

**PENYULUHAN TENTANG SENAM SEHAT PADA ANAK DI SDN DESA LABUHAN  
LEBO KECAMATAN PADANGSIDIMPUAN TENGGARA  
TAHUN 2022**

**Rya Anastasya Siregar, Novita Sari Batubara**  
Prodi Kebidanan Program Diploma Fakultas Kesehatan  
UniVERSITAS Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan  
([ryaanastasya3@gmail.com](mailto:ryaanastasya3@gmail.com), 081350485804)

**ABSTRAK**

Senam pagi merupakan suatu aktifitas fisik yang sangat perlu diadakan secara rutin untuk menjaga kebugaran jasmani para siswa di sekolah dan merupakan salah satu aktifitas jasmani yang efektif untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan mereka. Gerakan-gerakan pada senam pagi selain melatih otot-otot pada tubuh juga melatih gerakan motorik pada anak. Tujuan penyuluhan adalah untuk meningkatkan kesehatan anak-anak dengan senam sehat atau disebut olah raga. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode partisipatif dan peserta yang mengikuti kegiatan senam sehat dan dilakukan dengan senam bersama di depan sekolah adalah seluruh peserta didik SDN Desa Labuhan Labo. Pelaksanaan kegiatan edukasi senam sehat dimulai pada pukul 09.00 WITA pada hari jumat 18 Maret 2022. Setelah olah raga bersama penerbit memberikan waktu untuk sesi tanya-jawab seputar materi yang diberikan dan pemberian snack kepada siswa SDN. Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan di SDN Desa Labuhan Labo berjalan dengan baik. Hal ini terbukti dengan antusias siswa SD dalam mengikuti senam sehat atau bersama.

Hasil posttest memperlihatkan setelah penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan terkait aktivitas fisik senam sehat. Penyuluhan kesehatan terkait olah raga dan aktivitas fisik dapat berdampak ke peserta sehingga memperbaiki pola hidup, rutin berolahraga serta dapat mengajak anggota keluarga untuk berolahraga dan tetap aktif.

**Kata Kunci :** Penyuluhan, Senam, Sehat, Pada Anak

**ABSTRACT**

Morning exercise is a physical activity that really needs to be held regularly to maintain the physical fitness of students at school and is one of the effective physical activities to help their growth and development. The movements in the morning gymnastics in addition to training the muscles in the body also train motor movements in children. The purpose of counseling is to improve the health of children with healthy gymnastics or so-called sports. The method used in this activity is a participatory method and the participants who take part in healthy gymnastics and do gymnastics together in front of the school are all students of SDN Labuhan Labo Village. The implementation of healthy exercise education activities began at 09.00 WITA on Friday, March 18, 2022. After exercising with the presenters, they provided time for a question-and-answer session about the material provided and the provision of snacks to SDN students. The outreach activities carried out at SDN Labuhan Labo Village went well. This is evidenced by the enthusiasm of elementary school students in participating in healthy gymnastics or together. The posttest results show that after the counseling there was an increase in knowledge related to healthy gymnastics physical activity. Health education related to sports and physical activity can have an impact on participants so that they improve their lifestyle, exercise regularly and can invite family members to exercise and stay active.

