

## Pelatihan senam *line dance* untuk menjaga kesehatan fisik dan mental Ibu PKK Desa Bonto Majannang

Nanda Utami Sukma\*, Andi Ogo Darminto, Rahmat Ilahi

\*Universitas Muhammadiyah Bone, Watampone, Sulawesi Selatan, Indonesia 16820

### INFORMASI ARTIKEL

Article History:

Submission: 05-12-2024

Revised: 06-01-2025

Accepted: 20-01-2025

\* Korespondensi:

Nanda Utami Sukma

nandaawtp45@gmail.com

### ABSTRAK

Banyak dikalangan para ibu rumah tangga yang kurang meluangkan waktunya untuk berolahraga karena kesibukan sehari-hari, yang dapat menyebabkan terganggunya masalah kesehatan. Salah satu olahraga yang cocok untuk ibu rumah tangga yaitu senam *line dance* yang dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun baik individu maupun berkelompok. Pelatihan senam *line dance* ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental melalui aktivitas yang menyenangkan. Senam *line dance* merupakan aktivitas fisik yang menggabungkan gerakan tari dan dansa, sehingga memiliki manfaat ganda bagi kesehatan Ditinjau dari kesehatan mental, peserta melaporkan menurunnya tingkat stress dan meningkatnya interaksi social positif antara anggota. Sebagian besar peserta menyatakan kepuasan terhadap program dan berkomitmen untuk melanjutkan aktivitas secara rutin. Kegiatan ini membuktikan bahwa senam *line dance* ini dapat menjadi alternatif olahraga efektif dan menyenangkan bagi ibu-ibu PKK Desa Bonto Majannang dalam meningkatkan kualitas hidup secara holistic. Program pelatihan dilaksanakan selama 2 bulan dengan frekuensi satu kali per minggu dan durasi 60 menit per sesi, melibatkan 12 peserta ibu PKK. Metode pelatihan menggunakan pendekatan fun dan interaktif, dengan fokus pada gerakan dasar senam *line dance* yang terdiri dari tahap pemanasan, inti, dan pendinginan. Hasil menunjukkan bahwa pelatihan senam *line dance* memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik melalui peningkatan kebugaran dan stamina, serta kesehatan mental berupa penurunan tingkat stres dan peningkatan rasa percaya diri partisipan. Program ini membuktikan bahwa aktivitas fisik berbasis komunitas memiliki potensi besar dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat, khususnya ibu-ibu PKK di Desa Bonto Majannang. Pelatihan gerakan senam yang diberikan merupakan gerakan dasar senam *line dance*, termasuk langkah-langkah dasar, gerakan memutar, dan kombinasi gerakan tangan. Pelatihan dilaksanakan mendapat respon positif dari ibu PKK Desa Bonto Majannang Kecamatan Sinoa Kabupaten Bantaeng.

**Kata kunci:** Senam *line dance*; fisik; mental

### *Line dance gymnastics training to maintain physical and mental health of PKK Mothers in Bonto Majannang Village*

*Many housewives do not have enough time to exercise because of their daily activities, which can lead to health problems. One sport that is suitable for housewives is line dance gymnastics which can be done anytime and anywhere, either individually or in groups. This line dance gymnastics training aims to improve physical and mental health through fun activities. Line dance gymnastics is a physical activity that combines dance and dance movements, so it has dual benefits for health. In terms of mental health, participants reported decreased stress levels and*



---

*increased positive social interactions between members. Most participants expressed satisfaction with the program and committed to continuing the activity regularly. This activity proves that line dance gymnastics can be an effective and fun alternative sport for PKK mothers in Bonto Majannang Village in improving the quality of life holistically. The training program was carried out for 2 months with a frequency of once a week and a duration of 60 minutes per session, involving 12 PKK mother participants. The training method uses a fun and interactive approach, focusing on basic line dance gymnastics movements consisting of warm-up, core, and cool-down stages. The results showed that line dance gymnastics training had a positive impact on physical health through increased fitness and stamina, as well as mental health in the form of reduced stress levels and increased self-confidence of participants. This program proves that community-based physical activity has great potential in improving community welfare, especially PKK mothers in Bonto Majannang Village. The gymnastics movement training provided was basic line dance gymnastics movements, including basic steps, rotating movements, and combinations of hand movements. The training was carried out and received a positive response from PKK mothers in Bonto Majannang Village, Sinoa District, Bantaeng Regency*

