

## **Kolaborasi Senam Dan Seni Sebagai Inovasi Dalam Pengabdian Masyarakat Untuk Peningkatan Kebugaran Jasmani Di Desa Sirap**

**Agus Rohmanuloh<sup>1</sup>, Cicih Hudriah<sup>2</sup>, Santi Sulastri<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> STAI Riyadhul Jannah Subang, Indonesia

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Cicih Hudriah

**E-mail:** [sabelista28@gmail.com](mailto:sabelista28@gmail.com)

### **Abstrak**

*Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilatarbelakangi oleh tingginya minat masyarakat, khususnya ibu-ibu dan lansia, terhadap seni budaya. Namun, kesadaran akan pentingnya kebugaran jasmaninya masih tergolong rendah, kami mengadakan program Senam yang terstruktur dan terintegrasi dengan elemen seni tradisional seperti jaipongan, Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini, melalui serangkaian tahapan strategis yang meliputi observasi awal, perencanaan serta penentuan lokasi, dilanjutkan dengan sosialisasi kepada masyarakat melalui penyebaran poster informasi, dan diakhiri dengan pelaksanaan program senam secara langsung. Senam ini telah terbukti meningkatkan partisipasi dan antusiasme ibu-ibu & lansia dalam menjaga kebugaran fisik mereka. 20 orang responden menunjukkan bahwa senam tidak hanya meningkatkan stamina, fleksibilitas, dan kekuatan otot, tetapi juga membantu dalam pengelolaan berat badan, menjaga kesehatan jantung, serta mengurangi stres dan nyeri. Selain itu, senam juga berperan dalam meningkatkan kualitas tidur dan kesehatan mental, yang berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup ibu rumah tangga. Meski demikian, terdapat tantangan dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya senam sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan secara keseluruhan. PKM ini memberikan wawasan tentang bagaimana senam dapat diintegrasikan dengan kegiatan seni yang sudah ada untuk memotivasi partisipasi lebih lanjut, sehingga mendukung kesehatan fisik dan mental ibu-ibu & lansia di Desa Sirap*

**Kata kunci** - Seni, Senam, Kebugaran Jasmani

### **Abstract**

*This Community Service Program (PKM) is motivated by the high level of interest among community members, especially women and the elderly, in cultural arts. However, awareness of the importance of physical fitness remains relatively low. To address this, we implemented a structured exercise program integrated with traditional arts elements, such as Jaipongan dance. This PKM initiative was conducted through a series of strategic phases, including initial observation, planning, site selection, community outreach through informational posters, and culminated in the direct implementation of the exercise program. The structured exercise has effectively increased participation and enthusiasm among women and the elderly in maintaining their physical fitness. Feedback from 20 respondents indicates that this exercise program not only improves stamina, flexibility, and muscle strength but also aids in weight management, heart health, and stress reduction. Additionally, it contributes to better sleep quality and mental well-being, enhancing the overall quality of life for homemakers. Despite these benefits, challenges remain in raising awareness about the importance of exercise as part of a holistic health effort. This PKM offers insights into how exercise can be integrated with existing cultural activities to encourage further participation, thereby supporting the physical and mental health of women and the elderly in Sirap Village.*

**Keywords** - Exercise, Art, Physical Fitness

## **PENDAHULUAN**

Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilatarbelakangi oleh tingginya minat masyarakat, khususnya ibu-ibu dan lansia, terhadap seni budaya. Namun, kesadaran akan pentingnya kebugaran jasmani untuk mendukung aktivitas sehari-hari masih tergolong rendah. Untuk itu, kami merancang program senam yang mengintegrasikan unsur seni, seperti seni tari Jaipongan, guna meningkatkan kesehatan fisik sekaligus mengapresiasi budaya lokal. Melalui kolaborasi ini, diharapkan program ini dapat mendorong terciptanya gaya hidup sehat dan aktif di kalangan masyarakat, terutama kelompok lansia dan ibu-ibu.

