



Program Senam Aerobik untuk Remaja dan Ibu-Ibu di Desa Manunggal Makmur

Citra Darminto¹, Budi Ardianto², Adelia Agatha Suhendro^{3*}, Dina Novriani⁴, Muhammad Wahyu Abadi⁵, Rejeki Wijaya Galingging⁶, Tri Setiawati⁷
^{1,2,3*,4,5,6,7}Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

Email*: adeliaagathas238@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.22437/jppm.v2i3.28318>

Received : 18-09-2023

Revised : 21-10-2023

Accepted : 30-11-2023

Kata Kunci:

olah tubuh, senam aerobic, tingkat stress

Keywords:

body exercise; stress level; aerobic exercise

Abstrak

Desa Manunggal Makmur adalah desa yang mayoritas penduduknya adalah petani kelapa dan pinang yang hampir setiap harinya pergi ke kebun dari pagi hingga siang bahkan sore hari. Kegiatan aktivitas yang dilakukan masyarakat desa ini tidak hanya pergi bekerja lalu pulang melainkan Masyarakat desa Manunggal Makmur ini mempunyai berbagai kegiatan rutin perminggunya seperti kegiatan yasinan, pkk, dll. Dengan kegiatan yang ada yang bisa dibidang hampir banyak ini membuat warga-warga desa jarang menyempatkan waktu untuk berolahraga, sehingga banyak menimbulkan beberapa keluhan kesehatan tubuh. Dengan potensi ini maka tim KKN posko 5 ingin mengadakan olahraga rutin setidaknya satu kali dalam seminggu yang akan melatih tubuh agar terhindar penyakit yang tidak diinginkan. Olahraga yang akan dilaksanakan di desa Manunggal Makmur ini adalah dengan melaksanakan senam aerobic dihari minggu. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah dengan cara mengadakan penyuluhan atau sosialisasi undangan untuk memberi informasi kepada warga sebelum melakukan praktek secara langsung bahwa betapa pentingnya berolahraga ini setelah beraktivitas seharian full bahkan seminggu full. Hal ini dapat menjadi trobosan baru bagi masyarakat disana. Dengan adanya kegiatan olah tubuh sebelum melakukan kegiatan olahraga ini nantinya tentu akan dapat menjadikannya kegiatan rutin masyarakat di berbagai kalangan, seperti di setiap hari minggu melakukan kegiatan olah tubuh sebelum melakukan senam aerobic guna meningkatkan kesehatan jasmani setelah beraktivitas dihari-hari lainnya. Maka dari itu diperlukannya solusi untuk mengatasi kurangnya partisipasi masyarakat dalam melakukan kearifan lokal yang ada.

Abstract

Manunggal Makmur village is a village where the majority of the population are coconut and areca nut farmers who go to the garden almost every day from morning to noon and even in the evening. The activities carried out by the village community do not only go to work and then go home, but the Manunggal Makmur village community has various routine weekly activities such as yasinan activities, PKK etc. with almost a lot of existing activities, villagers rarely take the time to exercise, causing many health complaints. With this potential, the posko 5 KKN team wants to hold regular exercise at least once a week which will train the body to avoid unwanted diseases. The sport that will be held in the village of Manunggal Makmur is by doing aerobic exercise on Sundays. The method used in carrying out this activity is by holding counseling or dissemination of invitations to inform residents before carrying out direct practice that it is important to exercise after a full day of activities or even a full week. This can be a new breakthrough for



the people there. Having physical activity before carrying out these sport activities will certainly be able to make it a routine activity for the community in various circles, such as doing physical exercise every Sunday before doing morning exercise to improve physical health after activities on other days. Therefore a solution is needed to overcome the lack of community participation in carrying out existing local wisdom.

Copyright (c) 2023 Citra Darminto, Budi Ardianto, Adelia Agatha Suhendro, Dina Novriani, Muhammad Wahyu Abadi, Rejeki Wijaya Galingsing, Tri Setiawati

PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KUKERTA) yang dilaksanakan oleh Universitas Jambi adalah salah satu program yang dilaksanakann oleh mahasiswa dalam bentuk pengabdian disuatu tempat untuk dapat mengisi dan mejalankan suatu pembangunan terpadu. Penerjunan mahasiswa KUKERTA ini dapat diharapkan untuk menjadi mediator dalam pengembangan pengetahuan, pendapatan dan keterampilan masyarakat.

