



Peningkatan Kesehatan Masyarakat Melalui Kegiatan Senam Sehat: Studi Kasus di Desa Jujun, Kabupaten Kerinci

Dinda Amaria Audistmala^{1*}, Dwi Fhanesa Putri², Sasna Padilah³, M. Husni Mubaroh⁴, Laon Marlundu Purba⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

Email*: dindaamaria8@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.22437/jppm.v4i1.40075>

Received : 21-12-2024

Revised : 09-04-2025

Accepted : 22-04-2025

Kata Kunci:

desa Jujun, gaya hidup sehat, kesehatan masyarakat, program preventif, senam sehat

Keywords:

community health; group exercise; healthy lifestyle; Jujun village; preventive program

Abstrak

Kesehatan masyarakat pedesaan sering kali terabaikan akibat terbatasnya akses terhadap informasi dan minimnya kegiatan preventif. Untuk menjawab tantangan tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan kesadaran dan kebugaran fisik warga Desa Jujun, Kabupaten Kerinci, melalui program senam sehat bersama. Program ini menggunakan pendekatan partisipatif, melibatkan anak-anak, remaja, hingga ibu rumah tangga, dengan kegiatan berupa sosialisasi manfaat olahraga, pelatihan gerakan senam, dan pelaksanaan senam rutin setiap minggu di balai desa. Partisipasi aktif masyarakat dalam seluruh rangkaian kegiatan mendorong tumbuhnya kesadaran kolektif mengenai pentingnya aktivitas fisik. Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme tinggi serta peningkatan pemahaman masyarakat terhadap gaya hidup sehat. Selain manfaat kesehatan, kegiatan ini turut mempererat hubungan sosial antarwarga dan menciptakan suasana kebersamaan yang positif. Program ini membuktikan bahwa kegiatan preventif yang sederhana, murah, dan mudah dijalankan dapat memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kualitas hidup masyarakat desa. Dengan demikian, program senam sehat bersama ini berpotensi menjadi model kegiatan serupa yang dapat direplikasi di berbagai wilayah pedesaan lainnya.

Abstract

Public health in rural areas is often neglected due to limited access to information and a lack of preventive activities. To address this issue, this community service program aimed to improve health awareness and physical fitness among residents of Jujun Village, Kerinci Regency, through a group exercise (senam sehat) initiative. The program adopted a participatory approach, involving children, teenagers, and housewives in activities such as health education on the benefits of exercise, training in simple aerobic movements, and weekly exercise sessions held at the village hall. Active community involvement in all stages of the program fostered a collective awareness of the importance of physical activity. The results showed high levels of enthusiasm and an increased understanding of healthy lifestyle practices among participants. Beyond physical health benefits, the program also strengthened social bonds among residents and created a positive, communal atmosphere. This initiative demonstrates that simple, low-cost, and accessible preventive measures can significantly improve the quality of life in rural communities. Therefore, the group exercise program has the potential to serve as a replicable model for similar community-based health promotion efforts in other villages.



PENDAHULUAN

Kesehatan menjadi faktor penting dalam kehidupan yang dapat mempengaruhi aktivitas individu secara langsung. Ketika seseorang dalam kondisi sehat, mereka cenderung memiliki energi dan motivasi yang lebih untuk menjalani berbagai kegiatan sehari-hari, baik dalam konteks pekerjaan maupun kehidupan sosial. Sebaliknya, jika kesehatan seseorang terganggu, hal ini dapat menghambat produktivitas dan mengurangi kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, menjaga kesehatan harus menjadi prioritas utama bagi setiap individu, sebagai fondasi untuk mencapai tujuan hidup dan berkontribusi secara positif kepada masyarakat (Arianti, Anggraini, et al., 2023).

