

## Pelatihan Senam Ringan untuk Kebugaran Para Pengurus RT dan RW Sekedusunan Tamelang Timur dan Tamelang Barat Desa Margasari Kecamatan Karawang Timur Kabupaten Karawang Provinsi Jawa Barat

**Muhammad Mury Syafei\*<sup>1</sup>, Neng Ulya\*<sup>2</sup>, Abdul Salam Hidayat\*<sup>3</sup>, Muchamad Ishak\*<sup>4</sup>, Rindy Antika<sup>5</sup>, Riana Asfa Dewi<sup>6</sup>, Dyor Rayndu<sup>7</sup>**

<sup>1,3,5,6,7</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

<sup>2</sup> Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

<sup>4</sup> Pendidikan Jasmani, STKIP Pasundan, Indonesia

\*e-mail: [mury.syafei@fkip.unsika.ac.id](mailto:mury.syafei@fkip.unsika.ac.id) <sup>1</sup>

### **Abstrak**

*Kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam menjaga kualitas hidup, terutama bagi para pengurus RT dan RW yang setiap hari terlibat langsung dalam urusan masyarakat. Tugas mereka tidak hanya bersifat administratif, tetapi juga mencakup aspek sosial dan kemanusiaan yang menuntut tenaga, kesabaran, dan ketahanan fisik. Padatnya aktivitas sering membuat mereka kekurangan waktu untuk berolahraga, padahal aktivitas fisik yang teratur sangat dibutuhkan agar tubuh tetap bugar dan pikiran tetap jernih. Tanpa olahraga, kelelahan dapat menumpuk dan risiko penyakit seperti hipertensi, diabetes, atau gangguan jantung meningkat. Salah satu solusi sederhana dan efektif adalah melakukan senam ringan. Gerakannya mudah, tidak memerlukan alat, dan bisa dilakukan di mana saja, termasuk di lingkungan tempat tinggal sendiri. Melalui kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan di Sekedusunan Tamelang Timur dan Tamelang Barat, Desa Margasari, sebanyak 28 pengurus RT dan RW ikut ambil bagian. Kegiatan ini mencakup sosialisasi kesehatan, demonstrasi gerakan, serta latihan bersama. Hasilnya, para peserta menunjukkan peningkatan pemahaman tentang pentingnya olahraga, kemampuan melakukan gerakan dengan benar, serta motivasi untuk menjadikan senam sebagai kebiasaan rutin yang menyehatkan dan mempererat kebersamaan warga.*

**Kata Kunci:** Desa Margasari, Kebugaran Jasmani, PKM, RT/RW, Senam Ringan

### **Abstract**

*Physical fitness plays an important role in maintaining quality of life, especially for neighborhood and community leaders (RT and RW) who are directly involved in public affairs every day. Their duties are not only administrative but also social and humanitarian, requiring energy, patience, and physical endurance. Busy schedules often leave them with little time to exercise, even though regular physical activity is essential to keep the body fit and the mind clear. Without exercise, fatigue can build up, increasing the risk of diseases such as hypertension, diabetes, and heart problems. One simple and effective solution is doing light exercise. The movements are easy, require no equipment, and can be done anywhere—even within their own neighborhoods. Through a Community Service Program (PKM) conducted in the hamlets of Tamelang Timur and Tamelang Barat, Margasari Village, 28 RT and RW leaders took part in the activity. The program included health education, exercise demonstrations, and group practice sessions. As a result, participants showed improved understanding of the importance of exercise, better movement execution, and higher motivation to make regular exercise a healthy routine that not only benefits the body but also strengthens social bonds among community members.*

**Keywords:** Community Service, Fitness, Light Exercise, Margasari Village, RT/RW

## **1. PENDAHULUAN**

Kebugaran jasmani sebenarnya bukan hal yang mewah atau sekadar gaya hidup, tapi merupakan kebutuhan dasar agar seseorang bisa menjalani aktivitas sehari-hari dengan baik. Tubuh yang bugar membuat seseorang lebih mudah berpikir jernih, lebih sabar dalam menghadapi persoalan, dan tentu saja lebih kuat dalam bekerja. Begitu juga bagi para pengurus Rukun Tetangga (RT) dan Rukun Warga (RW), kebugaran jasmani punya arti yang cukup penting. Mereka ini adalah ujung tombak pelayanan masyarakat di tingkat paling bawah, yang setiap hari

berhadapan langsung dengan beragam urusan warga—mulai dari hal kecil seperti koordinasi kebersihan lingkungan, sampai urusan sosial dan kemanusiaan.

