



Sosialisasi Senam Bahagia 'Aisyiyah Sebagai Media Dakwah Pada Masyarakat Di Desa Mulioorejo

Nursilni Z , Qaulan Raniyah

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, nursilni.z123@gmail.com, qaulanraniyah@umsu.ac.id

Abstract

Kesehatan tubuh adalah hal yang sangat penting bagi setiap orang, khususnya bagi mereka yang memiliki segudang aktivitas baik di dalam maupun diluar. Senam Bahagia 'Aisyiyah adalah sebuah program yang dirancang untuk menumbuhkan perasaan bahagia dan meningkatkan kualitas hidup para pesertanya. Tujuan utama dari senam ini adalah untuk menciptakan suasana yang positif dan menyenangkan, yang dapat dirasakan tidak hanya oleh individu yang berpartisipasi, tetapi juga oleh lingkungan sekitar. Oleh karena itu penulis bermaksud untuk mensosialisasikan Senam tersebut kepada masyarakat guna mendorong kesadaran masyarakat untuk menjaga kesehatan dengan olahraga. Hal ini juga dilakukan sebagai upaya pengembangan dakwah Muhammadiyah kepada masyarakat dalam bidang Olahraga. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilakukan dalam rangka kegiatan kuliah Kerja Nyata tahun 2024 yang dilaksanakan tepatnya di Dusun IV A Desa Mulioorejo Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara yang dihadiri sekitar 30 peserta. Langkah-langkah kegiatan tersebut terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Melalui kegiatan ini, diharapkan masyarakat desa Mulioorejo tidak hanya mendapatkan manfaat fisik dari senam, tetapi juga dapat memahami pentingnya menjaga kesehatan sebagai bagian dari ibadah dan dakwah..

Keywords

Sosialisasi, senam, senam bahagia Aisyiyah

Corresponding Author

First name Last name

Affiliation, Country; e-mail@e-mail.com

1. INTRODUCTION

Kesehatan tubuh adalah hal yang sangat penting bagi setiap orang, khususnya bagi mereka yang memiliki segudang aktivitas baik di dalam maupun diluar. Oleh karena itu Olahraga adalah salah satu yang dapat dilakukan untuk mewujudkan hal tersebut. Olahraga yang dilakukan secara teratur tentunya akan memotivasi dan membentuk kondisi tubuh baik jasmani dan rohani seseorang. Kegiatan ini akan terus berlangsung berkat dukungan dari masyarakat. Terutama, kebugaran jasmani adalah keadaan yang mencerminkan kemampuan individu untuk melaksanakan tugas secara produktif tanpa merasakan kelelahan yang signifikan (Ika Jayadi : 2023). Kebugaran tubuh hanya akan tercapai ketika olahraga telah menjadi bagian penting dari



kehidupan seseorang, dimana individu tersebut telah melaksanakan aktivitas olahraga dengan baik dan disiplin. Olahraga tentunya memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia, tidak hanya untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, melainkan juga untuk meningkatkan stamina tubuh.

Olahraga memiliki peranan yang sangat penting dalam menjaga kesehatan dan kebugaran fisik agar tetap optimal. Melakukan aktivitas fisik secara rutin dan terencana tidak hanya bermanfaat bagi tubuh, tetapi juga dapat meningkatkan rasa percaya diri pada diri seseorang serta mampu mengurangi tingkat kecemasan yang sering dialami oleh banyak orang. Ketika seseorang berolahraga, tubuh melepaskan endorfin, yang dikenal sebagai hormon kebahagiaan, sehingga dapat membantu meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres (Marini et al., 2024). Interaksi sosial dalam kehidupan sehari-hari memiliki peran yang sangat penting, tidak hanya dalam memberikan keuntungan fisik dan mental, tetapi juga dalam membangun kedekatan dan keharmonisan antar individu. Salah satu cara yang efektif untuk mencapai hal ini adalah melalui partisipasi dalam aktivitas olahraga bersama masyarakat.

