



## Optimalisasi Kesehatan Masyarakat dengan Senam Kebugaran di Wilayah Kota Kendari

\*Muhammad Rusli, Hasanuddin Jumareng, Wolter Mongsidi, Abdul Saman, Jud, Suhartiwi, Marsuna, La Ode Rusdin

Department of Physical Education, Health and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Halu Oleo, Indonesia, Kampus Bumi Tridharma Anduonohu Kendari, Postal Code: 93232  
\*Corresponding Author e-mail: [muhrusli@uho.ac.id](mailto:muhrusli@uho.ac.id)

Diterima: September 2024; Direvisi: Oktober 2024; Diterbitkan: November 2024

### Abstrak

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan kesehatan masyarakat di Kota Kendari melalui program senam kebugaran yang berfokus pada manfaat kesehatan fisik dan mental. Metode pelaksanaan melibatkan beberapa tahap, yaitu survei kebutuhan masyarakat, kampanye edukasi, implementasi senam rutin, dan evaluasi program. Pelaksanaan senam diikuti oleh 30 orang, terdiri dari 17 wanita dan 13 pria, yang terlibat secara rutin dalam kegiatan mingguan. Data menunjukkan bahwa 75% peserta merasakan manfaat fisik dan mental dari senam, sedangkan 25% lainnya belum sepenuhnya merasakannya. Hasil program menunjukkan adanya peningkatan kesehatan fisik, pengurangan tingkat stres, serta peningkatan suasana hati dan kepercayaan diri melalui kegiatan senam berkelompok. Kesimpulannya, program senam kebugaran terbukti efektif dalam optimalisasi kesehatan masyarakat. Rekomendasi selanjutnya adalah memperluas kampanye edukasi, mengembangkan aplikasi panduan senam, dan membentuk komunitas senam melalui media sosial untuk meningkatkan partisipasi masyarakat.

**Kata Kunci:** Optimalisasi; Kesehatan Masyarakat; Senam Kebugaran

## Optimizing Public Health with Fitness Gymnastics in Kendari City Area

### Abstract

This community service project aimed to improve public health in Kendari City through a fitness gymnastics program focused on physical and mental health benefits. The implementation method involved several stages: a community needs survey, an educational campaign, regular fitness sessions, and program evaluation. The fitness sessions were attended by 30 individuals, including 17 women and 13 men, who participated weekly. Data indicated that 75% of participants reported positive physical and mental benefits from the fitness activities, while 25% had yet to fully experience these benefits. Program results showed improvements in physical health, reduced stress levels, and enhanced mood and self-confidence through group fitness activities. In conclusion, the fitness program proved effective in optimizing community health. Future recommendations include expanding educational campaigns, developing a fitness guidance app, and creating fitness communities on social media to increase public participation.

**Keywords:** Optimization; Public Health; Fitness Gymnastics

**How to Cite:** Rusli, M., Jumareng, H., Mongsidi, W., Saman, A., Jud, J., Suhartiwi, S., ... Rusdin, L. O. (2024). Optimalisasi Kesehatan Masyarakat dengan Senam Kebugaran di Wilayah Kota Kendari. *Sasambo: Jurnal Abdimas (Journal of Community Service)*, 6(4), 766–775. <https://doi.org/10.36312/sasambo.v6i4.2254>



<https://doi.org/10.36312/sasambo.v6i4.2254>

Copyright© 2024, Rusli et al  
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



## PENDAHULUAN

Kesehatan masyarakat merupakan salah satu indikator penting dalam menilai kualitas hidup dan kesejahteraan suatu wilayah (Mongan, 2019). Kota Kendari, sebagai ibu kota Provinsi Sulawesi Tenggara, terus berupaya meningkatkan taraf kesehatan warganya melalui berbagai program dan inisiatif. Salah satu pendekatan yang efektif dan menyeluruh dalam mencapai tujuan ini adalah melalui senam kebugaran yang merupakan bentuk aktivitas fisik yang melibatkan gerakan-gerakan tubuh yang dirancang untuk meningkatkan kesehatan fisik. Kegiatan ini tidak hanya berdampak positif pada Jasmani, tetapi juga pada kesehatan mental dan sosial. Dengan melibatkan berbagai lapisan masyarakat, senam kebugaran dapat menjadi alat yang efektif untuk mempromosikan gaya hidup sehat dan meningkatkan kualitas hidup.