Tindakan terbaik bagi setiap individu adalah melakukan pencegahan terhadap berbagai penyakit yang bisa menyerang kapan saja. Pencegahan dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti menjalani gaya hidup sehat, yang mencakup pola makan seimbang, olahraga teratur, dan cukup tidur (Wanda Adhelia & Linda Riski Sefrina, 2022). Selain itu, individu juga perlu menyadari pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin dan vaksinasi untuk mendeteksi potensi masalah kesehatan sejak dini. Dengan mengedepankan langkah-langkah pencegahan ini, individu tidak hanya melindungi diri mereka sendiri, tetapi juga menciptakan lingkungan yang lebih sehat bagi orang-orang di sekitar mereka. Dengan demikian, upaya menjaga kesehatan menjadi bagian integral dari kehidupan yang berkualitas dan produktif (Ummah et al., 2024).

Kesehatan merupakan aset berharga yang mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Salah satu dari aspek penting untuk tetap sehat adalah bentuk tubuh yang baik. Berbagai faktor seperti pola makan, aktivitas fisik, dan gaya hidup berperan besar dalam membentuk status kesehatan seseorang. Oleh karena itu, setiap orang dituntut untuk berada dalam kondisi fisik yang optimal. Kondisi fisik orang disebut sebagai kekuatan fisik (Arianti, Yahdillah, et al., 2023).

Menjaga kesehatan adalah tanggung jawab individu yang tidak boleh diabaikan, terutama di tengah gaya hidup modern yang cenderung sedentari. Dengan meningkatnya risiko penyakit akibat pola hidup tidak sehat, penting bagi setiap orang untuk mengambil langkah-langkah proaktif dalam menjaga kesejahteraan mereka. Salah satu cara yang efektif untuk mencapai tujuan tersebut adalah melalui upaya preventif, seperti melakukan aktivitas fisik, dengan latihan yang teratur dan sistematis untuk meningkatkan kekuatan fisik seseorang (Khofifah et al., 2023).

Olahraga adalah hal yang sangat penting dan dibutuhkan oleh tubuh kita. Olahraga menjadi salah satu gaya hidup yang wajib dilakukan setiap orang untuk bisa membuat tubuhnya tetap sehat dan bugar. Suatu gerakan olahraga memberikan efek pada tubuh secara keseluruhan. Olahraga membantu merangsang otot-otot dan bagian tubuh lainnya untuk

bergerak (Kalangi, 2014; Murniati, Sundari, & Dewi, 2020; Suryanto, 2015). Olahraga dapat mengusir kejenuhan di rumah, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mengisi waktu luang, dan meningkatkan energi dalam menjalani rutinitas sehari-hari.

Senam dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kesehatan. Seseorang yang berpartisipasi dalam senam harus memiliki kekuatan, kecepatan, dan koordinasi gerak tubuh yang teratur. Hal tersebut diperlukan agar tidak salah dalam kegiatan kebugaran tubuh. Terdapat beberapa bentuk aktivitas fisik, seperti senam dengan melakukan gerakan yang menuntut fisik. Salah satu strategi untuk mengoptimalkan aktivitas fisik anak pada masa perkembangannya adalah melalui senam (Yumaika & Ardisal, 2020).

Senam tidak hanya melatih otot-otot mereka, tetapi gerakan-gerakan yang dilakukannya juga dapat membantu melancarkan peredaran darah. Selain senam, beraktivitas fisik tidak selalu identik dengan olahraga yang terstruktur; hal-hal seperti bermain, menari, berkebun, bahkan membersihkan rumah dan berbelanja juga dapat dianggap sebagai bentuk aktivitas fisik. Dengan memasukkan berbagai aktivitas tersebut ke dalam rutinitas sehari-hari, individu dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan secara keseluruhan tanpa merasa terbebani oleh jadwal olahraga yang ketat (Atmaja, Budaya Astra, & Suwiwa, 2021).

