

SURAT TUGAS
No. 2824/131013/L2/PI/VI/2025

Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena (UBBG) dengan ini menugaskan :

No.	Nama	NIDN/NIM	Jabatan	Keterangan
1.	Novia Rozalini, M.Pd	1308119101	Dosen	Ketua
2.	Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO	0126068005	Dosen	Anggota
3.	Asma	22104168	Mahasiswa	Anggota
4.	Ikramul Husna	22104008	Mahasiswa	Anggota
5.	Samli Albar	22104091	Mahasiswa	Anggota
6.	Mehran Humairah	22104075	Mahasiswa	Anggota

Untuk Melakukan Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan Judul **“Gerakan Masyarakat Sehat: Pelatihan dan Implementasi Senam Aerobik di Lingkungan Rumah Tahanan (RUTAN) Kelas II Banda Aceh tahun 2025”**. Kegiatan ini akan dilaksanakan pada

Hari/ Tanggal : Senin, 21 Juli s/d Rabu, 10 Agustus 2025

Tempat : Rutan Kelas II Banda Aceh

Demikian surat tugas ini dikeluarkan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Banda Aceh, 21 Juli 2025
Rektor UBBG,

Prof. Dr. Lili Kasmini, S.Si., M.Si
NIDN. 0117126801
UBBG

Laporan Pengabdian Masyarakat

PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



“Gerakan Masyarakat Sehat: Pelatihan dan Implementasi Senam Aerobik di Lingkungan Rumah Tahanan (RUTAN) Kelas II Banda Aceh Tahun 2025”

DIAJUKAN OLEH

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------|
| 1. Novia Rozalini, M.Pd. | : NIDN. 1308119101 |
| 2. Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO | : NIDN. 0126068005 |
| 3. Asma | : NIM 22104168 |
| 4. Ikramul Husna | : NIM. 22104008 |
| 5. Samli Albar | : NIM. 22104091 |
| 6. Mehran Humairah | : NIM. 22104075 |

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH**

PENDAHULUAN

Analisis Situasi

Rumah Tahanan (Rutan) Kelas II B Kajhu, Aceh merupakan lembaga pemasyarakatan yang menampung warga binaan dengan berbagai latar belakang hukum. Dalam keseharian, warga binaan menjalani rutinitas yang terbatas dalam ruang gerak dan aktivitas fisik. Kondisi ini berisiko menurunkan tingkat kebugaran jasmani, memperburuk kesehatan fisik, serta berdampak negatif terhadap kesehatan mental. Berdasarkan observasi awal dan komunikasi dengan pihak rutan, terlihat bahwa sebagian besar warga binaan belum memiliki kegiatan rutin yang terstruktur dalam bidang kebugaran. Aktivitas olahraga yang dilakukan masih bersifat spontan dan belum terarah. Selain itu, keterbatasan fasilitas olahraga dan kurangnya tenaga instruktur menjadi salah satu tantangan dalam memenuhi kebutuhan fisik warga binaan. Senam aerobik merupakan salah satu bentuk latihan jasmani yang dapat dilakukan secara massal, berirama, dan menyenangkan. Kegiatan ini tidak memerlukan peralatan khusus serta dapat dilakukan di area terbuka atau aula rutan. Dengan penerapan program senam aerobik secara terstruktur dan rutin, diharapkan dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani, memperbaiki suasana hati, serta mengurangi stres dan ketegangan psikologis warga binaan. Kegiatan ini juga berpotensi memperkuat solidaritas sosial antar warga binaan, sekaligus menjadi sarana edukasi penting mengenai pola hidup sehat. Dukungan dari pihak rutan terhadap program pembinaan jasmani sangat memungkinkan untuk keberhasilan dan keberlanjutan kegiatan ini.

Senam aerobik adalah salah satu bentuk olahraga yang efektif, murah, menyenangkan, dan mudah diterapkan di lingkungan terbatas seperti lapas/rutan. Kegiatan ini dapat disesuaikan dengan kondisi fisik peserta dan dilaksanakan dalam kelompok besar. Melalui kegiatan senam aerobik yang dirancang secara terstruktur dan dilaksanakan secara rutin, warga binaan di Rutan Kelas II B Kajhu dapat memperoleh manfaat fisik dan psikologis yang signifikan. Program ini tidak hanya mendukung misi pembinaan rutan, tetapi juga menjadi bagian dari strategi promotif-preventif dalam menjaga kesehatan jasmani dan mental penghuni, yang pada akhirnya berkontribusi pada ketertiban dan iklim positif di dalam lembaga pemasyarakatan.