Dijelaskan dalam Undang-Undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional bahwa tujuan Pendidikan Tinggi adalah untuk menyiapkan peserta didik menjadi anggota masyarakat yang dapat menerapkan, mengembangkan dan menciptakan ilmu pengetahuan teknologi dan seni. Kemudian fungsi Pendidikan Tinggi ditegaskan lagi dalam penjelasan umum PP No. 60 Tahun 1999 bahwa diharapkan Perguruan Tinggi menjadi pusat dalam penyelenggaraan dan pengembangan Pendidikan Tinggi serta pemeliharaan, pembinaan dan pengembangan ilmu teknologi dan kesenian sebagai masyarakat yang mempuyai cita-cita luhur, masyarakat berpendidikan yang gemar belajar dan mengabdi serta melaksakan penelelitian yang bermanfaat bagi bangsa dan negara.

Ada berbagai alternatif dalam pemecahan masalah yang timbul di daerah pedesaan. Semua alternative tersebut diwujudkan dalam bentuk realisasi program kerja oleh mahasiswa KKN yang pada intinya menyalurkan aspirasi, saran, pendapat dan melihat kondisi teknis serta non teknis di tengah kehidupan masyarakat. Tentu saja dalam plaksanaanya melibatkan intansi-intansi pemerintah, lembaga dan aparat desa segingga program yang direncanakan dapat berjalan sebaik mungkin.

Desa Manunggal Makmur adalah desa yang diresmikan pada tanggal 1 Januari 2008 yang merupakan hasil pemekaran dari Desa Teluk Majelis pada tahun 2007. Daerah aliran sungai sepanjang desa Manunggal Makmur memiliki ketinggian 1 meter dari permukaan air laut yang hampir 90% dijadikan komoditas utama dari wilayah tersebut yang merupakan wilayah perkebunan.

Desa Manunggal Makmur merupakan titik lokasi yang akan dituju oleh Tim Posko 5 KKNT Universitas Jambi Sebagai pengabdian dari Mahasiswa KKNT Universitas Jambi untuk pelaksanaan Program Kerja yang akan dilaksanakan oleh Tim Posko 5 KKNT.

Selain mencari permasalahan-permasalahan yang ada di Desa Manunggal Makmur,

tahap observasi juga untuk mencari potensi-potensi yang ada di Desa Manunggal Makmur. Hal ini dilakukan agar program kerja yang dirancang sesuai dengan potensi yang ada di Desa Manunggal Makmur (Ichsan & Ali, 2020), sehingga pelaksanaan program kerja nantinya dapat mengembangkan Desa Manunggal Makmur dilanjutkan serta dikembangkan oleh masyarakat setempat.

Adapun dalam pelaksanaan KKN Tematik 2023 semester ganjil Tahun Ajaran 2023/2024 di posko 5 Desa Manunggal Makmur di Kecamatan Kuala Jambi Kabupaten Tanjung Jabung Timur, memfokuskan pada memberikan sosialisasi kesehatan kepada remaja dan ibu-ibu rumah tangga tentang pentingnya olahraga bagi kebugaran tubuh selama melakukan kegiatan sehari-hari. Dari fokus kerja tersebut maka judul tema yang akan kami angkat dalam KKN Tematik adalah "Pengembangan Olah Tubuh Sebelum Melakukan Senam Aerobic Bagi Remaja dan Ibu-Ibu Rumah Tangga dalam Meningkatkan Kelenturan/Fleksibilitas Tubuh serta Menjaga Kebugaran Jasmani Masyarakat di Desa Manunggal Makmur".

Tujuan dari Kegiatan Kuliah Kerja Nyata Tematik mengenai program Pengembangan Olah Tubuh sebelum Melakukan Kegiatan Olahraga bagi Anak-anak dan Remaja dalam Meningkatkan Kelenturan/Fleksibilitas Tubuh serta Menjaga Kebugaran Jasmani Masyarakat Di Desa Manunggal Makmur, Kecamatan Kuala Jambi adalah mempertahankan hubungan erat antar masyarakat di Desa Manunggal Makmur dan memberikan penyuluhan pentingnya kebugaran jasmani bagi semua kalangan serta memberi pengetahuan bahwa olah tubuh tidak hanya dilakukan sebelum berolahraga saja seperti bermain sepak bola, voli serta senam melainkan sangat penting untuk tubuh sebelum melakukan aktivitas sehari-hari.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah dengan cara mengadakan penyuluhan atau sosialisasi undangan untuk memberi informasi kepada warga sebelum melakukan praktek secara langsung bahwa betapa pentingnya berolahraga ini setelah beraktivitas seharian full bahkan seminggu full.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pembahasan yang didapatkan oleh Tim Posko 5 dari pelaksanaan program kerja KKNT Universitas Jambi adalah dengan adanya pelaksanaan senam aerobik yang dilaksanakan di Desa Manunggal Makmur, Kecamatan Kuala Jambi, Kabupaten Tanjung Jabung Timur.

