

# PENINGKATAN IMUNITAS TUBUH MELALUI AKTIVITAS FISIK SENAM CERIA

Rizal Aditya Hermawan, S.ST., M.Si<sup>1\*</sup>, Fathul Hidayatul Hasanah, S.ST., M.Biotek<sup>2</sup>, Sri Wahyuni S.ST., M.Imun<sup>3</sup>, Indra Fauzi Sabban, S.Pd., M.Sc<sup>4</sup>, Moch. Abdul Rokim, S.ST., M.Si<sup>5</sup>, dr. Hartati Tuna, M.Kes<sup>6</sup>, Ismiy Noer Wahyuni, M.Sc<sup>7</sup>, Marianingsih, S.KM., M.Kes<sup>8</sup>, Atmira Sariwati, M.Si<sup>9</sup>  
<sup>\*1,2,3,4,5,6,7,8,9</sup>, Insitusi Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri  
*Rizal.hermawan@iik.ac.id*

## ABSTRAK

Kesehatan adalah unsur yang sangat penting bagi tumbuh kembang anak. Dengan tubuh yang sehat, anak akan lebih optimal dalam tumbuh kembangnya. Upaya yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan salah satunya adalah dengan melakukan aktivitas fisik berolah raga, seperti melakukan Senam Ceria. Senam selain dapat menjaga kesehatan fisik juga dapat melatih kemampuan motorik kasar, seperti meningkatkan kekuatan otot, perbaikan postur tubuh, keseimbangan dan stabilitas gerakan terkoordinasi. Peningkatan kemampuan motorik kasar dapat berpengaruh kepada peningkatan kondisi fisik siswa. Dengan kemampuan motorik kasar yang baik, siswa akan lebih sehat dan mudah dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari, sehingga menjadikannya lebih bahagia. Berdasarkan hal tersebut pentingnya dilakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan sasaran siswa sekolah dasar di SDN Desa Karanganyar Kecamatan Wates Kabupaten Kediri. Tujuan kegiatan PkM ini adalah mengajak siswa untuk rutin melakukan aktivitas fisik melalui senam ceria sebagai upaya untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup serta rasa bahagia. Berdasarkan hasil monitoring dan evaluasi pelaksanaan senam ceria, siswa terlihat sangat antusias dan bersemangat dalam menirukan setiap gerakan senam yang dicontohkan oleh instruktur. Hasil signifikansi uji T-Test didapatkan nilai sebesar 0,001 yang berarti bahwa ada perbedaan hasil antara hasil pre test dan post test dan terdapat peningkatan pengetahuan peserta yaitu sebesar 70%.

Kata Kunci: Kesehatan, Olah raga, senam, aktifitas fisik

## 1. PENDAHULUAN

Menjaga kesehatan merupakan salah satu yang sangat penting bagi setiap individu. Hal ini dikarenakan setiap orang memerlukan tubuh yang sehat dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Apabila tubuh mengalami penurunan kesehatan, akan berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari. Kesehatan merupakan kondisi dimana tubuh dalam keadaan seimbang yang bersifat

dinamis, yang dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya: (1) faktor genetik, (2) lingkungan, (3) pola hidup, (4) pola makan, (5) kerja, (6) istirahat, dan (7) pengelolaan kehidupan sehari-hari (Pane, 2015; Umamei, 2023; Oematan, 2023). Dalam Upaya menjaga kesehatan, ada empat faktor yang perlu diperhatikan, yaitu: (1) mengonsumsi makanan sehat dan menyehatkan, (2) memperbanyak konsumsi air mineral, (3) cukup beristirahat, dan (4) melakukan aktivitas fisik secara rutin seperti berolah raga (Pane, 2015).

Berolah raga secara rutin merupakan salah satu upaya yang bisa dilakukan guna menjaga kesehatan. Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan tubuh. Olah raga yang rutin sangat dibutuhkan oleh semua umur, termasuk anak usia sekolah. Olahraga dapat membantu menstimulasi otot-otot dan bagian tubuh lainnya untuk bergerak (Tamim, 2020). Otot-otot tubuh menjadi terlatih dan sirkulasi darah dan oksigen di dalam tubuh menjadi lancar. Hal ini akan mengakibatkan sistem pusat syaraf akan bekerja lebih baik dan optimal, dikarenakan metabolisme tubuh menjadi lebih baik (Sumarni, dkk, 2023). Selain itu, olahraga dapat membantu menguatkan struktur tulang dan rangka, membantu memperbaiki sistem kerja organ, sehingga organ tubuh menjadi lebih baik dan sehat. Organ tubuh yang dapat terstimulasi melalui olahraga yang rutin, diantaranya jantung. Apabila sistem kerja organ jantung lebih sehat, dapat menurunkan tingkat stress tubuh dan membantu memperbaiki metabolisme tubuh.

