



**MENINGKATKAN KESEHATAN FISIK DENGAN SENAM ANAK SEHAT DI DESA
 SORIMANAON KECAMATAN ANGKOLA MUARATAIS**

*IMPROVING PHYSICAL HEALTH WITH HEALTHY CHILDREN'S GYMNASTICS IN
 SORIMANAON VILLAGE ANGKOLA MUARATAIS DISTRICT*

**Dina Utami¹, Elli Monika Siregar², Efrida Yani Harahap², Dea Putri³,
 Febrina Angraini Simamora^{4*}**

^{1,4}Prodi Keperawatan, Universitas Aufa Royhan, Indonesia

²Prodi Kebidanan, Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan, Indonesia

³Prodi Farmasi, Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan, Indonesia

*febrina.angraini@yahoo.com

Abstrak

Kemajuan teknologi dan kemudahan yang menyertainya menjadi tantangan utama yang menyebabkan turunnya aktivitas fisik masyarakat di seluruh dunia, khususnya Indonesia. Prevalensi obesitas pada anak-anak dan remaja semakin meningkat seiring dengan peningkatan perubahan lingkungan sosial ekonomi dan pola gaya hidup. Aktivitas fisik akan menjaga berat badan ideal pada anak. Aktivitas fisik dan olahraga juga memberikan dampak positif fisik dan kesehatan mental pada anak-anak. Kegiatan ini merupakan bagian dari program kerja kuliah kerja nyata yang dilaksanakan oleh mahasiswa Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan informasi tentang pentingnya aktivitas fisik pada anak-anak dan manfaat jangka panjang pada kesehatan jika dilakukan dengan tepat pada anak-anak usia sekolah di desa Sorimanaon Kecamatan Angkola Muaratais Tapanuli Selatan. Sebelum dilakukan senam anak sehat, mayoritas peserta sebanyak 15 peserta (60%) memiliki perilaku yang kurang tentang manfaat aktivitas fisik senam secara rutin, namun setelah dilakukan senam anak sehat secara rutin selama 5 minggu berturut-turut didapatkan peningkatan perilaku peserta yaitu mayoritas peserta sebanyak 20 peserta (80%) memiliki perilaku yang baik tentang senam kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa kegiatan rutin senam anak sehat setiap minggu dapat meningkatkan perilaku hidup sehat pada anak-anak sehingga tujuan untuk dapat meningkatkan kebugaran fisik dapat tercapai.

Kata kunci : Senam Anak Sehat, Kesehatan Fisik Anak, Perilaku Hidup Sehat

Abst ract

Technological advances and the convenience that accompanies them are the main challenges that cause a decrease in physical activity in people around the world, especially in Indonesia. The prevalence of obesity in children and adolescents is increasing along with changes in the socio-economic environment and lifestyle patterns. . Physical activity will maintain ideal body weight in children. Physical activity and sports also have a positive impact on physical and mental health in children. This activity is part of the real work program carried out by students of Aufa Royhan University in Padangsidempuan City. The purpose of this activity is to provide information about the importance of physical activity in children and the long-term benefits to health if carried out properly in school-age children in Sorimanaon Village, Angkola Muaratais District, South Tapanuli. Before the healthy child gymnastics was carried out, the majority of participants, 15 participants (60%) had poor behavior about the benefits of regular physical exercise, but after regular healthy child gymnastics were carried out for 5 consecutive weeks, there was an increase in participant behavior, namely the majority of participants, 20 participants (80%) had good behavior about physical fitness gymnastics. Based on the results of the data analysis obtained, it can be concluded that routine healthy children's gymnastics activities every week can improve healthy living behavior in children so that the goal of improving physical fitness can be achieved.

