

Peningkatan Kebugaran Fisik Ibu PKK Desa Kutomulyo Melalui Senam Aerobik Sehat oleh Mahasiswa KKN UNIMED 2025

Andri Zainal¹ Adelina Mutiara Samosir² Yosepin Emeliani Lumban Gaol³ Angelia Gracela⁴ Frinanta Tarigan⁵

Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara, Indonesia^{1,2,3,4,5}

Email: andrizainal@unimed.ac.id¹ adelinasamosir656@gmail.com²
yosepinemeliani@unimed.ac.id³ angeliagracela8@gmail.com⁴
tariganfrinanta@gmail.com⁵

Abstract

This community service program aims to improve the physical fitness of PKK members in Kutomulyo Village through structured aerobic exercise sessions facilitated by UNIMED 2025 student volunteers. Low physical activity levels among rural women increase the risk of chronic diseases, emphasizing the need for accessible and well-organized exercise interventions. The program was conducted over 30 days with eight training sessions and involved 30 participants aged 30–55 who passed basic health screening. Activities included warm-up exercises, core aerobic movements integrated with local cultural music, and cool-down routines. Evaluation results indicated high attendance (95%) and reported improvements in perceived fitness, daily energy levels, and self-confidence, with no injury occurrences. This initiative provides a simple, cost-effective health empowerment model suitable for rural areas with limited sports facilities. Furthermore, the program enhances students' practical competencies in public health implementation. The model demonstrates strong potential for replication to promote sustainable active and healthy lifestyles in rural communities.

Keywords: Physical Fitness, Aerobic Exercise, Community Service, Health Empowerment, Women's Health

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik ibu-ibu anggota PKK di Desa Kutomulyo melalui program senam aerobik yang dipandu oleh mahasiswa KKN UNIMED 2025. Minimnya aktivitas fisik pada perempuan pedesaan berpotensi meningkatkan risiko penyakit kronis, sehingga diperlukan intervensi olahraga yang terstruktur dan terarah. Program dilaksanakan selama 30 hari dengan delapan sesi latihan dan melibatkan 30 peserta berusia 30–55 tahun yang telah melalui seleksi kesehatan dasar. Kegiatan meliputi pemanasan, inti senam aerobik yang dipadukan dengan unsur musik budaya lokal, serta sesi pendinginan. Hasil evaluasi menunjukkan tingkat kehadiran yang tinggi (95%) dan peningkatan persepsi kebugaran, energi harian, serta rasa percaya diri, tanpa ditemukannya cedera. Program ini menjadi model pemberdayaan kesehatan yang sederhana, hemat biaya, dan mudah diterapkan pada wilayah dengan keterbatasan fasilitas olahraga. Selain itu, kegiatan turut memperkuat kompetensi mahasiswa dalam penerapan ilmu kesehatan masyarakat. Program ini berpotensi direplikasi untuk mendukung gaya hidup aktif dan sehat secara berkelanjutan di lingkungan pedesaan.

Kata Kunci: Kebugaran Fisik, Senam Aerobik, Pengabdian Masyarakat, Pemberdayaan Kesehatan, Kesehatan Perempuan



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Di era modern yang penuh tuntutan aktivitas sehari-hari, kebugaran fisik menjadi fondasi utama bagi kesehatan masyarakat, terutama di kalangan perempuan usia produktif di wilayah pedesaan. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2023, sekitar 40% perempuan dewasa di daerah pedesaan mengalami rendahnya tingkat aktivitas fisik, yang berkontribusi terhadap peningkatan prevalensi penyakit

tidak menular seperti obesitas, diabetes tipe 2, dan hipertensi. Kondisi ini semakin diperburuk oleh faktor-faktor lokal, seperti kesibukan rumah tangga, akses terbatas terhadap fasilitas olahraga, dan kurangnya kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat. Di tingkat nasional, Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Masyarakat menekankan perlunya intervensi pencegahan melalui peningkatan aktivitas fisik rutin, khususnya bagi kelompok rentan seperti ibu-ibu rumah tangga yang sering menjadi tulang punggung keluarga di pedesaan.

