

Peningkatan Kebugaran Melalui Program Senam Sehat Molulo Pada Warga Desa Roko-Roko Kabupaten Kolaka Timur

Suryani¹, Resky Ana Abadi², Ismi Fadjriah Hamsah³, Basman⁴, Fitriani⁵, Ika Sartika⁶

^{1,2,4,5,6} Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi Tenggara, Indonesia

³ Universitas Muhammadiyah Kendari, Indonesia

E-mail: suryaniarsyak16@gmail.com reskyanaabadi841@gmail.com ismfajsri@gmail.com
basmanbet@gmail.com Fitriaani200@gmail.com Ikasartika@gmail.com

Article History:

Received: 07 Oktober 2025

Revised: 30 Oktober 2025

Accepted: 03 November 2025

Keywords: *Senam Molullo;
kebugaran jasmani;
pemberdayaan Masyarakat*

Abstract: *Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Roko-Roko, Kecamatan Tirawuta, Kabupaten Kolaka Timur dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani dan kesadaran hidup sehat masyarakat melalui Senam Sehat Molullo. Kegiatan dirancang dengan pendekatan partisipatif melalui sosialisasi, pelatihan gerakan, pelaksanaan senam rutin minimal dua kali per bulan, penyuluhan kesehatan, serta pembentukan kader lokal. Hasil menunjukkan adanya peningkatan kebugaran peserta secara signifikan. Dari 25 peserta aktif, sebanyak 76% mengalami peningkatan kebugaran jasmani dengan rata-rata kenaikan skor 30% berdasarkan indikator sederhana (denyut nadi, stamina, dan tes jalan 6 menit). Tingkat pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik juga meningkat sebesar 34%. Selain itu, 85% peserta mampu menguasai teknik senam secara benar dan aman. Program menghasilkan buku panduan, poster, video tutorial, serta tiga kader lokal yang siap memimpin kegiatan berkelanjutan.*

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik yang teratur merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga kebugaran jasmani dan mencegah penyakit tidak menular. Namun, di banyak wilayah pedesaan, kesadaran masyarakat terhadap pentingnya olahraga masih rendah. Hal ini terlihat di Desa Roko-Roko, Kecamatan Tirawuta, Kabupaten Kolaka Timur, di mana sebagian besar pemuda memiliki gaya hidup pasif dan jarang mengikuti aktivitas fisik yang terstruktur. Hasil observasi menunjukkan tingkat kebugaran mereka cenderung rendah, ditandai dengan cepat lelah saat bekerja serta minimnya motivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial yang membutuhkan stamina.

Selain itu, masyarakat desa belum memiliki akses terhadap program olahraga rutin, instruktur senam, maupun sarana pendukung kebugaran. Kondisi ini berdampak pada menurunnya kualitas kesehatan masyarakat dan meningkatkan risiko penyakit akibat kurang gerak, seperti obesitas dan hipertensi. Di sisi lain, Desa Roko-Roko memiliki potensi sosial dan budaya yang dapat dikembangkan, salah satunya melalui kegiatan Senam Sehat Molullo yang menggabungkan

gerakan tradisional dan modern sesuai kearifan lokal.

Program pengabdian ini dirancang untuk menjawab kebutuhan tersebut dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, menumbuhkan kesadaran akan pola hidup sehat, serta melatih kader lokal agar mampu melanjutkan kegiatan secara berkelanjutan. Dengan pendekatan partisipatif, program ini diharapkan tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga memperkuat interaksi sosial serta melestarikan budaya lokal melalui olahraga berbasis komunitas.