Jasmani kebugaran adalah sejenis keadaan yang sangat mempengaruhi setiap manusia. Seseorang dengan kebugaran jasmani mampu melakukan aktivitas fisik sehari-hari dengan efisien dan tanpa mengalami efek negatif, serta memiliki energi yang cukup untuk bertahan dalam waktu yang lama dan menghadapi situasi yang sulit. Untuk meningkatkan jasmani, seseorang harus terlibat dalam olahraga fisik yang teratur dan intensif. Ketika tingkat jasmani seseorang meningkat, kualitas hidup mereka secara keseluruhan juga meningkat. Selain memiliki tubuh yang lebih sehat dan kuat, seseorang juga akan mengalami peningkatan dalam kesejahteraan mental, emosional, dan sosial mereka, yang semuanya akan berkontribusi pada kualitas hidup yang lebih baik. Namun saat ini, jarang sekali masyarakat yang menyadari manfaat latihan fisik yang berhasil mengatasi stres emosional hanya dalam waktu 10 minggu. Latihan ini terdiri dari olahraga 30 menit dan jogging 4 hari seminggu selama 10 minggu. Olahraga juga meningkatkan detak jantung dan sistem anatomi tubuh, yang diperlukan untuk mengatasi stres, sehingga olahraga dapat bermanfaat bagi kesehatan fisik, kesehatan mental, kesehatan emosional, dan kesejahteraan sosial (Rubiana, Mulyana, and Priana 2019).

Peningkatan kualitas hidup menjadi perhatian utama dalam pembangunan masyarakat. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan mendorong masyarakat untuk hidup sehat melalui aktivitas fisik. PKM ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana program senam dapat meningkatkan kualitas hidup ibu-ibu & lansia di Desa Sirap, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan program tersebut.

Kualitas hidup merupakan bagian penting dalam kehidupan seseorang, termasuk perempuan. Berbagai tugas dan tanggung jawab sehari-hari dapat menyebabkan ibu merasa lelah dan stres. Salah satu cara untuk meningkatkan taraf hidup seseorang adalah melalui aktivitas fisik seperti olahraga. PKM ini dilakukan dengan tujuan untuk mengukur dampak aktivitas fisik terhadap peningkatan kualitas hidup ibu-ibu & lansia di desa Sirap (Hariningtyas et al., 2017).

PKM sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas fisik, khususnya aktivitas fisik, memiliki banyak manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Namun, masih sedikit PKM yang meneliti pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan ibu di daerah pedesaan seperti Desa Sirap. Oleh karena itu, PKM ini bagus untuk mengisi kesenjangan tersebut dan berkontribusi pada pengembangan program kesehatan masyarakat di tingkat desa.

## **METODE**

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini, melalui serangkaian tahapan strategis yang meliputi observasi awal, perencanaan serta penentuan lokasi, dilanjutkan dengan sosialisasi kepada masyarakat melalui penyebaran poster informasi, dan diakhiri dengan pelaksanaan program senam secara langsung. PKM ini dilakukan di Desa Sirap, sebuah desa di Kecamatan Tanjung Siang, Kabupaten Subang. Dengan subjek PKM adalah ibu-ibu & lansia desa Sirap yang berjumlah 20 orang 18 ibu-ibu dan 2 lansia.

Tahapan pertama dimulai dengan melakukan observasi terhadap lingkungan masyarakat, khususnya dalam memahami latar belakang budaya serta rutinitas sehari-hari para ibu-ibu di desa tersebut.

Pada tahapan perencanaan, dilakukan diskusi bersama ibu-ibu PKK untuk menentukan lokasi dan waktu pelaksanaan kegiatan senam.

Tahapan sosialisasi bertujuan untuk menginformasikan dan mengajak ibu-ibu di Desa Sirap agar berpartisipasi dalam program yang akan dilaksanakan. Proses sosialisasi ini dilakukan melalui distribusi pamflet, penempelan pamflet, serta interaksi langsung dalam bentuk obrolan ringan dengan setiap kelompok ibu-ibu di desa.

Lalu tahapan terakhir adalah pelaksanaan, program ini di laksanakan pada pada tanggal 27 Juli 2024, 03 Agustus 2024, Dan 10 Agustus 2024 dengan durasi waktu 60-90 menit setiap pelaksanaan di lapang voli RW 02.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pelaksanaan Kegiatan**

Pada pelaksanaannya program ini melibatkan beberapa tahapan, yaitu :

#### **1. Observasi Awal**

Tahapan pertama dimulai dengan melakukan observasi terhadap lingkungan masyarakat, khususnya dalam memahami latar belakang budaya serta rutinitas sehari-hari para ibu-ibu di desa tersebut.

