

Healthy Gymnastics Training as an Effort to Improve the Fitness and Immunity of MIT-SAQU Dar-El Iman Students

Pelatihan Senam Sehat sebagai Upaya Meningkatkan Kebugaran dan Imunitas Murid MIT SAQU Dar El Iman

Wiya Elsa Fitri^{1*}, Sri Handayani², Inge Angelia³, Adewirli Putra⁴

^{1,2,3}Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Stikes Syedza Saintika

⁴Program Studi DIV Teknologi Laboratorium Medik, Stikes Syedza Saintika

E-mail: wiyaelsafitri@gmail.com¹, ririhermana388@gmail.com², inge_khairita@gmail.com³, adewirliputra@gmail.com⁴

Abstract

The MIT-SAQU Dar-El-Iman school has never received a visit and monitoring from the local health center, so there are still students who seem not to comply with the health protocol. The activity is carried out in 2 stages, the first is to conduct gymnastic training for teachers with the aim that this exercise can still be used later. second, conducting gymnastic training for students, to create students' enjoyment in doing gymnastics which indirectly increases their knowledge about COVID-19 from the lyrics of gymnastic songs and improves student fitness after doing gymnastics. Activities are carried out on Saturday, 13 and 20 January 2022, 08:00 – 12:00 WIB in the field. As a result of this activity, 6 students were appointed as healthy gymnastics cadres, there was an increase in students' knowledge about healthy gymnastics to increase body immunity and concentration and healthy gymnastic activities began to be routinely carried out in schools after being given counseling. Implementation of this activity is very important in cultivating fitness which can increase student immunity so that it is not easy to contract disease.

Keywords: *healthy exercise, fitness, immunity, covid-19*

Abstrak

Sekolah MIT-SAQU Dar-El-Iman belum pernah mendapatkan kunjungan dan pemantauan dari puskesmas setempat, sehingga masih ada siswa yang terlihat tidak patuh pada protokol kesehatan. Tujuan pelaksanaan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kebugaran dan imunitas Murid MIT SAQU Dar El Iman. Kegiatan dilakukan dalam 2 tahapan, pertama melakukan pelatihan senam kepada guru dengan tujuan agar senam ini akan tetap dapat digunakan nantinya. kedua, melakukan pelatihan senam kepada siswa, dengan tujuan munculnya kesenangan siswa dalam melakukan senam yang secara tidak langsung meningkatkan pengetahuannya mengenai covid-19 dari lirik lagu senam dan meningkatkan kebugaran siswa setelah melakukan senam. Kegiatan dilakukan pada hari sabtu, tanggal 13 dan 20 Januari 2022, pukul 08:00 – 12:00 wib di lapangan. Hasil kegiatan ini telah ditunjuk sebanyak 6 orang siswa/siswi sebagai kader senam sehat, adanya peningkatan pengetahuan siswa tentang senam sehat untuk meningkatkan imunitas tubuh dan konsentrasi dan kegiatan senam sehat mulai rutin dilakukan di sekolah setelah diberikan penyuluhan. Disimpulkan pelaksanaan kegiatan ini sangat penting dalam menumbuhkan kebugaran yang mampu meningkatkan imunitas siswa sehingga tidak mudah tertular penyakit.

Kata kunci: *senam sehat, kebugaran, imunitas, covid-19*

1. PENDAHULUAN

Anak usia Sekolah Dasar (SD) merupakan investasi yang akan menjadi penerus bangsa dimasa yang akan datang. Pada usia awal masuk SD, siswa memiliki kemampuan belajar dan peningkatan kemampuan yang pesat. Perkembangan siswa SD dasar sifatnya Holistic, yaitu dapat berkembang optimal apabila didukung oleh tubuh yang sehat dan bugar, cukup gizi dan di didik secara baik dan benar, sehingga siswa dapat berkembang dari berbagai aspek, kognitif,

social, dan emosional. (Ahmad, 2016)(Yen, T. S., & Halili, 2015). Penelitian Rifky Riyandi Prastyawan dan Khoirul Anwar Pulungan yang berjudul Signifikansi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar menyatakan kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa.