Tugas pengurus RT dan RW memang tidak ringan. Di satu sisi, mereka menjadi penghubung antara masyarakat dan pemerintah. Di sisi lain, mereka juga dituntut untuk jadi teladan—baik dalam hal kedisiplinan, tanggung jawab, maupun gaya hidup. Aktivitas yang padat, sering menghadiri rapat, membantu warga yang membutuhkan, hingga mengurus administrasi lingkungan, bisa menimbulkan tekanan fisik maupun mental. Apalagi kalau tidak diimbangi dengan istirahat dan olahraga yang cukup. Lama-kelamaan, tubuh bisa cepat lelah, pikiran gampang jenuh, dan semangat pun menurun.

Masalahnya, sebagian besar pengurus RT dan RW ini tidak punya banyak waktu untuk berolahraga. Usia mereka rata-rata sudah tidak muda, rutinitas harian padat, dan fasilitas olahraga di lingkungan juga seringkali terbatas. Gaya hidup yang banyak duduk, kurang bergerak, atau yang biasa disebut sedentari, membuat kondisi fisik mereka cenderung menurun. Padahal, kebiasaan seperti ini bisa menjadi awal dari berbagai penyakit—mulai dari tekanan darah tinggi, kolesterol, diabetes, sampai obesitas. Kalau sudah begitu, kegiatan sosial pun bisa terganggu karena kondisi tubuh tidak mendukung.

Dari sinilah muncul gagasan sederhana: bagaimana kalau olahraga dikemas dengan cara yang ringan, mudah dilakukan, dan bisa dilakukan bersama-sama di lingkungan sendiri? Maka lahirlah ide untuk melakukan pelatihan senam ringan bagi para pengurus RT dan RW di Sekedusunan Tamelang Timur dan Tamelang Barat, Desa Margasari. Senam dipilih bukan tanpa alasan. Gerakannya sederhana, tidak butuh alat khusus, bisa dilakukan di halaman, dan yang paling penting—senam bisa dilakukan bersama-sama, sehingga sekaligus menjadi sarana kebersamaan.

Melalui kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini, para pengurus tidak hanya diajak untuk bergerak, tapi juga diberi pemahaman tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani. Kegiatan dimulai dengan sosialisasi ringan mengenai kesehatan dan manfaat olahraga, lalu dilanjutkan dengan pelatihan senam yang dipandu oleh instruktur. Peserta diajak untuk memahami setiap gerakan, menyesuaikan dengan kemampuan tubuh, dan merasakan manfaatnya langsung. Setelah pelatihan, mereka juga mendapatkan pendampingan agar kebiasaan senam ini bisa terus dijalankan secara rutin di lingkungan masing-masing. Hasilnya cukup menggembirakan. Para pengurus RT dan RW terlihat antusias. Meski beberapa awalnya merasa canggung, lama-kelamaan suasananya cair. Mereka tertawa bersama, saling menyemangati, bahkan beberapa sudah mulai berinisiatif mengajak warganya ikut senam di minggu-minggu berikutnya. Yang awalnya hanya pelatihan kecil, pelan-pelan mulai berkembang menjadi kegiatan rutin yang dinanti warga.

Manfaatnya pun terasa. Selain tubuh terasa lebih ringan dan segar, kegiatan ini juga mempererat hubungan sosial antarwarga. Orang-orang yang sebelumnya jarang bertemu kini bisa berinteraksi lewat kegiatan yang menyenangkan. Rasa kebersamaan dan gotong royong semakin tumbuh. Bahkan, secara tidak langsung, kegiatan ini juga berpotensi menghemat pengeluaran karena warga jadi lebih jarang sakit dan tidak perlu sering berobat. Kelebihan kegiatan ini adalah kesederhanaannya. Tidak perlu alat mahal atau tempat khusus, semua bisa dilakukan dengan modal semangat dan niat baik. Namun memang, tantangannya ada pada keberlanjutan. Tanpa dukungan dari para pengurus RT dan RW, kegiatan ini bisa saja berhenti di tengah jalan. Karena itu, perlu ada komitmen bersama untuk menjaga rutinitas ini tetap berjalan.

Ke depan, kegiatan pelatihan senam ringan seperti ini masih sangat terbuka untuk dikembangkan secara lebih luas dan berkelanjutan. Program yang awalnya ditujukan bagi pengurus RT dan RW dapat diperluas cakupannya dengan melibatkan seluruh elemen masyarakat, mulai dari warga umum, remaja, hingga kelompok ibu-ibu. Pelibatan berbagai kelompok usia ini penting agar budaya hidup sehat tidak hanya menjadi milik sebagian kecil orang, tetapi benar-benar mengakar di lingkungan masyarakat secara menyeluruh. Dengan keterlibatan bersama, kegiatan olahraga tidak lagi dipandang sebagai aktivitas individu, melainkan sebagai gerakan kolektif yang menyenangkan dan bermanfaat.

