



## Pendampingan Kebugaran Lansia Dan Anak-Anak Melalui Program Gerakan Sabtu Sehat Di Nagari Tanjung Barulak

Atika Hawari<sup>1</sup>, Anisa Farianda<sup>2</sup>, Dian Amanah Putri<sup>3</sup>, Safrizal<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar, Sumatera Barat,  
Indonesia

***Abstrak.** Program gerakan sabtu sehat menjadi sarana untuk membangun interaksi sosial yang positif, mengurangi rasa kesepian pada lansia, dan meningkatkan kebahagiaan pada anak-anak melalui aktivitas yang melibatkan seluruh elemen masyarakat. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mendeskripsikan meningkatkan kebugaran jasmani lansia dan anak-anak melalui program gerakan sabtu sehat di Nagari Tanjung Barulak. Pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan Participatory Action Research (PAR). Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa kegiatan program gerakan sabtu sehat memberikan manfaat fisik dengan meningkatkan kebugaran jasmani peserta, baik lansia maupun anak-anak. Secara sosial, program ini mempererat hubungan antar generasi dan memperkuat solidaritas komunitas. Selain itu, program gerakan sabtu sehat mendorong masyarakat untuk lebih peduli terhadap kesehatan dan menjalani pola hidup sehat.*

## Pendahuluan

Kesehatan dan kebugaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam menjaga kualitas hidup individu, terutama bagi kelompok-kelompok tertentu seperti lansia dan anak-anak (Putranto & Efendi, 2024). Lansia, yang merupakan golongan usia lanjut, umumnya menghadapi tantangan berupa penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan (Kuniano, 2015). Penurunan ini mencakup daya tahan fisik, fleksibilitas, dan kekuatan otot yang sering kali berdampak pada risiko penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes, dan osteoporosis. Sementara itu, anak-anak berada dalam fase pertumbuhan yang membutuhkan asupan nutrisi dan aktivitas fisik yang seimbang untuk mendukung perkembangan tubuh serta kesehatan mental mereka (Uce, 2018). Kurangnya aktivitas fisik di kalangan anak-anak dapat berujung pada berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, gangguan perkembangan motorik, hingga risiko penyakit kronis di masa mendatang (Hasibuan & Khairani, 2024).

Nagari Tanjung Barulak, sebuah wilayah yang terletak di Kabupaten Tanah Datar, Sumatera Barat, dikenal sebagai daerah dengan kekayaan budaya dan semangat gotong royong yang kuat. Namun, seperti banyak daerah lainnya, masyarakat Nagari Tanjung Barulak menghadapi tantangan dalam menjaga pola hidup sehat. Kurangnya fasilitas olahraga yang memadai, minimnya akses informasi kesehatan, dan kurangnya kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik secara rutin menjadi kendala yang sering ditemui. Lansia di wilayah ini sebagian besar lebih banyak menghabiskan waktu di rumah tanpa aktivitas fisik yang cukup, sementara anak-anak lebih cenderung terfokus pada aktivitas pasif seperti menonton televisi atau bermain gawai. Kondisi ini berpotensi memengaruhi kualitas kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

Melihat tantangan tersebut, program Praktek Lapangan Bersama (PLB) hadir sebagai sebuah inisiatif untuk memberikan kontribusi positif kepada masyarakat melalui pendekatan berbasis

pemberdayaan dan kegiatan yang bersifat kolaboratif. Salah satu program unggulan yang dirancang dalam PLB ini adalah program gerakan sabtu sehat yang melibatkan lansia dan anak-anak sebagai kelompok utama sasaran. Di dalam program gerakan sabtu sehat ini mahasiswa PLB memilih olahraga senam karena merupakan bentuk olahraga yang sederhana, mudah diikuti, dan tidak membutuhkan peralatan khusus. Selain itu, senam memiliki manfaat ganda, yaitu meningkatkan kebugaran fisik sekaligus mempererat hubungan sosial antar anggota masyarakat (Royani, 2024).