**Keywords:** Counseling, Gymnastics, Healthy, In Children

## 1. PENDAHULUAN

Senam pagi merupakan suatu aktifitas fisik yang sangat perlu diadakan secara rutin untuk menjaga kebugaran jasmani para siswa di sekolah dan merupakan salah satu aktifitas jasmani yang efektif untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan mereka. Gerakan-gerakan pada senam pagi selain melatih otot-otot pada tubuh juga melatih gerakan motorik pada anak. Dengan gerakan motorik yang terlatih, diharapkan anak, dalam hal ini siswa dapat lebih terampil dan kreatif dalam melakukan aktifitas sekolah sehari-hari. Selain itu, gerakan senam pagi juga dapat melancarkan peredaran darah sehingga siswa lebih sehat dan segar, mencegah siswa agar tidak mengantuk dan bermalas-malasan di kelas. Bentuk aktivitas fisik tidak harus berolahraga, kegiatan seperti berolahraga bermain, menari, berkebun, dan bahkan membersihkan rumah dan membawa belanjaan berat adalah bagian dari aktif secara fisik. (WHO,2020). Aktivitas fisik penting bagi orang-orang dari segala usia agar mempunyai kemampuan untuk seaktif mungkin, dapat di mulai istirahat sejenak dari duduk, bergerak disertai peregangan selama 3-5 menit dapat membuat tonus otot tidak tegang, aliran darah berjalan dengan baik serta massa otot dipertahankan serta memperbaiki mental karena mengurangi beban pikiran karena olahraga yang dijadikan rutinitas adalah hal yang menyenangkan serta hubungan dengan keluarga dan teman tetap harmonis. (WHO,2020)

Paparan sinar matahari pagi juga sangat bagus bagi siswa karena kandungan vitamin D alaminya. Jika siswa sehat dan bugar secara fisik, maka kemampuan konsentrasi mereka akan meningkat dan memudahkan mereka untuk menangkap pelajaran yang diberikan oleh guru didalam kelas. Dengan senam yang teratur, badan menjadi segar. Segala keletihan setelah bekerja menjadi hilang. Terlebih lagi, daya tahan tubuh meningkat. Di samping itu, kegiatan olah raga ini juga dapat meningkatkan kebersamaan di antara rekan sekerja dan merupakan suatu rekreasi yang murah. Pentingkah melakukan senam? Sudah pasti penting bagi tubuh, karena senam dapat menjadikan tubuh sehat dan bugar.

Senam Kesegaran Jasmani merupakan salah satu cara yang tepat dalam usaha mewujudkan tujuan pendidikan jasmani di Sekolah Dasar banyak pilihan atau muatan dari aktivitas ritmik tersebut antara lain : Senam Pagi Indonesia, Senam Ayo Bersatu, senam Indonesia Sehat, Senam Kebugaran Jasmani 2008 serta aktivitas yang mengikuti irama dan ritmik lainnya. Salah satu senam yang di pilih dalam penelitian ini adalah Senam Indonesia Sehat. Hal ini dapat dilihat bahwa Senam Indonesia Sehat merupakan suatu aktivitas jasmani yang tersusun dan terencana sehingga tidak hanya dapat dijadikan sebagai materi pelajaran yang disampaikan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, namun berperan untuk meningkatkan serta memelihara kebugaran jasmani sehingga dapat dicantumkan dalam program pendidikan yang dilakukan sebelum jam pelajaran dimulai. Senam Indonesia Sehat ini merupakan bentuk latihan fisik yang diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa sehingga kegiatan ini sangat cocok dilakukan oleh siswa Sekolah Dasar. (Kemenkes. 2018)

Kurangnya aktifitas fisik bagi anak dapat berdampak bagi penurunan kesehatan dan kebugarannya sehingga berpotensi anak akan terjangkit penyakit tidak menular. Aktifitas fisik dengan olahraga seperti senam irama sangat baik bagi peningkatan kesehatan dan kebugaran anak usia sekolah SD (Juliasti, E., Kuswari, M., & Jus'at, I., 2020). Menjaga kebugaran tubuh sangat penting. Kebugaran tubuh merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan kegiatan dan aktifitas dengan menggunakan kekuatan, daya kreasi dan daya tahan tanpa menimbulkan kelelahan secara berlebihan (Kuswari & Setiawan, 2015).

