Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri,
ISSN Cetak : 2477-5673 ISSN Online : 2614-722X
Volume 11 Nomor 04, Desember 2025

MENDORONG PEMBIASAAN HIDUP BERSIH DAN SEHAT MELALUI KEGIATAN SENAM TERHADAP SISWA – SISWI MI NURUL ULUM II TEJA BARAT PAMEKASAN

Intan Saputri[1], Mustika Sari Dewi[2], Fahrur Rosi[3], Aditya Dyah Puspitasari[4], Ade Cyntia Pritasari[5], Ana Naimatul Jannah[6]
PGSD FKIP Universitas Trunojoyo Madura
Alamat e-mail: [1]intansaputri926@gmail.com, [2]mustikasaridewi23@gmail.com
[3]rosidaveno01@gmail.com, [4] aditya.dyahpuspitasari@trunojoyo.ac.id,
[5]ade.cyntiapritasari@trunojoyo.ac.id [6]ana.naimatuljannah@trunojoyo.ac.id

ABSTRACT

This community service activity at MI Nurul Ulum II Pamekasan aims to foster clean and healthy living habits through exercise activities. The main problems identified were the lack of regular sports activities and low student awareness of the importance of a healthy lifestyle. The program was implemented using demonstration and hands-on practice methods, where the service team introduced the benefits of exercise and guided students in performing the movements correctly. The results showed an improvement in students' physical fitness, enthusiasm, and awareness of maintaining their health. This program proved effective in promoting clean and healthy living behavior (PHBS) within the elementary school environment.*Keywords: Physical fitness, exercise, clean and healthy lifestyle*

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di MI Nurul Ulum II Pamekasan ini bertujuan untuk menumbuhkan pembiasaan hidup bersih dan sehat melalui kegiatan senam. Permasalahan yang dihadapi sekolah yaitu belum terlaksananya pelaksanaan olahraga secara rutin dan rendahnya kesadaran siswa terhadap pentingnya gaya hidup sehat. Kegiatan dilakukan dengan metode demonstrasi dan praktik langsung, di mana tim pengabdian memperkenalkan manfaat senam dan membimbing siswa dalam pelaksanaannya. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan kebugaran jasmani, antusiasme, serta kesadaran siswa untuk menjaga kesehatan. Program ini terbukti efektif dalam menumbuhkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah dasar
Kata Kunci: Kebugaran jasmani, olahraga, pola hidup bersih dan sehat

A. Pendahuluan

Senam merupakan aktivitas yang melibatkan berbagai gerakan tubuh yang dilakukan dengan bantuan beberapa anggota tubuh dan diiringi oleh irama musik (Dewi Irma Ristanti dkk., 2019). Jika dilakukan secara teratur, aktivitas fisik seperti senam dapat membantu meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani (Rusli dkk., 2022). Selain itu, peningkatan kebugaran jasmani juga berperan dalam menjaga kestabilan emosi dan menumbuhkan rasa sosial siswa (Rafiun, 2022). Menjaga kesehatan merupakan hal yang sangat penting bagi setiap orang karena tubuh yang sehat dibutuhkan untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Jika kondisi tubuh menurun, maka aktivitas harian dapat terganggu. Kesehatan sendiri merupakan keadaan tubuh yang seimbang dan bersifat dinamis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti genetik, lingkungan, pola hidup, pola makan, pekerjaan, istirahat, dan pengelolaan kehidupan sehari-hari (Pane, 2015; Umamei, 2023 et.al dan Oematan, 2023 et.al dalam Prodyanatasari dkk., 2023). Untuk menjaga kesehatan, terdapat empat faktor utama yang perlu diperhatikan, yaitu mengonsumsi makanan bergizi, memperbanyak asupan air mineral, beristirahat dengan cukup, dan melakukan aktivitas fisik secara teratur seperti berolahraga (Pane, 2015 dalam Prodyanatasari dkk., 2023). Olahraga secara rutin menjadi salah satu cara efektif dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat, karena aktivitas fisik ini memberikan banyak manfaat bagi kesehatan jasmani (Prodyanatasari dkk., 2023).