Salah satu olahraga yang baik untuk diberikan kepada siswa usia sekolah dasar adalah senam. Gerakan-gerakan senam dapat membantu dan melatih gerakan motorik pada anak, sehingga dapat membantu anak menjadi lebih terampil, kreatif, dan aktif dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Senam dapat membantu melancarkan sirkulasi darah, sehingga membuat anak menjadi lebih sehat dan bugar ketika melakukan aktivitas (Siregar, 2022). Senam lebih baik dilaksanakan di pagi hari pada saat sinar matahari pagi belum terik (Fazalina, 2021). Hal ini dikarenakan paparan sinar matahari pagi memancarkan gelombang elektromagnetik (Prodyanatasari, 2017) Gelombang elektromagnetik yang dipancarkan oleh sinar matahari di pagi hari dapat membantu menstimulasi tubuh dalam menghasilkan vitamin D yang dapat berfungsi memelihara kesehatan tulang dan gigi, meningkatkan kerja sistem imun tubuh dan lain sebagainya (Fristiani, 2021).

Pada kurikulum 2013, terdapat tujuan Pendidikan jasmani yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik dan psikis yang meliputi: pengembangan aspek kebugaran jasmani yang berupa keterampilan gerak, stabilitas emosional, sosial, dan pola hidup sehat (Yumamika, 2020). Senam ceria merupakan salah satu senam yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan kemampuan motorik kasar siswa (Krismon, 2023). Kemampuan motorik kasar adalah aktivitas yang mengaktifkan atau menggunakan seluruh atau sebagian otot-otot besar pada tubuh, seperti aktivitas melompat, berlari, dan sebagainya (Septiana, 2019; Claudia, 2018). Kemampuan motorik kasar ini memegang peranan yang sangat penting bagi kehidupan anak (Fitri, 2020). Perkembangan kemampuan motorik kasar yang baik dapat bermanfaat dalam memaksimalkan pertumbuhan dan perkembangan tubuh pada anak, sehingga dapat mendukung pengoptimalan tumbuh kembang yang lain. Hal ini disebabkan

karena kemampuan motorik kasar yang baik dapat memberikan dampak positif terhadap imunitas (kekebalan tubuh) dan kesehatan anak.

Aktivitas fisik yang baik, seperti berolah raga seperti senam atau gerakan tubuh lainnya dapat memperbaiki sirkulasi darah, pernafasan, dan pembentukan postur tubuh yang ideal (Hayati, 2020). Kemampuan motorik kasar yang baik adalah salah satu indikator kompetensi fisik, seperti: keseimbangan dan stabilitas tubuh yang baik, gerakan terkoordinasi yang baik, dan manipulasi objek (Nasution, 2020). Keterampilan motorik kasar memerlukan beberapa unsur, diantaranya: kecepatan gerak, kekuatan otot dan tubuh, ketahanan tubuh, kelincahan, fleksibilitas, koordinasi, dan keseimbangan tubuh (Fitri, 2020; Dini, 2022). Maka dari itu, untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar pada siswa dilakukan melalui kegiatan senam ceria. Peter H Werner menyatakan bahwa senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang agar dapat meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, dan kontrol tubuh (Ensiklo penjas, 2012).

Pada kegiatan senam ceria ini berfokus pada tubuh, bukan pada alat yang digunakan. Hal ini bersesuaian dengan tujuan yang ingin dicapai, yaitu pengembangan kualitas terhadap fisik serta penguasaan pengontrolannya (Nuryanti, 2015). Senam ceria yang digunakan adalah senam yang sudah dimodifikasi dari salah satu kelompok senam irama/ritmik. Hal ini dimaksudkan agar Gerakan yang dilakukan dengan iringan musik atau latihan bebas berirama membuat siswa semakin semangat, riang, dan antusias mengikuti gerakan-gerakan senam. Saat ini siswa cenderung sedikit melakukan aktivitas fisik, terlebih saat ini lagi trend gadget, sehingga dalam kesehariannya siswa lebih cenderung bermain menggunakan gawai daripada melakukan permainan-permainan fisik. Siswa hanya akan melakukan aktivitas fisik, seperti berolah raga ketika jam Pelajaran Olah raga saja. Hal ini mengakibatkan perkembangan kemampuan motorik kasar siswa menjadi kurang optimal, selain itu siswa juga lebih mudah merasa lelah dan tidak enak badan.

