

Peningkatan Kualitas Kesehatan Ibu-Ibu melalui Kegiatan Senam Pagi di Desa Karangwaluh, Kecamatan Sampung, Kabupaten Ponorogo

Misbakhul Muslih¹, Yuli Ani Setyo Dewi², Yafita Arfina Mu'ti³

¹²³ IAI Sunan Giri Ponorogo, Indonesia

* Correspondence e-mail; misbahwae465wae@gmail.com¹; yuliani@insuriponorogo.ac.id², yafitaarfina@gmail.com³

Article history

Submitted:2026/04/01 -; Revised: 2026/05/03-; Accepted:2026/06/05 -

Abstract

This community service activity aims to improve the health quality of the community in Karangwaluh Village, Sampung Sub-district, Ponorogo Regency, through a morning exercise program conducted regularly every Sunday throughout the Community Service Program (KPM) period, namely on 26 July and 2, 9, and 16 August 2026. This activity was motivated by the limited time available to residents, particularly housewives, to maintain physical fitness due to their daily farming activities from early morning, as well as the absence of a regularly conducted morning exercise program in the village prior to this activity. The implementation method used the Asset Based Community Development (ABCD) approach through four stages, namely define, determine, discover, and design, to identify the health sector as a village asset that needed to be developed. The implementation of the morning exercise consisted of three stages, namely warm-up, core movement, and cool-down, with an average of 18 participants at each session. The results showed a positive response from the community, as reflected in the voluntary support provided by residents, including refreshments and the use of sound equipment, as well as the use of the routine Thursday night (malam Jumat) recitation (yasinan) gathering as a means of inviting residents to join the exercise. Nevertheless, participant attendance tended to fluctuate, so a permanent volunteer coordinator, particularly among young housewives, is needed to ensure the activity can continue independently and sustainably after the KPM program ends.

Keywords

Asset Based Community Development (ABCD); community empowerment; Karangwaluh Village; morning exercise; physical fitness



© 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY SA) license, <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.

PENDAHULUAN

Menurut Pemerintah Desa Karangwaluh (2025), Desa Karangwaluh terletak di wilayah Kecamatan Sampung, Kabupaten Ponorogo, Provinsi Jawa Timur. Jarak desa ini ke pusat Kecamatan Sampung kurang lebih 7 km, sedangkan jarak ke ibu kota Kabupaten Ponorogo sekitar 15 km, dan keduanya dapat dijangkau dengan kendaraan bermotor. Wilayah Desa Karangwaluh berbatasan dengan Desa Kunti di sisi Utara, Desa Carangrejo dan Desa Glinggang di sisi Timur, Kecamatan Badegan di sisi Selatan, serta Desa Gelangkulon di sisi Barat. Berdasarkan data tahun 2025, jumlah penduduk desa ini tercatat sebanyak 2.618 jiwa, terdiri atas 1.327 laki-laki dan 1.291 perempuan, dengan 952 kepala keluarga dan kepadatan penduduk sekitar 902,45 jiwa per km². Luas wilayahnya sekitar 2,90 km² atau setara 290,10 Ha, yang terdiri atas tanah sawah, tanah kering, dan fasilitas umum. Secara administratif, desa ini terbagi menjadi tiga dusun, yakni Dusun Bringin, Dusun Nogo, dan Dusun Bulupayung, yang mencakup 5 Rukun Warga (RW) dan 24 Rukun Tetangga (RT). Mayoritas warga bermata pencaharian sebagai petani, sehingga aktivitas harian mereka lebih banyak dihabiskan di sawah dan ladang sejak pagi hari.

Selain bertani, banyak juga ibu-ibu di Desa Karangwaluh yang berperan sebagai ibu rumah tangga, mengurus keperluan rumah dan keluarga sehari-hari, sementara sebagian lainnya bekerja sebagai penjaga toko atau warung di lingkungan desa. Dengan demikian, secara umum dapat dikatakan bahwa rata-rata pekerjaan ibu-ibu di Desa Karangwaluh terbagi antara bertani, menjadi ibu rumah tangga, dan menjaga toko, sehingga waktu yang tersisa untuk menjaga kebugaran jasmani secara rutin menjadi sangat terbatas.