Implementasi program senam kebugaran di Kota Kendari masih menghadapi berbagai tantangan. Mulai dari keterbatasan fasilitas, rendahnya partisipasi masyarakat, hingga kurangnya dukungan dari berbagai pihak terkait. Oleh karena itu, optimalisasi kesehatan masyarakat melalui senam kebugaran memerlukan pendekatan yang terintegrasi dan kolaboratif, melibatkan berbagai pemangku kepentingan mulai dari pemerintah, komunitas, hingga sektor swasta. Pentingnya senam kebugaran dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat di Kota Kendari, mengidentifikasi permasalahan yang ada, serta menawarkan solusi dan kontribusi yang diharapkan dapat mengatasi kendala-kendala tersebut. Dengan demikian, program ini diharapkan tidak hanya meningkatkan kesehatan masyarakat secara fisik, tetapi juga menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan produktif bagi seluruh warga Kota Kendari. Beberapa manfaat senam kebugaran membantu mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung, dan obesitas (Sya'diyah et al., 2020; Handayani et al., 2020). Meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, daya tahan, dan kebugaran kardiovaskular. Aktivitas fisik terbukti efektif dalam mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Meningkatkan mood dan perasaan bahagia melalui pelepasan endorfin selama berolahraga (Nurdin & Kurnia, 2024). Melalui program senam, masyarakat dapat belajar lebih banyak tentang pentingnya menjaga kesehatan dan menerapkan gaya hidup sehat. Mendorong adopsi kebiasaan sehat seperti pola makan seimbang dan aktivitas fisik rutin (Fauzi et al., 2024).

Permasalahan yang signifikan yaitu terkait penyakit tidak menular (PTM) dan obesitas, yang menjadi perhatian utama dalam kesehatan masyarakat. Berdasarkan survei dan data lokal, prevalensi hipertensi di Kecamatan Nambo Kendari mencapai 56,3%, sementara kadar gula darah tinggi (prediabetes dan diabetes) juga menjadi ancaman umum, dengan jumlah kasus mencapai 14,8% di beberapa wilayah. Penyebab utama yang memicu PTM termasuk kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak sehat, serta kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol. Secara nasional, prevalensi obesitas di Indonesia meningkat tajam, mencapai 35,4% pada 2018, dan menjadi faktor risiko untuk komplikasi kesehatan serius, seperti diabetes tipe 2 dan penyakit jantung. Peningkatan ini menandakan pentingnya intervensi preventif, termasuk melalui program olahraga dan edukasi kesehatan.

Kegiatan senam bersama meningkatkan interaksi sosial dan membangun ikatan komunitas yang lebih erat. Mendorong partisipasi aktif dalam kegiatan komunitas yang positif dan sehat (Arwih & Mongsidi, 2022). Aktivitas fisik membantu meningkatkan energi dan konsentrasi, yang berkontribusi pada produktivitas kerja dan belajar yang lebih baik. Kesehatan yang lebih baik secara fisik dan mental berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan. Memberikan kesempatan bagi masyarakat untuk menikmati hidup yang lebih aktif dan menyenangkan. Memberikan pelatihan tentang teknik senam yang benar dan bermanfaat. Meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya kebugaran dan cara-cara menjaga kesehatan. Mendorong penggunaan ruang terbuka hijau dan fasilitas umum yang sehat. Meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga lingkungan yang bersih dan sehat. Mendorong pertumbuhan ekonomi lokal melalui kegiatan senam yang dapat menarik wisatawan atau mendukung usaha kecil seperti penjual makanan sehat dan perlengkapan olahraga.

Senam kebugaran membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, yang berkontribusi pada kesejahteraan mental yang lebih baik. Masyarakat yang sehat secara fisik dan mental memiliki kualitas hidup yang lebih baik dan lebih mampu menikmati aktivitas sehari-hari (Mulyana et al., 2024). Meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kebugaran dan kesehatan melalui program senam kebugaran. Kegiatan senam bersama memperkuat ikatan sosial dan komunitas, yang penting untuk kesejahteraan sosial. Meningkatkan partisipasi aktif dalam kegiatan komunitas yang positif dan bermanfaat. Memanfaatkan ruang terbuka hijau dan fasilitas publik untuk kegiatan yang mendukung kesehatan masyarakat. Menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan mendukung kebugaran masyarakat (Rasyidi et al., 2023).

