

Senam Pagi Sebagai Upaya Meningkatkan Kebugaran dan Interaksi Sosial Masyarakat Desa Asrikaton Kabupaten Malang

Eny Yulianti^{1*)}, Ulil Fitriyah², Maulidhotur Ro'iyah³, Mochamad Lailul Fadlan⁴, Naufal Rizqi Haq⁵, Dani Sanaya Majdi⁶, Ahmad Taufiqurrahman Al-Rosyid⁷, Audy Az Zahra⁸, Sofwatul Widad⁹, Hakim, Anits Zamroni¹⁰

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10} Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

*e-mail: enyyulianti@kim.uin-malang.ac.id

Abstrak

Senam pagi merupakan aktivitas fisik yang telah lama dikenal memiliki manfaat positif bagi kesehatan individu. Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi efek dari program senam pagi terhadap kebugaran dan interaksi social masyarakat di Desa Asrikaton, Kabupaten Malang. Studi ini melibatkan partisipasi aktif dari masyarakat desa, yang terdiri dari berbagai kelompok usia. Program senam pagi diadakan secara rutin setiap hari dan dibantu oleh instruktur yang berpengalaman dalam bidangnya. Dalam periode penelitian, data kesehatan dan kekeluargaan dikumpulkan melalui survei, observasi, dan wawancara dengan peserta senam pagi. Hasil pengamatan oleh kelompok KKM UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, menunjukkan bahwa mayoritas peserta senam berusia 25-39 tahun, mayoritas masyarakat Desa Asrikaton berolahraga hanya 1 kali dalam seminggu, program senam pagi memiliki dampak positif signifikan pada kesehatan fisik dan mental masyarakat di Desa Asrikaton. Terjadi peningkatan yang nyata dalam tingkat kebugaran fisik, penurunan tingkat stres, dan peningkatan dalam perasaan kebersamaa, interaksi sosial dan kekeluargaan. Partisipasi dalam senam pagi juga berkontribusi pada peningkatan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat. Dengan demikian, senam pagi bukan hanya sebagai upaya meningkatkan kesehatan masyarakat, tetapi juga membantu mempererat hubungan kekeluargaan melalui interaksi sosial dalam komunitas Desa Asrikaton. Penelitian ini memberikan dasar yang kuat untuk mendukung dan mendorong kegiatan senam pagi dalam masyarakat desa sebagai bagian dari upaya kesehatan dan kebersamaan masyarakat yang lebih luas.

Kata kunci—Senam pagi, kebugaran, interaksi sosial

Abstract

Morning exercise is a physical activity that has long been known to have positive benefits for individual health. This study aims to investigate the effects of a morning exercise program on the fitness and social interaction of the community in Asrikaton Village, Malang Regency, Indonesia. The study actively involved the participation of villagers of various age groups. The morning exercise program was conducted regularly every day and assisted by experienced instructors in the field. During the research period, health and familial data were collected through surveys, observations, and interviews with morning exercise participants. Observations by the KKM group from UIN Maulana Malik Ibrahim Malang showed that the majority of morning exercise participants were aged 25-39 years, and most residents of Asrikaton Village exercised only once a week. The morning exercise program had a significant positive impact on the physical and mental health of the Asrikaton Village community. There was a notable increase in physical fitness, a decrease in stress levels, and an improvement in

the sense of togetherness, social interaction, and family relationships. Participation in morning exercise also contributed to raising awareness of the importance of a healthy lifestyle. Therefore, morning exercise serves not only as an effort to improve public health but also helps strengthen family ties through social interaction within the Asrikaton Village community. This research provides a strong foundation to support and encourage morning exercise activities in rural communities as part of broader health and community-building efforts.,

Keywords— *Morning exercise, fitness and social interaction*

PENDAHULUAN

Senam pagi adalah kegiatan fisik yang telah lama menjadi bagian penting dari rutinitas harian banyak orang. Ini melibatkan serangkaian gerakan yang umumnya dilakukan di pagi hari dengan tujuan untuk memelihara kesehatan fisik dan kesejahteraan umum. Senam pagi telah menarik perhatian banyak peneliti dan praktisi kesehatan karena dampak positifnya pada kesehatan individu dan masyarakat (Rahmawati.A dan Huda. A, 2018; Erni, 2017).

Dalam beberapa dekade terakhir, penelitian ilmiah telah mengungkapkan manfaat luar biasa dari senam pagi dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Seperti yang dicatat oleh Sari. D. N dan Nelson. S., (2020) dalam penelitian mereka, senam pagi memiliki potensi untuk meningkatkan kesejahteraan lansia melalui sosialisasi kebugaran jasmani. Dalam studi lainnya oleh Sari. D. N., dkk (2023), senam pagi juga terbukti efektif dalam upaya mencegah kepikunan. Hasil-hasil penelitian ini menunjukkan relevansi senam pagi dalam peningkatan kesehatan masyarakat.

