

Peran Mahasiswa Dalam Meningkatkan Kesehatan Jasmani Masyarakat Desa Padang Panjang Dalam Kegiatan Gotongroyong Dan Senam Pagi Bersama

A. Chaltren Surya Alfiqri¹ , Martiani²

^{1,2} Universitas Dehasen, Bengkulu, Indonesia

e-mail: ¹ alfiqrija@gmail.com

Received [01-01-2023]

Revised [29-01-2024]

Accepted [25-02-2024]

Abstract. In UNIVED students' Community Service Program (KKN) activities, gotong royong and morning exercises are two important aspects that support physical health. Through gotong royong, students engage in physical activities together with the local community, such as cleaning the environment or undertaking infrastructure projects. Gotong royong not only improves physical fitness, but also builds social bonds and mental well-being among students and the community. Morning exercise, as a routine activity, provides an opportunity for students to improve their fitness with movements that include stretching, aerobics, and strength training. In addition to the physical benefits, morning exercises also play a role in stimulating mental health and providing a positive spirit throughout the day. The combination of gotong royong and morning exercises in the context of UNIVED KKN creates a well-rounded experience, not only aiding community development but also improving physical health and overall well-being.

Keywords: *KKN, Gotong Royong, Morning Gymnastics, Student Activities, Physical Health.*

Abstrak. Dalam kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) mahasiswa UNIVED, gotong royong dan senam pagi menjadi dua aspek penting yang mendukung kesehatan jasmani. Melalui gotong royong, mahasiswa terlibat dalam aktivitas fisik bersama dengan masyarakat setempat, seperti membersihkan lingkungan atau melakukan proyek-proyek infrastruktur. Gotong royong tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga membangun ikatan sosial dan kesejahteraan mental di antara mahasiswa dan masyarakat. Senam pagi, sebagai kegiatan rutin, memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk meningkatkan kebugaran tubuh dengan gerakan-gerakan yang mencakup peregangan, aerobik, dan latihan kekuatan. Selain manfaat fisik, senam pagi juga berperan dalam merangsang kesehatan mental dan memberikan semangat positif sepanjang hari. Kombinasi gotong royong dan senam pagi di dalam konteks KKN UNIVED menciptakan pengalaman yang menyeluruh, tidak hanya membantu pembangunan masyarakat tetapi juga meningkatkan kesehatan jasmani dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Kata Kunci: *KKN, Gotong Royong, Senam Pagi, Aktifitas Mahasiswa, Kesehatan Jasmani.*

PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan salah satu kegiatan mahasiswa yang bertujuan untuk mengaplikasikan ilmu yang telah dipelajari di perguruan tinggi dalam masyarakat. Dalam ruang lingkup kesehatan jasmani, mahasiswa yang terlibat dalam KKN dapat menjalankan berbagai kegiatan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat di wilayah tempat KKN dilaksanakan. Salah satu kegiatan yang dapat dilakukan adalah penyuluhan tentang pentingnya



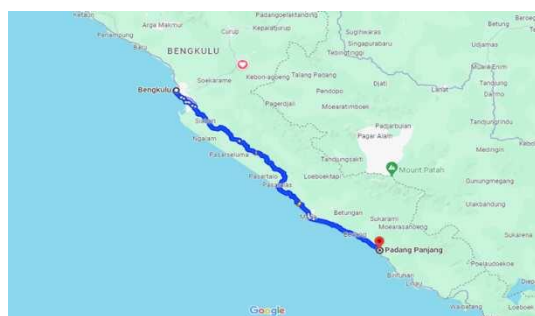
pola hidup sehat, termasuk aspek-aspek seperti pola makan seimbang, olahraga teratur, dan menjauhi kebiasaan yang dapat merugikan kesehatan. Mahasiswa dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan setempat untuk menyampaikan informasi yang akurat dan relevan kepada masyarakat. Selain itu, mahasiswa KKN juga dapat melaksanakan program pemeriksaan kesehatan rutin, seperti pengukuran tekanan darah, gula darah, dan penimbangan badan. Hal ini bertujuan untuk mendeteksi dini masalah kesehatan dan memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai cara menjaga kesehatan secara preventif.

