

## Mahasiswa KKN-T 01 Adakan Kegiatan Senam Kebugaran Bersama Masyarakat



Mahasiswa KKN-T 01 Adakan Kegiatan Senam Kebugaran Bersama Masyarakat

**UNIMALNEWS | Lhoksukon** – Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKNT) kelompok 01 Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh bersama masyarakat Gampong Keutapang, Lhoksukon, menggelar kegiatan Senam Kebugaran (SEGAR) di meunasah setempat pada Jumat (12/07/2024).

Sebanyak 11 mahasiswa kedokteran yang berasal dari Aceh, Sumatera Utara, dan Jakarta turut serta dalam kegiatan ini. Mereka dibimbing langsung oleh dr. Mardiaty, M.ked)Ped, Sp. A, sebagai Dosen Pembimbing Lapangan (DPL).

Aisyah Salsabila, ketua kelompok KKN, mengatakan, masyarakat dari berbagai kalangan usia, terutama ibu-ibu muda, serta anak-anak dan lansia, turut berpartisipasi dalam kegiatan ini. Pada pukul 09.00 pagi, masyarakat berkumpul dengan semangat di Meunasah Gampong Keutapang yang dimulai dengan senam pemanasan, diikuti senam kebugaran, dan diakhiri dengan senam pendinginan.

“Antusiasme warga terlihat dari ramainya peserta yang mengikuti senam, dengan total 50 warga yang bersemangat mengikuti gerakan senam yang dipimpin oleh instruktur Oktaduta Muhammad dan Siti Syifa,” katanya.

Aisyah menyebutkan, kegiatan senam kebugaran diakhiri dengan pembagian sarapan berupa bubur kacang hijau. Senam kebugaran dan pembagian bubur kacang hijau merupakan simbol kesehatan keluarga dan pemenuhan gizi keluarga.

"Kami merasa senang dapat berkontribusi langsung bagi kesehatan masyarakat. Kami berharap melalui langkah kecil seperti senam dan sarapan dapat menggemakan pentingnya menjaga kesehatan keluarga, dan keluarga yang sehat tentunya secara tidak langsung mencegah kejadian stunting," ujarnya.

“Aisyah menambahkan, warga disini merasa senang dapat memanfaatkan waktu pagi untuk berolahraga seperti ini. “Warga disini setuju bahwa kesehatan keluarga dan pencegahan stunting penting untuk disorot, terutama bagi ibu-ibu muda, anak-anak, dan lansia, agar seluruh lapisan umur sadar akan pentingnya pencegahan stunting,” tutupnya.[tmi]

**Tanggal:** 17 July 2024

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

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

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