

**Senam Sehat Bersama Warga Dusun Pledokan dalam Rangka
Memeriahkan HUT RI sebagai Upaya Meningkatkan Kebugaran dan
Kesadaran Aktivitas Fisik**

**Maya Fadlila Zulfa¹, Fara Azzahra², Putri Endah Pratiwi³, Yosephianus Irmanto
Kerwayu⁴, Marlina Susilo Putri⁵, Desi Erika Fajar Nuraini⁶, Arna Putri Novia Sari⁷,
Siti Ana Anisa⁸, Nada Deswinta⁹, Agung Wibowo¹⁰**

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10} Universitas Ngudi Waluyo

Email Penulis Korespondensi: mayaa35214@gmail.com

ABSTRAK

Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin merupakan salah satu upaya penting untuk menjaga kebugaran dan mendukung pola hidup sehat masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan kebugaran serta kesadaran warga Dusun Pledokan terhadap pentingnya aktivitas fisik melalui senam sehat yang dilaksanakan bersamaan dengan rangkaian peringatan HUT Kemerdekaan Republik Indonesia. Kegiatan dilaksanakan pada Minggu, 23 Agustus 2026 pukul 07.00 WIB dengan melibatkan warga secara langsung. Pelaksanaan meliputi persiapan peserta, senam bersama yang dipandu instruktur, serta penguatan pesan mengenai pentingnya aktivitas fisik yang sederhana, menyenangkan, dan dapat dilakukan secara rutin. Hasil pelaksanaan menunjukkan partisipasi dan antusiasme warga selama kegiatan. Senam bersama memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik secara langsung sekaligus memperkuat interaksi sosial, kebersamaan, dan semangat gotong royong. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pemanfaatan momentum kemasyarakatan dapat menjadi pendekatan praktis untuk mendorong partisipasi warga dalam aktivitas fisik. Keberlanjutan kegiatan melalui senam rutin di lingkungan masyarakat diharapkan dapat mendukung terbentuknya kebiasaan hidup yang lebih aktif, bugar, dan sadar kesehatan.

Kata kunci: Aktivitas Fisik; Kebugaran; Senam Sehat; Pemberdayaan Masyarakat; HUT RI

ABSTRACT

*Engaging in regular physical activity is a crucial measure for maintaining fitness and supporting a healthy lifestyle within the community. This community service initiative aimed to improve fitness and raise awareness among the residents of Pledokan Hamlet regarding the importance of physical activity through a group exercise session held in conjunction with the Republic of Indonesia's Independence Day celebrations. The event took place on Sunday, August 23, 2026, at 07:00 WIB, directly involving local residents. Activities included participant preparation, an instructor-led group exercise session, and the reinforcement of messages highlighting the importance of physical activity that is simple, enjoyable, and sustainable as a routine practice. The event demonstrated high levels of resident participation and enthusiasm. The group exercise session provided an opportunity for the community to engage in physical activity while simultaneously strengthening social interaction, a sense of togetherness, and the spirit of mutual cooperation (*gotong royong*). This activity illustrates that leveraging community events can serve as a practical approach to encouraging resident participation in physical activity. Sustaining these efforts through regular community exercise sessions is expected to foster habits that lead to a more active, fit, and health-conscious lifestyle.*

Keywords: Physical Activity; Fitness; Group Exercise; Community Empowerment; Indonesian Independence Day

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan salah satu bagian penting dalam menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat membantu menjaga kondisi tubuh tetap bugar serta menjadi salah satu bagian dari penerapan pola hidup sehat. Selain itu, kebiasaan melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat membantu masyarakat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan melalui kegiatan yang sederhana dan dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. [1], [2]

Dalam kehidupan masyarakat desa, aktivitas fisik sebenarnya telah menjadi bagian dari berbagai kegiatan sehari-hari. Namun, aktivitas fisik dalam bentuk olahraga yang dilakukan secara teratur masih perlu ditingkatkan. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan yang sederhana, menyenangkan, dan dapat melibatkan masyarakat secara bersama-sama agar olahraga tidak hanya dipandang sebagai aktivitas tambahan, tetapi juga sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan.

Peringatan Hari Ulang Tahun (HUT) Kemerdekaan Republik Indonesia menjadi salah satu momentum yang dapat dimanfaatkan untuk mengajak masyarakat melakukan aktivitas fisik. Kegiatan peringatan HUT RI tidak hanya dapat menjadi sarana untuk meningkatkan semangat kebersamaan dan gotong royong, tetapi juga dapat dikolaborasikan dengan kegiatan yang mendukung kesehatan masyarakat.