Pengembangan motorik kasar sama pentingnya dengan aspek-aspek perkembangan lainnya, karena ketidakmampuan siswa melakukan kegiatan fisik akan membuat siswa kurang percaya diri, bahkan menimbulkan konsep diri negatif dalam kegiatan fisik (Muharram, N. A., Yuliawan, D., & Junaidi, 2020)(Wahyuni, S., & Efastri, 2023). Motorik adalah semua gerak yang mungkin dapat dilakukan oleh seluruh tubuh. Sedangkan motorik kasar adalah kemampuan gerak tubuh yang menggunakan otot-otot besar, sebagian besar atau seluruh anggota tubuh motorik kasar diperlukan agar siswa dapat duduk, menendang, berlari, naik turun tangga dan sebagainya (Mahfud, I., Fahrizqi, E. B., Olahraga, P., Teknokrat, U., Ratu, L., Bandar, K., Olahraga, P., Teknokrat, U., Ratu, L., & Bandar, 2020)(Rudiyanto, 2016). Kemampuan motorik anak terkait dengan rasa percaya diri dan pembentukan konsep diri (Burhaein, 2017).



Gambar 1. PBM dan Foto Gedung Sekolah MIT SAQU Dar El Iman Padang

MIT SAQU Dar El Iman merupakan Madrasah Ibtidaiyah setara SD khusus mendalami ilmu Agama Islam dan Tahfidz yang memiliki izin penyelenggaraan dari Dinas Pendidikan, namun, tidak mengikuti kurikulum Nasional. MIT SAQU Dar El Iman ini. Sekolah ini berlokasi di Jalan Bali Blok J No. 1 Wisma Indah, Kel. Ulak Karang Utara Kecamatan Padang Utara, Kota Padang, berjarak sekitar 1 km dari Stikes Syedza Saintika Padang. Sekolah ini baru berdiri pada tahun 2018, dengan jumlah siswa 77 orang. Sekolah ini memiliki kurikulum yang padat, namun proses pembelajaran fokus pada hafalah Alqur'an dan pendalaman ilmu agama yang difokuskan dari hari senin sampai jumat, pukul 07.30 - 14.30 WIB. Berdasarkan hasil survey awal ke lokasi sekolah, sekolah memiliki ruangan yang cukup kecil, sehingga dengan jumlah siswa yang cukup padat, sehingga kurang representative. Mengingat kondisi Pandemi saat ini, ruangan kurang kondusif untuk proses pembelajaran, meskipun pembelajaran dilaksanakan dengan system Shif. Selama masa pandemic, proses belajar mengajar tetap dilakukan secara tatap muka dengan protokol kesehatan yang cukup baik. Meskipun begitu, untuk mengurangi resiko infeksi COVID maupun penyakit menular lainnya diperlukan aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran siswa. Berdasarkan hasil wawancara dengan pihak kepala sekolah, siswa sering merasa jenuh setelah 2 jam belajar. Untuk itu, biasanya diberikan waktu istirahat sekitar 15 menit kepada siswa untuk beraktifitas dan bersosialisasi, namun selama ini tidak terorganisir oleh pihak sekolah. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran energi dan pembakaran energi. Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila melakukan aktivitas fisik atau olahraga dalam sehari atau minimal 3-5 kali dalam seminggu(Murbawani, 2017)(Edison, E., Angelia, I., Elsa, W., Handayani, S., Raid, N., & Wirly, 2023).

Aktivitas fisik yang paling ringan dan menyenangkan bagi siswa salah satunya adalah senam. Banyak penelitian yang membuktikan bahwa implementasi senam terutama di pagi hari memberikan dampak yang positif, yaitu siswa merasa senang, lebih segar, semangat, kebugaran dan kesehatan tubuh meningkat serta mampu meningkatkan prestasi akademik (Rahmawati, A., & Huda, 2018). Pada masa pandemic Covid 19 yang terus meningkat di Kota Padang, terutama pasca Lebaran pada bulan Mei 2021, menggerakkan siswa untuk melakukan aktifitas fisik, sangat diperlukan untuk meningkatkan kebugaran untuk meningkatkan metabolisme dan fungsi tubuh, sehingga imunitas menjadi kuat untuk melawan berbagai pathogen yang mencoba menginfeksi tubuh seperti Covid. Berdasarkan hasil survey awal, MIT SAQU dan EL Iman belum pernah mendapatkan kunjungan dan pemantauan dari pihak puskesmas setempat. Penyuluhan terkait meningkatkan imunitas tubuh dimasa pandemic dan edukasi pencegahan penularan virus Corona hanya diberikan oleh guru dengan latar belakang pendidikan bukan dari bidang kesehatan.