Pembuatan sarana olahraga, seperti lapangan futsal, lapangan senam atau area jogging, juga dapat menjadi salah satu inisiatif mahasiswa untuk mendorong gaya hidup aktif dan sehat di lingkungan sekitar. Selain itu, penyediaan fasilitas umum seperti tempat sampah dan toilet yang bersih juga dapat meningkatkan sanitasi dan kesehatan lingkungan.

Melalui berbagai kegiatan tersebut, mahasiswa KKN dapat memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan jasmani masyarakat setempat. Dengan berfokus pada pendekatan preventif dan edukatif, diharapkan masyarakat dapat lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan dan menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Sebagai bagian dari sivitas akademik, baik secara pribadi maupun kelompok, secara langsung maupun tidak langsung, mahasiswa harus mampu menjaga citra institusi. Oleh karena itu, dalam upaya membantu memecahkan permasalahan yang ada, perlu mengedepankan etika akademik, nilai dan norma serta etika sosial di masyarakat. Menjunjung tinggi pluralitas dan toleransi terhadap berbagai perbedaan di lokasi KKN. Mengedepankan kebersamaan dan kerukunan dalam setiap upaya perbaikan yang dilakukan.

Pada tahun ajaran 2022/2023 ini penulis laporan ditempatkan di Desa Padang Panjang, Desa Padang Panjang terletak di Kecamatan Semidang Gumay, Kabupaten Kaur, Provinsi Bengkulu, Indonesia. Jarak geografis antara Desa Padang Panjang dan pusat Kecamatan Semidang Gumay dapat bervariasi tergantung dari lokasi spesifik di desa tersebut. Secara umum, jaraknya dapat ditempuh dengan kendaraan bermotor dan dapat memakan waktu yang relatif singkat, mengingat infrastruktur jalan yang memadai di wilayah tersebut. Dengan aksesibilitas yang baik, masyarakat Desa Padang Panjang dapat dengan mudah mengakses layanan dan fasilitas di Kecamatan Semidang Gumay, termasuk pusat pemerintahan kecamatan dan berbagai kegiatan sosial atau ekonomi yang diselenggarakan di wilayah tersebut. Jarak yang tidak terlalu jauh memudahkan interaksi antara Desa Padang Panjang dan pusat kecamatan, memperkuat konektivitas antarwilayah di Kabupaten Kaur, Provinsi Bengkulu.



Gambar 1. Peta Lokasi dari Kota Bengkulu ke Desa Padang Panjang

Pada kesempatan ini penulis laporan ingin mengabdikan diri pada masyarakat untuk berbagi ilmu pengetahuan tentang apa yang telah diperoleh selama dibangku perkuliahan. Di sini penulis laporan mencoba memberikan solusi terhadap permasalahan yang ada di Desa Padang Panjang, Kecamatan Semidang Gumay, Kabupaten Kaur, Provinsi Bengkulu, dalam bidang Kesehatan jasmani. Kegiatan Kesehatan jasmani ini mencakup merawat lingkungan tetap

bersih dan sehat, serta memberikan kegiatan kepada Masyarakat senam pagi yang rutin dilakukan setiap minggunya.

METODE PENELITIAN

Metode kegiatan Studi Lapangan di Desa Padang Panjang, Kecamatan Semidang Gumay, Kabupaten Kaur yaitu:

