



## **SENAM SEHAT CERIA BERSAMA UNTUK MENCEGAH**

### **PENULARAN COVID-19 DI DESA BARU TAHAN**

**Boby Pratama**

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Kesehatan Masyarakat  
Universitas Pendidikan Mandalika

#### **Abstrak**

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan Latihan senam bersama untuk menjaga kebugaran tubuh sehingga bisa meminimalisir untuk terkena virus corona-19. Lokasi yang menjadi tempat pelaksanaan pengabdian ini yakni di desa Desa Baru Tahan adalah bagian wilayah dari kecamatan Moyo Utara, Sumbawa Besar. Untuk mencapai tujuan yang diinginkan dalam pelaksanaan kegiatan ini metode atau cara telah dilakukan yakni dengan mengumpulkan masyarakat untuk kemudahan dilakukan senam bersama. Hasil nyata dari pelaksanaan kegiatan pengabdian ini Anak-anak Desa Baru Tahan Terdapat antusias yang sangat luar biasa dari masyarakat Desa Baru Tahan pada saat melaksanakan kegiatan senam. Dari hasil penelitian ini secara tidak langsung kondisi tersebut dapat mencegah penyebaran covid-19 di Desa Baru Tahan

#### **Kata Kunci**

Senam Sehat, Baru Tahan, Covid-19.

#### **Pendahuluan**

Pada 2016 sesuai Peraturan Daerah Kabupaten Sumbawa Nusa Tenggara Barat Nomor 8 Tahun 2016 tentang penetapan desa, Kecamatan Moyo Utara dimekarkan menjadi 3 (tiga) wilayah yaitu Baru A, Baru B, dan Tahan. Pelaksanaan kuliah kerja nyata (KKN) ini penulis laksanakan di Desa Baru Tahan. Desa Baru Tahan adalah bagian wilayah dari kecamatan Moyo Utara, Sumbawa Besar. Memiliki luas wilayah 9,67 ha/m. Luas pemukiman penduduk lebih sempit dibandingkan dengan lahan pertanian. Hal ini menyebabkan kepadatan penduduk yang dari tahun ke tahun terus meningkat. Jumlah warga Desa Baru Tahan yaitu 1.860 jiwa dengan 595 KK, jumlah penduduk laki-laki 992 jiwa dan perempuan 938 jiwa. Adapun batas wilayah Desa Baru Tahan antara lain : Bagian Utara berbatasan dengan Desa Penyaring Kelurahan Saleh Kecamatan Moyo Utara, Bagian Timur berbatasan dengan Desa Kukin Kecamatan Moyo Utara, Bagian Selatan berbatasan dengan Desa Sebewe Kecamatan Moyo Utara, Bagian Barat berbatasan dengan Desa Penyaring Moyo Utara. Adapun Permasalahan yang dihadapi Mitra diantaranya 1) Kurangnya kesadaran masyarakat terhadap pandemi covid 19, 2) Kurangnya aktivitas fisik masyarakat, 3) perlu Adanya metode senam kreasi di masa pandemic Covid-19.

Sehubungan dengan Permasalahan yang dihadapi mitra maka ditengah pandemic Covid-19 ini imunitas tubuh benar-benar harus dijaga dikarenakan penyerangan virus covid-19 mudah menyerang mereka yang memiliki imunitas rendah. Banyak cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan imunitas tubuh seperti berjemur di bawah sinar matahari, minum jamu herbal dan olahraga. Olahraga yang ringan seperti jogging work out, dan senam.

Mahasiswa KKN-T UNDIKMA dalam rangka turut mencegah covid-19 dan membantu meningkatkan imunitas tubuh warga Desa Baru Tahan membuat kegiatan senam sehat ceria setiap hari jumat pagi. Kegiatan ini di laksanakan di lapangan serbaguna Dusun Baru, Kantor



Desa Baru Tahan, dan gedung serbaguna Dusun Tahan. Instruktur senam merupakan salah satu mahasiswa dari Fakultas Ilmu Olahraga.

Senam adalah olahraga yang melibatkan beberapa gerak tubuh yang membutuhkan kecepatan, kekuatan, serta keserasian gerakan fisik. Senam juga melatih tubuh dengan melakukan gerakan tertentu secara sengaja, sadar dan terencana, serta dilakukan secara sistematis. Adapun manfaat spesifik dari senam yaitu untuk membantu meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan serta menanamkan nilai mental spiritual kepada individu yang melakukannya. Senam juga membuat tali silaturahmi antar masyarakat lebih erat.

Olahraga rutin sudah menjadi sebuah kebutuhan sebagai pola hidup sehat bagi masyarakat, hal tersebut dapat dilihat seperti adanya senam pagi, jalan sehat, fitness, futsal, voli, sepak bola, sepeda santai yang juga sering digelar untuk masyarakat. Dengan meningkatnya partisipasi masyarakat dalam menjalankan aktifitas olahraga, terjadi peningkatan derajat kesehatan dan kebugaran masyarakat dari tahun ke tahun.

