

Peningkatan Kesehatan Masyarakat Melalui Program Senam Sehat Terstruktur di Lingkungan Masyarakat Perumahan Makarya Binangun, Sidoarjo

Enhancing Community Health Through a Structured Healthy Exercise Program in the Makarya Binangun Residential Community, Sidoarjo

Sudarso^{1*}, Yuyu Sriwahyuni², Era Fasira³

¹Program Studi Teknik Sipil, Universitas Sunan Giri, Indonesia

^{2,3}Program Studi Teknik Sipil, Universitas Sunan Giri, Indonesia

*Penulis Korespondensi: sudarsokaira@gmail.com

Published: Mei, 2023

ABSTRACT

This community service program aimed to improve public health and physical fitness through a structured community-based exercise program in the Makarya Binangun Residential Area, Sidoarjo. The program was conducted from March to May 2023 and involved 40 participants, most of whom were over 40 years old. A participatory approach based on community organizing was applied, engaging community members in the planning, implementation, and evaluation stages. The program included coordination with local leaders, identification of participants and needs, biweekly exercise sessions held on Sunday mornings, brief health education, fitness and attendance monitoring, and evaluation. Fitness levels were assessed descriptively by comparing participants' conditions before and after the program. The results showed an improvement in community fitness, with the proportion of physically fit participants increasing from approximately 40% to 70%. In addition to physical improvements, the program fostered regular group exercise habits, increased health awareness, and strengthened local community facilitators' roles. This program demonstrates the effectiveness of structured community-based exercise as a promotive and preventive health strategy.

Keywords: community service, healthy exercise, physical fitness, community organizing, health promotion

ABSTRAK

Pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan kesehatan dan kebugaran masyarakat melalui program senam sehat terstruktur berbasis komunitas di Perumahan Makarya Binangun, Sidoarjo. Kegiatan dilaksanakan pada Maret–Mei 2023 dengan melibatkan 40 peserta yang mayoritas berusia di atas 40 tahun. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif melalui pengorganisasian komunitas, dengan melibatkan warga sejak tahap perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi. Program meliputi koordinasi dengan pengurus RW, identifikasi peserta dan kebutuhan, pelaksanaan senam sehat rutin dua minggu sekali pada hari Minggu pagi, edukasi kesehatan singkat, monitoring kebugaran dan kehadiran, serta pendampingan dan evaluasi. Pengukuran kebugaran dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan kondisi peserta sebelum dan setelah mengikuti rangkaian kegiatan. Hasil pengabdian menunjukkan peningkatan kebugaran masyarakat, ditandai dengan meningkatnya proporsi peserta yang tergolong lebih bugar dari sekitar 40% menjadi 70%. Selain itu, kegiatan ini mendorong terbentuknya kebiasaan olahraga bersama, meningkatnya kesadaran hidup sehat, serta penguatan peran kader warga. Program ini efektif sebagai upaya promotif-preventif berbasis komunitas.

Kata kunci: pengabdian masyarakat, senam sehat, kebugaran masyarakat, pengorganisasian komunitas, promosi Kesehatan

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

1. PENDAHULUAN

Kesehatan masyarakat merupakan aspek fundamental dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkelanjutan. Upaya peningkatan kesehatan tidak hanya berfokus pada layanan kuratif, tetapi juga

harus menekankan pendekatan promotif dan preventif yang dapat diterapkan secara langsung di tingkat komunitas. Salah satu strategi promotif yang mudah diterima masyarakat adalah aktivitas fisik terstruktur melalui kegiatan senam sehat yang dilaksanakan secara rutin dan berkelompok (Widiyanto et al, 2022; Herawati et al, 2021). Berbagai kegiatan pengabdian masyarakat di Indonesia menunjukkan bahwa senam sehat berperan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani, memperbaiki fungsi fisik, serta mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat di lingkungan masyarakat (Nugraheni et al, 2017; Tarigan et al 2021).

