

Implementasi Program Bakti Olahraga Masyarakat melalui Aktivitas Senam Berbasis Nilai-Nilai Keislaman untuk Meningkatkan Kesehatan Jasmani dan Rohani

Implementation of the Community Sports Service Program through Exercise Activities Based on Islamic Values to Improve Physical and Spiritual Health

Hana Astria Nur^{1*}, Neng Lia Yulianengsih²

¹ Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

² Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

Email: hanaastrianur@umkuningan.ac.id¹, nenglia@upmk.ac.id²

*Penulis Korespondensi: hanaastrianur@umkuningan.ac.id

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 25 Februari 2026;

Revisi: 30 Maret 2026;

Diterima: 21 April 2026;

Terbit: 30 April 2026.

Keywords: Health Oriented Exercise; Islamic Values; Physical Health; Rhythmic Exercise; Spiritual Health.

Abstract. Background: The Community Sports Service Program is one of the efforts to improve the public health level through structured and sustainable physical activities. However, community sports activities are generally still focused on physical aspects and have not widely integrated spiritual values as part of holistic health development. Therefore, this community service activity was implemented through exercise activities based on Islamic values to improve the physical and spiritual well-being of the community in an integrated manner. **Objective:** This community service activity aimed to improve the physical and spiritual well-being of the community through the implementation of exercise activities based on Islamic values within the Community Sports Service Program. **Methods:** This community service activity was implemented through a socialization method related to the level of physical and spiritual health to enhance community understanding of the importance of holistic health. The activity was then continued through training in rhythmic exercise involving active community participation in community sports activities. In addition, the authors acted as instructors by demonstrating rhythmic exercise movements based on Islamic values to improve community skills and engagement in maintaining physical and spiritual well-being. **Expected Results:** The expected outcome of this activity is an increase in community understanding, participation, and awareness in maintaining physical and spiritual well-being through exercise activities based on Islamic values in a sustainable manner.

Abstrak.

Latar Belakang: Program Bakti Olahraga Masyarakat merupakan salah satu upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat melalui aktivitas fisik yang terstruktur dan berkelanjutan. Namun, pelaksanaan kegiatan olahraga masyarakat pada umumnya masih berfokus pada aspek jasmani dan belum banyak mengintegrasikan penguatan nilai-nilai spiritual sebagai bagian dari kesehatan holistik. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui aktivitas senam berbasis nilai-nilai keislaman sebagai upaya meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani masyarakat secara terpadu. **Tujuan:** Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani masyarakat melalui implementasi Program Bakti Olahraga Masyarakat melalui aktivitas senam berbasis nilai-nilai keislaman. **Metode:** Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui metode sosialisasi terkait derajat kesehatan jasmani dan rohani sebagai upaya meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya kesehatan holistik. Selanjutnya, kegiatan dilanjutkan melalui metode pelatihan aktivitas senam irama yang melibatkan partisipasi aktif warga dalam pelaksanaan kegiatan olahraga masyarakat. Selain itu, penulis berperan sebagai instruktur dalam mendemonstrasikan gerakan senam irama berbasis nilai-nilai keislaman guna meningkatkan keterampilan dan keterlibatan masyarakat dalam menjaga kesehatan jasmani dan rohani. **Hasil yang Diharapkan:** Hasil yang diharapkan dari kegiatan ini adalah meningkatnya pemahaman, partisipasi, dan kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan jasmani dan rohani melalui aktivitas senam berbasis nilai-nilai keislaman secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Kesehatan Jasmani; Kesehatan Rohani; Nilai Islam; Olahraga Kesehatan; Senam Irama.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu aspek penting dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat yang perlu dijaga melalui aktivitas fisik yang teratur dan berkelanjutan. Aktivitas olahraga masyarakat menjadi salah satu strategi efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus membentuk perilaku hidup sehat secara mandiri di lingkungan masyarakat. Program olahraga berbasis komunitas terbukti mampu meningkatkan partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik serta memberikan dampak positif terhadap kesehatan secara menyeluruh apabila dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan (Amrizal, 2025; Pernambuco et al., 2012; Quirk et al., 2021).

