

# SENAM BUGAR UNTUK MENINGKATKAN IMUNITAS DI MASA PANDEMI COVID 19 BAGI IBU-IBU PKK NANGGULAN KULON PROGO

Oleh: Sumaryanti, Sumaryanto, Wawan S. Suherman, Ahmad Nasrulloh, Rizki Mulyawan, Rifky Riyandi Prastyawan

## ABSTRAK

Tujuan yang diharapkan dari PPM ini adalah memberikan pelatihan bagi para Ibu-ibu PKK di pedusunan Nanggulan Kulon Progo, untuk memperkaya diri mereka dengan pengetahuan dan keterampilan tentang olahraga *senam bugar* untuk meningkatkan daya tahan tubuh di masa pademik covid 19. Metode yang digunakan untuk melaksanakan kegiatan PPM ini adalah: (1) metode ceramah, berkaiatan dengan materi senam bugar. (2) Praktik keterampilan senam bugar serta pelatihannya. (3). Sebelum pelatihan diberikan, peserta diberikan tes awal untuk mengetahui pengetahuannya tentang kemanfaatan senam untuk tubuh, setelah selesai pelatihan dilakukan tes akhir untuk mengetahui keberhasilan dari pelatihan. Khalayak sasaran dalam pengabdian ini adalah ibu-ibu PKK berjumlah 34 orang. Responden mayoritas (lebih dari 40%) setuju dengan dampak positif yang diperoleh setelah berolahraga, selain itu juga mayoritas (lebih dari 50%) tidak setuju dengan persepsi mengenai olahraga dapat menyebabkan kelelahan, nyeri, jatuh dan membebani kerja jantung. Justru responden dominan setuju (lebih dari 40%) bahwa olahraga dapat memberikan efek baik terhadap tubuh. Meskipun pada indikator olahraga dapat meningkatkan status sosial terdapat pro dan kontra, namun selebihnya, responden percaya bahwa rutinitas berolahraga memberikan dampak positif bagi kondisi tubuh setiap individu. Selain meningkatnya pengetahuan dan wawasan tentang kebugaran, program pelatihan ini berhasil meningkatkan keterampilan dan kemampuan dalam senam yang berbasis kebugaran yang dilakukan senang hati, penug semangat, antusiasme yang tinggi.

Kata Kunci: *senam, bugar, Covid-19*