

Senam Pagi sebagai Alternatif Hiburan dan Interaksi Sosial dalam Pengabdian Masyarakat di Desa Datar Mansiang

Setiyo Utoyo¹ Fahri Nugroho², Naia Oktavia Ningsih³, Sherly Novelika⁴, Bintang Maulana⁵,
Inang Namora Ulfa⁶

¹Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, ²Fakultas Bahasa Dan Seni, Universitas Negeri Padang, ³Fakultas Psikologi Dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang, ⁴Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Padang, ⁵Fakultas Bahasa Dan Seni, Universitas Negeri Padang, ⁶Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

E-mail:¹ setiyo.utoyo@fip.unp.ac.id, ²fhrngndt@gmail.com, ³nayaningsih9888@gmail.com,
⁴iyaaqu@gmail.com, ⁵bntgmlna@gmail.com, ⁶inangnamoraulfa00@gmail.com

Article History:

Received: 16 Juni 2025

Revised: 01 September 2025

Accepted: 29 September 2025

Keywords: *Senam pagi, interaksi sosial, hiburan, pengabdian masyarakat*

Abstract: *Senam pagi merupakan kegiatan fisik yang memiliki manfaat ganda, yaitu untuk menjaga kesehatan jasmani sekaligus menjadi sarana hiburan dan interaksi sosial. Program ini dilaksanakan oleh kelompok Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Datar Mansiang sebagai bagian dari pengabdian kepada masyarakat. Tujuannya adalah menyediakan alternatif kegiatan yang sehat dan menyenangkan bagi warga desa. Pelaksanaan program dilakukan melalui koordinasi dengan perangkat desa, penyebaran informasi kepada masyarakat, serta pelaksanaan senam secara rutin setiap akhir pekan. Dari hasil pengamatan, terlihat bahwa warga sangat antusias mengikuti kegiatan ini. Selain meningkatkan kesadaran akan pentingnya hidup sehat, kegiatan ini juga mampu menciptakan suasana kekeluargaan dan mempererat hubungan antarwarga. Oleh karena itu, senam pagi terbukti efektif sebagai media interaksi sosial yang positif sekaligus hiburan yang menyehatkan bagi masyarakat desa, serta memperkuat nilai kebersamaan dalam kehidupan sehari-hari.*

PENDAHULUAN

Desa Datar Mansiang merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Talawi, Kota Sawahlunto, Provinsi Sumatera Barat. Desa ini memiliki luas wilayah sekitar 6,29 kilometer persegi dan terbagi menjadi dua dusun, yaitu Dusun Sungai Betung dan Dusun Batu Tijek Kabau. Letak geografis Desa Datar Mansiang cukup strategis, berada sekitar 9 kilometer dari kantor kecamatan dan 26 kilometer dari Balai Kota Sawahlunto. Posisi tersebut memberikan akses yang relatif dekat dengan pusat pemerintahan, sehingga memiliki potensi besar dalam mendukung program pembangunan dan pelayanan publik. Secara administratif, desa ini juga memiliki struktur pemerintahan yang cukup rapi dan berpotensi menjadi model pemberdayaan masyarakat berbasis lokal.

Meskipun demikian, terdapat tantangan sosial yang dihadapi masyarakat Desa Datar Mansiang, terutama dalam hal interaksi sosial sehari-hari. Sebagian besar warga, khususnya para ibu-ibu, menghabiskan waktu dari pagi hingga sore hari di sawah. Aktivitas ini menyita hampir seluruh waktu mereka, dan di malam hari kelelahan menjadi hambatan utama untuk berinteraksi sosial lebih lanjut. Akibatnya, hubungan sosial antarwarga menjadi sangat terbatas dan hanya terjadi dalam lingkup kecil saat berada di sawah.

Menanggapi kondisi tersebut, kelompok Kuliah Kerja Nyata (KKN) dari Universitas Negeri Padang menginisiasi sebuah program pengabdian masyarakat berupa kegiatan senam pagi bersama setiap hari Jumat. Tujuan dari program ini adalah menghadirkan alternatif hiburan yang sehat sekaligus menjadi wadah membangun kembali interaksi sosial antarwarga. Senam pagi dipilih karena selain sederhana dan menyenangkan, kegiatan ini juga dapat diikuti oleh berbagai kalangan usia, terutama ibu-ibu rumah tangga.

Latihan senam pagi merupakan kegiatan fisik yang telah lama menjadi bagian penting dari keseharian banyak orang (Masyarakat, 2025). Hal ini melibatkan serangkaian gerakan tubuh yang biasanya dilakukan di pagi hari dengan tujuan untuk menjaga kesehatan fisik dan kesejahteraan umum. Senam pagi telah menarik perhatian berbagai peneliti dan praktisi kesehatan karena dampak positif yang ditimbulkannya bagi kesehatan individu maupun masyarakat (Rahmawati & Huda, 2018).