METODE

Program pengabdian ini menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif dengan melibatkan masyarakat secara aktif sejak tahap perencanaan hingga evaluasi. Sasaran kegiatan adalah 25 pemuda Desa Roko-Roko, Kecamatan Tirawuta, Kabupaten Kolaka Timur. Tahapan pelaksanaan dimulai dengan sosialisasi program kepada aparat desa, tokoh masyarakat, dan peserta untuk menjelaskan tujuan serta manfaat kegiatan, disertai pendataan awal dan pengukuran indikator kebugaran seperti tekanan darah, denyut nadi, dan tingkat aktivitas harian. Selanjutnya dilakukan pelatihan gerakan Senam Sehat Molullo dan penyuluhan kesehatan mengenai pentingnya aktivitas fisik serta pola hidup sehat. Kegiatan inti berupa senam rutin dilaksanakan minimal dua kali setiap bulan selama delapan bulan dengan dukungan media berupa buku panduan, poster, dan video tutorial. Tim pengabdian juga melakukan pendampingan dan monitoring melalui pre-test dan post-test, tes jalan 6 menit, pengukuran denyut nadi, serta diskusi kelompok terfokus untuk menilai perkembangan peserta. Sebagai upaya keberlanjutan, tiga pemuda dilatih menjadi kader instruktur lokal agar kegiatan dapat terus berjalan secara mandiri setelah program berakhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program Senam Sehat Molullo di Desa Roko-Roko, Kecamatan Tirawuta, Kabupaten Kolaka Timur berhasil meningkatkan kebugaran jasmani, pengetahuan kesehatan, serta interaksi sosial masyarakat. Dari 25 peserta aktif, sebanyak 76% menunjukkan peningkatan kebugaran berdasarkan indikator sederhana (denyut nadi, stamina, dan tes jalan 6 menit) dengan rata-rata peningkatan skor sebesar 30% dibandingkan hasil awal. Selain itu, pemahaman peserta tentang manfaat aktivitas fisik meningkat sebesar 34% yang tercermin dari hasil kuesioner sebelum dan sesudah program. Sebanyak 85% peserta mampu menguasai teknik dasar senam dengan benar dan aman sehingga risiko cedera dapat diminimalkan. Program juga menghasilkan buku panduan, poster, dan video tutorial sebagai media edukasi, serta melatih tiga kader lokal yang kini siap memimpin kegiatan secara mandiri. Hasil ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya bahwa senam berbasis budaya lokal efektif meningkatkan kebugaran sekaligus lebih mudah diterima masyarakat. Dampak sosial yang tercipta adalah meningkatnya motivasi warga untuk berolahraga, terbentuknya interaksi sosial yang lebih erat, serta komitmen pemerintah desa untuk menjadikan senam Molullo sebagai kegiatan rutin. Dengan demikian, program ini terbukti efektif sebagai model pemberdayaan masyarakat berbasis olahraga yang tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga memperkuat modal sosial dan melestarikan budaya lokal.



Gambar 1. Sosialisasi Penyampaian Materi Kebugaran

Salah satu pemateri dari tim pelaksana menyampaikan materi “Apa Itu Sehat?” yang menjelaskan konsep dasar kesehatan dan manfaat aktivitas fisik secara rutin. Peserta yang hadir terdiri dari aparat desa beberapa pemuda yang ikut berpartisipasi aktif dalam diskusi. Kegiatan berlangsung di Balai Desa Roko-Roko, dengan suasana yang akrab dan interaktif. Pemateri menggunakan media presentasi untuk memudahkan pemahaman peserta, sementara tim pelaksana lainnya membantu menyiapkan alat dan bahan pendukung kegiatan. Sosialisasi ini menjadi langkah awal sebelum pelaksanaan program senam sehat Molullo yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat secara berkelanjutan.



Gambar 2. Pengukuran Tekanan darah

Sebelum peserta mengikuti kegiatan senam sehat, dilakukan pemeriksaan awal berupa pengukuran tekanan darah untuk mengetahui kondisi kesehatan dan kesiapan fisik masing-masing peserta. Proses pengukuran dilakukan oleh tim pelaksana dan mahasiswa pendamping dari Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi Tenggara dengan menggunakan alat tensimeter digital. Kegiatan ini bertujuan menganalisis kondisi kesehatan masyarakat sebelum pelaksanaan program, sekaligus sebagai bentuk edukasi pentingnya mengetahui tekanan darah sebelum melakukan aktivitas fisik. Hasil dari pengukuran ini digunakan sebagai data pendukung untuk menganalisis perubahan kondisi kebugaran setelah program senam sehat dilakukan.



