

Sosialisasi Senam Relaksasi dan Peregangan untuk Pegawai

Oleh: Endang Rini Sukanti, Fauzi, Ch. Fajar Sriwahyuniati, Ratna Budiarti, Risti Nurfadhila

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan solusi bagi para pegawai untuk meningkatkan maupun mempertahankan kebugaran tubuh disela waktu berkerja. Pada masa pandemi covid-19 mayoritas kegiatan dilakukan secara online dengan kemudahan akses dan tanpa tatap muka. Hal tersebut mengakibatkan beberapa kegiatan sering dilakukan secara bersamaan sehingga tugas pegawai menumpuk dan kurang memiliki waktu untuk melakukan aktivitas olahraga. Sosialisasi senam relaksasi dan peregangan untuk pegawai diharapkan menjadi solusi bagi para pegawai untuk tetap menjaga kebugaran tubuh ditengah padatnya kegiatan. Bentuk gerakan senam relaksasi dan peregangan yang mudah dan menyenangkan akan dapat dilakukan oleh seluruh pegawai.

Kegiatan sosialisasi ini bekerja sama dengan unit-unit kerja di UNY. Kegiatan ini dilaksanakan di Universitas Negeri Yogyakarta. Pelaksanaan kegiatan ini berlangsung dari agustus hingga oktober. Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa kegiatan PPM Sosialisasi Senam Relaksasi dan peregangan untuk pegawai mudah dan praktis dilaksanakan, meningkatkan literasi fisik serta dapat menjaga dan meningkatkan kebugaran fisik pegawai.

Kata Kunci: sosialisasi, senam, relaksasi, peregangan, kebugaran, pegawai