



Volume 5, Nomor 2, Juni 2025

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/IPKM>

E-ISSN: 2774-3055

Sosialisasi Senam Aerobik di FIKK UNM: Menyemarakkan Kegiatan Fisik untuk Kesehatan Mahasiswa

Retno Farhana Nurulita¹, Suriah Hanafi², Andi Rizal³, M.Imran Hasanuddin⁴, Ikadarny⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Negeri Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

Email: retno.farhana.nurulita@unm.ac.id¹

ABSTRAK INDONESIA

Kesehatan fisik dan mental merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan dalam kehidupan mahasiswa. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa FIKK UNM tentang pentingnya aktivitas fisik, khususnya senam aerobik, dalam menjaga kebugaran tubuh dan kesehatan mental. Kegiatan ini terdiri dari dua tahap utama: sosialisasi manfaat senam aerobik dan pelatihan gerakan senam secara langsung. Sebanyak 150 mahasiswa dari berbagai jurusan mengikuti kegiatan ini dengan antusias. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa mayoritas peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang manfaat senam aerobik, seperti peningkatan kebugaran, pengurangan stres, dan peningkatan kesehatan jantung. Selain itu, 90% peserta merasa lebih percaya diri untuk melanjutkan latihan senam aerobik secara mandiri setelah pelatihan. Program ini juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental, dengan banyak peserta melaporkan penurunan tingkat stres dan peningkatan suasana hati. Kegiatan ini berhasil menciptakan kebersamaan antar peserta dan mendorong mereka untuk berolahraga secara rutin, yang diharapkan dapat berkontribusi pada pembentukan budaya hidup sehat di kalangan mahasiswa FIKK UNM.

Kata kunci: Senam Aerobik, Kesehatan Fisik, Kesehatan Mental, Mahasiswa FIKK UNM.

ABSTRACT ENGLISH

Physical and mental health are important aspects that need to be considered in students' lives. This community service program aims to increase awareness of FIKK UNM students about the importance of physical activity, especially aerobics, in maintaining physical fitness and mental health. This activity consists of two main stages: socialization of the benefits of aerobics and direct aerobics movement training. A total of 150 students from various departments participated in this activity enthusiastically. The evaluation results showed that the majority of participants gained a better understanding of the benefits of aerobics, such as increased fitness, reduced stress, and improved heart health. In addition, 90% of participants felt more confident to continue aerobics exercises independently after the training. This program also had a positive impact on mental health, with many participants reporting decreased stress levels and improved mood. This activity succeeded in creating togetherness among participants and encouraging them to exercise regularly, which is expected to contribute to the formation of a healthy lifestyle culture among FIKK UNM students.

Keywords: Aerobic Gymnastics, Physical Health, Mental Health, FIKK UNM Students.

PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai kelompok usia produktif memiliki tuntutan yang tinggi dalam menjalani kegiatan akademik dan sosial, baik di dalam maupun di luar kampus. Salah satu aspek yang sering terabaikan namun sangat penting adalah kesehatan fisik dan mental. Dengan gaya hidup yang semakin sibuk, banyak mahasiswa yang terjebak dalam rutinitas yang kurang memperhatikan pentingnya aktivitas fisik. Sebuah studi yang dilakukan oleh World Health Organization (WHO) mengungkapkan bahwa lebih dari 25% populasi global mengalami kekurangan aktivitas fisik yang berhubungan langsung dengan berbagai masalah kesehatan, seperti penyakit jantung, diabetes, dan stres mental (WHO, 2021). Oleh karena itu, penting bagi perguruan tinggi untuk memberikan perhatian lebih terhadap kesehatan mahasiswa, terutama dalam hal kegiatan fisik yang dapat meningkatkan kualitas hidup mereka.

