
Senam Aisyiyah Bahagia: Gerakan Masyarakat Hidup Sehat di Kalangan Warga Aisyiyah Boyolali

Anisa Catur Wijayanti^{1*}, Chayanita Sekar Wijaya², Widya Galih Puspita³, Fairuz El Had⁴,
Muhammad Rivandi Athaya⁵

^{1,3,4,5}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Surakarta

²Program Studi Manajemen Informasi Kesehatan, Politeknik Assalaam Surakarta

Email: anisa.wijayanti@ums.ac.id^{1*}, chayanitasekarw@politeknikassalaam.ac.id², wdyglh@gmail.com³

Abstract

NCDs can be a long-term burden for sufferers tend to be incurable, and can have a negative impact on all aspects of life. Problems owned by partners of the Institute of Arts and Sports (LBSO) for implementing health da'wah programs through Senam Aisyiyah Bahagia activities as a form of implementing physical activity to prevent and minimize the occurrence of NCDs. Implement and cultivate physical activity with Senam Aisyiyah Bahagia activities for Aisyiyah Boyolali Residents. Gymnastic exercises performed by members of Aisyiyah Regional Leadership. Senam Aisyiyah Bahagia activities can increase the physical activity of Aisyiyah Boyolali Residents. Senam Aisyiyah Bahagia activities are expected to increase the physical activity of Aisyiyah Boyolali residents, which can be implemented sustainably and cover a wider community.

Keyword: NCDs; physical activity; community empowerment.

Abstrak

PTM dapat menjadi beban jangka panjang bagi penderita dan cenderung tidak dapat disembuhkan kembali serta dapat memiliki dampak negatif di segala aspek kehidupan. Permasalahan yang dimiliki mitra Lembaga Seni dan Olahraga (LBSO) untuk implementasi program dakwah kesehatan melalui kegiatan Senam Aisyiyah Bahagia sebagai wujud penerapan aktivitas fisik untuk mencegah dan meminimalisir terjadinya PTM. Melaksanakan dan membudayakan aktivitas fisik dengan kegiatan Senam Aisyiyah Bahagia pada Warga Aisyiyah Boyolali. Latihan senam yang dilakukan oleh anggota Pimpinan Daerah Aisyiyah Boyolali (PDA). Kegiatan Senam Aisyiyah Bahagia dapat meningkatkan aktivitas fisik Warga Aisyiyah Boyolali. Kegiatan Senam Aisyiyah Bahagia diharapkan mampu meningkatkan aktivitas fisik Warga Aisyiyah Boyolali dan dapat diimplementasikan secara keberlanjutan dan mencakup masyarakat yang lebih luas.

Kata Kunci: PTM; aktivitas fisik; pemberdayaan masyarakat.

1. Pendahuluan

Peningkatan kasus penyakit tidak menular (PTM) terus berkembang, seperti penyakit kardiovaskular, hipertensi, diabetes melitus (DM), penyakit pernapasan kronis, dan kanker sebagai salah satu penyebab kematian global [1]. Beban dan porsi PTM terhadap kematian global meningkat dari 68% pada tahun 2012 menjadi 71% pada tahun 2016 dan 74% pada tahun 2019 [2]. Salah satu kasus PTM yang menjadi prioritas yaitu kejadian hipertensi dan DM [3]. Berdasarkan data Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Boyolali tahun 2023 menunjukkan PTM menjadi salah satu tantangan kesehatan yang perlu tindak lanjut, kejadian hipertensi di Kabupaten Boyolali pada tahun 2023 tercatat sebanyak 208.770 dan kejadian DM sebanyak 18.962 kasus [4].

Fenomena kejadian PTM menjadi semakin kompleks dikarenakan terdapat beberapa faktor risiko yang dapat menyebabkan seseorang terkena PTM. Sebagian besar seseorang yang terkena PTM dimulai pada awal kehidupan [5]. Adapun faktor risiko PTM terbagi menjadi dua yaitu yang dapat dimodifikasi dan tidak dapat dimodifikasi. Faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi seperti usia dan riwayat genetik sedangkan faktor risiko yang dapat dimodifikasi seperti pola makan tidak sehat, obesitas, status merokok, konsumsi alkohol, dan minimnya aktivitas fisik [6] [7] [8].