2. METODE

Metode pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah berupa Penyuluhan dan Pelatihan kepada Murid MIT SAQU dan EL Iman menggunakan power point yang disajikan menggunakan media infokus.

2.1 Tahap Persiapan

- 1) Sosialisasi ke sekolah
- 2) Pengumpulan Informasi dan data awal
- 3) Periapan sarana dan prasarana

2.2 Tahap Pelaksanaan

- 1) Memberikan Pelatihan Senam kebugaran untuk mencegah penularan Covid melalui senam kebugaran dan Pembentukan Kader Senam

Memberikan pelatihan siswa/siswi MIT SAQU dan EL Iman. Selanjutnya dipilih 6 orang siswa dan 2 guru sebagai kader senam Covid-19. Memberikan pelatihan kepada 6 orang siswa dan 2 guru ini bertujuan agar guru yang dilatih bisa mengajarkan nanti setelah kegiatan berlangsung kepada siswa/siswa di MIT SAQU dan EL Iman. Untuk pelaksanaan pelatihan ini akan diajarkan oleh Mahasiswa Kesehatan Masyarakat yaitu Letri Amelia, Emeliani dan Ibu Wiya Elsa Fitri, M.Si. Kegiatan Pelatihan dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal : Kamis, 13 Januari 2022

Jam : 08:00 – 12:00

Tempat : MIT SAQU dan EL Iman

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Randonn sebagai berikut:

Tabel 1. Randonn Pelatihan Senam kebugaran untuk mencegah penularan Covid melalui senam Covid-19 Kepada guru

No	Waktu	Kegiatan	Narasumber	Peserta	PJ	Peran Mitra	Evaluasi	Keberlanjutan Program
1	08.00-08.30	Pre-Test	TIM	Siswa dan guru	Dr. Inge Angelia, M.Pd	Mengkoordinir Pelaksanaan pelatihan dan menyediakan tempat pelatihan	Evaluasi kegiatan dilakukan dengan melihat hasil pretest dan post test dan melihat kemampuan guru dalam	Pelaksanaan senam dapat dilanjutkan oleh guru dan murid
2	08.30-09.00	Penyampaian Manfaat Senam untuk meningkatkan imunitas tubuh dalam melawan Covid	Wiya Elsa Fitri, M.Si					

3	09.00-10.00	Pelatihan Senam	Mahasiswa	Dr. Sri Handayani, M.Kes	melaksanakan gerakan senam
4	10.00-10.30	Post-Test	TIM	Adewirli Putra, M.Si	
5	10.30-11.00	Penutup	TIM	Adewirli Putra, M.Si	

2) Memberikan Edukasi tentang Virus Covid 19 dan cara pencegahan penularannya melalui Pola Hidup Bersih dan Sehat kepada Siswa

Pada kegiatan ini, tim mengedukasi siswa/siswa di MIT SAQU Dar El Iman diajak untuk menganalisis virus covid 19, cara hidup, cara penularan, gejala yang ditimbulkan, dan upaya pencegahan oleh Dosen Kesehatan Masyarakat yaitu Sri Handayani, M.Kes. Kegiatan Pelatihan akan dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal : Kamis, 20 Januari 2021

Jam : 08:00 – 10:00

Tempat : MIT SAQU Dar El Iman

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Rancangan sebagai berikut:

Tabel 2. Rancangan Pelatihan Tentang Virus Covid 19 Dan Cara Pencegahan Penularannya Melalui Pola Hidup Bersih Dan Sehat Kepada Siswa

No	Waktu	Kegiatan	Narasumber	Peserta	PJ	Peran Mitra	Evaluasi	Keberlanjutan Program
1	08.00-08.30	Pre-Test	TIM	Siswa dan guru	Dr. Inge Angelia, M.Pd	Mengkoordinir Pelaksanaan pelatihan dan menyediakan tempat pelatihan	Evaluasi kegiatan dilakukan dengan melihat hasil pretest dan post test dan untuk melihat peningkatan pengetahuan siswa tentang Virus Covid 19 dan cara pencegahan penularannya melalui Pola Hidup Bersih dan Sehat kepada Siswa	Siswa dapat membiasakan diri untuk berperilaku hidup bersih dan sehat
2	08.30-09.00	Penyampaian Materi Edukasi tentang Virus Covid 19 dan cara pencegahan penularannya melalui Pola Hidup Bersih dan Sehat kepada Siswa	Dr. Sri Handayani, M.Kes					
3	09.00-10.00	Games	Mahasiswa		Wiya Elsa Fitri, M.Si			
4	10.00-10.30	Post-Test	TIM		Adewirli Putra, M.Si			
5	10.30-11.00	Penutup	TIM		Adewirli Putra, M.Si			

3) Tahap Evaluasi

Menguji pengetahuan mengenai siswa mengenai senam sehat sebelum dan setelah penyuluhan dengan menggunakan Quisioner.

