

## PELATIHAN SENAM AEROBIK UNTUK MENUNJANG KEBUGARAN JASMANI WARGA DUSUN ARDIMULYO

<sup>1\*</sup>Daya Negri Wijaya, <sup>2</sup>Ilyas Fadli, <sup>3</sup>Renanda Rachmadi, <sup>4</sup>Silvia Meilani Afira Putri,  
<sup>5</sup>Maria Gabyelent Gea, <sup>6</sup>Muhammad Dzikri  
Universitas Negeri Malang  
\*e-mail : daya.negri.fis@um.ac.id

**Abstrak :** Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Negeri Malang merupakan bagian integral dari kurikulum perguruan tinggi yang bertujuan menghubungkan teori akademis dengan praktik di masyarakat. Pada tahun 2024, kelompok KKN melakukan observasi di Desa Gajahrejo dan menemukan masalah kesehatan metabolik yang signifikan, seperti overweight, terutama di kalangan ibu-ibu dan dewasa putri. Masalah ini sebagian besar disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik. Untuk mengatasi masalah ini, kelompok KKN menerapkan senam aerobik sebagai metode utama. Senam aerobik dipilih karena kemampuannya dalam membakar kalori, meningkatkan stamina, fleksibilitas, dan kekuatan otot, serta dapat dilakukan dengan iringan musik yang meningkatkan motivasi. Pelaksanaan senam aerobik diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya aktivitas fisik teratur dan membantu mengurangi risiko kesehatan metabolik. Program ini bertujuan untuk memperbaiki kualitas hidup dan produktivitas masyarakat melalui peningkatan kebugaran jasmani. Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan peran penting mahasiswa dalam menerapkan ilmu pengetahuan dan keterampilan mereka untuk memberikan dampak positif langsung kepada masyarakat, serta memperkuat kemitraan antara perguruan tinggi dan komunitas lokal.

**Kata Kunci:** Senam aerobik, kebugaran jasmani, kesehatan metabolik, KKN

**Abstract :** Field Study and Community Service (KKN) at Universitas Negeri Malang is an integral part of the higher education curriculum aimed at bridging academic theory with practical community experience. In 2024, the KKN group conducted an observation in Gajahrejo Village and identified significant metabolic health issues, such as overweight, particularly among women and young adults. These issues are largely attributed to a lack of physical activity. To address this problem, the KKN group implemented aerobic exercise as the primary method. Aerobic exercise was chosen for its ability to burn calories, improve stamina, flexibility, and muscle strength, and because it can be performed with music that enhances motivation. The implementation of aerobic exercise is expected to raise community awareness about the importance of regular physical activity and help reduce metabolic health risks. This program aims to improve the quality of life and productivity of the community through enhanced physical fitness. Overall, this activity highlights the important role of students in applying their knowledge and skills to make a direct positive impact on the community, as well as strengthening the partnership between higher education institutions and local communities.

**Keywords:** Aerobic Exercise, Physical Fitness, Metabolic Health, KKN

## PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) Merupakan salah satu mata kuliah wajib bagi mahasiswa Universitas Negeri Malang, Selama Program KKN Berlangsung Mahasiswa akan melakukan pengabdian kepada masyarakat (Anwar, 2021) ditempat yang sudah ditetapkan yaitu di Desa Gajahrejo, Kec Gedangan, Kab. Malang, Tepatnya di Dusun Ardimulyo Melalui KKN, Mahasiswa diberikan kesempatan untuk menunjukkan potensi-potensi serta keterampilan yang telah diperoleh untuk mereka terapkan serta mempraktekkan langsung di lapangan. KKN kelompok kami terdiri dari 10 orang mahasiswa/i yang terdiri dari 8 program studi yaitu (Ilmu Keolahragaan, Teknologi Pendidikan, Pendidikan Bahasa Arab, Teknik Informatika, Teknik Mesin, Pemeliharaan bangunan sipil, Rekayasa Manufaktur, Rekayasa Pembangkit Energi), Kegiatan KKN ini dilakukan terhitung dari tanggal 19 Juni sampai 2 Agustus 2024 (45 hari).

Berdasarkan hasil observasi kelompok mahasiswa kuliah kerja nyata (KKN) Universitas Negeri Malang Desa Gajahrejo tahun 2024, terdapat cukup banyak masyarakat Desa Gajahrejo yang memiliki masalah kesehatan metabolik dilihat dari komposisi tubuh yang tidak ideal (*overweight*) terutama pada ibu-ibu dan kelompok masyarakat dewasa putri yang disebabkan kurangnya aktivitas fisik. Terdapat berbagai macam cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang pada prinsipnya adalah dengan menjaga tubuh agar tetap aktif beraktivitas fisik secara teratur sesuai dengan kapasitas tubuh dan secara bertahap intensitas meningkat sesuai status kebugaran individu. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran fisik adalah dengan senam aerobik. Adapun program kerja yang dilakukan mahasiswa/i KKN salah satunya adalah kegiatan senam aerobik rutin setiap jumat sore. Senam aerobik dipilih karena memenuhi prinsip teori pembentukan energi yang berasal dari cadangan lemak tubuh, serta pelaksanaannya yang diiringi dengan musik akan menambah antusiasme masyarakat. Program ini dilaksanakan dengan tujuan memberikan pengetahuan kepada masyarakat Dusun Ardimulyo pentingnya menjaga kesehatan serta meningkatkan kebugaran tubuh melalui senam bersama.