Salah satu bentuk aktivitas olahraga masyarakat yang mudah dilaksanakan dan dapat diikuti oleh berbagai kelompok usia adalah senam irama. Senam irama merupakan aktivitas fisik yang memadukan gerakan tubuh dengan iringan musik sehingga mampu meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus menciptakan suasana olahraga yang menyenangkan bagi peserta. Pelaksanaan senam irama dalam kegiatan olahraga masyarakat terbukti efektif dalam meningkatkan partisipasi dan motivasi masyarakat untuk berolahraga secara rutin sebagai bagian dari gaya hidup sehat (Hasani et al., 2021; Prastyo et al., 2024; Zalillah et al., 2025).

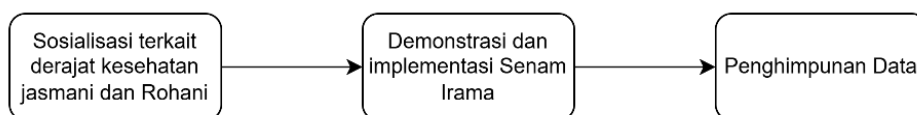
Selain aspek jasmani, kesehatan masyarakat juga dipengaruhi oleh aspek spiritual yang berperan penting dalam membentuk kesadaran individu terhadap pentingnya menjaga keseimbangan hidup sehat secara menyeluruh. Pendekatan kesehatan yang mengintegrasikan aktivitas fisik dengan nilai-nilai religius dapat memperkuat kesadaran masyarakat dalam menerapkan perilaku hidup sehat secara lebih konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Integrasi nilai-nilai keislaman dalam kegiatan olahraga masyarakat menjadi salah satu pendekatan yang relevan dalam meningkatkan kualitas kesehatan jasmani dan rohani secara terpadu (Irvan et al., 2024).

Berdasarkan kondisi tersebut, Program Bakti Olahraga Masyarakat melalui senam irama berbasis nilai-nilai keislaman merupakan bentuk pengabdian kepada masyarakat untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan jasmani dan rohani secara seimbang. Program edukasi dan pelatihan olahraga berbasis komunitas terbukti dapat meningkatkan partisipasi dalam aktivitas fisik serta memperkuat perilaku hidup sehat jika dilaksanakan secara partisipatif dan berkelanjutan. Oleh karena itu, kegiatan ini menjadi upaya implementatif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui pendekatan olahraga yang mengintegrasikan aspek fisik dan spiritual (Fahey et al., 2019; Mappanyukki et al., 2026; Prasetyo et al., 2025).

2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan sosialisasi dan pelatihan melalui implementasi Program Bakti Olahraga Masyarakat berbasis aktivitas senam irama yang terintegrasi dengan nilai-nilai keislaman. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Oktober 2025 di Perumahan Kalijaga, Perumahan Bumi Cirebon Adipura Kota Cirebon, dan SMP Negeri 1 Sumber Kabupaten Cirebon dengan jumlah peserta sebanyak 50 orang. Pelaksanaan kegiatan olahraga masyarakat berbasis komunitas melalui pendekatan terstruktur terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas hidup serta kesehatan fisik dan mental masyarakat apabila dilakukan secara berkelanjutan dan partisipatif (Amrizal, 2025).

Tahapan kegiatan diawali dengan sosialisasi terkait derajat kesehatan jasmani dan rohani sebagai upaya meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan secara menyeluruh melalui aktivitas fisik dan penguatan aspek spiritual. Selanjutnya kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi aktivitas senam irama berbasis nilai-nilai keislaman yang dipandu langsung oleh penulis sebagai instruktur guna memberikan contoh gerakan yang sistematis dan mudah diikuti oleh peserta. Pendekatan sosialisasi dan pelatihan olahraga terbukti mampu meningkatkan kesadaran serta partisipasi aktif masyarakat dalam kegiatan olahraga berbasis komunitas secara berkelanjutan (Mappanyukki et al., 2026).