Senam kebugaran dapat menjadi bagian dari program kesehatan pemerintah yang lebih luas untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Mendorong penerapan kebijakan yang mendukung kesehatan dan kebugaran masyarakat. Kesehatan masyarakat yang baik adalah fondasi untuk pembangunan ekonomi dan sosial yang berkelanjutan. Memastikan bahwa semua lapisan masyarakat memiliki akses yang sama terhadap program kebugaran dan manfaat kesehatannya. Dengan berbagai alasan tersebut, optimalisasi kesehatan masyarakat melalui senam kebugaran di Kota Kendari menjadi sangat jelas. Investasi dalam program kebugaran tidak hanya akan meningkatkan kesehatan fisik dan mental masyarakat tetapi juga berkontribusi pada pembangunan sosial dan ekonomi yang berkelanjutan di wilayah tersebut. Sehingga tujuan dari pengabdian ini yaitu untuk memberikan pemahaman dan meningkatkan optimalisasi kesehatan masyarakat dengan senam kebugaran di Wilayah Kota Kendari.

## METODE PELAKSAAN

Langkah-langkah pelaksanaan program senam kebugaran yaitu dapat di lihat pada tabel 1.

**Tabel 1.** Pelaksanaan Program Senam Kebugaran

No	Langkah-Langkah Pelaksanaan Program Senam Kebugaran	Keterangan
1	Persiapan Awal Penelitian awal dan survei kebutuhan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mengumpulkan data tentang kondisi kesehatan masyarakat di Kota Kendari.</li> <li>b. Mengumpulkan data tentang kondisi kesehatan masyarakat di Kota Kendari.</li> <li>c. Melakukan survei untuk memahami kebutuhan dan preferensi masyarakat terkait senam kebugaran.</li> </ul>
2	Kampanye Edukasi dan Penyuluhan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Melakukan kampanye penyuluhan melalui media massa, media sosial, dan poster di tempat umum tentang pentingnya senam kebugaran.</li> <li>b. Mengadakan seminar, lokakarya, dan sesi edukasi di sekolah, kantor, dan pusat kesehatan tentang manfaat senam kebugaran.</li> </ul>
3	Implementasi Program Senam Kebugaran	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menyusun jadwal rutin kegiatan senam kebugaran di lokasi yang telah ditentukan.</li> <li>b. Mempublikasikan jadwal kegiatan melalui media sosial, papan pengumuman, dan komunitas lokal.</li> <li>c. Menyelenggarakan kegiatan senam kebugaran secara rutin, minimal dua kali seminggu, dengan melibatkan instruktur yang telah terlatih.</li> <li>d. Memastikan fasilitas dan peralatan dalam kondisi baik dan siap digunakan.</li> </ul>
4	Monitoring dan Evaluasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Melakukan pemantauan rutin terhadap pelaksanaan kegiatan senam kebugaran, termasuk jumlah partisipan dan kualitas pelaksanaan.</li> <li>b. Mengadakan evaluasi berkala untuk menilai efektivitas program, berdasarkan data kesehatan masyarakat, tingkat partisipasi, dan umpan balik dari peserta.</li> <li>c. Mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki dan mengajukan rekomendasi untuk peningkatan program.</li> </ul>

Metode pelaksanaan dilakukan dengan metode demonstrasi dengan memberikan arahan terkait kesehatan masyarakat dan langsung memberikan praktik gerakan senam kebugaran. Pelaksanaan sosialisasi diikuti 30 orang pencinta senam kebugaran dengan jumlah peserta 17 orang wanita, dan 13 orang pria.

Mengukur keberhasilan program optimalisasi kesehatan masyarakat melalui senam kebugaran di Kota Kendari, beberapa indikator yaitu peningkatan jumlah peserta yang rutin mengikuti kegiatan senam kebugaran. Partisipasi dari berbagai kelompok usia, gender, dan latar belakang sosial. Peningkatan jumlah orang yang memiliki pengetahuan tentang manfaat senam kebugaran melalui survei pre dan post program. Peningkatan jumlah orang yang menerapkan gaya hidup aktif dan sehat. Penurunan tingkat stres dan peningkatan kesejahteraan mental peserta yang diukur melalui kuesioner kesejahteraan. Mencatat jumlah peserta setiap sesi, profil demografi peserta (usia, gender, pekerjaan). Melakukan pengukuran kesehatan peserta sebelum dan sesudah program (IMT, tekanan darah, tes kebugaran). Menggunakan kuesioner untuk mengukur pengetahuan dan kesadaran sebelum dan sesudah program. Menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat stres, kesejahteraan mental, dan kepuasan peserta.