Senam merupakan salah satu jenis kebugaran, sehingga membantu memperkuat kemampuan atletik. Melalui variasi gerakan yang dilakukan dalam senam, individu dapat meningkatkan koordinasi, keseimbangan, dan ketangkasan (Anggriawan, 2015). Selain itu, olahraga juga dapat membantu meningkatkan kekuatan dan kelenturan tubuh. Melalui olahraga teratur, seseorang tidak hanya merasakan manfaat fisik, tetapi juga dapat meningkatkan kesehatan mental dan emosional (Farmedina et al., 2023). Setiap individu menginginkan kondisi fisik yang bugar. Seseorang yang sehat secara fisik cenderung mampu melakukan kegiatan rutin tanpa mengalami kelelahan. Masyarakat di negara berkembang yang kurang sehat secara fisik, kreatif, dan produktif dalam kehidupan sehari-hari, terutama saat melakukan aktivitas fisik. Kurangnya keinginan untuk melakukan aktivitas fisik demi kesejahteraan individu merupakan salah satu faktor yang menyebabkan menurunnya kebugaran fisik (Torfiah et al., 2023).

Hampir semua orang ingin sehat secara fisik. Kebugaran jasmani tidak hanya memengaruhi penampilan fisik Anda, tetapi juga kesehatan mental dan emosional Anda. Di dunia yang semakin sibuk ini, banyak orang menyadari pentingnya menjaga kesehatan fisik agar dapat menjalankan kehidupan sehari-hari dengan lebih baik. Melalui kondisi fisik yang optimal, individu dapat mengalami peningkatan energi, daya tahan tubuh, dan kemampuan mengatasi berbagai tantangan yang muncul dalam hidup (Mardikaningsih et al., 2022).

Orang yang sehat secara fisik tampak lebih terlibat dan karenanya lebih produktif dalam aktivitasnya. Semangat yang tinggi tersebut seringkali membawa dampak positif terhadap kinerja, baik dalam lingkungan kerja maupun dalam kehidupan bermasyarakat. Selain itu,

meningkatkan kebugaran fisik meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit dan stres, membantu orang menjalani kehidupan yang lebih kaya dan bahagia. Oleh karena itu, penting bagi setiap melakukan langkah-langkah yang diperlukan untuk menjaga kebugaran jasmani (Putra & Darmawan, 2022).

Desa Jujun, yang terletak di Kecamatan Keliling Danau, Kabupaten Kerinci, merupakan salah satu desa dengan potensi besar dalam pengembangan kegiatan berbasis pemberdayaan masyarakat. Berdasarkan observasi awal, mayoritas warga, terutama anak-anak, remaja, dan ibu rumah tangga, belum terbiasa melakukan aktivitas fisik secara teratur. Hal ini diperparah dengan minimnya sarana olahraga dan belum adanya program kesehatan preventif yang melibatkan masyarakat secara langsung. Melihat kondisi tersebut, tim pengabdian dari Universitas Jambi melaksanakan program senam sehat sebagai bentuk kontribusi nyata dalam meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi awal dari pembentukan pola hidup sehat yang berkelanjutan di Desa Jujun.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Jujun, Kecamatan Keliling Danau, Kabupaten Kerinci, Provinsi Jambi, selama bulan Juli hingga Agustus 2024. Sasaran utama kegiatan adalah masyarakat desa yang terdiri dari anak-anak, remaja, ibu rumah tangga, dan warga lanjut usia yang memiliki minat untuk mengikuti kegiatan olahraga bersama. Metode yang digunakan adalah metode partisipatif dan edukatif, di mana tim pengabdian berperan sebagai fasilitator yang menginisiasi dan membimbing warga untuk aktif terlibat dalam kegiatan. Pelaksanaan dilakukan dalam dua tahap, yaitu tahap edukasi dan tahap implementasi.