**Keywords:** Line dance gymnastics; physical; mental

---

## 1. PENDAHULUAN

Saat ini peran ibu rumah tangga semakin beragam. Kita tidak hanya harus mengurus rumah dan keluarga, namun seringkali kita juga harus disibukkan dengan pekerjaan dan berbagai aktivitas lainnya. Hiruk pikuk kehidupan yang serba cepat ini seringkali menimbulkan stres dan kelelahan, baik fisik maupun mental. Cara efektif untuk mendukung kesehatan mental adalah dengan menerapkan pola hidup sehat dan rutin berolahraga [1]. Sangat penting bagi ibu rumah tangga untuk menjaga kesehatan jasmani dan rohani agar dapat menjalankan tugas pemeliharaan kesehatannya secara maksimal. Kata “kesehatan” berasal dari kata Arab “suhhah” yang berarti “sehat”, “tidak sakit”, atau “aman”. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), sehat berarti seluruh tubuh dan bagian-bagiannya dalam keadaan baik, bebas dari rasa sakit, dan sehat [2]. Untuk menjaga kesehatan tubuh, tidak hanya asupan dan konsumsi makanan bergizi saja, namun olahraga juga sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh. Olahraga dan yang terarah, teratur, dan konsisten, dalam bentuk apapun, akan memberikan dampak positif terhadap kondisi fisik seseorang. Olahraga adalah aktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan individu [3]. Olahraga menggunakan gerakan tubuh untuk membawa perubahan pada kualitas emosional, mental, dan fisik seseorang [4]. Salah satu olahraga yang saat ini sedang populer dikalangan masyarakat adalah senam.

Senam merupakan kegiatan sehat dan menyenangkan yang memadukan keterampilan motorik seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, dan ketepatan untuk menggerakkan seluruh bagian tubuh. Senam adalah bentuk latihan fisik yang secara sistematis disusun dengan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan seperti daya tahan tubuh, kekuatan, kelenturan, koordinasi, membentuk prestasi, membentuk tubuh yang ideal, dan memelihara kesehatan tubuh [5]. Senam *line dance* hadir sebagai salah satu alternatif aktivitas fisik yang menggabungkan unsur olahraga dan hiburan. Beberapa penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa aktivitas menari secara teratur dapat menurunkan risiko penyakit Kardiovaskular, memperbaiki postur tubuh, serta mengurangi tingkat stress dan kecemasan *Improving mother's ability to regulate emotions to build family resilience in the New Sidoarjo Babywearer Community* [6].

Berbagai jenis senam sangat populer di masyarakat Indonesia dan memiliki fungsi dan tujuan yang berbeda-beda. Dalam hal ini yang dimaksud adalah senam ritmik. Senam ritmik adalah olahraga yang menggerakkan tubuh mengikuti irama dan suara musik, serta melibatkan gerakan yang memasukkan unsur kesehatan dan kecantikan. Senam tari garis juga termasuk dalam ranah senam ritmik karena melibatkan nyanyian dan musik. Senam *line dance* merupakan salah satu jenis senam atau tarian

kelompok yang dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun. Penari berbaris dalam satu atau beberapa baris dan melakukan gerakan yang sama dalam waktu yang bersamaan. Di era yang berkembang pesat dengan banyaknya informasi dan rangsangan visual, menjaga daya ingat sangatlah penting. Oleh karena itu pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara latihan *line dance* dengan kesehatan jasmani dan rohani, serta bagaimana kegiatan ini dapat berkontribusi dalam menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan.

*Line dance* disebut sebagai olahraga tari karena menggunakan berbagai bentuk gerak dan koreografi dari gabungan berbagai gaya tari. *Line dance* merupakan gabungan olahraga dan tari yang bercirikan menari bersama dan mengandalkan kerja sama tim serta ingatan. Hal ini secara tidak langsung melatih otak kanan kita untuk selalu bereaksi cepat dan ikut serta dalam koreografi yang ada [7]. Senam ritmik adalah salah satu jenis senam yang memadukan unsur-unsur kebugaran, kecantikan, dan gerakan fisik yang diselaraskan dengan irama dan suara musik. Setiap gerakan dan koreografi dalam latihan *line dance* mempunyai manfaat tersendiri sebagai latihan ketangkasan dan ketajaman mental, serta alternatif hiburan dan ekspresi diri [8].

Dalam keluarga, ibu biasanya merupakan pengasuh utama, dan ibu sering kali berada di bawah tekanan karena harus mengambil peran ganda. Ibu juga lebih mungkin merasa sedih, lelah, kesepian, gugup, cemas, dan khawatir. Hal ini karena beban ibu yang tidak proporsional dalam mengasuh anaknya sejalan dengan pernyataan ini. Melihat permasalahan tersebut, ibu rumah tangga memerlukan alternatif untuk meringankan tekanan tersebut. Alternatifnya adalah pelatihan *line dance*.