Salah satu upaya pemerintah dalam upaya untuk meminimalisir dan *monitoring* kejadian PTM melalui program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) [9]. Terdapat beberapa program yang diterapkan program GERMAS, salah satu penerapannya yaitu aktivitas fisik. Hal ini disesuaikan dengan analisis situasi masyarakat yang dijadikan sasaran dalam pengabdian ini berupa peningkatan implementasi program dakwah terkait kesehatan oleh Pimpinan Pusat Aisyiyah melalui lembaga Budaya Seni dan Olahraga (LBSO) sebagai mitra pengabdian masyarakat. Program yang diciptakan berupa Senam Aisyiyah Bahagia, program ini diharapkan sebagai upaya peningkatan aktivitas fisik oleh Warga Aisyiyah Boyolali dan sebagai percontohan perilaku hidup sehat sehingga dapat menjangkau dan diterima oleh masyarakat umum secara lebih luas.

Senam aerobik merupakan salah satu penerapan aktivitas fisik yang dapat dilakukan secara mandiri atau kelompok [10]. Aktivitas fisik terbagi menjadi berbagai jenis seperti angkat beban, berenang, berlari, berjalan, dan senam [11]. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik berpengaruh dalam meminimalisir terjadinya dampak negatif seperti; kematian di usia muda, kanker, muskoleletal, kesehatan mental, gangguan kognitif, kesejahteraan dan kualitas hidup [12] [13]. Berdasarkan manfaat dan analisis situasi masalah dengan mitra, diperlukan kegiatan untuk meningkatkan komitmen Warga Aisyiyah Boyolali untuk melakukan aktivitas fisik agar tujuan program mencegah dan meminimalisir terjadinya PTM pada seseorang sekaligus juga mencapai tujuan untuk memperluas Dakwah Aisyiyah terkait Kesehatan.

2. Metode

Metode dalam pengabdian masyarakat pada Warga Aisyiyah di Boyolali dibagi menjadi dua tahapan yaitu tahap pertama berupa persiapan dan tahap kedua berupa pelaksanaan. Pada tahap persiapan dilakukan survei dan jalur komunikasi dengan pihak LBSO PDA terkait perizinan agar kegiatan berjalan secara efektif dan efisien. Selain perizinan, tim juga mempersiapkan proposal kegiatan agar mempermudah dalam menjelaskan maksud, tujuan, dan sasaran kegiatan. Setelah proposal kegiatan disetujui, lalu tim melakukan koordinasi lanjutan dengan pihak LBSO. Selanjutnya pihak LBSO akan mengkoordinir LBSO cabang untuk ikut hari dalam kegiatan Senam Aisyiyah Bahagia. LBSO PDA mengundang lima orang perwakilan cabang untuk mengikuti Senam Aisyiyah Bahagia. Selain itu, LBSO PDA juga mencari tempat yang memiliki kapabilitas untuk menyelenggarakan Senam Aisyiyah Bahagia. Adapun tempat yang digunakan yaitu SD Muhammadiyah 01 Program Khusus Boyolali dengan pertimbangan bahwa tempat ini memiliki kapasitas dan tempat parkir yang memadai untuk menyelenggarakan Senam Aisyiyah Bahagia.

Tahapan selanjutnya berupa tahap pelaksanaan yang dilaksanakan pada hari Minggu, 1 Desember 2024 di SD Muhammadiyah 01 Program Khusus Boyolali. Pada tahap pelaksanaan ini diawali dengan kegiatan pengarahan, doa bersama, dan kegiatan Senam Aisyiyah Bahagia dengan total durasi waktu pelaksanaan kurang lebih selama 1,5 jam. Kegiatan Senam Aisyiyah Bahagia dipandu oleh instruktur dimana pada akhir sesi Senam Aisyiyah Bahagia dilakukan evaluasi oleh instruktur agar seluruh peserta mengetahui kesalahan terkait gerakan senam dan dikemudian hari tidak melakukan kesalahan yang sama.

3. Hasil dan Pembahasan

Tahap pertama dimulai dengan tahap orientasi oleh Tim LBSO menyapa peserta dan melakukan pengoordinasian peserta. Peserta hadir pada pukul 08.00 WIB untuk melakukan presensi kehadiran terlebih dahulu di lapangan SD Muhamamadiyah 01 Program Khusus Boyolali. Perwakilan LBSO Cabang Aisyiyah se Kabupaten Boyolali hadir sebagai panitia dan yang bertugas menyapa peserta yaitu Ibu Hanik Sofia, M.Pd. Setelah tahap orientasi peserta, dilanjutkan tahap pengoordinasian dan acara Senam Aisyiyah Bahagia.