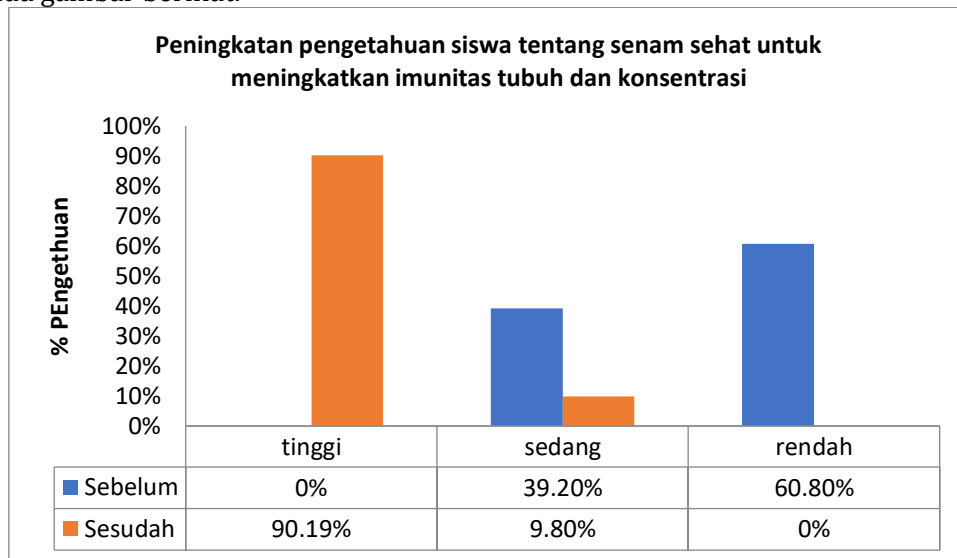
Evaluasi keberlanjutan kegiatan senam sehat pasca kegiatan pengabdian

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian dapat diuraikan sebagai berikut:

3.1 Peningkatan pengetahuan siswa tentang senam sehat untuk meningkatkan imunitas tubuh dan konsentrasi

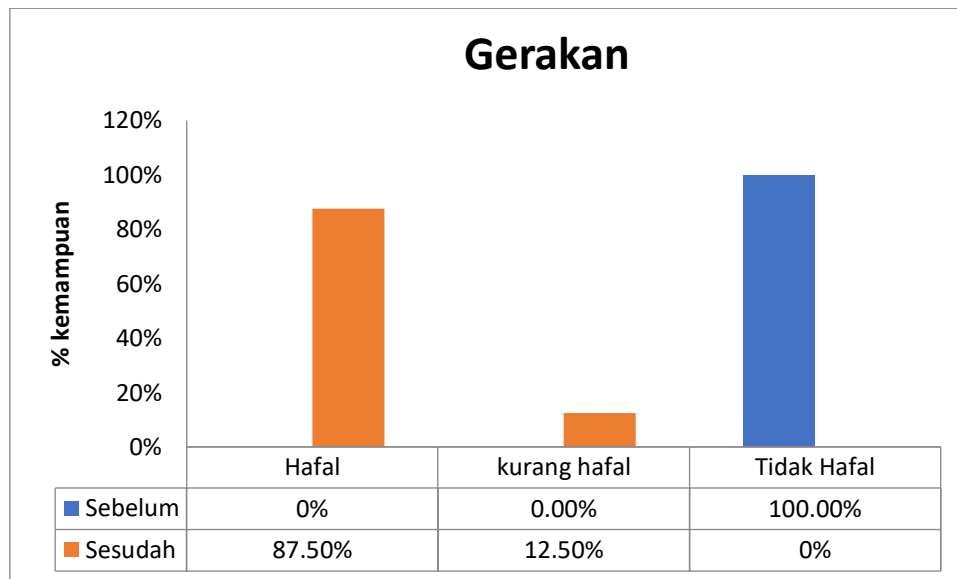
Dari kegiatan tersebut tim pengabmas telah memberikan penyuluhan tentang Manfaat Senam untuk meningkatkan imunitas tubuh dalam melawan Covid. Penyuluhan ini bertujuan agar siswa memahami pentingnya melakukan olah raga secara teratur beserta manfaatnya bagi tubuh beserta kaitannya dengan imunitas dan peningkatan konsentrasi. Dari kegiatan ini berjalan dengan baik, dengan jumlah peserta yang diedukasi sebanyak 48 orang, terdiri dari siswa kelas 1 dan kelas 3. Seluruh siswa bersemangat mengikuti kegiatan ini. Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi peningkatan pengetahuan siswa mengenai pentingnya senam sehat dan hubungannya dengan peningkatan imunitas tubuh untuk menyerang mikroorganisme patogen, salah satu nyavirus covid 19, beserta kaitannya dengan peningkatan konsentrasi siswa seperti yang dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 2. Peningkatan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah penyuluhan tentang senam sehat sehat.