Dengan adanya masalah tersebut, maka program pelatihan senam *line dance* ini dilaksanakan. Ibu-ibu PKK Desa Bonto Majannang salah satu organisasi yang aktif dalam pemberdayaan perempuan, memiliki potensi besar untuk mengimplementasikan program ini [9]. Dengan harapan program pelatihan ini bisa menjadi bagian awal pemberdayaan olahraga senam *line dance* bagi ibu PKK di desa Bonto Majannang, Pelatihan senam rutin ini diselenggarakan oleh mahasiswa KKN Tematik ISS-MBKM Universitas Muhammadiyah Bone yang bertujuan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental pada ibu PKK di desa Bonto Majannang. Selain itu, kegiatan ini juga sejalan dengan program pemerintah Desa Bonto Majannang Kecamatan Sinoa Kabupaten Bantaeng dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya hidup sehat melalui aktivitas fisik seperti senam *line dance* ini. Dalam artikel ini, kita akan menjelajahi lebih dalam lagi bagaimana senam *line dance* ini menjadi solusi efektif untuk menjaga kesehatan fisik dan mental para ibu PKK di Desa Bonto Majannang.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pelatihan senam *line dance* ini dilaksanakan di desa Bonto Majannang Kecamatan Sinoa Kabupaten Bantaeng, yang diselenggarakan dengan maksud untuk menjaga kesehatan fisik dan mental Pada Ibu-ibu PKK Desa Bonto Majannang yang rutin dilaksanakan setiap satu kali dengan durasi waktu pelatihan 60 menit dalam satu minggu selama 2 bulan lamanya.

Pelatihan senam *line dance* ini dilaksanakan dengan model *fun* dan interaktif sehingga dapat membuat tubuh menjadi sehat atau *healthy*. Kelompok sasaran pada pelatihan senam *line dance* ini yaitu Ibu-ibu anggota PKK desa Bonto Majannang yang terdiri dari 12 orang dipandu oleh instruktur senam *line dance* dari peserta KKN tematik ISS-MBKM Universitas Muhammadiyah Bone. Senam *line dance* ini dapat meningkatkan kesehatan fisik dengan aktivitas senam yang teratur dapat membantu meningkatkan otot dan sendi. Selain bermanfaat bagi kesehatan fisik, senam *line dance* juga berfungsi bagi kesehatan mental dengan mengikuti pelatihan yang interaktif dan *fun* dapat meningkatkan perasaan bahagia dan meningkatkan rasa percaya diri. dengan berbagai manfaat tersebut, senam *line dance* merupakan pilihan yang sangat tepat dan baik untuk menjaga kesehatan secara fisik dan mental serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Setiap sesi latihan senam dilengkapi dengan koreografi beserta gerakan yang variatif. Dimulai dari pengenalan musik dan hitungan, peningkatan intensitas latihan secara bertahap, sampai penguasaan koreografi senam *line dance*. Penerapan pelatihan yang diajarkan berfokus pada gerakan dasar senam *line dance* yang terbagi dalam beberapa langkah.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Banyak cara untuk menjaga kesehatan fisik dan mental agar tetap terjaga salah satunya yaitu dengan berolahraga. Olahraga tidak hanya membuat tubuh menjadi sehat, tetapi juga dapat bermanfaat bagi kesehatan mental. Olahraga adalah semua bentuk aktivitas fisik yang dilakukan dengan maksud meningkatkan kesehatan tubuh, kebugaran, dan keterampilan serta mencapai suatu target tertentu. Selain

itu olahraga juga dapat menjadi sarana untuk rekreasi, kompetisi dan interaksi sosial. Pemeliharaan kesehatan dalam konsep olahraga kesehatan. Olahraga kesehatan berkonsep; olahraga yang bebas dari stres, mudah, murah, bermanfaat dalam fisiologis dan aman, menjadi ajang dalam komunikasi sosial, dan mereduksi stres. Yang mana membuat sebuah olahraga menjadikan manusia menjadi sehat dalam jasmani dan rohaninya membuat manusia sehat seutuhnya sesuai dengan konsep sehat yang dijelaskan WHO [10].