Kegiatan senam ini merupakan upaya dalam mendukung program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) warga Aisyiyah Boyolali. GERMAS merupakan sebuah gerakan yang sistematis dan terencana yang dilakukan oleh seluruh lapisan masyarakat secara bersama-sama dengan penuh kesadaran dan kemampuan untuk berperilaku sehat [14]. Salah satu upaya penerapan GERMAS yaitu peningkatan aktivitas fisik pada Masyarakat [15]. Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang dapat meminimalisir terjadinya berbagai masalah Kesehatan [16] [17]. Aktivitas fisik dapat dilakukan dalam berbagai bentuk salah satunya senam irama [18]. Selain itu, senam juga memiliki dampak terhadap peningkatan fungsi organ tubuh dalam peningkatan kualitas hidup [19] [20].

Hal ini merupakan dasar dalam melaksanakan kegiatan Senam Aisyiyah Bahagia, dengan tujuan untuk meningkatkan aktivitas fisik dari peserta senam dan meminimalisir terjadinya masalah kesehatan. Peserta dalam Senam Aisyiyah Bahagia ini merupakan ibu-ibu dengan kisaran usia 35 – 55 tahun. Ibu-ibu memiliki kecenderungan untuk memiliki aktivitas fisik yang rendah dikarenakan tuntutan dan kegiatan domestik lainnya [21]. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik perempuan lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki [22] [23] [24]. Oleh sebab itu sasaran dalam kegiatan Senam Aisyiyah Bahagia yaitu Ibu Rumah Tangga (IRT).



Gambar 2. Kegiatan Pelaksanaan Senam Aisyiyah Bahagia

Kegiatan Senam Aisyiyah Bahagia dilakukan dengan tingginya antusiasme peserta yang melakukan senam. Selain itu, pada akhir kegiatan Senam Aisyiyah Bahagia dilakukan kegiatan evaluasi oleh instruktur senam guna mengevaluasi dan memberikan perbaikan untuk gerakan peserta Senam Aisyiyah Bahagia. Ketepatan gerakan dalam melakukan aktivitas fisik diperlukan guna menghindari cedera dan mencapai tujuan dari gerakan aktivitas fisik [25]. Selain itu, pemberian informasi terkait pentingnya dan manfaat melakukan aktivitas fisik yang rutin juga diperlukan agar pola hidup sehat dapat diterapkan dalam jangka panjang [26].

Selain aktivitas fisik, menjaga pola makan juga diperlukan untuk mendukung pola hidup sehat. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa menjaga pola makan mampu mengoptimalkan seseorang dalam meminimalisir dan mencegah terjadinya PTM [27] [28]. Partisipasi dan kepatuhan masyarakat juga diperlukan untuk menciptakan pola hidup sehat, baik dari segi menjaga pola makan dan melakukan aktivitas fisik. Selain itu, kegiatan Senam

Aisyiyah Bahagia ini diharapkan untuk senantiasa dimonitoring agar keberlanjutan program ini mampu memberikan dampak positif bagi kesehatan dan kehidupan bersosial karena kegiatan Senam Aisyiyah Bahagia juga merupakan kegiatan yang dapat dimanfaatkan untuk bersosialisasi peserta [29]. Diperlukan juga upaya dukungan kerjasama oleh beberapa pihak seperti pelayanan kesehatan Puskesmas dan Dinas Kesehatan guna menjaga keberlanjutan kegiatan Senam Aisyiyah Bahagia dan mencakup masyarakat yang lebih luas.

4. Kesimpulan

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat berupa Senam Aisyiyah Bahagia yang diikuti oleh Warga Aisyiyah Boyolali dinilai efektif dan efisien dikarenakan kegiatan berjalan lancar dan peserta berperan secara aktif. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan aktivitas fisik tetapi juga mewujudkan aktivitas sosial Warga Aisyiyah Boyolali dalam upaya meminimalisir terjadinya masalah kesehatan dan peningkatan kualitas hidup.