- a) Metode Senam, Mengajar senam pagi membutuhkan pendekatan yang kreatif dan terstruktur untuk memastikan partisipasi aktif peserta dan mencapai tujuan kebugaran. Salah satu metode yang efektif adalah melibatkan variasi gerakan yang dinamis dan disertai instruksi suara yang jelas. Demonstrasi langsung oleh instruktur dapat memberikan contoh yang baik bagi peserta, sementara pemilihan musik dengan tempo cepat dapat meningkatkan energi dan semangat. Penting untuk menyertakan peregangan dan relaksasi pada akhir sesi untuk meredakan ketegangan otot dan memberikan rasa kenyamanan. Metode mengajar yang fleksibel, memungkinkan peserta untuk berpartisipasi sesuai dengan tingkat keterampilan mereka, juga merupakan pendekatan yang baik. Selain itu, mengadakan sesi senam pagi dengan suasana yang positif dan ramah dapat menciptakan motivasi tambahan bagi peserta. Dengan memadukan instruksi suara yang jelas, variasi gerakan, dan elemen-elemen motivasional, sesi senam pagi dapat menjadi pengalaman yang menyenangkan dan bermanfaat bagi kesehatan dan kebugaran peserta
- b) Metode Ceramah, Yaitu pengajar secara lisan memberikan penjelasan kepada murid baik siswa SD ataupun ibu-ibu PKK mengenai materi yang sedang diberikan (misal : Gerakan, hentakan, mengatur nafas dsb).
- c) Metode Aktivasi Kelompok, Yaitu mahasiswa melakukan apresiasi langsung ikut serta dalam kegiatan kelompok gotong royong yang ada di Desa Padang Panjang. Kegiatan kelompok diantaranya membersihkan lingkungan desa Bersama Masyarakat desa padang Panjang.
- d) Metode Pengembangan Kreatifitas, Yaitu pada saat mahasiswa bergabung dengan warga Desa padang Panjang melakukan pelatihan senam dan membuat komposisi musik dalam senam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut merupakan uraian hasil kegiatan setelah selama satu bulan melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang bertempat di Desa Padang Panjang, Kecamatan Semidang Gumay, Kabupaten Kaur, yaitu:

Gotongroyong Mingguan, Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan momen penting bagi mahasiswa untuk terlibat secara langsung dalam kehidupan masyarakat dan menerapkan konsep gotong royong. Di Desa Padang Panjang, proses gotong royong dalam kegiatan KKN menjadi fondasi bagi interaksi positif antara mahasiswa dan masyarakat setempat. Proses dimulai dengan mahasiswa dan masyarakat bersinergi dalam menentukan prioritas kegiatan yang akan dilaksanakan selama periode KKN. Pertama-tama, tim KKN melakukan survei dan identifikasi kebutuhan masyarakat Desa Padang Panjang. Mahasiswa berdialog dengan warga untuk memahami aspirasi, tantangan, dan potensi yang ada dalam desa. Hasil dari interaksi ini menjadi dasar untuk merancang program-program gotong royong yang dapat memberikan dampak positif secara nyata bagi masyarakat. Setelah identifikasi kebutuhan selesai, tahap perencanaan gotong royong dimulai. Mahasiswa bersama-sama dengan masyarakat menggagas ide-ide inovatif untuk meningkatkan kesejahteraan dan pembangunan desa. Diskusi terbuka dan partisipatif menjadi kunci dalam menentukan arah dan prioritas kegiatan yang akan dijalankan. Proses ini menciptakan keterlibatan aktif dari masyarakat dalam setiap langkah kegiatan KKN. Kegiatan gotong royong yang umumnya melibatkan pembangunan fisik seperti infrastruktur jalan,



perbaikan fasilitas umum, dan penataan lingkungan desa, diawali dengan pemetaan sumber daya manusia dan alam yang ada. Mahasiswa bekerja bersama warga setempat, membagi tugas dan tanggung jawab sesuai dengan keahlian dan kebutuhan masing-masing. Keterlibatan semua pihak, tanpa memandang status atau usia, menciptakan energi positif yang memperkuat semangat gotong royong. Selama pelaksanaan kegiatan, komunikasi yang terbuka dan transparan menjadi kunci. Mahasiswa secara rutin berinteraksi dengan masyarakat untuk memberikan pembaruan, mendengarkan masukan, dan mengevaluasi progres bersama. Ini menciptakan saluran komunikasi yang kuat antara mahasiswa dan masyarakat, serta meningkatkan rasa memiliki terhadap hasil gotong royong.



