ABDIRA Volume 7 Nomor 1 Tahun 2027 Halaman 8-16
JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT
Research & Learning in Faculty of Education
ISSN: 2798-0847 (Printed); 2798-4591 (Online)

Senam Pagi Bersama sebagai Pemberdayaan Masyarakat untuk Mendorong Perilaku Hidup Sehat di Desa Buluh Duri, Kecamatan Sipispis

Mutia Ramadani Safitri[1], Ira Suryani[2], Eni Marlina Nasution[3], Nur Sakinah Hayati Daulay[4]

Program Studi Bimbingan dan Konseling Penidikan Islam
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan
e-mail: rmdanimutia430@gmail.com, irasuryani@uinsu.ac.id, enimarlina971@gmail.com, nursakinahhayatidaulay@gmail.com

Abstrak

Aktivitas fisik yang rendah masih menjadi persoalan kesehatan masyarakat, termasuk di perdesaan, ketika rutinitas rumah tangga sering dianggap sudah cukup sebagai pengganti olahraga. Kegiatan pengabdian ini bertujuan mendeskripsikan pelaksanaan senam pagi bersama sebagai upaya pemberdayaan masyarakat dan perannya dalam mendorong perilaku hidup sehat ibu-ibu di Desa Buluh Duri, Kecamatan Sipispis. Kegiatan berlangsung dalam rangkaian pengabdian 10 hari (11–20 Juni 2026) dengan senam pagi pukul 07.00 WIB selama tiga hari, yakni Jumat, Sabtu, dan Minggu. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan atau sosialisasi singkat tentang hidup sehat, pelatihan senam bersama, serta diskusi dan refleksi secara partisipatif dalam tiga kali pertemuan, dengan evaluasi melalui observasi, percakapan informal, dan dokumentasi. Hasil menunjukkan kegiatan berjalan dalam tiga tahap (persiapan, pelaksanaan, dan refleksi), ibu-ibu berpartisipasi aktif, muncul kesadaran baru tentang pentingnya bergerak secara teratur, dan senam menjadi ruang interaksi sosial yang mempererat kebersamaan warga. Kendala berupa keterbatasan waktu pagi hari, perangkat pendukung yang sederhana, dan singkatnya durasi program. Senam pagi bersama dapat menjadi sarana pemberdayaan yang murah, mudah diikuti, dan partisipatif, tetapi keberlanjutannya bergantung pada penggerak lokal dan dukungan pemerintah desa.

Kata Kunci: *Senam Pagi, Pemberdayaan Masyarakat, Perilaku Hidup Sehat, Ibu-Ibu, Pengabdian Masyarakat.*

Abstract

Low physical activity remains a public health problem, including in rural areas, where household chores are often considered a sufficient substitute for exercise. This community service aimed to describe the implementation of group morning exercise as a community empowerment effort and its role in encouraging healthy living behavior among women in Buluh Duri Village, Sipispis District. The activity was carried out during a 10-day community service period (11–20 June 2026), with morning exercise held at 07.00 a.m. for three days: Friday, Saturday, and Sunday. The methods included brief health counseling, group exercise training, and participatory discussion and reflection over three sessions, with evaluation through observation, informal conversations, and documentation. The results show that the activity proceeded in three stages (preparation, implementation, and reflection), the women participated actively, new awareness about the importance

of regular movement emerged, and the exercise became a social space that strengthened togetherness. Constraints included limited time in the morning, simple supporting equipment, and the short program duration. Group morning exercise can be an inexpensive, accessible, and participatory empowerment medium, but its sustainability depends on local drivers and village government support.