Pelaksanaan program gerakan sabtu sehat ini diharapkan menjadi salah satu solusi dalam mengatasi kurangnya aktivitas fisik di masyarakat (Yulianti et al., 2023). Dengan gerakan senam yang telah disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan fisik lansia dan menarik bagi anak-anak, program ini menawarkan pendekatan yang inklusif dan menyenangkan (Lisdiana et al., 2021). Lansia dapat menjaga fleksibilitas dan kekuatan tubuh mereka, sementara anak-anak dapat mengembangkan koordinasi motorik serta meningkatkan daya tahan fisik (Supenawinata, 2021). Tidak hanya itu, kegiatan senam ini juga menjadi sarana untuk membangun interaksi sosial yang positif, mengurangi rasa kesepian pada lansia, dan meningkatkan kebahagiaan pada anak-anak melalui aktivitas yang melibatkan seluruh elemen masyarakat.

## Metode

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk kegiatan Praktek Lapangan Bersama (PLB) yang dilakukan oleh Mahasiswa Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan komunitas lokal melalui berbagai program pemberdayaan dan pendidikan. Kegiatan ini difokuskan di Jorong Padang Datar, Nagari Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar, yang merupakan daerah dengan potensi alam dan budaya yang kaya namun membutuhkan dukungan dalam peningkatan kualitas hidup. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam rentang waktu yang cukup panjang, yaitu dari tanggal 15 Juli 2024 hingga 15 November 2024.

Pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR). *Participatory Action Research* (PAR) adalah pendekatan penelitian yang melibatkan partisipasi aktif dari semua pihak yang terkait atau terkena dampak dalam proses penelitian, termasuk peneliti dan masyarakat atau kelompok yang menjadi subjek penelitian (Susanti, 2022). PAR bertujuan untuk menghasilkan pengetahuan sekaligus mendorong tindakan perubahan sosial yang positif (Adji, 2022). Alasan peneliti memilih pendekatan *Participatory Action Research* (PAR) adalah karena pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk terlibat langsung dalam proses penelitian. Dalam PAR, peneliti tidak hanya berperan sebagai pengamat, tetapi juga sebagai bagian aktif dari komunitas yang diteliti. Metode pengumpulan data yang digunakan berupa wawancara, observasi dan dokumentasi.

Tahapan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR) dimulai dengan identifikasi masalah, di mana peneliti dan komunitas bersama-sama menentukan isu atau kebutuhan yang menjadi fokus penelitian. Setelah itu, dilakukan perencanaan yang mencakup penentuan tujuan, langkah-langkah, dan metode pengumpulan data. Tahap berikutnya adalah aksi, yaitu implementasi dari rencana yang telah disusun, di mana partisipan memainkan peran aktif dalam upaya memecahkan masalah (Muhtarom, 2018). Selama pelaksanaan, dilakukan pengamatan dan pengumpulan data untuk memahami dampak dari intervensi yang dilakukan. Hasil dari tahap ini kemudian dianalisis melalui refleksi dan evaluasi bersama guna menilai keberhasilan, hambatan, dan peluang perbaikan.

## Hasil Dan Pembahasan

### Tahap Perencanaan

Perencanaan merupakan langkah awal yang sangat penting dalam melaksanakan sebuah kegiatan, karena melalui proses ini, tujuan yang ingin dicapai dapat dirumuskan dengan jelas, strategi pelaksanaan dapat ditentukan secara matang, dan potensi tantangan yang mungkin muncul dapat diantisipasi lebih awal (Arifudin et al., 2021). Pada tahap awal, peneliti yang berperan sebagai mahasiswa sekaligus peserta program pengabdian masyarakat melaksanakan

survei awal ke lokasi yang telah ditentukan untuk kegiatan tersebut. Survei ini dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi kondisi lapangan secara langsung, memahami kebutuhan dan permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat setempat, serta mengumpulkan data yang relevan sebagai dasar dalam merancang program pengabdian yang efektif dan sesuai dengan kebutuhan lokal. Langkah ini juga menjadi sarana awal bagi peneliti untuk membangun komunikasi dan hubungan baik dengan masyarakat yang akan menjadi mitra dalam pelaksanaan kegiatan. Peneliti melakukan survei awal pada Sabtu, 27 Juli 2024.