Peningkatan jumlah warga yang ikut serta dalam kegiatan senam yaitu persentase warga yang hadir secara rutin dalam kegiatan senam, misalnya setiap minggu atau bulan. Keikutsertaan dari berbagai kelompok usia dan kelompok sosial. Peningkatan pengetahuan tentang gaya hidup sehat yaitu persentase peserta yang memiliki pemahaman lebih baik tentang pentingnya aktivitas fisik, nutrisi, dan pencegahan penyakit. Frekuensi penyampaian edukasi, seperti workshop atau diskusi, terkait pola hidup sehat.

Analisis data menggunakan wawancara mendalam dan diskusi kelompok terarah (*focus group discussion*) dengan peserta untuk mendapatkan umpan balik kualitatif tentang program. Menganalisis data kualitatif untuk mengidentifikasi tema utama, kekuatan, dan area perbaikan dalam program. Menyusun laporan berkala tentang hasil analisis data dan kemajuan program untuk dilaporkan kepada pihak terkait. Mengembangkan rekomendasi berdasarkan hasil analisis untuk meningkatkan efektivitas program di masa depan.

## **HASIL DAN DISKUSI**

Langkah-langkah kegiatan optimalisasi kesehatan masyarakat dengan senam kebugaran di wilayah Kota Kendari yaitu mengumpulkan data tentang kondisi kesehatan masyarakat Kota Kendari. Melakukan survei kebutuhan dan preferensi masyarakat terkait senam kebugaran. Membentuk tim kerja yang terdiri dari pemerintah daerah, dinas kesehatan, instruktur senam, dan komunitas lokal. Melakukan kampanye penyuluhan melalui media massa, media sosial, dan poster di tempat umum tentang pentingnya senam kebugaran. Mengadakan seminar, lokakarya, dan sesi edukasi di sekolah, kantor, dan pusat kesehatan tentang manfaat senam kebugaran. Menyusun jadwal rutin kegiatan senam kebugaran di lokasi yang telah ditentukan. Mempublikasikan jadwal kegiatan melalui media sosial, papan pengumuman, dan komunitas lokal. Menyelenggarakan kegiatan senam kebugaran secara rutin, minimal dua kali seminggu, dengan melibatkan

instruktur yang telah terlatih. Memastikan fasilitas dan peralatan dalam kondisi baik dan siap digunakan. Melakukan pemantauan rutin terhadap pelaksanaan kegiatan senam kebugaran, termasuk jumlah partisipan dan kualitas pelaksanaan.

Mengadakan evaluasi berkala untuk menilai efektivitas program, berdasarkan data kesehatan masyarakat, tingkat partisipasi, dan umpan balik dari peserta. Mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki dan mengajukan rekomendasi untuk peningkatan program. Menyusun laporan hasil monitoring dan evaluasi untuk dilaporkan kepada pihak terkait, seperti pemerintah daerah dan organisasi pendukung.

Optimalisasi kesehatan masyarakat melalui senam kebugaran di wilayah Kota Kendari dapat menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan warga. Berikut adalah beberapa poin penting yang bisa dibahas dalam konteks yaitu senam kebugaran membantu dalam meningkatkan kesehatan jantung, fleksibilitas, kekuatan otot, dan stamina. Aktivitas fisik seperti senam dapat mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Selain itu, aktivitas ini juga meningkatkan suasana hati dan kesejahteraan mental. Menggunakan taman kota dan area publik lainnya untuk mengadakan sesi senam kebugaran, sehingga lebih banyak orang bisa berpartisipasi. Mendorong partisipasi komunitas lokal, klub kebugaran, dan organisasi masyarakat untuk ikut serta dalam penyelenggaraan dan promosi program senam. Mengadakan kampanye untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kebugaran dan kesehatan fisik. Mengintegrasikan pendidikan tentang kebugaran fisik dalam kurikulum sekolah agar anak-anak memahami pentingnya aktivitas fisik sejak dini. Menyediakan fasilitas yang memadai seperti alat-alat kebugaran di taman-taman dan tempat umum lainnya. Berkolaborasi dengan dinas kesehatan untuk menyediakan pemeriksaan kesehatan gratis atau dengan biaya terjangkau sebelum dan sesudah program senam. Melakukan monitoring rutin untuk mengevaluasi efektivitas program dan melakukan penyesuaian jika diperlukan.