Keywords: Healthy Children's Gymnastics, Children's Physical Health, Healthy Living Behavior

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Ini mencakup semua gerakan tubuh, baik yang dilakukan dalam aktivitas sehari-hari maupun olahraga, yang melibatkan penggunaan energi untuk melakukan aktivitas tersebut (1). Aktivitas fisik yang teratur pada anak-anak dan remaja meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Dibandingkan dengan teman sebayanya yang tidak aktif, remaja yang aktif secara fisik memiliki tingkat kebugaran yang lebih tinggi, lemak tubuh yang lebih rendah, serta tulang dan otot yang lebih kuat (2). Aktivitas fisik juga memiliki manfaat bagi kesehatan otak anak usia sekolah. Manfaat ini meliputi peningkatan kemampuan kognitif (prestasi akademis, daya ingat) dan berkurangnya gejala depresi. Aktivitas fisik yang teratur pada masa kanak-kanak dan remaja juga penting untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan seumur hidup. Selain itu, aktivitas fisik yang teratur mencegah faktor risiko berbagai kondisi kesehatan seperti penyakit jantung, obesitas, dan diabetes tipe 2 (3).

Masa anak-anak adalah masa penting untuk mengembangkan keterampilan gerak, mempelajari kebiasaan hidup sehat sebagai dasar untuk mendapatkan kesehatan dan kesejahteraan seumur hidup. Pada masa sekarang ada fenomena *gadget addicted* yang dialami anak-anak, yaitu penggunaan gadget yang tidak terkontrol sebagai dampak negative dari pembelajaran dari rumah pada masa pandemi covid yang lalu. Penggunaan gadget yang tidak terkontrol menyebabkan anak-anak menghabiskan waktu dengan bermalas-malasan sehingga aktivitas fisik akan berkurang (4).

Kehidupan anak-anak cenderung kurang gerak, sehingga perlu didukung untuk lebih aktif secara berkelanjutan dan teratur. Prevalensi obesitas pada anak-anak dan remaja semakin meningkat seiring dengan peningkatan perubahan lingkungan sosial ekonomi dan pola gaya hidup. Hidup lebih aktif akan mendukung peningkatan massa otot dan pengurangan massa lemak sehingga meningkatkan kesehatan jangka panjang. Aktivitas fisik akan menjaga berat badan ideal pada anak. Aktivitas fisik dan olahraga juga memberikan dampak positif fisik dan kesehatan mental pada anak-anak dan remaja. Aktivitas fisik akan membuat anak lebih percaya diri, kualitas tidur anak meningkat sehingga mampu berkonsentrasi dengan baik dan bersosialisasi dengan mudah (5). Salah satu kegiatan yang baik untuk diberikan kepada anak usia sekolah dasar adalah senam. Gerakan-gerakan senam dapat membantu dan melatih gerakan motorik pada anak, sehingga dapat membantu anak menjadi lebih terampil, kreatif, dan aktif dalam menjalankan kehidupan sehari-hari (6).

Senam dapat membantu melancarkan sirkulasi darah, sehingga membuat anak menjadi lebih sehat dan bugar ketika melakukan aktivitas. Senam lebih baik dilaksanakan di pagi hari pada saat sinar matahari pagi belum terik. Hal ini dikarenakan paparan sinar matahari pagi memancarkan gelombang elektromagnetik. Gelombang elektromagnetik yang dipancarkan oleh sinar matahari di pagi hari dapat membantu menstimulasi tubuh dalam menghasilkan vitamin D yang dapat berfungsi memelihara kesehatan tulang dan gigi, meningkatkan kerja sistem imun tubuh dan lain sebagainya (7).

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengedukasi dan melatih anak usia tentang pentingnya aktivitas fisik pada anak-anak dan manfaat jangka panjang pada kesehatan jika dilakukan dengan tepat pada anak-anak usia sekolah di Desa Sorimanaon Kecamatan Angkola Muaratais Tapanuli Selatan. Manfaat dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dapat meningkatkan Kesehatan fisik anak usia sekolah dan meningkatkan perilaku hidup sehat.

