

Pengembangan Mutu Jasmani Melalui Senam Sehat Untuk Meningkatkan Kebugaran Fisik Masyarakat Desa Pasinan Kecamatan Lekok Pasuruan

Miftakhul Jannah¹, Maria Widya Wanti², Rizal Muhaimin³, Eli Retnowati⁴, Utami Puji Lestari⁵, Yeni Vitrianingsih⁶, Yuyu Sriwahyuni⁷

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Sunan Giri Surabaya, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Miftakhul Jannah

E-mail: jannahmiftakhul048@gmail.com

Abstrak

Desa Pasinan merupakan desa yang memiliki banyak sekali potensi khususnya dalam mengembangkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani dilaksanakan agar dapat dicapai melalui salah satu senam sehat dengan mengajak anak-anak dan ibu-ibu PKK untuk berpartisipasi dalam rangkaian acara senam sehat desa pasinan. Strategi Participatory Rural Tujuan dari strategi penilaian (PRA) dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk mendorong masyarakat agar turut serta dalam proses penciptaan dan pengembangan kegiatan olah raga sehat di Desa Pasinan. Hasil dari implementasi yang telah dilakukan menunjukkan semangat anak-anak dan masyarakat desa pasinan untuk mengikuti serangkaian kegiatan senam sehat. Warga desa menunjukkan kesadaran dan kemandirian dengan mengikuti senam yang berdampak baik terhadap kemampuan gerak kekuatan otot, kekuatan, kelenturan, kelincahan, dan keseimbangan tubuh. Melalui upaya ini, masyarakat Desa Pasinan Kecamatan Lekok mulai memahami pentingnya pengembangan senam sehat untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh.

Kata kunci - Mutu jasmani, senam sehat, kebugaran fisik

Abstract

Pasinan Village is a village that has a lot of potential, especially in developing physical fitness. Physical fitness is implemented so that it can be achieved through one of the healthy gymnastics by inviting children and PKK mothers to participate in a series of healthy gymnastics events in Pasinan Village. Participatory Rural Strategy The purpose of the assessment strategy (PRA) in community service is to encourage the community to participate in the process of creating and developing healthy sports activities in Pasinan Village. The results of the implementation that has been carried out show the enthusiasm of the children and the Pasinan village community to participate in a series of healthy gymnastics activities. Villagers show awareness and independence by participating in gymnastics that have a good impact on the ability of muscle strength, strength, flexibility, agility, and body balance. Through this effort, the people of Pasinan Village, Lekok District, began to understand the importance of developing healthy gymnastics to maintain health and fitness.

Keywords - Sports Quality, Healthy Gymnastics, and Physical Fitness

PENDAHULUAN

Setiap individu dalam masyarakat memiliki peran penting yang berkontribusi terhadap dinamika kehidupan sosial. Berbagai aktivitas yang dilakukan sehari-hari tidak hanya membantu dalam pemenuhan kebutuhan dasar, tetapi juga membentuk identitas dan karakter komunitas. Manusia beraktivitas dapat dikatakan sebagai pemenuhan dan pertahanan hidup. Aktivitas yang dilakukan masyarakat biasanya mencakup inisiatif yang berkaitan dengan pendidikan, perekonomian, kesehatan, dan bidang lainnya, oleh sebab itu penting untuk melaksanakan kegiatan ini dengan baik. (Torfiah *et al.*, 2023).

Setiap individu memiliki akses untuk menempuh pendidikan melalui berbagai jalur, termasuk pendidikan resmi, nonformal, dan informal. Pendidikan resmi biasanya diselenggarakan oleh lembaga pendidikan terakreditasi, seperti sekolah dan universitas, di mana siswa mengikuti kurikulum yang telah ditetapkan dan memperoleh gelar atau sertifikat setelah menyelesaikan program. Di sisi lain, pendidikan nonformal menawarkan alternatif bagi mereka yang ingin belajar di luar sistem formal, seperti melalui kursus, pelatihan, atau program pembelajaran masyarakat. Pendidikan informal, yang seringkali terjadi dalam kehidupan sehari-hari, mencakup pengalaman belajar yang tidak terstruktur, seperti interaksi sosial, pengalaman kerja, dan pengamatan langsung terhadap lingkungan sekitar (Akmal *et al.*, 2015).

