



SENAM SANTRI KOMBINASI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN SANTRIWATI DI PONDOK PESANTREN

Novianti Lailiah^{1*}, Anja Hesnia Kholis², Dessy Rindiyanti Harista¹, Nurullia Hanum Hilfida²

¹ Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Surabaya

² Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Surabaya

Article Info

Article History:

Received 03-06-2025.

Revised 05-06-2025.

Accepted 10-06-2025

Keywords:

Senam santri, *Progressive Muscle Relaxation*, Pondok Pesantren, aktivitas fisik

ABSTRAK

Salah satu kegiatan yang efektif untuk menjaga kebugaran santri adalah melalui kegiatan senam. Senam diketahui sebagai jenis aktifitas fisik yang memiliki banyak manfaat, terutama bagi kesehatan jasmani dan rohani. Senam pada santri diketahui dapat meningkatkan kemampuan kognitif dan juga prestasi dan memperbaiki kualitas tidur. Namun, data dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar santri masih belum berada dalam kondisi kebugaran yang ideal. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjudul “Senam Santri Kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* untuk Meningkatkan Kebugaran Santriwati di Pondok Pesantren”. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam rentang waktu 6 bulan mulai dari bulan Juni sampai dengan November 2024. Tahapan yang pertama adalah pengembangan materi pengabdian masyarakat, yaitu berupa video senam santri dan relaksasi otot progresif. Tahap kedua adalah koordinasi awal dengan mitra yaitu pondok pesantren yang dituju. Tahapan yang terakhir yaitu tahap pelaksanaan, dimulai dengan senam santri, pemaparan materi dan video diakhiri dengan latihan mandiri para santri. Hasil evaluasi sebagian besar santri mengatakan bahwa gerakan yang diajarkan mudah untuk dilakukan dan dalam waktu latihan yang singkatpun dapat dirasakan manfaatnya terhadap kebugaran pada tubuh. Kegiatan ini juga akan dilakukan secara berkala di Pondok Pesantren.

ABSTRACT

One of the effective activities to maintain Santri fitness is through gymnastics activities. Gymnastics is known as a type of physical activity that has many benefits, especially for physical and spiritual health. Gymnastics in students is known to improve cognitive abilities as well as achievement and improve sleep quality. However, data from various studies show that most students are still not in an ideal fitness condition. This community service activity is entitled “Santri Gymnastics Combination of *Progressive Muscle Relaxation* to Improve the Fitness of Female Students in Islamic Boarding Schools”. This community service activity was carried out in a span of 6 months starting from June to November 2024. The first stage is the development of community service materials, namely in the form of videos of Santri gymnastics and progressive muscle relaxation. The second stage is initial coordination with partners, namely the intended boarding school. The last stage is the implementation stage, starting with student gymnastics, presentation of material and videos ending

with independent training for students. The results of the evaluation of most students said that the movements taught were easy to do and in a short training time the benefits could be felt on fitness in the body. This activity will also be carried out periodically at the Islamic Boarding School.

**Corresponding Author: noviantilailiah@unesa.ac.id*

PENDAHULUAN

Pesantren masih menjadi tolak ukur sebagai alternatif pendidikan di tengah masyarakat Indonesia. Meskipun seringkali dikategorikan sebagai lembaga tradisional, pesantren memiliki potensi besar dalam mendukung kemajuan peradaban dan masyarakat Islam. Sistem pembelajaran di Pesantren menggunakan pendekatan asrama (*boarding school*), yang memiliki tantangan tersendiri dibandingkan sekolah reguler (Kusumawati et al., 2023). Kehidupan asrama cenderung diatur dengan disiplin tinggi, aktivitas padat, dan jauh dari keluarga. Situasi ini sering kali memunculkan berbagai persoalan, baik secara fisik maupun psikologis, terutama pada santri perempuan atau santriwati (Kadarisman et al., 2016).

Seiring perkembangan zaman, pesantren pun ikut bertransformasi. Kini selain fokus memperdalam ilmu agama, pesantren juga mengadopsi Pelajaran umum ke dalam menambahkan kurikulum pembelajaran. Salah satunya ialah mata pelajaran pendidikan jasmani yang bertujuan memberikan ruang bagi santri beraktivitas fisik, menyalurkan minat bakatnya di bidang olahraga, menjaga kesehatan para santri agar tetap bugar, serta sebagai sarana hiburan bagi santri di Tengah rutinitas padat (Pratiwi & Purnama, 2023). Namun, berdasarkan hasil observasi yang dilakukan penulis di pondok pesantren Sabilillah, menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan olahraga belum terstruktur, sebagaimana di sekolah umum, karena prioritas utama pada pendalaman ilmu agama. Selama ini, penelitian tentang kebugaran jasmani lebih banyak difokuskan pada siswa sekolah umum dan atlet. Sementara itu, studi mengenai kebugaran jasmani santri masih terbatas, padahal kebugaran sangat penting untuk menunjang aktivitas para santri di lingkungan pesantren. Kondisi fisik yang tidak prima bisa menyebabkan kelelahan, kurang konsentrasi, mudah sakit, dan penurunan produktivitas (Wahyuni, 2019).