Gambar 3 Pengukuran Kebugaran Awal menggunakan Fitnes tracker

Dalam kegiatan ini, peserta dilakukan pemeriksaan kebugaran awal menggunakan alat fitness tracker yang dipasang di pergelangan tangan. Alat tersebut digunakan untuk mengukur detak jantung dan tingkat aktivitas fisik sebagai indikator awal kebugaran jasmani. Penggunaan teknologi ini bertujuan untuk mengenalkan masyarakat terhadap metode pemantauan kebugaran berbasis digital yang praktis dan akurat.



Gambar 4. Pelatihan Senam Molullo dipimpin oleh instruktur

Pelatihan dipimpin oleh instruktur yang telah disiapkan dari tim pelaksanan, dengan melibatkan peserta pemuda roko roko Peserta tampak antusias mengikuti setiap gerakan yang diiringi dengan musik daerah yang enerjik. Kegiatan ini juga menjadi bagian dari penerapan hasil sosialisasi dan pre-test kebugaran yang telah dilaksanakan sebelumnya. Melalui pelaksanaan Senam Molulo ini, diharapkan masyarakat dapat memahami pentingnya aktivitas fisik sebagai upaya menjaga kesehatan dan kebugaran, serta menjadikan senam ini sebagai kegiatan rutin dalam kehidupan sehari-harian.

KESIMPULAN

Program Senam Sehat Molullo yang dilaksanakan di Desa Roko-Roko terbukti efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani, pengetahuan kesehatan, dan interaksi sosial masyarakat. Sebagian besar peserta mengalami peningkatan kebugaran hingga 30% serta memiliki pemahaman lebih baik mengenai pentingnya aktivitas fisik. Selain itu, kemampuan peserta dalam melakukan senam secara benar semakin meningkat dan risiko cedera dapat diminimalkan. Program juga menghasilkan luaran berupa media edukasi dan tiga kader lokal yang siap melanjutkan kegiatan secara mandiri, sehingga menjamin keberlanjutan program. Dengan demikian, pengabdian ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga berkontribusi dalam membangun budaya olahraga berbasis kearifan lokal yang berkesinambungan.

DAFTAR REFERENSI

- Arifin, Z. (2018). PENGARUH LATIHAN SENAM KEBUGARAN JASMANI (SKJ) TERHADAPTINGKAT KEBUGARAN SISWA KELAS V DI MIN DONOMULYO KABUPATEN MALANG. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Hadi, H., & Kusumawardhana, B. (2021). Kesehatan dan Kebugaran Jasmani Melalui Senam Sehat di Desa Kebondowo. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 2(1), 11–14. <https://doi.org/10.26877/jpom.v2i1.8575>
- Iskandar, I., Awaluddin, A., & Janwar, M. (2023). Edukasi Senam Sehat Guna Peningkatan Kebugaran Masyarakat Desa Kanrung Kecamatan Sinjai Tengah. *LITERA ABDI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 35–48. <https://doi.org/10.59734/lajpm.v1i1.9>
- Novi Ismiasih, & Mochtar Nova Mulyadi. (2024). Pemberdayaan Ibu-ibu Rumah Tangga melalui Senam Sehat Cantikan (SEHATI) di Dukuh Cantikan Kepatihan Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember. *Santri Journal of Student Engagement*, 3(1), 17–25. <https://doi.org/10.55352/santri.v3i1.767>
- Nurcahyo, A., Christiana, M., & Muhaimin, A. (2023). Pelatihan Senam Aerobik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Secara Online. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 4(1), 26–28. <https://doi.org/10.26877/jpom.v4i1.14672>