Berdasarkan hasil observasi rutinitas pagi hari ibu-ibu sering kali penuh dengan aktivitas untuk mempersiapkan kebutuhan keluarga dan rumah tangga. Berikut adalah beberapa kebiasaan umum ibu-ibu di pagi hari:

- 1.) Bangun pagi: Biasanya, ibu-ibu bangun lebih awal untuk menyiapkan segala sesuatunya sebelum anggota keluarga lain bangun.
- 2.) Menyiapkan sarapan: Ibu sering memulai hari dengan menyiapkan sarapan untuk seluruh anggota keluarga.
- 3.) Mengecek kebutuhan sekolah/kerja: Memastikan anak-anak membawa bekal, buku, dan perlengkapan sekolah atau memastikan suami memiliki semua yang dibutuhkan untuk bekerja.
- 4.) Mengantar anak-anak: Jika anak-anak masih kecil, ibu sering mengantar mereka ke sekolah atau menyiapkan transportasi.
- 5.) Bersih-bersih rumah: Sebagian ibu meluangkan waktu untuk merapikan rumah, seperti mencuci piring, menyapu, dan mengatur barang-barang.
- 6.) Mengatur jadwal harian: Banyak ibu menggunakan waktu pagi untuk mengecek jadwal kegiatan hari itu, baik untuk urusan rumah tangga, pekerjaan, atau aktivitas sosial. Apalagi mayoritas ibu-ibu di desa sirap adalah istri seorang petani yang seringkali membantu pekerjaan suaminya.

Karena pekerjaan rumah yang itu-itu saja ibu-ibu terkadang sangat bosan dengan rutinitas yang ada, sebagian mengakui bahwa pekerjaan rumah terasa tidak ada habisnya apalagi jika setelah melakukan pekerjaan rumah banyak ibu-ibu mengakui mereka hanya berleha-leha karena kelelahan hingga akhirnya tertidur, atau hanya menggunakan telepon genggam dengan posisi yang tidak benar sehingga mengakibatkan kebas atau keram, ketika kami mengadakan program senam ini tentu ibu-ibu sangat antusias setidaknya mereka punya kegiatan yang lain selain melakukan pekerjaan rumah yang terasa tidak ada habisnya atau berleha-leha sendirian di rumah, di samping itu ibu-ibu juga mengakui bahwa kebugaran jasmani sangat penting bagi tubuh.

#### **2. Perencanaan**

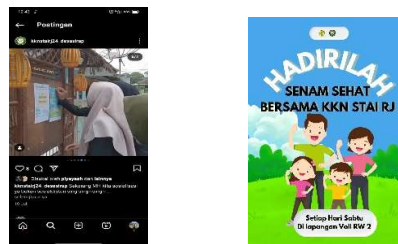
Pada tahapan perencanaan, dilakukan diskusi bersama ibu-ibu PKK untuk menentukan lokasi dan waktu pelaksanaan kegiatan senam. Diskusi ini di lakukan di rumah ibu mamah sebagai ketua PKK pada tanggal 25 Juli 2024 pukul 15.00-16.00 WIB



**Gambar 1.**  
Diskusi bersama ibu PKK

### 3. Sosialisasi

Tahapan sosialisasi bertujuan untuk menginformasikan dan mengajak ibu-ibu di Desa Sirap agar berpartisipasi dalam program yang akan dilaksanakan. Proses sosialisasi ini dilakukan melalui distribusi pamflet, penempelan pamflet di setiap madding RW, serta interaksi langsung dalam bentuk obrolan ringan dengan setiap kelompok ibu-ibu di desa. Interaksi ini berlangsung untuk menjelaskan sedikit pemahaman tentang betapa pentingnya kebugaran jasmani di dalam kehidupan sehari-hari.



