

Senam Sosial sebagai Strategi Rekayasa Sosial untuk Meningkatkan Aktivitas Fisik dan Solidaritas Masyarakat

Asep Rahman^{1*}, Hilman Adam¹, Crifianny P. Wenas¹, Trivena E. Tumangken¹, Astrid R. Arbie¹, Mayumi K. Kaeng¹, Gloria J. Sendouw¹, Titra M. Serafim Tarigan¹, Alva T. Bolung¹, Ekklesia S. Tumewu¹

¹Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi

*Email: aseprahman@unsrat.ac.id

ABSTRACT

This community service program aimed to increase public awareness regarding the importance of physical activity and social solidarity through a social engineering approach utilizing social aerobics. The activity was conducted at KONI Sario Sports Field, Manado, using nonverbal methods such as flash mobs and dynamic music to attract participation without direct invitation. Although participation was limited, the voluntary involvement of one individual indicated the initial effectiveness of the strategy. This approach not only encouraged active lifestyles but also fostered inclusive social interaction. The results suggest that social aerobics can serve as an innovative method for public health promotion while strengthening community social bonds.

Keywords: social aerobics, social engineering, physical activity, social solidarity

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik dan solidaritas sosial melalui pendekatan rekayasa sosial berbasis senam sosial. Kegiatan dilaksanakan di Lapangan Olahraga KONI Sario, Manado, dengan melibatkan metode nonverbal seperti *flash mob* dan penggunaan musik dinamis untuk menarik partisipasi tanpa instruksi langsung. Meskipun partisipasi langsung masih terbatas, keterlibatan satu individu secara sukarela menunjukkan indikasi awal efektivitas pendekatan ini. Strategi ini tidak hanya mendorong perilaku hidup aktif, tetapi juga membangun ruang interaksi sosial yang inklusif. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa senam sosial dapat menjadi metode yang inovatif dalam promosi kesehatan masyarakat, sekaligus memperkuat hubungan sosial antaranggota komunitas.

Kata kunci: senam sosial, rekayasa sosial, aktivitas fisik, solidaritas sosial

1. PENDAHULUAN

Salah satu permasalahan utama yang dihadapi masyarakat modern saat ini adalah rendahnya tingkat aktivitas fisik, yang dipengaruhi oleh gaya hidup pasif sebagai dampak dari kemajuan teknologi dan urbanisasi yang pesat. Dewi dan Wuryaningsih (2019) menyebutkan bahwa kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu determinan utama dalam meningkatnya kejadian penyakit tidak menular (PTM) seperti jantung dan diabetes. Peningkatan perilaku sedentari dalam keseharian, seperti duduk dalam waktu lama dan minim gerak aktif, memperparah risiko kesehatan tersebut secara signifikan.

Peran aktivitas fisik dalam menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan sangat krusial, terutama dalam konteks pencegahan penyakit tidak menular. Edukasi mengenai manfaat aktivitas fisik perlu terus digalakkan guna mencegah berbagai gangguan kesehatan yang dapat dicegah. Berdasarkan penelitian Nabila et al. (2024), Indonesia menghadapi masalah obesitas yang cukup serius, di mana lebih dari 30% populasi dewasa tergolong mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Aktivitas seperti senam, sebagai bentuk latihan aerobik, diyakini mampu meningkatkan kesehatan masyarakat dan menurunkan risiko kematian akibat PTM jika diterapkan secara rutin dalam kehidupan sehari-hari (Kurniasih et al., 2022).

Pendekatan yang menyenangkan dan atraktif sangat diperlukan dalam mendorong masyarakat agar mau terlibat dalam aktivitas fisik. Salah satu strategi yang efektif adalah senam sosial, yang menggabungkan unsur musik dan visualisasi gerakan secara kolektif. Musik berfungsi sebagai pemicu motivasi dan menciptakan suasana positif yang mendukung partisipasi. Hal ini diperkuat oleh Rosidin

et al. (2021) yang menyatakan bahwa kegiatan prososial mampu mendorong keterlibatan masyarakat secara sosial dan fisik dalam konteks komunitas.

Senam sebagai bentuk rekayasa sosial memberikan pendekatan inovatif yang tidak mengandalkan instruksi langsung, melainkan melalui keteladanan dan stimulus lingkungan. Partisipasi masyarakat diupayakan muncul dari pengamatan dan ketertarikan terhadap gerakan yang ditampilkan dan musik pengiring. Dengan pendekatan ini, individu tidak merasa tertekan dan lebih terbuka untuk mengikuti aktivitas secara sukarela. Komala et al. (2024) menekankan bahwa strategi non-verbal semacam ini terbukti mampu meningkatkan keterlibatan dalam kegiatan berbasis kesehatan (Rosidin et al., 2019).