Melalui berbagai lembaga pendidikan yang ada, individu dapat mengembangkan keterampilan dan pengetahuan yang relevan dengan kebutuhan dan minat mereka. Setiap jenis pendidikan memberikan kesempatan yang unik untuk memperoleh wawasan baru dan meningkatkan kemampuan. Misalnya, pendidikan nonformal dapat memberikan keterampilan praktis yang langsung diterapkan dalam dunia kerja, sementara pendidikan informal dapat membantu individu memahami konteks sosial dan budaya di mana mereka hidup. Dengan demikian, pemahaman dan pengalaman yang diperoleh dari berbagai jalur pendidikan ini berkontribusi pada pengembangan pribadi dan profesional individu, serta menciptakan masyarakat yang lebih terdidik dan terampil (Lembong *et al.*, 2015).

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 *et al.*, 2023a).

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. 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).

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).

Aktivitas fisik merupakan komponen penting dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan. Namun, dalam beberapa tahun terakhir, banyak orang mengalami penurunan tingkat aktivitas fisik yang signifikan. Hal ini menarik perhatian para peneliti untuk memahami fenomena tersebut. Banyak penelitian yang membahas tentang aktivitas fisik, termasuk penurunannya, penyebabnya, dan dampaknya seperti peningkatan risiko obesitas dan penyakit lainnya (World Health Organisation, 2010).

Kesehatan adalah aset berharga yang mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan adalah kondisi fisik yang baik. Berbagai faktor, seperti pola makan, aktivitas fisik, dan gaya hidup, berperan besar dalam membentuk kebugaran seseorang. Oleh karena itu, semua orang dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang optimal. Kondisi fisik seseorang disebut dengan kebugaran fisik. (Arianti et al., 2023b).

Kebugaran fisik sangat penting dalam menunjang kualitas hidup seseorang. Ketika seseorang tidak memiliki tingkat kebugaran yang memadai, mereka akan mengalami kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Hal ini tidak sesuai dengan apa yang dibutuhkan dan dilakukan orang setiap hari. Kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah dikenal sebagai kebugaran fisik (Nurhasan, 2011).

Kebugaran fisik, menurut Howley dan Franks (1992), adalah kemampuan untuk berfungsi secara optimal secara fisik sekaligus menurunkan risiko masalah kesehatan. Gerakan latihan jantung merupakan salah satu gerakan sosial yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan. Serangkaian latihan yang didasarkan pada kemandirian dan saling membantu dikenal sebagai "senam jantung." Program ini tidak hanya meningkatkan kebugaran, tetapi juga membangun rasa kebersamaan di antara peserta.

Dalam era modern ini, banyak orang menghadapi berbagai tekanan dan tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Penting untuk memiliki strategi yang efektif guna menjaga kesehatan fisik dan mental. Salah satu pendekatan yang dapat diambil adalah melalui peningkatan kesadaran akan kebutuhan tubuh dan pikiran. Tujuannya adalah untuk membantu diri sendiri, menemukan jawaban atas berbagai tantangan terkait pencapaian kehidupan yang sejahtera dan sehat, serta memperkuat denyut nadi seseorang agar selalu dalam keadaan normal dan stabil (Pangestika et al., 2022).

Kondisi fisik yang bugar menjadi keinginan hampir semua individu. Kebugaran fisik tidak hanya berpengaruh pada penampilan luar, tetapi juga pada kesehatan mental dan emosional seseorang. Dalam dunia yang semakin sibuk ini, banyak orang menyadari pentingnya menjaga kesehatan tubuh agar dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih baik. Dengan memiliki kondisi fisik yang optimal, individu dapat merasakan peningkatan energi, stamina, dan kemampuan untuk menghadapi berbagai tantangan yang muncul dalam kehidupan (Mardikaningsih et al., 2022).

Orang yang bugar secara fisik tampak lebih bersemangat, sehingga membuat mereka lebih produktif dalam melakukan aktivitasnya. Semangat yang tinggi ini sering kali berimbas positif pada kinerja, baik dalam lingkungan kerja maupun di kehidupan sosial. Selain itu, kebugaran fisik juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit dan stres, yang pada gilirannya membantu individu menjalani hidup yang lebih sejahtera dan bahagia. Oleh karena itu, penting bagi setiap orang untuk mengambil langkah-langkah yang diperlukan dalam menjaga kebugaran fisik mereka (Putra & Darmawan, 2022).

Dalam beberapa tahun terakhir, kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan fisik semakin meningkat di kalangan masyarakat. Banyak orang mulai memahami bahwa kebugaran jasmani berperan penting dalam mencegah berbagai penyakit dan meningkatkan kualitas hidup. Selain itu, gaya hidup sehat kini menjadi tren di berbagai kalangan, terutama di kalangan generasi muda. Manfaat kebugaran jasmani kini sudah banyak diketahui oleh masyarakat, ditunjukkan dengan semakin berkembangnya sarana olahraga dan kebugaran yang kini banyak terdapat di berbagai lokasi (Ibnu Darmawan, 2017).