Kata Kunci: *Morning Exercise, Community Empowerment, Healthy Living Behavior, Women, Community Service.*

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan modal dasar bagi masyarakat untuk menjalani kehidupan yang produktif. Kesehatan dipahami tidak hanya sebagai keadaan bebas dari penyakit, tetapi juga sebagai kondisi sehat secara fisik, mental, dan sosial (Pratiwi & Syarief, 2024). Kondisi tersebut sangat dipengaruhi oleh pola perilaku dan gaya hidup, mulai dari pola makan, kecukupan istirahat, hingga kebiasaan bergerak setiap hari. Karena itu, upaya meningkatkan derajat kesehatan tidak cukup dilakukan lewat layanan kuratif, tetapi perlu diiringi perubahan perilaku masyarakat yang bersifat preventif dan promotif (Pramono et al., 2022).

Salah satu perilaku yang masih menjadi tantangan adalah rendahnya aktivitas fisik. Survei Kesehatan Indonesia 2023 mencatat bahwa 37,4% penduduk berusia 10 tahun ke atas kurang beraktivitas fisik, dengan alasan terbanyak yaitu tidak ada waktu (48,7%) dan malas (32,6%) (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Organisasi Kesehatan Dunia merekomendasikan orang dewasa melakukan aktivitas fisik intensitas sedang selama 150–300 menit per minggu untuk memperoleh manfaat kesehatan yang berarti (Bull et al., 2020). Manfaat aktivitas fisik tidak hanya bersifat jasmani. Pedoman tersebut juga menegaskan bahwa aktivitas fisik bermanfaat bagi kesehatan mental, tidak hanya bagi kebugaran jasmani (Bull et al., 2020).

Pemerintah telah menempatkan aktivitas fisik sebagai bagian dari Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), yaitu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan bersama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan, dan kemampuan berperilaku sehat, termasuk aktivitas fisik minimal 30 menit per hari (Pramono et al., 2022). Meski demikian, di tingkat desa, kebiasaan berolahraga belum selalu menjadi bagian dari rutinitas, terutama bagi ibu-ibu. Pekerjaan domestik yang padat sering menimbulkan anggapan bahwa tubuh sudah cukup bergerak sepanjang hari, padahal aktivitas rumah tangga tidak selalu menggantikan latihan fisik yang terencana. Juita et al. (2024) mencatat bahwa perempuan yang banyak mengerjakan kegiatan rumah tangga kerap belum memahami pentingnya berolahraga, sehingga kegiatan senam perlu disertai pemahaman tentang manfaatnya.

Senam dipilih sebagai bentuk aktivitas fisik karena mudah dipraktikkan, tidak memerlukan biaya besar, tidak menuntut peralatan khusus, dan dapat diikuti berbagai kelompok usia. Sejumlah kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa senam bersama mampu menggerakkan warga sekaligus mempererat

silaturahmi. Nurlela et al. (2023) melaporkan bahwa senam bersama pada hari libur kerja di Desa Purwosari, Banyuasin, disambut baik dan mempererat hubungan antara mahasiswa dan masyarakat. Selvia dan Nurzaelani (2022) memadukan senam kebugaran dengan edukasi kesehatan dalam program KKN di Kabupaten Bogor dan menemukan antusiasme warga yang tinggi. Pratiwi dan Syarief (2024) memosisikan senam bersama sebagai bagian dari penguatan peran ibu-ibu dalam edukasi pola hidup sehat keluarga.

Senam pagi tidak semata dilihat sebagai aktivitas olahraga, tetapi juga sebagai sarana pemberdayaan masyarakat. Pemberdayaan menekankan proses yang membuat masyarakat memiliki kemampuan dan kemandirian dalam memanfaatkan potensinya, dengan kesadaran sebagai tahap awal, bukan sekadar menerima program dari luar (Ambarsari et al., 2022). Dalam kerangka ini, ibu-ibu diposisikan sebagai subjek kegiatan: mereka diajak ikut merencanakan waktu, terlibat dalam pelaksanaan, dan didorong menjadikan senam sebagai kebiasaan. Perspektif ini penting karena ibu memiliki peran strategis dalam membentuk kebiasaan sehat di lingkungan keluarga (Perwitasari et al., 2023).