Perubahan pola hidup masyarakat modern yang cenderung kurang aktivitas fisik berkontribusi terhadap meningkatnya risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes melitus, dan gangguan muskuloskeletal. Kondisi ini banyak ditemukan di lingkungan perumahan, termasuk pada kelompok usia dewasa dan lanjut usia. Program pengabdian masyarakat berbasis senam sehat terbukti efektif sebagai upaya preventif dalam menekan risiko tersebut, terutama ketika dikombinasikan dengan edukasi kesehatan sederhana yang relevan dengan kebutuhan peserta (Lisdiana et al, 2022; Suminar et al, 2023). Beberapa laporan PKM nasional mencatat adanya peningkatan kebugaran jasmani dan penurunan keluhan fisik setelah masyarakat mengikuti program senam secara teratur selama beberapa minggu hingga bulan (Mardiana et al, 2023; Guntur et al, 2022).

Keberhasilan pelaksanaan program senam sehat di masyarakat sangat dipengaruhi oleh perencanaan yang sistematis dan pendampingan yang berkelanjutan. Tahapan kegiatan seperti persiapan dan koordinasi dengan tokoh masyarakat, identifikasi kebutuhan peserta, pelaksanaan senam rutin, serta monitoring kehadiran dan kebugaran merupakan komponen penting yang sering direkomendasikan dalam berbagai publikasi pengabdian masyarakat (Noerjoedianto et al, 2020; Sumarni et al, 2022). Selain itu, pemberian edukasi kesehatan singkat sebelum atau sesudah kegiatan senam dinilai mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya aktivitas fisik dan pola hidup sehat (Haiti et al, 2023; Faridah et al, 2019).

Namun demikian, beberapa kegiatan pengabdian masyarakat juga melaporkan adanya tantangan dalam pelaksanaan program senam, antara lain fluktuasi tingkat kehadiran peserta, keterbatasan motivasi jangka panjang, serta perbedaan kondisi fisik individu peserta. Oleh karena itu, pendampingan dan motivasi secara berkala menjadi faktor penting dalam menjaga konsistensi partisipasi masyarakat (Wahyuni et al, 2022; Supenawinata et al, 2023). Program yang dirancang secara terstruktur dengan pendekatan partisipatif cenderung menghasilkan tingkat keterlibatan yang lebih tinggi dan peluang keberlanjutan yang lebih baik setelah program pengabdian selesai (Alhidayati et al, 2021; Dewiyani et al 2019).

Berdasarkan tinjauan terhadap berbagai praktik pengabdian masyarakat tersebut, kegiatan pengabdian yang dilaksanakan di lingkungan Perumahan Makarya Binangun, Sidoarjo, pada periode Maret hingga Mei 2023 dirancang dengan tahapan yang sistematis, meliputi Persiapan dan Koordinasi, Identifikasi Peserta dan Kebutuhan, Pelaksanaan Senam Rutin, Edukasi Kesehatan Singkat, Monitoring Kebugaran dan Kehadiran, Pendampingan dan Motivasi, serta Evaluasi Program. Rangkaian tahapan ini selaras dengan model-model PKM nasional yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan masyarakat berbasis komunitas (Nugraheningsih et al, 2020; Sitepu et al, 2023).

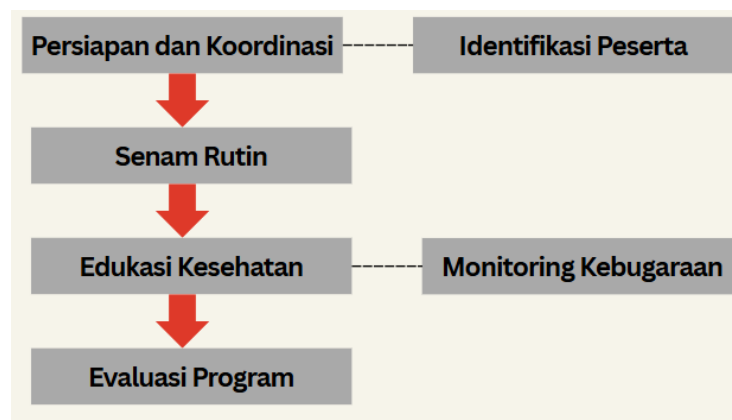
Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan tidak hanya memberikan dampak jangka pendek berupa peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga mendorong terbentuknya kebiasaan hidup aktif dan sehat di lingkungan perumahan. Hasil dari program ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pelaksanaan kegiatan serupa di lingkungan masyarakat lainnya dengan karakteristik yang sejenis (Astuti et al, 2021; Febriansyah et al, 2023).