Manfaat senam pagi tidak terbatas pada kelompok usia tertentu. Seperti yang telah dikemukakan oleh Rubiana.I, dkk (2021), Husni,T.M., dan Nopiana. R. (2020). Dan Aung MN, (2020), senam pagi dapat meningkatkan imunitas tubuh di tengah pandemi Covid-19. Studi oleh Lisdiana et al. (2021) juga menyoroti kontribusi senam pagi dalam meningkatkan kesehatan masyarakat di tingkat desa. Klasifikasi olahraga mengidentifikasi empat kategori utama, yaitu olahraga prestasi, olahraga rekreasi, olahraga kesehatan, dan olahraga pendidikan (Mahardika. I.M.S, 2018). Dalam pengabdian ini, fokus utama adalah pada olahraga rekreasi, khususnya senam.

Senam didefinisikan sebagai serangkaian gerakan tubuh yang disusun secara terencana dan sistematis untuk membentuk serta mengembangkan keseluruhan bentuk gerakan yang harmonis. Tujuan dari senam meliputi peningkatan daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, dan pengendalian tubuh (Juniarto, M, dkk. (2020)). Menurut Listyarini, A. E. (2012) Senam aerobik untuk meningkatkan kebugaran fisik melalui latihan, penting untuk memilih seorang instruktur senam aerobik yang memiliki keahlian profesional. Hal ini bertujuan agar instruktur dapat memiliki pemahaman mendalam tentang program latihan yang sesuai dan efektif untuk diterapkan pada peserta senam aerobik. Komponen-komponen dasar kebugaran yang ditekankan dalam senam aerobik melibatkan: 1. Daya tahan jantung dan peredaran darah (*endurance cardiovascular*), 2. Kekuatan otot (*muscle strength*), 3. Ketahanan otot (*muscle endurance*), dan 4. Kelentukan (*flexibility*).

Senam merupakan salah satu olahraga yang populer di masyarakat. Keberhasilannya dalam mencapai popularitas ini tidak hanya terbatas pada manfaat fisiknya, melainkan juga pada peran sosial yang dimainkan oleh olahraga ini. Olahraga diantaranya adalah senam, memiliki potensi untuk menjadi media sosialisasi melalui interaksi dan komunikasi dengan individu lainnya serta dengan lingkungan sekitar. Kenaikan minat masyarakat terhadap derajat kesehatan yang lebih baik, penampilan jasmani yang seimbang, dan upaya untuk mengaktualisasikan diri di lingkungan mereka menunjukkan bahwa kebutuhan masyarakat semakin beragam. Oleh karena itu, diperlukan tempat atau wahana yang dapat memfasilitasi serta memenuhi beragam kebutuhan ini (Prasetyo, 2015).

Pengabdian ini merupakan program Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Salah satu program KKM di Desa Asrikaton adalah dengan menghidupkan kembali kegiatan senam pagi. Sebelum pandemi kegiatan ini merupakan rutinitas bulanan, namun selama pandemi 2019-2022 kegiatan ini menjadi sangat berkurang karena ada pembatasan aktifitas social di masyarakat. Oleh karena itu, pengabdian ini bertujuan untuk mengaktifkan kembali senam pagi

sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran tubuh di masa pandemi (Candra, A. T dkk 2020), membangun interaksi sosial, dan memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk berolahraga secara bersama-sama.

Melalui pengabdian ini, diharapkan dapat mengatasi masalah kurangnya waktu dan kesempatan bagi masyarakat untuk berolahraga, serta memperkuat rasa kekeluargaan melalui interaksi sosial dalam komunitas Desa Asrikaton.

Penting untuk memahami bahwa manfaat senam pagi lebih dari sekadar aspek fisik. Senam pagi juga dapat meningkatkan aspek sosial dan emosional masyarakat. Oleh karena itu, pengabdian ini akan mengobservasi manfaat senam pagi dalam mendukung kebugaran masyarakat, termasuk dampak positifnya pada kesejahteraan fisik dan mental. Dengan pemahaman yang lebih dalam tentang manfaat senam pagi, diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan masyarakat.