Salah satu cara agar tubuh bugar dengan menerapkan hidup yang pola sehat dan bersih. (Fatikhah, 2022) Olahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan meningkatkan imun tubuh apalagi jika dilakukan dengan rutin, terkhususnya senam (Nabila et al., 2022) Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang melibatkan beberapa gerakan tubuh yang membutuhkan kecepatan, kekuatan dan keserasian gerakan fisik, senam dapat membantu untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan imun tubuh. Selain itu, senam menjadi olahraga yang sangat digemari oleh kalangan masyarakat khususnya ibu-ibu dan di era sekarang senam sudah banyak gerakan variasinya sehingga gerakannya tidak monoton. Adapun senam aerobik ialah suatu gabungan dari gerakan yang energik dan kreatif, berirama cepat sesuai dengan fungsi senam aerobik itu sendiri. (Schiff et al., 2022) Pelaksanaan kegiatan ini diharapkan dapat memberikan kesadaran kepada masyarakat terhadap pentingnya menjaga

kesehatan dengan cara beraktivitas fisik secara teratur.

### METODE

Metode pelaksanaan pelatihan senam aerobik untuk menunjang kebugaran jasmani warga Dusun Ardimulyo ini dengan memberikan penyuluhan (Wilianarti & Wulandari, 2021), yaitu meningkatkan kesadaran dan memberikan informasi yang bermanfaat untuk mengubah atau memperbaiki perilaku individu atau masyarakat agar sesuai dengan norma yang berlaku. Kegiatan dimulai dengan merancang waktu, tempat, dan sasaran. Setelah itu, pemberitahuan diberikan kepada kepala dusun, yang kemudian menyampaikan informasi kepada masyarakat agar mereka datang untuk kegiatan senam di Balai Dusun yang telah ditentukan.

### HASIL & PEMBAHASAN

Hasil observasi menunjukkan adanya prevalensi overweight di kalangan ibuibu dan dewasa putri di Desa Gajahrejo. Masalah ini dapat mempengaruhi kualitas hidup dan produktivitas masyarakat. Overweight dan masalah kesehatan metabolik terkait erat dengan gaya hidup yang kurang aktif. Ketidakseimbangan antara kalori yang dikonsumsi dan kalori yang dibakar melalui aktivitas fisik berkontribusi pada penimbunan lemak tubuh dan gangguan metabolik. Aktivitas fisik teratur memiliki berbagai manfaat kesehatan, termasuk meningkatkan fungsi jantung, mengurangi risiko penyakit kronis, dan memperbaiki keseimbangan metabolik. Salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah melalui senam aerobik.

Atas dasar permasalahan tersebut, sehingga kelompok KKN UM 2024 Desa Gajahrejo melaksanakan senam aerobik secara rutin bersama warga Dusun Ardimulyo terkhusus di kalangan ibu-ibu dan dewasa putri. Pelaksanaan kegiatan senam bersama yang rutin diadakan setiap minggu sore dari pukul 16.00 hingga 17.00 berada di lokasi Dusun Ardimulyo. Senam bersama ini dipimpin langsung oleh 3 mahasiswa/i dari Jurusan Ilmu Keolahragaan.



**Gambar 1.** Kegiatan Senam Aerobic Rutin

Setelah beberapa kali mengadakan senam rutin setiap minggu sore, kegiatan ini sangat berpengaruh pada kesehatan dan kebugaran fisik warga di

kawasan Dusun Ardimulyo. Senam ini juga memberikan pengetahuan dan pengalaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran fisik. Masyarakat sekitar menjadi lebih peduli dengan kesehatan mereka dan mulai memperhatikan pola hidup sehat (Putra, 2023).

Selain itu, senam aerobik dapat meningkatkan stamina, fleksibilitas, dan kekuatan otot. Senam aerobik dipilih sebagai metode untuk meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat Desa Gajahrejo karena beberapa alasan. Pertama, senam aerobik merupakan bentuk latihan yang relatif mudah diakses dan dapat dilakukan tanpa peralatan khusus. Kedua, aktivitas ini dapat disesuaikan dengan berbagai tingkat kebugaran individu. Ketiga, senam aerobik yang diiringi dengan musik dapat meningkatkan motivasi dan membuat latihan menjadi lebih menyenangkan, sehingga lebih mungkin untuk dilakukan secara konsisten. Pelaksanaan senam aerobik diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi masyarakat Desa Gajahrejo. Selain meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik, senam aerobik dapat membantu mengurangi risiko masalah kesehatan metabolik yang ada.