Kebugaran jasmani, menurut Djoko Pekik Irianto (2004), secara umum didefinisikan sebagai kapasitas individu untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien dan tanpa mengalami kelelahan yang ekstrem. Kapasitas ini mencakup kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan keseimbangan, yang semuanya berkontribusi pada performa fisik yang optimal. Dengan kebugaran jasmani yang baik, individu dapat menyelesaikan tugas-tugas harian seperti bekerja, berolahraga, dan berinteraksi sosial tanpa merasa lelah. Hal ini tidak hanya memungkinkan mereka untuk menjalani kehidupan yang aktif dan produktif, tetapi juga membantu mereka memperoleh kesenangan dari aktivitas tersebut.

Senam dapat membantu seseorang memperkuat kemampuan motoriknya karena merupakan salah satu bentuk kebugaran. Melalui berbagai gerakan yang dilakukan dalam senam, individu dapat meningkatkan koordinasi, keseimbangan, dan kelincahan. Selain itu, senam juga berkontribusi pada peningkatan kekuatan otot dan fleksibilitas tubuh. Dengan rutin berlatih senam, seseorang tidak hanya akan merasakan manfaat fisik, tetapi juga dapat meningkatkan kesehatan mental dan emosionalnya. (Faramedina *et al.*, 2023).

Masalah motorik tidak akan hilang dengan sendirinya karena dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, penting untuk membangun otot tubuh melalui latihan yang tepat dan terarah. Seseorang harus memahami kebutuhan setiap individu, karena setiap orang memiliki tingkat kemampuan dan tantangan yang berbeda. Dengan pendekatan yang tepat, seperti fisioterapi atau program latihan khusus, individu dapat meningkatkan kemampuan motoriknya dan mencapai kualitas hidup yang lebih baik (Hasanah, 2016). Tidak hanya itu, senam dapat membantu seseorang dalam mengembangkan keterampilan gerak dasar yang diperlukan untuk menguasai pelatihan motorik. Keterampilan ini mencakup kemampuan seperti melompat, berlari, dan menjaga keseimbangan, yang sangat penting untuk berbagai aktivitas fisik. Namun, yang paling penting, senam dapat membantu seseorang menjadi lebih bugar secara fisik, karena jika tidak ada olahraga, mengakibatkan ketidakmampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan rutin berpartisipasi dalam senam, individu dapat meningkatkan daya tahan, kekuatan, dan fleksibilitas, sehingga dapat menjalani kehidupan yang lebih aktif dan sehat.

Senam dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kesehatan. Seseorang yang berpartisipasi dalam senam harus memiliki kekuatan, kecepatan, dan koordinasi gerak tubuh yang teratur hak 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 (Yunaika, 2020).

Senam tidak hanya melatih otot-otot mereka, tetapi gerakan-gerakan yang dilakukannya juga dapat membantu melancarkan peredaran darah. Melancarnya peredaran darah ini sangat penting, karena meningkatkan pasokan oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh, yang berarti mereka merasa lebih sehat dan segar setelah latihan. 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 (Indrayogi & Nurhayati, 2020).

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).

Kurangnya pengetahuan masyarakat Indonesia tentang gerakan menjadi masalah yang semakin mendesak saat ini. Banyak individu tidak menyadari pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan

dan kesejahteraan mereka, sehingga mengabaikan latihan yang diperlukan untuk menjaga kebugaran. Data menunjukkan bahwa penduduk Indonesia melaporkan kekurangan aktivitas fisik pada tahun 2007 dan 2013, yang mengindikasikan bahwa pola hidup sedentari semakin mengakar. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan upaya edukasi yang lebih baik dan program-program yang mendorong masyarakat untuk aktif bergerak dalam kehidupan sehari-hari (Wahyuni et al., 2020).

Desa Pasinan termasuk wilayah yang ada di Kabupaten Pasuruan, Kecamatan Lekok. Ada banyak potensi yang belum dimanfaatkan di dusun ini, terutama untuk meningkatkan gerakan sehat melalui kegiatan kebugaran jasmani yaitu dengan mengadakan senam sehat. Kegiatan ini bekerja sama dengan warga desa pasinan, khususnya pada kalangan anak-anak dan ibu-ibu kader PKK. Dengan adanya gerakan sehat bertujuan mengajak seluruh warga desa pasinan untuk menyadarkan betapa pentingnya pola hidup sehat. Demikian tujuan dari penulis terhadap penelitian pengabdian dengan bekerja sama dengan warga desa pasinan dalam mengembangkan mutu jasmani melalui senam untuk meningkatkan kebugaran fisik masyarakat desa pasinan.