Salah satu kegiatan fisik yang dapat dilakukan oleh mahasiswa tanpa memerlukan peralatan khusus dan dapat dilakukan secara rutin adalah senam aerobik. Senam aerobik merupakan olahraga yang menggabungkan gerakan-gerakan ritmis dan teratur dengan irama musik, yang tidak hanya menyehatkan tubuh tetapi juga mengurangi stres, meningkatkan stamina, serta memperbaiki mood (Wibowo, 2019). Senam aerobik memiliki banyak manfaat, seperti meningkatkan kekuatan jantung dan paru-paru, memperbaiki sirkulasi darah, serta membantu menurunkan risiko obesitas dan gangguan metabolisme tubuh lainnya (Haryanto, 2020). Meski begitu, masih banyak mahasiswa yang belum menyadari sepenuhnya manfaat dari senam aerobik, serta kesulitan untuk memulai rutinitas olahraga secara mandiri.

Di sisi lain, data menunjukkan bahwa mahasiswa di Indonesia, termasuk yang berada di FIKK UNM, cenderung kurang aktif dalam berolahraga. Survei yang dilakukan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia pada tahun 2020 mengungkapkan bahwa hanya sekitar 34% mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik secara rutin, sedangkan 66% lainnya lebih memilih aktivitas yang lebih pasif seperti duduk terlalu lama saat kuliah atau bermain gadget (Kemendikbud, 2020). Fenomena ini menandakan adanya kesenjangan antara kesadaran akan pentingnya olahraga dengan kenyataan bahwa sebagian besar mahasiswa enggan berpartisipasi dalam kegiatan fisik yang bermanfaat.

Senam aerobik, dengan berbagai manfaat yang ditawarkannya, dapat menjadi solusi untuk mengatasi rendahnya tingkat partisipasi mahasiswa dalam kegiatan fisik.

Senam aerobik tidak hanya mudah untuk diikuti, tetapi juga dapat dilakukan dalam kelompok, sehingga menciptakan suasana sosial yang menyenangkan. Dalam konteks ini, sosialisasi dan pelatihan senam aerobik kepada mahasiswa FIKK UNM menjadi sangat relevan dan penting. Melalui kegiatan ini, mahasiswa tidak hanya diajak untuk mengenal dan mengerti manfaat olahraga ini, tetapi juga diberi kesempatan untuk mempraktekkan gerakan-gerakan senam aerobik secara langsung.

Namun, masalah utama yang dihadapi dalam pelaksanaan kegiatan fisik di kalangan mahasiswa adalah rendahnya motivasi untuk memulai dan menjaga kebiasaan berolahraga. Banyak mahasiswa yang tidak tahu harus mulai dari mana dan bagaimana cara melakukannya dengan benar. Di sinilah peran penting dari pengabdian masyarakat, khususnya dalam bentuk sosialisasi dan pelatihan, yang memberikan pengetahuan serta keterampilan dasar yang diperlukan agar mahasiswa dapat melakukan senam aerobik dengan benar dan aman.

Dengan adanya program ini, diharapkan mahasiswa dapat lebih memahami pentingnya olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehat dan berkelanjutan. Senam aerobik yang diajarkan dalam pelatihan ini diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif kegiatan yang dapat diintegrasikan ke dalam rutinitas harian mahasiswa, baik di kampus maupun di luar kampus. Selain itu, diharapkan pelatihan ini juga dapat meningkatkan keterampilan mahasiswa dalam melakukan aktivitas fisik secara mandiri, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan kualitas kesehatan mahasiswa secara keseluruhan.

Secara teoritis, artikel ini memberikan kontribusi pada literatur mengenai pentingnya pendidikan fisik di perguruan tinggi, khususnya dalam mengedukasi mahasiswa untuk melakukan aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kesehatan. Secara praktis, artikel ini diharapkan dapat memberikan referensi bagi institusi pendidikan dalam merancang program-program kegiatan fisik yang dapat mendorong mahasiswa untuk lebih aktif bergerak dan menjaga kesehatan tubuh mereka. Selain itu, diharapkan kegiatan seperti ini dapat menjadi langkah awal untuk menciptakan budaya hidup sehat di kalangan mahasiswa yang berdampak pada peningkatan kualitas hidup mereka di masa depan.

