



Volume 5, Nomor 2, Juni 2025

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/IPKM>

E-ISSN: 2774-3055

Gerakan Kampus Sehat: Edukasi Gaya Hidup Aktif Melalui Senam Aerobik untuk Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIKK UNM

Muh. Adnan Hudain¹, Sudirman², Irfan³, Fahrizal⁴, Muhammad Qasash Hasyim⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Negeri Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

Email: muh.adnan.hudain@unm.ac.id

ABSTRAK INDONESIA

Edukasi gaya hidup aktif melalui senam aerobik bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kebiasaan hidup sehat di kalangan mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) UNM. Kegiatan ini meliputi penyuluhan tentang pola hidup sehat dan praktik senam aerobik yang dapat meningkatkan kebugaran fisik serta kesehatan mental. Metode yang digunakan adalah sesi edukasi, diikuti dengan pelaksanaan senam aerobik secara rutin. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami peningkatan pemahaman tentang pentingnya pola hidup sehat. Melalui survei sebelum dan sesudah kegiatan, mahasiswa menunjukkan peningkatan pengetahuan terkait gaya hidup sehat, serta kesadaran akan pentingnya olahraga dan pola makan yang sehat. Tingkat partisipasi dalam kegiatan senam aerobik sangat tinggi, dengan lebih dari 90% peserta aktif terlibat. Selain itu, senam aerobik terbukti meningkatkan kebugaran fisik, memperlancar peredaran darah, serta mengurangi tingkat stres dan kecemasan di kalangan peserta. Program ini juga memperlihatkan dampak positif terhadap kesehatan mental, di mana mahasiswa merasa lebih percaya diri dan segar setelah mengikuti senam. Meskipun demikian, tantangan tetap ada dalam mempertahankan kebiasaan sehat setelah kegiatan berakhir, yang menunjukkan perlunya program berkelanjutan untuk memastikan keberlanjutan gaya hidup aktif. Secara keseluruhan, program ini berhasil mendorong mahasiswa untuk menjalani gaya hidup aktif yang dapat berkontribusi terhadap kesejahteraan fisik dan mental mereka.

Kata Kunci: Gaya hidup sehat, senam aerobik, mahasiswa, kebugaran fisik, kesehatan mental.

ABSTRACT ENGLISH

Active lifestyle education through aerobic exercise aims to improve understanding and healthy living habits among Physical Education, Health, and Recreation (PJKR) students at the Faculty of Sports and Health Sciences (FIKK) UNM. This activity includes counseling on healthy lifestyles and aerobic exercise practices that can improve physical fitness and mental health. The method used is an educational session, followed by regular aerobic exercise. The results of the community service show that the majority of students experienced an increase in understanding of the importance of a healthy lifestyle. Through surveys before and after the activity, students showed an increase in knowledge related to a healthy lifestyle, as well as awareness of the importance of exercise and a healthy diet. The level of participation in aerobic exercise activities was very high, with more than 90% of participants actively involved. In addition, aerobic exercise has been shown to improve physical fitness, improve blood circulation, and reduce stress and anxiety

levels among participants. This program also showed a positive impact on mental health, where students felt more confident and refreshed after participating in exercise. However, challenges remain in maintaining healthy habits after the activity ends, indicating the need for ongoing programs to ensure the sustainability of an active lifestyle. Overall, the program successfully encouraged students to adopt an active lifestyle that can contribute to their physical and mental well-being.

Keywords: Healthy lifestyle, aerobics, students, physical fitness, mental health.