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif berbasis komunitas (*community-based participatory approach*) dengan strategi pengorganisasian komunitas. Pendekatan ini menempatkan masyarakat sebagai subjek aktif yang terlibat sejak tahap perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi program. Tim pengabdian berperan sebagai fasilitator, sementara masyarakat berperan sebagai mitra dalam mengidentifikasi kebutuhan, menyepakati bentuk kegiatan, serta menjaga keberlanjutan program.

Subjek pengabdian adalah warga Perumahan Makarya Binangun, Kabupaten Sidoarjo, dengan jumlah peserta sebanyak 40 orang. Mayoritas peserta berusia 40 tahun ke atas, yang merupakan kelompok usia rentan terhadap penurunan kebugaran dan peningkatan risiko penyakit tidak menular. Peserta mengikuti kegiatan secara sukarela dan terbuka bagi warga yang berminat. Kegiatan pengabdian dilaksanakan selama dua bulan, yaitu pada Maret hingga Mei 2023. Program senam sehat dilaksanakan secara rutin dua minggu sekali (*biweekly*) pada hari Minggu pagi, menyesuaikan waktu luang masyarakat agar partisipasi dapat optimal.

Rancangan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini disusun secara sistematis dan dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang saling berkesinambungan, dimulai dari persiapan dan koordinasi dengan pengurus RW serta warga setempat, penyusunan jadwal kegiatan, dan penyiapan sarana pendukung. Selanjutnya dilakukan identifikasi peserta dan kebutuhan melalui pendataan warga serta pengelompokan berdasarkan usia dan kondisi fisik umum. Kegiatan inti berupa senam sehat dilaksanakan secara rutin dua minggu sekali selama dua bulan pada hari Minggu pagi di lapangan warga, dengan panduan instruktur dan susunan gerakan yang meliputi pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan yang disesuaikan dengan kemampuan peserta. Pada setiap pelaksanaan senam, disertakan edukasi kesehatan singkat yang bersifat praktis mengenai manfaat aktivitas fisik dan pola hidup sehat. Selama program berlangsung dilakukan monitoring kebugaran dan kehadiran peserta, disertai pendampingan dan motivasi secara berkelanjutan oleh tim pengabdian dan koordinator warga. Tahap akhir berupa evaluasi program dilaksanakan untuk menilai ketercapaian tujuan kegiatan, khususnya perubahan kebugaran peserta, serta mengidentifikasi kendala dan peluang keberlanjutan kegiatan senam sehat di lingkungan perumahan.