Pada tahap ini, tim melakukan sosialisasi kepada masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik, khususnya senam sehat. Penyampaian dilakukan secara langsung melalui pertemuan warga dan juga melalui media sosial desa. Materi edukasi mencakup manfaat olahraga, tips menjaga kebugaran, dan demonstrasi gerakan senam. Kegiatan senam sehat dilaksanakan secara rutin setiap hari Sabtu malam pukul 20.00–21.30 WIB di balai serbaguna Desa Jujun. Gerakan senam dipandu oleh tim mahasiswa yang telah mendapatkan pelatihan sebelumnya. Kegiatan ini dilaksanakan secara terbuka dan gratis untuk seluruh warga desa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan senam sehat yang dilaksanakan di Desa Jujun memperoleh sambutan positif dari masyarakat. Selama periode pelaksanaan (Juli–Agustus 2024), kegiatan ini berhasil

dilaksanakan sebanyak 6 kali pertemuan mingguan, dengan rata-rata peserta aktif sebanyak 30–40 orang per sesi, yang terdiri dari ibu rumah tangga, remaja, dan anak-anak.

Melihat dari aktivitas warga tersebut, tim mahasiswa KKN-T berencana untuk mengadakan senam bersama yang sehat dan menyenangkan sekaligus dapat mempererat tali silaturahmi. Kegiatan senam ini berjalan dengan lancar dan disambut baik. Masyarakat setempat ikut berpartisipasi dalam kegiatan senam bersama yang diadakan oleh tim mahasiswa KKN-T ini. Hasil dari kegiatan senam bersama ini juga dengan baik, tubuh bergerak mengeluarkan keringat dan antar mahasiswa KKN-T dengan masyarakat setempat dapat terjalin silaturahmi yang baik (Nasution & Sibuea, 2022; Zubaida, Fernanda, & Firdaus, 2022).



Gambar 1. Kegiatan senam bersama masyarakat Desa Jujun

Observasi menunjukkan bahwa antusiasme masyarakat cukup tinggi, terlihat dari peningkatan jumlah peserta dari pertemuan pertama hingga terakhir. Warga menyatakan bahwa kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga menjadi sarana rekreasi dan interaksi sosial yang menyenangkan (Arsyad, Shanda, Rizkianti, Rinelda, & Gustian, 2023). Aktivitas ini memperkuat hubungan antarwarga dan memberikan ruang positif untuk membangun semangat kebersamaan.

Tujuan dari senam sehat ini adalah untuk membantu masyarakat menjaga sistem kekebalan tubuh agar tetap sehat, terutama di tengah masa pancaroba (Arifin, 2018; Lagarinda & Nurhayati, 2024; Lestari, Rustiadi, & Wahyudi, 2022; Palar, Wongkar, & Ticoalu, 2015). Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya olahraga untuk Kesehatan (Prasetyo, 2015). Dalam pelaksanaannya, tim mahasiswa KKN-T juga mendekati anak-anak sekitar, yang tetap aktif meskipun berada di musim pancaroba. Kegiatan ini diadakan sekali dalam seminggu, tetapi senam pagi juga dapat dilakukan secara mandiri di rumah masing-masing. Yang paling penting adalah menjaga kesehatan tubuh dengan berolahraga secara rutin, karena tubuh yang sehat lebih mudah melawan berbagai virus. Oleh karena itu, mari terus berolahraga di mana pun kita berada untuk menjaga imunitas tubuh.

Kegiatan senam yang diadakan oleh tim mahasiswa KKN-T ini sangat bermanfaat, terutama untuk meningkatkan suhu tubuh melalui gerakan fisik yang membantu memperkuat imun (Lisdiana, Siregar, Lestari, & Nasution, 2021; Nopiyanto, Raibowo, Sugihartono, & Yarmani, 2020). Hal ini dirasakan sangat membantu, terutama bagi masyarakat lansia (Juniarto, Nurulfa, & Sujarwo, 2020; Ladyani, Febriyani, Prasetya, & Berliana, 2021; Rumlah, 2022). Tingkat kesadaran masyarakat Desa Jujun mengenai pentingnya kesehatan sudah cukup baik, sehingga mahasiswa KKN-T dapat dengan mudah mengajak mereka berpartisipasi dalam kegiatan ini.

