

Kampung Rancapanjang merupakan salah satu kampung yang paling aktif di Desa Cibodas Kecamatan Solokan Jeruk, berbagai kegiatan selalu dilakukan secara Bersama-sama. Wewen selaku ketua RW 10 Kampung Rancapanjang selalu melibatkan warganya untuk memaksimalkan segala kegiatan yang dilakukan secara Bersama-sama.

Kegiatan-kegiatan rutin yang dilakukan oleh masyarakat Kampung Rancapanjang menjadikan masyarakat setempat menjadi lebih harmonis dalam ikatan silaturahmi yang dimana kegiatan-kegiatan tersebut berupa kegiatan yang menciptakan kebersamaan seperti gotong royong, perayaan hari kemerdekaan, pengajian, dan lain-lain. Kedatangan Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) 89 ke Kampung Rancapanjang membuat kampung tersebut menjadi lebih efektif dan produktif dalam menjalankan program kerja yang sudah ada. Mahasiswa yang sedang melaksanakan kegiatan KKN di kampung tersebut dengan menjalankan arahan dari universitas untuk memberikan gagasan ke kampung tersebut. Salah satu gagasan yang diberikan oleh mahasiswa KKN 89 yaitu melaksanakan kegiatan senam ibu-ibu guna mengembangkan kesehatan fisik untuk meningkatkan kualitas hidup.

Kegiatan senam pagi di Kampung Rancapanjang yang melibatkan ibu-ibu setempat menjadi salah satu kegiatan yang berguna untuk meningkatkan kesehatan fisik. Pada dasarnya kesehatan menjadi faktor penting dan yang paling utama dalam menjalani kehidupan. Pentingnya kesehatan bagi manusia guna

mencegah penyakit yang dapat muncul secara tiba-tiba, selain itu pentingnya kesehatan juga dapat menumbuhkan emosi dan mental yang baik, Kesehatan yang baik juga dapat membuat kualitas hidup menjadi lebih baik dan produktif.

Kegiatan senam ibu-ibu di Kampung Rancapanjang yang diadakann oleh Mahasiswa KKN bertujuan untuk meningkatkan ikatan silaturahmi masyarakat Kampung Rancapanjang khususnya ibu-ibu. Pada aspek Kesehatan, tujuan diadakannya kegiatan senam ibu-ibu ini untuk meningkatkan kembali kesehatan mental ibu-ibu setempat karena kesehatan mental dapat membuat kualitas hidup menjadi lebih baik, selain itu tujuan dari senam ibu-ibu ini untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh dan mengoptimalkan Kesehatan jantung karena dapat membantu sirkulasi darah dan memperkuat otot jantung yang dapat mengurangi resiko penyakit jantung.

B. METODE PENGABDIAN

Kegiatan KKN (Kuliah Kerja Nyata) Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung dimulai pada tanggal 28 Juli 2024 sampai 31 Agustus 2024 yang dilaksanakan di Desa Cibodas, Kecamatan Solokanjeruk, 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) siklus:

1. Refleksi Sosial

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

2. Pemetaan Sosial

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

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 Cibodas.

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, 11 Agustus 2023, pukul 07.00-09.00 bertempat di Lapangan Kampung Rancapanjang, RW 10, Dusun 3, Desa Cibodas. Dalam pelaksanaan kegiatan ini meliputi beberapa tahapan :

1. Refleksi sosial

Pada tahap ini, masyarakat RW 10 yang disampaikan oleh perwakilan karang taruna pada agenda rembuk warga menjelaskan aspirasi dan kebutuhan masyarakat di RW 10 yang salah satunya yaitu kegiatan senam ibu-ibu dengan tujuan menjadikan warga RW 10 memiliki kegiatan positif di waktu senggangnya khususnya dalam meningkatkan kesehatan tubuh.