Adapun sasaran dari program ini yaitu semua kalangan masyarakat Desa Manunggal Makmur salah satunya adalah remaja santriwati AL-ISHLAH dan ibu-ibu rumah tangga Desa Manunggal Makmur.

Tabel 1. Sasaran Dan Target Program

Sasaran	Target Program
1. Remaja-remaja di Desa Manunggal Makmur	Mengurangi tingkat stres akibat jenuh dalam belajar. Meningkatkan kebugaran tubuh dalam melaksanakan kegiatan belajar disekolah
2. Ibu rumah tangga di Desa Manunggal Makmur	Menunjang kesehatan organ- organ dalam tubuh serta menghindari ibu rumah tangga dari rasa jenuh, stres bahkan depresi. Sebab aktivitas fisik yang terukur dapat meningkatkan kadar endorfin, hormon Bahagia yang diproduksi oleh otak

Olah tubuh adalah latihan yang ditujukan untuk membangun kelenturan fisik, mengencangkan otot, dan membangun kekuatan tubuh (Arsyad, Shanda, Rizkianti, Rinelda, & Gustian, 2023; Kalangi, 2014; Rumlah, 2022). Bisa juga diartikan olah tubuh adalah bagian ekspresi seni fisik berupa latihan atau pengolahan tubuh untuk menghasilkan stamina yang kuat. Olah tubuh ini biasa digunakan atau dilaksanakan bagi seorang penari, namun tidak hanya penari saja yang mampu mendapatkan manfaat dari latihan olah tubuh ini karena banyaknya manfaat yang terdapat dari latihan ini yang dapat melatih tubuh agar menjadi lebih sehat.

Latihan olah tubuh dapat membantu sebagai usaha penguasaan otot (Kalangi, 2014). Namun ini semua tidak hanya dilakukan untuk penari saja, melainkan untuk semua kalangan masyarakat remaja, bahkan ibu-ibu rumah tangga pun bisa melakukan olah tubuh untuk menjaga Kesehatan dan kebugaran jasmani bagi tubuh (Siregar, 2022). Maka dari itu untuk mengembangkan dan membangun stamina tubuh yang kuat maka bisa dilakukan dengan berolahraga (Iyakrus, 2019), salah satunya adalah dengan melakukan pelatihan olah tubuh sebelum melakukan kegiatan olahraga seperti senam pagi, yang dilakukan setidaknya seminggu sekali (Hasan & Marlia, 2021).

Olah tubuh memiliki beberapa tahap yang perlu diperhatikan sebelum dilaksanakannya pelatihan, yaitu tahap pertama dengan melakukan pemanasan, yang mempunyai guna untuk melemaskan otot-otot tubuh sebelum melakukan pelatihan inti dari olah tubuh agar sebisa mungkin terhindar dari cedera yang tidak diinginkan. Tahap kedua adalah pendinginan yang bermanfaat untuk membalikkan ketegangan otot-otot tubuh selepas dari melakukan pelatihan olah tubuh. Kemudian tahap terakhir merupakan keterampilan merupakan suatu bentuk olah tubuh yang difokuskan oleh keterampilan tubuh yang juga bisa berguna untuk pengembangan suasana latihan agar tidak jenuh. (Setianingsih, 2014).

Dalam potensi ini kami dari tim Posko 5 KKNT Universitas Jambi telah bertujuan untuk menjalankan program kerja kami yaitu pengembangan olah tubuh sebelum melakukan olahraga yaitu olahraga senam aerobic yang akan kami laksanakan di Desa Manunggal Makmur. Dan tim posko 5 KKNT Universitas Jambi menempatkan sasaran target kepada

remaja santriwati Pondok Pesantren AL-ISHLAH dan ibu-ibu rumah tangga Desa Manunggal Makmur.