Sistem kekebalan tubuh pada dasarnya berperan sebagai benteng alami yang membantu manusia mengenali sekaligus melawan patogen dari luar tubuh. Salah satu upaya sederhana untuk memperkuat sistem imun tersebut adalah dengan rutin berolahraga, misalnya kurang lebih 30 menit setiap pagi, karena kebiasaan ini dapat membantu tubuh melawan infeksi kuman maupun virus. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dan teratur diketahui dapat mempercepat sirkulasi darah sekaligus meningkatkan produksi sel-sel kekebalan tubuh, sehingga tubuh menjadi lebih tanggap dalam melawan infeksi (Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Surabaya, 2024). Menjaga daya tahan tubuh agar tetap optimal menjadi hal penting untuk diperhatikan, terlebih bagi warga yang akan memasuki usia lanjut. Di Desa Karangwaluh, khususnya di kalangan ibu-ibu, kesibukan sehari-hari lebih banyak tersita oleh pekerjaan dan urusan rumah tangga, sehingga waktu yang tersisa untuk menjaga kebugaran jasmani menjadi sangat terbatas.

Rutinitas yang terus-menerus padat berpotensi menimbulkan kejenuhan, bahkan stres, apabila tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang memadai. Oleh karena itu, berolahraga secara aktif sebaiknya menjadi bagian dari pola hidup sehat, mulai dari usia muda hingga lanjut usia. Senam pagi, dengan rangkaian gerakan yang bermanfaat bagi kesehatan, perlu terus dipertahankan pelaksanaannya agar sistem imun masyarakat tetap terjaga dan kondisi kesehatan tetap terkontrol, terutama dalam mempersiapkan diri memasuki masa lanjut usia. Kebugaran jasmani juga memberi pengaruh besar terhadap kemampuan seseorang dalam bekerja sekaligus memenuhi kebutuhan hidupnya. Terkait hal tersebut, Surjohudoyo (1988:1) mengemukakan bahwa pengaruh kebugaran jasmani terhadap kapasitas kerja seseorang sudah tidak dapat disangkal, sebab kondisi tubuh yang segar akan turut meningkatkan motivasi kerja sekaligus apresiasi terhadap tugas yang dijalankan.

Desa Karangwaluh menyimpan beragam potensi, baik dari sisi ekonomi maupun kemampuan sumber daya manusianya, terutama pada sektor pertanian. Dari hasil observasi awal, penulis mendapati bahwa masyarakat setempat sebenarnya menginginkan adanya kegiatan yang dapat menjadi selingan di tengah rutinitas harian mereka, salah satunya berupa upaya menggalakkan kesehatan melalui senam pagi yang dilaksanakan secara rutin di lingkungan desa.

Semangat warga Desa Karangwaluh dalam menjaga kesehatan, khususnya melalui senam kebugaran jasmani, sebenarnya tergolong cukup tinggi. Akan tetapi, meskipun manfaat aktivitas jasmani sudah banyak diketahui, pada kenyataannya masih ada sebagian warga yang kurang menanggapi atau kurang mendukung kegiatan olahraga yang bertujuan membina kesiapan fisik dan mental ini. Tanggapan masyarakat pun beragam: ada yang mengikuti dengan sungguh-sungguh, ada pula yang hanya sekadar mengikuti, dan sebagian lagi sama sekali tidak menanggapi karena berbagai kendala yang mereka hadapi, salah satunya kesibukan bertani sejak pagi hari.

Pelaksanaan senam pagi membutuhkan dorongan dan motivasi bagi para pesertanya, mengingat masyarakat menghadapi sejumlah kendala baik sebelum maupun selama kegiatan berlangsung. Kendala tersebut secara umum dapat dikelompokkan menjadi dua faktor, yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri seseorang, misalnya kurangnya minat untuk berolahraga, dan faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sosial, misalnya kesibukan bertani serta pekerjaan rumah tangga yang membuat warga sulit meluangkan waktu untuk mengikuti senam pagi.

Bagi sebagian orang, senam mungkin terkesan sebagai olahraga yang kurang menarik. Meski demikian, kehadirannya diharapkan mampu membuat tubuh menjadi

lebih bugar sekaligus mempererat kebersamaan dan silaturahmi antarwarga Desa Karangwaluh, sehingga masyarakat menjadi lebih bersemangat dalam menjaga kesehatan secara bersama-sama. Kegiatan senam pagi ini diikuti oleh ibu-ibu warga Desa Karangwaluh, mulai dari ibu muda hingga yang telah memasuki usia lanjut.