Aktivitas yang dapat Anda lakukan secara rutin untuk menjaga kesehatan fisik dan mental antara lain olahraga dan senam. Olahraga teratur selama 20-30 menit meningkatkan kebugaran jasmani pada intensitas denyut jantung 70-80% denyut jantung maksimal pada orang yang terlatih dan 50-70% denyut jantung maksimal pada orang yang tidak terlatih. Istilah senam mengacu pada aktivitas fisik yang memerlukan gerak bebas, dan tujuan senam adalah untuk meningkatkan kekuatan otot dan efisiensi motorik, serta dapat juga digunakan untuk melatih daya ingat. Ada banyak jenis olahraga yang menyenangkan dan menyenangkan. Salah satunya adalah senam ritmik yang memadukan dance dan line dancing. Line dancing merupakan latihan yang memadukan gerakan tari dan pola tari yang dilakukan dalam satu baris. Latihan line dancing ini memiliki banyak manfaat fisik dan mental. Kesehatan mental merujuk pada kondisi bawaan emosional seseorang, psikologis dan social. Hal ini mencakup bagaimana seseorang merasa berpikir, dan berperilaku, serta kemampuan untuk menghadapi stress, berhubungan sosial atau beradaptasi serta mengambil keputusan. Kesehatan mental atau kesehatan jiwa adalah bagian penting dalam mewujudkan kesehatan secara mutlak. Kesehatan fisik dan mental merupakan dua sudut pandang yang saling mempengaruhi satu sama lain dalam kesejahteraan sosial. Kesehatan mental merupakan unsur fundamental dari definisi kesehatan. Kesehatan mental yang baik memungkinkan orang untuk menyadari potensi mereka, mengatasi tekanan kehidupan yang normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitas mereka [11].

Aktivitas yang dapat dilakukan secara rutin agar dapat menjaga kesehatan fisik dan mental antara lain olahraga atau senam. Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan di mana individu menyadari kemampuan mereka sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif, dan mampu berkontribusi kepada komunitas mereka. Melakukan pelatihan secara teratur selama 20-30 menit dapat meningkatkan kebugaran fisik dengan intensitas denyut jantung 70-80% dari denyut nadi maksimal untuk yang terlatih dan 50-70% dari denyut nadi maksimal untuk yang tidak terlatih [12]. Istilah senam dipakai untuk menunjukkan kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak, tujuan dari senam yaitu untuk meningkatkan kekuatan, dan efisiensi gerak, serta dapat juga melatih daya ingat [13]. Olahraga sehat yang menyenangkan *Healthy and Fun* juga terdapat berbagai jenis. Salah satunya yaitu senam ritmik yang menggabungkan antara dance dan tari *line dance*. *Line dance* adalah senam yang menggabungkan gerakan tari dengan suatu pola tarian dan dilakukan secara berbaris. Senam *line dance* ini memiliki banyak manfaat fisik maupun mental.

Pelatihan senam *line dance* yang dilakukan kepada ibu-ibu PKK di Desa Bonto Majannang mendapat respon aktif terhadap partisipan. Pelatihan rutin di Kantor desa Bonto Majannang yang dilaksanakan satu kali satu minggu selama 2 bulan membawa dampak positif terhadap partisipan. Pelatihan senam di desa Bonto Majannang termasuk tingkatan pemula atau disebut dengan kelas *new comer*, gerakan-gerakan pada line dance didominasi oleh gerakan kaki. Gerakan dasar yang dikenalkan untuk kelas *new comer* merupakan gerakan yang paling dasar pada tahapan kelas senam *line dance*. selain itu, hal yang paling penting juga terletak pada gerakan langkah yang terbagi menjadi beberapa langkah dasar. Selain gerakan melangkah, ada juga gerakan memutar dan gerakan kombinasi tangan yang dapat memperindah rangkaian senam *line dance*. unsur yang sangat penting dalam senam *line dance* meliputi beberapa elemen yang mendukung efektivitas latihan, dan mendukung terciptanya kesehatan fisik dan mental para partisipan.

Pada setiap senam terdapat beberapa langkah atau tahap, yaitu: tahap pemanasan, tahap inti dan tahap pendinginan [14]. Langkah pertama dalam senam yaitu bagian pemanasan. Pemanasan adalah salah satu tahapan dalam senam yang bertujuan untuk mempersiapkan tubuh/otot untuk melakukan gerakan yang dinamis. Pemanasan dalam gerakan senam *dance line* yang telah diajarkan kepada ibu-ibu PKK Desa Bonto Majannang memiliki durasi waktu 2-3 menit. Pada pemanasan ini terdapat beberapa gerakan senam *line dance* antara lain gerakan jalan ditempat dimana gerakan ini peserta dapat melakukan gerak melangkah namun tetap berada ditempatnya. Gerakan pemanasan dapat melibatkan berbagai variasi gerakan dan ritme sesuai dengan iringan music yang digunakan. Berikut gerakan dasar melangkah yang digunakan untuk melakukan gerakan jalan ditempat. (1). Langkah maju (step) gerak

