

KKN Unimal, Mahasiswa Gelar Senam Mingguan Hilangkan Stress



Mahasiswa KKN Universitas Malikussaleh kelompok 05 melaksanakan senam mingguan bersama Ibu dan anak-anak di gampong Kebon Baro Kecamatan Simpang Keramat Kabupaten Aceh Utara. FOTO : IST

UNIMALNEWS |Aceh Utara - Mahasiswa Universitas Malikussaleh yang sedang melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) menggelar kegiatan senam yang ditujukan untuk ibu dan anak-anak di lokasi KKN gampong Kebon Baro Kecamatan Simpang Keramat Kabupaten Aceh Utara. Kegiatan yang dinamakan dengan senam mingguan ini digelar setiap hari Minggu di halaman meunasah gampong.

Senam yang diprakarsai oleh mahasiswa KKN ini pertama kali digelar pada hari Minggu (1/9/2019). Kegiatan senam ini mendapat apresiasi yang bagus dari kaum ibu yang ada di gampong tersebut. Hal ini terlihat dari ramainya ibu-ibu yang turut hadir pada kegiatan tersebut.

Menurut Intan Mutia, Humas KKN kelompok 05, kegiatan senam mingguan ini merupakan salah satu program yang memang sudah disusun oleh mahasiswa yang ada di kelompok tersebut. Hal ini ditujukan agar bisa mengurangi rasa stress yang timbul setelah melakukan rutinitas di hari lainnya.

Dipilihnya hari Minggu sebagai waktu pelaksanaan karena kelompok 05 melihat bahwa pada hari tersebut kebanyakan Ibu-ibu di daerah tersebut tidak mempunyai aktivitas yang padat. Selain buat Ibu-Ibu, senam ini juga bisa diperuntukkan bagi anak-anak, sehingga ketika ada ibu yang ingin ikut bisa turut serta membawa anaknya juga, jelas Intan.

Ketua Kelompok KKN 05 Asy'ari Nisfullah menyampaikan, selain untuk mengurangi stress, senam ini juga dapat menjaga kesehatan para Ibu dan anak yang mengikutinya. Senam pagi dapat memberikan dampak baik dalam hal kesehatan bagi Ibu-ibu yang setiap harinya memiliki rutinitas yang banyak mulai dari pagi hingga malam hari, ujar Asy'ari

Tanggal: 01 September 2019

Post by: [riyandhi](#)

Kategori: [News](#), [Geliat Mahasiswa](#),

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