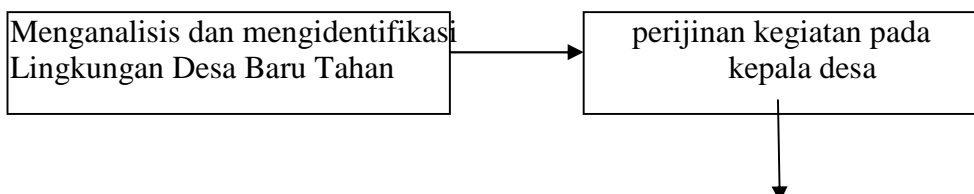
Lewat pemanfaatan media sosial, olahraga yang dapat dilakukan seperti, Senam yang dimana bisa dijalankan dengan melihat instruktur dari youtube atau video yang ada di internet, Walau gerakan Senam terlihat mudah, tapi jangan anggap remeh. Manfaat senam tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tapi juga mental. Beberapa manfaat senam seperti menjaga metabolisme tubuh, meningkatkan pernapasan, memperkuat energi selain itu, manfaat senam untuk kesehatan mental adalah mencegah stres dan meningkatkan rasa damai dalam pikiran yang penat.

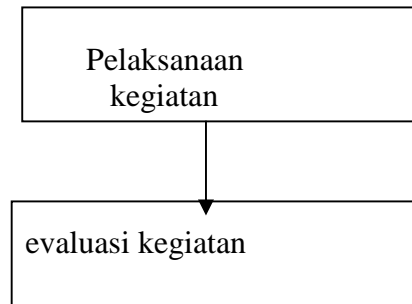
Kesehatan sangat penting bagi manusia, apalagi dimasa pandemic covid-19. Karena tanpa kesehatan yang baik, setiap manusia akan sulit dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari. Salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah melalui olahraga. Peran olahraga dalam mendukung terciptanya sumber daya manusia yang memiliki kualitas fisik yang baik sudah tidak diragukan lagi. Selain bermanfaat untuk jasmani dan menambah imunitas tubuh di masa pandemic, olahraga juga berperan dalam pengembangan karakter bangsa.

### **Metode Pengabdian**

Metode pelaksanaan KKN kepada masyarakat adalah melaksanakan kegiatan sehat ceria yang berkaitan untuk membantu pemerintah dalam upaya memutus rantai covid-19 dan mendukung bidang olahraga Desa Baru Tahan.

Dalam kegiatan ini saya akan bekerja sama dengan perangkat Desa untuk mengumpulkan warga Desa Baru Tahan untuk melaksanakan kegiatan senam sehat agar masyarakat Desa Baru Tahan memiliki Imunitas yang baik sehingga terhindar dari penyebaran covid-19.





### **Hasil dan Pembahasan**

Terlaksananya program kerja penulis yang temanya tentang senam sehatceria oleh mahasiswa KKN-T dan warga Desa Baru Tahan sebagai salah satu media penangkal covid-19. Terdapat antusias yang sangat luar biasa dari masyarakat Desa Baru Tahan pada saat melaksanakan kegiatan senam. Dari hasil penelitian ini secara tidak langsung kondisi tersebut dapat mencegah penyebaran covid-19 di Desa Baru Tahan.

### **Kesimpulan**

Kesimpulan yang dapat diambil dari pelaksanaan program Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKN-T) yang berlokasi di Desa Baru Tahan, Kecamatan Moyo Utara, Kabupaten Sumbawa Besar ini adalah bahwa kegiatan KKN dengan memberikan pelatihan senam bersama. Kondisi sekarang ini anak-anak banyak bermain hp, tidur, dan kurang melakukan aktivitas yang produktif dengan adanya kegiatan pelatihan ini dapat meminimalisir hal tersebut.

### **Saran**

Mahasiswa KKN-T hendaknya lebih meningkatkan disiplin diri dalam kegiatan KKN-T, menjalin komunikasi yang dan kerjasama yang baik antar mahasiswa KKN-T, dan dapat meningkatkan tali silaturahmi dan interaksi kepada masyarakat di Desa Baru Tahan. Selain itu, Masyarakat Desa Baru Tahan hendaknya mengerti bahwa kegiatan KKN-T bukan hanya untuk kepentingan pribadi mahasiswa tetapi kepentingan masyarakat desa setempat sehingga diharapkan kerjasamanya agar lebih antusias dan mau mengikuti berbagai kegiatan yang diadakan oleh mahasiswa KKN-T.



### **Daftar Pustaka**

Rizka, M. A., et al. (2019). Buku Saku Pedoman Program KKN Tematik “Pemberdayaan Masyarakat Berbasis Pendidikan”. Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat. IKIP Mataram

<http://puslit.kemsos.go.id/hasil-penelitian/490/bantuan-sosial-tunai-kementrian-sosial-bagi-keluarga-terdampak-covid-19#sthash.3lmzWGZn.dpbs>

<https://jurnal.uns.ac.id/spirit-publik/article/view/43501/29343>

<https://peraturan.bpk.go.id>