

SOSIALISASI SENAM SEHAT UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN ANAK-ANAK TK NURUL AMIN DESA GUE GAJAH

Husaini^{1*}, Musran², Rawi Juanda³, Syahrul Ramadhan⁴

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi , FKIP, Universitas Abulyatama, Aceh Besar

⁴Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi , FKIP, Universitas Abulyatama, Aceh Besar

* Penulis Korespondensi : husaini_penjaskesrek@abulyatama.ac.id

Abstrak

This healthy exercise training activity was held with the aim of increasing awareness of the importance of health and physical fitness from an early age. The children of Nurul Amin Kindergarten in Gue Gajah Village are the main targets of this activity, with the hope of fostering a sustainable healthy lifestyle. Healthy gymnastics is a branch of sport that involves a series of movements that require strength, speed and harmony of regular body movements to the rhythm of a pleasant song. This physical activity is an effective way to maintain health. Gymnastics is also often done in groups, providing opportunities for children to interact and learn to work together with their peers. This is important in developing social skills as well as the ability to work in a team. Through participation in gymnastics activities, children can understand the importance of keeping their bodies active and healthy, which in turn can form good habits into adulthood. By regularly participating in healthy exercise, children gain various benefits that support overall growth and development. Apart from that, gymnastics is a fun activity so children tend to enjoy and maintain these healthy habits. By incorporating healthy exercise into their daily routine, children can experience optimal benefits for their holistic development.

Kata kunci: *Healthy Exercise; Health; Kindergarten children.*

Abstract

Kegiatan pelatihan senam sehat ini diselenggarakan dengan tujuan meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan dan kebugaran jasmani sejak usia dini. Anak-anak TK Nurul Amin Desa Gue Gajah menjadi sasaran utama kegiatan ini, dengan harapan dapat menumbuhkan pola hidup sehat yang berkelanjutan. Senam sehat merupakan salah satu cabang olahraga yang melibatkan rangkaian gerakan yang menuntut kekuatan, kecepatan, serta keserasian gerak tubuh yang teratur dengan irama lagu yang menyenangkan. Aktivitas fisik ini menjadi salah satu cara efektif untuk menjaga kesehatan. Senam juga sering dilakukan secara berkelompok, sehingga memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk berinteraksi dan belajar bekerja sama dengan teman sebaya. Hal ini penting dalam mengembangkan keterampilan sosial serta kemampuan bekerja dalam tim. Melalui keikutsertaan dalam kegiatan senam, anak-anak dapat memahami pentingnya menjaga tubuh tetap aktif dan sehat, yang pada akhirnya dapat membentuk kebiasaan baik hingga dewasa. Dengan rutin mengikuti senam sehat, anak-anak memperoleh berbagai manfaat yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan secara menyeluruh. Selain itu, senam menjadi aktivitas yang menyenangkan sehingga anak cenderung menikmati dan mempertahankan kebiasaan sehat tersebut. Dengan memasukkan senam sehat ke dalam rutinitas harian, anak-anak dapat merasakan manfaatnya secara optimal bagi perkembangan mereka secara holistik.

Keywords: *Senam Sehat; Kesehatan; Anak TK*

1. Pendahuluan

Kesehatan anak merupakan fondasi utama dalam mewujudkan generasi yang berkualitas dan produktif di masa depan. Faktor yang mempengaruhi kesiapan dalam belajar anak antara lain kondisi fisik, mental dan emosi yang baik (Djamarah, 2002; Tanfidiyah, 2022), kondisi fisik dan mental yang baik cenderung memiliki kemampuan belajar yang optimal, daya tahan tubuh yang kuat, serta perkembangan motorik yang lebih baik. Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan anak perlu dilakukan sejak dini melalui pembiasaan pola hidup sehat, salah satunya dengan meningkatkan aktivitas fisik secara teratur seperti senam sehat yang menyenangkan (Ningsih, dkk, 2022; Nurfitriani, dkk, 2025). Dalam beberapa tahun terakhir, terjadi perubahan pola aktivitas anak yang mengarah pada gaya hidup sedentari (kurang bergerak). Perkembangan teknologi digital, meningkatnya penggunaan gawai, serta berkurangnya ruang bermain terbuka menyebabkan anak-anak lebih banyak melakukan aktivitas pasif seperti bermain game atau menonton video sehingga kurang berkomunikasi dengan orang lain dan lingkungan sekitar (Yumarni, 2022; Anggraeni, 2019). Kondisi ini berdampak pada menurunnya tingkat kebugaran jasmani anak serta meningkatnya risiko berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas, gangguan postur tubuh, hingga penurunan daya tahan tubuh (Genting, dkk, 2023; Nurbaiti, dkk, 2025).