Kegiatan olahraga sering kali menjadi ajang untuk bertemu dan berinteraksi dengan orang-orang baru, sehingga memperluas jaringan sosial dan menciptakan rasa kebersamaan yang lebih kuat. Lebih jauh lagi, potensi sosial seseorang dapat berkembang ketika mereka aktif dalam olahraga yang populer di masyarakat. Misalnya, senam merupakan salah satu bentuk olahraga yang banyak diminati dan dapat diakses oleh berbagai kalangan. Kegiatan senam tidak hanya menyenangkan, tetapi juga dapat dilakukan secara berkelompok, sehingga menciptakan suasana yang lebih akrab dan mendukung. Saat ini, perkembangan senam telah mencapai tingkat yang signifikan. Senam tidak hanya menjadi pilihan olahraga yang efektif untuk membakar kalori dan meningkatkan kebugaran, tetapi juga menjadi sarana untuk bersosialisasi dan mengekspresikan diri. Dengan demikian, senam tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga berkontribusi pada penguatan ikatan sosial di antara para pesertanya (Anwar, 2018).

Saat ini banyak kita jumpai berbagai jenis olahraga, termasuk senam. Senam, yang telah ada sejak lama, terus berkembang dengan berbagai variasi dan dapat dinikmati oleh semua orang, tanpa memandang usia atau jenis kelamin. Popularitasnya semakin meningkat berkat gerakan yang diiringi musik, menciptakan suasana yang ceria saat berolahraga. Dengan gerakan yang mudah, semangat untuk berpartisipasi dalam senam semakin meningkat, menjadikannya favorit banyak orang. Senam dirancang secara sistematis untuk akan membentuk kepribadian secara harmonis. Gerakan senam yang dirancang secara terstruktur tentunya akan

memberikan pengaruh positif sejalan dengan tujuan yang diharapkan dalam pengembangan gerakan senam. Dalam konteks ini, sistematis berarti bahwa setiap elemen dari gerakan senam tersebut dipikirkan dan diatur dengan cermat, mulai dari pemilihan jenis gerakan, urutan pelaksanaan, hingga teknik yang digunakan.

Senam ialah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan secara sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan nilai-nilai mental spiritual (Supriady & Schiff, 2021). Kebugaran jasmani sangat terkait dengan aktivitas fisik; semakin sering seseorang bergerak, semakin tinggi kebugaran tubuhnya. Aktivitas fisik mencakup olahraga terstruktur dan kegiatan sehari-hari seperti berjalan, berkebun, atau membersihkan rumah. Banyak orang berusaha menyisihkan waktu untuk berolahraga meski dalam kesibukan, baik di pagi atau malam hari, menunjukkan komitmen terhadap kesehatan. Di akhir pekan, banyak yang melakukan senam mandiri di rumah atau tempat umum, mengikuti video online, atau menciptakan rutinitas sendiri, menunjukkan motivasi yang berasal dari dalam diri. Mereka juga menetapkan tujuan kebugaran, melacak kemajuan, dan berolahraga bersama teman untuk menjaga semangat. Selain meningkatkan kebugaran jasmani, aktivitas fisik juga membantu mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati, memberikan manfaat positif bagi kesehatan mental dan emosional (Jayadi & Zalillah, 2023). Sehubungan dengan hal tersebut Lembaga Budaya Seni dan Olahraga PP 'Aisyiyah yang merupakan bagian dari Ortom persyarikatan Muhammadiyah telah meluncurkan Senam Bahagia 'Aisyiyah.

Dikutip dari laman muhammadiyah.or.id Senam 'Aisyiyah Bahagia tidak hanya berperan dalam meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga mempererat hubungan sosial di antara para pesertanya, yang meliputi kader 'Aisyiyah dan masyarakat umum. Organisasi ini memanfaatkan olahraga sebagai alat untuk menghadapi tantangan dalam menyebarkan dakwah dengan pendekatan kesehatan serta memperkuat solidaritas di antara anggotanya.