Kegiatan ini berlangsung sepanjang periode KPM, yakni mulai tanggal 14 Juli hingga 27 Agustus 2026, dengan senam pagi diselenggarakan secara rutin setiap hari Ahad (Minggu) dalam rentang waktu tersebut, tepatnya pada tanggal 26 Juli, serta 2, 9, dan 16 Agustus 2026, bertempat di lapangan/halaman yang tersedia di Desa Karangwaluh. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penulis menetapkan judul kegiatan "Peningkatan Kualitas Kesehatan Masyarakat melalui Kegiatan Senam Pagi di Desa Karangwaluh".

Kegiatan senam pagi ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat Desa Karangwaluh melalui aktivitas fisik yang dilaksanakan secara rutin. Melalui senam pagi ini, diharapkan tubuh masyarakat menjadi lebih bugar, sekaligus terjalin kebersamaan dan mempererat silaturahmi antarwarga di Desa Karangwaluh, sehingga masyarakat semakin bersemangat menjaga kesehatan secara berkelanjutan. Kegiatan ini diikuti oleh ibu-ibu masyarakat dari berbagai kalangan usia, mulai dari yang muda hingga yang telah memasuki usia lanjut.

Apabila dilaksanakan secara rutin, kegiatan senam pagi ini akan memberikan sejumlah manfaat berupa kesegaran jasmani yang baik, di antaranya:

1. Menambah relasi pertemanan dan kekeluargaan antarwarga
2. Menumbuhkan sikap persaudaraan yang erat
3. Melatih solidaritas antarpeserta
4. Menjadikan tubuh lebih fleksibel
5. Melatih kemampuan koordinasi tubuh
6. Melatih dan membentuk kekuatan tubuh, meliputi:
 - a. Kekuatan otot
 - b. Kelentukan persendian
 - c. Kelincahan gerak
 - d. Keluwesan
7. Melancarkan peredaran darah

Selain manfaat yang telah disebutkan, kegiatan ini juga tidak lepas dari sejumlah faktor pendukung dan penghambat. Berdasarkan evaluasi pelaksanaan dan hasil kegiatan, dapat diidentifikasi faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini, yaitu:

1. Faktor pendukung, yaitu tingginya antusiasme warga Desa Karangwaluh meskipun di tengah kesibukan bertani dan mengurus rumah tangga.
2. Faktor penghambat, yaitu belum adanya program penggerakan yang berjalan secara rutin serta belum tersedianya penggerak atau koordinator tetap yang secara konsisten memimpin kegiatan senam pagi.

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan bentuk pendampingan terhadap warga Desa Karangwaluh dengan pendekatan Asset Based Community Development (ABCD), yakni sebuah pendekatan yang mengutamakan pengembangan aset yang telah dimiliki oleh komunitas di suatu wilayah (Nadhir Salahudin dkk., 2015). Pendampingan ini dilaksanakan melalui empat tahapan, yaitu mendefinisikan (*define*), menentukan (*determine*), menemukan (*discover*), dan merancang (*design*), yang secara umum dikenal dengan istilah 4D. Pendekatan ini pada dasarnya menempatkan aset dan kekuatan yang telah dimiliki komunitas sebagai titik tolak perubahan, bukan semata-mata berangkat dari kekurangan atau masalah yang ada di masyarakat (Dureau, 2013).

Kegiatan pengabdian ini diawali dengan observasi terhadap kondisi wilayah serta aset yang dimiliki Desa Karangwaluh. Dari sejumlah aset yang berhasil diidentifikasi, penulis memilih bidang kesehatan sebagai aset yang perlu dikembangkan dengan melibatkan masyarakat secara langsung dalam pelaksanaannya. Melalui program ini, penulis berharap masyarakat yang terlibat dapat mengembangkan potensi mereka di bidang kesehatan, khususnya melalui kegiatan senam pagi, sehingga ke depannya mampu melaksanakan kegiatan senam tersebut secara rutin dan berkelanjutan secara mandiri.