Tujuan utama dari pelaksanaan senam sosial ini adalah untuk menumbuhkan kesadaran kolektif terhadap pentingnya aktivitas fisik, sekaligus mempererat hubungan sosial di antara anggota komunitas. Melalui keterlibatan bersama dalam kegiatan yang menyenangkan, diharapkan akan tumbuh rasa memiliki dan tanggung jawab bersama terhadap upaya menjaga kesehatan (Istyanto et al., 2023). Kegiatan ini juga berfungsi sebagai wadah interaksi sosial yang dapat memperkuat nilai-nilai kebersamaan dan solidaritas.

Program senam sosial tidak hanya bertujuan meningkatkan aktivitas fisik, tetapi juga sebagai sarana membangun komunitas sehat yang inklusif dan berkelanjutan. Dengan menyasar seluruh lapisan usia, kegiatan ini diharapkan dapat menjangkau berbagai segmen masyarakat dan membentuk pola hidup sehat secara kolektif (Zulissetiana et al., 2021). Ketersediaan fasilitas umum untuk aktivitas fisik turut menjadi faktor penting dalam menjamin keterjangkauan dan keberlangsungan partisipasi masyarakat (Farida et al., 2022).

Secara keseluruhan, strategi pengabdian masyarakat melalui senam sosial menjadi bentuk inovasi yang potensial dalam upaya peningkatan kesehatan populasi dan pencegahan PTM. Keterlibatan masyarakat secara aktif dalam kegiatan ini dapat memperkuat kesadaran terhadap pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Melalui pendekatan ini, risiko penyakit kronis dapat ditekan dan kualitas hidup masyarakat secara umum dapat ditingkatkan (Yarmaliza & Zakiyuddin, 2019).

2. METODE PENGABDIAN

Kegiatan ini merupakan bagian dari program pengabdian kepada masyarakat yang mengadopsi pendekatan rekayasa sosial sebagai strategi untuk meningkatkan partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik. Jenis kegiatan yang dilaksanakan adalah pengabdian masyarakat berbasis rekayasa sosial melalui senam sosial, dengan tujuan utama meningkatkan kesadaran kesehatan serta memperkuat interaksi sosial antarwarga.

Pelaksanaan kegiatan berlangsung pada Jumat, 16 Mei 2025, bertempat di Lapangan Olahraga KONI Sario, Kota Manado, pada pukul 06.30 hingga 07.30 WITA. Kegiatan ini menyasar masyarakat umum di sekitar lokasi kegiatan, tanpa adanya batasan usia atau latar belakang tertentu.

Bentuk kegiatan yang dilakukan berupa senam sosial dengan format line dance, yang dipadukan dengan lagu-lagu populer dan musik daerah sebagai media pemikat partisipasi. Pemilihan musik dinamis bertujuan untuk menciptakan suasana yang menarik dan merangsang keinginan masyarakat untuk ikut serta secara sukarela.

Strategi utama dalam pelaksanaan meliputi:

- a. *Flash mob* gerakan sehat yang dilakukan secara spontan di ruang terbuka tanpa pemberitahuan sebelumnya,
- b. Penggunaan musik dinamis sebagai pemicu ketertarikan pengunjung dan pelintas,
- c. Pendekatan nonverbal dan partisipatif, di mana tidak dilakukan ajakan secara langsung melainkan mengandalkan observasi sosial dan keteladanan gerak untuk memengaruhi perilaku.

Pendekatan ini dipilih karena dinilai lebih natural dalam menggerakkan partisipasi masyarakat melalui kekuatan visual dan suasana kolektif, sekaligus sebagai bentuk inovasi dalam promosi kesehatan berbasis komunitas. Data partisipasi dan dinamika sosial selama kegiatan diamati secara kualitatif untuk dianalisis lebih lanjut dalam pembahasan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan senam sosial sebagai bentuk rekayasa sosial dalam meningkatkan aktivitas fisik dan solidaritas sosial masyarakat menunjukkan partisipasi langsung yang masih terbatas. Hanya satu

orang yang terlibat secara sukarela dalam kegiatan ini tanpa adanya ajakan verbal, namun partisipasi ini tetap menjadi indikator awal keberhasilan strategi yang diterapkan. Fakta ini mencerminkan tantangan dalam menggerakkan massa melalui pendekatan tidak langsung, namun tetap memberikan nilai positif sebagai cerminan potensi metode ini. Dalam literatur sebelumnya, partisipasi masyarakat dipengaruhi oleh berbagai determinan eksternal, seperti lingkungan sosial dan kultural yang dapat menjadi hambatan untuk keterlibatan aktif (Swasto, 2023). Oleh karena itu, penting untuk menelaah lebih dalam motivasi internal individu yang bersedia terlibat tanpa ajakan langsung.