METODE

Metode pelaksanaan pada acara dedikasi warga artinya memodifikasi *Participatory Rural Appraisal* (PRA) berupa pendekatan peningkatan partisipasi warga untuk mengikuti kegiatan. Kegiatan tersebut dinamakan senam sehat yang dilaksanakan di halaman balai desa pasinan bekerja sama dengan warga desa Pasinan khususnya pada kalangan anak-anak dan ibu-ibu PKK. Teknik PRA berupaya meningkatkan kapasitas masyarakat untuk mengevaluasi diri sendiri. Tidak hanya itu, melalui pendekatan metode PRA akan mendapatkan kesesuaian dari program pelatihan senam terhadap kebugaran jasmani (Chambers, 1996). Kegiatan ini dilaksanakan dalam kurun waktu satu minggu sekali yaitu pada hari jumat atau minggu. Tempat pelaksanaan kegiatan senam sehat yaitu di balai desa Pasinan. Langkah pertama dalam menerapkan pengabdian kepada masyarakat adalah mengidentifikasi masalah-masalah sebelumnya dan dilanjutkan dengan survei.

Hasil ditemukan bahwa terdapat peluang di desa pasinan kemudian dikoordinasikan pada saat perundingan di desa sehingga mendapat persetujuan untuk mengadakan kegiatan senam sehat. Kegiatan ini dimulai pada minggu, 28 Juli 2024, di halaman kantor desa pasinan. Senam merupakan kegiatan pertama yang digunakan untuk melaksanakan bakti sosial. Latihan senam berlangsung sekitar tiga puluh menit, dengan pemanasan, latihan inti, dan pendinginan dilakukan terakhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Inisiatif pengabdian kepada masyarakat dilakukan oleh kegiatan senam sehat khususnya pada kalangan anak-anak dan ibu-ibu PKK. kegiatan senam sehat ini berjalan dengan baik dan lancar. Tahapan-tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Tahap Perencanaan Kegiatan

Pada tahapan kegiatan ini yaitu observasi serta berkoordinasi dengan ibu-ibu kader PKK dan perangkat desa pasinan, dengan di dukung oleh warga desa pasinan khususnya sekitar balai desa pasinan. Tim pengabdian menjelaskan tujuan dan niat untuk ibu-ibu PKK, serta perangkat desa untuk minta panduan. Kemudian, ketika menyelenggarakan kegiatan ini dan mencari calon peserta untuk aktivitas latihan senam sehat. Dimana asesmen lapangan ini dilaksanakan sabtu, dimulai tanggal 27 Juli 2024. Tim pengabdian melakukan wawancara di rumah kepala desa untuk mendapatkan informasi mengenai kegiatan senam sehat di desa pasinan. Alasan kami memilih lokasi untuk mengadakan kegiatan ini tidak lain karena balai desa pasinan termasuk lokasi yang strategis. Oleh karena itu, selain kami tertarik pada lokasi yang sudah disepakati, tim pengabdian juga berniat untuk mengajak anak-anak sekitar balai desa pasinan untuk berpartisipasi dalam kegiatan senam sehat ini.



Gambar 1.

Kegiatan observasi dan wawancara bersama bu kades

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Pada tahap pelaksanaan kegiatan tim pengabdian menginformasikan waktu, lokasi dan tujuan dari kegiatan senam sehat. Tidak hanya itu tim pengabdian juga membagi kegiatan senam sehat tersebut menjadi 2 sesi kegiatan. Di minggu pertama tim pengabdian melaksanakan senam sehat dengan mengajak anak-anak sekitar balai desa pasinan. Senam ini dilaksanakan pukul 08.00 pagi dan lagu senam yang di ambil yaitu terdapat 3 tema pertama pemanasan dengan menggunakan lagu maumere, lalu gerakan inti dengan mengambil lagu.; terakhir gerakan pendinginan mengambil lagu senam pinguin. Sedangkan pada minggu kedua, tim pengabdian mengundang ibu-ibu kader PKK untuk berpartisipasi dalam kegiatan senam, bahkan pada senam minggu kedua tim pengabdian menghadirkan instruktur senam untuk memimpin kegiatan ini, akan dilaksanakan kurang lebih 3-4 kali.



Gambar 2.