Wawancara informal yang dilakukan kepada beberapa peserta menunjukkan adanya peningkatan pemahaman akan pentingnya menjaga kebugaran tubuh melalui olahraga ringan seperti senam. Sebelum program dilaksanakan, sebagian besar warga mengaku jarang melakukan aktivitas fisik terstruktur. Setelah mengikuti program, beberapa warga mulai melanjutkan aktivitas senam secara mandiri di rumah bersama keluarga. Dampak langsung yang dirasakan oleh warga antara lain tubuh menjadi lebih segar, tidur lebih nyenyak, serta meningkatnya semangat menjalani aktivitas harian (Andria, 2013; Ladyani et al., 2021; Poluakan, Manampiring, & Fatimawali, 2020). Selain itu, kegiatan ini juga mendorong semangat gotong royong, seperti keterlibatan warga dalam menyiapkan tempat senam, sistem kehadiran, hingga merancang jadwal kegiatan bersama.

Dampak tidak langsung yang mulai terlihat adalah meningkatnya kesadaran warga akan pentingnya pola hidup sehat secara umum, termasuk dalam menjaga pola makan, waktu istirahat, dan pengurangan penggunaan gawai berlebihan (Andria, 2013; Anugrah et al., 2022; Arsini, Azzahra, Tarigan, & Azhari, 2023; Atmaja et al., 2021), terutama di kalangan anak-anak dan remaja. Hasil kegiatan ini mendukung temuan sebelumnya dari Khofifah et al. (2023) bahwa program senam kreasi di desa dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan memicu kesadaran masyarakat untuk hidup sehat. Selain itu, pendekatan partisipatif yang dilakukan memperkuat rasa memiliki masyarakat terhadap program, sehingga mendorong keberlanjutan kegiatan.

Senam sebagai aktivitas fisik terstruktur juga dinilai efektif karena fleksibel, murah, dan dapat diikuti oleh berbagai kalangan usia tanpa membutuhkan peralatan khusus (Farmedina et al., 2023). Ini menjadikan senam sebagai pilihan strategis dalam upaya promosi kesehatan masyarakat di wilayah pedesaan.

KESIMPULAN

Dari kegiatan pengabdian di Desa Jujun, Kecamatan Keliling Danau, Kabupaten Kerinci, dapat disimpulkan bahwa masyarakat setempat cenderung tidak melakukan aktivitas olahraga pada hari libur kerja. Kurangnya komunitas yang menginisiasi kegiatan olahraga, seperti senam pada hari Sabtu, menunjukkan perlunya diadakan kegiatan senam bersama

untuk membantu meningkatkan kesehatan tubuh masyarakat. Untuk ke depannya, disarankan agar kegiatan ini tidak hanya dilakukan seminggu sekali, tetapi juga dapat dipromosikan sebagai kegiatan mandiri yang bisa dilakukan di rumah. Selain itu, melibatkan lebih banyak elemen masyarakat dalam perencanaan dan pelaksanaan kegiatan dapat meningkatkan rasa memiliki dan keberlanjutan program ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Rektor Universitas Jambi Prof. Dr. Helmi, S.H., M.H., Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Jambi Prof. Amirul Mukminin, S. Pd., M. Sc. Ed., Ph. D., Dosen Pembimbing Lapangan Ir. Agus Kurniawan M., S.P., M.Si., Kepala Desa dan Perangkat Desa Jujun, serta kepada seluruh masyarakat Desa Jujun yang telah membantu sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar, sesuai dengan rencana dan tepat waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Andria, K. M. (2013). Hubungan Antara Perilaku Olahraga, Stres dan Pola Makan Dengan Tingkat Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jurnal Promkes*, 1(2), 111–117.
- Anggriawan, N. (2015). Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi. *Olahraga Prestasi*, 11(2), 8–18.
- Anugrah, A., Abbas, M. H., Rusdi Untung, A., Supriadi, A., Tokang, M., & Azizah Azka, N. (2022). Sosialisasi Dampak Negatif Gadget pada Anak. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JurDikMas) Sosiosaintifik*, 4(1), 40–42. <https://doi.org/10.54339/jurdikmas.v4i1.416>
- Arianti, E. K., Anggraini, N., Safira, M. E., Masithoh, N., Darmawan, D., Bangsu, M., & Salam, A. Q. (2023). Pengabdian Kepada Masyarakat Melalui Kegiatan Peningkatan Kebugaran Fisik Masyarakat Desa Sambungrejo, Kecamatan Sukodono, Kabupaten Sidoarjo. *ARDHI: Jurnal Pengabdian Dalam Negri*, 1(6), 26–31. <https://doi.org/10.61132/ardhi.v1i6.83>
- Arianti, E. K., Yahdillah, M., Chumairoh, N. U. A. M., Issalillah, F., Herisasono, A., Darmawan, D., & Suwito, S. (2023). Pengabdian Kepada Masyarakat Tumbuh Kembang Balita Melalui Program Kegiatan Posyandu Desa Sambungrejo Kecamatan Sukodono Kabupaten Sidoarjo. *Indonesia Bergerak: Jurnal Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat*, 1(4), 01–08. <https://doi.org/10.61132/inber.v1i4.179>
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Arsini, Y., Azzahra, H., Tarigan, K. S., & Azhari, I. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies*, 3(2), 50–54. <https://doi.org/10.56832/mudabbir.v3i2.370>
- Arsyad, M., Shanda, A. A., Rizkianti, E. M., Rinelda, M. S., & Gustian, D. (2023). Pemberdayaan Masyarakat Tentang Pentingnya Olahraga Bagi Kesehatan di Desa Bencoy Kecamatan Cireunghas Kabupaten Sukabumi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Abdi Putra*, 3(2), 76–80. <https://doi.org/10.52005/abdiputra.v3i2.49>