Berdasarkan hal di atas, maka pentingnya melakukan kegiatan senam ceria pada siswa guna melatih dan meningkatkan kemampuan motorik kasar dan kemampuan fisik lain seperti: kekuatan otot, perbaikan postur tubuh, keseimbangan dan stabilitas gerakan terkoordinasi. Dengan pembiasaan senam ceria secara teratur dapat mengolah fisik dan meningkatkan kebugaran. Dengan kesehatan fisik yang baik akan membuat kemampuan motorik kasar siswa menjadi lebih baik, sehingga siswa menjadi lebih mudah dan Bahagia dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

## 2. METODE PENGABDIAN

Metode Pengabdian berisi paparan dalam bentuk paragraf yang berisi waktu dan tempat Pengabdian, rancangan, bahan/subyek Pengabdian, prosedur/teknik pengumpulan data, instrument yang digunakan, dan teknik analisis data serta hal-hal lain yang berkaitan dengan cara Pengabdian. Rancangan Pengabdian dapat dibuat sub-judul sesuai kebutuhan seperti subjek Pengabdian, alat dan bahan (jika perlu), metode dan desain Pengabdian, teknik pengumpulan data, serta analisis dan interpretasi data. Contoh:

### 2.1. Waktu dan Tempat Pengabdian

Balai Desa Karanganyar Kecamatan Wates Kabupaten Kediri pada tanggal 11-13 September 2023

## 2.2. Metode dan Rancangan Pengabdian


Beberapa tahapan dalam kegiatan ini meliputi:





### 1. Perencanaan dan Persiapan

Tim yang melaksanakan kegiatan ini terdiri dari dosen dan beberapa mahasiswa. Langkah pertama yang dilakukan yaitu mengurus perizinan ke Kepala Desa setempat yang bertindak sebagai mitra pelaksanaan pengabdian masyarakat. Selain perizinan, tahap ini juga mencakup pengamatan pada kondisi masyarakat khususnya siswa di desa yang dituju agar bisa menentukan informasi yang diperlukan dalam penyuluhan.



**PEMANASAN**

<p>Berdiri tegak, kaki buka selebar bahu. Tarik nafas sambil tangan ke atas lanjut turunkan tangan hembuskan nafas. Tangan dorong kedua lengan (jari-jari dikepal) ke kanan bawah 2x - ke kiri bawah 2x. Lanjut tepuk tangan 2x ke kanan atas, 2x ke kiri atas sambil tekuk lutut bergantian. Ulangi.</p>	<p>2 x 8</p> 
<p>Tepuk tangan ke kanan bawah 2x- ke kiri bawah 2x, lanjut ke kanan atas 1x, ke kiri atas 1x sambil tekuk lutut bergantian. Ulangi.</p>	<p>1 x 8</p> 

<p>Kedua tangan di pinggang, kedua kaki serentak jinjit 4x.</p>	<p>1 x 8</p> 
<p><b>Salam 1:</b> Kedua lengan ke samping sejajar bahu 1 hitungan, lanjut menyatu di tengah (sikap salam) 1 hitungan, tunduk kepala serentak ujung jari-jari tangan menghadap ke depan 1 hitungan, lanjut kepala tegak dan jari-jari tangan ke arah atas 1 hitungan. Ulangi tunduk 1 hitungan, tegak 1 hitungan, tangan di pinggang 2 hitungan.</p>	<p>1 x 8</p> 
<p><b>Salam 2:</b> Hormat bergantian mulai dengan tangan kanan, tangan kiri di pinggang 2 hitungan, lanjut hormat dengan tangan kiri dan tangan kanan di pinggang 2 hitungan. Ulangi lagi. Tekuk lutut bergantian.</p>	<p>1 x 8</p> 
<p><b>Salam 3:</b> Tangan kanan menyilang di dada dengan jari dikepal hitungan 1, lanjut bentuk L di depan hitungan 1, kembali menyilang hitungan 1, lengan kembali di pinggang hitungan 1. Sementara tangan kiri di pinggang. Ganti tangan kiri. Kaki melangkah di tempat.</p>	<p>1 x 8</p> 

## 2. Penyuluhan

Materi yang disusun dan dikembangkan berupa penjelasan terkait memberikan informasi peningkatan imunitas tubuh melalui aktivitas fisik senam ceria, selain itu video penyuluhan ini dibagikan dan diputarkan kepada siswa serta dilakukan diskusi. Dilakukan juga dengan mempraktekkan senam ceria bersama dosen, mahasiswa dan siswa.