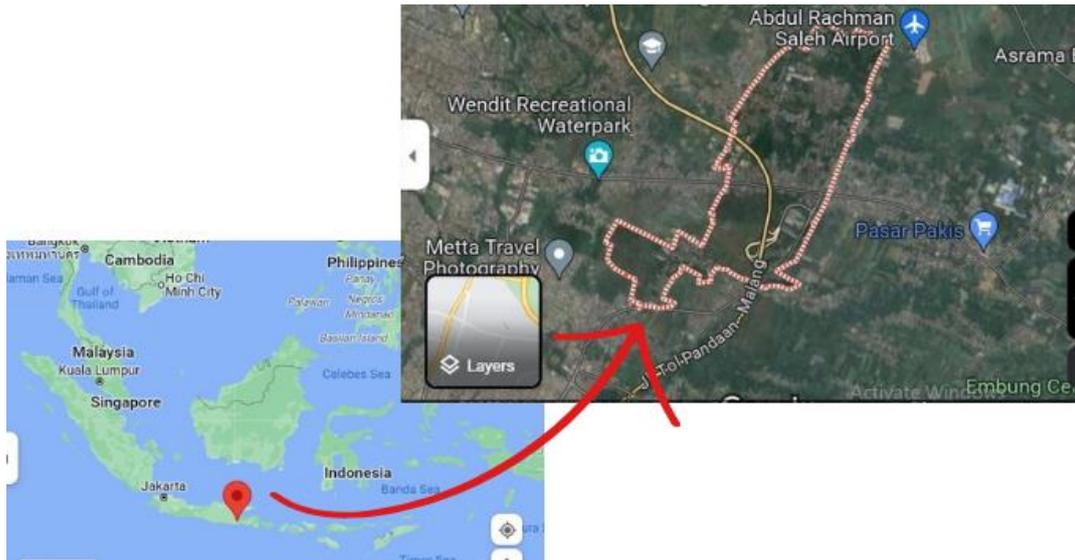
Tujuan utama pengabdian masyarakat ini adalah menghidupkan kembali kegiatan senam pagi di Desa Asrikaton dan meningkatkan partisipasi masyarakat dalam berolahraga. Selain itu, pengabdian ini juga bertujuan untuk memperkuat interaksi sosial antarwarga Desa Asrikaton melalui kegiatan senam pagi.

METODE

Peserta KKM bekerja sama dengan pemerintah desa, pelatih senam, kader PKK dan Posyandu. Mempersiapkan lokasi yaitu halaman Kantor Kepala Desa agar nyaman untuk digunakan kegiatan senam. Sasaran kegiatan senam pagi adalah seluruh ibu-ibu di Desa Asrikaton. Selanjutnya berkoordinasi dengan perangkat desa dan ibu-ibu kader PKK dan Posyandu. Informasi juga disebar melalui grup-grup whatsapp kader PKK dan Posyandu untuk mengikuti kegiatan senam pagi.

KKM diselenggarakan pada Bulan Desember 2022 - Januari 2023, sedangkan pelaksanaan senam dipilih pada hari libur yaitu Hari Minggu pukul 08.00 WIB. Jumlah peserta kurang lebih 50 orang ibu ibu. Teknis yang digunakan dalam senam pagi adalah dengan metode demonstrasi gerakan senam dengan menggunakan audiovisual senam aerobik oleh instruktur senam dan diikuti oleh peserta senam. Lokasi pengabdian di Desa Asrikaton Kecamatan Pakis Kabupaten Malang Jawa Timur.

Setelah kegiatan senam dilakukan pengamatan, pendataan, observasi, dokumentasi dan wawancara dengan bergabung bersama peserta senam yang merupakan Kader PKK dan Posyandu pada kegiatan-kegiatan berikutnya selama pelaksanaan KKM. Observasi meliputi sebaran usia peserta senam, data frekuensi kegiatan olah raga dalam tiap minggu, pengamatan dampak senam pagi terhadap kebugaran dan pengamatan dampak senam pagi terhadap peningkatan interaksi sosial.