Gambar 2 Aktifitas Gotongroyong Mahasiswa dan Masyarakat desa Padang Panjang

Terakhir, keberlanjutan hubungan antara mahasiswa dan masyarakat setelah selesainya KKN menjadi bukti keberhasilan proses gotong royong. Ikatan yang terjalin selama kegiatan KKN dapat menjadi modal untuk kerjasama jangka panjang yang berkelanjutan antara perguruan tinggi dan masyarakat Desa Padang Panjang. Melalui proses gotong royong ini, Desa Padang Panjang bukan hanya menjadi penerima manfaat, tetapi juga menjadi mitra yang aktif dalam menciptakan perubahan positif dan pembangunan berkelanjutan.

Senam Pagi Mingguan, Senam pagi mingguan dalam kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Padang Panjang menjadi momen yang sangat dinantikan oleh masyarakat setempat. Proses senam pagi ini bukan hanya sekadar kegiatan fisik, tetapi juga menciptakan ikatan sosial dan semangat gotong royong di antara warga dan mahasiswa KKN. Pertama-tama, proses senam pagi dimulai dengan pembuatan jadwal rutin yang dapat diikuti oleh seluruh masyarakat desa. Mahasiswa KKN bekerja sama dengan tokoh masyarakat dan perangkat desa untuk menentukan waktu dan lokasi yang paling nyaman bagi semua peserta. Dengan melibatkan partisipasi aktif dari masyarakat dalam menentukan jadwal, terciptalah kesepahaman bersama mengenai pentingnya kegiatan senam pagi. Kegiatan senam pagi dimulai dengan pemanasan yang dipandu oleh instruktur senam yang merupakan salah satu mahasiswa KKN yang memiliki latar belakang dalam bidang keolahragaan atau kesehatan. Instruktur senam memberikan penjelasan mengenai manfaat pemanasan, gerakan-gerakan yang akan dilakukan, dan pentingnya menjaga kesehatan tubuh. Ini menjadi kesempatan untuk memberikan edukasi kesehatan kepada masyarakat sekaligus membangun kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 3. Aktifitas Senam Pagi Mahasiswa dan Masyarakat desa Padang Panjang

Selama proses senam pagi, terjalin interaksi positif antara mahasiswa KKN dan masyarakat. Mahasiswa tidak hanya sebagai instruktur senam, tetapi juga sebagai teman yang berbagi semangat dan keceriaan. Proses ini menciptakan atmosfer kebersamaan dan keakraban yang membantu memecah kekakuan sosial dan membuka ruang untuk lebih mendekatkan diri dengan masyarakat setempat. Selain gerakan senam, sesi senam pagi juga sering kali dimanfaatkan sebagai kesempatan untuk memberikan penyuluhan kesehatan dan gaya hidup sehat. Mahasiswa KKN dapat memberikan informasi tentang pola makan seimbang, pentingnya olahraga teratur, dan kebiasaan hidup sehat lainnya. Hal ini bertujuan untuk memberikan pemahaman lebih mendalam kepada masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan menerapkan gaya hidup yang sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Selanjutnya, proses evaluasi dilakukan secara rutin untuk memastikan keberlanjutan dan peningkatan kualitas kegiatan senam pagi. Mahasiswa KKN bersama-sama dengan masyarakat mendiskusikan pengalaman, hambatan, dan saran perbaikan untuk membuat kegiatan ini semakin efektif dan bermanfaat. Evaluasi bersama ini menciptakan siklus umpan balik yang positif, di mana setiap pihak dapat terlibat secara aktif dalam perbaikan berkelanjutan.

Terakhir, keberlanjutan kegiatan senam pagi setelah KKN berakhir menjadi perhatian utama. Mahasiswa KKN bekerja sama dengan tokoh masyarakat dan perangkat desa untuk menentukan strategi keberlanjutan, baik dalam hal pengelolaan keuangan, pelatihan instruktur senam lokal, atau melibatkan komunitas dalam mengelola kegiatan ini secara mandiri.

