

PEMBERDAYAAN IBU-IBU RUMAH TANGGA MELALUI SENAM SEHAT CANTIKAN (SEHATI) DI DUKUH CANTIKAN KEPATIHAN KECAMATAN KALIWATES KABUPATEN JEMBER

Novi Ismiasih¹⁾, Mochtar Nova Mulyadi²⁾

¹⁾Institut Pesantren Sunan Drajat Lamongan, Indonesia

²⁾Institut Sains Dan Teknologi Annuqayah Guluk Guluk Sumenep, Indonesia

Email: novismia@insud.ac.id¹⁾, mohtarnova@istannuqayah.ac.id²⁾

Abstrak: Peningkatan kesehatan masyarakat dipengaruhi oleh perubahan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam kesehatan adalah sistem kekebalan tubuh. Sebagaimana halnya masyarakat yang ada di Dukuh Cantikan Kelurahan Kapatihan Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember terutama ibu-ibu, yang kesehariannya dipenuhi segala aktivitas yang beragam. Segala aktivitas yang dikerjakan setiap harinya selalu menguras banyak waktu yang bisa menimbulkan rasa bosan dan kelelahan sehingga memicu stres dan mengganggu kesehatan. Dari hal tersebut diperlukan kegiatan yang positif untuk mengatasi masalah tersebut, salah satu kegiatan yang bisa menjaga kekebalan tubuh adalah dengan senam. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan kebugaran jasmani dan rohani, serta memberikan ketrampilan senam yang dapat menambah wawasan bagi ibu-ibu. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini menggunakan bentuk pendampingan dan strategi pendekatannya dengan Asset Based Community Development (ABCD) yang digunakan untuk perbaikan kualitas kehidupan manusia. Kegiatan ini diikuti oleh ibu-ibu rumah tangga dan ibu-ibu PKK Dukuh Cantikan Kelurahan Kapatihan Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember. Hasil dari kegiatan ini adalah selain mencetak generasi penerus sebagai instruktur senam juga meningkatkan kesadaran ibu-ibu dalam berolahraga agar tetap menjaga kesehatan imun yang ada didalam tubuh.

Kata Kunci : *pemberdayaan, ibu-ibu rumah tangga, senam sehat Cantikan*

Abstract: Improvements in public health are influenced by changes in advances in science and technology. One aspect that needs to be considered in health is the immune system. As is the case with the people in Dukuh Cantikan, Kapatihan Village, Kaliwates District, Jember Regency, especially mothers, whose daily lives are filled with various activities. All activities carried out every day always take up a lot of time which can cause feelings of boredom and fatigue, thus triggering stress and disrupting health. For this reason, positive activities are needed to overcome this problem. One activity that can maintain the body's immunity is exercise. The aim of this activity is to provide physical and spiritual fitness, as well as provide exercise skills that can broaden mothers' insight. This method of implementing community service uses a form of mentoring and a strategy approach with Asset Based Community Development (ABCD) which is used to improve the quality of human life. This activity was attended by housewives and women from the

PKK Dukuh Cantikan, Kepatihan Village, Kaliwates District, Jember Regency. The result of this activity is that apart from producing the next generation as gymnastics instructors, it also increases mothers' awareness of exercising in order to maintain the health of the immune system in the body.

Keywords : *empowerment, housewives, healthy exercise Cantikan*

Pendahuluan

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi serta perbaikan sosial ekonomi berdampak pada peningkatan kesehatan masyarakat. Salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam kesehatan adalah sistem kekebalan tubuh.¹ Sistem kekebalan tubuh perlu dijaga supaya daya tahan tubuh selalu optimal.² Sebagaimana halnya masyarakat yang ada di Dukuh Cantikan Kelurahan Kepatihan Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember diantaranya adalah masyarakat kelompok ibu-ibu, yang kesehariannya dipenuhi segala aktivitas yang beragam. Segala aktivitas yang dikerjakan setiap harinya selalu menguras banyak waktu, selain itu belum ditambah dengan membantu perekonomian rumah tangganya. Aktivitas dan pekerjaan yang setiap harinya dilakukan menimbulkan rasa bosan dan kelelahan sehingga memicu stres yang mengganggu kesehatan.