Adapun saran untuk ke depan yaitu kegiatan ini dapat dilakukan secara berkelanjutan dan dapat dikolaborasi dengan fasilitas layanan kesehatan setempat seperti Puskesmas dan Dinas Kesehatan agar dapat mencakup sasaran masyarakat yang lebih luas..

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan dana penelitian dari Pengembangan Individu Dosen Universitas Muhammadiyah Surakarta tahun 2025 dan LBSO PDA yang telah memberikan kesempatan dan mendukung terjalannya kegiatan Senam Aisyiyah Bahagia serta kepada Warga Aisyiyah Boyolali atas partisipasinya untuk mengikuti Senam Aisyiyah Bahagia.

Daftar Pustaka

- [1] WHO. Noncommunicable Diseases: Progress Monitor. 2022.
- [2] Damasceno A. Noncommunicable Disease. 2016. <https://doi.org/10.1002/9781119097136.part5>.
- [3] Putri NG, Herawati YT, Ramani A. Peramalan Jumlah Kasus Penyakit Hipertensi Di Kabupaten Jember Dengan Metode Time Series. *Journal of Health Science and Prevention* 2019;3:39-46. <https://doi.org/10.29080/jhsp.v3i1.161>.
- [4] Dinkes Kabupaten Boyolali. Profil Kesehatan Kabupaten Boyolali 2020. Dinas Kesehatan Kabupaten Boyolali 2024.
- [5] Noor NAM, Yap SF, Liew KH, Rajah E. Consumer attitudes toward dietary supplements consumption: Implications for pharmaceutical marketing. *Int J Pharm Healthc Mark* 2014;8:6-26. <https://doi.org/10.1108/IJPHM-04-2013-0019>.
- [6] Arifin H, Chou KR, Ibrahim K, Fitri SUR, Pradipta RO, Rias YA, et al. Analysis of Modifiable, Non-Modifiable, and Physiological Risk Factors of Non-Communicable Diseases in Indonesia: Evidence from the 2018 Indonesian Basic Health Research. *J Multidiscip Healthc* 2022;15:2203-21. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S382191>.
- [7] James SL, Abate D, Abate KH, Abay SM, Abbafati C, Abbasi N, et al. Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 354 Diseases and Injuries for 195 countries and territories, 1990-2017: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet* 2018;392:1789-858. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32279-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32279-7).
- [8] Azadnajafabad S, Mohammadi E, Aminorroaya A, Fattahi N, Rezaei S, Haghshenas R, et al. Non-communicable diseases' risk factors in Iran; a review of the present status and action plans. *J Diabetes Metab Disord* 2021;15:15-23. <https://doi.org/10.1007/s40200-020-00709-8>.
- [9] Nursalamah M, Giyanto B, Sutrisno E, Stia P, Jakarta L. Analisis Implementasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Kabupaten Lebak. *Pembangunan Dan Administrasi Publik* 2021;3:9.
- [10] Panggraita GN, Tresnowati I, Putri MW. Program Senam Aerobik Intensitas Sedang sebagai Upaya Meningkatkan Imunitas Tubuh Tenaga Kependidikan di Masa Pandemi. *GERVASI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 2022;6:360-71. <https://doi.org/10.31571/gervasi.v6i2.3440>.
- [11] Albrecht BM, Stalling I, Recke C, Doerwald F, Bammann K. Associations between older adults' physical fitness level and their engagement in different types of physical activity: Cross-sectional results from the OUTDOOR ACTIVE study. *BMJ Open* 2023;13:1-10.

