

## **Mahasiswa KKN 57 Melakukan Senam Pagi Bersama Anak-Anak dan Ibu Gampong Teumpeun**



Mahasiswa KKN 57 Melakukan Senam Pagi Bersama Anak-Anak dan Ibu Gampong Teumpeun

**UNIMALNEWS | Lhoksukon** –Mahasiswa Universitas Malikussaleh yang sedang melaksanakan Kuliah Kerja Nyata Pemberdayaan Pembelajaran Masyarakat (KKN-PPM) yang tergabung dalam kelompok 57 melakukan senam pagi bersama anak-anak dan ibu-ibu di Gampong Tumpeun, Kecamatan Syamtalira Bayu, Kabupaten Aceh Utara, (20/11/2022).

Senam pagi merupakan suatu aktivitas fisik yang perlu diadakan untuk menjaga kebugaran jasmani. Gerakan-gerakan senam bermanfaat untuk melatih otot tubuh, melancarkan peredaran darah sehingga lebih sehat dan segar. Paparan sinar matahari pagi juga sangat bagus bagi tubuh karena kandungan vitamin D alaminya.

Jika tubuh sehat dan bugar secara fisik, maka kemampuan konsentrasi juga akan meningkat dan memudahkan dalam menyelesaikan pekerjaan sehari-hari. Senam juga dapat memperkuat tulang, membantu menormalkan aliran darah dan melatih urat saraf yang kaku serta meningkatkan kesehatan jantung dan stamina tubuh.

Ketua kelompok 57, M. Iqbal Saputra mengatakan, senam ini kami laksanakan mulai pukul 08:00 WIB sampai dengan selesai, untuk instruktur senam yaitu kawan-kawan dari kelompok 57 untuk memandu adik-adik dan ibu-ibu yang ikut senam bersama kami. Kegiatan senam ini juga merupakan kegiatan positif yang bisa terus dilanjutkan dan dikembangkan ke masyarakat umum.

"Pelaksanaan kegiatan senam ini berlangsung ceria, dan memberikan kesan kebersamaan antara mahasiswa KKN PPM dengan warga Gampong Tumpeun. Alhamdulillah kegiatan ini berhasil kami laksanakan karena peserta senam terlihat antusias dalam mengikuti senam yang kami adakan," ujarnya.

Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) Kelompok 57 Khaidir MSi mengharapkan program ini mahasiswa disambut dengan baik oleh warga Gampong Tumpeun, dan mahasiswa dapat membantu kegiatan yang diadakan di desa setempat, dalam melaksanakan program kerja juga agar selalu berkoordinasi dengan pihak desa.

Kelompok 57 tersebut dibimbing oleh Khaidir MSi selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL). Serta terdiri dari 15 mahasiswa/i, diantaranya yaitu; Ketua M. Iqbal Saputra Prodi Akuntansi, Wakil Ketua Srajul Munar Prodi Ilmu Politik, Sekretaris Putri Ullya Prodi Ilmu Komunikasi, Bendahara Devi Atika Prodi Akuakultur, Bidang Pubdok Urnika Prodi Akuntansi, Zulfa Prodi Psikologi, Silvia Wulandari Prodi Manajemen, Siti Nur Balqis Qhomaini Prodi Manajemen, Nura Ustrina Prodi Administrasi Publik, Vitra Yuliza Prodi Sosiologi, Ardiansyah Fakhlevi Prodi Akuakultur, Wahyu Eka Setibudi Prodi Teknik Elektro, Sukma Sinar Bulan Nasution Prodi Teknik Industri, Putri Novi Yanti Prodi Teknik Material, Muhammad Naufal Geubri Prodi Teknik Mesin.[tmi]

**Tanggal:** 21 November 2022

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

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

**Tags:** [KKN](#),