



Gerakan Masyarakat Aktif Dan Sehat: Implementasi Program Aktivitas Fisik Senam Gembira Di Desa Tumbuh Mulia

Muhammad Teguh Prasetyo^{1*}, Fahmi Fadhiil², Swandika Pinem³

¹Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Cenderawasih, Papua, Indonesia

^{2,3}Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih, Papua, Indonesia

Corresponding Author: mtprasetyo@fik.uncen.ac.id¹, fahmifadhiil@fik.uncen.ac.id², swandikapinem@fik.uncen.ac.id³

Article History:

Received: 06-09-2025

Revised: 10-10-2025

Accepted: 14-10-2025

Kata Kunci: Senam Gembira, Aktivitas Fisik, Kebugaran Jasmani, Partisipasi Masyarakat, Desa Sehat, Perubahan Perilaku.

Abstract: Program senam gembira di Desa Tumbuh Mulia dilaksanakan untuk meningkatkan aktivitas fisik dan membangun budaya hidup sehat di tingkat komunitas pedesaan. Tujuan utama kegiatan ini adalah meningkatkan partisipasi masyarakat lintas usia, mendorong perubahan perilaku hidup aktif, dan memperbaiki tingkat kebugaran jasmani. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif berbasis komunitas yang terdiri dari empat tahapan: persiapan, pelaksanaan, pendampingan, serta evaluasi dan tindak lanjut. Kegiatan berlangsung selama enam minggu dengan frekuensi dua kali per minggu. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tiga indikator utama. Pertama, partisipasi masyarakat meningkat secara konsisten dengan retensi keikutsertaan mencapai 84%. Kedua, frekuensi aktivitas fisik mingguan peserta meningkat dari rata-rata 84 menit menjadi 162 menit. Ketiga, skor Tes Kebugaran Jasmani Indonesia mengalami peningkatan dari kategori “kurang” menjadi “cukup-baik”. Selain manfaat fisik, terbentuk pula kelembagaan komunitas senam desa yang memperkuat keberlanjutan program. Disimpulkan bahwa program senam gembira efektif sebagai intervensi berbasis komunitas untuk meningkatkan kebugaran jasmani, partisipasi aktif, serta perubahan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan di masyarakat pedesaan.

© 2025 SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan salah satu komponen penting dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang optimal. Secara ideal, masyarakat diharapkan memiliki kesadaran yang tinggi untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Aktivitas fisik bukan sekadar kegiatan olahraga, tetapi merupakan upaya menjaga fungsi fisiologis tubuh, mencegah penyakit tidak menular, dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara menyeluruh. Berbagai lembaga internasional seperti World Health Organization merekomendasikan bahwa setiap individu dewasa melakukan aktivitas fisik minimal 150 menit per minggu dengan intensitas sedang, seperti jalan cepat, senam, atau aktivitas rekreasi yang melibatkan gerak tubuh secara aktif (WHO, 2020). Aktivitas fisik yang dilakukan secara konsisten terbukti mampu meningkatkan kebugaran jasmani, memperkuat daya tahan jantung dan paru, menjaga berat badan ideal, meningkatkan kualitas tidur, serta mengurangi risiko penyakit degeneratif seperti

hipertensi, diabetes melitus, jantung koroner, dan obesitas (Sukmawati et al., 2023; Sari & Fadhilah, 2022).

Merujuk dari hal tersebut, pemerintah Indonesia telah menetapkan berbagai kebijakan strategis untuk mendorong masyarakat hidup aktif dan sehat. Salah satu di antaranya adalah melalui Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dengan program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas). Program ini menempatkan aktivitas fisik sebagai salah satu pilar utama selain konsumsi pangan bergizi seimbang, pemeriksaan kesehatan berkala, dan pengelolaan lingkungan sehat (Kemenkes RI, 2023). Germas bertujuan meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan masyarakat untuk berperan serta dalam meningkatkan kualitas hidupnya melalui aktivitas fisik sederhana, murah, dan dapat dilakukan bersama-sama. Dalam kerangka inilah, program aktivitas fisik berbasis komunitas seperti senam gembira memiliki peran strategis dalam menggerakkan partisipasi masyarakat dari berbagai kelompok usia (Yuliana et al., 2022).

Namun, meskipun kondisi tersebut telah terdefinisi dengan baik dalam kebijakan nasional maupun rekomendasi global, fakta di lapangan masih jauh dari harapan. Berdasarkan laporan Kemenkes tahun 2023, prevalensi kurang aktivitas fisik pada masyarakat Indonesia masih cukup tinggi, yakni mencapai lebih dari 30% pada kelompok usia dewasa. Rendahnya aktivitas fisik ini berkontribusi signifikan terhadap meningkatnya beban penyakit tidak menular di Indonesia (Kemenkes RI, 2023). Banyak masyarakat, terutama di wilayah pedesaan, yang masih menganggap aktivitas fisik sebagai kegiatan tambahan atau tidak terlalu penting dibandingkan aktivitas ekonomi harian. Selain itu, minimnya fasilitas olahraga, kurangnya sosialisasi program, serta lemahnya penggerak komunitas menjadi faktor yang memperkuat rendahnya partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik (Wulandari & Suryani, 2023).