Berdasarkan hal tersebut, kegiatan Senam Sehat Bersama Warga Dusun Pledokan dilaksanakan dengan berkolaborasi dalam rangkaian kegiatan peringatan HUT Kemerdekaan Republik Indonesia. Kegiatan ini menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan kebugaran masyarakat sekaligus menumbuhkan kesadaran mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik secara rutin. [5], [6]

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan senam sehat dilaksanakan pada Minggu, 23 Agustus 2026, pukul 07.00 WIB, bersama warga Dusun Pledokan sebagai bagian dari rangkaian kegiatan peringatan HUT Kemerdekaan Republik Indonesia. Kegiatan melibatkan masyarakat secara langsung dan dilaksanakan pada pagi hari agar warga dapat melakukan aktivitas fisik dalam suasana yang nyaman dan menyenangkan.

Kegiatan diawali dengan persiapan dan pengondisian peserta. Selanjutnya, warga mengikuti rangkaian gerakan senam secara bersama-sama dengan dipandu oleh instruktur. Gerakan senam dilakukan secara bertahap dan disesuaikan dengan kemampuan peserta sehingga dapat diikuti oleh masyarakat.

Pelaksanaan senam bersama menjadi kesempatan bagi warga untuk melakukan aktivitas fisik secara langsung. Melalui kegiatan tersebut, masyarakat diajak untuk bergerak secara aktif dan memahami bahwa menjaga kebugaran tidak selalu membutuhkan kegiatan olahraga yang kompleks. Senam dengan gerakan sederhana dapat menjadi salah satu alternatif aktivitas fisik yang mudah dilakukan bersama masyarakat.

Kolaborasi dengan kegiatan peringatan HUT RI juga memberikan suasana yang lebih menarik bagi peserta. Kegiatan kesehatan dapat dilaksanakan bersamaan dengan kegiatan sosial masyarakat sehingga partisipasi warga tidak hanya didorong oleh kesadaran untuk berolahraga, tetapi juga oleh semangat kebersamaan dalam memperingati kemerdekaan.

HASIL KEGIATAN

Pelaksanaan senam sehat mendapatkan partisipasi dari warga Dusun Pledokan. Masyarakat mengikuti rangkaian gerakan senam secara bersama-sama dengan antusias. Kegiatan berlangsung dalam suasana yang aktif dan menyenangkan sehingga warga dapat melakukan aktivitas fisik tanpa merasa terbebani.

Melalui kegiatan ini, masyarakat memperoleh kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik secara langsung. Senam bersama menjadi salah satu bentuk kegiatan sederhana yang dapat membantu meningkatkan kebugaran sekaligus memberikan pengalaman kepada masyarakat mengenai pentingnya bergerak secara aktif.

Selain manfaat terhadap kebugaran, kegiatan juga berperan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai aktivitas fisik. Masyarakat diajak untuk memahami bahwa aktivitas fisik dapat dilakukan melalui kegiatan sederhana dan tidak harus selalu dilakukan di tempat olahraga khusus. Senam bersama di lingkungan masyarakat dapat menjadi salah satu pilihan kegiatan yang mudah dilakukan secara rutin.

Kolaborasi senam dengan peringatan HUT RI juga memberikan manfaat sosial. Kegiatan dapat mempererat interaksi antarwarga, meningkatkan kebersamaan, serta menciptakan suasana gotong royong. Dengan demikian, kegiatan senam tidak hanya menjadi aktivitas olahraga, tetapi juga menjadi bagian dari kegiatan sosial masyarakat. [3], [4]

Upaya Meningkatkan Kebugaran dan Kesadaran Aktivitas Fisik

Kegiatan senam sehat merupakan salah satu upaya sederhana untuk meningkatkan kebugaran masyarakat. Gerakan senam yang dilakukan secara bersama memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk aktif bergerak sekaligus menjaga kondisi tubuh agar tetap bugar. Kegiatan ini juga dapat menjadi langkah awal untuk membangun kebiasaan melakukan aktivitas fisik secara rutin.

Peningkatan kesadaran aktivitas fisik dilakukan melalui pengalaman langsung. Masyarakat tidak hanya memperoleh informasi mengenai pentingnya aktivitas fisik, tetapi juga diajak untuk mempraktikkannya melalui senam bersama. Pendekatan tersebut diharapkan dapat membantu masyarakat memahami bahwa aktivitas fisik dapat dilakukan dengan cara yang sederhana, menyenangkan, dan dapat disesuaikan dengan kemampuan masing-masing.

Pemanfaatan momentum HUT RI menjadi salah satu strategi untuk meningkatkan partisipasi masyarakat. Kegiatan olahraga yang dikombinasikan dengan kegiatan kemasyarakatan dapat menciptakan suasana yang lebih menarik sehingga masyarakat terdorong untuk ikut berpartisipasi. Selain itu, pelaksanaan secara bersama-sama dapat meningkatkan motivasi warga untuk melakukan aktivitas fisik karena terdapat dukungan dan interaksi dengan warga lainnya. [7], [8]

Keberlanjutan kegiatan juga penting agar peningkatan kesadaran tidak berhenti setelah kegiatan HUT RI selesai. Senam bersama dapat dikembangkan menjadi kegiatan rutin masyarakat sehingga aktivitas fisik dapat menjadi bagian dari kebiasaan sehari-hari warga Dusun Pledokan. [3]

Manfaat Kegiatan

Kegiatan senam sehat memberikan manfaat dalam meningkatkan aktivitas fisik dan mendukung kebugaran masyarakat. Melalui kegiatan yang dilakukan secara bersama-sama, masyarakat memperoleh kesempatan untuk berolahraga dengan cara yang sederhana dan menyenangkan.