Anak usia 5-17 tahun dianjurkan melakukan aktivitas fisik seperti senam sehat dengan intensitas sedang hingga berat minimal 60 menit setiap hari. Senam sehat bentuk stimulasi yang dibuat dengan sangat menarik dengan iringan lagu yang membuat anak lebih semangat untuk bergerak (Nurulita, dkk, 2024; Sholihah & Pertiwi, 2021). yang cukup terbukti mampu meningkatkan kesehatan jantung dan paru, memperkuat otot dan tulang, menjaga berat badan ideal, serta mendukung kesehatan mental anak. Namun, fakta di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak anak yang belum memenuhi rekomendasi tersebut, baik di wilayah perkotaan maupun pedesaan (WHO, 2020).

Di Indonesia, upaya peningkatan aktivitas fisik telah menjadi perhatian pemerintah melalui program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang diinisiasi oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Program ini menekankan pentingnya aktivitas fisik rutin sebagai bagian dari perilaku hidup sehat. Meski demikian, implementasi di tingkat desa masih menghadapi berbagai kendala, seperti kurangnya sosialisasi, keterbatasan pendamping kegiatan, serta minimnya program olahraga yang menarik bagi anak-anak.

Desa Gue Gajah sebagai salah satu wilayah di Kabupaten Aceh Besar memiliki potensi besar dalam pengembangan kegiatan kesehatan berbasis masyarakat. Lingkungan desa yang relatif masih memiliki ruang terbuka sebenarnya mendukung pelaksanaan aktivitas fisik anak. Namun, berdasarkan pengamatan awal, kegiatan olahraga anak-anak di desa ini belum terorganisir secara rutin. Anak-anak lebih banyak menghabiskan waktu dengan aktivitas pasif, sementara kegiatan fisik bersama seperti senam masih jarang dilakukan secara terstruktur.

Kurangnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat, khususnya orang tua, mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi tumbuh kembang anak juga menjadi faktor yang perlu mendapat perhatian. Banyak orang tua masih berfokus pada aspek akademik semata, sementara aspek kebugaran jasmani belum menjadi prioritas utama. Padahal, menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), aktivitas fisik yang cukup berperan penting dalam mendukung perkembangan kognitif, sosial, dan emosional anak.

Salah satu bentuk aktivitas fisik yang efektif, murah, dan mudah diterapkan di masyarakat adalah senam sehat. Senam sehat memiliki berbagai keunggulan, antara lain gerakannya sederhana, dapat dilakukan secara massal, tidak memerlukan peralatan khusus, serta dapat dikemas secara menarik dan menyenangkan bagi anak-anak. Selain meningkatkan kebugaran jasmani, senam juga membantu melatih koordinasi motorik, keseimbangan, kelenturan, serta meningkatkan semangat kebersamaan dan disiplin. Kegiatan sosialisasi senam sehat menjadi langkah strategis untuk menanamkan kebiasaan hidup aktif sejak usia dini. Melalui sosialisasi, anak-anak tidak hanya diajak untuk melakukan senam, tetapi juga diberikan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan tubuh. Di sisi lain, kegiatan ini juga dapat melibatkan guru, orang tua, dan perangkat desa sehingga tercipta dukungan lingkungan yang berkelanjutan.

