



SENAM SEHAT SERTA MENAMBAH KEAKRABAN BERSAMA WARGA DI DESA PRAI MEKE

Alan Muslim

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat
Universitas Pendidikan Mandalika

Alamat e-mail (Times New Roman 12, spasi 1, spacing after 6 pt)

Abstrak (Indonesia)

(Times New Roman 10, spasi 1, spacing before 10 pt, after 2 pt)

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk menumbuhkan rasa pentingnya menjaga kesehatan pada masyarakat di Desa Prai Meke dan meningkatkan keakraban pada warga. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah praktek senam bersama warga pada pagi hari. Hasil dari kegiatan ini, warga merasa tubuhnya semakin sehat dan keakraban pada warga menjadi lebih karena dapat bertegur sapa setelah kegiatan senam diadakan.

Kata Kunci

Senam, Sehat,
Keakraban, Prai Meke.

Pendahuluan (12pt)

Masyarakat Di Desa Prai Meke saat ini masih kurangnya menyadari akan pentingnya hidup sehat. Setelah melakukan kegiatan observasi atau pemantauan kepada masyarakat. Hal ini kurangnya animo/minat dan apresiasi masyarakat terhadap olahraga. Hambatan yang menyebabkan rendahnya pelaksanaan aktivitas fisik diantaranya adalah pengetahuan, motivasi dan ketersediaan sarana. Kesehatan merupakan hal pokok dalam kehidupan masyarakat di Desa Prai Meke, secara tidak langsung Kesehatan masyarakat akan mempengaruhi tingkat kemajuan pada suatu wilayah. Kesehatan sangat penting bagi manusia, karena tanpa Kesehatan yang baik, setiap manusia akan sulit dalam melaksanakan aktivitasnyasehari-hari. Cara termurah untuk memelihara Kesehatan melalui olahraga.

Metode Pengabdian (12pt)

kegiatan dilaksanakan dengan memberikan jadwal untuk melaksanakan kegiatan salah satu olahraga yaitu senam bersama yang dilakukan 1 minggu 3 kali bersama warga masyarakat disalah satu Dusun Prai timuk terlaksana dengan rutin.

Hasil dan Pembahasan (12pt)

Dengan adanya jadwal yang kami berikan memberikan motivasi dan meningkatkan keinginan untuk masyarakat sadar pentingnya menjaga kebugaran daya tahan tubuh serta stamina stabil dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Terlihat kesungguhan dan minat ditunjukkan masyarakat di salah satu dusun yaitu Dusun Prai Timuk menyurutkan masyarakat dalam mengikuti kegiatan senam pada hari selasa sore, Kamis sore, maupun minggu pagi. Respon masyarakat ini yang membuat pelaksanaan pengabdian berlangsung meriah dan antusias yang sangat baik. Kegiatan ini bermanfaat untuk melatih otot-otot pada tubuh, melancarkan

predaran darah sehingga lebih sehat dan segar untuk kondisi tahan tubuh masyarakat di dusun prai meke.



Gambar 1. Kegiatan senam pada pagi dan sore hari

Selain itu paparan sinar matahari pagi juga bagus bagi tubuh karena vitamin D. Jika tubuh sehat dan bugar secara fisik, maka kemampuan konsentrasi juga akan meningkat dan memudahkan dalam menyelesaikan pekerjaan sehari-hari. Senam juga dapat memperkuat tulang, membantu menormalkan aliran darah dan melatih uraf saraf yang kaku serta meningkatkan Kesehatan jantung dan stamina tubuh. Olahraga ini juga bisa menjaga fungsi otak, mencegah pikun, juga mengurangi stress dan membuat lebih bahagia karena dengan kita melakukan gerakan senam maka tubuh akan melepaskan hormon endorphin.

Kesimpulan (12pt)

Pengetahuan masyarakat bertambah dalam hal mengingat kebugaran jasmani, serta keterampilan untuk di terapkan kepada masyarakat luas. Memberikan pengetahuan tentang manfaat senam segar sehat ceria. olahraga baik secara fisik maupun mental serta menjalin kebersamaan antar warga di Desa Prai Meke di Dusun Prai Timuk.

Saran (12pt)

Pemberian pengetahuan tentang kesehatan serta kebugaran jasmnai tidak hanya lewat senam saja tetapi juga pengetahuan tentang kesehatan rumah tangga. Bagi masyarakat agar lebih bisa tertib serta memiliki kesadaran tentang melaksanakan kegiatan-kegiatan kesehatan jasmani yang berkaitan di lingkungan sekitar.

Daftar Pustaka

Kusno., N. K. A. Suarti., A. Sukri., M. A. Rizka., D. Permana., Z. A. Syafitri., M. Firmansyah. (2022). Buku Panduan Program KKN Tematik Merdeka-Kampus Merdeka Berbasis Pendidikan dan Pemberdayaan. LPPM UNDIKMA. Mataram.