Salah satu kegiatan yang efektif untuk menjaga kebugaran santri adalah melalui kegiatan senam. Senam diketahui sebagai jenis aktifitas fisik yang memiliki banyak manfaat, terutama bagi kesehatan jasmani dan rohani. Senam pada santri diketahui dapat meningkatkan kemampuan kognitif dan juga prestasi (Sofiah et al., 2020) dan memperbaiki kualitas tidur (Hirshkowitz et al., 2015). Dengan senam, perilaku hidup santri bisa dibentuk dan mendukung peningkatan prestasi secara individu maupun kelompok. Namun, data dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar santri masih belum berada dalam kondisi kebugaran yang ideal. Pada penelitian sebelumnya dijelaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani santri yaitu kategori baik sebesar 24%, sedang sebesar 46% dan kurang sebesar 20% (Mufadillah et al., 2014). Penelitian lainnya menunjukkan hasil penilaian kebugaran jasmani santri putra dengan kategori sangat baik adalah 0%, baik 23%, sedang 38%, kurang 31% dan sangat kurang 8% (Nugraha, 2019). Hasil tersebut menunjukkan bahwa masih banyak santri yang belum memiliki kondisi kebugaran optimal (Khairul et al., 2020). Kondisi tersebut diduga dapat dipengaruhi oleh rendahnya tingkat pengetahuan santri terhadap manfaat senam ringan pada santri, sehingga membuat santri terpaksa mengikuti kegiatan senam karena dorongan peraturan yang sudah diwajibkan oleh pondok pesantren (Ismail & Subiyono, 2014; Jeprizen et al., 2019).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat diketahui bahwa perlu dilakukan kegiatan edukatif berupa senam santri yang dikombinasikan dengan relaksasi otot progresif. Tujuannya adalah membantu meningkatkan kebugaran jasmani santriwati secara optimal. Kegiatan ini akan diwujudkan dalam bentuk pengabdian masyarakat dengan tajuk "Senam Santri Kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* untuk Meningkatkan Kebugaran Santriwati di Pondok Pesantren".

METODE PELAKSANAAN

Metode yang dipilih oleh tim PKM adalah memberikan materi kebugaran, video senam santri kombinasi relaksasi otot progresif, kemudian praktik bersama senam santri kombinasi relaksasi otot progresif. Sasaran dari pengabdian masyarakat ini adalah santriwati di Pondok Pesantren Sabilillah

Surabaya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat secara umum terbagi atas tiga tahapan utama yakni Persiapan, Pelaksanaan dan Akhir. Pada tahap persiapan menyiapkan instrumen dan koordinasi kegiatan PKM. Instrumen PKM berupa video senam santri dan video relaksasi otot progresif yang akan diberikan kepada santri di Pondok Pesantren Sabilillah Surabaya. Pada tahap pelaksanaan dimulai dengan memberikan materi senam relaksasi otot progresif, kemudian dilakukan secara bersama-sama. Senam santri dilakukan setelah melaksanakan relaksasi otot progresif. Evaluasi program oleh pengurus pondok pesantren dan evaluasi pelaksanaan PKM oleh Tim. Tim pengabdian masyarakat memberikan video senam yang telah dibuat untuk dipelajari dan dijadikan panduan saat melakukan kegiatan senam selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam rentang waktu 6 bulan mulai dari bulan Juni sampai dengan November 2024. Adapun pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahapan mulai dari pengembangan materi pengabdian masyarakat, koordinasi awal dengan mitra, dan tahapan inti yaitu pelaksanaan pengabdian di pondok pesantren.

Tahapan yang pertama adalah pengembangan materi pengabdian masyarakat. Istilah media berasal dari kata “medium”, yang berarti pembawa atau mode. Media menunjukkan item yang dirancang khusus untuk menjangkau khalayak atau pemirsa yang besar. Istilah ini pertama kali digunakan dengan munculnya surat kabar dan majalah. Namun, seiring berjalannya waktu, istilah tersebut diperluas dengan penemuan radio, TV, bioskop, dan Internet. Juga termasuk surat kabar dan majalah fisik dan daring, televisi, radio, papan reklame, telepon, Internet, faks, dan papan reklame. Media menggambarkan berbagai cara kita berkomunikasi dalam masyarakat (Raju, 2019). Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, media yang dikembangkan berupa video.