PENDAHULUAN

Pentingnya gaya hidup aktif dalam menjaga kesehatan tubuh sudah tidak diragukan lagi, terutama bagi kalangan mahasiswa. Mahasiswa merupakan kelompok usia yang sedang berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat menentukan kualitas kesehatan jangka panjang mereka. Di tengah kesibukan akademik dan aktivitas lainnya, mahasiswa sering kali mengabaikan pentingnya menjaga kebugaran fisik. Padahal, kesehatan fisik yang baik sangat mendukung keseimbangan kehidupan akademik, fisik, dan mental mereka. Salah satu cara untuk menjaga kesehatan fisik adalah dengan menerapkan gaya hidup aktif, yang dapat dilakukan melalui berbagai jenis aktivitas fisik, salah satunya senam aerobik.

Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) merupakan kelompok yang lebih terbuka terhadap pemahaman dan praktik olahraga, termasuk senam aerobik. Namun, meskipun sudah memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya olahraga, gaya hidup aktif sering kali tidak dijalankan dengan optimal. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah tantangan gaya hidup sedentari yang semakin meningkat di kalangan mahasiswa, terutama di era digital yang serba canggih ini. Waktu yang banyak dihabiskan di depan layar komputer atau gadget menyebabkan berkurangnya waktu untuk beraktivitas fisik.

Senam aerobik merupakan gabungan gerakan yang energik dan kreatif, berirama cepat sesuai dengan fungsi senam aerobik itu sendiri (Darsi, 2018). Senam aerobik memiliki berbagai manfaat yang signifikan baik untuk tubuh maupun kesehatan mental. Secara fisik, senam ini dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskular, membakar kalori, serta memperbaiki kekuatan dan fleksibilitas tubuh dengan melibatkan seluruh tubuh dalam setiap gerakan (Arfanda et al., 2025). Aerobik membantu meningkatkan kebugaran fisik secara keseluruhan, memperlancar peredaran darah, memperkuat jantung dan paru-paru, serta mendukung pengelolaan berat badan yang lebih baik.

Di Indonesia, data dari (Statistik, 2019) menunjukkan bahwa lebih dari 30% populasi usia produktif, termasuk mahasiswa, mengalami masalah gaya hidup sedentari. Salah satu penyebab utama dari gaya hidup ini adalah kebiasaan duduk terlalu lama, baik saat belajar di kampus atau bermain perangkat digital, yang dapat berisiko menurunkan kebugaran tubuh, menyebabkan obesitas, bahkan meningkatkan risiko penyakit jantung dan diabetes. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes, 2014), lebih dari 40% mahasiswa mengalami masalah dengan kebugaran fisik mereka karena kurangnya aktivitas fisik yang teratur. Tren gaya hidup sedentari ini semakin memperburuk kualitas hidup mahasiswa, yang berdampak pada menurunnya produktivitas akademik dan kesejahteraan mental mereka.

Dalam menghadapi tantangan gaya hidup sedentari, senam aerobik muncul sebagai solusi yang efektif. Senam aerobik adalah jenis latihan fisik yang melibatkan gerakan tubuh yang dapat meningkatkan detak jantung dan pernapasan, sekaligus meningkatkan kekuatan dan daya tahan tubuh secara keseluruhan (Arfanda, 2023). Senam aerobik mudah dilakukan oleh semua kalangan, termasuk mahasiswa, dan dapat dilakukan baik secara individu maupun kelompok. Selain itu, senam aerobik juga merupakan jenis olahraga yang menyenangkan, sehingga dapat meningkatkan motivasi mahasiswa untuk rutin berolahraga.

Selain manfaat fisik, senam aerobik juga terbukti memberikan dampak positif bagi kesehatan mental mahasiswa. Sebuah studi oleh (Rasak & others, 2022) menunjukkan bahwa senam aerobik dapat mengurangi tingkat kecemasan, depresi, dan stres yang sering kali dialami mahasiswa selama masa perkuliahan. Hal ini sangat relevan, mengingat tekanan akademik yang tinggi dan berbagai masalah lainnya yang sering dihadapi oleh mahasiswa. Senam aerobik, dengan aliran musik yang dinamis dan gerakan tubuh yang berirama, tidak hanya membantu membakar kalori tetapi juga dapat memperbaiki mood dan meningkatkan rasa percaya diri.