**Gambar 2.**  
distribusi pamflet, dan pamflet

### 4. Pelaksanaan

Lalu tahapan terakhir adalah pelaksanaan, program ini di laksanakan pada pada tanggal 27 Juli 2024, 03 Agustus 2024, Dan 10 Agustus 2024 dengan durasi waktu 60-90 menit setiap pelaksanaan di lapang voli RW 02



**Gambar 3.**  
pelaksanaan senam

### Peningkatan Kebugaran Jasmani

Karena kebugaran fisik merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan tubuh dan pikiran. Senam tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga menjadi salah satu bentuk ekspresi seni gerak yang dapat dinikmati oleh berbagai kalangan, termasuk ibu-ibu & lansia di Desa Sirap. Berikut adalah beberapa dampak senam terhadap kebugaran ibu rumah tangga dan lansia yang di akui narasumber:

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



1. Meningkatkan Stamina dan Energi:

Aktivitas fisik dapat meningkatkan kekuatan dan tenaga yang sangat dibutuhkan ibu rumah tangga dalam menjalankan berbagai tugas dan aktivitas sehari-hari yang menimbulkan kerusakan fisik. Latihan ini dilakukan secara bersama-sama agar para ibu lebih termotivasi untuk menjadi bugar. Berolahraga secara teratur tidak hanya meningkatkan kekuatan dan stamina, tetapi juga kesehatan secara umum. Program olahraga juga dapat meningkatkan mood dan kualitas tidur yang semuanya membantu meningkatkan energi harian (Ruhardi & Nugroho, 2022).

2. Mengelola Berat Badan:

Senam membantu membakar kalori dan lemak, sehingga membantu ibu menjaga atau mengatur berat badan yang sehat, yang penting untuk kesehatan jangka panjang. Olahraga seperti senam yang teratur membantu menjaga kebiasaan sehat yang mendukung pengelolaan berat badan. Berolahraga bersama teman atau berkelompok meningkatkan motivasi dan stabilitas. Oleh karena itu, memasukkan olahraga ke dalam rutinitas harian Anda dapat menjadi alat yang efektif untuk menurunkan dan mempertahankan berat badan (Saldin 2019).

3. Meningkatkan Fleksibilitas dan Kekuatan Otot

Latihan kekuatan meliputi latihan peregangan dan bertujuan untuk mengendurkan otot serta meningkatkan rentang gerak. Fleksibilitas yang baik membuat tubuh dapat bergerak leluasa dan efisien, sehingga mengurangi risiko cedera saat beraktivitas sehari-hari, seperti mengangkat benda berat atau membungkuk. Fleksibilitas dan kekuatan otot yang diperoleh dari olahraga juga membantu meningkatkan stabilitas tubuh dan koordinasi gerak. Hal ini sangat berguna untuk menjaga keseimbangan dan mencegah terjatuh atau cedera, terutama saat melakukan aktivitas yang memerlukan gerakan berulang atau kuat. Dengan meningkatkan kelenturan dan kekuatan otot, olahraga dapat mencegah berbagai gangguan kesehatan seperti nyeri punggung, kerusakan otot, dan kejang otot. Otot yang kuat dan fleksibel lebih mampu menahan stres dan tekanan dari aktivitas sehari-hari. Latihan yang berfokus pada kekuatan inti dan fleksibilitas juga membantu memperbaiki postur tubuh. Postur tubuh yang baik penting untuk mengurangi stres pada punggung dan persendian, serta mengurangi risiko nyeri dan cedera jangka panjang (Wulandari and Priharwanti 2023).

4. Menjaga Kesehatan Jantung

Senam membantu menjaga kesehatan jantung dengan meningkatkan sirkulasi dan menurunkan tekanan darah, sehingga dapat mengurangi risiko penyakit jantung. Aktivitas fisik merangsang aliran darah ke seluruh tubuh. Dengan meningkatkan sirkulasi, olahraga membantu jantung mendapatkan cukup oksigen dan nutrisi agar berfungsi dengan baik. Olahraga teratur membantu menurunkan tekanan darah, yang merupakan faktor risiko utama penyakit jantung. Karena tekanan darah meningkat maka kerja jantung pun berkurang, sehingga jantung dapat bekerja lebih baik (Puspitasari et al. 2023).