Desa Kutomulyo, yang terletak di Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara, tidak luput dari masalah ini. Sebagai salah satu desa agraris dengan mayoritas penduduk berprofesi petani dan pekerja rumah tangga, survei awal yang dilakukan oleh Kelompok Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Negeri Medan (UNIMED) tahun 2025 mengungkapkan bahwa lebih dari 70% ibu-ibu anggota Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (PKK) berusia 30-50 tahun memiliki indeks massa tubuh (IMT) di atas normal dan jarang melakukan olahraga terstruktur. Hal ini disebabkan oleh rutinitas harian yang padat, mulai dari mengurus anak, berkebun, hingga kegiatan sosial desa, tanpa disertai program kesehatan preventif yang memadai. Akibatnya, keluhan seperti kelelahan kronis, nyeri sendi, dan penurunan stamina menjadi isu umum di kalangan mereka, yang pada akhirnya berdampak pada produktivitas rumah tangga dan kesejahteraan keluarga secara keseluruhan. PKK sebagai organisasi masyarakat yang berfokus pada pemberdayaan perempuan, seharusnya menjadi agen perubahan utama, namun kurangnya program olahraga rutin membuat potensi ini belum tergarap optimal.

Seiring berjalannya waktu, masyarakat semakin kurang menyadari pentingnya menjaga kebugaran jasmani agar dapat bekerja secara maksimal dan tidak mudah merasa kelelahan. Kesehatan adalah hal yang sangat penting bagi manusia; tanpa kesehatan yang baik, seseorang tidak akan mampu menjalankan aktivitas sehari-hari dengan optimal (Prasetyo, 2013). Menurut Salahudin dan Rusdin (2020), aktivitas fisik dan psikis seseorang yang berguna untuk menjaga kualitas kesehatan baik jasmani maupun rohani disebut olahraga. Penelitian oleh Dewi dan Putra (2022) menunjukkan bahwa senam aerobik low impact efektif meningkatkan stamina ibu rumah tangga di pedesaan. Selain itu, Hidayati dan Astuti (2021) menemukan bahwa senam aerobik dapat meningkatkan kebugaran jasmani perempuan dewasa secara signifikan. World Health Organization (2022) merekomendasikan aktivitas fisik rutin untuk mencegah penyakit kronis, yang sejalan dengan program ini.

Navera dan Mistar (2021) melaporkan peningkatan kebugaran jasmani ibu PKK melalui senam aerobik di desa serupa. Syavinka dan Yuniartika (2024) menambahkan bahwa senam aerobik low impact dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, yang relevan dengan risiko kesehatan peserta. Tri Fatmalasari (2022) menekankan manfaat senam aerobik untuk mengurangi keluhan premenopause pada perempuan. Yenny dan Rahmawati (2020) mengonfirmasi hubungan antara IMT tinggi dan rendahnya aktivitas fisik pada perempuan desa. Anastasya et al. (2023) menunjukkan pengaruh positif senam aerobik terhadap kebugaran jasmani ibu PKK. Dengan demikian, literatur ini mendukung efektivitas senam aerobik sebagai intervensi kesehatan komunitas. Pengabdian masyarakat melalui program KKN UNIMED tahun 2025 hadir sebagai respons nyata terhadap isu tersebut, sejalan dengan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang mencakup pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat sebagaimana diamanatkan dalam Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi. KKN bukan hanya wadah bagi mahasiswa untuk menerapkan ilmu yang diperoleh di bangku kuliah, tetapi juga instrumen pemberdayaan langsung yang melibatkan kolaborasi antara akademisi dan masyarakat. Oleh karena itu, pengabdian ini diharapkan menjadi model intervensi berbasis komunitas yang murah dan berkelanjutan, mendukung visi Indonesia Emas 2045 melalui peningkatan sumber daya manusia yang sehat.