METODE DAN BAHAN

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan dua tahap, pertama adalah dengan memberikan edukasi kepada anak usia sekolah di Desa Sorimanaon dengan pendampingan fasilitator dan melaksanakan kegiatan senam anak sehat. Kegiatan ini dilaksanakan oleh mahasiswa peserta kuliah kerja nyata (KKN) Universitas Aupa Royhan di Kota Padangsidempuan yang terdiri dari 4 anggota (Ketua : Dina Utami dan Anggota : Elli Monika Siregar, Efrida Yani

Harahap, Dea Putri) dan didampingi oleh dosen pembimbing lapangan (DPL) : Ns. Febrina Angraini Simamora, M.Kep.

Sebelum dilakukan penyuluhan, di awal kegiatan dilakukan pre-test untuk mengukur sejauh mana aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak usia sekolah di Desa Sorimanaon. Kemudian dilanjutkan dengan pemberian edukasi atau pendidikan kesehatan dengan menggunakan media menarik dengan audio visual agar mudah dipahami oleh peserta. Pemberian edukasi dengan metode ceramah dan demonstrasi serta senam anak sehat Bersama anak-anak usia sekolah dilakukan dengan alat bantu pendukung seperti: *infokus projector* dan *screen*. Senam dipandu oleh instruktur dari mahasiswa peserta KKN Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan. Senam dilakukan setiap hari minggu pagi pukul 07.00 di halaman posko mahasiswa KKN Universitas Aufa Royhan yang berada di desa Sorimanaon. Setelah senam anak sehat dilakukan, kegiatan dilanjutkan dengan melakukan post-test untuk menggali apakah terjadi peningkatan perilaku pada peserta senam dan apakah terjadi peningkatan kesehatan fisik pada anak usia sekolah di desa Sorimanaon.

WAKTU DAN TEMPAT

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan di Desa Sorimanaon, Kecamatan Angkola Muaratais Kabupaten Tapanuli Selatan. Kegiatan ini dilakukan setiap hari minggu sejak tanggal 11 Mei 2025 hingga 8 Juni 2025, kegiatan dilakukan selama 5 minggu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 25 peserta yang merupakan anak-anak usia sekolah desa Sorimanaon Kecamatan Angkola Muaratais Tapanuli Selatan. Kegiatan ini rutin dilakukan sebanyak 5 kali setiap hari minggu pagi di halaman posko mahasiswa KKN Universitas Aufa Royhan di desa Sorimanaon. Kegiatan ini dilakukan mulai pada tanggal 11 Mei – 8 Juni 2025 selama 5 minggu berturut-turut. Kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik secara rutin pada anak usia sekolah, dampak jika anak tidak melakukan aktivitas fisik, kemudian dilanjutkan dengan senam anak sehat. Sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian masyarakat ini dibagikan kuisioner yang digunakan sebagai tolak ukur untuk mengetahui pemahaman peserta tentang materi yang disampaikan.

Materi disajikan dalam bentuk ceramah, dan tanya jawab dengan peserta kegiatan. Hasil yang didapatkan adalah dengan diadakan kegiatan ini terjadi peningkatan pengetahuan tentang pentingnya aktivitas fisik pada anak usia sekolah dan meningkatnya perilaku hidup sehat anak usia sekolah di desa Sorimanaon. Hal ini diketahui dari hasil pre dan post-test yang dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan dan senam anak sehat.

