Buletin Ilmiah Nagari Membangun Vol 7 No 4 (2024)
Website. http://buletinnagari.lppm.unand.ac.id
EISSN: 2622-9978

PELAKSANAAN SENAM SEHAT SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN FISIK DAN KUALITAS HIDUP MASYARAKAT DI DESA AMPALU KOTA PARIAMAN

Armaita*), Linda Marni, Prima Yoselina, Kheniva Diah Anggita
Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang, Padang

*) Email Koreponden: armaita10mei@gmail.com

ABSTRAK

Senam sehat merupakan kegiatan fisik yang dapat memberikan manfaat besar bagi kesehatan tubuh dan mental masyarakat. Program pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh dosen keperawatan di Ampalu, Pariaman. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik yang teratur dan gaya hidup sehat. Adapun metode kegiatan pengabdian adalah menawarkan manfaat fisik dan meningkatkan kualitas hidup melalui senam sehat, berfungsi sebagai sarana untuk mempererat hubungan sosial di masyarakat. Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat menunjukkan, peserta yang belum melaksanakan senam kualitas hidupnya banyak yang tidak baik sebanyak 23 orang (76,7%), setelah dilaksanakannya senam kualitas hidup peserta menjadi baik sebanyak 27 orang (90%). Tentunya pengabdian Masyarakat ini penting untuk pengembangan keterampilan sosial dan kemampuan untuk bekerja dalam tim. Melalui partisipasi Masyarakat dalam senam, peserta dapat belajar tentang pentingnya menjaga tubuh tetap aktif dan sehat, yang dapat membentuk kebiasaan sehat hingga dewasa. Dengan rutin berpartisipasi dalam senam sehat, peserta dapat menikmati berbagai manfaat yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka secara holistik. Artikel ini akan mengulas tentang pelaksanaan senam sehat di Ampalu, manfaat yang diperoleh oleh masyarakat, tantangan yang dihadapi, serta rekomendasi untuk kelanjutan program ini. Melalui program ini, diharapkan masyarakat lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan fisik dan kualitas hidup mereka melalui olahraga yang teratur.

Kata Kunci: *Senam Sehat, Aktivitas Fisik, Kualitas Hidup*

Implementation of Healthy Exercises as an Effort to Improve Physical Health and Quality of Life ff The Community in Ampalu Village, Pariaman City

Abstract

Healthy exercise is one of the physical activities that can provide great benefits for the physical and mental health of the community. Community service program carried out by nursing lecturers in Ampalu, Pariaman. The purpose of this activity is to increase public awareness of the importance of regular physical activity and a healthy lifestyle. The method of community service activities is to offer physical benefits and improve the quality of life through healthy exercise, functioning as a means to strengthen social relations in the community. The results of Community Service show that participants who have not carried out exercise, many of their quality of life is not good as many as 23 people (76.7%), after carrying out exercise, the quality of life of participants became good as many as 27 people (90%). Of course, this Community service is important for the development of social skills and the ability to work in a team. Through Community participation in exercise, participants can learn about the importance of keeping the body active and healthy, which can form healthy habits into adulthood. By routinely participating in healthy exercise, participants can enjoy various benefits that support their growth and development holistically. This article will review the implementation of healthy exercise in Ampalu, the benefits obtained by the community, the challenges faced, and recommendations for the continuation of this program. Through this program, it is hoped that the public will be more aware of the importance of maintaining their physical health and quality of life through regular exercise.

Keywords: *Healthy Gymnastics, Physical Activity, Quality of Life*

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan faktor utama dalam meningkatkan kualitas hidup individu dan masyarakat. Gaya hidup sehat, yang meliputi pola makan yang baik dan aktivitas fisik yang teratur, berperan penting dalam pencegahan penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes, obesitas, dan penyakit jantung (WHO, 2020). Aktivitas fisik yang sederhana seperti senam sehat dapat membantu menjaga kondisi tubuh, memperbaiki keseimbangan, dan meningkatkan kekuatan otot, serta menurunkan risiko berbagai penyakit (Sullivan, K. T., & Sault, 2018).