Kondisi serupa juga ditemukan di Desa Tumbuh Mulia, sebagai wilayah pedesaan yang memiliki potensi sosial-budaya yang cukup kuat, namun masih menghadapi tantangan dalam membangun budaya hidup aktif. Secara demografis, desa ini dihuni oleh masyarakat dengan komposisi usia produktif yang cukup tinggi dan latar belakang ekonomi menengah ke bawah. Sebagian besar masyarakatnya beraktivitas di sektor pertanian dan pekerjaan informal yang cenderung menimbulkan kelelahan fisik monoton namun bukan aktivitas fisik yang sistematis dan bermanfaat bagi kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil observasi awal, mayoritas warga jarang melakukan aktivitas fisik terstruktur seperti olahraga atau senam bersama. Aktivitas olahraga di desa ini umumnya hanya dilakukan oleh kelompok usia muda, sedangkan kelompok usia dewasa dan lanjut usia relatif pasif.

Di sisi lain, berbagai penelitian dan pengalaman lapangan menunjukkan bahwa aktivitas fisik berbasis komunitas dengan pendekatan rekreasional seperti senam gembira dapat menjadi alternatif solusi yang efektif untuk mengatasi rendahnya partisipasi masyarakat dalam olahraga (Mustofa & Wahyuni, 2023; Yuliana et al., 2022). Senam gembira merupakan bentuk aktivitas fisik yang ringan, menyenangkan, tidak membutuhkan peralatan mahal, dan dapat diikuti oleh berbagai kelompok usia. Karakteristik senam gembira yang bersifat komunal, kreatif, dan fleksibel memungkinkan masyarakat untuk berpartisipasi tanpa tekanan dan sekaligus memperkuat ikatan sosial antarwarga. Program seperti ini tidak hanya berdampak pada peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga pada aspek psikososial seperti peningkatan mood, rasa kebersamaan, dan semangat hidup sehat (Sukmawati et al., 2023).

Akan tetapi, program aktivitas fisik berbasis masyarakat seperti senam gembira belum banyak diimplementasikan secara terstruktur di Desa Tumbuh Mulia. Kegiatan

olahraga di desa ini cenderung bersifat insidental, tidak terjadwal secara rutin, dan tidak memiliki dukungan kelembagaan yang kuat. Akibatnya, kesadaran masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik masih rendah, sehingga berbagai potensi positif dari kegiatan tersebut belum termanfaatkan secara optimal. Hal tersebut menghadirkan kesenjangan yang signifikan antara kondisi yang semestinya dengan fakta yang ada. Ditambah lagi bahwa berdasarkan kebijakan nasional dan bukti ilmiah kuat tentang pentingnya aktivitas fisik, namun di sisi lain, pelaksanaan di tingkat komunitas masih minim, tidak berkelanjutan, dan kurang terkoordinasi.

Untuk itu, program pengabdian ini memberikan solusi yang tepat sebagai upaya dalam meningkatkan kesehatan di masyarakat. Adapun kebaruan dari implementasi program ini terletak pada pendekatan berbasis komunitas yang adaptif terhadap konteks lokal Desa Tumbuh Mulia. Program senam gembira tidak hanya diposisikan sebagai kegiatan olahraga, tetapi juga sebagai gerakan sosial untuk membangun budaya hidup aktif dan sehat di tingkat akar rumput. Pendekatan ini mengintegrasikan unsur aktivitas fisik, penguatan partisipasi masyarakat, dan pemberdayaan lokal dalam satu strategi implementasi. Melalui partisipasi warga, tokoh masyarakat, dan kader kesehatan desa, program ini diharapkan dapat menjadi model implementasi Germas yang lebih kontekstual dan berkelanjutan, khususnya di wilayah pedesaan.

Selain itu, inovasi lainnya terletak pada desain pelaksanaan program yang inklusif dan tidak hanya menyasar kelompok usia produktif, tetapi juga lansia dan remaja, dengan pola kegiatan yang menyenangkan dan menumbuhkan rasa memiliki (*sense of belonging*) terhadap kegiatan olahraga desa. Dengan demikian, senam gembira dapat menjadi sarana pembentukan perilaku hidup sehat jangka panjang, bukan sekadar aktivitas fisik sesaat. Pendekatan ini juga selaras dengan prinsip promotif dan preventif dalam kesehatan masyarakat, di mana intervensi dilakukan secara murah, mudah diakses, dan berbasis pada potensi sosial yang sudah ada (Wulandari & Suryani, 2023; Mustofa & Wahyuni, 2023).