Senam Bahagia 'Aisyiyah adalah sebuah program yang dirancang untuk menumbuhkan perasaan bahagia dan meningkatkan kualitas hidup para pesertanya. Tujuan utama dari senam ini adalah untuk menciptakan suasana yang positif dan menyenangkan, yang dapat dirasakan tidak hanya oleh individu yang berpartisipasi, tetapi juga oleh lingkungan sekitar. Gerakan-gerakan yang dilakukan dalam senam ini dirancang dengan cermat untuk mencerminkan kegembiraan dan keceriaan. Setiap gerakan tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga mengajak peserta untuk

merasakan kebahagiaan dari dalam diri mereka. Melalui ritme yang ceria dan gerakan yang energik, peserta diajak untuk melepaskan stres dan ketegangan, sehingga dapat merasakan kebebasan dan keceriaan. Selain itu, Senam Bahagia 'Aisyiyah juga berfungsi sebagai sarana untuk mempererat hubungan sosial antar peserta. Dalam suasana yang penuh keceriaan, peserta dapat saling berinteraksi, berbagi tawa, dan membangun ikatan yang lebih kuat. Hal ini sangat penting, karena dukungan sosial yang baik dapat berkontribusi pada kesehatan mental dan emosional seseorang

Menurut Widyastuti selaku Ketua LBSO Senam Bahagia 'Aisyiyah, mengajak peserta untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang menyenangkan dan bermanfaat, yang dapat membantu meningkatkan kebugaran tubuh. Aktivitas fisik yang dilakukan dalam Senam Bahagia Aisyiyah dirancang agar dapat diakses oleh berbagai kalangan, sehingga semua orang, tanpa memandang usia atau tingkat kebugaran, dapat ikut serta. Dengan rutin berolahraga, peserta dapat merasakan manfaat fisik seperti peningkatan stamina, kekuatan otot, dan fleksibilitas, serta penurunan risiko berbagai penyakit.

Senam 'Aisyiyah Bahagia sudah menjadi senam yang masuk kategori standar kesehatan otot masyarakat di usia 40 tahun. Durasi lebih panjang selama 35 menit namun tidak membuat penikmat merasa kelelahan bahkan terbukti akan meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh. Olahraga memiliki kemampuan untuk menyatukan masyarakat dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya hidup sehat dan disiplin. Maka oleh karena itu penulis bermaksud untuk mensosialisasikan Senam tersebut kepada masyarakat guna mendorong kesadaran masyarakat untuk menjaga kesehatan dengan olahraga. Hal ini juga dilakukan sebagai upaya pengembangan dakwah Muhammadiyah kepada masyarakat dalam bidang Olahraga

2. METHODS

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilakukan dalam rangka kegiatan kuliah Kerja Nyata tahun 2024 yang dilakukan oleh mahasiswa UMSU yang bertepatan dengan pelaksanaan Pekan Olahraga Nasional (PON) yang ke XXI yang dilaksanakan di Aceh dan Sumatera Utara. Kegiatan dilaksanakan di Dusun IV A Desa Mulioarjo Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Namun banyak dari warga desa yang belum menyadari bahwa pentingnya menjaga kesehatan dengan berolahraga, maka oleh karena itu perlu diadakan sosialisasi tentang olahraga yang ringan yaitu sosialisasi senam Bahagia 'Aisyiyah kepada masyarakat yang gerakannya tidak begitu berat namun tetap memberikan dampak kesehatan pada tubuh. Kegiatan ini diikuti oleh 30 peserta. Tahapan

kegiatan tersebut meliputi persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