Setelah aset dan tujuan yang diharapkan ditetapkan, tahap berikutnya adalah menyusun strategi sekaligus merancang proses pelaksanaan kegiatan. Sebenarnya kegiatan berolahraga di Desa Karangwaluh pernah berjalan sebelumnya, hanya saja karena berbagai kendala, seperti kesibukan bertani dan belum adanya penggerak yang konsisten, kegiatan tersebut belum dapat berjalan secara rutin. Program kegiatan utama dilaksanakan di Desa Karangwaluh, Kecamatan Sampung, Kabupaten Ponorogo, Provinsi Jawa Timur, sepanjang masa KPM, yaitu mulai tanggal 14 Juli 2026 hingga 27 Agustus 2026, dengan senam pagi dijadwalkan setiap hari Ahad pada rentang waktu tersebut. Rencana tindak lanjut dari program ini adalah membentuk kebiasaan hidup sehat pada masyarakat melalui senam pagi secara rutin sebagai bekal menghadapi masa lanjut usia di kemudian hari. Penulis berharap, melalui kegiatan

pendampingan senam pagi ini, kebiasaan berolahraga dapat terus digalakkan oleh masyarakat secara mandiri tanpa harus bergantung pada kehadiran mahasiswa KPM.

Pendekatan ABCD (Asset Based Community Development) digunakan sebagai upaya perbaikan kualitas kehidupan manusia dengan pola pembangunan yang menjadikan manusia sebagai pelaku utama, dan pendekatan ini telah banyak diterapkan di Indonesia. ABCD dipilih sebagai pendekatan dalam pengabdian ini karena orientasi pengabdian kepada masyarakat adalah upaya peningkatan kapasitas masyarakat agar memiliki kemampuan untuk mengenali kebaikan bersama, mengingat pada dasarnya masyarakat memiliki banyak potensi yang belum sepenuhnya tergali. Hanya saja, potensi tersebut belum banyak dilatih ataupun diberdayakan secara optimal di Desa Karangwaluh. ABCD dinilai sebagai pendekatan yang tepat untuk menjawab persoalan tersebut, karena ABCD merupakan bagian dari aliran besar pengembangan masyarakat yang mengupayakan terwujudnya tatanan kehidupan sosial di mana masyarakat menjadi pelaku utama pembangunan di lingkungannya sendiri, atau yang lebih dikenal dengan istilah Community Driven Development (CDD).

Dengan mengenali kekuatan dan aset yang dimiliki, serta memiliki agenda perubahan yang dirumuskan bersama, persoalan keberlanjutan program KPM dan tanggung jawab sosial terhadap upaya perbaikan kualitas kehidupan diharapkan dapat terwujud. Melalui pendekatan ABCD, warga masyarakat difasilitasi untuk merumuskan sendiri agenda perubahan yang mereka anggap penting. Kegiatan KPM yang dijalankan mahasiswa menjadi sangat penting untuk memastikan bahwa warga memperoleh kesempatan turut serta sebagai penentu agenda perubahan tersebut. Ketika warga masyarakat telah menetapkan sendiri agenda perubahan itu, rencana apa pun yang telah disepakati akan lebih mungkin diperjuangkan hingga terwujud. Oleh karena itu, kegiatan KPM pada dasarnya berperan sebagai stimulasi dan fasilitasi bagi berlangsungnya proses tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Langkah awal dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah melakukan observasi terhadap kondisi serta aset yang dimiliki Desa Karangwaluh. Berdasarkan hasil observasi tersebut, diketahui bahwa sebagian besar warga Desa Karangwaluh bermata pencaharian sebagai petani, sehingga rutinitas harian mereka lebih banyak dihabiskan di sawah dan ladang sejak pagi hari. Selain bertani, sebagian ibu-ibu di desa ini juga berperan sebagai ibu rumah tangga yang mengurus keperluan rumah dan keluarga, sedangkan sebagian lainnya bekerja sebagai penjaga toko atau warung di lingkungan desa. Kondisi ini menyebabkan warga, khususnya kelompok ibu-ibu

yang rata-rata kesibukannya terbagi antara bertani, mengurus rumah tangga, dan menjaga toko, memiliki keterbatasan waktu untuk memperhatikan kebugaran jasmani secara rutin. Berdasarkan temuan tersebut, penulis bersama tim KPM memilih bidang kesehatan sebagai aset yang perlu dikembangkan melalui kegiatan senam pagi, dengan harapan masyarakat dapat membangun kebiasaan hidup sehat secara mandiri dan berkelanjutan. Perlu dicatat bahwa sebelum program KPM ini dilaksanakan, kegiatan senam pagi secara rutin belum pernah ada di Desa Karangwaluh, sehingga keberadaan program ini menjadi langkah awal untuk menumbuhkan kebiasaan berolahraga bersama di tengah masyarakat.