Salah satu bentuk yang bisa kita lakukan adalah dengan melakukan aktivitas olahraga karena olahraga mempunyai banyak tujuan diantaranya untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Melalui olahraga dapat dikembangkan bukan hanya kecakapan fisik, tetapi juga kecakapan mental, spiritual, emosional dan intelektual. Olahraga adalah segala bentuk aktivitas yang berhubungan dengan gerak tubuh yang bertujuan untuk mendorong serta mengembangkan potensi jasmani maupun rohani seseorang agar tercapai tubuh yang sehat. Olahraga pada dasarnya stressor yang diharapkan menjadi stimulator sehingga menghasilkan adaptasi tubuh, namun olahraga yang dilakukan secara berlebihan dapat berakibat pada gangguan fisik yang mengganggu pertumbuhan serta perkembangan seseorang (Suriani et al., 2024). Olahraga dalam bentuk senam pada masa sekarang sudah menjadi prioritas bagi seseorang yang ingin hidup sehat. Baik orang tua, remaja, maupun anak-anak, dianjurkan untuk selalu melakukan olahraga yang berhubungan dengan aktivitas fisik.

Kegiatan senam sehat memiliki peran yang sangat penting dalam upaya peningkatan kesehatan dan kualitas hidup masyarakat Ampalu, mengingat tingginya angka prevalensi penyakit tidak menular (PTM) yang banyak menyerang penduduk Indonesia, termasuk di daerah ini. Menurut Riskesdas 2018, lebih dari 34% penduduk Indonesia mengalami hipertensi, sementara WHO melaporkan bahwa PTM, seperti diabetes, penyakit jantung, dan obesitas, kini menjadi penyebab utama kematian di seluruh dunia, yang sebagian besar disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik. Dalam konteks Ampalu, banyak masyarakat yang kurang sadar akan pentingnya olahraga dan seringkali lebih memilih pola hidup yang tidak aktif. Hal ini menyebabkan tingginya angka penderita hipertensi, diabetes, serta obesitas yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, senam sehat yang dilakukan secara rutin dan teratur bisa menjadi solusi yang efektif untuk meningkatkan kebugaran tubuh, mengurangi risiko penyakit-penyakit tersebut, serta meningkatkan kesehatan mental masyarakat. Senam sehat tidak hanya bermanfaat dalam mengurangi faktor risiko fisik, tetapi juga memiliki dampak positif terhadap kesehatan psikologis, dengan terbukti dapat mengurangi gejala stres, kecemasan, dan depresi, sebagaimana dijelaskan oleh American Psychological Association (APA).

Dalam hal ini, Teori Social Cognitive yang dikemukakan oleh Albert Bandura juga menggarisbawahi bahwa kegiatan yang melibatkan interaksi sosial, seperti senam bersama, dapat meningkatkan motivasi individu untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik, karena mereka merasakan manfaat sosial dan emosional. Selain itu, Teori Aktivitas dari Robert Havighurst menunjukkan bahwa olahraga yang dilakukan secara teratur tidak hanya meningkatkan kapasitas fisik, tetapi juga berperan dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat, terutama di usia lanjut, dengan menjaga kemandirian fisik dan mental mereka. Senam sehat juga membantu dalam mempererat hubungan sosial antarwarga,

mengingat biasanya kegiatan ini dilakukan secara berkelompok, yang dapat memperkuat rasa kebersamaan dan saling mendukung antaranggota masyarakat. Oleh karena itu, kegiatan senam sehat sangat perlu dilakukan di Ampalu sebagai langkah preventif yang dapat menurunkan angka prevalensi penyakit tidak menular, meningkatkan kebugaran tubuh, serta memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup masyarakat, baik dari segi fisik maupun mental. Kegiatan ini tidak hanya mendukung terciptanya masyarakat yang lebih sehat, tetapi juga membantu meningkatkan produktivitas, mengurangi beban ekonomi akibat penyakit, serta memperkuat keharmonisan sosial antarwarga.

Program senam sehat ini merupakan salah satu bentuk kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh dosen keperawatan di Universitas Negeri Padang untuk masyarakat di sekitar Ampalu, Pariaman. Tujuan dari program pengabdian (PKM) yang dilakukan di Ampalu Kota Pariaman adalah peningkatan kualitas kesehatan bagi peserta yang mengikuti senam sehat untuk peningkatan kualitas hidup sehingga dapat bermobilisasi secara optimal. Senam sehat yang teratur dapat meningkatkan hubungan sosial, meningkatkan kesehatan fisik dan kesehatan mental. Kualitas hidup seseorang identik dengan berbagai penurunan status kesehatan terutama status kesehatan fisik. Bertambahnya usia akan diiringi dengan timbulnya berbagai penyakit, penurunan fungsi tubuh, keseimbangan tubuh dan risiko jatuh.