SOLUSI PERMASALAHAN

a. Solusi

Menjawab tantangan yang dihadapi mitra, yaitu rendahnya aktivitas fisik warga binaan, minimnya pembinaan jasmani, serta tingginya tekanan psikologis, maka diperlukan intervensi yang bersifat preventif, edukatif, dan partisipatif. Berdasarkan hal tersebut maka Solusi yang ditawarkan melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa:

1. Implementasi Program Senam Aerobik Terstruktur

Kegiatan senam aerobik akan dirancang secara sistematis dan disesuaikan dengan kondisi fisik serta lingkungan rutan. Program ini akan dilaksanakan secara rutin dan melibatkan partisipasi aktif warga binaan dalam kelompok besar. Materi senam akan menggabungkan unsur kebugaran kardiovaskular, kelenturan, dan ritme musik untuk meningkatkan semangat dan suasana positif.

2. Edukasi Gaya Hidup Sehat

Selain senam, peserta juga akan diberikan edukasi singkat mengenai pentingnya gaya hidup aktif, pola makan sehat, manajemen stres, dan tidur yang cukup, melalui media leaflet, diskusi, dan penyuluhan singkat. Hal ini untuk memperkuat perubahan perilaku ke arah hidup sehat.

Kegiatan ini dilaksanakan selain untuk mencapai tujuan peningkatan Kesehatan mental dan fisik penghuni Rutan, maka diharapkan juga terbentuknya budaya hidup sehat dan produktif di dalam rutan serta dapat meningkatkan kualitas pembinaan serta citra positif lembaga pemasyarakatan di lingkungan Masyarakat.

METODE PELAKSANAAN

a. Rencana Kegiatan

Kegiatan ini terbagi dalam kurun waktu selama satu tahun dan terbagi kedalam beberapa tahapan kegiatan diantaranya adalah sebagai berikut:

1. **Tahapan persiapan;** yakni dimulai dengan melakukan observasi, Mengurus perizinan pelaksanaan kegiatan dan menyusun jadwal pelaksanaan bersama petugas pembinaan.
2. **Tahapan pelaksanaan ;** adalah merumuskan 1) Memberikan pengantar tentang pentingnya olahraga, manfaat senam aerobik, dan gaya hidup sehat. 2) Pelaksanaan Senam Aerobik; Kegiatan senam dilaksanakan pada hari minggu dengan durasi 30–45 menit per sesi. Gerakan mencakup pemanasan, inti aerobik, dan pendinginan. 3) Melatih 3–5 orang warga binaan yang antusias dan

memiliki kemampuan dasar untuk menjadi instruktur internal. 4) Edukasi dan Diskusi Kesehatan; Penyampaian materi singkat mengenai manfaat olahraga, pentingnya pola makan seimbang, pengelolaan stres, dan tidur yang sehat.

3. Tahapan Evaluasi dan Tindak Lanjut: 1) Evaluasi kegiatan, Menggunakan observasi, wawancara, dan kuesioner sederhana untuk mengukur perubahan motivasi, semangat, dan kebugaran fisik secara umum. 2) Penyerahan modul dan panduan senam kepada pihak Rutan, 3) Modul dan video panduan diberikan agar kegiatan dapat dilanjutkan secara mandiri oleh pihak rutan dan kader terlatih. 4) Penyusunan laporan dan dokumentasi kegiatan; Laporan akhir disusun untuk keperluan administrasi dan pelaporan program PkM ke institusi perguruan tinggi.

b. Metode Pendekatan dan Penerapan Iptek

Adapun metode pendekatan dan penerapan Iptek adalah sebagai berikut:

- a) Kegiatan Pelatihan
- b) Simulasi dan
- c) Sosialisasi kepada masyarakat

c. Penerapan Iptek

Pada kaitan ini produk sebagaimana yang telah dihasilkan maka, dapat diterapkan atau dapat dipergunakan oleh para warga Kota Banda Aceh, Aceh Besar dan sekitarnya, kemudian para mahasiswa, dan kalangan pengguna lainnya. Harapannya produk yang dikemas dalam bentuk kegiatan pengabdian ini dapat berguna bagi pengguna, dan bukan hanya sekadar pemenuhan permintaan pemerintah, akan tetapi dapat dipergunakan seyogyanya oleh masyarakat secara kontinuitas.

d. Partisipasi Mitra

Mitra yang terpilih dalam hal ini adalah masyarakat Kota Banda Aceh dan Aceh Besar didalamnya ada Karang Taruna Anak Muda Gampoeng (Anak Muda Desa), sangat merespon positif serta mendukung penuh langkah untuk mensimulasikan olahraga tradisional dikalangan masyarakat tersebut. Bahkan mitra juga ikut ambil bagian untuk menunjang kegiatan tersebut melalui bentuk dukungan sejumlah dana (sebesar Rp. 5.000.000.,)

e. Evaluasi Pelaksanaan

Sebagai salah satu upaya evaluasi yang dilakukan pada saat program kegiatan. Evaluasi program mengacu pada tujuan sebagaimana yang telah ditetapkan pada