Setelah aset dan kebutuhan masyarakat teridentifikasi, tahap selanjutnya adalah menyusun rencana serta jadwal pelaksanaan kegiatan. Waktu pelaksanaan disesuaikan dengan kesibukan warga yang sebagian besar bertani sejak pagi hari, sehingga hari Ahad (Minggu) dipilih sebagai waktu yang paling memungkinkan bagi warga untuk berkumpul dan mengikuti kegiatan bersama. Sebelum kegiatan dilaksanakan, tim KPM terlebih dahulu melakukan sosialisasi program kepada perangkat desa dan warga Desa Karangwaluh. Kegiatan senam pagi ini sejalan dengan semangat Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang dicanangkan pemerintah melalui Instruksi Presiden Nomor 1 Tahun 2017, yakni upaya bersama untuk membudayakan aktivitas fisik dan pola hidup sehat di tengah masyarakat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017). Sosialisasi ini mendapat sambutan yang antusias, sebab warga menilai kegiatan senam pagi bersama dapat menjadi sarana untuk menyegarkan tubuh sekaligus mempererat silaturahmi antarwarga di tengah kesibukan bertani yang mereka jalani sehari-hari. Ajakan kepada warga untuk mengikuti senam pagi juga dilakukan secara berkelanjutan dengan memanfaatkan momen pengajian yasinan rutin yang diadakan setiap malam Jumat, sehingga informasi mengenai jadwal senam dapat tersampaikan langsung kepada ibu-ibu yang hadir.

Kegiatan senam pagi dilaksanakan secara rutin setiap hari Ahad sepanjang masa pelaksanaan KPM, yaitu pada tanggal 26 Juli serta 2, 9, dan 16 Agustus 2026, bertempat di halaman posko KPM INSURI 02 yang terletak di Dukuh Bulupayung Desa Karangwaluh. Peserta kegiatan ini terdiri atas ibu-ibu dari berbagai kalangan usia, mulai dari ibu muda hingga yang telah memasuki usia lanjut, dengan didampingi oleh mahasiswa tim KPM yang berperan sebagai pemandu sekaligus fasilitator selama kegiatan berlangsung. Jumlah peserta pada setiap sesi cenderung berfluktuasi, dengan rata-rata sekitar 18 peserta pada tiap pertemuan, tergantung pada kesibukan warga di sawah dan ladang pada hari tersebut.



Gambar 1. Warga dan mahasiswa KPM berkumpul di halaman Posko 2 Desa Karangwaluh sebelum pelaksanaan kegiatan senam pagi

Jika dikaji berdasarkan tahapan ABCD (4D) sebagaimana telah dijelaskan pada bab sebelumnya, keseluruhan proses pelaksanaan kegiatan ini dapat dipetakan ke dalam empat tahap tersebut. Tahap define tercermin ketika penulis mengidentifikasi bidang kesehatan, khususnya kebugaran jasmani, sebagai aset yang perlu dikembangkan di tengah kesibukan bertani warga Desa Karangwaluh. Tahap discover berlangsung melalui proses observasi dan sosialisasi program kepada perangkat desa serta warga, guna menggali respons dan kesediaan mereka untuk terlibat. Tahap determine terlihat saat penulis bersama warga menetapkan senam pagi setiap hari Ahad sebagai bentuk kegiatan yang paling sesuai dengan waktu luang yang dimiliki warga. Adapun tahap design terwujud dalam penyusunan jadwal pelaksanaan beserta rangkaian tahapan gerakan senam, mulai dari pemanasan, gerakan inti, hingga pendinginan, yang diterapkan secara konsisten pada setiap sesi kegiatan.

Pelaksanaan senam pagi dilakukan secara bertahap melalui tiga bagian utama, yaitu pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan. Selama kegiatan berlangsung, tidak ditemukan kendala teknis yang berarti, baik dari sisi kesiapan tempat, ketersediaan waktu, maupun kesiapan peserta, sebab para peserta mengikuti setiap instruksi dari pemandu senam dengan antusias dan penuh semangat.