Berikut hasil test perilaku hidup sehat peserta penyuluhan sebelum dan sesudah dilakukan senam anak sehat di desa Sorimanaon.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Sehat di Desa Sorimanaon Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Kesehatan

No.	Perilaku Hidup Sehat Anak Usia Sekolah (Aktivitas Fisik)	Pre Test		Post Test	
		n	%	n	%
1	Baik	10	40,0	20	80,0
2	Kurang	15	60,0	5	20,0
	Total	25	100	25	100

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa terjadi peningkatan perilaku hidup sehat peserta sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan tentang pentingnya aktivitas fisik pada anak usia sekolah di desa Sorimanaon. Sebelum dilakukan penyuluhan dan senam anak sehat, mayoritas peserta sebanyak 15 peserta (60%) memiliki perilaku hidup sehat yang kurang tentang aktivitas fisik, namun setelah dilakukan penyuluhan dan senam anak sehat selama 5 kali didapatkan peningkatan perilaku hidup sehat peserta yaitu mayoritas peserta sebanyak 20 peserta (80%) memiliki perilaku yang baik tentang pentingnya aktivitas fisik.

Senam terbukti dapat meningkatkan kadar endorfin empat sampai lima kali dalam darah. Sehingga, semakin banyak melakukan senam maka akan semakin tinggi pula kadar endorfinnya. Ketika seseorang melakukan senam, maka endorfin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan endorfin terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan. Olahraga juga dapat mengurangi tekanan darah melalui pengurangan berat badan sehingga jantung akan bekerja lebih ringan dan tekanan darah berkurang (8).



Gambar. Kegiatan Senam dan Berfoto Bersama

Salah satu gerakan senam yang dapat membantu mengembangkan mobilitas gerak anak salah satunya adalah senam irama, senam irama adalah merupakan salah satu dari jenis gerakan senam. Senam irama dibedakan menjadi dua macam, yaitu senam irama menggunakan alat dan senam irama tanpa alat. Bentuk latihan yang sistematis, teratur, dan terencana dengan gerakan-gerakan yang spesifik dapat menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Kegiatan senam irama (gerak berirama) banyak ragamnya, ada kegiatan yang menggunakan alat dan juga tanpa menggunakan alat. Namun, sama-sama untuk melatih dan membantu perkembangan kinestetik dan mobilitas gerak anak (6).

Lama-kelamaan, latihan olahraga dapat melebarkan pembuluh darah, sehingga tekanan darah menurun, sama halnya dengan melebarnya pipa air akan menurunkan tekanan air. Penurunan tekanan darah juga dapat terjadi akibat aktivitas memompakan jantung berkurang. Otot jantung pada orang yang rutin berolahraga sangat kuat, maka otot jantung pada individu tersebut berkontraksi lebih sedikit daripada otot jantung individu yang jarang berolahraga. Senam juga menstimulasi pengeluaran hormon endorfin. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi (9,10).

Kegiatan lain berupa pemantauan perkembangan fisik motorik anak prasekolah yang dilakukan oleh Ningsih et al., (2022) menunjukkan bahwa 70% berkembang sangat baik, 20 % berkembang sesuai harapan, dan 10% mulai berkembang. Senam sehat ceria dapat dipergunakan sebagai salah satu bentuk upaya untuk melatih kemampuan fisik motorik anak prasekolah, yang meliputi kegiatan pemanasan, inti, dan pendinginan. Melalui kegiatan senam sehat ceria ini, perkembangan fisik motorik anak dapat terukur, mengoptimalkan perkembangan fisik motorik anak, dan membiasakan anak untuk aktif bergerak.

Kebiasaan rajin berolahraga dan aktivitas fisik harus dibangun sejak dini. Kebiasaan ini memiliki segudang manfaat untuk anak. Dengan rajin berolahraga dan aktivitas fisik, selain melatih otot pada tubuh juga melatih gerakan motorik pada anak. Dengan gerakan motorik yang terlatih, anak akan lebih terampil dan kreatif dalam melakukan aktivitas di sekolah (12,13).