Keterbatasan dalam membagi waktu, membuat ibu-ibu lupa untuk berolahraga. Padahal kita tahu bahwa dengan berolahraga dapat menjaga kekebalan tubuh supaya selalu optimal, terlebih untuk menghadapi masa lanjut usia.³ Pengaruh tingkat kebugaran jasmani terhadap kapasitas kerja sudah tidak diragukan lagi, sebab dengan tubuh yang sehat maka motivasi kerja meningkat dan apresiasi terhadap tugas bertambah.⁴ Sehingga salah satu olahraga yang ringan namun bisa menjaga kekebalan tubuh adalah dengan melakukan senam.

Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan perfoma gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerak fisik yang teratur.⁵ Selain tersusun dari berbagai gerakan yang sistematis senam juga selalu diiringi dengan musik.⁶ Kegunaan senam sendiri adalah untuk melenturkan otot – otot dan sendi pada tubuh,

¹ Manangkot, Meril Valentine, I. Wayan Sukawana, and I. Made Suruta Witarsa. "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Lansia Di Lingkungan Dajan Bingin Sading." Jurnal Keperawatan COPING NERS 4, no. 1 (2016): 24–27

² Bariroh Wasilatul, Nur Iayla. "Menjaga Imunitas Tubuh Melalui Program Senam Dalam Upaya Pencegahan Penyebaran Covid-19 Di Desa Sukorejo." Najah: Journal of Research and Community Services 4, no. 1 (2023)

³ Aung, M. N., Yuasa, M., Koyanagi, Y., Aung, T. N. N., Moolphate, S., Matsumoto, H., & Yoshioka, T. "Sustainable health promotion for the seniors during COVID-19 outbreak: A lesson from Tokyo." Journal of Infection in Developing Countries 14, no. 4 (2020): 328–331

⁴ Rubiana, I., Mulyana, F. R., Herliana, M. N., & Soraya, N. "Meningkatkan Imunitas Tubuh Melalui Senam Umum Ditengah Pandemi Covid 19." ABDIMAS UMTAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat 4, no. 1 (2021): 529–536

⁵ Herdiansyah, D., Latifah, N., Yohsa Ibarahim. "Implementasi Senam Penguin Sebagai Kegiatan Olahraga Rutin Santri Ponpes Sabilunajat." AS-SYIFA : Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat 1, no. 1 (2020): 7–10

⁶ Pratiwi Endang, Maulida. "Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Metode Penugasan Senam Segar Ceria." Multilateral 16, no. 2 (2017): 179-188

sebelum melakukan aktivitas sehari – hari yang berat maupun ringan agar badan terasa segar dan bersemangat dalam segala aktivitas.⁷ Supaya terhindar dari berbagai penyakit untuk itu kita harus membudayakan hidup sehat dengan melakukan senam kebugaran jasmani secara rutin dan teratur.

Pemberdayaan yang dimaksud adalah sebuah edukasi masyarakat dalam upaya menjaga kesehatan tubuh dengan olahraga secara rutin.⁸ Oleh sebab itu perlu adanya wadah dalam mengelola kegiatan tersebut. Pengabdian masyarakat ini sebagai pengalaman praktek keterampilan senam serta mampu memberikan dampak langsung kepada masyarakat Dusun Cantikan. Dan mendapat pengetahuan langsung tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani dan untuk menyadarkan masyarakat supaya tetap menjaga imunitas tubuh untuk menunjang masa lansia yang akan datang agar tetap terjaga jasmani dan rohani yang sehat.

Beberapa permasalahan diatas membuat tim pengabdian untuk melakukan pelatihan senam. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan kebugaran jasmani dan rohani, serta memberikan ketrampilan senam yang dapat menambah wawasan bagi ibu-ibu. Salah satu hal yang bisa dilakukan supaya daya tahan tubuh ibu-ibu tetap terjaga adalah dengan melakukan olahraga. Olahraga yang bisa membuat rileks ibu-ibu adalah senam. Senam merupakan gerakan-gerakan bermanfaat untuk kesehatan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Aktivitas senam kebugaran dapat dilaksanakan secara rutin setiap minggunya pada hari minggu agar tidak mengganggu aktivitas ibu-ibu rumah tangga yang pada hari tertentu lebih banyak berkecimpung dengan kegiatan di keluarganya.

Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini menggunakan bentuk pendampingan terhadap ibu-ibu Dukuh Cantikan Kelurahan Kepatihan Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember dengan metode *Asset Based Community Development* (ABCD). *Metode Asset Based Community Development* (ABCD) adalah metode yang mengedepankan pengembangan aset yang dimiliki oleh komunitas di suatu daerah.⁹ Tahapan yang dilakukan dalam pendampingan ini ada empat yaitu: (1) menemukan (*discovery*); (2) impian (*dream*); (3) merancang (*design*); melakukan (*destiny*).

Strategi pendekatan *Asset Based Community Development* (ABCD) digunakan untuk perbaikan kualitas kehidupan manusia. ABCD digunakan dalam pendekatan pengabdian karena untuk meningkatkan kapasitas masyarakat yang mana mereka sebenarnya memiliki

⁷ Armade, M., dan Manurizal, L. "Pengaruh Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj 2012) Versi Low Impact Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian." *Jurnal.Penjskesrek* 6, no. 2 (2019): 140-151

⁸ Muhammad Alhada Fuadilah Habib, "Kajian Teoritis Pemberdayaan Masyarakat dan Ekonomi Kreatif." *Journal of Islamic Tourism, Halal Food, Islamic Traveling, and Creative Economy* 1, no. 2 (2021): 106–134

⁹ Yuli Choirul Umah and Yuni Masrifatin, "Pemberdayaan Masyarakat Dalam Peningkatan Perekonomian Melalui Pengembangan Usaha Arang Kayu Di Desa Ketandan Kecamatan Lengkon Kabupaten Nganjuk." *Jurnal BISMA (Bimbingan Swadaya Masyarakat)* 2, no. 3 (2022): 187–95

banyak potensi, hanya saja tidak adanya pemberdayaan Sumber Daya Manusia yang ada di Dukuh Cantikan. ABCD adalah salah satu pendekatan yang mengembangkan masyarakat untuk mewujudkan kehidupan sosial dalam upaya pembangunan, sehingga ABCD dianggap sebagai pendekatan yang tepat dalam permasalahan ini.¹⁰ Melalui pendekatan ABCD masyarakat difasilitasi untuk merumuskan agenda perubahan yang mereka anggap penting.

Sebelum dilaksanakannya pengabdian langkah awal adalah observasi di Dukuh Cantikan untuk melihat keadaan tempat dan aset yang dimiliki. Beberapa aset yang dimiliki Dukuh Cantikan, penulis hanya memilih salah satu yaitu di bidang kesehatan sebagai aset yang perlu dikembangkan dengan melibatkan ibu-ibu. Dengan adanya program kegiatan tersebut diharapkan ibu-ibu mampu mengembangkan potensi di bidang kesehatan khususnya senam yang mana nantinya mereka bisa melakukan rutinan senam secara mandiri.

Kegiatan senam ini dilaksanakan pada hari minggu tanggal 6 Agustus 2023 dan tanggal 13 Agustus 2023, dimulai pukul 06.00-07.00 WIB dan bertempat di Halaman Gedung Bioskop Indera. Adapun sasaran kegiatan senam ini adalah ibu-ibu rumah tangga Dukuh Cantikan. Pendampingan senam ini diawali dengan memberikan penjelasan secara singkat kegunaan senam bagi kesehatan, setelah itu diberikan pemanasan, baru ke tahap inti gerakan senam, dan selanjutnya tahap pendinginan.

Kegiatan pendampingan senam berjalan dengan lancar, dukungan dan partisipasi masyarakat dalam mensukseskan kegiatan ini sangat luar biasa. Keberhasilan kegiatan pelatihan ini dapat dilihat dari pemahaman potensi yang dimiliki. Hal ini bisa memperbaiki masalah yang dihadapi masyarakat khususnya ibu-ibu, kemauan dan kesadaran bersama untuk berbenah sangat diperlukan dalam kegiatan ini agar bisa terwujud kegiatan rutinan senam secara mandiri.