Tahap pertama adalah pemanasan, yang dilaksanakan mulai dari gerakan berintensitas rendah kemudian meningkat secara bertahap menuju gerakan yang lebih

energik. Rangkaian gerakan ini bertujuan agar otot-otot tubuh tidak mengalami cedera saat memasuki gerakan inti, dengan durasi pelaksanaan sekitar 5-10 menit sebelum kegiatan berlanjut. Pemanasan sendiri pada dasarnya dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu pemanasan statis, yang dilakukan melalui gerakan ringan dengan perpindahan minim, dan pemanasan dinamis, yang melibatkan pengendalian gerakan tangan serta kaki hingga mencapai batas jarak geraknya (Yulienugroho, 2018). Pada pelaksanaannya di lapangan, masih ditemukan sebagian peserta yang belum sepenuhnya memahami pentingnya pemanasan yang benar, sebab mereka menganggapnya hanya sebagai gerakan pembuka sebelum masuk ke gerakan inti. Kekurangpahaman tersebut kemudian diatasi oleh tim pendamping senam dengan memberikan penjelasan singkat mengenai manfaat pemanasan di sela-sela kegiatan, di antaranya bahwa pemanasan bermanfaat untuk meningkatkan suhu tubuh, memperlancar pernapasan, mempersiapkan detak jantung, serta menjaga ketegangan otot, tendon, dan ligamen (ikatan sendi) agar tidak mudah mengalami cedera (Yulienugroho, 2018).



Gambar 2. Peserta melakukan gerakan pemanasan (stretching) sebelum memasuki gerakan inti senam

Tahap kedua adalah gerakan inti, yaitu rangkaian gerakan senam yang dirancang agar mudah diikuti oleh masyarakat awam. Gerakan yang digunakan tidak terlalu cepat maupun terlalu lambat, dan diiringi musik yang sedang populer, sehingga memudahkan peserta untuk mengikuti dan menghafal gerakan, sekaligus menciptakan suasana yang menyenangkan dan menyegarkan. Pemilihan musik turut memengaruhi suasana hati peserta selama senam berlangsung; sebagian besar peserta mengaku lebih bersemangat karena musik yang diputarkan mudah dikenali, sehingga mereka mengikuti gerakan sambil bernyanyi bersama.



Gambar 3. Peserta mengikuti gerakan inti senam yang diiringi musik populer agar suasana lebih semangat dan menyenangkan

Tahap ketiga atau tahap penutup adalah pendinginan (cooling down). Secara umum, pendinginan (cooling down) merupakan proses pemulihan setelah latihan yang bertujuan mengembalikan kondisi tubuh ke keadaan normal, yakni periode ketika tubuh mengeluarkan sisa hasil metabolisme sekaligus memulai proses perbaikan jaringan otot. Pada dasarnya, pendinginan merupakan proses pelepasan otot setelah rangkaian gerakan inti selesai dilaksanakan. Tahap ini tidak kalah penting dibandingkan tahap pemanasan, sebab turut memengaruhi proses pemulihan otot-otot yang telah bekerja sepanjang kegiatan berlangsung. Idealnya, pendinginan dilakukan selama kurang lebih 10-20 menit melalui gerakan-gerakan ringan pemulihan aktif, seperti berjalan santai di tempat.

Dari ketiga tahapan tersebut dapat dipahami bahwa masing-masing memiliki tujuan yang berbeda, namun tetap saling berkesinambungan dan memiliki peran yang sama pentingnya dalam menjaga keamanan sekaligus efektivitas kegiatan senam. Selama kegiatan senam pagi berlangsung, penulis mengamati antusiasme dan kegembiraan peserta ketika dapat menyegarkan tubuh sekaligus berkumpul bersama warga lain di tengah kesibukan bertani. Respons yang diberikan, baik oleh peserta maupun perangkat desa, sama-sama positif terhadap terselenggaranya kegiatan ini. Para peserta merasa terbantu untuk menyegarkan tubuh sekaligus mempererat kebersamaan antarwarga, sementara perangkat desa turut menyambut baik kehadiran kegiatan senam pagi ini sebagai upaya menghidupkan kembali budaya berolahraga di lingkungan Desa Karangwaluh, mengingat kegiatan semacam ini dirasa jarang terlaksana akibat kesibukan masing-masing warga dan belum adanya penggerak tetap yang secara rutin mengoordinasikan kegiatan senam.

Dukungan warga terhadap kegiatan ini juga tampak nyata dari peran salah satu warga, yaitu Ibu Wati, selaku bibi pemilik rumah yang dijadikan Posko 02 Karangwaluh. Beliau menyampaikan rasa senangnya atas terselenggaranya kegiatan senam pagi ini, bahkan pada setiap pelaksanaan senam beliau berkenan menyediakan nasi pecel beserta lauk-pauknya untuk disantap bersama oleh para peserta setelah kegiatan selesai. Bentuk dukungan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan senam pagi tidak hanya diterima secara positif, tetapi juga tumbuh menjadi ajang kebersamaan yang turut dirawat secara sukarela oleh warga setempat.