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan.

Teknik pengumpulan data dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan *community involvement* yang meliputi observasi, wawancara, dan studi dokumentasi selama kegiatan berlangsung. Pendekatan partisipatif berbasis komunitas memungkinkan keterlibatan langsung masyarakat dalam proses kegiatan sehingga meningkatkan efektivitas program aktivitas fisik serta keberlanjutan perilaku hidup sehat peserta. Observasi dilakukan untuk melihat tingkat partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung, sedangkan wawancara dan dokumentasi digunakan sebagai bahan evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan Program Bakti Olahraga Masyarakat berbasis senam irama (Jamaludin et al., 2024; Prasetyo et al., 2025).

3. HASIL

Pelaksanaan kegiatan Program Bakti Olahraga Masyarakat melalui aktivitas senam irama berbasis nilai-nilai keislaman diawali dengan kegiatan sosialisasi terkait derajat kesehatan jasmani yang dilaksanakan di balai desa dan sekolah oleh penulis pertama serta terkait rohani (nilai-nilai keislaman) yang dilaksanakan di masjid oleh penulis kedua. Adapun lokasi sasaran kegiatan, yaitu Perumahan Kalijaga Kota Cirebon, Perumahan Bumi Cirebon Adipura Kota Cirebon, dan SMP Negeri 1 Sumber Kabupaten Cirebon. Kegiatan sosialisasi bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik dan spiritual sebagai bagian dari pola hidup sehat. Melalui kegiatan ini, masyarakat memperoleh pengetahuan awal mengenai pentingnya aktivitas fisik yang teratur serta penguatan nilai-nilai spiritual dalam menjaga kesehatan secara menyeluruh.



Gambar 2. Sosialisasi di tingkat desa dan sekolah.

Selanjutnya kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi aktivitas senam irama berbasis nilai-nilai keislaman yang dipandu langsung oleh penulis pertama sebagai instruktur. Demonstrasi dilakukan secara bertahap dengan memperhatikan kesesuaian gerakan agar mudah diikuti oleh peserta dari berbagai kelompok usia. Peserta menunjukkan antusiasme yang baik selama kegiatan berlangsung karena gerakan yang diberikan tergolong sederhana, mudah dipraktikkan, serta diiringi musik yang menyenangkan sehingga meningkatkan minat masyarakat dalam mengikuti kegiatan olahraga bersama.



Gambar 3. Pelaksanaan senam irama di Perum Kalijaga, Kota Cirebon.



Gambar 4. Pelaksanaan senam irama di Perum Bumi Cirebon Adipura, Kota Cirebon.



Gambar 5. Pelaksanaan senam irama di SMP Negeri 1 Sumber, Kabupaten Cirebon.

Selama kegiatan berlangsung, tingkat partisipasi masyarakat tergolong aktif dan masyarakat menyampaikan bahwa kegiatan senam irama yang dilaksanakan secara bersama-sama memberikan pengalaman olahraga yang menyenangkan serta bermanfaat bagi kesehatan jasmani dan rohani. Selain itu, kegiatan edukasi yang diberikan juga membantu meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga derajat kesehatan secara holistik meskipun pelaksanaan kegiatan masih dalam waktu yang relatif singkat. Secara umum masyarakat memberikan respon positif terhadap pelaksanaan kegiatan serta menunjukkan ketertarikan untuk mengikuti kegiatan serupa secara berkelanjutan.

