



Implementasi Senam Pinguin Sebagai Terapi Alternatif dalam Mengurangi Gejala Depresi di SMK PGRI 3 Kediri

Diah Anggraini^{1*}, Norma Risnasari², Aina Lailiqa Biquqi Suwoto³, Resti Dwi Rianti⁴

¹²³⁴Prodi D-III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri

*Email korespondensi: anggrainidiahh14@gmail.com

Diterima:
23 Juli 2025

Dipresentasikan:
26 Juli 2025

Terbit:
18 September 2025

ABSTRAK

Remaja adalah masa transisi yang penuh dengan perubahan fisik, emosi, dan sosial. Perubahan ini dapat memicu stres, kecemasan, dan bahkan depresi. Kesehatan mental yang serius dapat mempengaruhi siapa saja, termasuk remaja. Gejala depresi dapat berupa perasaan sedih, putus asa, kehilangan minat pada aktivitas yang biasa disukai, perubahan pada pola tidur dan makan. Salah satu cara untuk mengatasi gejala depresi dan meningkatkan kesehatan mental adalah dengan melakukan aktivitas fisik, seperti senam pinguin. Senam Pinguin adalah latihan fisik yang menyenangkan dan dapat membantu meningkatkan mood, mengurangi stres, dan meningkatkan kepercayaan diri. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengimplementasikan senam pinguin sebagai terapi alternatif dalam mengurangi gejala depresi pada siswa-siswi SMK PGRI 3 Kediri. Metode yang digunakan yaitu penyuluhan edukatif tentang depresi dan praktik senam pinguin. Hasil pretest sebagian besar siswa belum tahu tentang konsep depresi, dari 5 pertanyaan diketahui dari 15 siswa yang mengetahui definisi depresi ada 6 (40%), tanda gejalanya ada 3 (20%), cara mengatasi depresi ada 1 (6,67%), cara mencegah depresi ada 2 (13,3%), dampak jangka panjang depresi ada 1 (6,67%). Hasil post test dari 5 pertanyaan, 15 siswa tahu definisi ada 14 (93,33%), tahu tanda gejala ada 12 (80%), tahu cara mengatasi ada 12 (80%), tahu cara mencegah ada 15 (100%), tahu dampak jangka panjang ada 10 (66,67%). Selain itu, siswa juga mampu mempraktikkan senam pinguin dengan benar dan memahami manfaatnya dalam mengelola depresi. Setelah kegiatan ini diharapkan kegiatan senam pinguin dapat menjadi salah satu terapi alternatif yang murah dan mudah dilakukan secara rutin sehingga dapat membantu remaja dalam mengatasi tekanan emosional serta mengurangi gejala depresi. Selain itu, kegiatan ini berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental bagi siswa. Karena pengabdian ini dilaksanakan di sekolah, pihak sekolah disarankan mendukung keberlanjutan kegiatan serupa dan mengintegrasikan edukasi kesehatan mental, termasuk senam pinguin, ke dalam program sekolah agar manfaatnya berkelanjutan.

Kata Kunci: senam pinguin; depresi; remaja; kesehatan mental; terapi alternatif

PENDAHULUAN

Depresi pada remaja merupakan masalah kesehatan mental yang signifikan dan menunjukkan tren peningkatan secara global maupun di Indonesia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengindikasikan depresi sebagai penyebab utama disabilitas pada remaja usia 15-19 tahun. Prevalensi gangguan emosional, termasuk depresi, pada remaja di Indonesia juga menunjukkan peningkatan (Riskesdas, 2018). Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dari

Kementerian Kesehatan, prevalensi depresi nasional untuk kelompok usia 15–24 tahun adalah 2,0%, angka ini adalah yang tertinggi dibanding kelompok umur lain di Indonesia. Di seluruh Indonesia, prevalensi depresi untuk seluruh populasi (usia > 15 tahun) adalah 1,4%. Data SKI 2023 juga menunjukkan bahwa sekitar 61% anak muda yang mengalami depresi pernah berpikiran untuk mengakhiri hidup dalam sebulan terakhir (SKI, 2023). Perempuan muda dua kali lebih berisiko (2,8%) dibanding laki-laki (1,1%).

Depresi ini berdampak negatif pada kualitas hidup, prestasi akademik, hubungan sosial, hingga meningkatkan risiko kesehatan fisik dan perilaku berisiko (WHO, 2022). Faktor-faktor pemicu depresi pada remaja (Dianovinina, 2018) beragam, meliputi tekanan akademik, masalah sosial (seperti *bullying* dan *cyberbullying*), konflik keluarga, pengaruh negatif media sosial, dan rendahnya kepercayaan diri. Oleh karena itu, diperlukan strategi intervensi yang efektif dan mudah diakses untuk membantu remaja mengatasi depresi. Aktivitas fisik terbukti memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang menarik dan mudah dilakukan adalah senam pinguin. Senam ini, yang muncul sekitar tahun 2014, adalah olahraga rekreasi dengan gerakan santai meniru pinguin, melibatkan hampir seluruh anggota badan, dan tidak memerlukan pemanasan intens. Meskipun bersifat rekreatif, senam pinguin diyakini dapat berfungsi sebagai terapi untuk menenangkan pikiran, meringankan stres, dan menyegarkan tubuh, yang pada gilirannya berpotensi mengurangi gejala depresi.