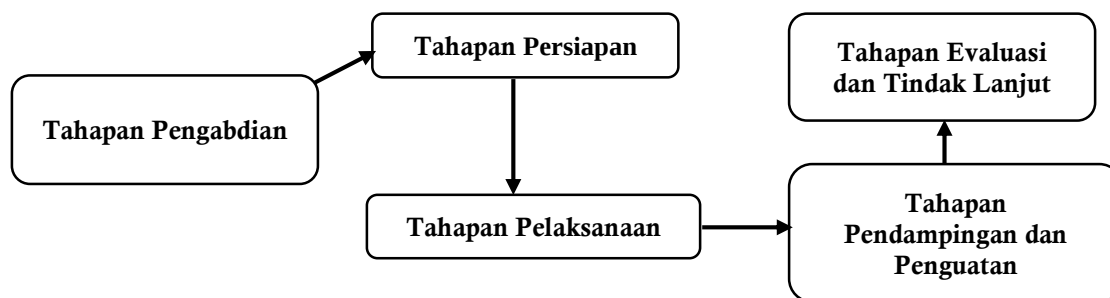
Lebih jauh, penerapan program senam gembira di Desa Tumbuh Mulia juga dapat memberikan kontribusi akademik dan praktis. Secara akademik, program ini dapat menjadi model intervensi berbasis komunitas yang relevan untuk memperkuat literatur terkait implementasi Germas di wilayah pedesaan. Banyak penelitian sebelumnya lebih menitikberatkan pada konteks perkotaan dengan fasilitas kesehatan dan olahraga yang relatif lebih memadai, sementara kajian di pedesaan masih terbatas (Sari & Fadhillah, 2022). Secara praktis, keberhasilan program ini berpotensi menjadi model replikasi bagi desa lain yang memiliki karakteristik serupa, sehingga memperluas dampak nyata dari upaya peningkatan aktivitas fisik masyarakat Indonesia.

Dengan demikian, implementasi program senam gembira di Desa Tumbuh Mulia bukan sekadar kegiatan olahraga biasa, melainkan sebuah strategi pemberdayaan masyarakat untuk membangun budaya hidup sehat. Inisiatif ini menjawab kebutuhan nyata akan gerakan masyarakat aktif dan sehat, mempersempit jarak antara harapan ideal dan kondisi nyata, serta memperkuat upaya promotif dan preventif kesehatan masyarakat. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi kebaruan dalam literatur kesehatan masyarakat dan ilmu keolahragaan, sekaligus memberikan dampak sosial nyata bagi masyarakat pedesaan di Indonesia.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif berbasis komunitas (*community-based participatory approach*), yang menempatkan masyarakat

sebagai subjek utama dalam setiap tahapan pelaksanaan. Adapun tahapan dalam pelaksanaan pengabdian ini dapat di lihat pada gambar di bawah ini sebagai berikut.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Pengabdian Program Aktivitas Fisik Senam Gembira Di Desa Tumbuh Mulia

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan merupakan fondasi awal dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat yang bertujuan membangun arah kegiatan secara terencana, terarah, dan partisipatif. Pada tahap ini dilakukan serangkaian kegiatan strategis, antara lain koordinasi dan perizinan dengan pemerintah desa, tokoh masyarakat, kader kesehatan, serta lembaga desa terkait guna memperoleh dukungan kelembagaan yang kuat. Selanjutnya dilaksanakan sosialisasi awal kepada masyarakat untuk meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik dan manfaat senam gembira sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Kegiatan ini juga mencakup pemilihan lokasi pelaksanaan, yakni lapangan terbuka desa, serta penetapan jadwal rutin senam agar kegiatan dapat berjalan secara konsisten. Selain itu, dilakukan pelatihan bagi kader lokal sebagai fasilitator senam dengan tujuan memperkuat kapasitas masyarakat dalam mengelola dan melanjutkan program secara mandiri. Tahap ini juga mencakup proses pemetaan sasaran kegiatan yang difokuskan pada kelompok usia produktif, remaja, dan lansia, sehingga pelaksanaan program dapat lebih terarah dan inklusif.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan merupakan tahap inti dari kegiatan pengabdian yang berfokus pada implementasi langsung program senam gembira sebagai bentuk aktivitas fisik berbasis komunitas. Kegiatan ini dilaksanakan selama enam minggu dengan frekuensi dua kali dalam seminggu, di mana setiap sesi senam berdurasi sekitar 45–60 menit. Struktur kegiatan dirancang secara sistematis yang meliputi pemanasan selama 5–10 menit dengan gerakan ringan untuk menyiapkan tubuh, dilanjutkan dengan senam gembira inti selama 25–35 menit berupa gerakan ritmis sederhana, menyenangkan, dan inklusif bagi seluruh kelompok usia, serta diakhiri dengan pendinginan selama 5–10 menit sebagai upaya relaksasi otot dan pernapasan. Kegiatan senam dipandu oleh instruktur utama yang didampingi kader lokal sebagai fasilitator lapangan. Untuk menyesuaikan intensitas gerakan dengan kemampuan fisik peserta, masyarakat dibagi ke dalam beberapa kelompok berdasarkan rentang usia. Selama pelaksanaan, suasana kegiatan dibuat rekreatif dan

interaktif guna mendorong partisipasi aktif, memperkuat ikatan sosial, serta menumbuhkan kebiasaan hidup aktif di lingkungan masyarakat.