Dengan adanya program senam aerobik ini, diharapkan masyarakat menjadi lebih sadar dan termotivasi untuk menjaga kesehatan tubuh melalui aktivitas fisik teratur. Kegiatan ini juga dapat meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas masyarakat sehari-hari. Kegiatan senam aerobik yang diadakan oleh kelompok KKN ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya beraktivitas fisik secara teratur dan memberikan manfaat langsung bagi kesehatan mereka. Dengan pendekatan yang melibatkan musik dan aktivitas fisik yang menyenangkan, diharapkan masyarakat Desa Gajahrejo dapat membentuk kebiasaan sehat yang berkelanjutan. Program ini juga menunjukkan peran penting mahasiswa dalam menerapkan ilmu pengetahuan dan keterampilan mereka untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat.



**Gambar 2.** Kegiatan Senam Aerobic Rutin

### SIMPULAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Negeri Malang 2024 Desa Gajahrejo berhasil menarik minat masyarakat di kawasan Dusun Ardimulyo untuk terlibat aktif dalam program senam bersama yang rutin dilaksanakan setiap minggu sore. Keterlibatan mahasiswa/i dan masyarakat setempat melalui kegiatan KKN ini memberikan dampak positif yang signifikan. Partisipasi aktif masyarakat menunjukkan kesadaran yang semakin tinggi akan pentingnya peran senam dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan daya tahan tubuh. Hal ini tercermin dari semakin banyaknya warga yang turut serta dalam kegiatan senam, serta perubahan positif dalam pola hidup mereka yang lebih peduli terhadap kesehatan. Melalui KKN ini, diharapkan masyarakat di Dusun Ardimulyo dapat terus menerapkan gaya hidup sehat dan menjaga kebugaran fisik demi meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Kegiatan senam bersama ini tidak hanya menjadi ajang olahraga, tetapi juga memperkuat hubungan sosial dan solidaritas antara mahasiswa dan masyarakat setempat. Dengan pelaksanaan senam aerobik, diharapkan masyarakat Desa Gajahrejo akan lebih sadar akan pentingnya aktivitas fisik teratur dan dapat mengurangi risiko masalah kesehatan metabolik. Program ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik tetapi juga untuk memperbaiki kualitas hidup dan produktivitas sehari-hari masyarakat. Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bagaimana mahasiswa dapat memanfaatkan ilmu dan keterampilan mereka untuk memberikan dampak positif langsung kepada masyarakat, sekaligus memperkuat kemitraan antara perguruan tinggi dan masyarakat.

### DAFTAR RUJUKAN

- Anwar, R. N., Sabrina, S., & Cahyani, A. N. (2021). Pelatihan penggunaan software mendeley untuk meningkatkan keterampilan menulis karya ilmiah mahasiswa. *An-Nas: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1-6.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(3), 157.
- Listyarini, A. E. (2012). Latihan Senam Aerobik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, (2).
- Maidarman, M. (2020). Studi Minat Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Terhadap Senam Aerobik. *Jurnal Patriot*, 2(1), 278-290.
- Nabila, S., Khairunnisa, K., Lubis, N. U., Sitohang, S. D. A. B., Arfah, F., & Meliza, J. (2022, July). Upaya Pemanfaatan Sampah Plastik Dan Senam Sehat Untuk Meningkatkan Kreativitas Anak Dimasa Pandemi Covid-19. In *Prosiding Seminar Nasional Sosial, Humaniora, dan Teknologi* (pp. 939-950).
- Risdiani, R., Setianto, G., Panggraita, G. N., & Fatinabila, H. (2023, October). Senam Dalam Prespektif Islam: Studi Kasus Senam Aerobic Bagi Ibu-Ibu di Desa Wuled. In *Prosiding Seminar Kesehatan Masyarakat* (Vol. 1, No. Oktober,

pp. 59-65).

Rozikan, R., & Zakiy, M. (2019). Pengaruh Religiusitas dan Tanggungjawab Sosial Terhadap Etos Kerja Islami pada Karyawan Lembaga Filantropi. *Islamadina: Jurnal Pemikiran Islam*, 191- 209.

Supriady, A., & Wardiansyah, Y. (2022). The Study of Community Interest in Gymnastics: Intrinsic and Extrinsic Factors: Studi Minat Masyarakat Terhadap Olahraga Senam: Faktor Intrinsik Dan Ekstrinsik. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 4(2), 140-152.

Wilianarti, P. F., & Wulandari, Y. (2021). Optimalisasi Peran Kader Menggunakan Peer Group Education dalam Meningkatkan Cakupan Vaksinasi C.