Efektivitas metode senam sosial dapat ditinjau dari penggunaan media visual dan musik yang diterapkan sebagai pemicu keterlibatan. Kombinasi antara gerakan senam dan iringan musik yang energik menciptakan suasana menyenangkan yang terbukti menarik perhatian masyarakat sekitar. Musik berfungsi tidak hanya sebagai latar tetapi juga sebagai elemen motivasional yang membangkitkan minat, sesuai dengan penelitian Handayani et al. (2020) yang menyatakan bahwa penggunaan multimedia dalam edukasi kesehatan dapat meningkatkan keterlibatan peserta. Dengan pendekatan seperti ini, senam tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai sarana untuk memperkuat daya tarik program kesehatan berbasis komunitas.

Meskipun jumlah peserta terbatas, kehadiran satu individu yang bergabung menunjukkan tanda positif bagi efektivitas metode yang digunakan. Individu tersebut dapat menjadi pemantik atau role model yang mendorong partisipasi lebih lanjut dari masyarakat sekitar. Sejalan dengan pandangan Pramatha et al. (2023), perubahan perilaku dalam masyarakat kerap dimulai dari langkah kecil yang dilakukan oleh satu orang yang kemudian menjadi penggerak bagi lingkungannya. Oleh karena itu, dukungan lanjutan dan pelibatan individu tersebut dalam program lanjutan sangat diperlukan agar ia bertransformasi menjadi agen perubahan yang berkelanjutan.

Potensi pengembangan program senam sosial sangat terbuka untuk diimplementasikan dalam skala yang lebih besar. Kegiatan ini dapat dikembangkan di ruang-ruang publik lainnya seperti taman kota, fasilitas olahraga umum, atau pusat kegiatan komunitas. Lokasi yang mudah diakses dan terbuka bagi masyarakat akan mendorong keterlibatan yang lebih luas. Sebagaimana dikemukakan oleh Nesi (2022), keberhasilan program kesehatan berbasis masyarakat sangat dipengaruhi oleh lingkungan fisik dan sosial yang mendukung, termasuk ketersediaan fasilitas yang memadai (Rizal et al., 2023).



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

Selain sebagai sarana peningkatan kesehatan fisik, senam sosial juga berperan dalam membangun dan memperkuat ikatan sosial di antara individu dalam komunitas. Aktivitas bersama ini memungkinkan terjadinya interaksi langsung antar warga yang dapat mempererat hubungan sosial dan mengurangi kesenjangan antarindividu. Rizal et al. (2023) menyebutkan bahwa kegiatan kolektif seperti olahraga bersama dapat memperkuat kohesi sosial, yang turut memberikan manfaat terhadap kesehatan psikososial individu dan komunitas.

Kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dan keterlibatan sosial dapat ditanamkan lebih dalam melalui kegiatan senam sosial. Temuan dalam kegiatan ini menunjukkan bahwa kerja sama dalam olahraga memiliki efek sosial yang signifikan, sekalipun dilakukan dalam skala terbatas (Supriatna, 2023). Nur'Amalia et al. (2022) juga menyebutkan bahwa kegiatan fisik yang melibatkan beberapa anggota keluarga atau komunitas dapat memperkuat hubungan interpersonal serta menciptakan pengalaman bersama yang berharga dan mempererat hubungan antargenerasi.

Kegiatan ini turut memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai pentingnya hidup sehat melalui aktivitas fisik rutin. Diharapkan bahwa masyarakat yang terlibat dapat memiliki pemahaman yang lebih baik terhadap manfaat olahraga bagi kesehatan tubuh dan mental. Hal ini berpotensi mendorong perubahan perilaku ke arah gaya hidup yang lebih aktif dan sehat secara menyeluruh (Rosidin et al., 2019). Senam sosial menjadi media yang menarik dan komunikatif dalam menyampaikan pesan kesehatan melalui praktik langsung.