METODOLOGI

Kegiatan ini dilakukan di Klinik Universitas Negeri Padang di Pariaman. Informasi mengenai kegiatan pengabdian ini disampaikan melalui pengeras suara oleh Kepala Klinik, disertai dengan pemberitahuan langsung oleh tim pengabdian. Kegiatan ini diperuntukkan bagi seluruh masyarakat desa Ampalu. Sasaran utama dari kegiatan ini adalah seluruh kalangan usia. Peserta yang hadir datang secara mandiri, namun bagi peserta yang memiliki keadaan khusus hingga menyulitkan untuk datang ke lokasi pengabdian akan dijemput atau diperiksa dikediamannya. Hal ini bertujuan untuk Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Masyarakat, Mengurangi Risiko Penyakit Tidak Menular (PTM), Mempererat Solidaritas Sosial dan meningkatkan kualitas hidup. Masyarakat diharapkan lebih sadar akan pentingnya melakukan aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat dan pencegahan penyakit (Hasanah, 2023). Total peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 35 orang.

Metode Kegiatan Senam Bersama dalam Pengabdian Masyarakat di Ampalu

Pelaksanaan pengabdian masyarakat melalui kegiatan senam bersama di Ampalu dapat dilakukan dengan menggunakan metode yang terstruktur dan melibatkan berbagai pihak untuk memastikan kegiatan ini berjalan dengan efektif dan berdampak positif. Berikut adalah langkah-langkah metode pelaksanaan yang dapat diterapkan:

1. **Persiapan dan Perencanaan Kegiatan**

   Langkah pertama adalah melakukan survei atau diskusi dengan masyarakat setempat untuk mengetahui tingkat pengetahuan mereka tentang pentingnya olahraga, serta faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi mereka dalam kegiatan fisik. Sasaran dari kegiatan ini adalah seluruh lapisan masyarakat, termasuk anak-anak, remaja, orang dewasa, dan lanjut usia. Adapun tim pengabdian masyarakat yang terdiri dari

pengurus lokal, tenaga medis, instruktur senam, serta relawan yang memiliki pengetahuan dasar tentang kesehatan dan senam. Tim ini akan bertanggung jawab atas perencanaan, pelaksanaan, serta evaluasi kegiatan. Kegiatan dilakukan di lokasi yang strategis dan mudah diakses oleh masyarakat, dalam hal ini ditetapkan Lokasi kegiatan senam Bersama dilaksanakan di Universitas Negeri Padang, Pariaman.

2. **Edukasi dan Sosialisasi kepada Masyarakat**
   Sosialisasi program dilakukan secara langsung kepada masyarakat melalui pertemuan, brosur, dan media sosial. Melibatkan tokoh masyarakat dan pemuka agama dapat meningkatkan partisipasi karena mereka memiliki pengaruh yang besar terhadap masyarakat setempat.

3. **Pelaksanaan Senam Bersama**
   Pelaksanaan senam Bersama akan dilakukan secara rutin berdasarkan penjadwalan, misalnya setiap pagi minggu atau sore hari, yang sesuai dengan waktu luang masyarakat. Kegiatan senam ini dilakukan pada waktu yang tidak bertabrakan dengan aktivitas utama masyarakat, seperti bekerja atau sekolah. Agar lebih efektif, instruktur senam yang berkompeten dan berpengalaman untuk memimpin kegiatan senam, bagi peserta ke dalam beberapa kelompok berdasarkan usia dan tingkat kebugaran. Kelompok anak-anak, dewasa, dan lansia bisa memiliki program senam yang disesuaikan dengan kondisi fisik masing-masing.

4. **Evaluasi dan Umpan Balik**
   Setelah pelaksanaan senam bersama, dilakukan evaluasi untuk menilai tingkat partisipasi masyarakat serta dampak yang dirasakan, baik secara fisik (misalnya peningkatan kebugaran) maupun psikologis (misalnya pengurangan stres). Evaluasi dapat dilakukan melalui wawancara atau kuesioner kepada peserta. Berdasarkan hasil evaluasi, lakukan perbaikan dan peningkatan program jika diperlukan. Misalnya, jika ada kendala dalam hal waktu atau tempat, perbaiki agar kegiatan senam lebih terjangkau dan menyenangkan bagi masyarakat.