Selain dari sisi peserta, jenis kegiatan olahraga juga dapat divariasikan agar tidak monoton dan lebih menarik. Tidak harus selalu berbentuk senam ringan, tetapi dapat

dikombinasikan dengan kegiatan lain seperti jalan sehat, senam kebugaran jasmani, olahraga rekreatif, maupun permainan tradisional yang melibatkan aktivitas fisik. Permainan tradisional, misalnya, memiliki nilai tambah karena selain menyehatkan tubuh, juga dapat memperkuat interaksi sosial dan melestarikan budaya lokal. Variasi kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan partisipasi masyarakat karena setiap orang dapat memilih aktivitas yang sesuai dengan minat dan kemampuannya.

Pada akhirnya, pelatihan senam ringan ini bukan semata-mata tentang bergerak atau berolahraga, tetapi lebih jauh merupakan upaya membangun budaya hidup sehat di lingkungan masyarakat. Ketika pengurus RT dan RW mampu menjadi teladan dalam menerapkan pola hidup aktif dan sehat, maka warga akan lebih mudah tergerak untuk mengikuti. Dari kebiasaan-kebiasaan sederhana inilah diharapkan akan tumbuh lingkungan yang lebih sehat, lebih kompak, serta menciptakan suasana kebersamaan yang lebih bahagia dan harmonis.

## 2. METODE

### 2.1. Rancangan Kegiatan

Metode penerapan menggunakan pendekatan partisipatif. Peserta dilibatkan secara aktif dalam setiap tahapan, meliputi:

- Sosialisasi tentang pentingnya olahraga.
- Demonstrasi gerakan senam ringan oleh instruktur.
- Praktik Bersama seluruh peserta.
- Evaluasi melalui instrumen terukur.

### 2.2. Alat Ukur

- Kuesioner Pre-Test & Post-Test → menilai pengetahuan dan sikap tentang olahraga (skala Likert 1-5).
- Observasi Keterampilan Gerak → menilai kemampuan mengikuti gerakan senam (kategori: baik, cukup, kurang).
- Wawancara Singkat → menggali motivasi dan rencana keberlanjutan.

### 2.3. Indikator Keberhasilan

- Perubahan sikap: ≥75% peserta mengalami peningkatan skor pemahaman.
- Perubahan sosial-budaya: terbentuk komitmen melaksanakan senam rutin minimal sebulan sekali.
- Perubahan ekonomi: penghematan biaya kesehatan (self-reported) dan peningkatan produktivitas.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1. Tingkat Pemahaman Peserta

Hasil kuesioner menunjukkan peningkatan pemahaman peserta setelah pelatihan (Tabel 1).

Tabel 1. Skor Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Aspek	Rata-rata Pre-Test	Rata-rata Post-Test	Peningkatan
Pengetahuan manfaat olahraga	62%	88%	+26%
Motivasi olahraga rutin	58%	85%	+27%
Pemahaman gerakan senam	60%	90%	+30%

### 3.2. Keterampilan Senam

Hasil observasi yang dilakukan selama pelaksanaan kegiatan senam menunjukkan bahwa sebanyak 82% peserta mampu mengikuti gerakan senam dengan kategori baik, sementara sisanya berada pada kategori cukup. Persentase ini memberikan gambaran yang cukup jelas bahwa mayoritas peserta memiliki kemampuan koordinasi gerak dan tingkat kebugaran jasmani yang memadai. Peserta yang masuk dalam kategori baik terlihat mampu mengikuti rangkaian gerakan dengan lancar, selaras dengan irama musik, serta menunjukkan kontrol tubuh yang cukup baik selama kegiatan berlangsung. Sementara itu, peserta dengan kategori cukup umumnya masih dapat mengikuti gerakan, meskipun pada beberapa bagian memerlukan penyesuaian tempo atau pengulangan instruksi.

Kemampuan peserta dalam mengikuti gerakan senam juga mencerminkan tingkat pemahaman mereka terhadap instruksi yang diberikan oleh instruktur. Sebagian besar peserta mampu menangkap arahan dengan cepat, menyesuaikan posisi tubuh, serta menjaga ritme gerakan dari awal hingga akhir sesi senam. Hal ini menunjukkan bahwa metode penyampaian instruksi yang digunakan sudah cukup efektif dan mudah dipahami oleh peserta dengan latar belakang usia dan kondisi fisik yang beragam. Selain itu, suasana kegiatan yang santai dan menyenangkan turut membantu peserta merasa lebih percaya diri dalam bergerak.