Meskipun senam aerobik memiliki banyak manfaat, tidak semua mahasiswa menyadari pentingnya olahraga ini dalam kehidupan sehari-hari mereka. Oleh karena itu, pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengedukasi mahasiswa, terutama mahasiswa PJKR FIKK UNM, tentang pentingnya gaya hidup aktif dan manfaat senam aerobik. Program ini diharapkan dapat membantu mahasiswa memahami bagaimana senam aerobik dapat meningkatkan kebugaran fisik, kesehatan mental, dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Dengan pendekatan yang menyenangkan, senam

aerobik dapat menjadi pilihan olahraga yang mudah diakses oleh mahasiswa, yang bisa dilakukan di berbagai tempat tanpa memerlukan fasilitas khusus yang mahal.

Selain itu, pengabdian ini bertujuan untuk membentuk kebiasaan sehat yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa. Dengan melibatkan mahasiswa dalam program senam aerobik secara rutin, diharapkan mereka dapat mempraktikkan gaya hidup aktif yang dapat meningkatkan kualitas hidup mereka, baik di dalam kampus maupun di luar kampus. Pembentukan kebiasaan sehat ini sangat penting, mengingat mahasiswa sering kali menghadapi masa transisi dalam kehidupan mereka yang membutuhkan perubahan gaya hidup, termasuk dalam hal pola makan dan aktivitas fisik.

Tujuan utama dari artikel pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang pentingnya gaya hidup aktif dan manfaat senam aerobik sebagai olahraga yang mudah diakses dan menyenangkan. Program ini diharapkan dapat menciptakan kebiasaan sehat yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa, yang pada gilirannya akan membantu mereka mencapai keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesehatan fisik. Secara teoretis, program ini juga akan memberikan kontribusi terhadap pengembangan model pengabdian masyarakat yang berbasis pada promosi kesehatan di kalangan mahasiswa, khususnya dalam konteks olahraga dan kebugaran jasmani. Secara praktis, manfaat yang diharapkan adalah terbentuknya komunitas mahasiswa yang aktif secara fisik dan sadar akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh.

METODE

Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang pentingnya gaya hidup aktif dan manfaat senam aerobik, yang diharapkan dapat meningkatkan kebugaran fisik dan kesehatan mental mahasiswa. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan yang dirancang untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

1. Pendekatan Sosialisasi dan Edukasi

Sosialisasi Pola Hidup Sehat:

Kegiatan dimulai dengan edukasimengetahui gaya hidup sehat kepada mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR). Materi edukasimeliputi

pentingnya makan sehat, olahraga, tidur yang cukup, serta menghindari kebiasaan buruk yang bisa berdampak pada kesehatan fisik dan mental.

Edukasi Melalui Senam Aerobik:

Setelah penyuluhan, dilanjutkan dengan praktik senam aerobik yang diikuti oleh mahasiswa. Senam aerobik dipilih karena dapat meningkatkan kebugaran fisik secara menyeluruh, memperlancar peredaran darah, serta memperkuat jantung dan paru-paru. Dalam sesi senam, peserta tidak hanya diajarkan teknik senam yang benar, tetapi juga diajak untuk merasakan manfaat langsung dari aktivitas fisik ini

2. Pelaksanaan Senam Aerobik Secara Rutin

Sesi Senam yang Terjadwal:

Kegiatan senam aerobik dilakukan secara rutin, dengan jadwal yang telah ditentukan agar mahasiswa dapat menjadikannya sebagai bagian dari rutinitas mereka. Senam dilakukan dengan iringan musik yang dinamis untuk meningkatkan motivasi dan suasana hati peserta.



Gambar 1. Senam Aerobik

Pembimbingan Langsung oleh Instruktur:

Selama pelaksanaan senam, instruktur yang berkompeten akan memberikan bimbingan langsung kepada peserta untuk memastikan gerakan senam dilakukan dengan benar dan aman. Pembimbingan juga mencakup penyesuaian tingkat kesulitan senam sesuai dengan kondisi fisik peserta.