Gambar 1. Lokasi Pengabdian

HASIL DAN PEMBAHASAN

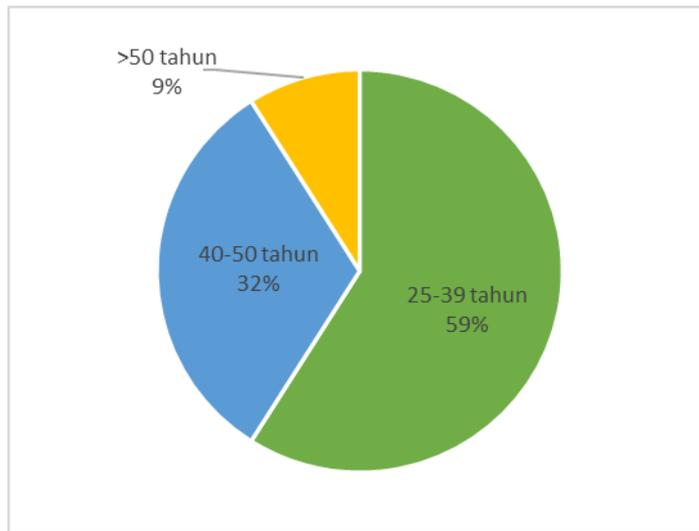
Sebaran peserta senam pagi dikelompokkan menjadi 3, yaitu rentang usia 25-39 tahun sebanyak 59%, 40-50 tahun sebanyak 32% dan lebih dari 50 tahun sebanyak 9%. Sebaran peserta senam pagi menjadi faktor penting dalam mengevaluasi dampak kegiatan ini terhadap berbagai kelompok usia dalam masyarakat. Dalam pengabdian masyarakat ini, peserta senam pagi kami telah dielompokkan menjadi tiga kategori berdasarkan rentang usia mereka. Kelompok pertama adalah peserta berusia 25 hingga 39 tahun, yang mencakup 59% dari jumlah peserta. Kelompok kedua adalah peserta berusia antara 40 hingga 50 tahun, yang terdiri dari 32% dari total peserta. Sedangkan kelompok ketiga adalah peserta yang berusia lebih dari 50 tahun, yang merupakan 9% dari peserta senam pagi. Sebaran usia seperti ditampilkan dalam Gambar 2.

Kelompok usia pertama, yaitu peserta berusia 25 hingga 39 tahun, merupakan kelompok usia yang umumnya memiliki tingkat energi yang tinggi dan lebih banyak waktu luang. Dengan tingkat partisipasi sebanyak 59%, ini mencerminkan bahwa sebagian besar peserta senam pagi adalah individu yang relatif aktif dan memiliki potensi untuk mengambil manfaat dari kegiatan fisik ini. Kelompok usia ini mungkin mencari cara untuk menjaga kesehatan mereka dan mempertahankan tingkat kebugaran yang baik.

Sementara itu, kelompok usia kedua, yaitu peserta berusia 40 hingga 50 tahun, adalah kelompok usia yang seringkali memiliki lebih banyak tanggung jawab keluarga dan pekerjaan. Dengan tingkat partisipasi sebesar 32%, ini menunjukkan bahwa sejumlah peserta yang signifikan dalam kelompok usia ini masih memprioritaskan kesehatan dan kebugaran mereka. Kehadiran mereka dalam program senam pagi mungkin menunjukkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan di usia pertengahan dan upaya mereka untuk mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan gaya hidup sehat.

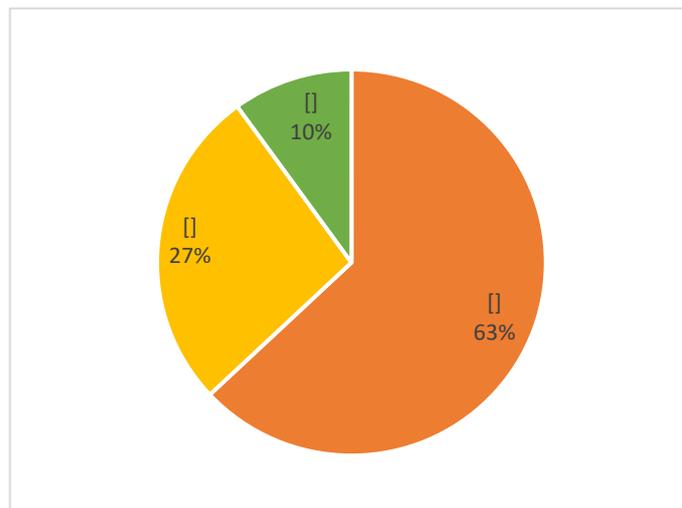
Di sisi lain, kelompok usia ketiga, yaitu peserta yang berusia lebih dari 50 tahun, mungkin dihadapkan dengan tantangan tertentu terkait dengan mobilitas dan kesehatan umum. Meskipun jumlah mereka hanya 9% dari peserta, kehadiran mereka dalam program senam pagi merupakan langkah positif menuju pemeliharaan kesehatan pada usia yang lebih tua. Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu menjaga kesehatan fisik dan mental pada kelompok usia ini.

Sebaran peserta senam pagi yang beragam dalam kelompok usia ini menunjukkan bahwa program ini berhasil menarik peserta dari berbagai variasi usia, dari generasi yang lebih muda hingga generasi yang lebih tua. Ini mencerminkan pentingnya senam pagi sebagai kegiatan inklusif yang dapat diikuti oleh berbagai kelompok usia, dengan tujuan meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup mereka.