- Atmaja, P. M. Y. R., Budaya Astra, I. K., & Suwiwa, I. G. (2021). Aktivitas Fisik Serta Pola Hidup Sehat Masyarakat Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(2), 128. <https://doi.org/10.23887/jiku.v9i2.31409>
- Farmedina, N., Widariyono, D. A. Y., Dzinnur, C. T. I., Sudjai, S., Darmawan, D., & Rizky, M. C. (2023). Kegiatan Lomba 17 Agustus untuk Meningkatkan Jiwa Solidaritas Antar Warga Desa Jogosatru, Kecamatan Sukodono. *Economic Xenization Abdi Masyarakat*, 1(1), 1–6.
- Juniarto, M., Nurulfa, R., & Sujarwo. (2020). Sosialisasi Senam Jantung Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran dan Kesehatan Masyarakat Kota Bekasi Provinsi Jawa Barat. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPM-2020)*, 86–90.
- Kalangi, S. J. R. (2014). Perubahan Otot Rangka pada Olahraga. *JURNAL BIOMEDIK (JBM)*, 6(3). <https://doi.org/10.35790/jbm.6.3.2014.6323>
- Khofifah, N., Arianto, Y., Darmawan, D., Masfufah, M., Aliyah, N. D., Arifin, S. F. A., & Safira, M. E. (2023). Peningkatan Kebugaran Jasmani Warga Melalui Kegiatan Senam Kreasi Di Desa Jogosatru Kecamatan Sukodono. *Economic Xenization Abdi Masyarakat*, 1(2), 33–40.
- Ladyani, F., Febriyani, A., Prasetya, T., & Berliana, I. (2021). Hubungan antara Olahraga dan Stres dengan Tingkat Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 82–87. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.514>
- Lagarinda, E., & Nurhayati, F. (2024). Analisis Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *JURNAL PENA EDUKASI*, 11(1), 1. <https://doi.org/10.54314/jpe.v11i1.1758>
- Lestari, I. D., Rustiadi, T., & Wahyudi, A. (2022). Pengembangan Model Aktivitas Fisik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), 225–235. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.3740>
- Lisdiana, L., Siregar, K., Lestari, R., & Nasution, M. I. (2021). Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Dengan Kegiatan Senam Pagi Di Desa Cinta Makmur. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 34. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i2.5421>
- Mardikaningsih, R., Sinambela, E. A., Retnowati, E., Darmawan, D., Putra, A. R., Arifin, S., ... Khayru, R. K. (2022). Dampak Stres, Lingkungan Kerja dan Masa Kerja terhadap Produktivitas Pekerja Konstruksi. *Jurnal Penelitian Rumpun Ilmu Teknik*, 1(4), 38–52. <https://doi.org/10.55606/juprit.v1i4.616>
- Murniati, M., Sundari, R. I., & Dewi, F. K. (2020). Pelatihan Relaksasi Otot Progresif Pada Kader Posyandu Lansia di Posyandu Lansia RW 05 Desa Kalibagor. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(1), 74–81. <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i1.39>
- Nasution, A. F., & Sibuea, N. (2022). Analisis Hubungan Filsafat dengan Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *All Fields of Science Journal Liaison Academia and Society*, 2(2), 323–337. <https://doi.org/10.58939/afosj-las.v2i2.263>
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Sugihartono, T., & Yarmani, Y. (2020). Pola Hidup Sehat Dengan Olahraga dan Asupan Gizi Untuk Meningkatkan Imun Tubuh Menghadapi Covid-19. *Dharma Raflesia: Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS*, 18(2), 90–100. <https://doi.org/10.33369/dr.v18i2.13008>
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1).