Dengan terlibat dalam senam pagi, setiap individu dapat meningkatkan kualitas fisik mereka, mengurangi risiko penyakit, dan meningkatkan interaksi sosial dan kesejahteraan secara menyeluruh (Supenawinata, 2021). Senam merupakan salah satu olahraga yang populer di masyarakat. Senam ini tidak hanya terbatas pada manfaat fisiknya, melainkan juga pada peran sosial yang dimainkan oleh olahraga ini (Iriani et al., 2022). Melalui kegiatan ini, diharapkan dapat tercipta suasana kebersamaan, meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya hidup sehat, dan memperkuat ikatan sosial di tengah rutinitas harian yang padat. Artikel ini akan membahas pelaksanaan program tersebut, respon masyarakat, serta dampak yang dirasakan baik dari sisi kebugaran fisik maupun kualitas interaksi sosial warga.

METODE

Program senam pagi di Desa Datar Mansiang dilaksanakan dengan pendekatan kolaboratif antara mahasiswa KKN, masyarakat desa, dan perangkat pemerintahan setempat. Sebelum kegiatan utama dimulai, tim KKN melakukan koordinasi dengan kepala desa dan perangkat lainnya untuk mendapatkan izin serta dukungan logistik. Selain itu, komunikasi intensif juga dilakukan dengan ibu-ibu kader serta tokoh masyarakat untuk menyebarluaskan informasi terkait pelaksanaan senam pagi.

Sebagai bentuk persiapan, pada tanggal 23 Januari 2025, mahasiswa KKN mengadakan sesi latihan internal untuk mempersiapkan diri sebagai instruktur senam. Latihan ini dilakukan di lapangan masjid desa sekitar pukul 07.00 pagi. Dalam kegiatan ini, mahasiswa tidak hanya menyusun gerakan senam yang akan digunakan, tetapi juga berlatih peran sebagai pemandu dan penyemangat warga selama senam berlangsung. Kegiatan ini penting agar pelaksanaan senam berjalan lancar dan menyenangkan.

Senam pagi secara resmi dilaksanakan pertama kali pada tanggal 24 Januari 2025 bertempat di halaman Kantor Desa Datar Mansiang sekitar pukul 08.00 WIB. Kegiatan ini diikuti oleh masyarakat dari berbagai kalangan, termasuk ibu-ibu, bapak-bapak, dan para perangkat desa.

Antusiasme peserta terlihat dari semangat dan kebersamaan yang tercipta selama kegiatan berlangsung. Perangkat desa juga berperan aktif tidak hanya sebagai peserta, tetapi juga membantu dalam persiapan lokasi, penyebaran informasi, hingga memfasilitasi kebutuhan teknis.

Senam pagi kemudian dilanjutkan pada pertemuan kedua yang diselenggarakan pada tanggal 31 Januari 2025 di tempat yang sama, yaitu halaman kantor desa. Partisipasi warga tetap tinggi, bahkan meningkat karena semakin banyak warga yang tertarik setelah mendengar pengalaman positif dari kegiatan sebelumnya. Momen ini menjadi ruang sosial yang hangat dan menggembirakan, di mana masyarakat bisa bercengkrama sambil menjaga kesehatan.

Metode pelaksanaan senam dilakukan dengan demonstrasi langsung oleh mahasiswa KKN yang bertindak sebagai instruktur. Musik senam diputar menggunakan perangkat audio sederhana, dan gerakan disesuaikan dengan kemampuan fisik mayoritas peserta agar semua warga dapat mengikuti dengan nyaman. Kegiatan senam berlangsung sekitar 30-45 menit, diikuti dengan sesi istirahat dan ramah tamah bersama warga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Senam pagi merupakan aktivitas fisik yang sudah lama dikenal luas di masyarakat Indonesia. Senam bukan hanya sekadar olahraga, namun juga menjadi bagian dari gaya hidup sehat dan sarana membangun interaksi sosial. Dalam konteks kesehatan, senam dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah, memperkuat otot dan persendian, serta menjaga kebugaran jasmani secara keseluruhan (Mayang et al., 2023). Senam aerobik yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan komponen kebugaran seperti daya tahan jantung, kekuatan dan ketahanan otot, serta kelenturan tubuh. Lebih dari itu, senam juga menjadi ruang rekreasi aktif yang dapat menurunkan stres dan menciptakan suasana gembira.

Hal inilah yang menjadi dasar pemikiran tim KKN dalam mengadakan program senam pagi di Desa Datar Mansiang. Berdasarkan pengamatan awal, masyarakat desa ini jarang memiliki waktu untuk berinteraksi, karena sebagian besar waktu mereka habis untuk bekerja di sawah dari pagi hingga sore. Malam hari pun digunakan untuk istirahat karena kelelahan. Maka, kegiatan senam pagi dipilih sebagai solusi alternatif untuk membuka ruang kebersamaan baru yang lebih inklusif, santai, dan menyenangkan.