Desa Buluh Duri di Kecamatan Sipispis menjadi lokasi pengabdian mahasiswa selama 10 hari pada 11–20 Juni 2026. Selama masa tersebut, tim pengabdian melaksanakan beberapa program, dan salah satunya adalah senam pagi bersama ibu-ibu desa. Kegiatan ini dirancang sebagai pintu masuk untuk memperkenalkan kebiasaan bergerak secara teratur sekaligus membangun kedekatan dengan warga. Berdasarkan uraian tersebut, tulisan ini bertujuan (1) mendeskripsikan pelaksanaan senam pagi bersama sebagai upaya pemberdayaan masyarakat di Desa Buluh Duri dan (2) menggambarkan perannya dalam mendorong perilaku hidup sehat ibu-ibu desa. Kebaruan tulisan ini terletak pada pembingkaian senam pagi sebagai proses pemberdayaan partisipatif dalam program pengabdian singkat di perdesaan, bukan sekadar sebagai kegiatan olahraga insidental.

METODE

Program ini berjalan dalam tiga tahap, yakni persiapan, pelaksanaan, dan refleksi. Pada tahap persiapan, tim mengamati kebiasaan warga, berkoordinasi dengan perangkat desa dan tokoh masyarakat Desa Buluh Duri, Kecamatan Sipispis, menyepakati waktu dan tempat, lalu mengajak ibu-ibu secara langsung. Seluruh rangkaian berlangsung selama masa pengabdian mahasiswa pada 11–20 Juni 2026. Senam pagi digelar tiga kali, yaitu Jumat (12 Juni 2026), Sabtu (13 Juni 2026), dan Minggu (14 Juni 2026), masing-masing pukul 07.00 WIB. Mitra kegiatan adalah ibu-ibu Desa Buluh Duri yang hadir dan bersedia ikut serta.

Tahap pelaksanaan diisi dengan penyuluhan singkat di setiap sesi mengenai pentingnya bergerak secara teratur dan kebiasaan hidup sehat, disusul praktik senam bersama yang dipandu anggota tim. Setiap sesi dimulai dari pemanasan, berlanjut ke gerakan inti, dan berakhir dengan pendinginan. Gerakan dibuat sederhana dan berulang supaya mudah diikuti oleh peserta yang belum terbiasa berolahraga. Perlengkapan yang digunakan hanya pengeras suara dan

musik pengiring. Kegiatan dijalankan dengan cara partisipatif dan pemberdayaan, sehingga ibu-ibu terlibat sebagai subjek dari persiapan sampai refleksi.

Tahap refleksi berupa obrolan informal seusai senam untuk menggali kesan, kendala, dan harapan peserta, ditambah diskusi tentang kelanjutan kegiatan pada pertemuan terakhir. Dari rangkaian ini diharapkan ibu-ibu memperoleh pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya bergerak teratur, mengenal gerakan senam sederhana, serta memiliki ruang kebersamaan antarwarga.

Laporan kegiatan disusun dari dua jenis data. Data primer berasal dari pengamatan langsung terhadap kehadiran, antusiasme, dan interaksi peserta, obrolan informal seusai senam, serta foto dokumentasi. Data sekunder diperoleh dari kajian pustaka yang relevan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Pelaksanaan Kegiatan

Senam pagi bersama dilaksanakan tiga kali selama masa pengabdian. Secara ringkas, rangkaian kegiatan disajikan pada Tabel 1 dan dokumentasinya pada Gambar 1.

Tabel 1. Rangkaian pelaksanaan senam pagi bersama

Hari/Tanggal	Waktu	Fokus kegiatan
Jumat, 12 Juni 2026	07.00 WIB	Pengenalan kegiatan, ajakan kepada ibu-ibu, senam dengan gerakan sederhana
Sabtu, 13 Juni 2026	07.00 WIB	Pengulangan gerakan, peserta mulai mengikuti lebih lepas, percakapan ringan tentang kebiasaan sehat
Minggu, 14 Juni 2026	07.00 WIB	Senam penutup, refleksi bersama, diskusi tentang keberlanjutan



(a) (b) (c)

Gambar 1. Pelaksanaan senam pagi bersama di Desa Buluh Duri: (a) pembukaan dan pemanasan, (b) pemandu memimpin gerakan, (c) antusiasme peserta (Dokumentasi penulis, 2026)

Gerakan senam dipilih sederhana dan berulang agar mudah diikuti oleh peserta yang belum terbiasa berolahraga. Pemilihan gerakan ini sejalan dengan prinsip bahwa kegiatan pemberdayaan harus menyesuaikan kemampuan dan kebiasaan sasaran, bukan memaksakan bentuk kegiatan dari luar (Ambarsari et al., 2022).