Gambar 1. Peserta Pengabdian

Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik ibu-ibu PKK Desa Kutomulyo melalui pelaksanaan senam sehat aerobik yang dipandu oleh mahasiswa KKN UNIMED 2025. Secara spesifik, tujuan meliputi: (1) meningkatkan kesadaran dan partisipasi ibu PKK dalam aktivitas olahraga rutin; (2) meningkatkan parameter kebugaran fisik seperti daya tahan kardiorespirasi dan fleksibilitas; (3) membangun kelompok senam mandiri di tingkat PKK untuk keberlanjutan program; dan (4) memberikan pengalaman praktis bagi mahasiswa dalam penerapan ilmu kesehatan olahraga di lapangan. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya menargetkan aspek fisik, tetapi juga sosial dan empowermant perempuan desa. Senam sehat aerobik merupakan bentuk latihan fisik yang melibatkan gerakan berirama dengan intensitas sedang, dirancang untuk meningkatkan sistem kardiovaskular dan pernapasan. Menurut American College of Sports Medicine (2022) dalam panduan "Aerobic Exercise Guidelines", latihan aerobik selama 150 menit per minggu dapat mengurangi risiko penyakit kronis hingga 30% dan meningkatkan kualitas hidup. Di konteks Indonesia, penelitian pengabdian serupa seperti yang dilaporkan oleh Sari et al. (2023) dalam Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Negeri Yogyakarta menunjukkan bahwa program senam aerobik berbasis komunitas efektif meningkatkan kebugaran perempuan desa, dengan tingkat kepuasan peserta mencapai 90%. Dalam pengabdian ini, senam aerobik diadaptasi dengan elemen lokal, seperti musik tradisional Batak Karo, untuk meningkatkan keterlibatan budaya.



Gambar 2. Pelaksanaan Senam

METODE PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Kutomulyo, Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, oleh mahasiswa Kelompok Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Negeri Medan (Unimed) tahun 2025, dengan fokus pada peningkatan kebugaran fisik ibu-ibu PKK (Pembinaan Kesejahteraan Keluarga). Partisipan utama adalah 30 ibu PKK berusia 30-55 tahun yang dipilih secara purposive sampling berdasarkan kriteria kesediaan dan kondisi kesehatan dasar yang memadai, tanpa riwayat penyakit kronis. Metode pendekatan menggunakan pendidikan kesehatan dan latihan fisik berbasis senam aerobik sehat, yang dirancang sesuai pedoman Kementerian Kesehatan RI untuk populasi dewasa perempuan, dengan durasi total 30 hari/8 kali (2 sesi per minggu, masing-masing 45-60 menit). Pelaksanaan dimulai dengan dipandu oleh mahasiswa terlatih dengan iringan music mencakup pemanasan, latihan inti (gerakan low impact, high impact dan mix impact), serta pendinginan, disesuaikan dengan tingkat kebugaran peserta untuk menghindari cedera.

HASIL PENGABDIAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui senam aerobik sehat selama 30 hari/8 kali pertemuan berhasil meningkatkan kebugaran fisik 30 ibu PKK di Desa Kutomulyo, dengan partisipasi aktif yang tinggi mencapai 95% kehadiran sesi. Awalnya, peserta mengeluhkan kelelahan mudah dan kurangnya stamina harian, tetapi setelah intervensi, mayoritas melaporkan peningkatan energi sehari-hari, seperti lebih mudah mengurus rumah tangga dan beraktivitas sosial. Survei akhir mengungkap 90% peserta merasa lebih sehat dan percaya diri, dengan tidak adanya laporan cedera berkat panduan mahasiswa KKN Unimed yang telaten, sehingga kegiatan ini langsung berdampak positif pada kesejahteraan keluarga di tingkat desa. Senam aerobik ini efektif sebagai model sederhana dan murah untuk komunitas pedesaan seperti Desa Kutomulyo, di mana akses fasilitas olahraga terbatas, selaras dengan program PKK nasional untuk pemberdayaan perempuan. Mahasiswa KKN Unimed 2025 berperan sebagai fasilitator yang membangun motivasi melalui grup WhatsApp, memastikan keberlanjutan kegiatan mandiri pasca-program, seperti jadwal senam rutin mingguan yang direncanakan bersama. Dampak jangka panjang terlihat dari testimoni ibu-ibu yang kini lebih aktif dalam kegiatan PKK lainnya, meskipun tantangan seperti cuaca hujan memerlukan adaptasi indoor. Secara keseluruhan, pengabdian ini memperkuat peran mahasiswa dalam mendukung kesehatan masyarakat, dengan potensi replikasi di desa-desa lain untuk mendorong gaya hidup sehat berkelanjutan.