Hasil dan Pembahasan

Keberhasilan dari suatu kegiatan pengabdian dapat dilihat dari gambaran urutan pendampingan kegiatan awal sampai akhir. Pendekatan pendampingan dapat dilihat dari kegiatan pendahuluan yang meliputi observasi, perencanaan kegiatan, pelaksanaan, dan evaluasi. Alur hasil dan pembahasan dapat dilihat dalam gambaran dibawah ini:

A. Kegiatan 1 Mengidentifikasi Masalah

Kegiatan ini dimulai dengan observasi aset dan permasalahan yang ada di Dukuh Cantikan. Salah satu aset yang menjadi pilihan tim pengabdi dan melihat permasalahan yang ada yaitu aset kesehatan. Tim pengabdi menyadari adanya potensi yang ada pada ibu-ibu hanya saja terkendala oleh beberapa hal diantaranya, tidak adanya instruktur senam, kurangnya jiwa kreatif, dan kurangnya dukungan antar warga. Selanjutnya tim pengabdi melakukan komunikasi dengan masyarakat khususnya ibu-ibu untuk

¹⁰ Kamaruzaman Kamaruzaman et al., "Pendampingan Masyarakat Dalam Upaya Pengembangan Sektor Produktif Melalui Kuliah Kerja Nyata Di Desa Pengujan Kabupaten Bintan." JPPM Kepri: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat Kepulauan Riau 2, no. 1 (2022): 55–67

mengetahui apa yang mereka inginkan dan permasalahannya seperti apa. Observasi ini dilakukan untuk menyelesaikan kendala yang dihadapi oleh ibu-ibu. Untuk itu program kegiatan pengabdian yang akan dikembangkan adalah pelatihan senam yang nantinya juga diharapkan bisa mencetak instruktur senam untuk bisa menggalakkan kegiatan ini.

B. Kegiatan 2 Perencanaan dan Penjadwalan

Setelah melakukan observasi dan juga komunikasi dengan ibu-ibu tahap kedua adalah perencanaan dan penjadwalan. Kegiatan senam dilakukan pada waktu luang yang telah disepakati oleh ibu-ibu. Langkah awal yang dilakukan adalah tim pengabdian yang nantinya akan menjadi instruktur senam dalam kegiatan ini. Selanjutnya nanti tim pengabdian akan menganalisa dan memantau siapa yang mampu menjadi instruktur senam berikutnya. Karena tujuan dari pengabdian ini selain mengajak ibu-ibu untuk senam juga untuk mencetak instruktur senam agar kegiatan ini bisa terus berjalan.

Dari hasil analisis yang telah ditetapkan, selanjutnya perencanaan dilakukan dengan menetapkan waktu dan tempat yang akan digunakan. Kegiatan ini akan dilakukan di Dukuh Cantikan, dan perizinan tempat langsung ke pemilik gedung bioskop indera karena nantinya halamannya akan digunakan untuk kegiatan. Kemudian langkah selanjutnya adalah mensosialisasikan kegiatan ini kepada ibu-ibu yang lainnya, dan ternyata mendapatkan respon yang positif dari mereka. Para ibu-ibu sangat mendukung kegiatan ini karena kegiatan ini sebelumnya sudah pernah ada namun belum ada yang meneruskan dan selain itu tidak adanya instruktur senam.

C. Kegiatan 3 Pelaksanaan

Pada tahap ini, dilakukan kegiatan senam dengan ibu-ibu warga Dukuh Cantikan. Senam ini dilakukan untuk menjaga kesehatan khususnya bisa meningkatkan imun. Kegiatan ini awalnya akan dipandu oleh tim pengabdi, dengan memberikan berbagai gerakan yang bervariasi dan mudah. Diharapkan dengan memberikan contoh gerakan senam nantinya akan ada instruktur senam yang akan melanjutkan kegiatan ini.

Pelaksanaan pelatihan ini dilakukan di halaman gedung bioskop indera pada hari minggu pagi pukul 06.00-07.00 WIB. Kegiatan ini diikuti oleh 15 ibu-ibu Dukuh Cantikan, yang terdiri dari ibu-ibu rumah tangga dan ibu-ibu PKK. Target pelatihan ini adalah selain memberikan contoh gerakan senam yang berkreasi juga untuk membentuk instruktur senam. Dalam contoh-contoh gerakannya nanti akan kami bantu dengan memberikan kumpulan video senam.