3.	Melakukan koordinasi dengan pihak RUTAN LAPAS KELAS II ACEH														
4	<p>Melakukan Kegiatan Senam Aerobik</p> <p>1. Pertemuan Pertama – sosialisasi Memberikan pengantar tentang pentingnya olahraga, manfaat senam aerobik, dan gaya hidup sehat.</p>														
	<p>2. Pertemuan Kedua</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kegiatan senam dilaksanakan 2–3 kali per minggu dengan durasi 30–45 menit per sesi. Gerakan mencakup pemanasan, inti aerobik, dan pendinginan. <p>3. Pertemuan Ketiga</p> <p>Kegiatan senam dilaksanakan 2–3 kali per minggu dengan durasi 30–45 menit per sesi. Gerakan mencakup pemanasan, inti aerobik, dan pendinginan.</p>														

	<p>4. Pertemuan Keempat Kegiatan senam dilaksanakan 2–3 kali per minggu dengan durasi 30–45 menit per sesi. Gerakan mencakup pemanasan, inti aerobik, dan pendinginan.</p>	<table border="1"> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>																										
No	Nama Kegiatan	<table border="1"> <tr> <th colspan="13">Tanggal kegiatan</th> </tr> <tr> <td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>10</td><td>17</td><td></td> </tr> </table>	Tanggal kegiatan													17	18	19	20	25	26	27	1	2	3	10	17	
Tanggal kegiatan																												
17	18	19	20	25	26	27	1	2	3	10	17																	

	<p>5. Pertemuan kelima Pelatihan kader senam: Melatih 3–5 orang warga binaan yang antusias dan memiliki kemampuan dasar untuk menjadi instruktur internal.</p>											
5.	Penyusunan laporan											

Rincian Kegiatan Pengabdian

NO	Nama Kegiatan	Pelaksana	Waktu	
1	<p>Pertemuan Pertama:</p> <p>Pengenalan dan motivasi Memberikan pengantar tentang pentingnya olahraga, manfaat senam aerobik, dan gaya hidup sehat. Dan penentuan jadwal kegiatan</p>	<p>Ketua: Novia Rozalini, M.Pd</p> <p>Anggota: Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO</p>	<p>Senin 19 Juli 2025</p>	<p>15.00- 17.30</p>
2	<p>1. Pertemuan 1</p> <p>Kegiatan senam dilaksanakan 2–3 kali per minggu dengan durasi 30–45 menit per sesi. Gerakan mencakup pemanasan, inti aerobik, dan pendinginan.</p> <p>- Pertemuan 2-5</p> <p>- Kegiatan senam dilaksanakan 2–3 kali per minggu dengan durasi 30–45 menit per sesi. Gerakan mencakup pemanasan, inti aerobik, dan pendinginan.</p>	<p>Anggota: 1. Asma</p> <p>2. Vadia Indriani Akmal</p> <p>3. Samli Albar</p> <p>4. Mehran Humairah</p> <p>5. ikramul husna</p>		<p>07.30 s.d selesai</p>
3	<p>Pertemuan 6-7</p> <p>Pelatihan Kader Instruktur Senam</p> <p>Melatih 3–5 orang warga binaan yang antusias dan memiliki kemampuan dasar untuk menjadi instruktur internal.</p>	<p>Ketua: Novia Rozalini, M.Pd.</p> <p>Anggota: 1. Asma</p> <p>2. ikramul husna</p> <p>3. Samli Albar</p> <p>4. Mehran Humairah</p>		<p>16.30 s.d selesai</p>
4	<p>2. Evaluasi dan penutupan kegiatan PKM</p>	<p>Ketua: Novia Rozalini, M.Pd</p> <p>Anggota: 1. Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO</p> <p>2. Asma</p> <p>3. ikramul husna</p> <p>4. Samli Albar</p> <p>5. Mehran Humairah</p>		<p>15.00- 17.00</p>

Rute Lokasi Pengabdian

The screenshot displays a Google Maps interface with a route from Universitas Bina Bangsa Getsempena, Jl. Laksamana Malahayati to Rutan Kelas II B Banda Aceh, Jalan Malak. The map shows a blue route with various landmarks and icons for SPBU, SPKLU, and Hotel. The left sidebar shows route options with travel times and distances.

Menu

- Perbaiki 12 mnt, 11 mnt, 58 mnt
- Universitas Bina Bangsa Getsempena, Jl. Laksamana Malahayati
- Rutan Kelas II B Banda Aceh, Jalan Malak
- Tambahkan tujuan
- Berangkat sekarang Opsi
- Kirim rute ke OPPO CPH2015 Salin link

Route Options:

Rute	Waktu	Jarak
lewat Jl. Laksamana Malahayati	12 mnt	5,9 km
lewat Jl. Lkr. dan Jl. Laksamana Malahayati	11 mnt	5,9 km
lewat Jl. Utama Rukoh	16 mnt	7,3 km

Jeajahi Rutan Kelas II B Banda Aceh di sekitar

- Restoran
- Hotel
- SPBU
- Tempat
- Lainnya

Gambar

- Street View
- Jalur Foto
- Photo Sphere

Klik area yang disorot untuk melihat gambar [Pelajari lebih lanjut](#)

Dokumentasi kegiatan pengabdian :