3. FINDINGS AND DISCUSSION

Hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan tema sosialisasi Senam Bahagia 'Aisyiyah sebagai upaya pengembangan dakwah Muhammadiyah di bidang olahraga telah dilaksanakan dengan baik dan lancar di desa Muliorejo pada tanggal 01 September 2024 hingga 22 September 2024. Kegiatan ini bertujuan untuk memperkenalkan dan mempromosikan senam sebagai salah satu bentuk olahraga yang tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga dapat menjadi sarana untuk memperkuat ikatan sosial dan spiritual di antara masyarakat. Selama periode tersebut, berbagai kegiatan telah dilakukan, termasuk pelatihan senam, diskusi tentang pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari, serta pengenalan nilai-nilai dakwah yang terkandung dalam aktivitas fisik. Para peserta, yang terdiri dari berbagai kalangan usia, menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti setiap sesi. Hal ini terlihat dari banyaknya peserta yang hadir dan aktif berpartisipasi dalam setiap kegiatan yang diselenggarakan.

Bukti keberhasilan pengabdian masyarakat ini ditunjukkan melalui beberapa foto dokumentasi yang disajikan. Foto-foto tersebut menggambarkan momen-momen berharga selama kegiatan, mulai dari sesi pemanasan, pelaksanaan senam, hingga interaksi antara peserta dan pengajar. Selain itu, dokumentasi ini juga mencerminkan kebersamaan dan semangat komunitas yang terjalin selama kegiatan berlangsung. Melalui kegiatan ini, diharapkan masyarakat desa Muliorejo tidak hanya mendapatkan manfaat fisik dari senam, tetapi juga dapat memahami pentingnya menjaga kesehatan sebagai bagian dari ibadah dan dakwah. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal untuk mengembangkan program-program olahraga lainnya yang sejalan dengan nilai-nilai Muhammadiyah, serta mendorong masyarakat untuk lebih aktif dalam berolahraga dan menjaga kesehatan. Secara keseluruhan, pelaksanaan sosialisasi Senam Bahagia 'Aisyiyah ini berhasil mencapai tujuannya dan memberikan dampak positif bagi masyarakat, serta memperkuat peran Muhammadiyah dalam bidang olahraga dan kesehatan.

Hasil program latihan senam Bahagia 'Aisyiyah menunjukkan pentingnya pemahaman masyarakat tentang tujuan olahraga ini. Kegiatan sosialisasi di desa Muliorejo bertujuan meningkatkan kesadaran akan kesehatan melalui olahraga. Masyarakat merasakan manfaat signifikan dari senam ini, yang dilakukan secara teratur, dalam meningkatkan kesehatan tubuh. Kebugaran jasmani sangat diinginkan karena mendukung dinamisme dan produktivitas (Awalludin *et al.*, 2024). Aktivitas fisik rutin memberikan dampak positif, seperti peningkatan kapasitas oksigen, penurunan tekanan darah, dan pencegahan obesitas (Dewi *et al.*, 2023). Kesadaran akan manfaat kebugaran jasmani semakin meningkat, terlihat dari berkembangnya pusat kebugaran dan acara olahraga

Kegiatan senam Bahagia 'Aisyiyah dilaksanakan secara kolektif di kompleks perumahan warga , di mana peserta menunjukkan antusiasme dan keceriaan sebagaimana diungkapkan oleh kepala dusun IV Desa Muliorejo ibu Dian Eka Wati. Hubungan harmonis dan semangat kebersamaan tercipta, dengan senam diadakan setiap hari Minggu. Peserta menunjukkan perubahan sikap positif, menyesuaikan waktu, dan mengorbankan aktivitas lain demi kesehatan. Tim pelaksana menyiapkan materi pelatihan sesuai kebutuhan dan melatih warga agar dapat menjadi instruktur senam Bahagia 'Aisyiyah . Dengan rutin berolahraga dan mematuhi aturan, peserta dapat meningkatkan disiplin, tanggung jawab, dan rasa percaya diri.