5. **Kolaborasi dengan Pihak Terkait**
   Kerjasama dengan Puskesmas dan Lembaga Kesehatan bertujuan untuk memperkuat dampak program, jalin kerjasama dengan puskesmas atau lembaga kesehatan setempat dalam menyediakan pemeriksaan kesehatan rutin (misalnya pemeriksaan tekanan darah atau gula darah) yang dapat dilakukan sebelum atau setelah senam. Hal ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan dan memotivasi mereka untuk berpartisipasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat menunjukkan bahwa pelaksanaan Senam Lansia dalam meningkatkan kualitas hidup lansia sebelum dan sesudah melakukan senam lansia mendapatkan hasil yang signifikan di desa bangun rejo, hal ini dapat di lihat dari table, lansia yang belum melaksanakan senam lansia kulaitas hidupnya banyak yang tidak baik sebanyak 23 orang (76,7%), tetapi stelah dilaksanakannya senam lansia kualitas

hidup lansianya baik sebanyak 27 orang (90%) pada kelompok yang sama.

Pelaksanaan Program Senam Sehat di Ampalu, Pariaman

Senam sehat dilaksanakan secara rutin setiap minggu pada hari Minggu pagi di lapangan desa Ampalu. Kegiatan ini diikuti oleh berbagai kalangan, mulai dari anak-anak, remaja, orang dewasa, hingga lansia. Program ini melibatkan dosen keperawatan sebagai penggagas serta mahasiswa keperawatan yang bertugas sebagai instruktur dan fasilitator. Tahapan Pelaksanaan:

1. Persiapan dan Sosialisasi: Sebelum kegiatan dimulai, dilakukan sosialisasi melalui pengumuman di masjid, baliho, dan media sosial desa. Sosialisasi ini bertujuan untuk mengajak sebanyak mungkin masyarakat untuk berpartisipasi dalam senam sehat. Selain itu, informasi tentang manfaat olahraga dan pentingnya gaya hidup sehat juga diberikan melalui berbagai media komunikasi.

2. Penyuluhan Kesehatan: Setiap sesi dimulai dengan penyuluhan singkat mengenai pentingnya aktivitas fisik. Dosen dan mahasiswa keperawatan memberikan penjelasan tentang bagaimana olahraga dapat menurunkan risiko penyakit tidak menular dan meningkatkan kesehatan mental.

3. Pelaksanaan Senam Sehat: Senam dilakukan selama 30-45 menit dengan gerakan yang dapat diikuti oleh berbagai usia dan kondisi fisik. Gerakan-gerakan senam yang dipilih sederhana dan tidak memerlukan alat khusus, sehingga dapat dilakukan oleh semua kalangan. Senam ini mencakup gerakan aerobik ringan, stretching, dan peregangan yang melibatkan seluruh tubuh (Pramardika et al., 2022).

4. Evaluasi dan Umpan Balik: Setelah senam selesai, dilakukan evaluasi terhadap pelaksanaan program, termasuk umpan balik dari peserta tentang kenyamanan, manfaat yang dirasakan, dan saran untuk peningkatan program. Evaluasi ini penting untuk menilai efektivitas program dan mengidentifikasi area yang perlu perbaikan (Walidaini et al., 2024).



Gambar 1. Senam Bersama di Departemen Keperawatan, Pariaman

Manfaat Program Senam Sehat untuk Masyarakat

Senam sehat memberikan banyak manfaat bagi masyarakat, baik dari sisi fisik, mental, maupun sosial. Beberapa manfaat yang diperoleh dari program ini antara lain:

1. Peningkatan Kesehatan Fisik: Senam sehat dapat meningkatkan kondisi fisik, seperti kebugaran jantung, kekuatan otot, dan fleksibilitas. Rutin berolahraga dapat menurunkan tekanan darah, mengontrol kadar gula darah, serta mencegah obesitas (Sullivan, K. T., & Sault, 2018). Hal ini sangat relevan untuk mengurangi prevalensi PTM di daerah tersebut.
2. Meningkatkan Kesehatan Mental dan Emosional: Aktivitas fisik seperti senam dapat merangsang produksi endorfin yang membantu mengurangi stres dan kecemasan. Senam sehat juga memberikan kesempatan bagi peserta untuk melepaskan penat dari rutinitas sehari-hari, yang sangat bermanfaat untuk kesejahteraan mental mereka (Harianja & Garini, 2019)
3. Mempererat Hubungan Sosial: Kegiatan senam sehat yang dilakukan bersama-sama di ruang terbuka memberikan kesempatan bagi masyarakat untuk berinteraksi dan mempererat hubungan sosial antarwarga. Hal ini sangat penting dalam menciptakan solidaritas dan rasa kebersamaan di komunitas (Carter et al., 2021).
4. Peningkatan Kesadaran akan Gaya Hidup Sehat: Melalui senam sehat dan penyuluhan kesehatan yang dilakukan, masyarakat menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh melalui pola makan yang sehat dan aktivitas fisik yang teratur (Walidaini et al., 2024).

Tantangan dalam Pelaksanaan Program Senam Sehat

Pelaksanaan senam sehat di Ampalu, Pariaman, tidak lepas dari berbagai tantangan. Beberapa tantangan utama yang dihadapi dalam program ini antara lain:

1. Keterbatasan Waktu dan Partisipasi: Masyarakat yang bekerja sebagai petani atau nelayan sering kali memiliki waktu yang terbatas, terutama pada pagi hari. Hal ini mempengaruhi jumlah peserta yang hadir dalam setiap sesi senam (Hidayat, 2020).
2. Keterbatasan Infrastruktur: Meskipun senam sehat dilakukan di lapangan terbuka, terkadang cuaca yang kurang mendukung atau tidak adanya fasilitas pendukung seperti tempat berteduh dan alat senam membuat kegiatan ini kurang optimal (Yusuf & Zain, 2020).
3. Kesadaran yang Masih Rendah: Sebagian masyarakat di daerah Ampalu masih memiliki pola hidup yang kurang aktif secara fisik dan belum sepenuhnya menyadari pentingnya olahraga dalam menjaga kesehatan. Oleh karena itu, perlu adanya upaya yang lebih besar dalam meningkatkan kesadaran mereka akan manfaat senam sehat dan olahraga secara umum (Walidaini et al, 2024).



Gambar 2. Dosen dan Mahasiswa Berpartisipasi Aktif

Rekomendasi untuk Peningkatan Program Senam Sehat

Untuk meningkatkan efektivitas program senam sehat di masa depan, beberapa langkah yang dapat diambil antara lain:

1. Menyesuaikan Waktu Kegiatan: Agar lebih banyak masyarakat yang dapat berpartisipasi, waktu pelaksanaan senam dapat disesuaikan, misalnya dilakukan pada sore hari atau setelah jam kerja, sehingga mereka yang memiliki kesibukan di pagi hari tetap dapat ikut serta (Carter, A. S., Thompson, T. L., & Wilson, 2021)
2. Meningkatkan Sosialisasi dan Edukasi: Untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, perlu dilakukan penyuluhan yang lebih mendalam mengenai manfaat olahraga, bukan hanya dalam hal fisik, tetapi juga untuk kesehatan mental dan emosional (Mansour, 2019). Hal ini dapat dilakukan dengan pendekatan yang lebih personal dan menggunakan media yang lebih efektif.
3. Kolaborasi dengan Pemerintah dan Lembaga Lokal: Kerjasama antara dosen, pemerintah desa, dan lembaga lokal dapat mempermudah pelaksanaan program ini, baik dari segi pembiayaan, penyediaan fasilitas, maupun pendukung lainnya (Yusuf, A., & Zain, 2020). Kolaborasi ini juga dapat menjamin keberlanjutan program senam sehat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan senam sehat yang dilakukan di Ampalu Pariaman bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental masyarakat setempat. Melalui senam sehat secara rutin, diharapkan dapat menurunkan prevalensi penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, dan obesitas yang semakin meningkat di berbagai kalangan usia. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat dengan menciptakan pola hidup yang lebih sehat dan mempererat hubungan sosial antarwarga. Kegiatan ini menjadi sarana edukasi bagi masyarakat tentang pentingnya olahraga dan gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan penyakit, serta meningkatkan kebersamaan melalui aktivitas bersama yang menyenangkan. Meskipun kegiatan senam sehat ini telah dilaksanakan dengan tujuan yang jelas, beberapa kendala dihadapi selama pelaksanaannya.