Pelaksanaan optimalisasi kesehatan masyarakat melalui senam kebugaran di wilayah Kota Kendari, sebagian masyarakat mungkin kurang menyadari pentingnya aktivitas fisik secara rutin atau merasa senam kebugaran tidak relevan dengan kehidupan sehari-hari. Hal ini bisa mengurangi partisipasi dalam program. Solusi yang diterapkan yaitu melakukan kampanye intensif melalui media sosial, radio lokal, dan kegiatan komunitas untuk meningkatkan kesadaran akan manfaat kesehatan dari senam kebugaran. Melibatkan tokoh lokal atau figur publik yang dihormati untuk ikut serta dalam kegiatan senam, guna menarik minat lebih banyak orang. Menyelenggarakan sesi edukasi sebelum dan sesudah kegiatan senam untuk memberikan informasi lebih lanjut tentang manfaat kesehatan dari olahraga teratur. Keterbatasan fasilitas olahraga, tempat yang memadai, dan sumber daya (instruktur, alat kebugaran) di beberapa wilayah mungkin menghambat pelaksanaan program. Solusi yang dilakukan yaitu menggunakan fasilitas publik yang sudah ada, seperti taman kota, lapangan terbuka, atau halaman sekolah untuk melaksanakan senam. Tidak perlu fasilitas mewah, yang penting tempatnya aman dan nyaman. Mengajukan permohonan kepada pemerintah daerah atau dinas terkait untuk mendukung penyediaan fasilitas, alat kebugaran dasar, atau bahkan

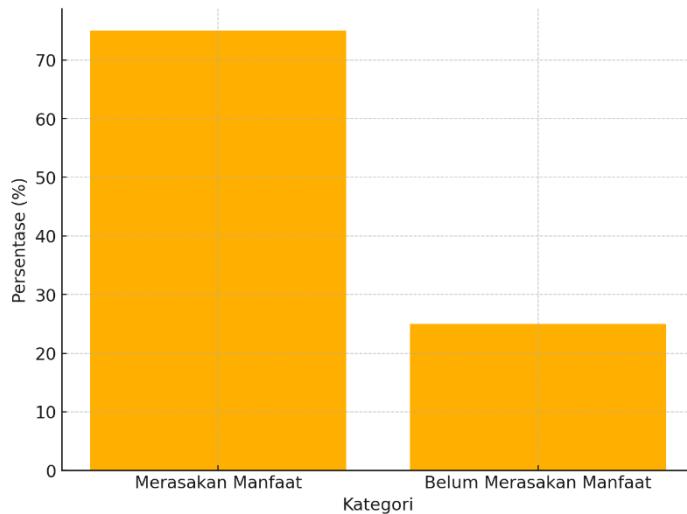
penunjukan lokasi senam yang resmi. Merekrut relawan dan libatkan komunitas lokal sebagai penggerak program, untuk menambah tenaga instruktur serta penyediaan alat-alat sederhana seperti matras atau musik.



**Gambar 1.** Kegiatan Awal Pelaksanaan Senam Kebugaran

### **Analisis Dampak Kegitan Terhadap Mitra**

Program senam kebugaran di Kota Kendari efektif dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental masyarakat. Sebanyak 75% masyarakat merasakan manfaat positif senam, seperti peningkatan suasana hati dan kepercayaan diri. Hanya 25% yang belum merasakan manfaat, menunjukkan potensi untuk memperluas partisipasi. Adan visualisasi hasil analisis disajikan pada gambar berikut



**Gambar 2.** Analisi Dampak Kegitan Terhadap Mitra

Senam kebugaran telah menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan kesehatan masyarakat di Kota Kendari. Berdasarkan hasil sosialisasi, 75% dari masyarakat yang melakukan senam kebugaran secara rutin merasakan manfaat signifikan dalam hal kebugaran fisik, sementara

25% lainnya belum merasakannya secara penuh. Temuan ini menegaskan pentingnya konsistensi dalam aktivitas fisik agar manfaat optimal dapat tercapai. Selain kebugaran fisik, kegiatan senam juga terbukti mampu mengurangi tingkat stres, meningkatkan suasana hati, dan mendukung kesejahteraan mental melalui interaksi sosial yang terjalin dalam senam kelompok (Arwih & Mongsidi, 2022).