5. Mengurangi Stres dan Meningkatkan Kesehatan Mental

Ibu yoyoh salah satu peserta senam mengungkapkan bahwa senam membantu menjaga kesehatan mental karena dengan senam ibu-ibu bisa sejenak beristirahat dari pekerjaan rumah tangga, dengan senam juga ibu-ibu bisa menemukan waktu luang untuk bertemu dengan tetangga dalam hal yang lebih positif.

6. Memperbaiki Postur dan Mengurangi Nyeri

Banyak ibu rumah tangga dan lansia yang mengalami masalah dan nyeri, terutama pada punggung dan leher, akibat banyaknya pekerjaan rumah tangga. Latihan yang berfokus pada postur tubuh dapat memperbaiki postur tubuh dan mengurangi rasa sakit. Meluangkan waktu untuk melakukan aktivitas fisik memungkinkan wanita menyeimbangkan aktivitas sehari-hari dengan keinginan untuk menjaga kesehatan, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan menjadikan olahraga sebagai bagian dari rutinitas sehari-hari, para ibu dapat



memperoleh manfaat besar dalam hal kesejahteraan fisik dan emosional, sehingga mereka dapat bekerja lebih efisien dan efektif (Malo 2021).

Senam merupakan salah satu latihan tubuh yang terkonsep, dan dilakukan secara sadar dan terencana di susun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual (Rossi & Kumaat, 2019).

Senam memiliki efek relaksasi dengan menurunkan stres dan meningkatkan mood sehingga ibu-ibu & lansia akan mengalami peningkatan fase REM dan dapat teridur lebih lelap. Ideal durasi senam adalah 30-40 menit dalam satu kali pelaksanaan dan di laksanakan 2 kali dalam seminggu namun kami hanya melaksanakannya satu kali dalam seminggu mengingat durasi senam ibu-ibu yang melebihi waktu ideal.

Senam juga olahraga yang baik karena memiliki efek dalam meningkatkan kadar triptofan bebas dalam plasma dan menurunkan asam amino sehingga triptofan dapat mudah melewati sawar darah otak dan masuk ke dalam sistem saraf pusat. Triptofan kemudian disintesis dalam sistem saraf pusat dan disimpan dalam nukleus raphe, sehingga ibu-ibu & lansia dapat memulai waktu tidur dengan mudah (Sonhaji, Adinatha, and Rifwandini 2023).

Hasilnya menunjukkan bahwa senam memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran fisik ibu-ibu & lansia di Desa Sirap. Indikator kebugaran fisik menunjukkan peningkatan yang jelas setelah mengikuti program senam selama 3 minggu. Lebih lanjut, integrasi elemen seni dalam senam berhasil meningkatkan minat dan motivasi ibu-ibu & lansia untuk berpartisipasi dalam kegiatan tersebut. Ibu-ibu & lansia yang sebelumnya kurang tertarik pada senam menjadi lebih antusias karena kegiatan ini dipadukan dengan unsur-unsur seni yang mereka sukai seperti senam subang jawara yang mengandung unsur kesenian seperti seni tari jaipong.

Setelah 3 minggu, dilakukan evaluasi melalui wawancara dengan peserta terkait manfaat yang dirasakan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta merasa lebih bugar, lebih aktif, dan memiliki kualitas tidur yang lebih baik. Aktivitas ibu-ibu yang awalnya kurang produktif kini menjadi lebih produktif dan Program ini berkelanjutan sampai sekarang meskipun PKM kita sudah selesai di laksanakan.

## **KESIMPULAN**

Pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini menyimpulkan bahwa senam, terutama yang terintegrasi dengan elemen seni tradisional seperti jaipongan, memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kebugaran fisik ibu rumah tangga di Desa Sirap. Senam tidak hanya meningkatkan stamina, fleksibilitas, kekuatan otot, dan kesehatan jantung, tetapi juga berperan dalam pengelolaan berat badan, pengurangan stres, peningkatan kualitas tidur, dan kesejahteraan mental. Namun, meskipun manfaatnya jelas, masih ada tantangan dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya senam sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Integrasi senam dengan kegiatan seni terbukti efektif dalam meningkatkan partisipasi dan antusiasme, yang pada akhirnya mendukung kesehatan fisik dan mental ibu-ibu & lansia di desa tersebut sehingga program PKM senam ini di akui warga akan terus berlanjut.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Puji syukur kehadirat Allah SWT. atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga kami dapat menyelesaikan kegiatan dan penyusunan jurnal Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini dengan baik.