Keberhasilan pelaksanaan kegiatan dapat dinilai lebih lanjut melalui mekanisme umpan balik dan evaluasi dari peserta. Evaluasi yang tepat dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai efektivitas pendekatan yang digunakan serta dampaknya terhadap peserta. Pendekatan ini juga dapat menjadi dasar perbaikan dalam perencanaan dan pelaksanaan program pengabdian masyarakat di masa yang akan datang (Waluya et al., 2019), guna menjamin keberlanjutan serta peningkatan kualitas intervensi.

Dalam jangka panjang, program senam sosial diharapkan dapat menjadi bagian dari kolaborasi lintas sektor antara pemerintah, lembaga kesehatan, dan komunitas lokal. Keterlibatan para pemangku kepentingan akan memperkuat keberlanjutan program dan pencapaian target kesehatan masyarakat yang lebih luas (Kadir et al., 2016). Oleh karena itu, upaya penelitian dan evaluasi lanjutan sangat diperlukan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang dari program ini, sebagaimana disarankan oleh Supriyanto et al. (2021), agar program ini tidak hanya bersifat seremonial tetapi berkontribusi nyata terhadap peningkatan kualitas hidup masyarakat secara berkelanjutan.

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan senam sosial sebagai strategi rekayasa sosial menunjukkan potensi positif dalam mendorong aktivitas fisik dan membangun solidaritas sosial di masyarakat, meskipun partisipasi langsung yang tercapai masih tergolong rendah. Partisipasi sukarela satu individu tanpa ajakan verbal merupakan indikasi awal bahwa pendekatan nonverbal melalui musik dan visualisasi gerakan memiliki daya tarik tersendiri dalam menarik perhatian masyarakat. Strategi ini mencerminkan bahwa intervensi yang menyenangkan dan mudah diakses dapat berfungsi sebagai alat edukatif sekaligus pemicu perubahan perilaku menuju gaya hidup yang lebih aktif.

Selain manfaat fisik, kegiatan ini juga berperan dalam membentuk ruang interaksi sosial yang sehat dan inklusif, yang pada akhirnya memperkuat ikatan antarindividu dalam komunitas. Kegiatan senam sosial tidak hanya memfasilitasi partisipasi fisik, tetapi juga mempromosikan nilai kebersamaan dan kepedulian sosial. Oleh karena itu, pendekatan semacam ini memiliki prospek untuk dikembangkan sebagai model pengabdian masyarakat yang integratif antara promosi kesehatan dan pembangunan sosial berbasis komunitas.

5. SARAN

Diperlukan upaya pengembangan dan replikasi kegiatan senam sosial di lokasi-lokasi strategis dengan akses publik yang lebih luas, serta pelibatan aktif stakeholder seperti pemerintah daerah, institusi kesehatan, dan komunitas lokal. Penyusunan strategi promosi yang lebih masif, pemanfaatan media digital, serta perencanaan logistik yang lebih matang perlu dilakukan untuk meningkatkan partisipasi dan dampak program. Evaluasi berkelanjutan melalui umpan balik peserta juga penting sebagai dasar peningkatan kualitas dan keberlanjutan program pengabdian masyarakat di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, I., & Wuryaningsih, C. (2019). Aktivitas fisik masyarakat urban di Jakarta Selatan. *Hasanuddin Journal of Midwifery*, 1(1), 23. <https://doi.org/10.35317/hajom.v1i1.1790>
- Farida, A., Budiono, I., Lirintantri, W., Sipayung, A., & Khusna, R. (2022). Fasilitas aktivitas fisik sebagai sarana treatment kesehatan pada kawasan perumahan. *Ruang-Space: Jurnal*