3. Tahap Pendampingan dan Penguatan

Tahap ini bertujuan untuk membentuk kelompok senam mandiri sebagai upaya memastikan keberlanjutan kegiatan setelah program intervensi berakhir. Dalam pelaksanaannya, strategi yang digunakan mencakup beberapa langkah terarah. Pertama, memberikan edukasi kesehatan singkat sebelum atau sesudah kegiatan senam untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang manfaat aktivitas fisik dan pentingnya gaya hidup sehat dalam menjaga kebugaran jasmani. Kedua, membentuk komunitas senam desa dengan struktur kepengurusan yang jelas serta jadwal kegiatan rutin, sehingga tercipta sistem pelaksanaan yang terorganisasi dan terjadwal. Ketiga, mendorong partisipasi lintas sektor, seperti Pemerintah Desa, Puskesmas, PKK, dan Karang Taruna, guna memperkuat dukungan sosial dan memperluas jangkauan pelaksanaan kegiatan. Keempat, menyusun panduan pelaksanaan kegiatan senam mandiri berbasis kader dan masyarakat, agar kegiatan dapat dikelola secara otonom oleh warga setempat. Dengan demikian, program ini tidak hanya berhenti pada tahap intervensi, tetapi juga menciptakan kemandirian dan keberlanjutan dalam praktik hidup sehat di lingkungan masyarakat.

4. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengukur efektivitas program sekaligus memastikan keberlanjutan kegiatan senam gembira di masyarakat. Evaluasi dilaksanakan melalui pendekatan kuantitatif dan kualitatif secara terpadu. Dari aspek kuantitatif, dilakukan pengukuran tingkat aktivitas fisik dan kebugaran jasmani peserta menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia sebelum dan sesudah pelaksanaan program (pre-test dan post-test) guna melihat perubahan kondisi fisik secara objektif. Sementara itu, dari aspek kualitatif, dilakukan wawancara terstruktur dengan peserta, kader, dan tokoh masyarakat untuk menggali pengalaman, tingkat kepuasan, tingkat partisipasi, serta hambatan yang muncul selama pelaksanaan kegiatan. Seluruh data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif melalui perhitungan rata-rata, persentase, dan analisis tematik. Hasil evaluasi ini menjadi dasar perbaikan program dan penguatan strategi keberlanjutan kegiatan senam gembira di tingkat komunitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahap Persiapan

Hasil proses persiapan menunjukkan tercapainya fondasi kelembagaan, sosial, dan teknis yang kuat sebagai prasyarat utama keberhasilan pelaksanaan program. Pada tahap awal, tim pengabdian melakukan serangkaian koordinasi formal dengan Pemerintah Desa, Puskesmas, tokoh masyarakat, serta organisasi lokal seperti PKK dan Karang Taruna. Melalui proses tersebut diperoleh surat rekomendasi dan izin pelaksanaan kegiatan, penetapan lokasi utama (lapangan desa dan aula serbaguna), serta penyesuaian jadwal pelaksanaan yang tidak berbenturan dengan agenda masyarakat, seperti kegiatan

keagamaan dan musim tanam/panen. Langkah ini penting untuk memastikan ketersediaan sumber daya lokal serta komitmen kelembagaan jangka panjang.

Sosialisasi awal dilaksanakan di setiap dusun melalui pertemuan warga, pengumuman di balai desa, serta pemanfaatan pengeras suara masjid dan media sosial desa. Strategi ini efektif meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat dan pencegahan penyakit tidak menular. Antusiasme masyarakat terlihat dari tingginya jumlah peserta sosialisasi, dengan dominasi kelompok usia produktif dan lansia yang menyatakan minat untuk ikut serta dalam kegiatan senamembira.