Penelitian sebelumnya juga mengindikasikan bahwa senam dapat memberikan dampak positif pada kebugaran dan suasana hati (Akibanation, 2016). Hasil studi pendahuluan pada remaja SMK PGRI 3 dari 10 siswa ada 7 siswa yang belum mengerti tentang definisi depresi, tanda dan gejala depresi, cara mengatasi depresi, cara mencegah depresi, serta dampak jangka panjang depresi. Berdasarkan permasalahan di atas tim pengabdian implementasi senam pinguin sebagai alternatif terapi untuk mengurangi gejala pada siswa-siswi SMK PGRI 3 Kediri, dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa-siswi mengenai depresi serta memperkenalkan dan menerapkan senam pinguin sebagai terapi alternatif untuk mengurangi gejala depresi.

METODE

Ketua pengabmas memberikan persetujuan di SMK PGRI 3 Kediri sebelum melakukan pengabdian di tempat mitra. Persetujuan tersebut menghasilkan izin dari kepala sekolah untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat di SMK PGRI 3 Kediri. Ketua tim pengabdian masyarakat bersama anggota menyusun program kerja di SMK PGRI 3 Kediri. Pada tanggal 18 Desember 2024, tim melaksanakan edukasi kesehatan melalui penyuluhan dan praktik senam pinguin sebagai upaya untuk mengurangi gejala depresi. Materi edukasi mencakup definisi depresi, cara mencegah depresi, serta dampak jangka panjang depresi. Pelaksanaan kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan siswa-siswi mengenai depresi serta penerapan senam pinguin. Program pengabdian ini merupakan langkah inovatif dalam pelaksanaan Tri Dharma

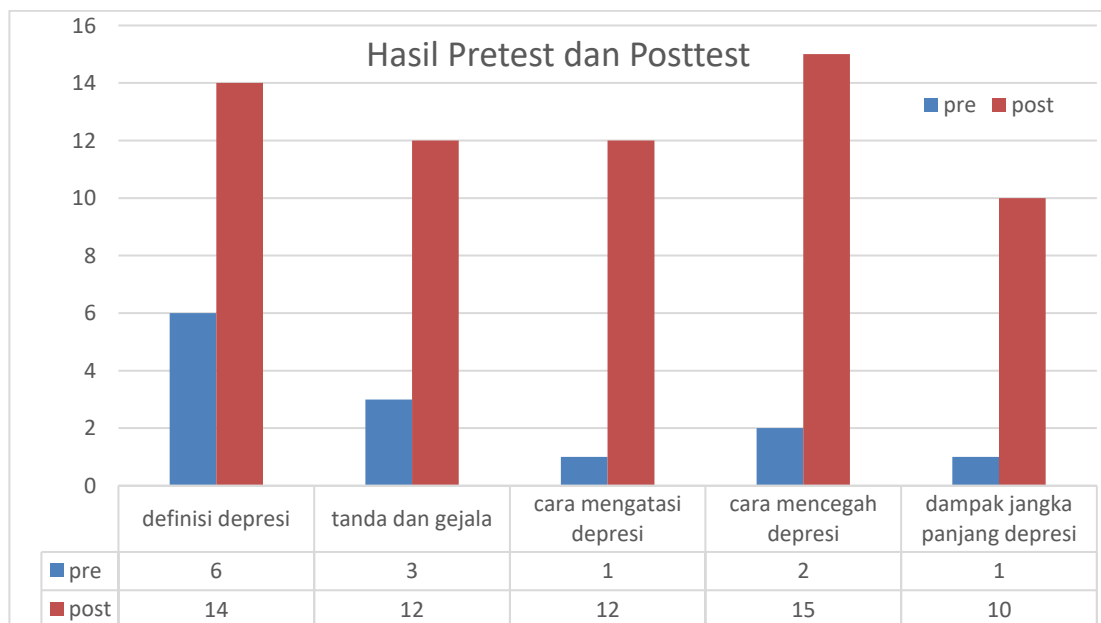
Perguruan Tinggi berdasarkan rasional tersebut.