Olahraga yang dilakukan secara rutin sangat penting bagi semua kalangan usia, termasuk anak-anak usia sekolah. Kegiatan olahraga dapat menstimulasi kerja otot dan bagian tubuh lainnya agar tetap aktif bergerak (Tamim & Nopiana, 2020). Gerakan dalam senam dapat membantu melatih kemampuan motorik anak, sehingga mendorong mereka menjadi lebih terampil, kreatif, dan aktif dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Selain itu, senam juga berperan dalam memperlancar peredaran darah, yang berdampak pada meningkatnya kesehatan dan

kebugaran anak (Siregar, 2022 dalam Prodyanatasari dkk., 2023)**.** Waktu yang ideal untuk melaksanakan senam adalah pada pagi hari, ketika sinar matahari belum terlalu terik (Fazalina dkk., 2021)**.** Hal ini karena sinar matahari pagi mengandung gelombang elektromagnetik yang bermanfaat bagi tubuh (Prodyanatasari, 2017 dalam Prodyanatasari dkk., 2023). Kegiatan senam yang di tujukan untuk siswa sekolah dasar yaitu, senam kreasi. Senam kreasi akan membuat anak-anak aktif bergerak cenderung memiliki kondisi fisik yang lebih sehat. Salah satu cara efektif untuk menanamkan gaya hidup aktif sejak dini yaitu melalui kegiatan senam. Kegiatan ini dirancang dengan gerakan sederhana dan menyenangkan agar dapat diikuti oleh seluruh anak tanpa memerlukan keterampilan khusus. Melalui kegiatan ini, diharapkan anak-anak dapat memahami pentingnya senam serta manfaatnya bagi kesehatan tubuh.

Selain itu, penelitian yang juga dilakukan oleh (Arum Febriliana Pratiwi, 2024) bahwa program pembiasaan senam di sekolah berperan penting dalam meningkatkan kesehatan peserta didik sekaligus menumbuhkan nilai-nilai karakter positif seperti disiplin, jujur, amanah, dan kepedulian terhadap sesama. Dengan rutin melakukan senam, peserta didik memiliki kondisi tubuh yang bugar dan sehat, sehingga mampu mengikuti proses pembelajaran dengan lebih baik. Kesehatan fisik yang optimal juga berdampak pada peningkatan konsentrasi dan semangat belajar, yang pada akhirnya dapat membantu siswa mencapai hasil akademik yang maksimal.

B. Metode Penelitian

Metode pelaksanaan dalam program pengabdian Masyarakat yang digunakan dalam senam ini dirancang secara terstruktur dan terfokus melalui metode demonstrasi dan praktik langsung dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa MI melalui senam di sekolah MI Nurul Ulum II Pamekasan yang di lakukan dengan cara memperagakan langsung rangkaian gerakan senam secara praktik dan membuat peserta didik terlibat langsung, sehingga manfaat

senam dapat dirasakan secara langsung oleh tubuh. Terdapat beberapa tahapan kegiatan yang dilakukan, yaitu:

1) **Persiapan siswa**
   Pada tahap ini, siswa di kondisikan untuk berkumpul dan berdiri di halaman dengan posisi yang rapi dan mengatur jarak antar siswa.
2) **Pemberian penjelasan**
   Pada tahap ini, tim pengabdian memberikan penjelasan tentang pentingnya manfaat senam bagi kesehatan tubuh dan penjelasan singkat tentang urutan-urutan gerakan yang akan dilakukan (pemanasan, gerakan inti,dan pendinginan).
3) **Peragaan gerakan dan praktik langsung**
   Pada tahap ini, tim pengabdian memperagakan setiap gerakan secara perlahan dan terstruktur yang di ikuti oleh siswa. Gerakan tersebut diawali dengan pemanasan terlebih dahulu, gerakan inti untuk melatih kekuatan dan kelenturan, dan diakhiri dengan pendinginan.
4) **Pendampingan dan evaluasi**
   Pada tahap ini, tim pengabdian memastikan setiap siswa melakukan gerakan yang benar. Setelah senam selesai, siswa diminta merasakan perubahan pada tubuh (lebih segar dan bugar). Selain itu guru mengingatkan pentingnya melakukan senam secara rutin.

C.Hasil Pengabdian dan Pembahasan

Senam merupakan kegiatan latihan fisik yang dilakukan secara terencana dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Dalam konteks pendidikan jasmani, senam dipahami sebagai rangkaian gerakan tubuh yang dilakukan secara sadar, teratur, dan bertujuan untuk mengembangkan kebugaran serta kemampuan motorik. Aktivitas ini melibatkan unsur kelincahan, kekuatan, kelenturan, dan koordinasi, yang semuanya berperan penting dalam mendukung aktivitas sehari-hari. Berdasarkan teori perkembangan fisik, senam memiliki peran yang signifikan dalam menunjang perkembangan motorik, khususnya pada masa pertumbuhan (Siregar dkk., 2024).