dasar melangkahkan kaki kedepan. Adapun cara melakukan gerakan ini seperti pada [Gambar 1](#). yaitu dimulai dengan langkah awal berdiri tegak kemudian melangkahkan kaki ke depan dengan posisi berat badan seimbang dengan lutut sedikit ditekuk, kaki belakang tetap tegak. (2). Melangkah mundur *Backward* gerakan ini kebalikan dari gerakan melangkah maju. Cara melakukannya dengan berdiri satu kaki melangkah mundur, badan tetap tegak dan berat badan seimbang kemudian lutut sedikit ditekuk. (3). Langkah samping *side* adalah melangkahkan kaki ke samping kiri atau kanan dari posisi berdiri satu kaki melangkah ke samping, diikuti dengan kaki yang satu, pastikan agar tubuh tetap lurus dan seimbang. (4). Langkah *shuffle* yaitu langkahkan kaki kanan ke samping, kaki kiri mengikuti langkah ke kanan membentuk gerakan *shuffle*, gerakan ini dapat di ulang ke sisi lain kiri/kanan. (5). Langkah *Gravaine* adalah salah satu gerak langkah dasar yang melibatkan gerakan samping dengan menggabungkan langkah maju dan menyilang adapun cara melakukannya kaki kanan dilangkahkan ke samping kanan, lalu kaki kiri melintas ke arah belakang kaki kanan, diikuti dengan kaki kanan melangkah ke samping kanan lagi diikuti dengan kaki kiri disilangkan ke depan kaki kanan, ulangi gerakan yang sama ke arah yang berlawanan.



[Gambar 1](#). Gerakan pemanasan senam *line dance*

Pada gerakan langkah dasar ini memiliki banyak manfaat diantaranya membakar kalori yang dapat membantu pengelolaan berat badan. Jumlah kalori yang terbakar saat melakukan senam tergantung pada beberapa faktor, termasuk durasi, intensitas, serta berat badan individu. Senam *line dance* termasuk juga senam ritmik yang dapat membakar kalori sekitar 300-500 kalori per/jam sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya gerak yang dinamis, melibatkan otot-otot besar dan penurunan berat badan yang aman 0,5-1,0 kg/minggu sedangkan jumlah kalori yang dibakar setiap kali latihan kurang lebih 500-1000 kalori [15]. Gerakan yang dilakukan dengan sistematis dapat meningkatkan detak jantung dan memperlancar sirkulasi darah yang baik untuk kesehatan jantung. Kesehatan mental, melakukan aktivitas senam *line dance* dapat mengurangi stres dan dapat meningkatkan suasana hati. Music yang mengiringi senam juga dapat membawa pengaruh positif untuk memperbaiki suasana hati sehingga keadaan mental dapat membaik. Serta masih banyak lagi manfaat yang bisa didapat oleh para partisipan yang melakukan senam *line dance* ini dengan teratur.



[Gambar 2](#). Gerakan inti senam *line dance*

Secara keseluruhan gerakan senam *line dance* didominasi oleh gerakan kaki. Kombinasi gerakan kaki dan tangan dapat ditambahkan sesuai dengan ritme music yang mengiringi. Selain gerakan kaki dan tangan, dalam senam *line dance* juga terdapat gerakan memutar sebagai ciri khas dari gerakan senam

*line dance*. Setelah gerakan pemanasan terdapat beberapa gerakan dasar inti yang diajarkan kepada ibu-ibu PKK Desa Bonto Majannang antara lain. Gerakan inti dalam senam *line dance* merupakan gerakan dasar yang dilakukan dengan menggerakkan seluruh bagian tubuh, mulai dari ujung kepala hingga ujung kaki. Gerakan *pivot* dalam senam *line dance* merupakan salah satu Teknik yang digunakan untuk melakukan perputaran arah gerakan. (1). Putaran *pivot* sangat penting untuk menjaga keseimbangan. Cara melakukan gerakan ini yaitu berdiri dengan posisi kaki sejajar dengan posisi tangan disamping tubuh, kemudian berat badan dipindahkan ke kaki yang dominan kemudian memutar tubuh ke arah kiri atau kanan dengan memutar  $180^\circ$  dengan gerakan lembut seperti pada [Gambar 2](#), setelah melakukan putaran kaki yang dominan menyusul ke kaki dominan sehingga kaki kembali dalam posisi awal (2). Putaran berjalan adalah salah satu gerakan memutar yang dapat meningkatkan keseimbangan, koordinasi, dan control tubuh. Adapun langkah-langkah dalam melakukan putaran ini yaitu kaki kanan mengambil langkah ke depan, ketika kaki kanan mendarat ke depan melakukan putaran ke arah kiri atau kanan dengan mengandalkan pinggul dan bahu, setelah melakukan putaran langkahkan kaki kiri dilangkahkan ke depan. Selama melakukan putaran focus pada keseimbangan tubuh. Gerakan ini juga dapat dilakukan berulang sesuai dengan ritme music dan keserasian gerakan. (3). *Spin spiral* adalah salah satu jenis putaran dalam gerakan senam *line dance* yang melibatkan gerakan lengan dan kaki dengan pola melingkar atau *spiral* yang sering dilakukan dalam koreografi senam untuk menambah keharmonian pada gerakan, adapun cara melakukan *spiral* ini yaitu memulai dengan posisi yang kuat dan seimbang. Posisi kaki dan tangan berada pada posisi yang baik untuk melakukan kolaborasi gerakan, selanjutnya mengaktifkan otot inti (salah satu kaki yang berpotensi kuat) untuk membantu menjaga keseimbangan selama gerakan. Otot istilah yang membantu perputaran tubuh yang efektif. Saat melakukan putaran, pandangan fokus pada titik tertentu (depan) untuk menjaga stabilitas dan penyesuaian tubuh.