Gambar 2. Senam Aerobik oleh instruktur

3. Evaluasi dan Pengukuran Keberhasilan

Pengukuran Perubahan Sikap:

Keberhasilan pengabdian ini diukur melalui perubahan sikap peserta dalam hal pemahaman dan penerapan pola hidup sehat. Survei sebelum dan sesudah kegiatan dilakukan untuk mengetahui tingkat perubahan pengetahuan dan sikap mahasiswa terhadap pentingnya olahraga dan gaya hidup sehat.

Pengukuran Tingkat Partisipasi:

Tingkat keberhasilan juga diukur berdasarkan tingkat partisipasi mahasiswa dalam kegiatan senam. Semakin banyak peserta yang berpartisipasi secara aktif, semakin tinggi pula tingkat keberhasilan kegiatan ini.



Gambar 3. Tingkat Partisipasi Mahasiswa mengikuti Senam Aerobik

Observasi Terhadap Kebiasaan Sehari-hari:

Evaluasi lanjutan dilakukan melalui observasi terhadap kebiasaan mahasiswa setelah kegiatan selesai. Hal ini bertujuan untuk melihat apakah mereka mampu mempertahankan kebiasaan sehat yang telah diperkenalkan dalam program ini

4. Penggunaan Alat Ukur Kualitatif dan Kuantitatif

Alat Ukur Kualitatif:

Wawancara dan diskusi kelompok digunakan untuk menggali pengalaman dan pemahaman mahasiswa mengenai pentingnya senam aerobik dan gaya hidup sehat. Data kualitatif ini memberikan gambaran yang lebih mendalam tentang dampak kegiatan ini pada kesehatan mental dan fisik mahasiswa.

Alat Ukur Kuantitatif:

Kuesioner dan survei digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan, sikap, dan kebiasaan mahasiswa sebelum dan sesudah kegiatan. Selain itu, pengukuran terhadap kebugaran fisik mahasiswa dilakukan melalui tes kebugaran ringan untuk menilai dampak fisik dari senam aerobik

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa edukasimengenai pola hidup sehat dan senam aerobik memberikan dampak yang signifikan terhadap pemahaman dan kebiasaan mahasiswa dalam menerapkan gaya hidup sehat. Berikut ini adalah hasil yang diperoleh dari kegiatan tersebut.

1. Peningkatan Pemahaman tentang Gaya Hidup Sehat

Setelah mengikuti sesi edukasi, sebagian besar mahasiswa menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan melalui pola makan yang sehat, tidur yang cukup, serta rutin berolahraga. Hal ini dapat diukur melalui survei yang dilakukan sebelum dan setelah kegiatan penyuluhan, di mana mayoritas peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang gaya hidup sehat dan manfaat olahraga.

2. Tingkat Partisipasi dalam Kegiatan Senam Aerobik

Seluruh mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan ini menunjukkan antusiasme yang tinggi selama sesi senam aerobik. Kegiatan senam aerobik yang dilakukan secara rutin dengan iringan musik dinamis berhasil menarik perhatian peserta. Data partisipasi menunjukkan bahwa lebih dari 90% peserta hadir dan mengikuti kegiatan senam dengan semangat.

3. Dampak Positif terhadap Kesehatan Fisik dan Mental

Kegiatan senam aerobik tidak hanya berdampak positif terhadap kebugaran fisik, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan mental peserta. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, banyak peserta melaporkan bahwa mereka merasa lebih segar,

bersemangat, dan mengurangi tingkat stres setelah mengikuti senam aerobik. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa senam aerobik dapat mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan mood.