Senam di iringi dengan irama musik yang dilakukan di sekolah MI Nurul Ulum II Pamekasan pada tanggal 27 September 2025 memperoleh hasil bahwa siswa menunjukkan perubahan positif pada aspek kebugaran jasmani dan antusias siswa dalam mengikuti kegiatan senam yang dilakukan, siswa menunjukkan semangat dan ceria dalam pengikuti proses senam bersama. Pembiasaan senam dilingkungan sekolah juga berhasil dalam menumbuhkan sikap disiplin dan kebiasaan hidup siswa. Siswa mulai memahami bahwa menjaga kesehatan tubuh merupakan bagian penting dari pola hidup sehat yang harus dilakukan secara berkelanjutan.

Hasil pelaksanaan pengabdian juga menunjukkan bahwa senam kreasi memiliki dampak yang positif terhadap kebugaran jasmani siswa dan rasa sosial siswa. Hal ini sesuai dengan pendapat (Sinaga dkk., 2025) bahwa Senam kreasi yaitu aktivitas fisik yang menggabungkan gerakan dinamis dengan irama musik, yang membuat lebih menyenangkan dan tidak membosankan bagi anak-anak. Kegiatan ini dapat meningkatkan kebugaran jasmani, seperti kekuatan, kelenturan, keseimbangan, dan daya tahan tubuh. Selain itu, peran tim pengabdian sangat penting untuk memotivasi dan membimbing siswa supaya aktif dan bersemangat saat berlatih. Selain manfaat fisik, senam kreasi memiliki manfaat psikologis dan sosial, seperti mengurangi stress, menumbuhkan rasa percaya diri, dan mempererat hubungan antar siswa. Kegiatan yang dilakukan secara Bersama-sama akan menumbuhkan rasa kebersamaan dan kekompakan antar teman.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini memberikan bukti bahwa kegiatan senam kreasi merupakan salah satu senam yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani bagi anak sekolah dasar. Namun, beberapa hal yang haru di perhatikan dalam keberhasilan jangka panjang, yaitu konsisten dalam melaksanakan program senam sehat, pemilihan gerakan yang sesuai dengan usia anak, dan keterlibatan guru dalam mendukung aktivitas fisik siswa.



Gambar 1: Kegiatan Pemanasan



Gambar 2: Kegiatan senam



Gambar 3: Kegiatan Pendinginan

Hal ini sejalan dengan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh peneliti lain (Misnawati & Alya Fariha, 2024) yang menunjukkan bahwa pelaksanaan senam bermanfaat untuk meningkatkan dan memelihara kondisi jasmani. Melalui gerakan yang bervariasi dan menyenangkan, senam kreasi dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Manfaatnya dapat terlihat dari perubahan kondisi fisik setelah beraktivitas, seperti tubuh terasa lebih segar, tidak mudah lelah atau mengantuk, jarang sakit, serta kemampuan fisik dan konsentrasi belajar yang semakin baik.

Selain itu hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh peneliti lain (Tafuy dkk., 2025) bahwa senam merupakan aktivitas yang mampu meningkatkan tingkat kebugaran jasmani pada siswa, hal tersebut tampak dari perubahan kondisi siswa setelah mengikuti kegiatan senam kreasi, di mana tubuh mereka terasa lebih segar, tidak mudah mengantuk atau lelah, serta lebih mudah berkonsentrasi saat proses belajar berlangsung. Selain itu, siswa juga terlihat lebih rileks dan percaya diri dalam melakukan gerakan senam kreasi.

Hasil kegiatan pengabdian Masyarakat yang dilakukan (Neni, 2024) memberitahukan bahwasannya pembiasaan senam, terutama senam pagi, dapat memberikan dampak positif

terhadap kesehatan dan kebugaran jasmani peserta didik. Kegiatan senam pagi mampu membantu melancarkan peredaran darah, meningkatkan konsentrasi belajar, serta menumbuhkan semangat dan disiplin dalam beraktivitas. Selain itu, pelaksanaan senam secara rutin juga dapat menanamkan kebiasaan hidup sehat sejak dini, sehingga siswa terbiasa menjaga kebersihan dan kesehatan tubuhnya dalam kehidupan sehari-hari.

E. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui pelaksanaan senam kreasi di MI Nurul Ulum II Pamekasan memberikan dampak positif terhadap kebugaran jasmani dan perilaku hidup sehat siswa. Melalui gerakan yang sederhana, menyenangkan, dan diiringi musik, siswa menjadi lebih aktif, bersemangat, serta menunjukkan peningkatan dalam kebugaran fisik dan konsentrasi belajar. Selain manfaat fisik, kegiatan ini juga menumbuhkan sikap disiplin, kerja sama, dan rasa kebersamaan di antara siswa. Senam kreasi dapat dijadikan sebagai sarana pembiasaan gaya hidup sehat di lingkungan sekolah dasar secara berkelanjutan.

Melalui penerapan metode demonstrasi dan praktik langsung, tim pengabdian berhasil menarik minat siswa dengan memperkenalkan berbagai gerakan senam yang mudah dilakukan namun memiliki manfaat besar bagi kesehatan tubuh. Selama kegiatan berlangsung, tingkat partisipasi dan semangat siswa meningkat secara signifikan, mereka tampak lebih aktif, antusias, serta disiplin dalam mengikuti setiap arahan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pada kebugaran jasmani serta kesadaran siswa akan pentingnya menjaga kesehatan melalui aktivitas olahraga.

Dengan demikian, kegiatan senam ini tidak hanya berperan sebagai sarana peningkatan kondisi fisik, tetapi juga menjadi wahana pembentukan karakter yang sehat, disiplin, dan memiliki kepedulian terhadap kebersihan diri serta lingkungan sekitar. Secara keseluruhan, pelaksanaan senam yang dilakukan secara rutin dan berkelanjutan terbukti efektif dalam menumbuhkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah dasar, dan mendorong

terciptanya budaya sekolah yang sehat, aktif, dan produktif.

DAFTAR PUSTAKA

Arum Febriliana Pratiwi, N. N. (2024). *Pembiasaan Senam di Sekolah Dasar Dalam Mewujudkan Tujuan Ketiga dari Program Sustainable Development Goals (SDGs)*. https://doi.org/10.5281/ZENODO.11169893

Dewi Irma Ristanti, Wawan Setiawan, & Donny Setiawan. (2019). Pengaruh Pembelajaran Menggunakan Media Hullahop Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Pakusari. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olahraga)*, *4*(1), 16–20. https://doi.org/10.36526/kejaora.v4i1.617

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*. *1*(1).

Misnawati, & Alya Fariha, D. (2024). PELAKSANAAN KEGIATAN SENAM KREASI YANG MENYENANGKAN DALAM MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK DI SDN 34 MATARAM. *Al-Mujahidah*, *5*(2), 178–182. https://doi.org/10.51806/al-mujahidah.v5i2.162

NENI, E. (2024). *PENGEMBANGAN MEDIA SENAM IRAMA DALAM MEMBENTUK KARAKTER PADA PEMBELAJARAN PJOK KELAS 4 SD KARTIKA II-6 BANDAR LAMPUNG* (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).

Prodyanatasari, A., Purwasih, Y., & Fernanda, J. W. (2023). Sehat dan Bahagia dengan Senam Ceria bersama Siswa SDN Blimbing I Kabupaten Kediri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka (JPMB)*, *2*(1), 31–36. https://doi.org/10.58266/jpmb.v2i1.73

Rafiun, A. (2022). *PENGARUH SENAM POCO-POCO TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SDN 03 SILA*. *01*(01).

Rusli, M., Suhartiwi, S., & Marsuna, M. (2022). PELATIHAN SENAM POCO-POCO OLAHRAGA UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SEKOLAH DASAR. *Jurnal Abdi Insani*, *9*(4), 1781–1788. https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v9i4.796

Sinaga, R., Putri, S., Nahor, A. B., Rapindo, J., & Tobing, O. L. (2025). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Senam Kreasi Pada Anak SD di Perumnas Simalingkar Medan. *JGEN : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *3*(1), 170–174. https://doi.org/10.60126/jgen.v3i1.758

Siregar, R. F., Handayani, R., & Napitupulu, Z. S. B. (2024). *Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar dan Kognitif Anak Melalui Senam Irama di SD PAB 12 Sampali*. *5*.

Tafuy, A., Nubatonis, S., & Dawi, F. K. (2025). Penerapan Senam Kreasi untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani bagi Seluruh Siswa SD Inpres Tobu. *Jurnal Kejaora*

(Kesehatan Jasmani dan Olah Raga), *10*(1), 136–140. https://doi.org/10.36526/kejaora.v10i1.5421

Tamim, M. H., & Nopiana, R. (2020). Senam Sehat dalam Meningkatkan Imun Tubuh pada Masa Pandemi Covid 19 di Desa Peringgasela Selatan. *Lentera Negeri*, *1*(1), 32–36. https://doi.org/10.29210/9940