Gerakan memutar dalam senam *line dance* merupakan gerakan yang diadopsi dari *dance* dan tari. Gerakan memutar dalam senam *line dance* adalah gerakan dengan menggerakkan kaki atau seluruh tubuh kearah lain tanpa berpindah posisi. Putaran senam *line dance* memiliki banyak tujuan dan manfaat fisik maupun sosial. Tujuannya antara lain, menjadi sarana mengekspresikan diri melalui koreografi putaran dan ritme lagu. Adapun manfaat melakukan putaran *line dance* antara lain mengkoordinasi keseimbangan gerakan yang dilakukan dapat meningkatkan kesimbangan tubuh. Selain itu juga dapat menjaga stabilitas otak.



Gambar 3. Gerakan pendinginan senam *line dance*

Pendinginan atau disebut dengan *cooling down* dalam senam adalah serangkaian gerakan atau aktivitas yang dilakukan setelah gerakan inti sesi senam. Gerakan pendinginan memiliki fungsi untuk mengembalikan suhu tubuh kembali ke kondisi awal sebelum memulai senam *line dance* secara bertahap. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa tujuan dari gerakan *cooling down* adalah untuk mengembalikan fungsi fisik secara bertahap ke kondisi sebelum berolahraga yang ditandai dengan penurunan suhu tubuh, penurunan keringat, dan detak jantung normal [16]. Gerakan mengangkat lengan: Angkat kedua lengan ke atas secara perlahan sambil menarik napas dalam-dalam. Tahan di atas beberapa saat, lalu turunkan lengan dengan lembut sambil menahan napas, gerakan ini dapat ditiru seperti pada [Gambar 3](#). Tujuan dari pendinginan adalah untuk menurunkan detak jantung,

merelaksasi otot, dan menghindari cedera, serta mengurangi rasa kaku atau nyeri setelah berolahraga. Durasi pendinginan atau *Cooling down* yang digunakan dalam pelatihan line sekitar 3-5 menit, dengan gerakan yang lebih lambat dan intensitas lebih rendah dibanding gerakan sebelumnya agar suhu tubuh dan detak jantung turun secara bertahap.

Pendinginan setelah berolahraga memiliki beberapa manfaat penting bagi tubuh. Pertama, pendinginan membantu menurunkan detak jantung: Pendinginan membantu menurunkan frekuensi detak jantung secara bertahap, sehingga tubuh tidak mengalami perubahan mendadak yang dapat menyebabkan pusing atau ketidaknyamanan. Kedua, dengan melakukan peregangan dan gerakan ringan, pendinginan mencegah kram otot: Dengan melakukan peregangan dan gerakan ringan, pendinginan dapat membantu mencegah kram otot yang mungkin terjadi akibat aktivitas fisik yang intens. Ketiga, melalui gerakan peregangan, pendinginan juga efektif mengurangi nyeri otot: Melalui gerakan peregangan, pendinginan dapat membantu mengurangi rasa nyeri otot yang sering muncul setelah berolahraga. Keempat, sejalan dengan pendapat Soekotjo dalam lutan peregangan bertujuan untuk memanjangkan otot-otot tertentu untuk menambah fleksibilitas tubuh atau otot [17]. Gerakan peregangan yang dilakukan selama gerakan pendinginan dapat memperbaiki fleksibilitas: Peregangan yang dilakukan selama pendinginan dapat meningkatkan fleksibilitas otot dan sendi. Terakhir, membantu proses pemulihan: Pendinginan mempercepat proses pemulihan tubuh setelah berolahraga dengan mengurangi kelelahan otot dan memperbaiki sirkulasi darah.