3.2 Senam Sehat dan Membentuk kader senam sehat di MIT SAQU

Dari kegiatan tersebut telah dibentuk kader senam sehat yang terdiri dari 6 orang siswa perwakilan kelas dan 2 orang yang bertujuan untuk membantutemna temannya untuk mengingat dan memeperagakan senam sehat setiap minggunya. Kegiatan ini berjalan dengan baik dan seluruh kader senam yang telah dilatih dapat mengikuti dan menghafal semua gerakan senam tersebut dengan baik. sebagai bentuk evaluasi, tim melakukan penilaian secara langsung dari gerakan dan keruntangerakan senam. Berdasarkan hasil evaluasi, seluruh kader dapat mengikuti gerakan senam dengan baik dan bias menghafal 80% gerkaan senam. Untuk melancarkan kemampuan kader, tim telah memberikan contoh video senam kepada pihak sekolah untuk diputar sebagai panduan kader..

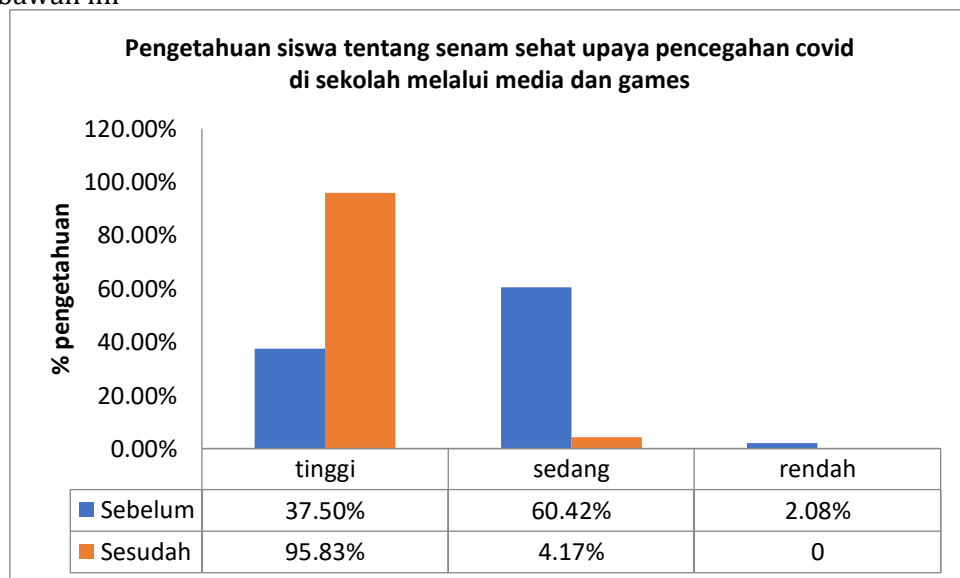


Gambar 3. Peningkatan kemampuan kader sebelum dan sesudah pelatihan senam sehat

Pelatihan gerakan senam sehat juga diberikan kepada seluruh siswa/siswi. Selama kegiatan berlangsung, siswa/siswi bersemangat mengikuti gerakan tersebut. Ada beberapa kendala yang ditemukan untuk kegiatan, salah satunya kurang luasnya area teras untuk tempat senam, sehingga tim kesulitan untuk mengatur jarak antar siswa.