Tim PLB melakukan observasi langsung ke Jorong Padang Datar, Nagari Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar untuk memahami konteks sosial budaya masyarakat setempat, terutama dalam keadaan kebugaran fisik anak-anak dan lansia yang ada di Jorong Padang Datar. Selain itu, dilakukan wawancara mendalam dengan berbagai pihak, termasuk perangkat Nagari, serta tokoh masyarakat untuk menggali pandangan mereka terkait keadaan kebugaran fisik anak-anak dan lansia yang ada di Jorong Padang Datar. Dari hasil observasi dan wawancara ini, diketahui bahwa kurangnya kegiatan jasmani anak-anak dan lansia yang diadakan di Jorong Padang Datar.

Berdasarkan data yang diperoleh, tim menyusun rencana kegiatan yang terstruktur dan melibatkan berbagai elemen masyarakat terkait kegiatan senam untuk meningkatkan kebugaran jasmani lansia dan anak-anak. Langkah berikutnya adalah mengadakan diskusi kelompok tentang aspek kebugaran fisik, dan membangun kebersamaan dan solidaritas antarwarga, menciptakan suasana yang harmonis, serta mendukung kesehatan mental melalui interaksi sosial yang positif. Diskusi ini melibatkan perangkat nagari, serta tokoh masyarakat untuk menciptakan dialog interaktif, sehingga nilai-nilai seperti kebersamaan dan demokrasi dapat dipahami lebih mendalam oleh peserta.

Selanjutnya, tim pelaksana menyusun jadwal dan membagi shift mahasiswa PLB yang akan terlibat sebagai dalam kegiatan senam. Penjadwalan ini dilakukan dengan mempertimbangkan kesibukan dan ketersediaan waktu mahasiswa PLB, serta menyesuaikan dengan jadwal masyarakat agar tidak mengganggu aktivitas masyarakat yang ingin ikut serta. Tahap ini diakhiri dengan koordinasi dengan perangkat nagari pada Selasa/30 Juli 2024 agar program tersebut mendapat dukungan penuh dari semua pihak terkait.

### **Tahap Pelaksanaan**

Pelaksanaan program adalah tahapan operasional di mana rencana yang telah disusun sebelumnya diterapkan secara nyata untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Islami et al., 2021). Kegiatan dilaksanakan sekali dalam seminggu terhitung pada tanggal 30 Juli 2024 sampai 02 November 2024 pada jam 08.00-selesai.

Langkah awal yang dilakukan adalah melakukan sosialisasi program kepada masyarakat Nagari Tanjung Barulak. Sosialisasi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan jasmani, terutama bagi lansia dan anak-anak. Kegiatan sosialisasi dilakukan dengan melibatkan perangkat desa, kader kesehatan, dan tokoh masyarakat agar informasi dapat tersebar secara luas. Media yang digunakan dalam sosialisasi meliputi pertemuan langsung, pengumuman di masjid atau balai desa. Selain itu, pengadaan peralatan sederhana juga menjadi bagian penting dari persiapan awal. Peralatan seperti sound system untuk mendukung kelancaran instruksi senam, serta spanduk sebagai media identitas kegiatan dipersiapkan sebelum kegiatan dimulai. Peralatan ini disesuaikan dengan kebutuhan dan anggaran yang tersedia, dengan mengutamakan fungsionalitas untuk menunjang kelancaran program.