Berbagai macam gerakan senam *line dance* yang sudah diajarkan kepada ibu-ibu PKK Desa Bonto Majannang termasuk gerakan peregangan yang menyeluruh untuk seluruh tubuh. Antara lain gerakan peregangan pinggang cara melakukan: Berdiri dengan kaki selebar bahu. Letakkan satu tangan di pinggang dan memiringkan tubuh ke sisi yang berlawanan. Tahan selama 15-30 detik, kemudian ganti sisi. Setelah melakukan peregangan, berjalanlah dengan santai selama 3-5 menit untuk membantu menurunkan detak jantung. Peregangan siku dan pergelangan tangan cara melakukan: Meluruskan lengan ke depan, tarik jari-jari tangan ke arah tubuh untuk meregangkan pergelangan tangan, tahan selama 15-30 detik.

Pelatihan senam *line dance* yang telah dilakukan membuktikan bahwa kegiatan fisik sehat dan menyenangkan dapat menjadi alternatif yang efektif untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental peserta terutama ibu-ibu PKK. Program pelatihan ini bukan hanya berhasil meningkatkan kebugaran dan stamina peserta, tetapi juga memberikan manfaat psikologis berupa penurunan tingkat stress dan peningkatan rasa percaya diri. Hasil yang diperoleh dari program ini menunjukkan bahwa senam *line dance* memberikan potensi besar dari kegiatan fisik berbasis komunitas dalam peningkatan kesejahteraan masyarakat. Dengan dukungan yang berkelanjutan, program ini dapat dikembangkan lebih lanjut untuk menjangkau lebih banyak masyarakat dan memberikan dampak yang lebih besar bagi peningkatan kualitas hidup.

#### 4. SIMPULAN

Pelatihan suatu proses atau kegiatan yang direncanakan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kompetensi individu atau kelompok dalam suatu bidang tertentu. Tujuan utama dari pelatihan untuk membekali peserta dengan kemampuan yang diperlukan agar dapat melaksanakan tugas atau pekerjaan dengan lebih efektif dan efisien. Program pelatihan senam *line dance* terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental ibu-ibu PKK desa Bonto Majannang yang ditandai dengan meningkatkan kebugaran, stamina, dan keselarasan tubuh peserta setelah. Pelatihan senam *line dance* terbukti efektif meningkatkan kebugaran dan stamina ibu-ibu PKK Desa Bonto Majannang. Peserta mengalami perbaikan kondisi kardiovaskular dan keseimbangan tubuh setelah menjalani program selama 2 bulan. Dari aspek psikologis, terjadi peningkatan kepercayaan diri serta terciptanya interaksi sosial yang positif antar peserta. Respon antusias ditunjukkan sepanjang program, membuktikan senam *line dance* dapat diterima sebagai alternatif aktivitas fisik yang menghibur dan menyehatkan. Integrasi gerakan tari dengan pola terstruktur memberikan manfaat ganda perbaikan kondisi fisik sekaligus dukungan kesehatan mental melalui aktivitas yang menyenangkan. Program ini berhasil membantu ibu-ibu PKK mengelola beban peran ganda mereka sebagai ibu rumah tangga dan anggota organisasi kemasyarakatan. Pelatihan ini sangat bermanfaat bagi ibu-ibu PKK yang harus menjaga kesehatan fisik dan mental dalam menghadapi beban yang dilakukan dalam berbagai peran mereka sebagai ibu rumah tangga sekaligus sebagai ibu Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK).