Kegiatan ini dilakukan untuk mengatasi permasalahan depresi pada siswa-siswi di SMK PGRI 3 Kediri yang mengalami masalah depresi sehingga nantinya siswa-siswi mampu melakukan penerapan senam penguin secara mandiri. Atas dasar asumsi diatas, maka solusi pelaksanaan Program Kemitraan Masyarakat pada siswa-siswi di SMK PGRI 3 Kediri adalah sebagai berikut :

1. Memberikan pengetahuan tentang konsep depresi
2. Mempraktikkan Senam penguin sebagai upaya untuk mengurangi tingkat depresi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai implementasi senam penguin sebagai terapi alternatif untuk mengurangi gejala depresi telah dilaksanakan pada tanggal 18 Desember 2024 di SMK PGRI 3 Kediri. Kegiatan ini adalah diikuti sebanyak 15 siswa-siswi SMK PGRI 3 Kediri. Pelaksanaan kegiatan melibatkan penyuluhan edukasi kesehatan dan praktik langsung senam penguin. Hasil pretest dan posttest konsep depresi dapat dilihat pada gambar 1



Gambar 1. Hasil Pre Test dan Post Test

Berdasarkan gambar 1 hasil pretest sebagian besar siswa belum tahu dan hasil post test dari 5 pertanyaan diketahui dari 15 siswa yang mengetahui definisi depresi ada 14 (93,33%), tanda gejalanya ada 12 (80%), cara mengatasi depresi ada 12 (80%), cara mencegah depresi ada 15 (100%), dampak jangka panjang depresi ada 10 (66,67%).



Gambar 2. Pemaparan materi



Gambar 3. Sesi foto bersama

Secara umum, partisipasi siswa-siswi dalam sesi penyuluhan dan praktik senam penguin menunjukkan antusiasme yang positif, menandakan penerimaan terhadap informasi dan implementasi yang diberikan.

Pemilihan senam penguin didasarkan pada prinsip bahwa aktivitas fisik memberikan dampak positif pada kesehatan mental, seperti mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati (Giriwijoyo & Sidik, 2012; Ayu, 2019). Gerakannya yang ringan, menarik, dan mudah diakses menjadikan senam penguin solusi praktis dan berkelanjutan untuk pengelolaan stres dan potensi pengurangan gejala depresi di lingkungan sekolah, sejalan dengan anjuran Kementerian Kesehatan RI tentang pentingnya aktivitas fisik untuk perkembangan remaja.

Hasil yang diharapkan dari pengabdian ini, berupa peningkatan pengetahuan siswa tentang depresi dan kemampuan praktik senam penguin, sangat relevan mengingat tingginya prevalensi depresi pada remaja (WHO; Riskesdas). Peningkatan literasi kesehatan mental ini esensial bagi siswa untuk mengidentifikasi dan menangani masalah kesehatan mental diri sendiri atau teman sebaya.

Melalui peningkatan pengetahuan dan praktik senam penguin, diharapkan siswa-siswi memiliki mekanisme koping yang lebih baik terhadap tekanan yang memicu depresi, seperti stres akademik atau masalah sosial. Senam penguin dapat berfungsi sebagai sarana sehat untuk melepaskan ketegangan emosional dan fisik. Kontribusi pengabdian ini terletak pada penyediaan keterampilan praktis yang dapat diaplikasikan secara mandiri oleh siswa, mendukung upaya pencegahan dan penanganan dini gejala depresi di kalangan remaja.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di SMK PGRI 3 Kediri berhasil mencapai tujuan, yaitu meningkatkan pengetahuan siswa-siswi tentang depresi sekaligus mengenalkan senam penguin sebagai strategi penanganan non-farmakologis. Hasil pre-test menunjukkan sebagian besar siswa belum memahami depresi, sedangkan hasil post-test memperlihatkan peningkatan signifikan 93,33% siswa mengetahui definisi depresi, 80% memahami tanda dan gejala, 80% mengetahui



cara mengatasi, 100% memahami cara mencegah, dan 66,67% mengetahui dampak jangka panjang depresi. Dengan demikian, kegiatan ini efektif dalam menambah wawasan sekaligus memberikan ketrampilan praktis berupa senam pinguin untuk menjaga kesehatan mental remaja.

DAFTAR RUJUKAN

- Ayu, A. P. (2019). Pengaruh Senam Pinguin Untuk Mengurangi Gejala Depresi: Taman Suropati, Jakarta. *Jurnal Ilmiah Desain & Konstruksi*, 18(1), 53-66.
- Akibanation. (2016). menapak-tilas-fenomena-senam-pinguin-melejitkan-miku mata-awam. Online] Available at: <https://www.akibanation.com>
- Dianovinina, K. (2018). Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya . *Jurnal Psikogenesis*, 6(1), 69-78.
- Giriwijoyo, S dan Sidik, D.Z. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023: Laporan Tematik Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- WHO. (2022). Mental Health. Diakses pada 24 Februari 2023, dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.