

Mahasiswa KKN 28 Unimal Adakan "Senin Senam Sehat Bersama Lansia" di Gampong Jambo Mesjid



Mahasiswa KKN-PPM Unimal Adakan "Senin Senam Sehat Bersama Lansia" di Gampong Jambo Mesjid

UNIMALNEWS | Lhokseumawe – Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata-Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (KKN-PPM) Universitas Malikussaleh kelompok 28 mengadakan kegiatan "Senin Senam Sehat Bersama Lansia" di Gampong Jambo Mesjid, Kecamatan Blang Mangat, pada Senin (27/1/2025).

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan masyarakat lanjut usia (lansia) yang berusia 50-70 tahun. Melihat semangat para lansia di Gampong Jambo Mesjid untuk tetap aktif dan sehat, mahasiswa KKN-PPM kelompok 28 menginisiasi program senam sehat yang diharapkan dapat berkelanjutan meskipun masa KKN telah berakhir.

Wakil Ketua Kelompok 28 sekaligus koordinator kegiatan, M. Isra Bahreizi Matondang, berharap senam lansia ini dapat terus dilakukan secara rutin oleh masyarakat setempat.

"Kami ingin kegiatan ini tidak hanya berlangsung selama KKN, tetapi juga menjadi program rutin di Gampong Jambo Mesjid. Harapannya, semakin banyak lansia yang ikut serta agar mereka tetap sehat dan bugar di usia senja," ujarnya.

Selain senam sehat, kegiatan ini juga dilengkapi dengan pemeriksaan kesehatan gratis yang dibantu oleh bidan desa, Rita Wardani. Kehadiran pemeriksaan kesehatan ini semakin menambah antusiasme lansia untuk mengikuti senam, sekaligus mengetahui kondisi kesehatan mereka.[tmi]

Program ini mendapat dukungan penuh dari kader lansia Gampong Jambo Mesjid, Habibah, serta perangkat desa setempat. Mereka berharap program ini dapat terus berjalan dan memberikan manfaat bagi para lansia di gampong tersebut.

"Kami sangat berterima kasih atas inisiatif mahasiswa KKN Unimal yang telah mengadakan senam sehat ini. Semoga kegiatan ini terus berlanjut sehingga para lansia tetap aktif dan sehat," ujar Habibah.

Dengan adanya "Senin Senam Sehat Bersama Lansia", diharapkan masyarakat lansia di Gampong Jambo Mesjid dapat menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan kualitas hidup, serta menjadikan olahraga sebagai bagian dari rutinitas harian mereka. []

Tanggal: 28 January 2025

Post by: [Tami](#)

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

Tags: [Unimal](#),