

## Tangkal Covid-19, Mahasiswa KKN 013 Hidupkan Budaya Senam



Tiga orang mahasiswa KKN sedang melakukan senam bersama masyarakat. Foto; Ist

**UNIMALNEWS | Langkat** - Pandemi Covid-19 menjadikan orang lebih peduli kepada kebersihan dan kesehatan. Dua hal ini setidaknya mampu mencegah seseorang untuk terpapar virus Corona.

Salah satu upaya agar kesehatan tubuh dapat terjaga adalah dengan berolahraga secara teratur. Satu di antara olahraga tersebut adalah dengan senam.

Senam menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) merupakan setiap bentuk pembelajaran fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu.

Sadar akan manfaat senam, kelompok KKN 013 Universitas Malikussaleh yang beranggotakan tiga orang yaitu Rima Fathonah (Sosiologi), Suci Fitriani Siagian (Agribisnis), dan Indah Safitri (Pendidikan Matematika) yang mengambil skema KKN Covid-19, kembali menghidupkan senam di Desa Bukit Selamat Kecamatan Besitang Kabupaten Langkat. Kelompok KKN 013 di dalam pelaksanaan KKN dibimbing oleh Dosen Pembimbing Lapangan (DPL), Arief Rahman MPd.

Menurut Ketua Kelompok 013, Rima Fathonah, senam yang dilakukan pada hari Sabtu (24/10/2020) dikhususkan kepada ibu-ibu di desa tersebut. “Senam merupakan salah satu olahraga alternatif untuk menjaga kesehatan. Gerakan senam yang spesifik dapat bermanfaat dalam menjaga kebugaran tubuh. Tubuh yang sehat dan bugar akan lebih sulit terinfeksi oleh virus karena daya tahan tubuh yang lebih kuat,” ujarnya.

Salah seorang peserta yang juga merupakan anggota PKK Desa Bukit Selamat, Triyuda, memberikan apresiasi kepada mahasiswa KKN yang telah menghidupkan senam di desanya. “Setelah senam badan terasa bugar dan kita lebih segar dalam melaksanakan aktivitas selanjutnya,” tutupnya.[ryn]

**Tanggal:** 30 October 2020

**Post by:** [riyandhi](#)

**Kategori:** [News](#),

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