- <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-068105>.
- [12] Cunningham C, O' Sullivan R, Caserotti P, Tully MA. Consequences of physical inactivity in older adults: A systematic review of reviews and meta-analyses. *Scand J Med Sci Sports* 2020;30:816–27. <https://doi.org/10.1111/sms.13616>.
- [13] Maynou L, Hernández-pizarro HM, Rodríguez ME. The association of physical (In)activity with mental health. differences between elder and younger populations: A systematic literature review. *Int J Environ Res Public Health* 2021;18. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094771>.
- [14] Pramono AE, Santoso DB, Syairaji M, Salim MF, Fararid Askar N. Penyuluhan “Germas” Bagi Wali Murid Di Sekolah Dasar Negeri 2 Samigaluh. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat* 2022;5:01–10.
- [15] Utama TA, Himalaya D, Rahmawati S. Evaluasi Penerapan Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Di Kota Bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health* 2020;8:91–9. <https://doi.org/10.37676/jnph.v8i2.1204>.
- [16] Katzmarzyk PT, Friedenreich C, Shiroma EJ, Lee IM. Physical inactivity and non-communicable disease burden in low-income, middle-income and high-income countries. *Br J Sports Med* 2022;56:101–6. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-103640>.
- [17] Xu Z, Wang S, Li D, Wang Y, Wang S, Guo K. Exercise/Physical Activity in Individuals with Type 2 Diabetes from the American College of Sports Medicine: Interpretation and Clinical Significance. vol. 25. 2022. <https://doi.org/10.12114/j.issn.1007-9572.2022.0353>.
- [18] Ulfah AA, Dimiyati D, Putra AJA. Analisis Penerapan Senam Irama dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 2021;5:1844–52. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.993>.
- [19] Dewi R, Nurul Arsyi D, Rahman La Ede A, Budhiana J. Factors Affecting Quality of Life for People With Diabetes Mellitus in the Working Area of the Selabatu Health Center Sukabumi City 2021;2045:14–6.
- [20] Kowel R, Wungouw HIS, Doda VD. Pengaruh senam lansia terhadap derajat depresi pada lansia di pantai werda. *Jurnal E-Biomedik* 2016;4. <https://doi.org/10.35790/ebm.4.1.2016.10823>.
- [21] Corder K, Winpenny EM, Foubister C, Guagliano JM, Hartwig XM, Love R, et al. Becoming a parent: A systematic review and meta-analysis of changes in BMI, diet, and physical activity. *Obesity Reviews* 2020;21:1–11. <https://doi.org/10.1111/obr.12959>.
- [22] Rahmandita AP, Adriani M. Perbedaan Tingkat Konsumsi dan Aktivitas Fisik pada Wanita (20-54 Tahun) Obesitas Sentral dan Non Sentral. *Amerta Nutrition* 2017;1:266. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1i4.2017.266-274>.
- [23] Astutiatmaja MA, Dewiyanti VR, Rukmana Q, Sianty A, Ainaya FS, Ayati AN, et al. “Lansia Berdaya” Program Penguatan Posyandu Lansia Dusun 2 Desa Karangwuni Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Pencegahan Hipertensi. *Warta LPM* 2024;313–21. <https://doi.org/10.23917/warta.v27i2.4262>.
- [24] Amalia NR, Rahma AA, Puspita WG, Melati AC, Pramadhana RN, Arifah I. Skrining Penyakit Tidak Menular Sebagai Upaya Promotiv dan Preventif di Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo. *PROSIDING SEMINAR KESEHATAN MASYARAKAT* 2023;1:201–11. <https://doi.org/10.26714/pskm.v1iOktober.256>.
- [25] Yuliawan E, Indrayana B. Sosialisasi Sport Massage Untuk Pencegahan dan Rehabilitasi Cedera Olahraga Pada Siswa SMP 1 Muhammadiyah Kota Jambi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Darma* 2021;1:164–72. <https://doi.org/10.33557/pengabdian.v1i2.1497>.
- [26] Ardiani HE, Permatasari TAE, Sugiatmi S. Obesitas, Pola Diet, dan Aktifitas Fisik dalam Penanganan Diabetes Melitus pada Masa Pandemi Covid-19. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)* 2021;2:1. <https://doi.org/10.24853/mjnf.2.1.1-12>.
- [27] Bar A, Agusriani, Halimahtussa’diyah. The Risk Factors of Prediabetes in Adolescents: A Systematic Review. *Journal of Client-Centered Nursing Care* 2023;9:1–14. <https://doi.org/10.32598/JCCNC.9.1.453.1>.
- [28] Fortuna D, Muhammad Fauzan Muttaqin, Pebrisa Amrina. Integrasi Karakter Peduli Lingkungan Dalam Program Sekolah Adiwiyata di SDN Cipondoh 5. *Jurnal Elementaria Edukasia* 2023;6:2088–100. <https://doi.org/10.31949/jee.v6i4.7557>.
- [29] Jonni, Argantos. Peningkatan Usaha Sanggar Senam Dan Fitness Centre Melalui Pelatihan Dasar Bagi Instruktur Kebugaran Di Kecamatan Koto Tengah Padang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 2019;1:60–6.