Bawa Semangat Hidup Sehat, Mahasiswa KKN UPI Kelompok 26 Sukses Gelar Senam Sehat Bersama Warga Desa Kirisik Sumedang

SUMEDANG — Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik dari Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) Kelompok 26 sukses menyelenggarakan program kerja utama mereka berupa kegiatan Senam Sehat Bersama pada hari Jum'at 17 Juli 2026. Kegiatan yang berlangsung di depan halaman kator Balai Desa Kirisik. Ini dihadiri oleh puluhan warga Desa Kirisik, Kecamatan Jatinunggal, Kabupaten Sumedang. Mulai dari anak-anak, ibu-ibu kader PKK, hingga lansia tampak sangat antusias mengikuti setiap gerakan instruktur sejak pagi hari.

Program senam sehat ini diinisiasi oleh Kelompok 26 UPI sebagai bentuk kepedulian mahasiswa terhadap kesehatan fisik dan pentingnya menjaga kebugaran di lingkungan masyarakat desa. Di tengah rutinitas harian warga, aktivitas fisik yang terukur seperti senam bersama dinilai sangat penting untuk menjaga imunitas tubuh. Perwakilan KKN UPI Kelompok 26, menyampaikan bahwa mereka ingin program kerja di Desa Kirisik ini memberikan dampak langsung yang menyegarkan bagi warga, sekaligus menjadi wadah untuk membangun kedekatan dan kebersamaan yang hangat antara mahasiswa dengan warga lokal.

Acara dimulai pukul 07.00 WIB dengan dipandu oleh instruktur yang berkolaborasi langsung dengan mahasiswa UPI. Iringan musik yang energik dan penuh semangat membuat suasana pagi di Desa Kirisik menjadi sangat meriah. Warga tampak kompak dan ceria mengikuti setiap tahapan senam, mulai dari pemanasan, senam inti, hingga pendinginan. Untuk menambah keseruan dan meningkatkan antusiasme, mahasiswa KKN UPI Kelompok 26 juga menyediakan berbagai hadiah hiburan (doorprize) menarik berupa peralatan rumah tangga hingga sembako yang dibagikan melalui sistem undian di akhir sesi.

Perwakilan Pemerintah Desa Kirisik, menyampaikan apresiasi yang tinggi atas inisiatif yang dilakukan oleh para mahasiswa UPI. Kehadiran mahasiswa KKN dinilai memberikan warna baru dan energi positif bagi masyarakat setempat. Selain berhasil menghidupkan kembali semangat gotong royong dan kebersamaan antarwarga dari berbagai RW, kegiatan ini juga menjadi stimulus penting bagi masyarakat Desa Kirisik untuk lebih rutin menyisihkan waktu berolahraga di sela-sela kesibukan.

Dengan suksesnya program kerja Senam Sehat ini, mahasiswa KKN UPI Kelompok 26 berharap kesadaran akan pentingnya menjaga pola hidup sehat dapat terus tertanam di hati warga Desa Kirisik, bahkan setelah masa pengabdian mahasiswa berakhir.

Link tautan:
https://www.kompasiana.com/kkn26kirisik6237/6a601f9134777c1986315992/bawa-semangat-hidup-sehat-mahasiswa-kkn-upi-kelompok-26-sukses-gelae-senam-sehat-bersama-warga-desa-kirisik-sumedang?utm_source=Whatsapp&utm_medium=Refferal&utm_campaign=Sharing_Desktop