Gambar 1. Foto bersama sebelum kegiatan senam



Gambar 2. Foto gerakan senam

Secara bertahap, gerakan senam ini terdiri dari gerakan pemanasan, gerakan inti, dan gerakan pendinginan. Ibu-ibu melakukan senam dengan sangat baik dan semangat karena selalu mengikuti instruksi dari tim pengabdian sehingga selama kegiatan berlangsung tidak ada kendala. Kegiatan pemanasan dilakukan dari gerakan lambat dahulu baru ke gerakan yang sedikit energik, tujuan dilakukannya pemanasan supaya otot-otot tidak cedera. Kegiatan pemanasan ini dilakukan selama 5-10 menit atau sampai sekiranya otot sudah tidak kaku. Pada kegiatan ini ternyata masih banyak yang belum memahami seberapa penting melakukan gerakan pemanasan dengan benar. Mereka hanya menganggap bahwa pemanasan adalah gerakan awal saja atau gerakan yang ringan, mereka menganggap senam hanya pemanasan saja dan tidak ada gerakan inti. Kurangnya pengetahuan tersebut telah diatasi oleh tim pengabdian, karena selama kegiatan senam berlangsung tim pengabdian juga memberikan pengetahuan sedikit mengenai pentingnya pemanasan yang benar.

Setelah gerakan pemanasan selanjutnya masuk pada gerakan inti. Gerakan inti yang dicontohkan oleh tim pengabdian adalah gerak senam kreasi yang mudah untuk dilakukan dan diikuti. Gerakan yang dilakukan tidak terlalu cepat dan tidak lambat serta didukung oleh musik yang sedang viral, jadi mempermudah ibu-ibu dalam menghafal gerakan. Selain gerakan, musik juga berpengaruh pada mood seseorang, seperti musik

yang dipakai dalam senam ini membuat ibu-ibu bersemangat karena musiknya enak dan banyak yang hafal jadi mereka senam sambil bernyanyi.

Gerakan terakhir adalah gerakan pendinginan, pendinginan adalah proses pelepasan otot setelah melakukan gerakan senam inti yang dilakukan diakhir senam.¹¹ Kegiatan pendinginan ini juga tidak kalah penting dengan gerakan pemanasan, karena gerakan ini juga berpengaruh pada otot yang telah digerakkan selama senam berlangsung. Waktu yang diperlukan untuk melakukan pendinginan berlangsung sekitar 20 menit.

Dari ketiga gerakan senam memiliki manfaat dan tujuan tersendiri, namun dari ketiga gerakan ini saling berkaitan satu sama lain. Saat kegiatan ini berlangsung ibu-ibu sangat bersemangat dan gembira sekali ketika mereka bisa merefresh badan serta bisa berkumpul bersama teman yang lainnya. Beberapa dari mereka juga memberikan komentar yang positif terkait kegiatan ini, mereka merasa bahwa kegiatan seperti ini jarang terjadi karena kesibukan masing-masing. Dari kegiatan senam ini tim pengabdian berharap bahwa kegiatan ini bisa tetap berjalan secara mandiri karena kegiatan ini banyak mendapat respon positif serta berdampak positif.



Gambar 3. Foto bersama setelah kegiatan senam

D. Keberhasilan dalam program pengabdian

Keberhasilan program pengabdian ini tidak lepas dari dukungan masyarakat dan perangkat desa setempat yang telah mendukung kegiatan pengabdian ini. Dengan menggunakan pendekatan Asset Based Community Development (ABCD) yang merupakan sebuah pendekatan untuk pengembangan masyarakat yang menekankan pada konteks pemahaman dan inventarisasi aset, potensi, kekuatan, serta pemanfaatan secara mandiri dan secara maksimal. Kegiatan ini mendapat partisipasi dari ibu-ibu Dukuh Cantikan, mereka sangat antusias dalam kegiatan senam.

¹¹ Rosyideva Yulienugroho. "Pengaruh Latihan PNF saat Pendinginan terhadap Tingkat Fleksibilitas Otot Tungkai Pada Siswa Ektrakurikuler Pencak Silat". Skripsi Program Sarjana Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. 2018

Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan diatas bahwa pendampingan senam terhadap ibu-ibu dapat menumbuhkan semangat dan juga meningkatkan kesehatan jasmani. Selain itu dengan adanya kegiatan senam dapat mencetak generasi penerus sebagai instruktur senam. Harapan tim pengabdian dari kegiatan ini adalah kedepannya bisa menjadi kegiatan rutin bagi ibu-ibu Desa Cantikan dan terus berkreasi dalam gerakan senam .