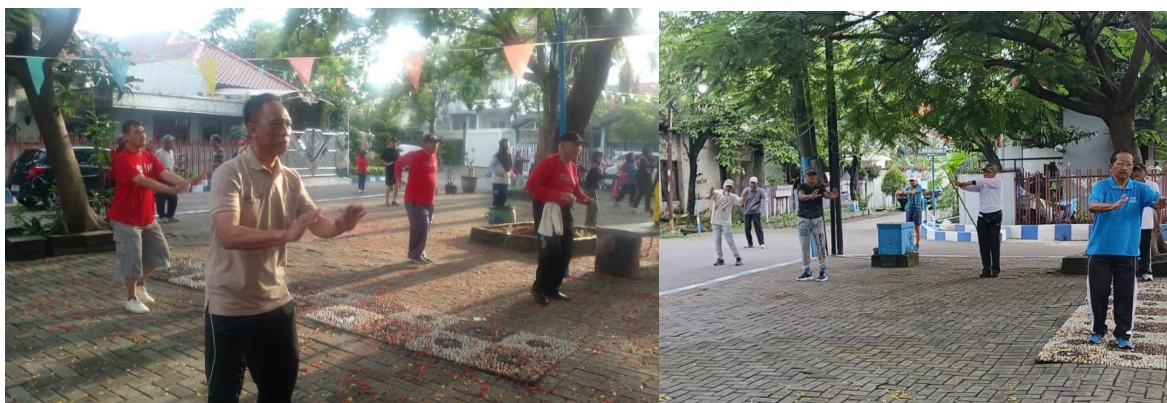


Gambar 1. Alur Kegiatan Pengabdian

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif sederhana, dengan membandingkan kondisi kebugaran peserta sebelum dan setelah mengikuti rangkaian kegiatan senam sehat. Analisis juga mencakup persentase kehadiran peserta pada setiap sesi senam. Hasil analisis digunakan untuk menggambarkan kecenderungan perubahan kebugaran peserta yang semakin membaik serta sebagai bahan evaluasi efektivitas program pengabdian masyarakat.

3. HASIL

Pelaksanaan pengabdian di Perumahan Makarya Binangun berjalan dengan pola pendampingan partisipatif di mana tim pengabdian berperan sebagai fasilitator dan pengurus RW serta beberapa relawan warga berfungsi sebagai koordinator lapangan. Kegiatan yang dilaksanakan mencakup: (1) sosialisasi dan pendaftaran peserta di Balai RW; (2) pelaksanaan senam sehat terstruktur dua minggu sekali pada hari Minggu pagi; (3) edukasi kesehatan singkat sebelum/ sesudah sesi senam (topik: manfaat aktivitas fisik, nutrisi sederhana, pencegahan PTM); (4) monitoring kebugaran dan daftar hadir setiap sesi (5) pelatihan singkat bagi 3–4 kader warga untuk menjadi pendamping berkelanjutan.



Gambar 2. Pelaksanaan Program Senam Sehat

Secara teknis tim melakukan beberapa aksi program untuk menyelesaikan hambatan yang muncul: menyesuaikan jadwal agar tidak bentrok dengan kegiatan warga lain; memodifikasi gerakan senam untuk peserta dengan keterbatasan mobilitas; menyediakan opsi pemanasan lebih ringan untuk lansia; melatih kader lokal untuk memimpin sesi bila instruktur utama tidak hadir; serta menyediakan lembar pengingat kegiatan (flyer/WA group) untuk meningkatkan kehadiran. Aksi-aksi ini fokus pada pemecahan masalah operasional (logistik, kehadiran) dan adaptasi aktivitas agar aman bagi semua kelompok usia.

Tabel. 1 Presentase Kebugaran Warga

Indikator	Sebelum (Maret 2023)	Sesudah (Mei 2023)	Perubahan (Absolut)
Jumlah peserta	40	40	—
Peserta tergolong bugar (menurut lembar monitoring)	16	28	12
% Peserta bugar	40%	70%	+ 12 orang
Rata-rata kehadiran per sesi (jumlah peserta hadir/ sesi)	26 (65%)	31 (78%)	+ 5 peserta/ sesi
Peserta yang melaporkan penurunan keluhan muskuloskeletal	10	19	9

Pengukuran kebugaran dilakukan dengan instrumen monitoring sederhana yang menggabungkan self-rated kebugaran (skala 1–5) dan pemeriksaan fungsional ringkas (mis. kemampuan duduk-berdiri berulang atau timed-up-and-go sederhana), dicatat pada saat pra-intervensi (Maret 2023) dan pasca-intervensi (Mei 2023). Hasil monitoring menunjukkan peningkatan proporsi peserta yang tergolong bugar (mengacu kriteria lembar monitoring) dari sekitar 40% sebelum intervensi menjadi 70% setelah rangkaian kegiatan senam selama dua bulan. Peningkatan ini mencerminkan penambahan partisipasi aktif, perbaikan toleransi aktivitas fisik ringan–sedang, dan penurunan keluhan muskuloskeletal ringan pada sejumlah peserta.