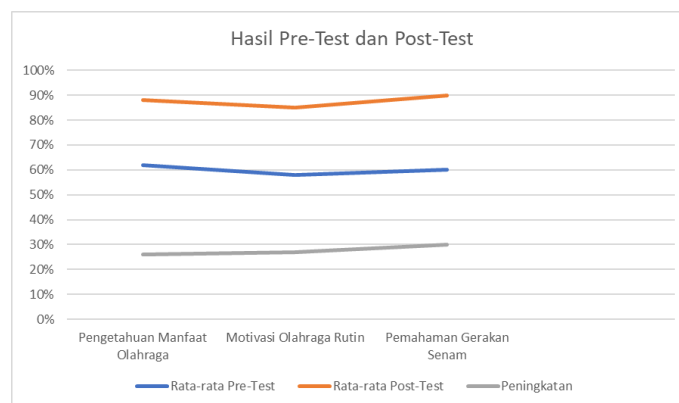
Capaian ini juga mengindikasikan bahwa kegiatan senam bulanan yang dilakukan secara rutin telah memberikan dampak positif terhadap kondisi fisik peserta. Kebiasaan melakukan aktivitas fisik secara teratur berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, kelenturan, serta daya tahan tubuh. Peserta terlihat lebih siap dan tidak canggung dalam melakukan gerakan, yang menandakan adanya adaptasi tubuh terhadap latihan fisik yang dilakukan secara berkelanjutan.

Lebih dari itu, hasil observasi ini menunjukkan meningkatnya kesadaran peserta akan pentingnya menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik yang teratur. Partisipasi yang aktif dan kemampuan mengikuti gerakan dengan baik menjadi indikator bahwa senam bulanan tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan olahraga, tetapi juga sebagai sarana edukasi kesehatan. Dengan capaian tersebut, kegiatan senam bulanan memiliki potensi besar untuk terus dikembangkan sebagai program berkelanjutan yang mendukung peningkatan kualitas kesehatan dan kebugaran masyarakat secara umum.

Sementara itu, peserta dengan kategori cukup umumnya masih mengalami kendala pada kelenturan tubuh, keseimbangan, dan daya tahan. Namun, mereka tetap menunjukkan antusiasme tinggi dan keinginan untuk terus berlatih. Dengan bimbingan yang berkelanjutan, peserta pada kategori ini berpotensi meningkat ke tingkat kemampuan yang lebih baik. Secara keseluruhan, hasil ini membuktikan bahwa kegiatan senam bersama bukan hanya ajang olahraga, tetapi juga sarana pembinaan kebugaran masyarakat yang efektif. Melalui latihan rutin, peserta tidak hanya memperoleh manfaat fisik, tetapi juga peningkatan mental dan sosial. Semangat kebersamaan yang muncul selama kegiatan menjadi kekuatan utama dalam membangun budaya hidup sehat di lingkungan masyarakat.



Gambar 1. Kegiatan Pelatihan Senam di depan Balai Desa Margasari



Gambar 2. Hasil kuesioner menunjukkan peningkatan pemahaman peserta setelah pelatihan  
Skor Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Pelatihan

### 3.3. Dampak Sosial dan Budaya

Peserta menunjukkan komitmen yang tinggi dalam melaksanakan kegiatan senam bulanan. Setiap bulan mereka hadir dengan semangat luar biasa, membawa suasana positif yang menular ke warga lain. Walaupun kegiatan ini sederhana, semangat yang muncul di lapangan benar-benar terasa. Beberapa pengurus RT bahkan dengan inisiatif sendiri mengajak warganya untuk ikut berpartisipasi. Ada yang mengumumkan melalui grup WhatsApp, ada juga yang datang langsung dari rumah ke rumah untuk mengajak tetangga ikut bergerak bersama. Langkah kecil seperti ini menjadi bukti nyata bahwa kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kebugaran jasmani dan kebersamaan sosial mulai tumbuh dengan baik di lingkungan mereka.

Senam bulanan kini telah berkembang menjadi lebih dari sekadar kegiatan olahraga rutin, melainkan telah menjelma menjadi simbol kebersamaan dan penerapan gaya hidup sehat di lingkungan masyarakat. Kegiatan ini menjadi momen yang dinantikan oleh warga untuk berkumpul, bergerak bersama, dan mempererat hubungan sosial dalam suasana yang santai dan menyenangkan. Dengan tubuh yang semakin bugar dan pikiran yang lebih segar, warga merasa lebih bersemangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari, baik dalam pekerjaan, urusan rumah tangga, maupun kegiatan sosial di lingkungan sekitar.

Melalui senam bulanan, hubungan antarwarga yang sebelumnya mungkin terbatas menjadi semakin akrab dan harmonis. Interaksi yang terjadi selama kegiatan, seperti saling menyapa, berbincang ringan, dan bergerak bersama mengikuti irama musik, mampu menciptakan suasana keakraban yang alami. Kegiatan sederhana ini membawa dampak yang besar, karena tidak hanya mendorong kebiasaan hidup sehat, tetapi juga memperkuat rasa persaudaraan dan kebersamaan di tengah masyarakat. Warga merasa menjadi bagian dari satu komunitas yang saling peduli dan mendukung.