Kendala utama adalah kurangnya partisipasi awal dari masyarakat, terutama mereka yang lebih muda atau memiliki kesibukan lain yang menyita waktu. Beberapa peserta juga cenderung kurang motivasi untuk melanjutkan kegiatan senam secara rutin. Faktor cuaca yang tidak menentu juga menjadi tantangan karena kegiatan senam bersama dilakukan di luar ruangan yang dapat terhambat oleh hujan atau cuaca ekstrem. Selain itu, keterbatasan fasilitas juga menjadi kendala, seperti kurangnya tempat yang memadai dan nyaman untuk kegiatan senam yang dapat menampung peserta dalam jumlah besar. Dalam beberapa kasus, beberapa peserta, terutama kelompok lansia, merasa kesulitan mengikuti gerakan senam yang membutuhkan stamina tertentu. Keberlanjutan kegiatan senam sehat di Ampalu sangat bergantung pada partisipasi aktif masyarakat dan pemberdayaan komunitas. Untuk memastikan keberlanjutan, penting agar masyarakat dilibatkan dalam perencanaan dan pelaksanaan senam sehat sejak awal. Dengan mengatasi kendala yang ada dan melibatkan masyarakat secara lebih aktif, kegiatan senam sehat di Ampalu dapat menjadi program yang berkelanjutan dan memberikan dampak positif terhadap kesehatan dan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan telah berakhirnya kegiatan pengabdian Masyarakat ini oleh departemen keperawatan Universitas Negeri Padang, tim pelaksana pengabdian ini mengucapkan terima kasih atas segala dukungan, bantuan, dan kerjasamanya yang baik oleh Masyarakat daerah Ampalu, Pariaman yang telah aktif dan interaktif selama kegiatan berlangsung.

Tim Pengabdian Masyarakat Departemen Keperawatan Universitas Negeri Padang mohon maaf yang setulus-tulusnya atas segala kekhilafan dan kekurangan yang terjadi, baik secara kedinasan maupun pribadi.

DAFTAR PUSTAKA

Carter, A. S., Thompson, T. L., & Wilson, M. A. (2021). Health screenings and preventive care: A guide to community health promotion. Springer Publishing.

Harianja, S. H., & Garini, A. (2019). Pengaruh Senam Aerobik terhadap Profil Hematologi Effect of Senam Aerobik on Hematology Profile. 10.

Hidayat, A. (2020). Pengabdian masyarakat dalam meningkatkan kesadaran kesehatan: Studi kasus di daerah pedesaan. Jurnal Pengabdian Masyarakat, 5(2).

Mansour, M. M. (2019). The impact of preventive health services on community wellness. International Journal of Public Health, 11(3), 201.

Pramardika, D. D., Kasaluhe, M. D., & Tanod, W. A. (2022). Pengenalan Kegiatan Peregangan Tubuh Sebagai Aktivitas Fisik Dalam Menunjang Pembelajaran Efektif Siswa Sekolah Dasar. January 2024. https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v0i0.119

Sullivan, K. T., & Sault, A. B. (2018). Early detection and health monitoring: The role of routine health screenings. Cambridge University Press.

Suriani, I., Darmawan, S., Suryanti, A. F., & Iyai, R. (2024). Jurnal Cemerlang : Pengabdian Pada Masyarakat Pelatihan Senam Sehat Bagi Anak-Anak JURNAL CEMERLANG : Pengabdian pada Masyarakat memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh . Melalui olahraga berbeda-beda sesuai dengan aktivitas yang dilakukannya . Menurut Suharjana. 6(2), 329–336.

Walidaini, B., Burbana, M., & Sonia, A. D. (2024). Evaluasi Program Layanan Bimbingan Konseling Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Takengon. 4. https://doi.org/10.55352/bki.v4i2.1055

WHO (World Health Organization). (2020). Physical activity and health: The importance of an active lifestyle. Https://Www.Who.Int/News-Room/Fact-Sheets/Detail/Physical-Activity.

Yusuf, A., & Zain, S. (2020). Challenges and solutions in providing health care to underserved populations. Journal of Public Health Policy, 41(4).