### **Manfaat Senam**

Sebagian orang beralasan karena mereka tidak punya banyak waktu luang, malas, atau mungkin mereka tidak berolahraga karena tidak ada seorang pun teman yang dapat menemaninya. Meskipun kita rajin mengonsumsi makanan yang bergizi, tanpa dibarengi olahraga manfaat yang didapatkan tentu saja tidak akan maksimal. Oleh karena itu, lakukanlah olahraga minimal sekali dalam satu minggu supaya tubuh tetap sehat, bugar, dan otot-otot tidak kaku. Senam merupakan salah satu jenis olah raga yang

mempunyai beragam variasi dan manfaat, baik bagi fisik, maupun mental, social dan kesehatan (Kemkes. 2018)

Setiap olahraga tentu baik untuk kesehatan, selama hal itu dilakukan dengan cara yang benar dan tidak berlebihan. Hal ini tentu saja berlaku juga untuk senam. Berikut adalah beberapa manfaat senam yang harus kita ketahui.

1. Meningkatkan Fungsi Jantung
2. Menurunkan Berat Badan
3. Meningkatkan Fungsi Kognitif
4. Mengurangi Stres dan Meningkatkan Mood
5. Tidak Mudah Terserang Penyakit
6. Meningkatkan Stamina
7. Meningkatkan Kelenturan dan Kebugaran

Senam dapat membantu perkembangan kemampuan gerak lokomotor seperti berjalan, berlari, melompat, melompat, skipping, berlari cepat, dan berjalan, sedangkan kemampuan gerak nonlokomotor seperti keseimbangan, memutar badan, berbalik arah, dan melipat badan. Kegiatan tersebut membantu anak-anak untuk dasar-dasar kecerdasan otak, keseimbangan, dan koordinasi. (kemkes 2018)

## 2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan penyuluhan adalah salah satu tugas seorang dosen dalam menjalankan tri darma perguruan tinggi untuk menjadi tenaga kesehatan yang professional, serta dapat mengaplikasikan ilmu pengetahuan dan keterampilan kesehatan di lapangan. Metode yang digunakan dalam penyuluhan yaitu penyuluhan materi olah raga dan leaflet. Materi yang diberikan yaitu tentang aktivitas fisik yang dianjurkan, olah raga yang benar, baik dan terukur. Tim pelaksanaan pengabdian masyarakat menjelaskan terkait aktivitas fisik, olah raga, manfaat olahraga, dilanjutkan dengan olah raga yang dianjurkan, jenis aktivitas fisik yang baik dilakukan, dan tips olah raga yang aman dan baik yang dapat dilakukan dalam masa pandemi.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada hari Jumat 18 Maret 2022, pukul 09.00-10.00 WIB. Penyuluhan ini berlangsung sangat kondusif dan semua peserta mematuhi protokol kesehatan covid-19. Penyuluhan ini dilaksanakan di SDN Desa Labuhan Labo Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Tahun 2022. Adapun

tujuan penyuluhan ini adalah untuk memberikan informasi kepada siswa SDN. Yang berperan dalam penyuluhan ini adalah penyulu/pemateri Rya Anastasya Siregar, SST, M.Kes dan Novita Sari Batubara, SST, M.Kes. penyuluhan berupa presentase dan pemberian leaflet dan Penyampaian materi mengenai aktivitas fisik dan kiat-kiat olah raga yang baik serta olah raga bersama-sama. Jumlah peserta kegiatan berjumlah 30 orang siswa yang hadir.

Penyuluhan dilakukan kepada siswa SDN Desa Labuhan Labo Kecamatan Padangsidempuan Tenggara. Yang diawali dengan pembukaan oleh moderator selama 8 menit dengan menyampaikan salam pembukaan acara dan di isi materi disampaikan langsung oleh pemateri selama 30 menit. Sarana yang digunakan dalam penyuluhan adalah laptop, LCD, proyektor. Sarana ini dapat digunakan dengan baik. Adapun media yg digunakan seperti slide dan leaflet juga dapat berfungsi dengan baik, Sesi tanya jawab dan pos test.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan edukasi senam sehat dimulai pada pukul 09.00 WITA pada hari jumat 18 Maret 2022. Kegiatan edukasi senam sehat dan diikuti oleh seluruh peserta siswa SDN Desa Labuhan Labo. Selain itu, peserta didik tetap wajib mematuhi protokol kesehatan seperti memakai masker ke sekolah dan menjaga jarak dengan orang lain saat berinteraksi. Dalam kegiatan edukasi senam sehat siswa SDN Desa Labuhan Labo, para peserta didik yang datang pada pagi hari untuk mengikuti senam dihibung oleh pihak sekolah agar menggunakan pakaian olahraga saat ke sekolah. Begitupun dengan masyarakat sekitar sekolah yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan senam sehat menggunakan pakaian olah raga. Adapun yang sebagai instruktur senam adalah mahasiswa Universitas Aufa Royhan. Setelah olah raga bersama pemateri memberikan waktu untuk sesi tanya-jawab seputar materi yang diberikan dan pemberian snack kepada siswa SDN. Penyuluhan ditutup oleh pemberian leaflet dan diakhiri salam penutup oleh moderator.

