

Kelompok KKN 332 Binjai Gelar Senam Bersama Warga



Kelompok KKN 332 sedang melakukan senam bersama dengan ibu-ibu di lokasi KKN. Foto: Ist

UNIMALNEWS | Binjai - Dalam situasi pandemi Covid-19 saat ini, kebugaran tubuh sangatlah dibutuhkan agar imunitas tetap terjaga bahkan meningkat guna menangkal ancaman virus corona yang sangat berbahaya.

Untuk menjaga tubuh tetap bugar dan prima, banyak cara yang bisa dilakukan, dari mulai asupan makanan yang bergizi hingga olahraga teratur setiap hari.

Seperti yang dilakukan oleh kelompok KKN 332 Unimal di Kelurahan Pujidadi Lingkungan I Kecamatan Binjai Selatan, Binjai, yang melakukan kegiatan senam bagi kaum ibu-ibu setempat

Bersama Ketua Lansia Edelweiss Kelurahan Pujidadi Kecamatan Binjai Selatan, Hj Ely Parida, Kelompok KKN 332 mengajak masyarakat lansia untuk olah raga bersama melalui senam rutin sekali setiap minggunya, sebagai upaya menjaga kesehatan dan mencegah osteoporosis serta penyembuhan sakit lutut.

“Senam ini juga berguna untuk memelihara kesehatan agar tetap prima,” ungkap salah seorang peserta.

Ayu Asmiza As dan Dina Dwi Yanti mahasiswa Prodi Antropologi yang sedang melaksanakan KKN tersebut mengatakan, melalui senam dimaksud diharapkan tetap terjaga kebugaran tubuh sehingga dapat mencegah diri dari terpapar virus corona yang hingga saat ini masih melanda hampir di seluruh dunia, kata mereka.

Senam bersama yang dilaksanakan di perkarangan rumah Ketua Lansia Edelweiss diikuti oleh seluruh ibu-ibu lansia dan Kelompok KKN Covid-19.

Senam tersebut cukup mudah diikuti karena gerakannya sederhana, yaitu menggerakkan tangan tinggi ke atas dengan posisi kaki berjinjit, kemudian pelan-pelan turunkan tangan dengan menekuk lutut dan tangan diayun ke bawah. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang sebanyak 80 kali dan menggunakan beberapa gerakan senam sehat, yaitu senam SKSU dan SKJ.[mgd]

Tanggal: 24 October 2020

Post by: [riyandhi](#)

Kategori: [News](#),

Tags: [Unimal](#), [KKN](#), [Pengabdian Masyarakat](#),