Gambar 1. Sesi latihan Instruktur Senam

Kegiatan pertama dilakukan pada tanggal 24 Januari 2025 di halaman Kantor Desa Datar Mansiang. Kegiatan ini diikuti oleh ibu-ibu, bapak-bapak, dan juga perangkat desa. Suasana pagi itu sangat meriah warga datang dengan pakaian olahraga, membawa semangat yang luar biasa. Musik senam mulai diputar, dan mahasiswa KKN yang telah berlatih sebelumnya mulai memandu gerakan. Para peserta mengikuti gerakan dengan semangat, bahkan ada yang menambahkan tepuk tangan dan sebagai bentuk dukungan.



Gambar 2. Kegiatan berlangsung dengan baik

Tidak hanya sebagai sarana kebugaran, kegiatan ini ternyata membawa dampak sosial yang cukup besar. Banyak warga yang sebelumnya jarang berkomunikasi, mulai membuka obrolan ringan setelah kegiatan. Bahkan, beberapa di antaranya sepakat untuk membawa keluarga mereka di kegiatan senam berikutnya. Ini menunjukkan bahwa senam pagi tidak hanya membangun kesehatan tubuh, tetapi juga memperkuat rasa kebersamaan dan membuka ruang interaksi sosial yang selama ini terabaikan.

Kegiatan dilanjutkan pada tanggal 31 Januari 2025, dan animo warga semakin meningkat. Tidak hanya warga biasa, perangkat desa pun kembali hadir dan turut meramaikan acara. Kegiatan hari itu semakin semarak, terlebih lagi cuaca pagi mendukung dengan langit cerah dan udara yang sejuk. Setelah senam selesai, warga berkumpul sambil minum air putih dan bercengkerama. Mahasiswa KKN mendokumentasikan kegiatan, termasuk mewawancarai beberapa warga tentang kesan mereka mengikuti senam pagi.



Gambar 3 sesi foto terakhir

Respon yang diterima sangat positif. Warga merasa kegiatan seperti ini perlu dilakukan secara berkala bahkan setelah masa KKN selesai. Mereka menyampaikan harapan agar kegiatan senam dapat dilanjutkan oleh kader desa atau PKK sebagai agenda rutin. Ini tentu menjadi salah satu indikator keberhasilan program, karena tidak hanya meninggalkan kesan baik, tetapi juga membangun kesadaran kolektif akan pentingnya kesehatan dan kebersamaan.

Secara keseluruhan, pelaksanaan senam pagi sebagai bagian dari pengabdian masyarakat mahasiswa KKN di Desa Datar Mansianv membuktikan bahwa kegiatan sederhana sekalipun, jika dikemas dengan baik dan tepat sasaran, dapat menghasilkan dampak yang besar dan berkelanjutan. Senam bukan hanya aktivitas fisik, melainkan menjadi alat sosial untuk membangun komunitas yang sehat dan harmonis.

KESIMPULAN

Pada saat pelaksanaan senam pagi sebagian bagian dari program pengabdian mahasiswa kkn di Desa Datar Mansiang berhasil menjadi salah satu solusi yang efektif dalam menjawab kebutuhan masyarakat akan ruang interaksi sosial dan aktivitas fisik yang menyenangkan. Dimana pada kegiatan kali ini hanya meningkatkan kebugaran asmani, tetapi juga mempererat hubungan sosial yang sebelumnya kurang terjalin karena rutinitas kerja warga. Dimana Antusiasme dan respon positif masyarakat yang menunjukkan bahwa program ini relevan, diterima dengan baik, dan memiliki potensi untuk dilanjutkan sebagai kegiatan rutin oleh masyarakat lokal seperti yang dilakukan oleh kader desa atau kelompok PKK. Dengan ini senam pagi bukan hanya sarana olahraga, akan tetapi juga jembatan untuk membangun harmoni sosial dalam komunitas desa.

DAFTAR REFERENSI

- Iriani, D., A'isah, S., & Iska Yuliana, F. (2022). Peningkatan Interaksi Sosial Melalui Penayangan Film Inspiratif Dan Senam Massal Di Desa Benteng Hulu. *COVIT (Community Service of Health)*, 2(2), 123–129. <https://doi.org/10.31004/covit.v2i2.6871>
- Masyarakat, J. P. (2025). *SENAM AEROBIC BERSAMA IBU KADER UNTUK*. 4(2), 124–133.
- Mayang, Kusumawati, T. I., Azzahra, A., Lubis, S. A., Fadillah, M. A., Khotimah, P. H., & Rambe, N. (2023). Meningkatkan Solidaritas Sosial Melalui Kegiatan Gotong Royong Di Desa Naga Timbul. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 3(2), 619–624. <http://jahe.or.id/index.php/jahe/article/view/299>
- Rahmawati, A., & Huda, A. (2018). Senam Pagi untuk Membangun Motivasi Belajar Siswa Tunagrahita. *Jurnal ORTOPEDAGOGIA*, 4(1), 26–32. <https://doi.org/10.17977/um031v4i12018p026>
- Supenawinata, A. dkk. (2021). Kegiatan Senam Sehat dalam Meningkatkan Aktivitas Sosial dan Ekonomi Masyarakat di Desa Tanjungsari. *Proceedings UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Vol 3 No 1*(332–143), 22–3