Tahap Persiapan: Membangun Kepercayaan dan Kesepakatan Waktu

Pada tahap persiapan, pendekatan personal terbukti penting. Ajakan yang disampaikan langsung kepada ibu-ibu, dibandingkan pengumuman yang bersifat umum, membuat kegiatan terasa sebagai undangan bersama. Waktu pukul 07.00 WIB dipilih karena pada jam tersebut udara masih sejuk dan sebagian besar pekerjaan rumah pagi hari umumnya sudah dapat diselesaikan. Temuan ini serupa dengan praktik pada kegiatan senam di Kabupaten Bogor, ketika penyelenggara menyesuaikan pelaksanaan dengan waktu luang warga agar lebih leluasa mengikuti kegiatan (Selvia & Nurzaelani, 2022). Pelibatan perangkat desa dan tokoh setempat pada tahap ini juga memberi legitimasi sosial, sehingga kehadiran tim pengabdian diterima dengan baik oleh warga.

Tahap Pelaksanaan: Partisipasi dan Antusiasme Peserta

Selama tiga hari pelaksanaan, ibu-ibu berpartisipasi aktif dalam kegiatan (Gambar 1b dan 1c). Pada hari pertama, sebagian peserta tampak malu dan masih mengamati gerakan dari pinggir barisan. Memasuki hari kedua dan ketiga, peserta tampak lebih percaya diri, mengikuti gerakan dengan lebih lepas, dan saling mengingatkan urutan gerakan. Pola serupa dilaporkan Juita et al. (2024) yang menyebutkan bahwa peserta senam di Desa Seberang Taluk merasa terbantu dan antusias hingga meminta kegiatan serupa dilakukan setiap minggu.

Partisipasi ibu-ibu tidak hanya terlihat dari kehadiran, tetapi juga dari keterlibatan mereka dalam percakapan seusai senam. Beberapa peserta menyampaikan bahwa tubuh terasa lebih segar setelah bergerak pagi hari dan menyatakan ingin mengulangi kegiatan serupa. Hal serupa dilaporkan Lisdiana et al. (2021) pada senam pagi di Desa Cinta Makmur, Labuhan Batu, ketika warga merasa lebih baik setelah mengikuti senam. Respons ini menunjukkan bahwa senam diterima sebagai aktivitas yang menyenangkan, bukan beban. Respons positif ini menjadi modal awal untuk pembiasaan, meskipun belum dapat dipastikan keberlanjutannya.

Tumbuhnya Kesadaran tentang Pentingnya Bergerak secara Teratur

Salah satu temuan utama adalah munculnya kesadaran baru bahwa aktivitas fisik terencana berbeda dengan kesibukan rumah tangga. Pada awalnya, sebagian peserta menganggap pekerjaan rumah sudah cukup menggerakkan tubuh. Setelah mengikuti senam dan mendengar pesan singkat dari tim, peserta mulai melihat bahwa gerakan yang teratur, dengan pemanasan dan pendinginan, memberi sensasi yang berbeda pada tubuh. Perubahan cara pandang ini merupakan langkah awal perubahan perilaku. Pada kegiatan penyuluhan GERMAS, peningkatan pengetahuan dan kesadaran juga menjadi pijakan bagi penerapan perilaku hidup sehat (Pramono et al., 2022).