Senam sehat bersama anak-anak desa pasinan

KESIMPULAN

Hasil dari kegiatan senam sehat di desa Pasinan Kecamatan Lekok dapat disimpulkan bahwa adanya kegiatan ini dapat memberikan manfaat untuk kebugaran tubuh maupun meningkatkan motorik. Seluruh peserta senam sehat yaitu anak-anak desa pasinan dan yang akan diagendakan senam bersama ibu-ibu PKK sangat antusias guna memeriahkan kegiatan senam sehat. Hal tersebut dibuktikan dengan wawancara bersama ibu kepala desa selaku ketua ibu-ibu kader PKK bahwa sebelumnya tidak ada yang menyelenggarakan kegiatan senam sehat dengan warga desa pasinan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillahirabbil'alamin, kami panjatkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan kami kemampuan untuk melaksanakan dan menyelesaikan penelitian pengabdian kepada masyarakat. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada anggota tim Pasuruan yang telah memberikan kontribusi sebagai peneliti dalam penelitian ini, serta kepada masyarakat Desa Pasinan yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, D. K., Darmawan, D., & Wardani, A. (2015). *Manajemen Pendidikan*. IntiPresindo Pustaka.
- Anggara, Norma. 2018. "Pengenalan Senam Segar Sehat Ceria Pada Kelompok Pembinaan Kesejahteraan Keluarga (Pkk) Komplek": 1-34.
- 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.
- Arianti, E. K., Yahdillah, M., Machfud, N. U. A. C., 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.
- Chambers. (1996). *Participatory Rural Appraisal: Memahami Desa Secara Partisipatif*. Oxam - Kanisius.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolabraga Untuk Kebugaran Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- 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.
- Hasanah, U. (2016). Pengembangan Kemampuan Fisik Motorik Melalui Permainan Tradisional Bagi Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 717-733.
- Howley, E.T. dan Franks, B.D. (1992). *Health Fitness Instruktur's Handbook*. South Australia: Kinetics Publisher. Inc
- Indrayogi, I., & Nurhayati, M. (2020). Pengaruh Latihan Senam Sehat Indonesia Terhadap Peningkatan Kapasitas Paru-Paru Bagi Lansia Di Universitas Majalengka. *Jurnal Educatio Fkip Unma*, 6(2), 419-424.
- Jani, P. R., & Sari, D. (2018). Pengaruh Kualitas Produk Terhadap Keputusan Pembelian Nutrition Shake Mix Herbalife Di Kota Jakarta, *eProceedings of Management*, 5(2).
- Kemal, K. A. (2020). Model Pembelajaran Senam Irama Berbasis Media Pembelajaran Pada Siswa Smp. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif (JPJA)*, 3(02), 61-68.
- 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.
- Lembong, D., Hutomo, S., & Darmawan, D. (2015). *Komunikasi Pendidikan*. IntiPresindo.
- Mardikaningsih, R., Arifiana, A., Fahriza, F., Farmedina, N., & Dina, E. (2023). Pengaruh Motivasi Belanja, Citra Destinasi, Dan Pengalaman Terhadap Niat Berkunjung Kembali Ke Pusat Pembelanjaan. *Jurnal Baruna Horizon*, 6(1), 14–21.
- Mardikaningsih, R., Sinambela, E. A., Retnowati, E., Darmawan, D., Putra, A. R., Arifin, S., Radjawane, L. E., Isalillah, F., & Khayru, R. K. (2022). Dampak stres, lingkungan kerja, dan masa kerja terhadap produktivitas pekerja konstruksi. *Jurnal Penelitian Rumpun Ilmu Teknik (JUPRIT)*, 1(4), 38–52.

- Nuraini, R. et al. (2023). Peningkatan Partisipasi Masyarakat dalam Perayaan Hari Kemerdekaan Republik Indonesia di Desa Kedung Jumptrejo Kecamatan Sukodono Sidoarjo, *Jurnal Pendidikan, Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 13 – 20.
- Nurhasan. *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*. Gresik: Abil Pustaka. 2011.
- Pangestika, V. R., Handayani, M. S., Dani, N., & Hutapea, R. L. (2022). Edukasi Kesehatan dan Senam Sehat guna Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat. *PUNDIMAS: Publikasi Kegiatan Abdimas*, 1(1), 12-18.
- 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.
- Rojak, J. A. (2024). Upaya Pengembangan Karakter Mahasiswa Melalui Pendidikan Kewarganegaraan, *Jurnal Pendidikan, Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 41 – 56.
- 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, Darmawan, D., Herisasono, A., & Suwito. (2024). Penghijauan Sebagai Upaya Pelestarian Lingkungan dan Pemberdayaan Masyarakat. *Pelayanan Unggulan: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terapan*, 1(2), 26–35.
- WHO. (2010). Infant mortality. *World Health Organization*.
- Yunaika, C. A. (2020). Efektivitas Senam Ceria Untuk Meningkatkan Kemampuan. *Journal of Multidics*