Usia anak sekolah merupakan usia yang baik untuk membangun kebiasaan tersebut. Jika anak terbiasa melakukan pola hidup sehat sejak dini, maka akan berlanjut hingga usia dewasa. Selain asuhan orang tua, perilaku dan karakter dari seorang anak dibentuk di Sekolah. Sekolah merupakan tempat strategis untuk melakukan promosi kesehatan. Sebab, anak biasanya menghabiskan waktunya lebih banyak di sekolah (14). Hal ini juga akan berdampak secara tidak langsung dengan perkembangan anak. Dapat meningkatkan kemandirian anak dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari (15).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan senam anak sehat sangat penting dilakukan secara rutin untuk meningkatkan aktivitas fisik dan kebugaran fisik pada anak usia sekolah. Disarankan kepada masyarakat untuk tetap melanjutkan kegiatan senam ini setiap minggu untuk meningkatkan kegiatan positif bagi anak usia sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada seluruh Masyarakat Desa Sorimanaon Kecamatan Angkola Muaratais, khususnya kepada Kepala Desa Sorimanaon dan seluruh perangkat desa yang telah mendukung dan membimbing tim pengabdian selama kegiatan pengabdian Masyarakat di Desa Sorimanaon.

DAFTAR PUSTAKA

1. Potter A, Perry AG. Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktik edisi 2 volume 2. Jakarta: EGC; 2015.
2. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. Department of Health and Human Services. Washington, DC: U.S: Department of Health and Human Services; 2018. 56-63 p.
3. CDC. Prediabetes – Your Chance to Prevent Type 2 Diabetes. 2021.
4. Widodo A, Sutisna D. Fenomena Gadget Addicted Pada Anak Usia Sekolah Dasar Selama Studi From Home. J Didika Wahana Ilm Pendidik Dasar. 2021;7(1):36–45.
5. Jayadilaga Y, Handayani M, Fitri AU, Istiqamah NF, Dian, Rachman A, et al. Edukasi Aktivitas Fisik Pada Anak Usia Sekolah Dasar. ININNAWA J Pengabdian Masy. 2023;1(2).
6. Sinaga YE, Aguss RM. Kemampuan Mobilitas Gerak Anak Usia Dini 4 Sampai 5 Tahun Melalui Gerakan-Gerakan Senam. J Arts Educ. 2021;1(1):58–64.
7. Sari DN, Arifah S. Gambaran Aktivitas Fisik Harian Pada Anak Usia Sekolah di Wilayah Pulokarto. Ph.D Thesis Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2024.
8. Safarina L, Fuji N, Praghlapati A. Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. J Keperawatan Silampari. 2022;5(2).
9. Linda S. Pescatello PD, FACSM, Barry A. Franklin, Ph.D. F, Robert Fagard, M.D., Ph.D. F, George A. Kelley, D.A. F, Chester A. Ray, Ph.D. F, et al. Exercise and Hypertension. Med Sci Sports Exerc. 2004;36(3):533–53.
10. Smeltzer, S.C., Bare, B. G., Hinkle, J. L., & Cheever KH. Brunner & Suddart's Textbook of Medical Surgical Nursing (12th). 12th ed. Suzanne C. Smeltzer SCOS, editor. Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins; 2010.
11. Ningsih RW, Fadira N, Shalihah HM. Pemantauan Perkembangan Fisik Motorik Anak Prasekolah Melalui Kegiatan Senam Sehat Ceria Di Panti Asuhan Al-Marhamah Medan. J Abdiman Mutiara. 2022;3(2):166–73.

12. Zahrary A, Ratnawati AS, Haris YF, Apriyanti D, Kurniawan N, Ardyanti D, et al. Senam Sehat dan Edukasi Manfaat Aktivitas Fisik Pada Murid Sekolah Dasar. SWARNA J Pengabdian Kpd Masy. 2024;3(2):240–7.
13. Notoadmodjo. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2014.
14. Candra O, Prasetyo T. Pembentukan Karakter Melalui Olahraga. repository.penerbataureka.com. 2023;
15. Lestari R. Mengembangkan Kemandirian Anak Melalui Metode Pemberian Tugas pada Anak Usia 5-6 tahun kelompok B2 di TK Al-Kautsar Bandar Lampung. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. UIN Raden Intan Lampung; 2018.