Temuan ini sejalan dengan kegiatan di Dumai yang menempatkan senam bersama sebagai bagian dari edukasi pola hidup sehat bagi ibu-ibu dan menilai ketercapaian kegiatan dari keterlibatan peserta dalam diskusi (Pratiwi & Syarief, 2024). Asri et al. (2021) juga menekankan bahwa edukasi pola hidup sehat perlu disampaikan langsung kepada masyarakat agar pengetahuan benar-benar terhubung dengan praktik. Dengan demikian, senam pagi di Desa Buluh Duri berfungsi ganda: sebagai praktik langsung aktivitas fisik dan sebagai media penyampaian pesan kesehatan yang ringan, tanpa kesan menggurui.

Perlu dicatat bahwa kegiatan selama tiga hari belum cukup untuk menyimpulkan adanya perubahan perilaku yang menetap. Yang dapat dipastikan dari kegiatan ini adalah terbukanya kesadaran dan minat awal. Pembiasaan memerlukan pengulangan jangka panjang, sebagaimana diingatkan oleh Hijriani et al. (2022) yang memandang penerapan perilaku hidup sehat sebagai perwujudan kesadaran masyarakat yang tumbuh melalui kebiasaan, bukan melalui satu kali kegiatan.

Senam sebagai Ruang Interaksi dan Penguatan Kebersamaan

Selain manfaat fisik, senam pagi menjadi ruang pertemuan yang jarang tersedia bagi ibu-ibu desa. Sebelum dan sesudah senam, peserta saling menyapa, berbagi cerita, dan mengobrol dengan anggota tim pengabdian. Interaksi ini memperkuat rasa kebersamaan antarwarga sekaligus mendekatkan tim dengan masyarakat. Nurlela et al. (2023) mencatat hal yang sama, yaitu senam bersama mempererat silaturahmi antara mahasiswa dan warga setempat. Juita et al. (2024) menyebut senam sebagai wadah warga berkumpul, berbagi cerita, dan saling mendukung, yang pada gilirannya menumbuhkan semangat gotong royong.

Dalam kerangka pemberdayaan, modal sosial semacam ini bernilai strategis. Masyarakat yang saling terhubung lebih mudah menggerakkan kegiatan bersama, saling mengingatkan, dan mempertahankan kebiasaan baik tanpa bergantung sepenuhnya pada pihak luar (Ambarsari et al., 2022). Karena itu, dimensi sosial senam pagi tidak boleh dipandang sebagai efek samping, melainkan bagian inti dari proses pemberdayaan.

Kendala yang Dihadapi

Terdapat tiga kendala utama. Pertama, keterbatasan waktu pagi hari. Sebagian ibu-ibu harus menyelesaikan urusan rumah tangga lebih dahulu sehingga kehadiran tidak selalu tepat waktu. Kendala ini sejalan dengan data nasional bahwa tidak ada waktu merupakan alasan utama kurangnya aktivitas fisik (Kementerian Kesehatan RI, 2024), sehingga penyesuaian jadwal perlu dipertimbangkan sejak awal (Selvia & Nurzaelani, 2022). Kedua, keterbatasan perangkat pendukung. Kegiatan dilakukan dengan perlengkapan sederhana, termasuk pengeras suara dan musik yang seadanya, sehingga suasana senam belum seoptimal yang diharapkan. Juita et al. (2024) juga menyebut keterbatasan fasilitas dan instruktur berpengalaman sebagai hambatan, serta menyarankan dukungan pemerintah desa berupa fasilitas sederhana. Ketiga, singkatnya durasi

program. Tiga kali pertemuan memberi pengalaman awal yang positif, tetapi belum memungkinkan terbentuknya rutinitas.

Meskipun demikian, kendala-kendala tersebut bersifat teknis dan dapat diatasi dengan perencanaan yang lebih matang serta dukungan lokal. Hal ini penting dicatat karena kendala terbesar program pengabdian singkat bukan pada penerimaan masyarakat, melainkan pada keberlanjutan setelah tim meninggalkan lokasi.