Kegiatan ini juga membantu meningkatkan kesadaran bahwa aktivitas fisik merupakan bagian penting dalam menjaga kesehatan. Masyarakat diharapkan tidak hanya aktif ketika terdapat kegiatan bersama, tetapi juga mulai menerapkan aktivitas fisik secara mandiri maupun bersama keluarga dalam kehidupan sehari-hari. [9]

Selain manfaat kesehatan, kegiatan senam yang berkolaborasi dengan peringatan HUT RI dapat memperkuat hubungan sosial antarwarga. Semangat kebersamaan, gotong royong, dan partisipasi masyarakat dapat berjalan beriringan dengan upaya meningkatkan kesehatan dan kebugaran. [10]

KESIMPULAN

Kegiatan Senam Sehat Bersama Warga Dusun Pledokan yang dilaksanakan pada Minggu, 23 Agustus 2026, pukul 07.00 WIB, dalam rangka memeriahkan HUT Kemerdekaan Republik Indonesia merupakan salah satu bentuk kegiatan yang menggabungkan aspek kesehatan dan kebersamaan masyarakat.

Kegiatan ini dilaksanakan sebagai upaya meningkatkan kebugaran sekaligus membangun kesadaran masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik. Pelaksanaan senam secara bersama-sama memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik dengan cara yang sederhana dan menyenangkan. Kolaborasi dengan kegiatan HUT RI juga menjadi momentum untuk meningkatkan partisipasi dan kebersamaan warga.

Kegiatan serupa diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan sehingga aktivitas fisik tidak hanya dilakukan pada saat peringatan HUT RI, tetapi dapat menjadi kebiasaan masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, kegiatan senam dapat menjadi salah satu langkah sederhana dalam mendukung masyarakat Dusun Pledokan yang lebih aktif, bugar, dan sadar akan pentingnya menjaga kesehatan.

Daftar Pustaka

- [1] World Health Organization, WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020.
- [2] F. C. Bull et al., "World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour," *British Journal of Sports Medicine*, vol. 54, no. 24, pp. 1451–1462, 2020, doi: 10.1136/bjsports-2020-102955.
- [3] G. Lindsay-Smith, R. Eime, G. O'Sullivan, J. Harvey, and J. G. Z. van Uffelen, "A mixed-methods case study exploring the impact of participation in community activity groups for older adults on physical activity, health and wellbeing," *BMC Geriatrics*, vol. 19, art. 243, 2019, doi: 10.1186/s12877-019-1245-5.
- [4] A. M. Mays, S. Kim, K. Rosales, T. Au, and S. Rosen, "The Leveraging Exercise to Age in Place (LEAP) Study: Engaging Older Adults in Community-Based Exercise Classes to Impact Loneliness and Social Isolation," *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, vol. 29, no. 8, pp. 777–788, 2021, doi: 10.1016/j.jagp.2020.10.006.
- [5] K. L. Piercy et al., "The Physical Activity Guidelines for Americans," *JAMA*, vol. 320, no. 19, pp. 2020–2028, 2018, doi: 10.1001/jama.2018.14854.
- [6] R. Guthold, G. A. Stevens, L. M. Riley, and F. C. Bull, "Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants," *The Lancet Global Health*, vol. 6, no. 10, pp. e1077–e1086, 2018, doi: 10.1016/S2214-109X(18)30357-7.
- [7] E. R. Bull et al., "Interventions to promote healthy eating, physical activity and smoking in low-income groups: a systematic review with meta-analysis of behavior change techniques and delivery/context," *International Journal of Behavioral Medicine*, vol. 25, pp. 605–616, 2018, doi: 10.1007/s12529-018-9734-z.
- [8] J. Marshall et al., "Understanding healthy eating and physical activity community-centred behaviour change interventions for underserved populations: A mixed methods rapid

- review,” *British Journal of Health Psychology*, vol. 31, no. 1, e70043, 2026, doi: 10.1111/bjhp.70043.
- [9] H. Momma, R. Kawakami, T. Honda, and S. S. Sawada, “Muscle-strengthening activities are associated with lower risk and mortality in major non-communicable diseases: a systematic review and meta-analysis of cohort studies,” *British Journal of Sports Medicine*, vol. 56, pp. 755–763, 2022, doi: 10.1136/bjsports-2021-105061.
- [10] H. J. Leach, J. A. Stephens, and D. K. Ehlers, “Synergistic effects of group-based exercise to reduce loneliness and social isolation and to prevent cognitive decline among older adults with cancer,” *Frontiers in Aging*, vol. 7, art. 1835531, 2026, doi: 10.3389/fragi.2026.1835531.