SIMPULAN

Dari hasil keseluruhan kegiatan kami selama KKN dari 02 febuari 2024 hingga 25 febuari 2024 di desa Padang Panjang Kecamatan Semidang Gumay Kabupaten Kaur selama 30 hari, selain kami mengabdikan berbagai keilmuan khususnya dalam bidang Pendidikan jasmani yang kami dapat selama berada di meja perkuliahan. Kami juga belajar tentang hidup bermasyarakat serta potensi-potensi apa yang ada khususnya di Desa padang panjang dapat disimpulkan bahwa kegiatan KKN dapat berjalan dengan lancar.

Upaya pengabdian kepada masyarakat dalam keilmuan jasmani yang melibatkan peranan segala elemen masyarakat didalamnya, yang didapatkan selama proses perkuliahan di aplikasikan langsung kepada masyarakat dengan melihat kebutuhan Pendidikan jasmani yang diperlukan. Kegiatan- kegiatan yang dilaksanakan merupakan sarana untuk berbagi keilmuan kepada masyarakat dengan tujuan pelestarian.

Ketika berada langsung dilapangan sangat jauh berbeda dibanding saat perkuliahan, pembelajaran yang di dapat merupakan hidup bermasyarakat sosial ketika terjun langsung



dengan masyarakat khususnya di Desa padang panjang. Nilai etika, estetika, dan kebudayaan merupakan hal terpenting yang penyusun dapatkan selama KKN yang patut untuk di aplikasikan.

Tak lupa penyusun menyampaikan saran kepada peserta KKN dengan masyarakat khususnya desa padang Panjang dibawah lembaga pendidikan, ada pun saran sebagai berikut: Rasa kebersamaan dan tanggung jawab dari masing-masing peserta KKN dalam menjalankan program kerja, Dalam mengkoordinasi peserta KKN seharusnya perangkat desa dan masyarakat lebih maksimal, agar program kegiatan kerja bisa berjalan dengan lancar, Diskusi saling tukar pendapat seharusnya lebih dioptimalkan dari masing-masing peserta KKN itu sendiri, Untuk kedepan institusi agar lebih mengoptimalkan kesiapan dan penyebaran dari pada peserta KKN itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Rossetti, S. W. (1990). Community service and higher learning: Explorations of the caring self. *American Journal of Community Psychology*, 18(2), 159-175.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Perkins, D. D., Florin, P., Rich, R. C., Wandersman, A., & Chavis, D. M. (1990). Participatory approach to program development and evaluation: An application to the Rural Stress Technical Assistance Program. *American Journal of Community Psychology*, 18(6), 863-880.
- Zimmerman, M. A. (1995). Psychosocial empowerment: Theory and practice. *American Journal of Community Psychology*, 23(5), 581-599.
- Geertz, C. (1960). "The Javanese Kijaji: The Changing Role of a Cultural Broker." *Comparative Studies in Society and History*, 2(2), 228-249.
- Hefner, R. W. (1987). "Civil Islam: Muslims and Democratization in Indonesia." In M. E. Marty & R. S. Appleby (Eds.), *Accounting for Fundamentalisms: The Dynamic Character of Movements* (pp. 276-308). University of Chicago Press.
- Koentjaraningrat. (1985). "Gotong Royong: A System of Sociality in Indonesia." In *Social Structure and Change in Indonesia* (pp. 11-17). Equinox Publishing.
- Salim, A. (1993). "Gotong Royong: Its Social Meanings and Functions in Indonesian Society." *Sojourn: Journal of Social Issues in Southeast Asia*, 8(2), 238-260.
- Toer, P. A. (1950). "Bumi Manusia" (This Earth of Mankind). Hasta Mitra.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). "Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research." *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
- Sallis, J. F., & Owen, N. (1999). "Physical activity and behavioral medicine." In E. J. Simons, C. R. Cooper, & R. J. Russell (Eds.), *Health Behavior: A Handbook of Health Enhancement and Disease Prevention* (pp. 110-134). Springer.
- Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., Bouchard, C., et al. (1995). "Physical activity and public health: A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine." *JAMA*, 273(5), 402-407.
- McAuley, E. (1993). "Self-efficacy and the maintenance of exercise participation in older adults." *Journal of Behavioral Medicine*, 16(1), 103-113.