Gambar. Pelaksanaan Sosialisasi Senam Bahagia 'Aisyiyah





4. CONCLUSION

Hasil pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada sosialisasi olahraga senam Bahagia 'Aisyiyah sebagai sarana dakwah di Desa Muliorejo menunjukkan bahwa kegiatan ini meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai manfaat olahraga yang dilakukan secara teratur dan terencana dengan baik, sambil tetap mempertahankan nilai-nilai kesopanan. Pembinaan ini dimulai dengan penjelasan mengenai kebugaran jasmani, yang merupakan kondisi keseluruhan individu yang memungkinkan seseorang untuk menjalani kehidupan yang produktif serta mampu beradaptasi terhadap berbagai beban atau stres fisik yang wajar. Kegiatan senam Bahagia 'Aisyiyah yang dilaksanakan secara teratur dan dengan proporsi yang sesuai dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam menjalani aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Selain itu, peserta juga diajarkan beberapa keterampilan dasar dalam gerakan senam Bahagia 'Aisyiyah. Kegiatan senam Bahagia 'Aisyiyah telah diberikan penekanan penting mengenai pelaksanaannya yang harus dilakukan secara teratur. Berdasarkan hasil pembinaan dan pelatihan yang telah dilaksanakan, masyarakat menunjukkan harapan agar kegiatan senam ini dapat dilakukan dalam durasi yang lebih lama. Diharapkan, kegiatan ini tidak hanya berhenti pada tahap pengabdian, tetapi juga dapat membentuk kerjasama dalam menyebarkan informasi mengenai pentingnya dan manfaat senam untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kegiatan ini diharapkan akan terus dilaksanakan dengan dukungan masyarakat, terutama para ibu-ibu di Desa Muliorejo, yang telah sepakat untuk menjalankan senam Bahagia 'Aisyiyah secara berkelanjutan dengan instruktur yang telah dibina dan dilatih selama program pengabdian masyarakat yang diusung oleh tim dengan tema sosialisasi Senam Bahagia 'Aisyiyah sebagai

Media Dakwah kepada Masyarakat Desa Muliorejo.

REFERENCES

- <https://muhammadiyah.or.id/2023/11/supaya-tetap-sehat-saat-usia-40-an-lsbo-ppa-rilis-senam-aisyiyah-bahagia/>
- Anwar. (2018). Paradigma Sosialisasi Dan Kontribusinya Terhadap Pengembangan Jiwa Beragama Anak. *Jurnal Al-Maiyyah*, 11(1), 65–79.
- Awalludin, E. P., Bukit, A. N., Fatmawati, Rizki, S. P., Manalu, & Silaban, D. E. (2024). Sosialisasi Peningkatan Pemahaman Masyarakat Tentang Berbagai Pinjaman Dan Perlindungan Hukumnya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Tjut Nyak Dhien*, 3(1), 98–105.
- Dewi, N. A. K., Kristina, M., Puastuti, D., Andriyani, N., Sari, N. Y., & Setiawan, P. (2023). Sosialisasi peningkatan kepedulian masyarakat terhadap lingkungan hidup. *Ruang Cendikia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(4), 187–193.
- Jayadi, I., & Zalillah, S. I. (2023). Sosialisasi Aktivitas Olahraga Senam Dalam Menjaga Kebugaran Jasmani Warga Desa Ngingas Kabupaten Sidoarjo. *Journal of Community Engagement*, 1(2), 47–53.
- Marini, Y., Riady, Y., Samosir, A., Johannes, Simanjuntak, H., & Syahril. (2024). Optimalisasi Gaya Hidup Sehat Melalui Sosialisasi Dan Olahraga Senam Di Universitas Terbuka Medan. 4(2), 223–230.
- Supriady, A., & Schiff, N. T. (2021). Sosialisai Olahraga Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Masyarakat Pamoyanan. *Jurnal Aksara Raga*, 3(1), 33–41.