Peningkatan proporsi peserta yang dikategorikan bugar sebesar 30 persen poin (dari 40% ke 70%) dalam jangka pendek (4 sesi senam selama 2 bulan) menunjukkan bahwa intervensi senam terstruktur dengan pendampingan komunitas mampu meningkatkan kebugaran fungsional dan kebiasaan aktivitas fisik pada kelompok dewasa/lanjut usia. Kenaikan rata-rata kehadiran per sesi mengindikasikan perbaikan keterlibatan sosial dan efektivitas strategi motivasi (mis. reminder, peran kader lokal). Penurunan keluhan muskuloskeletal ringan pada sebagian peserta mendukung temuan perbaikan fungsi fisik.

4. DISKUSI

Hasil pengabdian masyarakat melalui program senam sehat terstruktur di Perumahan Makarya Binangun menunjukkan bahwa pendekatan berbasis aktivitas fisik yang dilaksanakan secara rutin dan partisipatif mampu meningkatkan kebugaran peserta secara nyata. Peningkatan proporsi peserta yang tergolong lebih bugar setelah mengikuti rangkaian kegiatan senam mengindikasikan bahwa intervensi promotif-preventif yang sederhana namun terencana dapat menjawab permasalahan rendahnya aktivitas fisik pada kelompok usia dewasa dan lanjut usia. Temuan ini menegaskan bahwa senam sehat bukan sekadar aktivitas olahraga, melainkan instrumen strategis dalam pengabdian masyarakat untuk membangun kebiasaan hidup sehat yang aplikatif dan mudah diterima komunitas.

Secara teoretik, hasil pengabdian ini selaras dengan konsep promosi kesehatan yang menekankan perubahan perilaku melalui kombinasi peningkatan pengetahuan, penguatan motivasi, dan pembiasaan praktik sehat. Edukasi kesehatan singkat yang menyertai kegiatan senam berperan sebagai penguat kognitif, sementara pelaksanaan senam rutin berfungsi sebagai penguat perilaku. Selain itu, keterlibatan aktif masyarakat sejak tahap perencanaan hingga evaluasi mencerminkan prinsip pengorganisasian komunitas, di mana partisipasi dan rasa memiliki menjadi faktor penting dalam keberhasilan intervensi kesehatan berbasis komunitas.

Dari sudut pandang perubahan sosial, proses pengabdian ini memperlihatkan pergeseran bertahap dari pola partisipasi pasif menuju terbentuknya praktik sosial baru yang lebih sehat. Kebiasaan berkumpul untuk senam pada hari Minggu pagi tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga memperkuat interaksi sosial, kepercayaan, dan solidaritas antarwarga. Munculnya peran kader atau koordinator warga menunjukkan adanya transfer kapasitas dan tumbuhnya modal sosial yang mendukung keberlanjutan program. Dengan demikian, pengabdian ini menghasilkan temuan teoretik bahwa perubahan kesehatan individu dapat menjadi pintu masuk bagi perubahan sosial mikro yang lebih luas dalam komunitas.

5. KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat melalui senam sehat terstruktur di Perumahan Makarya Binangun menunjukkan bahwa intervensi promotif-preventif berbasis komunitas yang dirancang secara partisipatif mampu meningkatkan kebugaran masyarakat secara nyata. Peningkatan kondisi kebugaran peserta setelah mengikuti rangkaian kegiatan senam menegaskan bahwa aktivitas fisik rutin yang disertai edukasi kesehatan dan pendampingan berkelanjutan efektif mendorong perubahan perilaku hidup sehat. Secara teoretis, temuan ini memperkuat konsep promosi kesehatan dan pengorganisasian komunitas, di mana pemberdayaan masyarakat, pembiasaan praktik sehat, serta penguatan modal sosial menjadi faktor kunci dalam terjadinya perubahan kesehatan dan sosial di tingkat komunitas.