Tujuan utama artikel ini adalah untuk menggambarkan pelaksanaan sosialisasi dan pelatihan senam aerobik yang diadakan untuk mahasiswa FIKK UNM sebagai upaya untuk menyemarakkan kegiatan fisik di kampus. Melalui artikel ini, diharapkan

pembaca dapat memahami pentingnya integrasi aktivitas fisik dalam kehidupan mahasiswa dan bagaimana senam aerobik dapat menjadi pilihan yang tepat untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan mental mahasiswa. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat memberikan dampak positif tidak hanya pada individu mahasiswa, tetapi juga pada komunitas akademik secara keseluruhan.

Program ini juga diharapkan dapat menjadi model bagi perguruan tinggi lain dalam meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan fisik dan mendorong mahasiswa untuk aktif berolahraga dengan cara yang menyenangkan dan terjangkau. Berdasarkan hal tersebut, artikel ini akan memberikan gambaran yang jelas mengenai manfaat senam aerobik, bagaimana kegiatan ini dilaksanakan, serta hasil yang diharapkan dari pelaksanaan program sosialisasi dan pelatihan ini.

METODE

Kegiatan sosialisasi dan pelatihan senam aerobik di FIKK UNM dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan partisipatif yang melibatkan mahasiswa secara langsung dalam setiap tahap kegiatan. Pendekatan ini diharapkan dapat menciptakan suasana yang interaktif dan menyenangkan, sehingga peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan tetapi juga keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Berikut ini ada tiga tahapan yang digunakan dalam kegiatan ini:

1. **Penyusunan Materi Sosialisasi:** Materi yang disampaikan dalam kegiatan sosialisasi mencakup pentingnya aktivitas fisik, manfaat senam aerobik bagi kesehatan tubuh dan mental, serta langkah-langkah dasar dalam melakukan senam aerobik. Materi ini disusun berdasarkan referensi dari penelitian sebelumnya yang menunjukkan pentingnya olahraga aerobik dalam meningkatkan kesehatan jantung, paru-paru, dan mengurangi tingkat stres (Wibowo, 2019; Haryanto, 2020).
2. **Pemilihan Lokasi dan Fasilitas:** Kegiatan ini dilaksanakan di ruang olahraga FIKK UNM yang memiliki fasilitas yang memadai untuk melakukan aktivitas fisik. Fasilitas ini mencakup lantai yang aman untuk aktivitas senam, serta sistem audio untuk mendukung kegiatan senam yang diiringi musik.
3. **Pengorganisasian Tim Pelatih dan Instruktur:** Tim pelatih terdiri dari instruktur senam aerobik yang memiliki pengalaman dalam mengajar serta keterampilan untuk memotivasi peserta agar lebih aktif bergerak. Pelatih ini

bertanggung jawab untuk memberikan instruksi gerakan yang benar dan memberikan arahan selama pelatihan berlangsung.

4.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi dan pelatihan senam aerobik yang diselenggarakan di FIKK UNM berjalan dengan sukses dan mendapatkan respon positif dari para peserta. Sebanyak 150 mahasiswa dari berbagai jurusan terlibat dalam program ini, yang terdiri dari dua bagian utama: sosialisasi manfaat senam aerobik dan pelatihan gerakan senam secara langsung. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya olahraga, tetapi juga memberikan mereka keterampilan dasar untuk mempraktekkan senam aerobik dengan benar. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini menunjukkan bahwa senam aerobik dapat menjadi alternatif olahraga yang menyenangkan dan bermanfaat dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental mahasiswa.