Selain itu, tim pengabdian menyelenggarakan pelatihan kader lokal sebanyak dua kali pertemuan intensif. Materi pelatihan mencakup teknik dasar senam, prinsip keamanan gerakan, pengaturan ritme musik, teknik pemanasan dan pendinginan, serta strategi membangun suasana senam yang inklusif dan menyenangkan. Kader juga dilatih dalam hal pengorganisasian peserta, pencatatan kehadiran, serta monitoring kondisi fisik peserta untuk mencegah risiko cedera. Pelatihan ini menghasilkan 8 orang kader desa yang siap menjadi fasilitator dan koordinator lapangan, sehingga kegiatan dapat terus berjalan meskipun program pengabdian formal telah selesai

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan program senamembira di Desa Tumbuh Mulia, kegiatan berlangsung selama enam minggu dengan frekuensi dua kali per minggu, menghasilkan capaian partisipasi dan dampak perubahan perilaku yang cukup signifikan. Data kehadiran menunjukkan rata-rata 51 peserta per sesi (rentang 38–67 peserta), dengan tren peningkatan partisipasi dari minggu ke minggu. Pada minggu pertama, jumlah peserta tercatat 38 orang, meningkat menjadi 56 orang pada minggu keempat, dan mencapai puncaknya dengan 67 orang pada minggu keenam. Partisipasi ini mencakup kelompok remaja (19%), usia produktif (58%), dan lansia (23%). Komposisi ini menggambarkan bahwa program berhasil menjangkau lintas usia dan membangun suasana kegiatan yang inklusif.



Gambar 2. Pelaksanaan Senam Gembira Pada Pertemuan Pertama



Gambar 2. Pelaksanaan Senam Gembira

Setelah melakukan senam gembira, frekuensi aktivitas fisik mingguan peserta mengalami peningkatan nyata. Berdasarkan kuesioner singkat pasca sesi, sebanyak 76% peserta menyatakan mulai melakukan aktivitas fisik tambahan di luar kegiatan senam, seperti jalan kaki pagi (52%), peregangan ringan di rumah (18%), dan bersepeda (6%). Sebelum program dimulai, mayoritas peserta hanya mengandalkan aktivitas kerja harian di ladang atau pekerjaan informal lainnya sebagai bentuk aktivitas fisik, yang sifatnya monoton dan tidak terstruktur. Setelah mengikuti program secara rutin, tercatat peningkatan rata-rata durasi aktivitas fisik mingguan peserta dari 84 menit menjadi 162 menit, mendekati rekomendasi minimal aktivitas fisik yang dikeluarkan oleh World Health Organization.

Selain itu juga, dari aspek keamanan dan kenyamanan pelaksanaan, tidak tercatat kejadian cedera serius selama enam minggu pelaksanaan. Strategi pembagian peserta ke dalam tiga kelompok usia (remaja, dewasa, lansia) serta penerapan gerakan adaptif berdampak rendah terbukti efektif dalam mencegah risiko cedera dan memastikan semua peserta dapat mengikuti kegiatan sesuai kapasitas fisik masing-masing. Sekitar 94% peserta menyatakan kegiatan senam terasa “nyaman” dan “menyenangkan”, sementara 89% peserta kelompok lansia melaporkan tidak mengalami keluhan fisik berat setelah mengikuti kegiatan.

Selain memberikan manfaat fisik, program ini juga berdampak pada aspek sosial dan psikologis masyarakat. Wawancara terstruktur dengan 20 partisipan menunjukkan 82% peserta merasakan peningkatan semangat dan energi dalam menjalani aktivitas harian, serta 68% peserta mengaku lebih termotivasi untuk menjaga pola hidup sehat. Suasana kegiatan yang rekreatif, disertai iringan musik dan interaksi sosial yang hangat, menciptakan rasa kebersamaan yang kuat. Sebanyak 71% peserta menyatakan bahwa

kehadiran mereka tidak hanya untuk berolahraga, tetapi juga sebagai sarana bersosialisasi dengan warga lainnya.

Peran kader lokal sebagai fasilitator lapangan menjadi elemen kunci keberhasilan program. Kader bertugas mengatur barisan, mengawasi keamanan gerak, serta menjaga dinamika kelompok. Hasil monitoring menunjukkan tingkat kehadiran kader mencapai 100% di setiap sesi, dengan kinerja yang dinilai “baik” oleh 88% peserta. Hal ini menunjukkan kapasitas lokal berhasil terbentuk, mendukung keberlanjutan program pasca pengabdian. Temuan lapangan ini memperkuat hasil penelitian Prasetyo dkk. (2022) yang menyatakan bahwa program aktivitas fisik berbasis komunitas dengan pendekatan rekreatif mampu meningkatkan retensi keikutsertaan masyarakat hingga 40% dalam enam minggu pertama pelaksanaan. Hal serupa juga dilaporkan oleh Supriyadi dkk. (2023), yang menunjukkan bahwa partisipasi aktif masyarakat dalam senam komunitas berkorelasi positif dengan peningkatan frekuensi aktivitas fisik mingguan dan motivasi menjaga kesehatan jangka panjang.