Gambar 4. Warga menyiapkan dan membagikan nasi pecel yang disediakan secara sukarela oleh Ibu Wati untuk disantap bersama peserta senam



Gambar 5. Peserta senam pagi menikmati nasi pecel bersama-sama sebagai wujud kebersamaan dan silaturahmi antarwarga

Apabila dilaksanakan secara rutin, kegiatan senam pagi ini terbukti memberikan sejumlah manfaat nyata sebagaimana telah diuraikan pada bab sebelumnya, mulai dari mempererat relasi antarwarga, melatih kekuatan dan kelenturan tubuh, hingga memperlancar peredaran darah. Manfaat tersebut turut dirasakan langsung oleh para peserta selama masa pelaksanaan KPM, terlihat dari keikutsertaan ibu-ibu secara konsisten pada setiap jadwal senam yang telah ditentukan.

Selain manfaat yang dirasakan, evaluasi pelaksanaan kegiatan juga menunjukkan adanya faktor pendukung dan penghambat sebagaimana telah disinggung pada bab pendahuluan. Antusiasme warga Desa Karangwaluh di tengah kesibukan bertani dan mengurus rumah tangga menjadi faktor pendukung utama keberlangsungan kegiatan ini, sedangkan minimnya program penggerakan yang rutin serta belum adanya warga yang secara konsisten bersedia memimpin kegiatan senam menjadi faktor penghambat yang perlu menjadi perhatian bersama. Oleh karena itu, penulis berharap agar kegiatan senam pagi ini dapat terus berjalan secara mandiri setelah masa KPM berakhir, mengingat respons yang diterima selama pelaksanaan program sangat positif dan memberikan dampak baik bagi kesehatan masyarakat Desa Karangwaluh. Harapan penulis ke depannya, keberlanjutan kegiatan ini dapat dipimpin oleh ibu-ibu muda di Desa Karangwaluh sebagai penggerak dan pemandu senam, sehingga kegiatan tidak lagi bergantung pada kehadiran mahasiswa KPM dan dapat menjadi kebiasaan yang tumbuh serta dikelola secara mandiri oleh masyarakat setempat. Keberadaan kader atau penggerak tetap dari kalangan warga sendiri dinilai penting, sebab kader kesehatan pada dasarnya berperan sebagai penghubung antara masyarakat dan tenaga kesehatan sekaligus penggerak perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungannya (Puskesmas Kalitanjung, 2024). Pelibatan ibu-ibu, khususnya kelompok usia muda, dalam kegiatan senam kebugaran jasmani juga telah terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran perempuan terhadap pentingnya menjaga kebugaran secara mandiri dan berkelanjutan (Purwanti dkk., 2024).

Sebagai bukti fisik keterlaksanaan program, seluruh rangkaian kegiatan senam pagi di Desa Karangwaluh turut didokumentasikan dalam bentuk foto kegiatan yang memperlihatkan antusiasme peserta serta suasana kebersamaan yang terbangun selama kegiatan berlangsung.



Gambar 6. Kebersamaan tim mahasiswa KPM Posko 2 dan warga Desa Karangwaluh usai rangkaian kegiatan senam pagi

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian pada bab-bab sebelumnya, kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa senam pagi di Desa Karangwaluh, Kecamatan Sampung, Kabupaten Ponorogo, yang dilaksanakan sepanjang masa KPM mulai tanggal 14 Juli hingga 27 Agustus 2026, dapat disimpulkan sebagai berikut:

Kegiatan senam pagi berhasil dilaksanakan secara rutin setiap hari Ahad, yaitu pada tanggal 26 Juli serta 2, 9, dan 16 Agustus 2026, dengan rata-rata sekitar 18 peserta pada setiap pertemuan, meskipun jumlah peserta cenderung berfluktuasi mengikuti