Optimalisasi senam kebugaran memerlukan pendekatan yang lebih variatif dan interaktif, termasuk pengembangan program senam bagi anak-anak agar mereka dapat mengenal pentingnya aktivitas fisik sejak dini. Rekomendasi lainnya mencakup kampanye edukasi melalui media sosial, radio, dan televisi untuk menyebarkan manfaat senam, seperti peningkatan kesehatan jantung, pengelolaan berat badan, serta stabilitas mental (Kustanti, 2015). Mengingat perkembangan teknologi, aplikasi lokal yang menyediakan panduan senam dengan video tutorial akan memudahkan masyarakat untuk mengakses panduan senam di mana saja dan kapan saja, sehingga kebugaran dapat dilakukan secara fleksibel.

Selain itu, pembentukan grup komunitas senam melalui platform media sosial, seperti WhatsApp atau Facebook, dapat membantu meningkatkan keterlibatan masyarakat. Grup ini berfungsi untuk membagikan informasi terkait kesehatan, mengorganisir kegiatan senam rutin, serta memberikan dukungan sosial yang dibutuhkan agar masyarakat tetap termotivasi dalam menjaga rutinitas senam. Aktivitas senam berkelompok ini terbukti dapat meningkatkan suasana hati, mengurangi kecemasan, dan mempererat ikatan sosial antar anggota masyarakat (Mardiana et al., 2023).

Program senam yang diimplementasikan di Kota Kendari menunjukkan bahwa manfaat senam bukan hanya pada kesehatan fisik, tetapi juga pada aspek psikologis dan sosial. Penelitian oleh Mulyana et al. (2024) menyebutkan bahwa aktivitas fisik, seperti senam, dapat merangsang pelepasan endorfin yang meningkatkan perasaan bahagia dan kesejahteraan mental. Interaksi sosial yang tercipta selama kegiatan senam memungkinkan anggota masyarakat untuk saling mendukung, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan mental dan rasa kebersamaan di lingkungan mereka.

## KESIMPULAN

Program senam kebugaran di Kota Kendari terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan fisik dan kesejahteraan mental masyarakat. Program ini berhasil mendorong partisipasi aktif masyarakat dari berbagai usia dan latar belakang, di mana 75% peserta melaporkan manfaat positif berupa peningkatan kebugaran, suasana hati yang lebih baik, serta kepercayaan diri yang meningkat. Aktivitas berkelompok dalam senam juga memperkuat hubungan sosial di antara peserta, yang berkontribusi pada kesejahteraan mental kolektif dan memberikan rasa kebersamaan. Program ini menyoroti pentingnya konsistensi dalam aktivitas fisik untuk memperoleh manfaat kesehatan yang optimal. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa program senam kebugaran dapat menjadi model intervensi yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup di wilayah lain. Namun, terdapat tantangan dalam menjangkau lebih banyak peserta, terutama mereka yang belum

merasakan manfaat dari senam secara signifikan. Sebagai rekomendasi, pengembangan kampanye edukasi yang lebih luas, pembuatan aplikasi panduan senam, dan pembentukan komunitas di media sosial dapat meningkatkan akses dan keterlibatan masyarakat dalam aktivitas kebugaran ini. Dengan pendekatan yang terintegrasi dan kolaboratif, program senam kebugaran berpotensi berkontribusi pada peningkatan kesehatan masyarakat yang lebih luas dan berkelanjutan.