KESIMPULAN

Program senam aerobik sehat yang dilaksanakan selama satu bulan penuh dengan delapan kali pertemuan berhasil meningkatkan kebugaran fisik dan kesehatan 30 ibu PKK di Desa Kutomulyo. Tingkat kehadiran peserta mencapai hampir 95% per sesi. Awalnya, mereka sering mengeluh kelelahan dan kurang stamina. Namun, setelah program, sebagian besar melaporkan peningkatan energi yang signifikan, sehingga lebih mudah mengurus rumah tangga dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial. Survei akhir menunjukkan bahwa 90% peserta merasa lebih sehat dan percaya diri. Tidak ada laporan cedera, berkat bimbingan mahasiswa KKN UNIMED yang telaten. Program ini memberikan dampak positif langsung pada kesejahteraan keluarga di desa. Senam aerobik terbukti efektif sebagai model sederhana dan terjangkau untuk komunitas pedesaan seperti Desa Kutomulyo, di mana akses fasilitas olahraga terbatas. Model ini sejalan dengan program PKK nasional yang bertujuan memberdayakan perempuan. Mahasiswa KKN 2025 berperan sebagai fasilitator yang membangun motivasi. Meskipun ada tantangan seperti cuaca hujan yang memerlukan adaptasi ke dalam ruangan,

secara keseluruhan, kegiatan ini memperkuat peran mahasiswa dalam mendukung kesehatan masyarakat. Program ini berpotensi direplikasi di desa-desa lain untuk mendorong gaya hidup sehat yang berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Sports Medicine. (2022). *Aerobic exercise guidelines*. American College of Sports Medicine.
- Anastasya, A., Jalil, R., & Saman, S. (2023). Pengaruh senam aerobik terhadap kebugaran jasmani ibu PKK, 6(2), 712-723
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Dewi, A., & Putra, R. (2022). Efektivitas senam low impact terhadap stamina ibu rumah tangga. *Jurnal Aktivitas Fisik Indonesia*, 3(1), 45-53.
- Hidayati, S., & Astuti, D. (2021). Senam aerobik dalam meningkatkan kebugaran jasmani perempuan dewasa. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 10(2), 55-62.
- Indonesia. (2012). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Navera, P. C., & Mistar, J. (2021). Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Kebugaran Jasmani pada Kelompok Ibu-Ibu PKK di Desa Asam Peutik Dusun Bukit Tengah Kecamatan Langsa Lama. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*, 4(2), 9-16.
- Prasetyo, B. (2013). Kesehatan dan aktivitas fisik. Universitas Negeri Yogyakarta Press.
- Salahudin, A., & Rusdin, R. (2020). Aktivitas fisik dan kesehatan jasmani-rohani. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 8(1), 34-42.
- Sari, P. D., Wulandari, N., & Pramesti, R. (2023). Dampak pandemi terhadap pola aktivitas fisik ibu rumah tangga di pedesaan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Negeri Yogyakarta*, 5(2), 85-92.
- Syavinka, Z. N. A., & Yuniartika, W. (2024). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact dalam Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Faletehan Health Journal*, 11(03), 266-273.
- Tri Fatmalasari, F. (2022). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Perubahan Keluhan Premenopause Di Dusun Kalitengah Kelurahan Kaligentong Kecamatan Ampel Kabupaten Boyolali (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- World Health Organization*. (2022). *Physical activity: Fact sheet*. WHO Press.
- Yenny, N., & Rahmawati, L. (2020). Hubungan indeks massa tubuh dan aktivitas fisik pada perempuan desa. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 6(1), 23-30