Dari pelaksanaan senam bulanan ini pula tumbuh berbagai nilai positif yang sangat penting bagi kehidupan bermasyarakat. Disiplin tercermin dari kebiasaan hadir tepat waktu dan mengikuti kegiatan secara rutin. Kekompakan terlihat dari gerakan yang dilakukan bersama-sama serta semangat saling menyemangati. Kepedulian sosial pun semakin meningkat, karena warga mulai memperhatikan kondisi kesehatan dan kesejahteraan satu sama lain. Nilai-nilai tersebut menjadi fondasi yang kuat dalam membangun lingkungan yang sehat, bahagia, dan berdaya.

Melalui gerakan-gerakan senam yang tampak ringan dan sederhana, tersimpan makna besar tentang bagaimana masyarakat dapat bersatu, saling mendukung, serta menjaga kesejahteraan bersama. Senam bulanan membuktikan bahwa upaya membangun kehidupan sosial yang harmonis dan sehat dapat dimulai dari langkah-langkah kecil, namun dilakukan secara konsisten dan penuh kebersamaan.

Kegiatan ini menjadi momen yang dinantikan warga untuk berkumpul, bergerak bersama, dan saling menyapa dalam suasana yang hangat dan penuh keakraban. Melalui senam yang dilakukan secara rutin, warga merasakan perubahan positif pada kondisi fisik maupun mental. Tubuh yang semakin bugar dan pikiran yang lebih segar membuat mereka merasa lebih



bersemangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari, baik di rumah, di tempat kerja, maupun dalam kegiatan sosial di lingkungan sekitar.

Selain manfaat kesehatan, senam bulanan juga memberikan dampak sosial yang sangat berarti. Interaksi yang terbangun selama kegiatan berlangsung mampu mempererat hubungan antarwarga. Mereka yang sebelumnya jarang bertegur sapa menjadi lebih mengenal satu sama lain, sehingga tercipta suasana lingkungan yang lebih harmonis dan saling peduli. Kegiatan sederhana ini secara tidak langsung menjadi sarana komunikasi sosial yang efektif, karena dilakukan dalam suasana santai, menyenangkan, dan tanpa sekat usia maupun latar belakang.

Dari senam bulanan ini pula tumbuh berbagai nilai positif yang penting bagi kehidupan bermasyarakat. Disiplin terbentuk melalui kebiasaan hadir tepat waktu dan mengikuti kegiatan secara rutin. Kekompakan terbangun saat warga bergerak serempak, saling menyemangati, dan menjaga kebersamaan. Kepedulian sosial pun semakin kuat karena warga belajar untuk saling memperhatikan kondisi satu sama lain, terutama dalam menjaga kesehatan bersama.

Dengan demikian, senam bulanan menjadi fondasi penting dalam membangun lingkungan yang sehat, bahagia, dan berdaya. Melalui gerakan-gerakan yang tampak ringan, tersimpan makna besar tentang bagaimana masyarakat dapat bersatu, saling mendukung, serta menjaga kesejahteraan bersama dengan cara yang sederhana, mudah dilakukan, namun memiliki dampak yang sangat bermakna bagi kehidupan sosial dan kesehatan lingkungan.

### **3.4. Dampak Ekonomi**

Meskipun kegiatan senam bulanan ini belum memberikan dampak langsung terhadap peningkatan pendapatan warga, manfaat yang dirasakan sudah cukup nyata dan dapat dirasakan secara bersama-sama oleh masyarakat. Setiap kali kegiatan senam dilaksanakan, suasana lingkungan selalu dipenuhi oleh semangat, keceriaan, dan rasa kebersamaan yang hangat. Warga datang dengan pakaian olahraga yang sederhana, tanpa memandang latar belakang usia, pekerjaan, maupun status sosial. Mereka berkumpul di satu tempat, saling menyapa, bercanda ringan, dan menikmati kebersamaan sebelum kemudian bergerak bersama mengikuti irama musik yang membangkitkan semangat.

Dari suasana tersebut sudah terlihat dengan jelas bahwa senam bulanan mampu menghadirkan energi positif yang menghidupkan lingkungan. Aktivitas fisik yang dilakukan bersama-sama tidak hanya berdampak pada kebugaran tubuh, tetapi juga memberikan ketenangan pikiran dan memperbaiki suasana hati. Banyak warga merasa lebih segar, lebih rileks, dan lebih bersemangat setelah mengikuti senam, sehingga siap kembali menjalani rutinitas sehari-hari. Kegiatan ini menjadi sarana pelepas penat yang sederhana, murah, dan mudah diikuti oleh siapa saja.

Selain manfaat kesehatan, senam bulanan juga berperan penting dalam mempererat hubungan sosial antarwarga. Interaksi yang terjadi selama kegiatan membuat warga saling mengenal lebih dekat, meningkatkan rasa kebersamaan, serta menumbuhkan kepedulian satu sama lain. Lingkungan yang sebelumnya terasa biasa saja menjadi lebih hidup dan akrab karena adanya ruang berkumpul yang positif dan menyenangkan. Dengan demikian, senam bulanan bukan hanya sekadar kegiatan olahraga, tetapi juga menjadi media untuk membangun keharmonisan sosial, memperkuat ikatan antarwarga, dan menciptakan suasana lingkungan yang lebih sehat, kompak, serta penuh kebahagiaan.