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada berbagai pihak yang telah mendukung kegiatan ini. Kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Institut Pesantren Sunan Drajat Lamongan. Serta tak lupa juga penulis mengucapkan terimakasih kepada kepala Desa Kepatihan yaitu bapak Andung Suroso, S.H dan kepada ibu-ibu yang telah turut berpartisipasi dalam kegiatan ini.

Referensi

- Armade, M., dan Manurizal, L. "Pengaruh Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj 2012) Versi Low Impact Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian." *Jurnal.Penjskesrek* 6, no. 2 (2019): 140-151
- Aung, M. N., Yuasa, M., Koyanagi, Y., Aung, T. N. N., Moolphate, S., Matsumoto, H., & Yoshioka, T. "Sustainable health promotion for the seniors during COVID-19 outbreak: A lesson from Tokyo." *Journal of Infection in Developing Countries* 14, no. 4 (2020): 328–331
- Bariroh Wasilatul, Nur layla. "Menjaga Imunitas Tubuh Melalui Program Senam Dalam Upaya Pencegahan Penyebaran Covid-19 Di Desa Sukorejo." *Najah: Journal of Research and Community Services* 4, no. 1 (2023)
- Herdiansyah, D., Latifah, N., Yohsa Ibarahim. "Implementasi Senam Penguin Sebagai Kegiatan Olahraga Rutin Santri Ponpes Sabilunajat." *AS-SYIFA : Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat* 1, no. 1 (2020): 7–10
- Kamaruzaman Kamaruzaman et al., "Pendampingan Masyarakat Dalam Upaya Pengembangan Sektor Produktif Melalui Kuliah Kerja Nyata Di Desa Pengujan Kabupaten Bintan." *JPPM Kepri: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat Kepulauan Riau* 2, no. 1 (2022): 55–67
- Manangkot, Meril Valentine, I. Wayan Sukawana, and I. Made Suruta Witarsa. "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Lansia Di Lingkungan Dajan Bingin Sading." *Jurnal Keperawatan COPING NERS* 4, no. 1 (2016): 24–27
- Muhammad Alhada Fuadilah Habib, "Kajian Teoritis Pemberdayaan Masyarakat dan Ekonomi Kreatif." *Journal of Islamic Tourism, Halal Food, Islamic Traveling, and Creative Economy* 1, no. 2 (2021): 106–134

Partadinata, WA., Gandari, GP & Mudian, D. "Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact Dan High Impact Terhadap Penurunan Massa Lemak Tubuh (Skin Fold)." *Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang* 4, no. 2 (2017): 2461-3961

Pratiwi Endang, Maulida. "Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Metode Penugasan Senam Segar Ceria." *Multilateral* 16, no. 2 (2017): 179-188

Prayoga, G.E, & Susanto, I.H. "Analisis Faktor Kebugaran Jasmani AtletFloorball Unesa." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 8, no. 01 (2020): 1 – 8

Rosyideva Yulienugroho. "Pengaruh Latihan PNF saat Pendinginan terhadap Tingkat Fleksibilitas Otot Tungkai Pada Siswa Ektrakurikuler Pencak Silat".Skripsi Program Sarjana Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. 2018

Rubiana, I., Mulyana, F. R., Herliana, M. N., & Soraya, N. "Meningkatkan Imunitas Tubuh Melalui Senam Umum Ditengah Pandemi Covid 19." *ABDIMAS UMTAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 4, no. 1 (2021): 529–536

Wahyudi, A, & Bafirman. "High School Student Physical Fitness Profile." *Internasional Jurnal Of Kinesiology and Physical Education* 1, no. 1 (2020): 1-8

Yuli Choirul Umah and Yuni Masrifatin, "Pemberdayaan Masyarakat Dalam Peningkatan Perekonomian Melalui Pengembangan Usaha Arang Kayu Di Desa Ketandan Kecamatan Lengkonng Kabupaten Nganjuk." *Jurnal BISMA (Bimbingan Swadaya Masyarakat)* 2, no. 3 (2022): 187–95

Penulis Pertama : Novi Ismiasih

E-mail: novismia@insud.ac.id

Penulis Kedua : Mochtar Nova Mulyadi

E-mail: mohtarnova@istannugayah.ac.id