4. Perubahan Kebiasaan Sehari-hari

Evaluasi lanjutan menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang mengikuti kegiatan senam aerobik secara rutin melanjutkan kebiasaan sehat ini di luar kegiatan pengabdian. Mereka melaporkan bahwa mereka mulai mengatur waktu lebih baik untuk berolahraga dan lebih sadar akan pentingnya menjaga pola hidup sehat, seperti mengurangi waktu duduk dan lebih banyak bergerak.

5. Penggunaan Alat Ukur Kualitatif dan Kuantitatif

Alat Ukur Kualitatif: Wawancara dan diskusi kelompok menunjukkan bahwa peserta merasa lebih termotivasi untuk menjaga kebugaran fisik dan kesehatan mental mereka. Mereka juga merasa bahwa senam aerobik memberikan dampak positif pada pengurangan kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri

Alat Ukur Kuantitatif: Survei yang dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan sikap mahasiswa terhadap pentingnya gaya hidup aktif. Selain itu, tes kebugaran menunjukkan peningkatan kondisi fisik peserta yang lebih bugar setelah beberapa sesi senam aerobik.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan melalui edukasi gaya hidup aktif melalui senam aerobik berhasil memberikan dampak yang signifikan terhadap mahasiswa, terutama dalam meningkatkan pemahaman mereka mengenai pentingnya gaya hidup sehat. Melalui sesi edukasi dan praktik senam aerobik, mahasiswa tidak hanya memperoleh pengetahuan baru tentang cara menjaga kebugaran tubuh dan kesehatan mental, tetapi juga mengalami peningkatan motivasi untuk menjalani pola hidup sehat. Keberhasilan kegiatan ini terlihat dari tingkat partisipasi yang tinggi serta antusiasme yang ditunjukkan oleh mahasiswa dalam mengikuti senam aerobik secara rutin. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan manfaat fisik dan mental yang terbukti, seperti peningkatan kebugaran fisik, pengurangan tingkat stres, dan peningkatan suasana hati di kalangan peserta. Namun, tantangan tetap ada, terutama dalam mempertahankan kebiasaan sehat setelah kegiatan berakhir. Oleh karena itu, program lanjutan perlu

direncanakan untuk memastikan bahwa kebiasaan sehat yang telah diperkenalkan dapat terus dilanjutkan oleh mahasiswa. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini memberikan kontribusi positif terhadap pengembangan kebiasaan sehat di kalangan mahasiswa, serta dapat menjadi model bagi program pengabdian masyarakat lainnya yang berfokus pada promosi kesehatan melalui olahraga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pengelola Taman Pakui Kota Makassar yang telah memberikan ruang dan tempat dalam melaksanakan pengabdian kepada masyarakat dalam kegiatan Edukasi Gaya Hidup Aktif Melalui Senam Aerobik untuk Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIKK UNM.

DAFTAR PUSTAKA

- Arfanda, P. E. (2023). *Peningkatan Kondisi Fisik melalui Variasi Senam Aerobik*. Penerbit NEM.
- Arfanda, P. E., Kumaat, N. A., Nurulita, R. F., & others. (2025). *Senam Aerobik: Sejarah, Manfaat, dan Aplikasi*. Penerbit NEM.
- Darsi, H. (2018). Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Peningkatan VO2 Max. *Jurnal Gelanggang Olahraga*, 1(2), 42–51.
- Kemenkes, R. I. (2014). Kemenkes Ri. *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Rasak, Y. A., & others. (2022). *Pengaruh Senam Aerobic Low Impact terhadap Tingkat Stres, Tingkat Depresi dan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Prodi Fisioterapi Universitas Hasanuddin= The Effect of Low Impact Aerobic Gymnastics on Stress Levels, Depression Levels and Anxiety Levels in Students of the Hasanuddin University Physioterapy Study Program*. Universitas Hasanuddin.
- Statistik, B. P. (2019). Statistical yearbook of Indonesia. *Badan Pusat Statistik. Jakarta. ISSN/ISBN, 126, 2912*.