- Lingkungan Binaan (Space Journal of the Built Environment)*, 9(2), 163. <https://doi.org/10.24843/jrs.2022.v09.i02.p05>
- Handayani, L., Meirandika, A., Apriyanti, H., Aeni, A., Yuniastuti, R., Nugrahani, A., & Prasetyo, F. (2020). Edukasi tentang aktivitas fisik dan makan beraneka ragam untuk hidup lebih sehat. *Jurnal Pemberdayaan Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 305. <https://doi.org/10.12928/jp.v4i3.1964>
- Istyanto, F., Aswar, S., Naim, N., Sitinjak, S., & Sarimole, J. (2023). Sosialisasi pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan warga di lingkungan Kampung Insrom Kabupaten Biak Numfor Provinsi Papua. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesosi*, 6(1), 1-7. <https://doi.org/10.57213/abdimas.v6i1.140>
- Kadir, S., Hariadi, S., & Subejo, S. (2016). Efek interaksi kinerja dan sense of humor penyuluh sosial pada peningkatan partisipasi masyarakat dalam program kesejahteraan sosial di Indonesia. *Sosio Konsepsia*, 5(2). <https://doi.org/10.33007/ska.v5i2.183>
- Komala, R., Febriani, W., Wijaya, S., Yuniarto, A., & Alam, R. (2024). Peningkatan kesadaran remaja untuk melakukan aktivitas fisik melalui kegiatan Gerakan Edukasi Remaja Aktif, Berprestasi, Sehat, Mandiri, dan Tangguh. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(1), 407. <https://doi.org/10.31764/jmm.v8i1.20043>
- Kurniasih, H., Purnanti, K., & Atmajaya, R. (2022). Pengembangan sistem informasi penyakit tidak menular (PTM) berbasis teknologi informasi. *Jurnal Teknoinfo*, 16(1), 60. <https://doi.org/10.33365/jti.v16i1.1520>
- Nabila, S., Rahmiwati, A., Novrikasari, N., & Sunarsih, E. (2024). Perilaku pola makan dan aktivitas fisik terhadap masalah obesitas: Systematic review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(3), 498-505. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i3.4533>
- Nesi, N. (2022). Hubungan aktivitas fisik dengan kebahagiaan pada masa pandemi COVID-19. *Indonesian Journal of Health Science*, 2(1), 9-15. <https://doi.org/10.54957/ijhs.v2i1.146>
- Nur'Amalia, R., Rabia, R., Riswana, R., Adhim, Z., & Mahaputra, H. (2022). Pelatihan aktivitas fisik dan latihan fisik pada lansia berbasis video edukasi. *Jurnal Altifani: Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 132-137. <https://doi.org/10.25008/altifani.v2i2.211>
- Pramartha, I., Putri, W., Weta, I., & Pinatih, G. (2023). Hubungan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani mahasiswa laki-laki Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun 2019/2020. *E-Jurnal Medika Udayana*, 12(4), 98. <https://doi.org/10.24843/mu.2023.v12.i04.p17>
- Rizal, C., Zen, M., & Hendry, H. (2023). Optimalisasi promosi dalam pengembangan desa wisata berbasis partisipasi masyarakat Desa Sei Limbat. *JURIBMAS*, 2(2), 176-181. <https://doi.org/10.62712/juribmas.v2i2.118>
- Rosidin, U., Sumarni, N., & Suhendar, I. (2019). Penyuluhan tentang aktivitas fisik dalam peningkatan status kesehatan. *Media Karya Kesehatan*, 2(2). <https://doi.org/10.24198/mkk.v2i2.22574>
- Rosidin, U., Witdiawati, W., & Sumarna, U. (2021). Beraksi cegah penyakit tidak menular di RW 2 Kelurahan Jayawaras Tarogong Kidul Garut. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 507. <https://doi.org/10.24198/kumawula.v3i3.29993>
- Supriatna, E. (2023). Inisiatif partisipasi sosial dalam mengatasi anak putus sekolah: Studi kasus pada jaringan kerja dan kolaborasi antara lembaga pemerintah, LSM, dan masyarakat sipil di Indonesia. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 17(3), 1828. <https://doi.org/10.35931/aq.v17i3.2196>
- Supriyanto, N., Rasyid, A., Fepriyanto, A., & Helaprahara, D. (2021). Hubungan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani dan prestasi akademik mahasiswa STKIP PGRI Sumenep. *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan*, 6(2), 134-144. <https://doi.org/10.5614/jskk.2021.6.2.3>
- Swasto, D. (2023). Pengaruh faktor lingkungan dan sosial terhadap partisipasi masyarakat dalam pemeliharaan sistem peringatan dini bencana longsor. *JGWS*, 1(3). <https://doi.org/10.58812/jgws.v1i03.484>
- Waluya, J., Rahayuwati, L., & Lukman, M. (2019). Pengaruh Supportive Educative Nursing Intervention (SENI) terhadap pengetahuan dan sikap penyintas kanker payudara. *Media Karya Kesehatan*, 2(2). <https://doi.org/10.24198/mkk.v2i2.22481>

- Yarmaliza, Y., & Zakiyuddin, Z. (2019). Pencegahan dini terhadap penyakit tidak menular (PTM) melalui GERMAS. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 2(3), 168-175. <https://doi.org/10.36341/jpm.v2i3.794>
- Zulissetiana, E., Laeto, A., Santoso, B., Alkaf, S., & Fatimah, N. (2021). Program pendampingan latihan fisik dalam upaya peningkatan kesehatan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada masa adaptasi kebiasaan baru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Humanity and Medicine*, 2(1), 19-30. <https://doi.org/10.32539/hummed.v2i1.46>