Manfaat kesehatan dari kegiatan ini pun mulai dirasakan secara perlahan. Warga mengaku tubuh menjadi lebih segar setelah berolahraga, pikiran terasa lebih tenang, dan stamina sehari-hari meningkat. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin, meskipun hanya sebulan sekali, mampu membantu menjaga kebugaran tubuh dan memperbaiki suasana hati. Senam juga menjadi sarana pelepas stres yang sederhana, terutama bagi warga yang setiap hari disibukkan dengan pekerjaan dan urusan rumah tangga. Dengan bergerak bersama, beban pikiran terasa lebih ringan dan semangat hidup pun kembali tumbuh.

Secara tidak langsung, manfaat kesehatan ini turut berdampak pada pengeluaran keluarga. Warga yang terbiasa berolahraga cenderung lebih jarang mengalami gangguan kesehatan ringan, sehingga frekuensi berobat atau membeli obat-obatan dapat berkurang. Jika

dipikirkan lebih jauh, menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik sebenarnya jauh lebih hemat dibandingkan harus mengeluarkan biaya untuk pengobatan. Cukup dengan meluangkan waktu sebulan sekali untuk mengikuti senam bersama, warga sudah memperoleh manfaat besar, tidak hanya bagi kesehatan fisik, tetapi juga bagi kesehatan mental dan keharmonisan kehidupan sosial di lingkungan mereka.

Selain itu, kegiatan senam bulanan ini juga mempererat hubungan antarwarga. Banyak yang bilang, momen seperti ini justru jadi ajang silaturahmi yang jarang terjadi di tengah kesibukan masing-masing. Ada yang datang untuk olahraga, tapi pulanginya sambil membawa cerita dan tawa. Suasana seperti itu membuat lingkungan terasa hidup dan hangat.

Memang, belum terlihat hasil yang bisa diukur dalam bentuk uang, tapi kalau dilihat dari sisi sosial dan kesehatan, nilainya tidak ternilai. Warga yang sehat akan lebih produktif dalam bekerja, lebih sabar dalam berinteraksi, dan lebih semangat menjalani aktivitas sehari-hari. Karena itu, kegiatan senam bulanan ini sebaiknya terus dijaga dan dikembangkan. Bukan semata-mata soal olahraga, tapi tentang membangun kebiasaan hidup sehat dan kebersamaan yang tulus di tengah masyarakat.

#### 4. KESIMPULAN

Pelatihan senam ringan yang dilaksanakan di Sekedusunan Tamelang Timur dan Tamelang Barat, Desa Margasari, terbukti memberikan dampak positif bagi para pengurus RT dan RW yang menjadi peserta. Kegiatan ini bukan hanya sekadar memperkenalkan gerakan-gerakan senam sederhana, tetapi juga menumbuhkan pemahaman dan kesadaran akan pentingnya menjaga kebugaran tubuh di tengah kesibukan sehari-hari. Setelah mengikuti pelatihan, para peserta menunjukkan peningkatan yang nyata dalam hal pengetahuan, keterampilan, serta motivasi untuk mengajak warganya ikut bergerak bersama. Dari sisi sikap, para pengurus menjadi lebih terbuka terhadap gaya hidup sehat dan memahami bahwa olahraga ringan bisa dilakukan siapa saja tanpa harus menggunakan alat atau biaya besar. Dari sisi sosial-budaya, kegiatan ini berhasil menumbuhkan kebiasaan baru di lingkungan masyarakat, yaitu budaya berolahraga bersama setiap akhir pekan atau saat ada kegiatan warga. Momen tersebut tidak hanya menyehatkan tubuh, tetapi juga mempererat silaturahmi antarwarga dan memperkuat rasa kebersamaan di tingkat dusun.

Secara tidak langsung, dampak ekonomi juga mulai terasa. Dengan tubuh yang lebih bugar dan kondisi kesehatan yang lebih terjaga, masyarakat berpotensi menghemat biaya pengobatan. Hal sederhana seperti ini sebenarnya sangat berarti, terutama bagi warga yang selama ini jarang memperhatikan pentingnya aktivitas fisik. Kelebihan utama dari kegiatan ini terletak pada kesederhanaannya. Gerakannya mudah diikuti, tidak membutuhkan alat khusus, dan bisa dilakukan di mana saja. Selain itu, biayanya pun relatif murah, sehingga dapat diterapkan oleh masyarakat luas tanpa bergantung pada fasilitas besar. Namun, di sisi lain, kekurangan yang masih terasa adalah keterbatasan waktu pendampingan. Setelah kegiatan selesai, sebagian warga masih membutuhkan bimbingan lanjutan agar kebiasaan senam ini bisa terus berlanjut secara mandiri.