Gambar 1. Sosialisasi Dan Pelatihan Senam Aerobik

Salah satu hasil utama dari kegiatan ini adalah peningkatan kesadaran peserta tentang manfaat senam aerobik. Melalui sosialisasi, mayoritas peserta mengungkapkan pemahaman yang lebih baik mengenai manfaat kesehatan yang dapat diperoleh dari senam aerobik, seperti peningkatan kebugaran tubuh, pengurangan stres, dan peningkatan kesehatan jantung. Sebagian besar mahasiswa yang mengikuti kegiatan ini sebelumnya tidak mengetahui secara mendalam manfaat dari senam aerobik, dan sekarang mereka menyadari bahwa aktivitas ini tidak hanya bermanfaat bagi kebugaran fisik, tetapi juga dapat memperbaiki kondisi mental mereka. Menurut Wibowo (2019), senam aerobik memiliki banyak manfaat kesehatan, termasuk meningkatkan mood, memperbaiki sirkulasi darah, dan mengurangi kecemasan.

Selama pelatihan, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Mereka mengikuti setiap gerakan senam dengan penuh semangat, yang membuktikan bahwa senam

aerobik dapat diterima dengan baik oleh mahasiswa sebagai aktivitas fisik yang menyenangkan. Beberapa peserta bahkan mengungkapkan rasa ingin tahu yang besar tentang variasi gerakan senam aerobik dan bagaimana melakukannya dengan benar. Hal ini menunjukkan bahwa senam aerobik tidak hanya mampu menarik perhatian mahasiswa, tetapi juga memberikan pengalaman yang menyenangkan dalam berolahraga. Santoso (2021) menyatakan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan bersama-sama dengan iringan musik dapat meningkatkan keterlibatan dan motivasi peserta untuk terus berolahraga.

Pada tahap pelatihan praktis, peserta mempelajari teknik-teknik dasar senam aerobik, seperti langkah-langkah kaki yang terkoordinasi dengan gerakan tangan, serta pernapasan yang benar saat berolahraga. Sebagian besar peserta berhasil mengikuti gerakan senam dengan baik dan merasa lebih percaya diri setelah mendapatkan instruksi dari instruktur yang berpengalaman. Evaluasi pasca-pelatihan menunjukkan bahwa 90% peserta merasa lebih siap untuk melanjutkan latihan senam aerobik secara mandiri. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan senam aerobik berhasil memberikan keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Suherman (2020) menjelaskan bahwa senam aerobik yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan daya tahan tubuh, serta membantu menurunkan risiko berbagai penyakit terkait gaya hidup tidak aktif.



Gambar 2. Praktik Senam Aerobik

Selain manfaat fisik, kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental peserta. Selama pelatihan, banyak mahasiswa yang melaporkan merasa lebih rileks dan lebih berenergi setelah berolahraga. Ini menunjukkan bahwa senam aerobik efektif dalam mengurangi tingkat stres yang sering dialami mahasiswa akibat tekanan akademik. Haryanto (2020) mencatat bahwa senam aerobik dapat menurunkan kadar hormon stres, seperti kortisol, sekaligus meningkatkan produksi endorfin yang memberikan perasaan bahagia dan lebih rileks. Dampak psikologis ini

sangat penting mengingat banyak mahasiswa yang menghadapi tantangan emosional dalam kehidupan kampus mereka.

Program ini juga berhasil meningkatkan motivasi mahasiswa untuk berolahraga secara rutin. Setelah mengikuti pelatihan, banyak peserta yang mengungkapkan niat untuk menjadikan senam aerobik bagian dari rutinitas harian mereka. Mereka merasa lebih termotivasi untuk menjaga kebugaran fisik karena senam aerobik terbukti menyenangkan dan mudah diikuti. Program ini juga memberi mereka keterampilan dasar yang dapat dilakukan secara mandiri tanpa memerlukan alat atau fasilitas olahraga yang mahal. Menurut Suherman (2020), olahraga yang menyenangkan seperti senam aerobik dapat menjadi pilihan yang baik untuk mendorong seseorang berolahraga secara rutin, bahkan dengan keterbatasan waktu dan tempat.