kesibukan warga di sawah dan ladang. Pendekatan Asset Based Community Development (ABCD) melalui empat tahap, yaitu define, determine, discover, dan design, terbukti efektif digunakan untuk mengidentifikasi bidang kesehatan sebagai aset Desa Karangwaluh yang perlu dikembangkan melalui kegiatan senam pagi. Pelaksanaan senam pagi yang mencakup tahap pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan berjalan lancar tanpa kendala teknis yang berarti, serta mampu meningkatkan kebugaran jasmani peserta, mempererat silaturahmi antarwarga, dan menumbuhkan kembali budaya berolahraga di Desa Karangwaluh yang sebelumnya belum berjalan secara rutin. Respons masyarakat terhadap kegiatan ini secara umum positif, sebagaimana ditunjukkan oleh dukungan sukarela dari warga, baik berupa konsumsi (nasi pecel) yang disediakan oleh Ibu Wati selaku bibi pemilik rumah Posko 02 Karangwaluh, maupun peminjaman alat sound dari warga setempat untuk mengiringi jalannya senam pagi. Kendala yang paling terasa selama pelaksanaan kegiatan adalah tingkat partisipasi peserta yang tidak stabil, di mana pada beberapa sesi jumlah peserta yang hadir cenderung sepi dibandingkan sesi lainnya, sehingga keberlangsungan kegiatan ke depan memerlukan upaya khusus untuk menjaga konsistensi kehadiran warga, selain juga membutuhkan penggerak atau koordinator tetap agar kegiatan dapat terus berjalan secara mandiri setelah program KPM berakhir.

Berdasarkan pelaksanaan dan hasil evaluasi kegiatan, penulis mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

Bagi masyarakat Desa Karangwaluh, khususnya ibu-ibu muda, diharapkan bersedia menjadi kader atau penggerak tetap yang memimpin dan mengajak warga lain, sehingga kegiatan senam pagi dapat terus berjalan secara rutin dan mandiri setelah program KPM berakhir, tanpa harus bergantung pada kehadiran mahasiswa. Mengingat tingkat partisipasi peserta selama ini masih cenderung naik-turun, kader penggerak perlu secara aktif mengingatkan dan mengajak warga, misalnya dengan memanfaatkan momen pengajian yasinan rutin malam Jumat yang selama ini juga digunakan sebagai sarana mengajak warga mengikuti senam pagi, agar kehadiran peserta dapat lebih konsisten pada setiap sesi. Dukungan warga yang telah ada selama ini, seperti peminjaman alat sound untuk mengiringi senam yang selama ini sudah berjalan lancar, sebaiknya terus dipertahankan agar kegiatan senam pagi dapat terus berjalan dengan baik di kemudian hari.

REFERENSI

- Dureau, C. (2013). *Pembaru dan Kekuatan Lokal untuk Pembangunan*. Australian Community Development and Civil Society Strengthening Scheme (ACCESS) Tahap II. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Surabaya. (2024). *Olahraga Meningkatkan Imunitas Tubuh*. Diakses dari <https://s1kedokteran.fk.unesa.ac.id/post/olahraga-meningkatkan-imunitas-tubuh>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)*. Instruksi Presiden Nomor 1 Tahun 2017. Diakses dari <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/146/0/germas-gerakan-masyarakat-hidup-sehat>
- Pemerintah Desa Karangwaluh. (2025). *Data Profil Desa dan Kelurahan (Prodeskel) Desa Karangwaluh, Kecamatan Sampung, Kabupaten Ponorogo Tahun 2025*. Direktorat Jenderal Bina Pemerintahan Desa, Kementerian Dalam Negeri Republik Indonesia.
- Purwanti, R., Lestari, C. A., Septiani, D. W., & Janah, S. N. F. (2024). Pemberdayaan Perempuan Melalui Senam Kebugaran Jasmani sebagai Upaya Peningkatan Keluarga Sehat di Dusun Terpencil Rapah Ombo Jombang. *Prioritas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(02), 39–43. <https://doi.org/10.35447/prioritas.v6i02.967>
- Puskesmas Kalitangjung. (2024). *Peran Kader Kesehatan dalam Mewujudkan Masyarakat Sehat dan Sejahtera*. Diakses dari <https://puskesmaskalitangjung.cirebonkota.go.id/artikel/peran-kader-kesehatan-dalam-mewujudkan-masyarakat-sehat-dan-sejahtera>
- Salahudin, N., dkk. (2015). *Panduan KKN ABCD UIN Sunan Ampel Surabaya: Asset Based Community-Driven Development (ABCD)*. Surabaya: LP2M UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Surjohudoyo. (1988). *Kebugaran Jasmani dan Kapasitas Kerja (Makalah Seminar Program Studi IKOR-SPS)*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Yulienugroho, R. (2018). *Pengaruh Latihan PNF saat Pendinginan terhadap Tingkat Fleksibilitas Otot Tungkai pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat (Skripsi)*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.