Pelaksanaan sosialisasi senam sehat pada Anak-anak TK Nurul Amin di Desa Gue Gajah diharapkan mampu menjadi stimulus awal dalam membangun budaya hidup sehat di kalangan anak-anak. Dengan adanya kegiatan yang terprogram dan menarik, anak-anak diharapkan lebih termotivasi untuk aktif bergerak, sementara masyarakat menjadi lebih sadar akan pentingnya aktivitas fisik rutin. Dalam jangka panjang, kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan derajat kesehatan anak serta mendukung terbentuknya

generasi desa yang sehat, aktif, dan produktif. Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan suatu program sosialisasi senam sehat yang sistematis, partisipatif, dan berkelanjutan sebagai upaya meningkatkan kesehatan dan kebugaran anak-anak TK Nurul Amin di Desa Gue Gajah.

2. METODE

Kegiatan yang dilaksanakan berupa sosialisasi dan praktik langsung senam sehat bagi anak-anak TK Nurul Amin di Desa Gue Gajah. Metode yang digunakan berupa penyampaian materi singkat tentang pentingnya aktivitas fisik, demonstrasi gerakan senam sehat, praktik senam bersama secara interaktif, serta pembagian materi edukasi sederhana. Kegiatan dikemas secara menarik dan menyenangkan agar mudah diikuti oleh anak-anak. Pelaksanaan senam sehat ini dilakukan dengan beberapa sesi antara lain:

Pertama Pemanasan: dilakukan untuk meningkatkan suhu tubuh, meningkatkan aliran darah, mengurangi resiko cedera dengan meningkatkan kekuatan, kecepatan, dan ketahanan otot-otot, meningkatkan kesadaran tubuh sehingga lebih siap untuk melakukan aktivitas fisik dan mengurangi risiko cedera.

Kedua Senam Dasar: dilakukan untuk meningkatkan fleksibilitas, meningkatkan kekuatan otot-otot, meningkatkan keseimbangan dan koordinasi sehingga lebih stabil dan tidak mudah jatuh, meningkatkan postur tubuh, mengurangi stress, dan meningkatkan kualitas tidur.

Ketiga Senam sehat: dilakukan untuk meningkatkan kesehatan fisik, meningkatkan konsentrasi, mengurangi stress, meningkatkan kepercayaan diri, meningkatkan sosialisasi, meningkatkan koordinasi, meningkatkan keseimbangan, dan meningkatkan motoric.

Keempat Pendinginan: dilakukan untuk mengurangi kelelahan otot, meningkatkan fleksibilitas, mengurangi risiko cedera, meningkatkan keseimbangan, mengurangi stress, meningkatkan sirkulasi darah, dan mengurangi rasa sakit.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan senam sehat yang dilakukan anak-anak di TK Nurul Amin Desa Gue Gajah Kab. Aceh Besar berjalan dengan lancar dan memberikan

pengalaman yang luar biasa kepada anak-anak sehingga mereka lebih semangat untuk belajar setelah selesai senam. Anak-anak tampak sangat antusias dan bersemangat dalam mengikuti setiap gerakan senam. Para guru pun merasa senang karena anak-anak mereka terlibat dalam kegiatan yang bermanfaat. Senam sehat merupakan rangkaian gerakan yang dilakukan dengan iringan tertentu dan memiliki tujuan khusus. Salah satu tujuan dari kegiatan senam ini adalah untuk merangsang perkembangan motorik kasar anak melalui berbagai pengalaman gerak. Selain itu, senam sehat juga memberi kesempatan bagi anak untuk mengekspresikan diri melalui gerakan tubuh yang selaras dengan irama musik. Misalnya, anak diminta merentangkan tangan seperti pesawat terbang, lalu bergerak ke kiri dan ke kanan. Dari contoh tersebut, dapat disimpulkan bahwa anak-anak mampu berimajinasi seolah-olah menjadi pesawat terbang sehingga mereka dapat mengekspresikan diri dengan lebih bebas.