Gambar 2. Sebaran Usia Peserta Senam Pagi

Hasil survey menunjukkan bahwa frekuensi olahraga masyarakat Desa Asrikaton cukup rendah. Dominan frekuensi olah raga dalam seminggu sebanyak 1 kali, sebanyak 63%. Frekuensi olah raga 2-3 kali dalam seminggu sebanyak 27% dan olahraga sebanyak 4-7 hari dalam seminggu hanya 10% seperti ditampilkan pada Gambar 3.



Gambar 3. Frekuensi Olahraga Masyarakat Desa Asrikaton

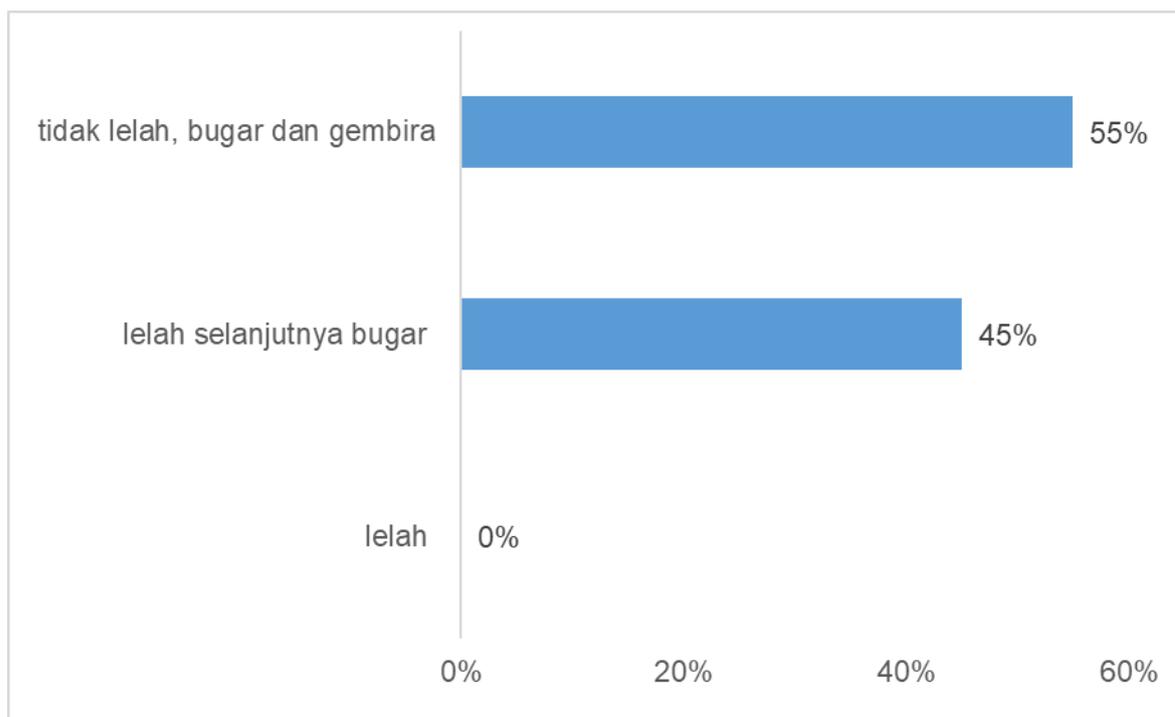
Hasil survei yang telah dilakukan mencerminkan kondisi frekuensi berolahraga masyarakat di Desa Asrikaton, Kabupaten Malang. Data survei menunjukkan bahwa frekuensi berolahraga masyarakat di desa ini masih cukup rendah. Sebagian besar responden, yaitu sebanyak 63%, melaporkan bahwa mereka hanya berolahraga satu kali dalam seminggu. Angka ini menggambarkan bahwa mayoritas penduduk desa hanya berpartisipasi dalam aktivitas fisik sekali

dalam seminggu, yang secara umum dianggap sebagai tingkat frekuensi yang rendah dalam menjaga kebugaran tubuh.

Sementara itu, sekitar 27% dari responden melaporkan bahwa mereka berolahraga 2-3 kali dalam seminggu. Ini merupakan kelompok minoritas yang telah meningkatkan frekuensi aktivitas fisik mereka dibandingkan dengan kelompok sebelumnya. Meskipun ada peningkatan, masih ada ruang untuk lebih meningkatkan tingkat partisipasi dalam olahraga.

Hanya sekitar 10% dari responden yang melaporkan berolahraga sebanyak 4-7 hari dalam seminggu. Kelompok ini mencerminkan individu yang telah menjadikan olahraga sebagai bagian penting dalam rutinitas harian mereka. Tingkat frekuensi yang lebih tinggi ini mengindikasikan komitmen mereka terhadap kesehatan dan kebugaran.