Senam aerobic merupakan suatu aktivitas fisik yang sangat perlu dilaksanakan atau dilakukan untuk menjaga kebugaran jasmani dan bahkan untuk kesehatan pikiran dan mental (Nurchahyo, Christiana, & Muhaimin, 2023; Palar, Wongkar, & Ticoalu, 2015). Gerak-gerakan senam aerobic mempunyai manfaat untuk melatih otot-otot pada tubuh, melancarkan peredaran darah sehingga lebih sehat dan segar (Jumslimides, 2017; Melam, Alhusaini, Buragadda, Kaur, & Khan, 2016; Rosandi & Sudijandoko, 2022; Utami, Syafutra, & Remora, 2021). Dan bahkan senam yang dilaksanakan di pagi hari mendapat paparan sinar matahari pagi langsung ke tubuh juga bagus bagi tubuh karena kandungan vitamin D alaminya. Vitamin D mempunyai manfaat penting bagi tulang manusia, vitamin ini sangat menjaga tulang agar tetap kuat dan sehat. Jika tubuh sehat dan bugar secara fisik, maka kemampuan konsentrasi juga akan meningkat dan memudahkan dalam menyelesaikan pekerjaan sehari-hari, terutama untuk ibu-ibu rumah tangga yang kesehariannya bangun pagi untuk bekerja dan beberes rumah, ini sangat penting untuk kebugaran jasmani ibu-ibu rumah tangga. Kenapa ibu rumah tangga? Karena ibu rumah tangga biasanya sangat rentan terkena stress yang berlebihan yang disebabkan dari kurangnya stretching atau olahraga karena teralalu focus dalam mengurus rumah tangga, seperti mengurus pekerjaan rumah, mengurus anak, masak dll.

Seperti pendapat yang di kemukakan oleh Kath bahwa senam aerobic adalah salah satu pilihan senam yang bagus karena selain menyenangkan, susunan intensitas latihannya dapat meningkatkan fungsi kardiovaskular dan kesehatan daya tahan otot (Prista, Navera & Mistar, 2021).

Senam aerobic ini banyak diminati oleh kalangan ibu-ibu karena mempunyai manfaat yang berpengaruh penting bagi kebugaran fisik. Kebugaran fisik yang berpengaruh pada daya fungsi kerja jantung dan paru-paru (Candrawati *et al.*, 2016). Senam aerobic ini juga dapat meredakan tingkat stres yang dialami remaja dan ibu-ibu rumah tangga. Tingkat stres yang dialami remaja santriwati Pondok Pesantren AL-ISHLAH dalam proses pembelajaran full day juga sangat berpengaruh berat bagi kesehatan tubuh. Mengingat jadwal santriwati di Pondok Pesantren yang cukup padat dapat membuat santriwati merasa jenuh dan bahkan menimbulkan stress yang berlebihan.

Tidak semua stress harus diobati atau dicegah dengan datang kerumah sakit, stres juga bisa dicegah atau diobati dengan cara berolahraga, berdoa, relaksasi, dan mencari teman, memeluk orang-orang yang disayang, dan bahkan meminum obat-obatan sebagai pilihan terakhir untuk mengobati stres yang dialami (Aini & Novitasari, 2016)

Mengobati stres dengan cara berolahraga dapat melancarkan peredaran darah yang berguna untuk kesehatan jantung dan meningkatkan konsentrasi. Olahraga juga dapat mencegah osteoporosis dan dapat menyehatkan dan memperpadat tulang(Pane, 2015).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada beberapa siswa asrama atau boarding school terdapat banyak yang mengalami stress hingga mencapai 44,9%, dan kebanyakan tingkat stressor yang dialami adalah dalam bidang akademik. Seperti yang di jelaskan oleh (Nikmah *et al.*, 2015), Remaja santriwati merupakan salah satu golongan remaja yang harus diperhatikan kebugaran jasmaninya, karena mereka memiliki banyak kegiatan kerohanian yang dilakukan setelah pulang dari pembelajaran sekolah yang mengakibatkan mereka jarang menyempatkan waktu untuk berolahraga. Kondisi yang bugar sangat diperlukan dalam proses belajar mengajar yang optimal bagi santriwati. Fakta yang ditemukan adanya lebih 50% santriwati yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang (Hutajulu *et al.*, 2022).

Ibu rumah tangga adalah seseorang yang rentan terkena stres berlebihan yang diakibatkan oleh rasa jenuh dan lelah akibat bekerja mengurus rumah dan lainnya. Menjadi ibu rumah tangga tidaklah mudah, dan ibu rumah tangga adalah suatu pekerjaan yang mulia yang mempunyai sifat pelayanan terbaik bagi anggota keluarga tanpa adanya upah (Aini, KD & Novitasari, 2016)

Ibu rumah tangga dituntut untuk selalu sehat dan waras dalam setiap keadaannya demi pekerjaannya, maka dari itu ibu rumah tangga adalah orang yang sangat memerlukan olahraga demi menjaga kebugaran jasmani dan kewarasannya. Khususnya terkait dengan kesehatan preventif dan promotive. Olahraga tidak hanya tentang aspek jasmani tetapi juga melibatkan aspek rohani, aspek sosial dan bahkan aspek ekonomi (Tatang *et al.*, 2022).