Untuk ke depannya, kegiatan pelatihan seperti ini sangat layak untuk terus dilanjutkan dan dikembangkan secara lebih luas serta berkelanjutan. Program yang telah berjalan dengan baik ini memiliki potensi besar untuk memberikan manfaat yang lebih merata apabila melibatkan partisipasi masyarakat dalam jumlah yang lebih banyak. Tidak hanya terbatas pada pengurus RT dan RW, tetapi juga dapat mengajak kalangan remaja, ibu-ibu rumah tangga, hingga kelompok usia lanjut agar semangat hidup sehat benar-benar dirasakan oleh seluruh lapisan masyarakat. Pelibatan berbagai kelompok ini penting untuk menumbuhkan rasa memiliki dan tanggung jawab bersama terhadap kesehatan lingkungan.

Selain memperluas sasaran peserta, kegiatan ini juga dapat diperkaya dengan variasi olahraga sehat lainnya agar tidak terkesan monoton dan semakin menarik minat warga. Beberapa alternatif kegiatan yang dapat ditambahkan antara lain jalan sehat bersama di lingkungan desa, senam kebugaran khusus lansia dengan gerakan yang aman dan ringan, serta permainan

tradisional aktif yang melibatkan unsur gerak. Permainan tradisional tidak hanya menyehatkan tubuh, tetapi juga mampu membangkitkan kembali nilai kebersamaan, keceriaan, dan pelestarian budaya lokal yang mulai jarang dilakukan.

Dengan adanya variasi kegiatan tersebut, diharapkan partisipasi warga akan semakin meningkat karena setiap kelompok usia dapat memilih aktivitas yang sesuai dengan kemampuan dan minat masing-masing. Dukungan dan peran aktif dari para pengurus RT dan RW menjadi kunci utama dalam keberlanjutan program ini. Ketika pengurus mampu menjadi teladan dan penggerak, masyarakat akan lebih mudah terlibat dan termotivasi.

Melalui upaya yang konsisten dan terencana, semangat hidup sehat yang dimulai dari kegiatan sederhana ini diharapkan dapat tumbuh menjadi budaya positif yang mengakar di lingkungan Desa Margasari. Budaya hidup sehat tersebut pada akhirnya akan berkontribusi dalam menciptakan masyarakat yang lebih bugar, harmonis, dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis dengan penuh rasa hormat dan ketulusan mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Desa Margasari atas dukungan dan kerja sama yang diberikan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Dukungan tersebut tidak hanya berupa izin dan fasilitas, tetapi juga semangat serta motivasi yang mendorong kelancaran kegiatan dan menumbuhkan antusiasme peserta. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para pengurus RT dan RW se-Kedusunan Tamelang Timur dan Tamelang Barat yang sejak awal terlibat aktif, mulai dari tahap perencanaan, persiapan, hingga pelaksanaan kegiatan. Dedikasi dan kebersamaan para pengurus menjadi bukti nyata bahwa semangat gotong royong masih tumbuh kuat di tengah masyarakat.

Kehadiran warga yang antusias menunjukkan bahwa kegiatan ini tidak hanya berfokus pada kesehatan fisik, tetapi juga menjadi sarana mempererat hubungan sosial dan silaturahmi antarwarga. Melalui kebersamaan di lapangan, tercipta ruang untuk saling mengenal, berinteraksi, dan menumbuhkan rasa memiliki terhadap lingkungan tempat tinggal. Nilai kebersamaan inilah yang menjadi makna utama dari kegiatan ini.

Penulis juga mengapresiasi seluruh pihak pendukung dan peserta yang telah meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran. Semua kontribusi, sekecil apa pun, memiliki arti penting dalam menyukseskan kegiatan. Semoga semangat kebersamaan, gotong royong, dan kepedulian sosial ini terus terjaga, berkembang menjadi budaya positif, serta menjadi inspirasi dalam membangun lingkungan yang sehat, harmonis, dan penuh rasa kekeluargaan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiguna, M. R. (2025). Senam tera sebagai olahraga ringan untuk lansia: Studi komunitas. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 7(1).  
<https://jurnal.htp.ac.id/index.php/keskom/article/download/2048/728/14455>
- Adliroh, A. (2019). Upaya peningkatan kemampuan melakukan senam kebugaran jasmani Indonesia Bersatu. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Olahraga*, 4(2), 101–109.  
<https://jurnal.uns.ac.id/jpi/article/download/47024/31072>
- Brown, N. I., Abdelmessih, P., Rogers, L. Q., & Pekmezi, D. (2025). *Physical activity barriers, facilitators, and preferences in rural adults with obesity: A scoping review. Current Cardiovascular Risk Reports*, 19(1). <https://doi.org/10.1007/s12170-024-00754-5>
- Brown, N. I., Abdelmessih, P., Rogers, L. Q., & Pekmezi, D. (2025). Physical activity barriers, facilitators, and preferences in rural adults with obesity: A scoping review. *Current Cardiovascular Risk Reports*, 19, 1. <https://doi.org/10.1007/s12170-024-00754-5>
- County Health Rankings & Roadmaps. (2024, December 17). *Community-based social support for physical activity*. Retrieved from <https://www.countyhealthrankings.org/strategies-and->