Hasil evaluasi dari peserta juga menunjukkan bahwa 95% peserta merasa puas dengan pelaksanaan kegiatan ini. Mereka merasa bahwa kegiatan ini tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan tubuh, tetapi juga meningkatkan hubungan sosial antar peserta. Kegiatan ini juga memberi kesempatan bagi mahasiswa untuk saling mendukung dan berinteraksi dalam suasana yang menyenangkan. Hal ini sangat relevan karena olahraga yang dilakukan secara bersama-sama dapat mempererat hubungan sosial dan meningkatkan rasa kebersamaan di kalangan mahasiswa. Dengan demikian, program ini tidak hanya bermanfaat secara individu, tetapi juga memberikan dampak positif pada komunitas mahasiswa di FIKK UNM.

Dari segi keberlanjutan, kegiatan ini membuka peluang untuk program serupa di masa depan. Banyak peserta yang mengusulkan agar pelatihan senam aerobik dilakukan secara berkala, agar mereka dapat terus melatih kemampuan mereka dan menjaga kebugaran tubuh mereka. Beberapa peserta juga berharap agar program ini dapat diperluas dengan memperkenalkan variasi jenis olahraga lainnya yang dapat mendukung kebugaran tubuh dan mental mereka. Hal ini menunjukkan bahwa ada minat yang besar untuk melanjutkan kegiatan fisik di kalangan mahasiswa FIKK UNM.

Secara keseluruhan, kegiatan sosialisasi dan pelatihan senam aerobik ini berhasil mencapai tujuannya untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya olahraga bagi kesehatan fisik dan mental. Kegiatan ini juga berhasil memberikan keterampilan dasar dalam melakukan senam aerobik, yang dapat diterapkan secara mandiri oleh mahasiswa. Selain itu, pelatihan ini berhasil menciptakan suasana yang menyenangkan dan membangun rasa kebersamaan di antara mahasiswa. Dengan hasil

yang positif ini, diharapkan kegiatan serupa dapat terus dilakukan untuk mendukung gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa FIKK UNM.

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi dan pelatihan senam aerobik di FIKK UNM berhasil mencapai tujuannya dengan meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya olahraga untuk kesehatan fisik dan mental. Dari hasil evaluasi, sebagian besar peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang manfaat senam aerobik, seperti peningkatan kebugaran, pengurangan stres, dan peningkatan kesehatan jantung. Selama pelatihan, peserta antusias mengikuti gerakan senam dan berhasil menguasai teknik dasar, dengan 90% merasa lebih percaya diri untuk melanjutkan latihan secara mandiri. Program ini juga berhasil memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental peserta, dengan banyak yang melaporkan peningkatan suasana hati dan penurunan stres setelah berolahraga. Kegiatan ini tidak hanya bermanfaat untuk kebugaran fisik, tetapi juga menciptakan suasana kebersamaan di antara mahasiswa, mempererat hubungan sosial, dan meningkatkan motivasi mereka untuk berolahraga secara rutin. Secara keseluruhan, program ini telah berhasil meningkatkan kualitas hidup mahasiswa FIKK UNM dengan memberikan keterampilan yang aplikatif dalam menjaga kesehatan tubuh dan mental. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilanjutkan dan diperluas untuk membangun budaya hidup sehat yang berkelanjutan di kalangan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Haryanto, B. (2020). *Olahraga Aerobik dan Manfaatnya bagi Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Sehat.
- Kemendikbud. (2020). *Survei Gaya Hidup Mahasiswa Indonesia 2020*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Santoso, E. (2021). *Kebugaran Jasmani: Dasar-Dasar dan Penerapannya*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, A. (2020). *Senam Aerobik untuk Pemula*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wibowo, A. (2019). *Manfaat Senam Aerobik untuk Kesehatan Fisik dan Mental*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

World Health Organization (WHO). (2021). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva: World Health Organization.