Implikasi Pemberdayaan dan Keberlanjutan

Jika dibaca secara keseluruhan, kegiatan ini memperlihatkan bahwa senam pagi dapat berfungsi sebagai instrumen pemberdayaan pada tiga level. Pada level individu, ibu-ibu memperoleh pengalaman langsung bahwa bergerak teratur dapat dilakukan dengan cara yang menyenangkan dan tanpa biaya. Pada level kelompok, senam menciptakan ruang kebersamaan yang memperkuat hubungan antarwarga. Pada level desa, kegiatan ini membuka peluang lahirnya kebiasaan kolektif apabila ada penggerak lokal yang meneruskannya. Pola ini sejalan dengan gagasan bahwa pemberdayaan berhasil ketika masyarakat mampu melanjutkan kegiatan secara mandiri setelah pendampingan berakhir (Ambarsari et al., 2022).

Selvia dan Nurzaelani (2022) berharap kegiatan senam dapat terus berjalan setelah program KKN berakhir melalui pelatihan bagi karang taruna, warga, dan kader desa. Juita et al. (2024) menekankan peran pemerintah desa dan pemuda dalam mengoordinasikan jadwal, menyediakan fasilitas sederhana, dan menumbuhkan semangat berolahraga. Agustin dan Fitriawan (2025) menempuh jalur serupa melalui pendampingan pelatihan instruktur senam bagi ibu-ibu di Dukuh Kerep dengan pendekatan pengembangan aset komunitas, agar ibu-ibu mampu memimpin senam di komunitasnya sendiri. Prasetyo et al. (2025) melaporkan bahwa program senam gembira berbasis komunitas di Desa Tumbuh Mulia, yang dijalankan secara partisipatif, menghasilkan kelembagaan komunitas senam desa untuk menjaga keberlanjutan kegiatan. Berdasarkan pengalaman di Desa Buluh Duri, strategi yang sama relevan, yaitu menunjuk dua atau tiga ibu sebagai penggerak senam, menyepakati jadwal mingguan yang menyesuaikan kesibukan rumah tangga, dan memanfaatkan perlengkapan yang sudah tersedia di desa. Strategi ini sederhana, tetapi menggeser peran tim pengabdian dari pelaksana menjadi pemantik.

Terdapat pula keterbatasan yang perlu diakui. Kegiatan hanya berlangsung tiga hari dengan subjek ibu-ibu, sehingga temuan tidak dapat digeneralisasi ke seluruh warga atau ke desa lain. Data bersifat kualitatif dan tidak mengukur indikator kebugaran atau perubahan perilaku secara kuantitatif. Penelitian lanjutan dapat menggunakan desain longitudinal untuk menilai keberlanjutan kebiasaan senam, melibatkan kelompok usia lain, dan memadukan edukasi gizi serta pemeriksaan kesehatan sederhana agar dampak terhadap perilaku hidup sehat dapat diukur lebih jelas.

SIMPULAN

Senam pagi bersama di Desa Buluh Duri dilaksanakan melalui tiga tahap (persiapan, pelaksanaan, dan refleksi) selama tiga hari pada pukul 07.00 WIB dengan ibu-ibu sebagai subjek yang terlibat aktif, sehingga berfungsi sebagai upaya pemberdayaan yang partisipatif. Kedua, kegiatan ini mendorong perilaku hidup sehat dengan menumbuhkan kesadaran akan pentingnya bergerak secara teratur dan memperkuat kebersamaan warga, tetapi belum cukup untuk menyimpulkan perubahan perilaku yang menetap. Keberlanjutannya bergantung pada penggerak lokal dan dukungan pemerintah desa.

DAFTAR PUSTAKA

Agustin, A. T., & Fitriawan, F. (2025). Pendampingan pelatihan instruktur senam kreasi kebugaran jasmani ibu-ibu untuk meningkatkan kesehatan masyarakat Dukuh Kerep tahun 2023. Social Science Academic, 693–703. https://doi.org/10.37680/ssa.v0i0.3964

Ambarsari, R., Dewi, R. K., & Darmadja, S. (2022). Pemberdayaan masyarakat di desa berbasis komunitas. Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia, 2(6), 630–637. https://doi.org/10.59141/cerdika.v2i6.400

Asri, I. H., Lestarini, Y., Husni, M., Muspita, Z., & Yul Hadi, A. (2021). Edukasi pola hidup sehat di masa Covid-19. Jurnal Abdi Populika, 2(1), 56–63.