## **REKOMENDASI**

Sebagai tindak lanjut untuk meningkatkan dampak program senam kebugaran di Kota Kendari, beberapa rekomendasi dapat diterapkan. Pertama, pengembangan kampanye edukasi melalui berbagai media, seperti media sosial, radio, dan televisi lokal, akan membantu menjangkau lebih banyak masyarakat dan meningkatkan kesadaran tentang manfaat kesehatan dari senam kebugaran, terutama terkait peningkatan kesehatan jantung, pengelolaan berat badan, dan kesejahteraan mental. Kedua, pembuatan aplikasi panduan senam yang menyediakan tutorial video dan program latihan yang mudah diakses kapan saja akan memudahkan masyarakat dalam melakukan aktivitas kebugaran mandiri. Ketiga, pembentukan komunitas senam di media sosial, seperti di WhatsApp atau Facebook, dapat memperkuat keterlibatan masyarakat melalui dukungan sosial dan pengorganisasian kegiatan senam secara rutin. Upaya ini diharapkan mampu meningkatkan partisipasi secara berkelanjutan, memperluas jangkauan program, dan pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kualitas kesehatan masyarakat di Kota Kendari secara menyeluruh dan berkelanjutan.

## **ACKNOWLEDGMENT**

Ucapan terima kasih kepada ketua Klub Senam di wilayah Kota Kendari yang mengizinkan kami dalam berpartisipasi pada kegiatan rutin.

## **REFERENCES**

- Arwih, M. Z., & Mongsidi, W. (2022). Sosialisasi Senam Jantung Sehat Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Dan Kesehatan Masyarakat. *Amal Ilmiah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 161–166. <https://doi.org/10.36709/amalilmiah.v3i2.18>
- Fauzi, R. A., Hadiana, O., & Wahidi, R. (2024). Edukasi Penerapan Gaya Hidup Sehat Melalui Aktivitas Jasmani Pada Siswa Eakkapapsasanawich Islamic School Krabi Thailand. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 2227–2234. <https://doi.org/10.31949/jb.v5i3.9451>
- Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono, W. (2020). Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(2), 48–55. <https://www.neliti.com/publications/338942/literature-review-manfaat-senam-lansia-terhadap-kualitas-hidup-lansia>
- Kustanti, C. (2015). Aplikasi Senam Bugar Lansia dalam Optimalisasi Aktifitas Jantung pada Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas 1

- Pleret Bantul Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan 2015 Akper Notokusumo.* <http://eprints.stikes-notokusumo.ac.id/id/eprint/31%0A>
- Mardiana, M., Tarigan, S. B., Saputri, L., Sitepu, D. R. B., Afni, K., Ginting, C. A. A. B., Dinanti, I., & Devieta, A. (2023). Penyuluhan dan Pembinaan Pola Kesehatan Masyarakat Melalui Senam Lansia Di Desa Padang Cermin, Langkat, Sumatera Utara. *Welfare: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 156–161. <https://doi.org/10.30762/welfare.v1i1.342>
- Mongan, J. J. S. (2019). Pengaruh pengeluaran pemerintah bidang pendidikan dan kesehatan terhadap indeks pembangunan manusia di Indonesia. *Indonesian Treasury Review: Jurnal Perbendaharaan, Keuangan Negara Dan Kebijakan Publik*, 4(2), 163–176. <https://doi.org/10.33105/itrev.v4i2.122>
- Mulyana, A., Adriawan, A. N. A., Safitri, A., Dwitami, D., Melisa, D. C., Hanapiyah, F. N., Khotimah, H. H., & Mansyur, L. S. A. S. (2024). Efektivitas Gerakan Senam Dasar dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 3078–3085. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1209>
- Nurdin, A., & Kurnia, R. (2024). Pelaksanaan Kegiatan Senam Olahraga Setiap Minggu Terhadap Kebugaran Jasmani Masyarakat Desa Lam Ateuk. *Public Health Journal*, 1(1). <https://doi.org/10.62710/5pgzjn88>
- Rasyidi, A. H., Dassucik, D., Agusti, A., & Bahri, S. (2023). Upaya peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani melalui olahraga di balai desa kedungdowo kecamatan arjasa situbondo. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(11), 6979–6986. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v2i11.5426>
- Sya'diyah, H., Widayanti, D. M., Kertapati, Y., Anggoro, S. D., Ismail, A., Atik, T., & Gustayansyah, D. (2020). Penyuluhan Kesehatan Diabetes Melitus Penatalaksnaan Dan Aplikasi Senam Kaki Pada Lansia Di Wilayah Pesisir Surabaya. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 3(1), 9–27. <https://doi.org/10.31596/jpk.v3i1.64>