## 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur dan rasa terimakasih penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga artikel ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada: 1) Kepada keluarga, khususnya orang tua tercinta, ayah dan ibu yang tiada putusnya memberikan doa, motivasi, dan dukungan baik moral maupun materi hingga proses penyelesaian artikel ini. 2) Kepada Bapak/Ibu dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan bimbingannya selama proses penulisan artikel ini. 3) Kepada semua pihak yang telah terlibat dan membantu dalam menyelesaikan artikel ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- [1] R. F. Ramdani, A. D. Herlambang, M. M. Falhadi, M. Z. Fadilah, C. E. L. Turnip, and A. Mulyana, "Membangun Kesejahteraan Pikiran untuk Kesehatan Mental Melalui Gaya Hidup Sehat dan Olahraga," *Indo-MathEdu Intellectuals J.*, vol. 5, no. 3, pp. 2928–2936, 2024, doi: 10.54373/imeij.v5i3.1186. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1186>
- [2] E. P. Prasetya, Abdulrahman, and F. Rahmalia, "Pemberdayaan Masyarakat Tentang Kesehatan, Pendidikan Dan Kreatifitas," *J. Pengabd. Pada Masy.*, vol. 2, no. 1, 2018.
- [3] E. D. Noorratri and T. Susilowati, "Optimalisasi pemberian penyuluhan kesehatan dan pelatihan senam DM pada kader posyandu lansia melati arum RW X Kentingan Surakarta," *BEMAS J. Bermasyarakat*, vol. 4, no. 1, 2023, doi: 10.37373/bemas.v4i1.595. <https://doi.org/10.37373/bemas.v4i1.595>
- [4] A. Fadil, H. Hamid, and F. Firdaus, "Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Intensitas Berolahraga pada Perempuan di Fitness Center," *J. Psikol. Talent. Mhs.*, vol. 2, no. 2, 2022.
- [5] M. H. Tamim and R. Nopiana, "Senam Sehat dalam Meningkatkan Imun Tubuh pada Masa Pandemi Covid 19 di Desa Peringgasela Selatan," vol. 1, no. 1, pp. 32–36, 2020. <https://doi.org/10.29210/9940>
- [6] Z. N. Fahmawati, N. Fediyanto, and L. I. Mariyati, "Improving mother's ability to regulate emotions to build family resilience in the New Sidoarjo Babywearer Community," *Community Empower.*, vol. 8, no. 8, 2023, doi: 10.31603/ce.9760. <https://doi.org/10.31603/ce.9760>
- [7] Y. Satriyandari and Belian Anugrah Estri, "IbM pendampingan kelas Ibu hamil untuk meningkatkan kesehatan Ibu & Janin," *BEMAS J. Bermasyarakat*, vol. 4, no. 2, 2024, doi: 10.37373/bemas.v4i2.761. <https://doi.org/10.37373/bemas.v4i2.761>
- [8] I. Ketut Mahardika, L. Alifia Syamsiandari, N. Kumala Risqiyah, and D. Nabila Risky Dwi Winasari, "Mempertahankan Kemampuan Daya Ingat Melalui Senam Land Dance," *J. Pendidik. Tambusai*, vol. 7, pp. 27229–27232, 2023.
- [9] J. Jurnal, C. Nusantara, J. D. Nubatonis, and M. Husein, "Implementasi Pengembangan Kecerdasan Kinestetik Melalui Kegiatan Senam Ritmik Bagi Anak Usia Dini : Kajian Literatur Implementation of Kinesthetic Intelligence Development Through Rhythmic Gymnastics Activities for Early Childhood : A Literature Review," no. November, 2024.
- [10] Naufal Nur Fadhillah Karim and Burhan Hambali, "Systematic Literature Review: Peningkatan Kesehatan Mental Melalui Olahraga," *J. Olahraga dan Kesehat. Indones.*, vol. 4, no. 2, pp. 110–120, 2024, doi: 10.55081/joki.v4i2.2290. <https://doi.org/10.55081/joki.v4i2.2290>
- [11] D. Ayuningtyas and M. Rayhani, "ANALISIS SITUASI KESEHATAN MENTAL PADA MASYARAKAT INDONESIA DAN STRATEGI PENANGGULANGANNYA," vol. 9, no. 1, pp. 1–10, 2018. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- [12] D. M. A. D. Jayanti, "Kardiovaskular Dan Kesehatan Mental Pada Pasien Skizofrenia," vol. 18, no. November, pp. 47–54, 2018. <https://doi.org/10.36002/snts.v0i0.472>
- [13] S. R. Dewi, B. Puzzle, and F. K. Lansia, "Di Pltu Jember," pp. 64–69.
- [14] F. Siregar, R. Handayani, and Z. Napitupulu, "Meningkatkan kemampuan gerak dasar dan kognitif anak melalui senam irama di SD PAB 12 Sampali," *Jumin*, vol. 5, no. 2, pp. 171–174, 2024.
- [15] S. Syahrudin, "Kebugaran Jasmani Bagi Lansia Saat Pandemi Covid-19," *JUARA J. Olahraga*, vol. 5, no. 2, pp. 232–239, 2020, doi: 10.33222/juara.v5i2.943. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i2.943>



- [16] M. Salabi and L. S. Wijaya, “Gerak Masyarakat Hidup Sehat Melalui Kegiatan Olahraga di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru,” vol. 2, no. 2, pp. 137–145, 2021, doi: 10.29408/ab.v2i2.3379.
- [17] C. Saputra, “Survey Tingkat Pengetahuan Tentang Pendinginan (Cooling Down) Pelatih Basket Di Tangerang Selatan,” pp. 1–15, 2022. <https://doi.org/10.29408/ab.v2i2.3379>