Berdasarkan hasil pengabdian tersebut, direkomendasikan agar kegiatan senam sehat dilanjutkan secara mandiri oleh komunitas dengan dukungan kader atau koordinator warga sebagai penggerak lokal. Ke depan, program serupa dapat dikembangkan dengan durasi yang lebih panjang, frekuensi kegiatan yang lebih konsisten, serta penambahan indikator pengukuran kebugaran yang lebih objektif untuk memperkuat evaluasi dampak. Selain itu, kolaborasi berkelanjutan antara masyarakat, perguruan tinggi, dan pemangku kepentingan lokal perlu diperkuat agar program pengabdian tidak hanya bersifat sementara, tetapi menjadi bagian dari budaya hidup sehat masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- Alhidayati, A., Rasyid, Z., Syukaisih, S., Gloria, C. V., & Tini, T. (2021). Pengabdian Masyarakat Melalui Penyuluhan Kesehatan dan Senam Diabetes Melitus Pada Komunitas DM Di RS. Prof. Dr. Tabrani Kota Pekanbaru . ARSY : Jurnal Aplikasi Riset Kepada Masyarakat, 1(2), 142-148. <https://doi.org/10.55583/arsy.v1i2.90>
- Astuti, I., & Munigar, M. (2021). PELATIHAN SENAM LANSIA SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KUALITAS HIDUP DI MASA MENOPAUSE DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LEBAK BULUS: ELDERLY GYMNASTICS TRAINING AS A QUALITY OF LIFE IMPROVEMENT

- MENOPAUSE WOMEN IN LEBAK BULUS PRIMARY HEALTH CARE. GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(2), 70–74. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v1i2.396>
- Dewiyani, L., Mutmainah, M., & Marfuah, U. (2019). Gizi Lansia Dan Senam Ergonomis Sebagai Upaya Menjadi Sehat Dan Bugar Di Usia Tidak Muda. In Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LppmUnj. <https://jurnal.unj.ac.id/index.php/semaskat/article/view/5383>
- Faridah, F. (2019). Upaya peningkatan kesehatan lanjut usia melalui program pelatihan senam lansia bugar. Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK), 1(1), 61-66. <https://doi.org/10.36565/jak.v1i1.21>
- Febriansyah, F., Dekasari, Y., Alfandi, O., Putra, M. I. S., Fernando, E., & Monaqo, D. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Sekaligus Mengurangi Tingkat Depresi pada Masyarakat Lanjut Usia Desa Karang Anyar Melalui Program Senam Lansia. Jurnal Abdi Masyarakat Saburai (JAMS), 4(01), 45-51. <https://doi.org/10.24967/jams.v4i01.2290>
- Guntur Prabowo, T., Prayoga, W., Aji Pamungkas, R., Dina Ariyanti, A., Agustina, N., Miya Hendriyani, S., ... & Syukma Putra, N. (2022). Pengabdian Masyarakat: Inovasi Senam Peregangan Sendi sebagai Upaya Promotif dan Preventif terhadap Peningkatan Kadar Asam Urat pada Lansia di Dusun Sokokerep, Desa Garangan, Kecamatan Wonosamodro Kabupaten Boyolali. Repository STIKES MUS, 4(1), 81-86. <http://repository.stikesmus.ac.id/id/eprint/12>
- Haiti, M., Anggraini, N., & Manurung, A. (2021). Senam Menuju Lansia Sehat dan Bugar. LOYALITAS Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4(1), 64-71. <https://doi.org/10.30739/loyal.v4i1.918>
- Herawati, N., Ningsih, A. T. M., Sari, W. P., & Ramadhani, P. (2021). Pelaksanaan Senam Lansia untuk Penanggulangan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok. Jurnal Pustaka Mitra (Pusat Akses Kajian Mengabdikan Terhadap Masyarakat), 1(2), 148–152. <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakamitra.v1i2.1>
- Lisdiana, L., Siregar, K., Lestari, R., & Nasution, M. I. (2022). Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Dengan Kegiatan Senam Pagi Di Desa Cinta Makmur. Riyadhah: Jurnal Pendidikan Olahraga, 4(2), 34–40. <http://dx.doi.org/10.31602/rjpo.v4i2.5421>
- Mardiana, M., Br Tarigan, S., Saputri, L., Sitepu, D. R. B., Afni, K., Br Ginting, C. A. A., ... Devieta, A. (2023). Penyuluhan dan Pembinaan Pola Kesehatan Masyarakat Melalui Senam Lansia Di Desa Padang Cermin, Langkat, Sumatera Utara. Welfare: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1(1), 156–161. <https://doi.org/10.30762/welfare.v1i1.342>
- Nugraheni, R., & Hardini, K. F. (2017). Pengabdian Masyarakat Penyuluhan Lansia Sehat Dan Mandiri Dan Senam Lansia Untuk Mencegah Low Back Pain. In Prosiding (SENIAS) Seminar Pengabdian Masyarakat. <https://prosidingonline.iik.ac.id/index.php/senias/article/view/34>
- Nugraheningsih, G., & Saputro, Y. A. (2020). Hasil Pengabdian Pada Masyarakat Pelatihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani. KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional, 2(1), 109-111. https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/Prosiding_KoPeN/article/view/1087
- Noerjoedianto, D., Mekarisce, A. A., Ivanti, R., Rini, W. N. E., & Putri, F. E. (2020). Pendampingan Lansia Melalui Kegiatan Senam Lansia Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Fisik Dan Psikis Lansia Di Posyandu Rt 01 Dan Rt 02 Kelurahan Lingkar Selatan Kecamatan Paal Merah Tahun 2020. Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM), 2(1), 1-6. <https://doi.org/10.22437/jssm.v2i1.11154>
- SITEPU, D., Saputri, L., Mardiaty, M., Afni, K., Ayumi, N., Ningsih, Y., & Siregar, Z. A. D. (2023). PELAKSANAAN SENAM LANSIA UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN TUBUH DI DUSUN BANGUNAN DESA TANJUNG PUTUS KECAMATAN PADANG TUALANG KABUPATEN LANGKAT. Abdi Masya, 4(1), 82-87. <https://doi.org/10.52561/abma.v4i1.240>
- Sumarni, S., & Hasanah, L. (2022). PENDAMPINGAN SENAM LANSIA DI DESA KOLOR KABUPATEN SUMENEP. Jurnal Abdimas Bina Bangsa, 3(1), 47-51. <https://doi.org/10.46306/jabb.v3i1.151>