2. Penyusunan Program Kerja

Setelah melalui proses refleksi sosial melalui agenda rembuk warga, mahasiswa KKN menyusun salah satu program untuk mengikuti aspirasi dan harapan warga RW 10 tersebut mengenai program senam yang dinamakan "Senam Ibu-ibu RW 10". Mahasiswa KKN memilih jenis senam aerobik yaitu gerakan yang dilakukan oleh seseorang dengan mengikuti irama, sehingga melibatkan seluruh bagian tubuh untuk bergerak mengikuti irama musik guna 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 Maumere, oleh Yovansyah Fauzan Kurniawan
- b. Senam Kreasi Goyang Medan, oleh Fadlan Ferdiana
- c. Senam Kreasi Terong Dicabein, oleh Uswatun Hasanah
- d. Senam Kreasi Cikini Ke Gondangdia, oleh Ina Nurseha
- e. Senam Kreasi Jayanti, oleh Ade Astrid oleh Widia (Masyarakat Rancapanjang)
- f. Senam Dola-dola, Zin Chicie

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 40 menit. Dengan adanya program kerja "Senam Ibu-ibu RW 10" ini diharapkan bisa menjadi solusi atas keinginan warga dari RW 10 serta dapat meningkatkan aktivitas sosial bagi warga RW 10.

3. Sosialisasi program kerja

Setelah penyusunan program kerja ini, mahasiswa KKN mengadakan pertemuan dengan ketua RW 10 dan karang taruna RW 10 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, 11 Agustus 2023 di Lapangan Kampung Rancapanjang pukul 07.00-09.00 dengan target sasaran peserta ibu-ibu. Tahap sosialisasi ini pun dibantu oleh pihak karang taruna dalam penyebaran informasi kepada masyarakat RW 10 dan melalui media informasi lain seperti speaker, pesan whatsapp, toa masjid

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 10 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 2 orang anggota KKN kelompok 89 Desa Cibodas sebagai instruktur untuk program kerja senam ini diantaranya Uswatun Hasanah dan Ina Nurseha. 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 10 antusias hadir bahkan warga RW lain pun ada sebagian yang hadir. 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 Ibu-ibu RW 10" ini bisa menjadi kegiatan rutin bagi warga RW 10 dengan karang taruna sebagai fasilitatornya, karena kami mahasiswa KKN tidak akan selamanya bisa tinggal di Desa Cibodas tersebut.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan permasalahan mengenai kurangnya aktivitas masyarakat di Desa Cibodas, mahasiswa KKN membuat program kegiatan Senam dengan tujuan untuk meningkatkan aktivitas sosial masyarakat di desa Cibodas. 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 perangkat RW dan karang taruna. Kemudian, mahasiswa KKN melanjutkan kegiatan ini dengan melakukan sosialisasi program kegiatan senam kepada masyarakat.



Gambar 1. Sosialisasi Program Kerja Kegiatan Senam Ibu-ibu RW 10



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Senam Ibu-ibu RW 10

Setelah pelaksanaan kegiatan, mahasiswa KKN mendapatkan beberapa temuan yang menjadi dampak dari adanya kegiatan senam sehat di Desa Cibodas. 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

Dalam rangka meningkatkan aktivitas sosial dan ekonomi masyarakat di RW 10 desa Cibodas, penting untuk mendorong partisipasi lebih lanjut dalam kegiatan senam pagi. Pihak RW 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.

E. PENUTUP

1. Kesimpulan

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

Selain itu, peningkatan kesehatan masyarakat berdampak pada penurunan biaya perawatan kesehatan serta peningkatan produktivitas.

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.

F. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

- Bapak Lina Kamila Rahmasari, M.I.Kom. Selaku Dosen Pembimbing Lapangan, yang telah memberikan masukan dan arahan selama proses KKN.
- Kepala Desa Cibodas yang telah memberikan perizinan bagi kami untuk melaksanakan KKN.
- Kepala Dusun, Ketua RW, Ketua RT dan Ketua Karang Taruna di Dusun III Desa Cibodas yang telah memberikan perizinan bagi kami untuk melaksanakan KKN di Desa Cibodas.
- Seluruh warga Desa Cibodas yang telah menerima dan turut berkontribusi besar selama kegiatan KKN berlangsung.
- Rekan KKN Kelompok 89 yang telah bekerja sama dalam mensukseskan KKN di Desa Cibodas

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.