<https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>

- Poluakan, R. J., Manampiring, A. E., & Fatimawali, . (2020). Hubungan Antara Aktivitas Olahraga dengan Ritme Sirkadian dan Stres. *Jurnal Biomedik:JBM*, 12(2), 102. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29441>
- Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional. *MEDIKORA*, 11(2). <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>
- Putra, A. R., & Darmawan, D. (2022). Upaya Mewujudkan Produktivitas Kerja Berdasarkan Jaminan Keselamatan dan Kesehatan Kerja yang Diterima Karyawan, Efisiensi Kerja dan Perilaku Inovatif. *TIN: Terapan Informatika Nusantara*, 3(6), 214–219. <https://doi.org/10.47065/tin.v3i6.4115>
- Rumlah, S. (2022). Budaya Olahraga di Masyarakat Sebagai Fenomena Sosial Terhadap Kesehatan Jiwa dan Kebugaran Jasmani Lansia. *JEJAK: Jurnal Pendidikan Sejarah & Sejarah*, 2(1), 94–100. <https://doi.org/10.22437/jejak.v2i1.20481>
- Suryanto, S. (2015). Pentingnya Olahraga bagi Lansia. *MEDIKORA*, VI(1). <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4666>
- Torfiah, L., Masithoh, N., Halizah, S. N., Retnowati, E., Safira, M. E., & Wibowo, A. S. (2023). Menjaga Kesehatan Dengan Senam Sehat Bersama Masyarakat dan Mahasiswa KKN UNSURI di Desa Kloposepuluh Sukodono Sidoarjo. *Economic Xenization Abdi Masyarakat*, 1(1), 7–12.
- Ummah, N. E. C., Masnawati, E., Vitrianingsih, Y., Mujito, M., Darmawan, D., Herisasono, A., & Suwito, S. (2024). Penghijauan Sebagai Upaya Pelestarian Lingkungan dan Pemberdayaan Masyarakat. *Pelayanan Unggulan: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terapan*, 1(2), 26–35. <https://doi.org/10.62951/unggulan.v1i2.252>
- Wanda Adhelia, & Linda Riski Sefrina. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang, Durasi Tidur, Gaya Hidup, dan Status Gizi terhadap Stamina Atlet pada Sebuah Klub Sepakbola. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(2), 52–62. <https://doi.org/10.46838/spr.v3i2.166>
- Yumaika, C., & Ardisal, A. (2020). Efektivitas Senam Ceria untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Tunagrahita Ringan. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 2(3), 46–52.
- Zubaida, I., Fernanda, R. A., & Firdaus, W. W. N. (2022). Olahraga Kesehatan: Memasyarakatkan Olahraga untuk Peningkatan Kesehatan. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1), 11. <https://doi.org/10.52742/josita.v1i1.15422>