4. DISKUSI

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa pelaksanaan aktivitas senam irama berbasis nilai-nilai keislaman mampu meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan jasmani dan rohani, meskipun peningkatan yang terjadi belum maksimal karena keterbatasan waktu pelaksanaan kegiatan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kegiatan olahraga masyarakat memerlukan pelaksanaan yang berkelanjutan agar mampu memberikan dampak yang lebih optimal terhadap perubahan perilaku hidup sehat masyarakat. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa keberlanjutan program aktivitas fisik berbasis komunitas menjadi faktor penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat secara signifikan, serta keterlibatan gerak aktif

tersebut menunjukkan bahwa aktivitas olahraga sederhana dapat menjadi sarana efektif dalam membangun kebiasaan hidup aktif dan sehat di masyarakat, terutama ketika dikemas dalam kegiatan yang menyenangkan dan mudah diikuti (Quirk et al., 2021; Tsai et al., 2013; Zurawik et al., 2019).

Respon positif masyarakat terhadap pelaksanaan senam irama menunjukkan bahwa pemilihan jenis aktivitas olahraga yang sederhana, mudah dilakukan, serta menggunakan iringan musik dapat meningkatkan motivasi masyarakat untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga bersama. Senam irama merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani karena mengombinasikan gerakan tubuh dan irama musik yang mampu meningkatkan koordinasi, fleksibilitas, serta keterlibatan peserta dalam aktivitas fisik secara menyenangkan. Selain itu, melalui aktivitas fisik terdapat adanya perubahan komposisi tubuh serta manfaat latihan fisik terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan pengendalian komposisi tubuh (Hasani et al., 2021; RUIZ-MONTERO & CASTILLO-RODRÍGUEZ, 2016; Yoshinaka et al., 2017).

Selain meningkatkan aktivitas fisik masyarakat, integrasi nilai-nilai keislaman dalam kegiatan senam irama juga memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan rohani sebagai bagian dari kesehatan holistik. Pendekatan kesehatan yang mengintegrasikan aspek fisik dan spiritual terbukti dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menerapkan perilaku hidup sehat secara lebih konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, kegiatan Program Bakti Olahraga Masyarakat berbasis nilai-nilai keislaman memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai model kegiatan olahraga masyarakat yang berorientasi pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani secara terpadu (Prasetyo et al., 2025).

5. KESIMPULAN

Pelaksanaan Program Bakti Olahraga Masyarakat melalui aktivitas senam irama berbasis nilai-nilai keislaman memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga derajat kesehatan jasmani dan rohani secara seimbang. Kegiatan sosialisasi dan demonstrasi senam irama yang dilaksanakan di tiga lokasi sasaran menunjukkan adanya respon positif serta partisipasi aktif masyarakat selama kegiatan berlangsung, sehingga aktivitas olahraga bersama dapat menjadi sarana efektif dalam menumbuhkan kebiasaan hidup sehat berbasis pendekatan holistik.

Meskipun pelaksanaan kegiatan berlangsung dalam waktu yang relatif singkat sehingga peningkatan kesadaran masyarakat belum terlihat secara signifikan, kegiatan ini memberikan pengalaman belajar yang bermanfaat serta meningkatkan motivasi masyarakat untuk berpartisipasi dalam aktivitas olahraga secara berkelanjutan. Oleh karena itu, kegiatan Program Bakti Olahraga Masyarakat melalui aktivitas senam irama berbasis nilai-nilai keislaman berpotensi untuk dikembangkan secara berkelanjutan sebagai salah satu alternatif program peningkatan kesehatan masyarakat yang mengintegrasikan aspek jasmani dan rohani.