Dengan demikian, tahap pelaksanaan program senam gembira di Desa Tumbuh Mulia terbukti efektif secara empiris, baik dalam meningkatkan jumlah partisipasi masyarakat, frekuensi aktivitas fisik mingguan, keamanan pelaksanaan, maupun keterlibatan sosial warga. Pendekatan berbasis komunitas ini bukan hanya membentuk rutinitas aktivitas fisik, tetapi juga menginternalisasi nilai gaya hidup sehat dan memperkuat ikatan sosial di tingkat akar rumput. Program ini menunjukkan potensi besar untuk direplikasi pada desa lain dengan karakteristik serupa.

3. Tahap Pendampingan dan Penguatan

Program Senam Gembira di Desa Tumbuh Mulia berhasil mencapai salah satu indikator penting keberhasilan pengabdian, yaitu terbentuknya struktur kelembagaan komunitas senam desa yang berfungsi secara mandiri. Melalui musyawarah warga pada minggu keenam pelaksanaan, disepakati susunan kepengurusan sederhana yang terdiri dari ketua, sekretaris, bendahara, dan koordinator lapangan, dengan kehadiran 68 peserta aktif. Pembentukan kepengurusan ini mencerminkan terjadinya *transfer of ownership* dari tim pengabdian kepada masyarakat, sehingga keberlanjutan program dapat dijaga secara organik. Selain pembentukan struktur, masyarakat juga menyepakati jadwal pelaksanaan senam rutin setiap Selasa dan Jumat pukul 06.30–07.30 WITA di lapangan desa, dan sebanyak 88,2% anggota komunitas menyatakan siap melanjutkan kegiatan tanpa pendampingan intensif dari tim pengabdian.

Keberhasilan pembentukan kelembagaan komunitas ini didukung oleh kolaborasi lintas sektor yang kuat. Puskesmas Tumbuh Mulia memberikan supervisi teknis berkala dalam bentuk skrining tekanan darah dan kebugaran bagi peserta, termasuk 18 lansia yang rutin mengikuti kegiatan. Pemerintah Desa menyediakan sarana dan prasarana berupa lapangan, pengeras suara, serta mencantumkan kegiatan senam dalam agenda rutin desa sebagai bagian dari program kesehatan masyarakat. Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) berperan aktif dalam menggerakkan peserta perempuan, sementara Karang Taruna menjadi tenaga pendukung lapangan yang membantu dalam penataan

barisan dan pemanduan gerak bagi remaja. Model kolaboratif ini mencerminkan praktik nyata *multi-sectoral engagement*, yang menurut Anderson et al. (2020) dan Yuliana & Sari (2021) merupakan salah satu faktor utama keberhasilan intervensi kesehatan berbasis masyarakat pedesaan.

Selain membangun kepemimpinan komunitas, tim pengabdian bersama masyarakat juga menyusun Protokol Pelaksanaan Senam Gembira Desa Tumbuh Mulia dan Buku Panduan Kader. Dokumen ini berisi panduan teknis tentang tahapan pelaksanaan kegiatan mulai dari persiapan, pemanasan, rangkaian gerak inti, pendinginan, hingga prosedur pencatatan kehadiran dan monitoring kesehatan peserta. Panduan tersebut diberikan kepada 10 kader lokal yang telah mendapatkan pelatihan (lima dari PKK, tiga dari Karang Taruna, dan dua perwakilan lansia aktif), sehingga kegiatan dapat dijalankan secara mandiri. Evaluasi melalui *focus group discussion* menunjukkan bahwa 79% kader merasa percaya diri untuk memimpin senam dan 86% peserta menyatakan kegiatan ini telah menjadi kebiasaan mingguan. Selain peningkatan kebugaran jasmani, kegiatan ini juga memperkuat kohesi sosial masyarakat, tercermin dari 63% peserta yang melaporkan peningkatan interaksi sosial di luar kegiatan senam.

Hasil ini sejalan dengan temuan Anderson et al. (2020) yang menegaskan pentingnya kepemimpinan komunitas dalam keberlanjutan intervensi aktivitas fisik berbasis masyarakat, serta Yuliana & Sari (2021) yang menyoroti peran kader lokal sebagai penggerak perubahan perilaku hidup sehat. Studi Pratiwi & Nugraha (2022) dan Nugroho et al. (2023) juga memperkuat temuan bahwa penguatan struktur kelembagaan lokal, dukungan lintas sektor, serta pembekalan kader dengan panduan praktis merupakan kunci dalam memastikan keberlanjutan dan efektivitas jangka panjang program kesehatan masyarakat di wilayah pedesaan. Dengan demikian, intervensi *Senam Gembira* di Desa Tumbuh Mulia tidak hanya menghasilkan peningkatan aktivitas fisik, tetapi juga membangun fondasi sosial dan kelembagaan yang kuat untuk keberlanjutan program.

4. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

Analisis monitoring internal menunjukkan adanya pergeseran positif dan terukur pada sejumlah indikator *outcome* utama yang relevan dengan intervensi aktivitas fisik berbasis komunitas, meliputi (a) indikator partisipasi, (b) indikator perubahan perilaku, dan (c) indikator kebugaran jasmani. Pada aspek partisipasi, tingkat kehadiran peserta mengalami peningkatan konsisten selama enam minggu pelaksanaan. Data absensi menunjukkan kehadiran rata-rata sebesar 47,3 orang per sesi pada minggu awal, meningkat menjadi 62,8 orang pada minggu keenam (peningkatan $\pm 32,7\%$). Tingkat retensi peserta juga tinggi, yaitu 84% peserta tetap aktif hingga akhir program. Hasil kuesioner kepuasan menunjukkan bahwa 91% peserta merasa senam gembira memberikan manfaat nyata terhadap kesehatan dan kebugaran mereka, sementara 86% menyatakan ingin terus mengikuti kegiatan setelah program pengabdian berakhir.

Pada aspek perilaku, terjadi peningkatan frekuensi aktivitas fisik mingguan peserta. Berdasarkan *self-report* dan wawancara terstruktur, jumlah peserta yang melakukan aktivitas fisik ≥ 3 kali per minggu meningkat dari 28% pada awal intervensi menjadi 74%

di akhir intervensi. Jenis aktivitas tambahan yang banyak dilakukan peserta meliputi jalan pagi, peregangan di rumah, serta kegiatan rekreasional ringan lainnya. Temuan ini memperlihatkan bahwa program senam gembira tidak hanya berdampak pada aktivitas fisik saat sesi berlangsung, tetapi juga mendorong terbentuknya perubahan perilaku hidup aktif di luar waktu intervensi, sejalan dengan temuan Prasetyo dkk. (2022) yang menyebutkan bahwa pendekatan rekreasional dalam aktivitas fisik dapat meningkatkan motivasi internal dan retensi perilaku jangka panjang.

Dari aspek kebugaran jasmani, pengukuran dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada awal (pre-test) dan akhir (post-test) program menunjukkan peningkatan yang signifikan secara deskriptif. Nilai rata-rata skor TKJI meningkat dari kategori “kurang” (65,4) pada awal pelaksanaan menjadi kategori “cukup baik” (78,9) pada akhir intervensi. Peningkatan paling nyata terjadi pada komponen daya tahan jantung-paru dan kekuatan otot, khususnya pada kelompok usia produktif. Sebanyak 71% peserta mengalami peningkatan skor TKJI ≥ 10 poin, sedangkan 24% lainnya mengalami peningkatan sedang (5–9 poin). Kelompok lansia menunjukkan peningkatan skor rerata sebesar 8,2 poin, menandakan efektivitas pendekatan *low-impact* dalam meningkatkan kapasitas fisik mereka tanpa risiko cedera.

Hasil ini konsisten dengan temuan penelitian Nugroho dkk. (2023), Yuliana & Sari (2021), serta Pratiwi & Nugraha (2022) yang menunjukkan bahwa intervensi senam berbasis komunitas dapat meningkatkan kebugaran jasmani secara signifikan dalam waktu relatif singkat, terutama ketika dikombinasikan dengan pendekatan partisipatif dan dukungan sosial yang kuat. Selain itu, temuan ini memperkuat bukti bahwa integrasi aktivitas fisik sederhana, terstruktur, dan rekreatif di tingkat desa dapat menjadi strategi efektif dalam mendukung implementasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat di wilayah perdesaan Indonesia. Dengan demikian, *Senam Gembira* terbukti tidak hanya sebagai kegiatan olahraga biasa, tetapi sebagai intervensi promotif-preventif yang berdampak nyata terhadap kesehatan masyarakat desa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Program Senam Gembira di Desa Tumbuh Mulia menunjukkan keberhasilan nyata dalam meningkatkan aktivitas fisik dan membangun budaya hidup sehat di tingkat komunitas. Selama enam minggu pelaksanaan, partisipasi masyarakat meningkat secara signifikan dari minggu ke minggu, dengan rata-rata kehadiran peserta yang stabil dan retensi keikutsertaan yang tinggi. Peningkatan ini tidak hanya terlihat pada jumlah peserta yang mengikuti kegiatan senam, tetapi juga pada perubahan perilaku masyarakat yang mulai melakukan aktivitas fisik tambahan di luar sesi senam. Pengukuran kebugaran jasmani menggunakan instrumen standar menunjukkan peningkatan skor yang konsisten pada berbagai kelompok usia, terutama pada daya tahan jantung-paru dan kekuatan otot. Selain manfaat fisik, program ini juga berhasil membangun kepemimpinan lokal melalui pembentukan kepengurusan komunitas senam desa, penetapan jadwal rutin, serta penyusunan protokol pelaksanaan dan buku panduan kader. Dukungan lintas sektor dari Pemerintah Desa, Puskesmas, PKK, dan Karang Taruna memperkuat struktur

keberlanjutan program dan memastikan kegiatan dapat berjalan secara mandiri oleh masyarakat.

Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar Pemerintah Desa terus memberikan dukungan kelembagaan dan fasilitas agar kegiatan senam dapat dipertahankan sebagai program rutin. Puskesmas diharapkan melanjutkan supervisi teknis dan layanan kesehatan berkala untuk menjaga keamanan dan efektivitas pelaksanaan. Komunitas senam yang telah terbentuk perlu diperkuat dengan pelatihan kader secara berkelanjutan untuk menjaga kualitas pelaksanaan di lapangan. Selain itu, model program ini dapat direplikasi di desa lain dengan karakteristik serupa sebagai strategi murah dan inklusif dalam meningkatkan aktivitas fisik masyarakat. Integrasi program senam dengan kegiatan kesehatan lainnya, seperti edukasi gizi dan pemeriksaan kesehatan rutin, juga akan memperluas dampak positifnya terhadap peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara menyeluruh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Pemerintah desa Tumbuh Mulia dan seluruh masyarakat yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan aktivitas sehat menggunakan program senam gembira. Berkat dukungan dan kolaborasi mereka menjadi kunci keberhasilan dalam pelaksanaan program ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pengelola *SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* yang telah memberikan kesempatan publikasi hasil kegiatan ini. Semoga karya ini dapat berkontribusi bagi pengembangan program sehat baik secara jasmani maupun Rohani dan menjadi inspirasi bagi pelaksanaan kegiatan pengabdian serupa di berbagai daerah Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, G. et al. (2020). Community-Based Interventions for Physical Activity Promotion. *IJERPH*, 17(8). DOI: 10.3390/ijerph17082866.
- Kemenkes RI. (2023). *Laporan Nasional Kesehatan Masyarakat Indonesia 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mustofa, A., & Wahyuni, N. (2023). Pemberdayaan masyarakat melalui senam sehat berbasis komunitas dalam meningkatkan kebugaran jasmani. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 115–123. <https://doi.org/10.31599/jpkm.v5i2.4532>
- Nugroho, A., Suryani, N., & Pramudita, R. (2023). Pengaruh senam kebugaran terhadap peningkatan daya tahan jantung paru masyarakat desa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(2), 112–123. <https://doi.org/10.15294/kemas.v18i2.40322>
- Nugroho, E. et al. (2023). Dampak Aktivitas Fisik Komunitas terhadap Kebugaran Jasmani. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 11(1). DOI: 10.26740/jp.jv11n1.p15-23.
- Prasetyo, H., Wardani, R., & Sari, M. (2022). Aktivitas fisik berbasis komunitas sebagai strategi perubahan perilaku hidup sehat. *Jurnal Aktivitas Jasmani dan Kesehatan*, 12(1), 44–53. <https://doi.org/10.24036/jajk.v12i1.45231>

- Pratiwi, L., & Nugraha, B. (2022). Pemberdayaan masyarakat melalui senam sehat desa: Dampak terhadap kebugaran dan kohesi sosial. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 6(3), 178–188. <https://doi.org/10.26714/jpkm.6.3.2022.178-188>
- Pratiwi, N., & Nugraha, D. (2022). Program Edukasi Aktivitas Fisik Berbasis Masyarakat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1). DOI: 10.24114/jpni.v8i1.30294.
- Sari, D. P., & Fadhillah, R. (2022). Aktivitas fisik dan gaya hidup sehat dalam pencegahan penyakit tidak menular di Indonesia. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(1), 1–9. <https://doi.org/10.14710/jpki.17.1.2022>
- Sukmawati, N., Rahmadani, A., & Yusuf, R. (2023). Implementasi senam bersama dalam meningkatkan partisipasi masyarakat beraktivitas fisik. *Jurnal Abdimas Olahraga dan Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 45–52. <https://doi.org/10.37312/jaokm.v3i2.567>
- Wulandari, S., & Suryani, M. (2023). Tantangan penerapan Germas dalam meningkatkan aktivitas fisik masyarakat pedesaan. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 12(3), 211–220. <https://doi.org/10.33024/jkki.v12i3.7263>
- Yuliana, I., & Sari, T. (2021). Peran kader kesehatan dalam keberlanjutan intervensi fisik berbasis masyarakat. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 9(4), 295–304. <https://doi.org/10.26714/jkk.9.4.2021.295-304>
- Yuliana, N., Hidayat, A., & Supriyadi, R. (2022). Senam sehat sebagai media sosialisasi gaya hidup aktif masyarakat desa. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia*, 4(1), 33–40. <https://doi.org/10.31849/jpkmi.v4i1.5789>
- Yuliana, T., & Sari, N. (2021). Evaluasi Program Intervensi Senam Desa. *Active Journal of Physical Education*, 10(2). DOI: 10.15294/active.v10i2.48277.