Gambar 1. Pengadaan sound system dan spanduk sebagai media kegiatan

Tahap pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pemilihan waktu yang tepat untuk memastikan kehadiran peserta dan memaksimalkan efektivitas kegiatan. Waktu pagi hari dipilih karena udara masih segar dan suasana relatif nyaman untuk berolahraga. Selain itu, pagi hari dianggap ideal untuk lansia yang cenderung memiliki energi lebih di awal hari dan anak-anak yang belum sibuk dengan aktivitas belajar. Penyesuaian waktu ini dilakukan dengan mempertimbangkan masukan dari perangkat desa dan masyarakat setempat, sehingga tidak berbenturan dengan aktivitas rutin mereka.

Dalam pelaksanaan senam, jenis gerakan disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan masing-masing kelompok peserta. Lansia diberikan gerakan senam yang fokus pada latihan kelenturan tubuh, keseimbangan, dan pernapasan, yang bermanfaat untuk menjaga mobilitas dan kesehatan sendi. Gerakan yang digunakan sederhana dan tidak terlalu berat, seperti peregangan otot, langkah ringan, dan latihan pernapasan yang teratur. Untuk anak-anak, kegiatan senam dirancang lebih energik dengan gerakan yang melibatkan kelincahan, koordinasi, dan ritme musik. Hal ini bertujuan untuk menjaga semangat dan antusiasme mereka selama kegiatan berlangsung.



Gambar 2. Mahasiswa PLB sebagai instruktur senam

Selama kegiatan, instruktur senam adalah mahasiswa PLB yang memandu peserta dengan menggunakan musik yang menyenangkan dan sesuai dengan kelompok usia. Instruktur juga

memberikan perhatian khusus kepada lansia untuk memastikan gerakan yang dilakukan sesuai dengan kemampuan mereka, mengurangi risiko cedera, dan memberikan arahan yang jelas jika ada peserta yang membutuhkan bantuan.

Untuk menambah semangat peserta, beberapa kegiatan tambahan juga dilakukan, seperti pembagian doorprize sederhana bagi peserta yang aktif mengikuti senam. Selain menjadi motivasi, hal ini juga menciptakan suasana yang lebih meriah dan menyenangkan bagi seluruh peserta. Dokumentasi kegiatan dilakukan selama pelaksanaan, baik dalam bentuk foto maupun video, untuk dijadikan bahan evaluasi dan laporan kegiatan kepada pihak desa dan institusi terkait. Dengan pelaksanaan yang terstruktur dan melibatkan partisipasi masyarakat, kegiatan senam bersama ini diharapkan tidak hanya menjadi rutinitas fisik, tetapi juga momen kebersamaan yang mempererat solidaritas antar generasi di Nagari Tanjung Barulak.

### Tahap Evaluasi

Evaluasi program adalah proses untuk menilai sejauh mana sebuah program telah berjalan sesuai dengan tujuan dan rencana yang telah ditetapkan, serta untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan yang ada selama pelaksanaan program (Islami et al., 2021). Evaluasi dilakukan secara berkala untuk memastikan program berjalan sesuai tujuan. Monitoring kehadiran peserta dilakukan melalui daftar hadir setiap sesi, sehingga tingkat partisipasi masyarakat dapat terpantau. Penilaian tingkat kebugaran peserta dilakukan bersama kader kesehatan desa melalui tes sederhana, seperti kemampuan gerak dan daya tahan fisik, yang disesuaikan dengan usia peserta.

Antusiasme masyarakat dievaluasi melalui observasi, wawancara singkat, dan respon terhadap program. Masukan peserta digunakan untuk menyempurnakan kegiatan, seperti menambahkan variasi gerakan atau memilih musik yang lebih menarik. Hasil evaluasi ini menjadi dasar untuk perbaikan program dan rencana keberlanjutan, sehingga senam bersama dapat menjadi agenda rutin yang berdampak positif bagi kesehatan masyarakat di Nagari Tanjung Barulak.