3.3 Peningkatan pengetahuan siswa tentang upaya pencegahan penularan covid disekolah melalui media edukasi dan games

Tim pengabmas telah memberikan penyuluhan tentang upaya pencegahan penularan covid disekolah melalui edukasi dan games. Pada kegiatan ini, tim mengedukasi siswa/siswa di MIT SAQU Dar El Iman diajak untuk menganalisis virus covid 19, cara hidup, cara penularan, gejala yang ditimbulkan, dan upaya pencegahan. Dari kegiatan ini berjalan dengan baik, dengan jumlah peserta yang diedukasi sebanyak 48 orang, terdiri dari siswa kelas 1 dan kelas 3. Seluruh siswa bersemangat mengikuti kegiatan ini. Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi peningkatan pengetahuan siswa/siswi mengenai pentingnya senam sehat dan hubungannya dengan peningkatan imunitas tubuh untuk menyerang mikroorganisme patogen, salah satunya virus covid 19, beserta kaitannya dengan peningkatan konsentrasi siswa, seperti yang terlihat pada tabel dibawah ini.



Gambar 4. Peningkatan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah penyuluhan tentang upaya pencegahan penularan covid disekolah melalui edukasi dan games

3.4 Menciptakan kebiasaan melakukan senam secara teratur setiap minggu

Tim pengabmas melakukan sosialisasi kepada guru dan sekolah akan pentingnya melakukan senam secara rutin bersama siswa minimal 1x dalam satu minggu. Tim pengabmas juga memberikan tutorial senam otak kepada guru untuk melatih keseimbangan otak kiri dan kanan siswa siswi. Senam ini dapat dilakukan ketika siswa sedang jenuh dalam pelajaran. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan setelah 4 pekan kegiatan selesai, sekolah telah melakukan senam tersebut sebanyak 3 kali dan 1 kali tidak melakukan karena libur nasional.

4. KESIMPULAN

Dari Kegiatan pengabdian yang telah dilakukan di MIT SAQU Dar El Iman, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Telah ditunjuk sebanyak 6 orang siswa/siswi sebagai kader senam sehat di MIT SAQU
2. Peningkatan pengetahuan siswa tentang senam sehat untuk meningkatkan imunitas tubuh dan konsentrasi
3. Peningkatan pengetahuan siswa tentang upaya pencegahan penularan covid disekolah melalui edukasi dan games
4. Kegiatan senam sehat mulai rutin dilakukan di MIT SAQU Dar EL Iman setelah diberikan penyuluhan

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S. (2016) *Teori Belajar & Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Burhaein, E. (2017) 'Aktivitas fisik olahraga untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa SD', *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), pp. 51–58.
- Edison, E., Angelia, I., Elsa, W., Handayani, S., Raid, N., & Wirly, A. (2023) 'Pelatihan Kader PHBS Pada Siswa MIT SAQU Dar El Iman Sebagai Upaya Menciptakan Generasi Sehat', *Kontribusi: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), pp. 129–138.
- Mahfud, I., Fahrizqi, E. B., Olahraga, P., Teknokrat, U., Ratu, L., Bandar, K., Olahraga, P., Teknokrat, U., Ratu, L., & Bandar, K. (2020) 'SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL INDONESIA PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KETERAMPILAN. 1.,', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 31–37. doi:10.1017/CBO9781107415324.004.
- Muharram, N. A., Yuliawan, D., & Junaidi, S. (2020) 'Implementation of SECAR (Senam Ceria) Through Aerobic Kids in Elementary School Laboratory Nusantara PGRI Kediri University.', *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), pp. 18–22.
- Murbawani, E. (2017) 'Hubungan Persen Lemak Tubuh dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Remaja Putri', *JNH (Journal of Nutrition and Health)*, 5(2), pp. 69–84.
- Rahmawati, A., & Huda, A. (2018) 'Senam Pagi untuk Membangun Motivasi Belajar Siswa Tunagrahita', *Jurnal Ortopedagogia*, 4(1), pp. 26–32.
- Rudiyanto, A. (2016) *Perkembangan Motorik Kasar Motorik Halus Anak Usia Dini*. Lampung: Darussalam Press.
- Wahyuni, S., & Efastri, S.M. (2023) 'Mitigasi Bencana Hidrologi Banjir Untuk Anak Usia Dini Di Tk Negeri Pembina Kampar', *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(6), pp. 1597–1601. Available at: <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v7i6.16917>.
- Yen, T. S., & Halili, S.H. (2015) 'Effective teaching of higher-order thinking (hot) in

education', *The Online Journal of Distance Education and e-Learning (TOJDEL)*, 3(2).