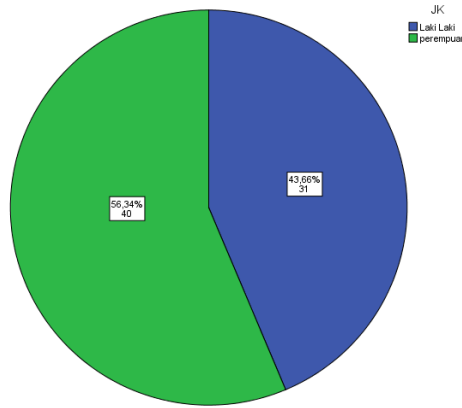
## 3. Evaluasi Kegiatan

Indikator keberhasilan diukur dari peningkatan pengetahuan dari siswa yang mana menggunakan pre test dan post test.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Kegiatan Pengabdian

Pelaksanaan kegiatan “Peningkatan Imunitas Tubuh Melalui Aktivitas Fisik Senam Ceria” dilakukan di salah satu SDN (Sekolah Dasar Negeri) Desa Karanganyar Kecamatan Wates Kabupaten Kediri. Kegiatan ini diikuti oleh 71 siswa dengan presentasi sebagai berikut :



Gambar 1. Diagram Persentase Jumlah Peserta

Berdasarkan grafik diatas persentase jumlah peserta tertinggi adalah berjenis kelamin Perempuan yaitu 56.34% dengan jumlah 40 siswa. Kegiatan ini dilakukan dua tahap yaitu dilakukan penyuluhan terkait aktivitas fisik dan dilanjutkan dengan senam sehat bersama. Hasil Pre post dan post test penyuluhan didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Pre post dan post test penyuluhan

No	Variable	Mean (Min±Maks)	Frekuensi	Persentase (%)
1	Pre Test	74,92 (20±100)		
	Kurang		54	76,1
	Baik		17	23,9
2	Post Test	86,47 (20±100)		
	Kurang		1	1,4
	Baik		70	98,6

Rata-rata nilai pretest yang didapatkan adalah 74,92. Frekuensi hasil pretest paling besar berada pada kategori kurang yaitu diperoleh 54 siswa dengan persentase 76,1%. Hasil rata-rata nilai post test yang didapatkan adalah 86,47, sedangkan hasil terbesar nilai posttest berada pada kategori baik yaitu

diperoleh 70 siswa dengan persentase 98,6%. Nilai terendah pretest dan posttest adalah 20 serta nilai tertinggi pada skor 100. Hasil Uji Statistik Pre-Post Test menggunakan T-Test adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil Uji Statistik Pre-Post Test menggunakan T-Test

Kegiatan	Mean	N	% Pencapaian	sig
pre test	74,92	71	70%	0,001
post tes	86,47	71		

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan dari hasil signifikansi uji T-Test didapatkan nilai sebesar 0,001 yang berarti bahwa ada perbedaan hasil antara hasil pre test dan post test dan terdapat peningkatan pengetahuan peserta yaitu sebesar 70%. Kegiatan Senam Ceria dilakukan setelah kegiatan penyuluhan dilakukan. Gerakan pada senam ceria dibuat agar siswa melakukan gerakan secara maksimal tetapi mudah dilakukan. Senam ceria dilakukan selama 30 menit, dengan beberapa kombinasi lagu anak-anak. Siswa terlihat antusias mengikuti kegiatan tersebut.

**2. Rencana Tindak Lanjut Kegiatan**

Pentingnya Senam Ceria diadakan secara rutin setiap tahun agar sedari dini anak-anak memiliki pengetahuan yang cukup terkait dengan aktifitas fisik yang akan sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh anak.

**3. Rencana Luaran Pengabdian**

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah diterbitkan pada jurnal pengabdian Masyarakat.

**4. SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI**

Penyuluhan ini telah meningkatkan pengetahuan anak-anak SD Desa Karanganyar Kecamatan Wates Kabupaten Kediri kegiatan senam, kegiatan senam ceria dapat melatih kemampuan motorik kasar siswa. Hal ini terlihat dari kemampuan fisik siswa yang lebih baik, seperti kekuatan otot, keseimbangan dan

stabilitas, gerakan terkoordinasi yang lebih baik, selain itu siswa menjadi lebih fokus ketika menerima pelajaran dikarenakan fisik yang lebih sehat, tidak mudah sakit, dan tidak mudah merasa kelelahan saat beraktivitas fisik. Berdasarkan tabel hasil dapat disimpulkan dari hasil signifikansi uji T-Test didapatkan nilai sebesar 0,001 yang berarti bahwa ada perbedaan hasil antara hasil pre test dan post test dan terdapat peningkatan pengetahuan peserta yaitu sebesar 70%.