### Simpulan Dan Saran

Kegiatan program gerakan sabtu sehat memberikan berbagai manfaat bagi masyarakat Nagari Tanjung Barulak. Secara fisik, program ini membantu meningkatkan kebugaran jasmani, terutama bagi lansia yang membutuhkan aktivitas ringan untuk menjaga mobilitas dan kesehatan sendi, serta bagi anak-anak untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik mereka. Dari sisi sosial, kegiatan ini mempererat hubungan antar generasi, menciptakan interaksi yang positif antara lansia dan anak-anak, serta memperkuat solidaritas dalam komunitas. Selain itu, program gerakan sabtu sehat juga menjadi sarana edukasi tentang pentingnya pola hidup sehat, yang mendorong masyarakat untuk lebih aktif dan peduli terhadap kesehatan. Dengan beragam manfaat tersebut, program ini tidak hanya berkontribusi pada kesehatan individu tetapi juga membangun masyarakat yang lebih sehat, harmonis, dan memiliki kesadaran tinggi terhadap pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.

### Daftar Pustaka

- Adji, R. (2022). *Manfaat Metode Participatory Action Research (Par) Dalam Pembangunan Wilayah Rt Di Masa Pandemi*.
- Arifudin, M., Sholeha, F. Z., & Umami, L. F. (2021). Planning (Perencanaan) Dalam Manajemen Pendidikan Islam. *MA'ALIM: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(02), 162–183.
- Hasibuan, A. R., & Khairani, S. (2024). Pengembangan Program Olahraga Rekreasi untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa SD. *Wahana Jurnal Pengabdian Kepada*

- Masyarakat*, 3(1), 11–17. <https://doi.org/10.56211/wahana.v3i1.627>
- Islami, M. N., Aini, D., Rosyida, E. F., Arifa, Z., & Machmudah, U. (2021). Manajemen program perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi Munadharah’Ilmiah Pekan Arabi di Universitas Negeri Malang di masa pandemi. *Taqdir: Jurnal Pendidikan Bahasa Arab Dan Kebahasaaraban*, 7(2), 181–197.
- Kuniano, D. (2015). Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 19–30.
- Lisdiana, L., Siregar, K., Lestari, R., & Nasution, M. I. (2021). Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Dengan Kegiatan Senam Pagi Di Desa Cinta Makmur. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 34. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i2.5421>
- Muhtarom, A. (2018). Participation Action Research dalam Membangun Kesadaran Pendidikan Anak di Lingkungan Perkampungan Transisi Kota. *DIMAS*, 18(2), 259–278.
- Putranto, A. D., & Efendi, M. Y. (2024). Pentingnya Kebugaran Jasmani untuk Meningkatkan Kekuatan Tubuh dalam Mengikuti Kegiatan Belajar dan Mengajar Di SMP Dharma Karya UT. *Universitas Muahammadiyah Jakarta*, 2009–2013.
- Royani, S. (2024). Peningkatan Kesehatan Masyarakat Melalui Kegiatan Senam Pagi Di Dusun Karang Kemiri Desa Linggasari. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Yamasi*, 3(1), 21–24. <https://doi.org/10.59060/jpmy.v3i1.331>
- Supenawinata, A. (2021). Kegiatan Senam Sehat dalam Meningkatkan Aktivitas Sosial dan Ekonomi Masyarakat di Desa Tanjungsari. *Proceedings UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Vol 3 No 1(332–143)*, 22–32.
- Susanti, E. (2022). Participatory Action Research: Metode Riset Berperspektif Feminis. *Knowledge Sector Initiative*.
- Uce, L. (2018). Pengaruh Asupan Makanan Terhadap Kualitas Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Bunayya Jurnal Pendidikan Anak*, 4(2), 79–92.
- Yulianti, E., Fitriyah, U., Ro’iyah, M., Fadlan, M. L., Haq, N. R., Majdi, D. S., Al-Rosyid, A. T., Az Zahra, A., Widad Hakim, S., & Zamroni, A. (2023). Senam Pagi Sebagai Upaya Meningkatkan Kebugaran dan Interaksi Sosial Masyarakat Desa Asrikaton Kabupaten Malang. *Surya: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 88–97. <https://doi.org/10.37150/jsu.v5i2.2345>