Dari hasil survei ini, terlihat bahwa ada tantangan dalam mendorong masyarakat Desa Asrikaton untuk lebih aktif dalam berolahraga. Dengan mayoritas masyarakat hanya berolahraga sekali seminggu, ada peluang besar untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik yang lebih teratur. Program senam pagi yang kami tawarkan dalam program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk membantu meningkatkan frekuensi olahraga di antara warga desa. Dengan interaksi sosial yang didorong oleh kegiatan tersebut, kami berharap dapat memberikan motivasi tambahan kepada masyarakat untuk lebih aktif dan teratur dalam berolahraga.

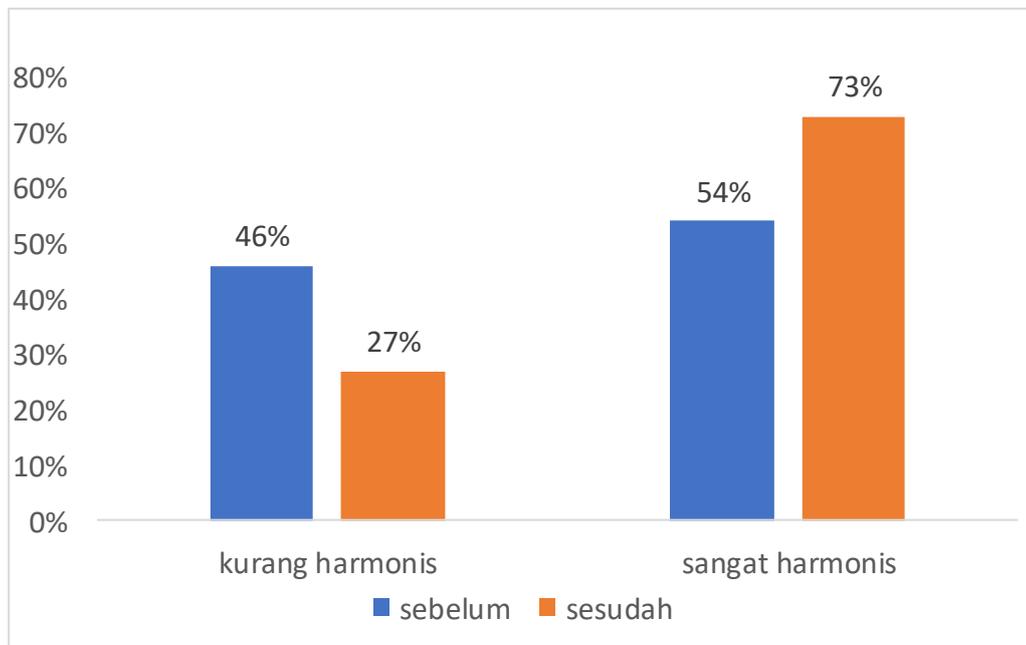


Gambar 4. Dampak Senam Pagi Pada Kebugaran

Sebanyak 55% responden menyatakan bahwa mereka merasa tidak lelah, bugar, dan gembira setelah mengikuti sesi senam pagi. Lebih lanjut, 45% responden juga menyatakan bahwa mereka merasa bugar setelah berpartisipasi dalam kegiatan senam pagi tersebut, sedangkan tidak ada yang mengeluhkan merasa lelah seperti pada Gambar 4.

Hal ini mencerminkan dampak positif dari kegiatan senam pagi terhadap kebugaran dan kesejahteraan masyarakat Desa Asrikaton. Senam pagi telah memberikan manfaat yang signifikan bagi partisipan, terutama dalam hal meningkatkan tingkat kebugaran fisik mereka. Tidak dijumpai keluhan tentang kelelahan menunjukkan bahwa kegiatan ini tidak hanya mendukung kebugaran fisik, tetapi juga memberikan perasaan gembira dan energi positif setelah pelaksanaan.

Dengan adanya hasil positif ini, pengabdian masyarakat melalui program KKM UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berhasil menjaga dan meningkatkan dampak positif senam pagi terhadap kebugaran masyarakat di Desa Asrikaton. Dengan menjaga kebugaran fisik dan kesejahteraan emosional, masyarakat Desa Asrikaton dapat mencapai tingkat kesehatan yang lebih baik dan lebih berkualitas dalam kehidupan sehari-hari mereka.



Gambar 5. Dampak Pada Peningkatan Interaksi Sosial

Dampak senam pagi pada interaksi sosial di masyarakat Desa Asrikaton ditampilkan pada Gambar 5. Data menunjukkan sebelum dan setelah diadakan kegiatan senam pagi, terdapat perubahan signifikan. Sebelum pelaksanaan kegiatan senam pagi, sebagian besar responden, yaitu sebesar 46%, menyatakan bahwa interaksi sosial di komunitas mereka cenderung kurang akrab kurang harmonis karena selama pandemi ada pembatasan untuk saling bertemu. Hal lainnya adalah tingginya kesibukan masing masing sehingga sangat jarang berinteraksi. Namun, setelah pelaksanaan kegiatan senam pagi, persentase ini berhasil diturunkan menjadi 27%, menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam harmonisasi interaksi sosial.