- Suminar, E., Widiyawati, W., Nikmah, N., & Inayah, Z. (2023). Penyuluhan Senam Lansia Untuk Meningkatkan Kesehatan Di Panti Jompo Lestari. *Indonesian Journal of Community Dedication in Health (IJCDH)*, 3(1), 14–18. <https://doi.org/10.30587/ijcdh.v3i01.4752>
- Supenawinata, A., Nugraha, A. S., Maharani, D., & Aprizal, F. M. . (2023). Kegiatan Senam Sehat dalam Meningkatkan Aktivitas Sosial dan Ekonomi Masyarakat di Desa Tanjungsari. *PROCEEDINGS UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG*, 3(1), 96–105. Retrieved from <https://proceedings.uinsgd.ac.id/index.php/proceedings/article/view/1717>
- Tarigan, F., E., Azizah, N., Tambun, M., , T., & Sinaga, W. N. (2021). Pelaksanaan senam lansia untuk peningkatan kualitas hidup lansia. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 4, 440–444. <https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v4i0.1208>
- Wahyuni, R., Ardini, W. A. ., Setianingsih, S., Irayani, F. ., Septiana, E. ., Sari, E. P. ., Nugroho, I. A. ., Primasari, S. I. ., Rahayu, A. ., Istiyani, E. ., Rahmawati, W. S. ., Diana, D., Yana, I. P. ., Oktarianti, S. ., & Noviyanti, S. . (2022). Pengenalan Senam Segar, Sehat dan Ceria Di Masyarakat PAKARE (Pasar Kuliner Karang Endah) Karang Endah, Terbanggi Besar, Lampung Tengah. *Devotion: Journal Corner of Community Service*, 1(2), 44–54. <https://doi.org/10.54012/devotion.v1i2.97>
- Widiyanto, A., Wahyu, A. S., Mubarak, A. S., Anshori, M. L., Mukhofi, L., Pradana, K. A., & Atmojo, J. T. (2022). Pengabdian Masyarakat Pendidikan Kesehatan Tentang Manfaat Senam Diabetes Pada Lansia Di Desa Garangan, Wonosamodro, Boyolali. *Buletin Abdi Masyarakat*, 2(2). <https://doi.org/10.47686/bam.v2i2.439>