Pada tahap ini, anggota pengabdian dengan dibantu oleh mahasiswa menyiapkan dua materi berupa video senam santri dan video relaksasi otot progresif. Video senam santri didasarkan pada beberapa referensi yang didapatkan pada sumber sosial media YouTube. Durasi video senam santri yang dibuat adalah 10 menit 22 detik dan telah terdaftar dalam Hak Kekayaan Intelektual (HKI) dengan Nomor Sertifikat HKI: EC002024227987, Tanggal 18 November 2024. Sedangkan video relaksasi otot progresif disusun berdasarkan standar operasional prosedur yang telah dibuat. Tahapan relaksasi otot progresif yang diajarkan dalam video terdiri dari 13 gerakan mulai dari latihan bagian wajah, tubuh atas, sampai dengan bagian tubuh bawah. Video relaksasi otot progresif juga telah terdaftar dalam Hak Kekayaan Intelektual (HKI) dengan Nomor Sertifikat HKI: EC002024227977, Tanggal 18 November 2024. Kedua video yang telah dibuat tersebut juga selanjutnya diberikan kepada santriwati yang menjadi peserta pengabdian, agar dapat diimplementasikan lagi pada saat akan melakukan latihan secara mandiri.



Gambar 1. Video Relaksasi Otot Progresif yang dibuat oleh Tim PKM



Gambar 2. Video Senam Santri yang dibuat oleh Tim PKM

Tahapan selanjutnya adalah koordinasi awal dengan mitra yaitu pondok pesantren yang dituju. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, sasaran peserta adalah santriwati di pondok pesantren. Pemilihan santriwati sebagai peserta dikarenakan adanya observasi awal yang menunjukkan bahwa santriwati lebih sering mengalami penurunan kebugaran (Khairul et al., 2019), terutama pada saat kondisi menstruasi. Selain itu, pengukuran kebugaran akan lebih homogen jika difokuskan pada salah satu jenis kelamin (Emelya et al., 2023). Oleh karena itu, pada tujuan awal pengabdian ini kami memfokuskan lokasi penelitian pada pondok pesantren khusus perempuan, namun dengan adanya kendala jumlah santriwati, akhirnya kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Pondok Pesantren Sabilillah Surabaya yang berlokasi di Jl. Lidah Wetan Gg. V No.17A, Surabaya, dengan peserta yang diikutsertakan adalah santriwati dengan jumlah 25 orang.

Tahapan yang terakhir dan merupakan tahapan inti dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah tahap pelaksanaan. Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan pada tanggal 27 Oktober 2024 sekaligus bertepatan dengan peringatan hari Santri Nasional. Kegiatan dimulai pukul 07.00 WIB yang diawali dengan registrasi peserta, kemudian dilanjutkan dengan senam santri bersama di Pondok Pesantren Sabilillah. Kegiatan senam dipimpin oleh anggota pengabdian masyarakat dan diikuti oleh seluruh santriwati yang menjadi peserta. Pelaksanaan senam santri berlangsung selama lebih kurang 30 menit. Pada kegiatan senam ini, santriwati diajarkan gerakan-gerakan senam yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran.



Gambar 3. Santri Peserta Pengabdian Masyarakat



Gambar 4. Pelaksanaan Senam Santri

Setelah melakukan senam santri di halaman pondok pesantren, kegiatan selanjutnya yang dilakukan adalah latihan relaksasi otot progresif yang dilakukan di Aula Pondok Pesantren. Kegiatan ini dibuka oleh moderator yaitu oleh Ns. Anja Hesnia Kholis, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.MB. dan kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi yang dilakukan oleh Ns. Novianti Lailiah, S.Kep., M.Kep. sedangkan fasilitator dalam kegiatan latihan relaksasi otot progresif adalah Ns. Dessy Rindiyanti Harista, S.Kep., M.Kep. dan Ns. Nurullia Hanum Hilfida S.Kep., M.Kep.