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. **STAI Riyadhul Jannah Subang** yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas bagi kami untuk mengikuti kegiatan KKN ini sebagai bagian dari proses pembelajaran.
2. **Dosen Pembimbing Lapangan (DPL)**, Ibu Siti Umi Hani, M.Pd, atas bimbingan, arahan, serta motivasi yang diberikan selama pelaksanaan KKN.
3. **Pemerintah Desa Sirap**, Bapak/Ibu Kepala Desa, perangkat desa, serta masyarakat Desa Sirap yang telah menerima dan mendukung kehadiran kami selama melaksanakan KKN.

---

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



4. **Rekan-rekan peserta KKN** yang telah bekerja sama, memberikan dukungan, dan saling membantu dalam setiap tahapan kegiatan.

Kami menyadari bahwa jurnal ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kami sangat terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan di masa mendatang. Semoga jurnal ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan, terutama sebagai dokumentasi kegiatan KKN serta referensi bagi mahasiswa lainnya.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Jasmani, S. Pendidikan, Kesehatan Rohani, and Fakultas Ilmu Olahraga. 2017. "OLAHRAGA UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA Dwi Septi Hariningtyas \*, Endang Sri Wahjuni." (42):241–45.
- Malo, Mersiana. 2021. "Efektivitas Terapi Komplementer Senam Bugar Lansia Terhadap Penurunan Nyeri Pada Lansia Dengan Arthritis Reumatoid." *Media Husada Journal Of Nursing Science* 2(3):179–84. doi: 10.33475/mhjns.v2i3.69.
- Puspitasari, Betristasia, Rofik Darmayanti, Dyah Ika Krisnawati, Puguh Santoso, Puguh Santoso, Yunarsih Yunarsih, Yunarsih Yunarsih, Sucipto Sucipto, Sucipto Sucipto, Heny Kristanto, and Heny Kristanto. 2023. "Upaya Pencegahan Penyakit Jantung Pada Wanita Usia Subur Dengan Senam Jantung Sehat." *Jurnal Abdimas* 27(1):63–66. doi: 10.15294/abdimas.v27i1.40349.
- Rossi, Deanda Wahyu Indah, and M. Ke. Dr. Noortje Anita Kumaat. 2019. "PENGARUH PELATIHAN SENAM AEROBIK INTENSITAS SEDANG TERHADAP DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI ( VO 2 MAKS ) WANITA USIA 17-25 TAHUN Deanda Wahyu Indah Rossi S1 Ilmu Keolahragaan , Fakultas Ilmu Olahraga , Universitas Negeri Surabaya Dr . Noortje Anita Kumaat , M." *Jurnal Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya* 7(2):319–24.
- Rubiana, Iman, Fegie Rizkia Mulyana, and Ari Priana. 2019. "Memasyarakatkan Olahraga Dan Mengolahragakan Masyarakat Melalui Senam Umum." *Abdimas Siliwangi* 03(01):130–37.
- Ruhardi, Rudi, and Ardhana Januar Mahardhani Wildan Alfia Nugroho. 2022. "OLAHRAGA KEBUGARAN DAN KESEHATAN DALAM PERSPEKTIF ISLAM." *OLAHRAGA KEBUGARAN DAN KESEHATAN DALAM PERSPEKTIF ISLAM* 10(1):1–52. doi: 10.21608/pshj.2022.250026.
- Saldin, Nurul Farah. 2019. "Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Ibu-Ibu Pkk Kelurahan Buakana Kecamatan Rappocini Kota Makassar." *Fakultas Ilmu Keolahragaan*.
- Sonhaji, Sonhaji, Ni Nyoman M. Adinatha, and Septiana Arsi Rifwandini. 2023. "Pengaruh Senam Aerobik Dan Senam Kebugaran Jasmani Terhadap Kualitas Tidur Lansia." *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan* 7(1):11–16. doi: 10.33655/mak.v7i1.151.
- Wulandari, Irine Dwitarsari, and Ardiana Priharwanti. 2023. "Pengaruh Senam Ankor ( Anti Komorbid) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Sumur." 6(Desember):69–76.