## 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang berjudul "Peningkatan Imunitas Tubuh Melalui Aktivitas Fisik Senam Ceria". Atas dukungan moral dan materil yang diberikan dalam penyusunan laporan akhir ini, maka penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam kegiatan pengabdian ini.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Cllaudia, E. S., Widiastuti, A. A., & Kurniawan, M. (2018). Origami Game for Improving Fine Motor Skills for Children 4-5 Years Old in Gang Buaya Village in Salatiga. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 143-148.
- Dini, J. P. A. U. (2022). Pengaruh Senam Si Buyung dan Senam Irama Ceria Terhadap Kemampuan Motorik Kasar. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3369-3380.
- Ensiklo Penjas, (2012). Pendidikan Jasmani. [Online]. Diakses dari. <http://pendidikanjasmani13.blogspot.com/2012/05/pengertian-senam.html>
- Fazalina, A. A., Anggraeni, R., Hidayat, A. R., Bayuningtias, R., & Masnina, R. (2021). Pengaruh Penyuluhan tentang Pentingnya Vitamin D dan Berjemur Pagi Hari terhadap Pengetahuan Remaja di Samarinda. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat: Peduli Masyarakat* (Vol. 1, No. 1, pp. 141-150).
- Fitri, R., & Imansari, M. L. (2020). Permainan Karpet Engkle: Aktivitas Motorik untuk Meningkatkan Keseimbangan Tubuh Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 11861198.
- Fristiani, D., Yosephin, B., Wahyu, T., Jumiyati, J., & Pravita, A. (2021). Pengaruh Paparan Sinar Matahari terhadap Imunitas Pada Covid-19: Literature Review (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Hayati, S. (2020). *Tangkas fisik-motorik dengan permainan tradisional*. Pustaka pelajar.
- Krismon, A., & Irdamurni, I. (2023). Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar melalui Senam Ritmik bagi Anak Tunagrahita Ringan di SLBN 1 Panti. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 1507-1512.
- Nasution, S. T., & Sutapa, P. (2020). Strategi guru dalam menstimulasi keterampilan motorik aud pada era pandemi covid 19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1313-1324.
- Nuryanti, N., Arifin, R. R., & Ismail, H. (2015). Pengembangan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Kegiatan Senam Ceria. *Cakrawala dini*, 6(2), 240662.



- Oematan, G., Aspatia, U., & Gustam, T. (2023). Pendidikan Kesehatan Pada Anak Sekolah Dasar. *GOTAVA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 21-25.
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1-4.
- Pratiwi, E., & Oktaviani, M. N. (2017). Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Metode Penugasan Senam Segar Ceria. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 16(2).
- Prodyanatasari, A. (2017). Optimalisasi Energi Gelombang Elektromagnetik Melalui Terapi Infrared pada Penderita Penyakit Paru Obstruktif Kronik. *Jurnal Wiyata: Penelitian Sains dan Kesehatan*, 2(1), 59-66.
- Septiana, V. T., & Widiastuti, A. A. (2019). Dukungan Orang Tua dalam Mengembangkan Motorik Kasar Anak Cerebral Palsy Usia 5-7 Tahun. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 172180.
- Sumarni, S., Supriadi, I., Ma'mun, S., Suardi, D., Laela, A., Rusmiyadi, R., & Munajiyah, N. (2023). Pelatihan Senam Kebugaran Jasmani "Maumere Ceria" Pada Masyarakat Kampung Sadar, Desa Teluk Lada, Sobang-Pandeglang. *Pandawa: Pusat Publikasi Hasil Pengabdian Masyarakat*, 1(4), 13-17.
- Tamim, M. H., & Nopiana, R. (2020). Senam sehat dalam meningkatkan imun tubuh pada masa pandemi Covid 19 di Desa Peringgasele Selatan. *Lentera negeri*, 1(1), 32-36.
- Ubaedah, D., Fatimah, A., & Kusumawardani, R. (2019). Meningkatkan keterampilan motorik kasar melalui senam irama binatang. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Anak usia Dini*, 6(1), 29-40.
- Umamei, H., Purwaningsih, E., & Hadi, S. (2023). Systematic Literature Review: Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Gigi Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Gigi*, 4(1), 14-30.
- Yumaika, C., & Ardisal, A. (2020). Efektivitas Senam Ceria Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Tunagrahita Ringan. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 2(3), 46-52.