

Mahasiswa KKN 08 Unimal Bersama Warga Adakan Senam Sehat di Reuleut Barat



Mahasiswa KKN 08 Unimal Bersama Warga Adakan Senam Sehat di Reuleut Barat

UNIMALNEWS | Reuleut—Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (KKN-PPM) Angkatan XXXVII Kelompok 8 Universitas Malikussaleh menggelar kegiatan senam jantung sehat bersama masyarakat di halaman Meunasah Gampong Reuleut Barat, Kecamatan Muara Batu, Aceh Utara, Minggu (27/7/2025).

Kegiatan yang disambut antusias warga, khususnya para ibu rumah tangga, diawali dengan penyampaian edukasi singkat tentang pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan jantung dan pencegahan penyakit kardiovaskular. Peserta juga dibekali informasi mengenai pola hidup sehat guna meningkatkan kebugaran dan kualitas hidup.

“Senam jantung sehat merupakan olahraga ringan hingga sedang yang dilakukan secara berirama dan sangat bermanfaat untuk memperlancar sirkulasi darah, menjaga kebugaran tubuh, serta menurunkan risiko penyakit jantung,” jelas Annisa Humaira, salah satu instruktur senam yang memandu kegiatan tersebut.

Annisa menambahkan, senam jantung sehat idealnya dilakukan minimal tiga kali dalam seminggu secara rutin agar manfaatnya optimal. “Lewat kegiatan ini, kami ingin mengedukasi masyarakat bahwa olahraga sederhana seperti senam bisa menjadi langkah efektif untuk menjaga kesehatan jantung,” ujarnya.

Dalam sesi praktik, peserta diajak langsung mengikuti rangkaian gerakan senam yang terdiri dari pemanasan, inti, dan pendinginan. Tahap pemanasan dilakukan untuk melenturkan otot dan mencegah cedera. Gerakan inti difokuskan pada peningkatan denyut jantung dan fleksibilitas tubuh, sedangkan sesi pendinginan bertujuan menormalkan kembali detak jantung dan memberikan relaksasi otot.

Kegiatan ini mendapat dukungan penuh dari Prof. Dr. Laila Nazirah M.P, selaku dosen pembimbing lapangan. secara konsisten ia memberikan arahan dan pendampingan kepada mahasiswa agar seluruh program kerja KKN-PPM berjalan tepat sasaran dan memberi manfaat nyata bagi masyarakat.

Seluruh anggota KKN-PPM Kelompok 8 turut berpartisipasi aktif dalam menyukseskan kegiatan ini. Mereka berharap, senam jantung sehat dapat menjadi langkah awal dalam membangun kesadaran masyarakat tentang pentingnya olahraga dan gaya hidup sehat.

“Harapan kami, kegiatan ini tidak hanya menjadi rutinitas sesaat, tapi bisa menumbuhkan budaya hidup sehat di tengah masyarakat. Semakin sering dilakukan, semakin besar pula dampaknya dalam mencegah penyakit jantung dan meningkatkan kualitas hidup,” tutup Annisa.[]

Tanggal: 02 August 2025

Post by: [Tami](#)

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

Tags: [Unimal](#), [Aceh](#), [KKN](#),