Gambar 5. Sosialisasi Video Relaksasi Otot Progresif



Gambar 6. Pelaksanaan Latihan Relaksasi Otot Progresif

Pada pemaparan materi, santriwati diputar video relaksasi otot progresif yang telah dibuat sebelumnya oleh tim. Kemudian dilakukan pembahasan terkait tujuan dan cara melakukan tiap gerakan yang ditampilkan. Setelah pemaparan materi, tim pengabdian secara bersama-sama melakukan latihan relaksasi otot progresif dengan santriwati yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kemampuan santriwati untuk melakukan gerakan dengan sesuai. Setelah memastikan bahwa santriwati dapat melakukan setiap gerakan dengan tepat, santriwati diminta untuk melakukan secara mandiri, sesuai dengan instruksi pada video. Di akhir kegiatan, santriwati dilakukan evaluasi secara subjektif terkait kondisi yang dirasakan setelah melakukan senam santri dan relaksasi otot progresif. Sebagian besar santri mengatakan bahwa gerakan yang diajarkan mudah untuk dilakukan dan dalam waktu latihan yang singkatpun dapat dirasakan manfaatnya terhadap kebugaran pada tubuh (Kadarisman et al., 2016). Selain itu, salah satu santriwati yang juga sekaligus menjadi koordinator para santri di Pondok Pesantren Sabilillah juga menyampaikan bahwa materi senam santri dan latihan otot progresif ini nantinya akan dilaksanakan secara berkala pada saat pelaksanaan kegiatan Jumat bugur di Pondok Pesantren.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat Senam Santri Kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* untuk Meningkatkan Kebugaran Santriwati di Pondok Pesantren bermanfaat bagi santri, yaitu sebagian besar santri mengatakan bahwa gerakan yang diajarkan mudah untuk dilakukan dan dalam waktu latihan yang singkatpun dapat dirasakan manfaatnya terhadap kebugaran pada tubuh. Saran bagi Pondok Pesantren kegiatan ini sebaiknya dilakukan secara berkala dan juga dapat dilakukan di di Pondok Pesantren lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberi dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terutama pada Universitas Negeri Surabaya, dan Pondok Pesantren Sabilillah dan seluruh santriwati yang ikut serta dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Emelya, S., Primadevi, I., Kumalasari, D., & Sanjaya, R. (2023). The effect of dysmenorrhea gymnastics on reducing the level of menstrual pain (dysmenorrhea). *Journal of Current Health Sciences*, 3(2), 57–62.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., & Kheirandish-Gozal, L. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40–43.
- Ismail, A. W., & Subiyono, H. S. (2014). Motivasi Berolahraga Bagi Para Santri Pondok Pesantren Al-Asror Semarang Tahun 2013. *Journal of Sport Science and Fitness*, 3(3).
- Jeprizen, J., Triansyah, A., & Haetami, M. (2019). Tingkat Motivasi Peserta Didik dalam Aktivitas Olahraga di Madrasah Aliyah Mathla'ul Anwar Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 8(11).
- Kadarisman, W., Simanjuntak, V., & Atiq, A. (2016). Survei Kebugaran Jasmani Santri (Putra) di Pondok Pesantren Darul Khairat Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 5(2).
- Khairul, R., Mayangsari, M. D., & Rusli, R. (2020). Efektivitas senam zumba terhadap penurunan tingkat stres akademik pada remaja di SMP Darul Hijrah putri. *Jurnal Kognisia*, 2(1), 114–121.
- Khairul, R., Mayangsari, M. D., Rusli, R., Psikologi, P. S., Kedokteran, F., Lambung, U., Ji, M., Banjarbaru, K., Selatan, K., & Pos, K. (2019). *EFFECTIVENESS OF ZUMBA GYMNASTICS ON DECREASING ACADEMIC STRESS IN* Keywords : Zumba Gymnastics , Academic Stress , Islamic Boarding School. 2.
- Kusumawati, D. R., Puspitasari, R. N., Ainiyah, N., Romdloni, M. A., & Muhammad, A. R. (2023). SENAM RINGAN UNTUK SANTRI SEBAGAI BENTUK PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI PP. ZAINUL HASAN GENGONG PROBOLINGGO. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(6), 12364–12368.
- Mufadillah, Z., Hermawan, R., & Dinata, M. (2014). Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Produktivitas Kerja Santri Putra Di Pondok Pesantren. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 2(1).
- Nugraha, E. P. (2019). *ANALISIS TENTANG TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SANTRI PUTRA UMUR 13-19 TAHUN DI YAYASAN KHADIJAH II SURABAYA*.
- Pratiwi, A. C., & Purnama, S. K. P. K. (2023). Hubungan Aktivitas Olahraga, Kualitas Tidur, Tingkat Stres Terhadap Kebugaran Jasmani Santriwati PPMI Assalaam Sukoharjo. *Prosiding Seminar Nasional USM*, 4(1), 291–311.
- Raju, R. (2019). Role of Media in Education. *Vol-22-Issue-10-November-2019*.
- Sofiah, S., Rachmawati, K., & Setiawan, H. (2020). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada

santriwati Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 8(1), 59–65.

Wahyuni, T. D. (2019). Modul pembelajaran promosi kesehatan “Konsep Dalam Promosi Kesehatan.” In *Poltekkes Kemenkes Malang*.