Selain itu, interaksi sosial yang awalnya sudah tergolong sangat harmonis sebelum kegiatan senam pagi mencapai 54%. Setelah kegiatan senam pagi dilakukan, terjadi kenaikan drastis hingga mencapai 73%. Hasil ini menggambarkan bahwa kegiatan senam pagi tidak hanya memberikan dampak positif terhadap kebugaran fisik, tetapi juga secara signifikan meningkatkan tingkat harmonisasi dalam interaksi sosial di masyarakat Desa Asrikaton.

Perubahan yang positif dalam aspek interaksi sosial ini dapat diartikan bahwa kegiatan senam pagi memiliki peran yang penting dalam memperkuat hubungan sosial dan keterlibatan aktif antarwarga. Oleh karena itu, kegiatan senam pagi diharapkan dapat terus memberikan kontribusi positif terhadap interaksi sosial masyarakat, menciptakan lingkungan yang lebih harmonis, dan memperkuat ikatan sosial dalam komunitas setempat.

Hasil survey menunjukkan bahwa frekuensi olahraga masyarakat Desa Asrikaton cukup rendah. Dominan frekuensi olah raga dalam seminggu sebanyak 1 kali, sebanyak 63%. Frekuensi olah raga 2-3 kali dalam seminggu sebanyak 27% dan olahraga sebanyak 4-7 hari dalam seminggu hanya 10%. Data tentang frekuensi olahraga masyarakat Indonesia juga mempunyai kemiripan dengan keadaan di Desa Asrikaton.

Menurut survei kesehatan nasional tahun 2018, sebanyak 20,1% penduduk Indonesia berusia 10 tahun ke atas berolahraga setidaknya satu kali dalam seminggu, sedangkan 17,4% berolahraga setidaknya tiga kali dalam seminggu. Dapat disimpulkan bahwa frekuensi olahraga masyarakat Desa Asrikaton yang sebagian besar berolahraga hanya sekali dalam seminggu sejalan dengan tren nasional yang menunjukkan tingkat keaktifan fisik yang perlu ditingkatkan.

Namun, hasil survei di Desa Asrikaton juga menunjukkan potensi perubahan positif dengan adanya program senam pagi. Dengan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kebugaran melalui kegiatan senam pagi, diharapkan frekuensi olahraga masyarakat dapat meningkat secara bertahap. Pendekatan ini sejalan dengan upaya peningkatan kesehatan masyarakat melalui aktivitas fisik yang telah terbukti secara ilmiah, seperti yang ditemukan dalam penelitian oleh Rahmawati.A dan Huda. A, (2018) serta Lisdiana et al. (2021).

Adapun, strategi peningkatan frekuensi olahraga di Desa Asrikaton perlu mempertimbangkan keberagaman usia masyarakat, dengan memberikan program olahraga yang sesuai dan menarik bagi semua kelompok usia. Selain itu, melibatkan masyarakat secara aktif dalam perencanaan dan pelaksanaan program olahraga dapat menjadi langkah efektif dalam meningkatkan partisipasi dan menjaga keberlanjutan program tersebut (Muhani, 2021; Hasni et al., 2022).

Semua upaya ini dalam kegiatan KKM ini telah memberikan dampak positif dalam meningkatkan frekuensi olahraga masyarakat Desa Asrikaton, mendukung upaya pencegahan penyakit, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan (Lisdiana et al., 2021; Sukendro et al., 2022).



Gambar 6. Peserta KKM Bersama Masyarakat Melaksanakan senam pagi.



Gambar 7. Masyarakat semangat mengikuti senam pagi

Pada kegiatan senam pagi ini masyarakat sangat antusias dalam mengikutinya. Senam pagi di Desa Asrikaton memiliki potensi untuk memberikan jawaban terhadap beragam kebutuhan ini. Senam pagi bukan hanya menggabungkan manfaat fisik dari aktivitas fisik yang teratur, tetapi juga menciptakan kesempatan bagi masyarakat untuk berinteraksi, memperkuat kekeluargaan, dan merasakan manfaat sosial lainnya. Dengan demikian, senam pagi di Desa Asrikaton memiliki potensi untuk menjadi wahana yang memadai dalam memenuhi kebutuhan masyarakat di lingkungan tersebut.