PENGAKUAN

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan Program Bakti Olahraga Masyarakat melalui aktivitas senam irama berbasis nilai-nilai keislaman, khususnya kepada masyarakat di Perumahan Kalijaga dan Perumahan Bumi Cirebon Adipura serta pihak sekolah SMP Negeri 1 Sumber Kabupaten Cirebon yang telah memberikan dukungan, partisipasi aktif, dan kesempatan kepada penulis dalam melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat bagi peningkatan kesadaran kesehatan jasmani dan rohani masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- Amrizal, A. (2025). Optimalisasi kesehatan masyarakat melalui pembinaan dasar olahraga pendidikan jasmani berkelanjutan bagi masyarakat. *Jurnal Kabar Masyarakat*, 3(1), 273–284.
- Fahey, T. D., Insel, P. M., Roth, W. T., & Insel, C. E. (2019). *Fit & well* (13th ed.). McGraw-Hill Education.
- Hasani, I., Wahyudi, E., & Bayu, A. T. (2021). Analisis penerapan senam irama di SDIT Raflesia untuk kebugaran dan kreativitas siswa. *Sportology Journal*, 1(2), 33–40.
- Irvan, I., Anwar, N. I. A., Irawati, F. A., Hamzah, A., Awal, A., & Hasyim, M. Q. (2024). Sosialisasi hidup sehat bagi guru dan siswa SMA Negeri 1 Sidrap melalui pelatihan olahraga pickleball. *Community Development Journal*, 5(3), 4837–4842.
- Jamaludin, J., Hadiana, O., Hermawan, H., Nur, H. A., & Heriyana, T. (2024). Optimalisasi kearifan lokal Indonesia melalui sosialisasi dan latihan pencak silat Tapak Suci pada siswa SB Hulu Langat. *Jurnal Pengabdian Tri Bhakti*, 6(2), 138–146.

- Mappanyukki, A. A., Ilyas, M. B., & Mappaompo, A. M. (2026). Gerakan sehat bersama: Program edukasi dan pelatihan olahraga untuk meningkatkan kebugaran remaja. *Proficio: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(1), 430–434.
- Pernambuco, C. S., Rodrigues, B. M., Bezerra, J. C. P., Carrielo, A., Fernandes, A. D. O., Vale, R. G. S., & Dantas, E. H. M. (2012). Quality of life, elderly and physical activity. *Health*, 4(2), 88–93. <https://doi.org/10.4236/health.2012.42014>
- Prasetyo, M. T., Fadhiil, F., & Pinem, S. (2025). Gerakan masyarakat aktif dan sehat: Implementasi program aktivitas fisik senam gembira di Desa Tumbuh Mulia. *Swarna: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(10), 1045–1056.
- Prastyo, M. F., Syahputra, W., Gemilang, G., Yahyiri, M. F. I., & Setyawan, D. (2024). Tinjauan sistematis: Peran senam irama dalam mengembangkan kreativitas dan kebugaran jasmani siswa SMP dengan metode SLR. *Journal Physical Health Recreation*, 5(3), 113–117.
- Quirk, H., Bullas, A., Haake, S., Goyder, E., Graney, M., Wellington, C., Copeland, R., Reece, L., & Stevinson, C. (2021). Exploring the benefits of participation in community-based running and walking events: A cross-sectional survey of parkrun participants. *BMC Public Health*, 21, Article 1978.
- Ruiz-Montero, P. J., & Castillo-Rodríguez, A. (2016). Body composition, physical fitness and exercise activities of elderly. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(3), 860–865. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.03136>
- Tsai, T., Wong, A. M., Hsu, C., & Tseng, K. C. (2013). Research on a community-based platform for promoting health and physical fitness in the elderly community. *PLoS ONE*, 8(2), Article e57452. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0057452>
- Yoshinaka, Y., Soga, S., Ota, N., Yokoyama, K., Yamada, Y., & Kimura, M. (2017). Light rhythmic exercise with dietary milk fat globule membrane improves physical fitness in an elderly Japanese population: A double-blind randomized placebo-controlled trial. *Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry*, 1–6. <https://doi.org/10.1080/09168451.2017.1412248>
- Zalillah, S. I., Jayadi, I., & Wirawan, O. (2025). Sosialisasi olahraga senam dalam menjaga kebugaran jasmani warga desa. *Proficio: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 6(1), 821–826.
- Zurawik, M. A., Snape, R., & Carson, J. (2019). ‘Relaxing way to spend a day’ or ‘best way to keep fit and healthy’: Comparison of leisure experiences in rambling and Nordic walking and their contributions to well-being. *International Journal of the Sociology of Leisure*.