



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

Diah Anggraini^{1*}, Norma Risnasari², Aina Lailiqa Biqaqi 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. Untuk mengatasi gejala depresi dan meningkatkan kesehatan mental, salah satunya 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 meliputi: definisi, tanda dan gejala, cara mengatasi, cara mencegah dan dampak jangka panjang. 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.

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 (Risikesdas). 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%. Dari SKI 2023 juga di laporkan 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 penguin. Senam ini, yang muncul sekitar tahun 2014, adalah olahraga rekreasi dengan gerakan santai meniru penguin, melibatkan hampir seluruh anggota badan, dan tidak memerlukan pemanasan intens. Meskipun bersifat rekreatif, senam penguin 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 penguin 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 penguin sebagai terapi alternatif untuk mengurangi gejala depresi.

METODE

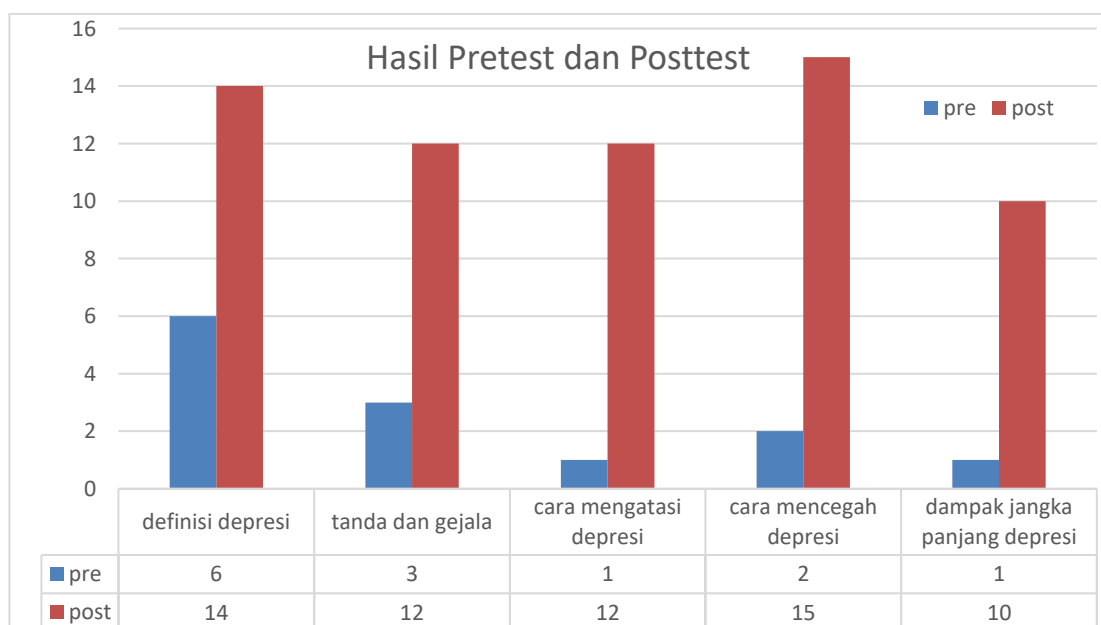
Sebelum melakukan pengabdian di tempat mitra, di lakukan persetujuan di SMK PGRI 3 Kediri yang di laksanakan langsung oleh ketua pengabmas. Hasil dari persetujuan dalah di dapatnya izin dari kepala sekolah untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di SMK PGRI 3 Kediri. Kemudian melakukan penyusunan program kerja pengabdian Masyarakat di SMK PGRI 3 Kediri dilaksanakan oleh ketua pengabmas dan anggota pengabmas. Pada tanggal 18 Desember 2024 edukasi pendidikan kesehatan berupa penyuluhan dan penerapan mengenai senam penguin sebagai solusi untuk mengurangi gejala depresi. Materi edukasi yang diberikan meliputi: definisi depresi, tanda dan gejala depresi, cara mengatasi depresi, cara mencegah depresi, serta dampak jangka panjang depresi. Di dalam pelaksanaannya, kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan siswa-siswi tentang depresi serta implementasi senam penguin. Berdasarkan rasional tersebut, maka program pengabdian ini merupakan sebuah langkah inovatif dalam kaitannya dengan pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

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 diharapkan menunjukkan antusiasme yang positif, menandakan penerimaan terhadap informasi dan implementasi yang diberikan.

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.

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.

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

Pengabdian masyarakat mengenai implementasi senam penguin sebagai terapi alternatif di SMK PGRI 3 Kediri telah berhasil memberikan pemahaman baru bagi siswa-siswi mengenai depresi dan gejalanya, serta memperkenalkan senam penguin sebagai salah satu strategi efektif untuk mengurangi gejala depresi. Kegiatan ini secara deskriptif menunjukkan ketercapaian tujuan pengabdian masyarakat, yaitu peningkatan wawasan siswa-siswi tentang depresi dan



pemahaman mereka terhadap senam pinguin sebagai metode penanganan.

Secara keseluruhan, senam pinguin memiliki potensi sebagai intervensi non-farmakologis yang mudah diakses dan menyenangkan untuk membantu remaja dalam mengelola stres dan potensi depresi. Kontribusi utama dari pengabdian ini adalah menyediakan solusi praktis dan keterampilan yang dapat diterapkan secara mandiri oleh siswa untuk menjaga kesehatan mental mereka.

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 RI. (2015). *Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kemenkes RI.
- 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>.