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Edukasi kesehatan dalam bentuk penyuluhan aktivitas fisik dan olah raga yang merupakan program edukasi kesehatan terhadap target sasaran program pengabdian ini dapat dilaksanakan dengan baik, dapat dipahami serta dimengerti. Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan di SDN Desa Labuhan Labo berjalan dengan baik. Peserta siswa SDN mengikuti kegiatan dengan antusias dalam kegiatan penyuluhan Kesehatan tentang senam sehat. Hal ini terbukti dengan antusias siswa SD dalam mengikuti senam sehat atau olah raga bersama. Hasil posttest memperlihatkan setelah penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan terkait aktivitas fisik senam sehat dan olah raga. Penyuluhan kesehatan terkait olah raga dan aktivitas fisik dapat berdampak ke peserta sehingga memperbaiki pola hidup, rutin berolah raga serta dapat mengajak anggota keluarga untuk berolah raga dan tetap aktif.

#### 5. REFERENSI

- ATIKA E S. (2019). Senam Sehat Gembira Dapat Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak di TK Pertiwi Ssobokerto. <http://eprints.ums.ac.id/74739/2/NASPUB.pdf>
- Hurlock, Elizabeth. 1978. Perkembangan Anak. Erlangga.
- Juliasti, E., Kuswari, M., & Jus'at, I. (2020). Senam Irama Lagu Gizi Seimbang Meningkatkan Kebugaran Pada Anak Sekolah. *Journal Sport Area*, 5(1), 22-29
- Kemkes. 2020. Aktivitas Fisik di Masa Pandemi COVID-19 Bagi Orang dengan Faktor Risiko PTM. <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/dki-jakarta/aktivitas-fisik-di-masa-pandemi-covid-19-bagi-orang-dengan-faktor-risiko-ptm-2>.
- Kementerian kesehatan Republik Indonesia. (2018). <http://p2ptm.kemkes.go.id/post/senam-pagi-asn-masyarakat-kota-cimahi-sebagai-rutinitas-aktifitas-fisik-setiap-jumat-wujud-perilaku-cerdik-dan-sehat>.
- Kuswari, M., & Setiawan, B. (2015). Frekuensi Senam Aerobik Intensitas Sedang Berpengaruh Terhadap Lemak Tubuh Pada

Mahasiswa IPB. *Jurnal Gizi Pangan*, 10(1), 25–32.

<https://doi.org/10.25182/jgp.2015.10.1.%25p>.

- Susy OL, Yemima G. (2021). Penerapan Hidup Sehat Melalui Penyuluhan Olah Raga Dalam Kehidupan Sehari-hari. *Jurnal*. <https://www.researchgate.net/publication/356516849>.
- Trifandi L, Herinda Ma, Hariana. (2022). Edukasi Pola Hidup Sehat dan Bersih di SDN 6 Kwandang Kabupaten Gorontalo Utara. *Jurnal Vol. 1, No. 1 February 2022, Hal. 30-35*. <file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/13539-29906-1-PB.pdf>
- Wiarso, Giri. 2015. *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan dan Kebugaran* Yogyakarta: Graha Ilmu.
- WHO. 2020. Physical Activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.

#### 6. DOKUMENTASI KEGIATAN