Dalam mengikuti program senam sehat, anak dituntut untuk mampu berpikir mandiri dalam mengembangkan keterampilannya. Oleh karena itu, anak perlu memanfaatkan kemampuan berpikir secara kreatif melalui pemecahan berbagai masalah gerak. Dengan demikian, kemampuan mental anak juga akan berkembang. Program senam sehat memberikan kontribusi yang sangat besar dalam meningkatkan konsep diri anak. Menurut Arifin (2018), senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Gerakan-gerakan dalam senam sangat tepat untuk ditekankan dalam program pendidikan jasmani, terutama karena tuntutan fisik yang diperlukan, seperti kekuatan dan daya tahan otot di seluruh bagian tubuh. Selain itu, senam juga berperan penting dalam mengembangkan gerak dasar fundamental yang dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga, khususnya dalam hal mengatur tubuh secara efektif dan efisien.

Senam sehat adalah rangkaian gerakan yang dilakukan untuk mengekspresikan rasa seni atau keindahan dengan iringan musik atau latihan bebas yang berirama. Dalam pelaksanaannya, senam sehat tidak terikat pada gerakan yang baku maupun hitungan tertentu seperti satu kali delapan, karena pada dasarnya dilakukan dengan suasana santai dan rileks. Selain itu, senam sehat dapat diciptakan atau dikembangkan oleh siapa saja dan di mana saja melalui rangsangan gerak psikomotor. Pada masa kanak-kanak, perkembangan fisik berlangsung pada seluruh bagian tubuh beserta fungsinya. Hal ini mencakup perkembangan kemampuan motorik, khususnya motorik kasar,

yang memungkinkan anak mengubah berbagai posisi tubuh dengan memanfaatkan otot-otot besar.



Gambar 1. Senam bersama Anak-anak TK Nurul Amin

Kegiatan senam sehat merupakan latihan fisik yang dirancang dan dipilih secara terencana, dengan gerakan yang diiringi musik sehingga anak dapat menggerakkan seluruh anggota tubuhnya. Gerakan yang dilakukan perlu disesuaikan dan diselaraskan dengan irama pengiring agar tampak harmonis serta mampu mengembangkan keterampilan motorik kasar anak. Sejalan dengan pendapat Ningsih, Farida, dan Shalihat (2022), senam sehat merupakan salah satu aktivitas yang efektif untuk mengoptimalkan perkembangan motorik kasar.

Senam sehat termasuk jenis olahraga yang menggunakan iringan musik, mudah dilakukan, serta efektif dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan jasmani. Untuk memadukan gerakan dan irama agar menjadi selaras, unsur penting dalam senam irama adalah ritme. Menurut Prayogo (2018), ritme merupakan keteraturan yang terjadi dalam suatu media, misalnya pada langkah kaki saat berjalan, berjinjit, berlari, bergerak luwes, atau tepuk tangan yang mengikuti irama lagu. Dengan demikian, melalui kegiatan senam irama, anak dapat terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas fisik berupa bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana.

Manfaat senam sehat bagi anak usia dini, menurut Syafril, Kuswanto, dan Muriyan (2020), adalah sebagai salah satu kegiatan utama yang sangat efektif dalam mengembangkan komponen fisik serta kemampuan gerak (motor ability). Melalui berbagai aktivitasnya, anak yang mengikuti senam irama akan

mengalami peningkatan daya tahan otot, kekuatan, daya ledak (power), kelenturan, kelincahan, serta keseimbangan (Wijayanti, 2021). Senam irama juga sangat sesuai digunakan sebagai variasi dalam pembelajaran motorik, karena dapat membuat anak lebih bersemangat dan ceria. Selain itu, anak dapat menggerakkan anggota tubuhnya secara bebas mengikuti irama musik.

4. KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi senam sehat di TK Nurul Amin Desa Gue Gajah merupakan upaya promotif dan preventif yang penting dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran anak-anak. Berdasarkan kondisi objektif desa, jumlah anak usia sekolah yang cukup banyak serta tersedianya ruang terbuka menjadi potensi besar untuk pelaksanaan program ini. Melalui kegiatan sosialisasi dan praktik senam bersama, anak-anak memperoleh pengetahuan dan pengalaman langsung mengenai pentingnya aktivitas fisik. Program ini diharapkan mampu menumbuhkan kebiasaan hidup aktif, meningkatkan kesadaran masyarakat, serta menjadi langkah awal terbentuknya budaya senam sehat yang berkelanjutan di lingkungan TK Nurul Amin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada pihak Universitas Abulyatama yang sudah mendukung proses kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dan biaya publikasi artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, S. (2019). Pengaruh Pengetahuan Tentang Dampak Gadget Pada Kesehatan Terhadap Perilaku Penggunaan Gadget Pada Siswa SDN Kebun Bunga 6 Banjarmasin. *Faletehan Health Journal*, 6(2), 64–68.
<https://doi.org/10.33746/fhj.v6i2.68>.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh latihan senam kebugaran jasmani (skj) terhadap tingkat kebugaran siswa kelas V di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 1(1), 22-29.
- Djamarah, S.B. (2002). *Rahasia Sukses Belajar*. Rikena Cipta.
- Ginting, M., dkk. (2023). Pengaruh Dampak Perkembangan Teknologi Terhadap Penggunaan Gadget pada Anak Usia Dini. *UNES Journal of*

- Scientech Research*, Vol. 8, No.1. hal 022-031. Open Access at:
<https://ojs.ekasakti.org/index.php/UJSR>
- Ningsih, R. W., Fadira N., & Shalihat, H. M. (2022). Pemantauan Fisik Motorik Anak Prasekolah Melalui Kegiatan Senam Sehat Ceria di Panti Asuhan Al-Marhamah Medan. *Jurnal Abdiman Mutiara*, 3(2), 166-173.
- Nurbaiti., Nasmi., & Marniati. (2025). Literature Review: Dampak Gadget terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Anak. *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi*, Vol. 3, No. 3. DOI:
<https://doi.org/10.57213/antigen.v3i3.730>
- Nurfitriani, P., dkk. (2025). Healthy dan Happy Gymnastics for Freschool Children TK Wadi Fatimah Cirebon. *Compromise Journal: Community Proffesional Service Journal*
DOI:<https://doi.org/10.57213/compromisejournal.v3i1.577>
- Nurulita, R.F., Hakim, H., Arfanda, P, E., Hasyim, M, Q., Hasanuddin, M, I., & Syamsinar. (2024). Pelatihan Gerak Senam Sehat Gembira untuk Meningkatkan Kecerdasan Psikomotorik Anak usia Dini. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5 (1), 62-68.
- Prayogo, B. H. (2018). Pengaruh senam irama terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 4-5 tahun di tk muslimat nu gesang kabupaten lumajang. *JECIE (Journal of Early Childhood and Inclusive Education)*, 1(2), 108-116.
- Sholihah, W., & Pertiwi, E. P. (2021). Upaya meningkatkan motorik kasar melalui kegiatan senam irama pada kelompok B di TK Al-Hidayah 85 Ambulu Jember. *JECIE (Journal of Early Childhood and Inclusive Education)*, 4(1), 1-8.
- Syafril, S., Kuswanto, C. W., & Muriyan, O. (2020). Dua cara pengembangan motorik kasar pada anak usia dini melalui gerakan-gerakan senam. *Jurnal Pelita PAUD*, 5 (1), 104-113.
- Tanfidiyah, N. (2022). Analisis Kondisi Fisik, Mental, dan Emosi dalam Kesenian dan Proses Belajar Anak. *Hibrul Ulama: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Kelslaman (Vol.4, No. 2, Hal. 1-7)*.
- Wijayanti, A. (2021). PTK Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar melalui Kegiatan Senam Irama (Kelompok Bermain Nurul Iman Padas Ngawi

Tahun Ajaran 2018/2019). *Journal of Modern Early Childhood Education*, 1 (01), 1-10.

World Health Organization. (2020). *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: WHO.

Yumarni, V. (2022). Pengaruh Gadget Terhadap Anak Usia Dini. *Jurnal Literasiologi*, 8(2), 107-119. <https://doi.org/10.47783/literasiologi.v8i2.369>.