Dwicahya, N., & Syaifudin, R. (2026). Optimalisasi kesehatan ibu Muslimat melalui senam terstruktur di Desa Tanjung Qencono. Tepis Wiring: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 5(1), 11–19. https://doi.org/10.33379/tepiswiring.v5i1.9576

Hartini, S., Mangarengi, Y., Nurachma, E., & Rahayu Asih, O. (2025). Edukasi aktivitas fisik sebagai upaya program Gerakan Masyarakat Sehat menuju Indonesia Sehat 2025: Pengabdian masyarakat. Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan, 3(3), 349–353. https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i3.395

Hijriani, B. I., Pertiwi, A. D., & Suhada, A. (2022). Sosialisasi penerapan perilaku hidup bersih dan sehat pada masyarakat Desa Lantan, Nusa Tenggara Barat. Jurnal Pengabdian Masyarakat Sehati, 1(1), 27–32.

Juita, A., Syahriadi, Wedi, S., & Sulastio, A. (2024). Meningkatkan kesehatan masyarakat dengan kegiatan senam pagi di Desa Seberang Taluk, Kuantan Tengah Kabupaten Kuansing. *Community Development Journal*, 5(6), 11191–11195.

Kementerian Kesehatan RI. (2024). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam angka. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.

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), 34–40. https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i2.5421

Nurlela, Muamar, Gunawan, C. Y., Krisna, M., Putri, R. A., Permata, E. D., & Anggraini, T. (2023). Meningkatkan kesehatan masyarakat melalui kegiatan senam bersama di Desa Purwosari. Jurnal Kegiatan Pengabdian Mahasiswa,

1(2), 87–90.

Perwitasari, E., Fachriyah, E., Rosmayanti, G., & Rismawati, A. (2023). Pemberdayaan wanita, penguatan peran di bidang kesehatan dan kesejahteraan keluarga di masa adaptasi kebiasaan baru. DASABHAKTI, 2(1), 1–6.

Pramono, A. E., Santoso, D. B., Syairaji, M., Salim, M. F., & Askar, N. F. (2022). Penyuluhan "GERMAS" bagi wali murid di Sekolah Dasar Negeri 2 Samigaluh. Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat, 5(1), 1–10.

Prasetyo, M. T., Fadhiil, F., & Pinem, S. (2025). Gerakan masyarakat aktif dan sehat: Implementasi program aktivitas fisik senam gembira di Desa Tumbuh Mulia. SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4(10), 1045–1056. https://doi.org/10.55681/swarna.v4i10.1767

Pratiwi, M., & Syarief, A. O. (2024). Penguatan organisasi ibu-ibu dalam keluarga melalui kegiatan organisasi untuk edukasi pola hidup sehat. EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 2(1), 37–40. https://doi.org/10.55681/ejoin.v2i1.2043

Safariana, L., Laksono, T., & Irfan, M. (2025). The relation between physical activity and mental health in health faculty and non-health faculty students. Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi (JKF), 8(1), 116–125. https://doi.org/10.35451/y18sg344

Selvia, S., & Nurzaelani, M. M. (2022). Peningkatan mutu kesehatan masyarakat dengan aktivitas senam kebugaran. Jurnal Edukha, 3(2), 144–148. https://doi.org/10.32832/edukha.v3i2.8715

Streetman, A. E., Walden, R. L., Orr, C. J., & Heerman, W. J. (2025). Exercise empowerment: A scoping review of randomized controlled trials and quasi-experimental physical activity interventions. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 23(1), 5. https://doi.org/10.1186/s12966-025-01859-9

Sugiyono. (2022). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.