- solutions/what-works-for-health/strategies/community-based-social-support-for-physical-activity
- County Health Rankings & Roadmaps. (2024, December 17). Community-based social support for physical activity. Retrieved from <https://www.countyhealthrankings.org/strategies-and-solutions/what-works-for-health/strategies/community-based-social-support-for-physical-activity>
- Fadilah, M. A. (2022). Pelatihan senam Indonesia Bersatu dalam komunitas: Upaya pengabdian masyarakat. *Jurnal Suluah Komunitas*, 2(1), 34–42. <https://sulben.ppj.unp.ac.id/index.php/suluah/article/viewFile/382/250>
- Gallagher, J., Bayman, E. O., Cadmus-Bertram, L. A., Jenkins, N. D. M., Pearlman, A., Whitaker, K. M., & Carr, L. J. (2023). *Physical activity among rural men: Barriers and preferences. Preventing Chronic Disease*, 20, 230046. <https://doi.org/10.5888/pcd20.230046>
- Gallagher, J., Bayman, E. O., Cadmus-Bertram, L. A., Jenkins, N. D. M., Pearlman, A., Whitaker, K. M., & Carr, L. J. (2023). Physical activity among rural men: Barriers and preferences. *Preventing Chronic Disease*, 20, 230046. <https://doi.org/10.5888/pcd20.230046>
- Giriwijoyo, S. (n.d.). Kebugaran jasmani. *Jurnal Kepelatihan Olahraga (JKO) – Universitas Pendidikan Indonesia*. <https://ejournal.upi.edu/index.php/JKO/article/download/16223/9086>
- Hasmika, E. P. (2023). Senam aerobik low impact dalam menurunkan tekanan darah: Studi hipertensi Indonesia. *Semantic Scholar*. <https://pdfs.semanticscholar.org/c7a4/a3ea6958833d46b78231870cc4c9cb7a85da.pdf>
- Herbert, J., et al. (2023). Telehealth nutrition and/or physical-activity interventions for adults living in rural areas: A scoping review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20, 110. <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01505-2>
- Müller, C., Paulsen, L., Bucksch, J., & Wallmann-Sperlich, B. (2024). *Built and natural environment correlates of physical activity of adults living in rural areas: A systematic review. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21, Article 52. <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01598-3>
- Müller, C., Paulsen, L., Bucksch, J., & Wallmann-Sperlich, B. (2024). Built and natural environment correlates of physical activity of adults living in rural areas: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21, 52. <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01598-3>
- Ostermeier, E., et al. (2024). *Developing community-based physical activity interventions in rural and smaller urban centres. BMC Health Services Research*, 24, Article 11418. <https://doi.org/10.1186/s12913-024-11418-w>
- Pertiwi, N. U., Darma, N., & Haeruddin, A. B. (2023). Pengaruh kegiatan pembinaan kesehatan terhadap partisipasi lansia di Makassar. *Journal of Muslim Community Health*, 2(1), 12–19. <https://pasca-umi.ac.id/index.php/jmch/article/download/1194/1337/5233>
- Retnowati, E. (2025). Pemberdayaan komunitas melalui senam sehat bagi lansia dan perempuan usia produktif. *Jurnal Pengabdian & Pelayanan Masyarakat*, 5(2). <https://jerk.in.org/index.php/jerk.in/article/view/2951>
- Rosandi, A. S. (2022). Peningkatan kebugaran jasmani melalui pemberian senam aerobik. *Indonesian Journal of Kinesiology (IJOK)*. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/IJOK/article/download/18070/8148/62040>
- Syahrudin, S. (2020). Kebugaran jasmani bagi lansia saat pandemi Covid-19. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 5(2), 105–114. <https://jurnal.umkuningan.ac.id/index.php/juara/article/view/943>
- Zulfa Alghozi, F. (2021). Hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik SD Negeri Tambakrejo [Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta]. *Lumbung Pustaka UNY*. [https://eprints.uny.ac.id/63640/1/fulltext\\_faishol%20zulfa%20alghozi\\_14604221067.pdf](https://eprints.uny.ac.id/63640/1/fulltext_faishol%20zulfa%20alghozi_14604221067.pdf)

## **Halaman Ini Dikосongkan**