SIMPULAN

Senam pagi meningkatkan kebugaran fisik, dan memperkuat interaksi sosial di masyarakat. Bagi Desa Asrikaton, kegiatan senam pagi dapat menjadi alat efektif untuk membangun kebugaran fisik dan interaksi sosial yang lebih erat diantara penduduk desa. Pengabdian masyarakat melalui program KKM, mampu mengembalikan senam pagi sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan dan interaksi sosial, serta memperkuat kekeluargaan ibu-ibu di Desa Asrikaton.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Kepala Desa dan seluruh perangkat Desa, Ibu-ibu Kader PKK dan Posyandu Asrikaton Kabupaten Malang. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada LP2M UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberi dukungan material dan immaterial terhadap program pengabdian masyarakat KKM.

DAFTAR PUSTAKA

- Aung MN, Yuasa M, Koyanagi Y, Aung TNN, Moolphate S, Matsumoto H, Yoshioka T. Sustainable health promotion for the seniors during COVID-19 outbreak: a lesson from Tokyo. *J Infect Dev Ctries*. 2020 Apr 30;14(4):328-331. doi: 10.3855/jidc.12684. PMID: 32379708.
- Candra, A. T., Setiabudi, M. A., dan Efendi, D. K. (2020). "Socialization of Increased Physical Fitness in the Covid Pandemic 19 Era". *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 20-24.
- Erni Erni. (2017). *Tinjauan Motivasi Siswa dalam Kegiatan Senam Pagi di Sekolah Dasar Negeri 36 Balai Ahad Kecamatan LubukBasung Kabupaten Agam*.

-
- Hasni, F.D, Aidi Agung Sani, None Moch. Irfan Malindo, None Irvan Iswandi, & None Dede Indra Setiabudi. (2022). Upaya Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Gantar Melalui Kegiatan Senam Pagi Di Puskesmas Gantar. *Khatulistiwa*. <https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v2i3.467>
- Husni.,T.M., dan Nopiana. R. (2020). "Senam Sehat dalam Meningkatkan Imun Tubuh pada Masa Pandemi Covid 19 di Desa Peringgasele Selatan". *Journal IICET: Lentera Negeri*. Vol. 1, No. 1. DOI: <https://doi.org/10.29210/9940>
- 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 2020 (SNPPM-2020) . <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>. ISBN 978-602-99618-9-8, Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Jakarta
- Lisdiana Lisdiana, Siregar. K, Lestari.R, dan Nasution. M. I. (2021). Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Dengan Kegiatan Senam Pagi Di Desa Cinta Makmur. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i2.5421>
- Listyarini, A. E. (2012). Latihan Senam Aerobik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Medikora* Vol. VIII, No 2 April 2012.
- Mahardika I. M. S, 2018, 1 Perencanaan dan Inovasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga, ISSN 2622-0156 Fakultas Olahraga Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya
- Muhani Muhani. (2021). Upaya Meningkatkan Keterampilan Senam Irama Melalui Penerapan Model Teams Games Tournament (Tgt) Dan Pembiasaan Senam Pagi Pada Siswa Kelas V Sdn I Selorejo Semester I Tahun Pelajaran 2019/2020. *Inisiasi*. <https://doi.org/10.59344/inisiasi.v10i2.104>
- Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 11(2), 219–228. <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>
- Rahmawati. A dan Huda.A. (2018). Senam Pagi untuk Membangun Motivasi Belajar Siswa Tunagrahita. *Jurnal Ortopedagogia*. <https://doi.org/10.17977/um031v4i12018p026>
- Rubiana.I, Mulyan. F. R, Herlian. M. N., dan Soray. N. (2021). *Meningkatkan Imunitas Tubuh Melalui Senam Umum Ditengah Pandemi Covid 19*. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v4i1.1202>
- Sari. D. N dan Nelson. S., (2020). *Upaya Peningkatan Kesejahteraan Lansia Melalui Sosialisasi Kebugaran Jasmani Dan Pelatihan Kreativitas Menggunakan Sampah Anorganik*. <https://doi.org/10.1234/jas.v2i2.851>
- Sari. D. N, Nelson. S, Septri dan Haris.,F. (2023). Pembinaan kebugaran jasmani dan pelatihan keterampilan kreativitas sebagai upaya mencegah demensia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga Dan Kesehatan (JASO)*. <https://doi.org/10.24036/jaso.v3i1.29>
- Sukendro, S., Kurniawati, Y., Dinafi, Y., Irawan, T. A., Anjanika, Y., & Lestari, P. A. (2022). The Effect of Mix Impact Aerobic Exercise on Cardiovascular Improvement at Penggemar Senam Pagi Sungai Kambang Ceria (PSPSKC) Community. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. <https://doi.org/10.33369/jk.v6i3.24013>
-