Tingkat stress yang dialami oleh ibu-ibu rumah tangga biasanya diakibatkan oleh kejenuhan bekerja dan mengurus rumah dan bahkan mengurus anak. Stres pada ibu rumah tangga dapat berdampak pada fisiologis, psikologis, dan bahkan perilaku, yang dapat mengakibatkan kurangnya fokus dalam mengelolah pekerjaan, kurangnya fokus dalam berkomunikasi, dan ketidaksesuaian dalam mengambil keputusan (Handayani & Ratnasari, 2019).

Manfaat dari senam pagi ini tidak hanya berlaku untuk ibu rumah tangga saja melainkan semua kalangan seperti lansia dan anak-anak sekalian. Kegiatan senam pagi bersama anak-anak berguna juga untuk meningkatkan imun anak serta kesehatan anak terjaga sehingga anak bisa lebih semangat dalam menjalankan aktivitas, meningkatkan kemampuan berfikir serta membangun kepercayaan diri dan masih banyak lagi manfaat lainnya.

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan diatas, maka program upaya yang kami terapkan yaitu Pengembangan Olah Tubuh sebelum Melakukan Kegiatan Senam Aerobic bagi Remaja dan Ibu-Ibu Rumah Tangga dalam Meningkatkan Kelenturan/Fleksibilitas

Program Senam Aerobik untuk Remaja dan Ibu-ibu di Desa Manunggal Makmur

Tubuh serta Menjaga Kebugaran Jasmani Masyarakat Di Manunggal Makmur, Kecamatan Kuala Jambi adalah untuk meningkatkan potensi kesadaran masyarakat bahwa pentingnya kebugaran jasmani melalui kegiatan pelatihan olah tubuh beserta senam pagi yang dilakukan di Balai Desa di Desa Manunggal Makmur.



Gambar 1. Latihan Olah Tubuh

Target yang kami harapkan dengan adanya rencana Pengembangan Olah Tubuh sebelum Melakukan Kegiatan Senam Aerobic bagi Remaja dan Ibu-Ibu dalam Meningkatkan Kelenturan/Flexibilitas Tubuh serta Menjaga Kebugaran Jasmani Masyarakat Di Desa Manunggal Makmur, Kecamatan Kuala Jambi sebagai berikut:

1. Melakukan kegiatan praktek olah tubuh dengan menjadikannya masyarakat di semua kalangan Desa Manunggal Makmur untuk rajin berolahraga demi kebugaran jasmani.
2. Meningkatkan kesadaran masyarakat khususnya remaja santriwati AL-ISHLAH dan ibu-ibu rumah tangga bahwa pentingnya olahraga dan rentannya stress berlebihan akibat banyaknya kegiatan sehari-hari.

KESIMPULAN

Sebagai tindak lanjut dari kegiatan ini diharapkan masyarakat Desa Manunggal Makmur dapat memanfaatkan waktu luang yang ada untuk berolahraga seperti pemanasan yang baik dan benar sebelum melakukan senam pagi, pemanasan sebelum melakukan kegiatan olahragaseperti bermain sepak bola, voli serta bulu tangkis dan juga diharapkan masyarakat rajin berolahraga setiap pagi agar tetap menjaga stamina tubuh demi terciptanya badan yang sehat. Selain itu diharapkan juga nantinya Desa Manunggal Makmur dapat menjadi desa dengan penduduk yang sehat serta bugar dan menjadi contoh bagi desa yang lainnya di Kecamatan Kuala Jambi dengan membentuk kelompok yang mana tujuannya agar masyarakat di Desa Manunggal Makmur semakin kompak, terbuka dan dapat menjadikan desa tersebut menjadi desa sehat yang memiliki banyak kelebihan dalam segi apapun yang dapat mengikuti perkembangan zaman nantinya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan Kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas Rahmat, Tauhid dan HidayahNYA penulis dapat menyelesaikan artikel tentang “Pengembangan Olah Tubuh Sebelum Melakukan Senam Aerobic Bagi Remaja dan Ibu-Ibu Rumah Tangga Dalam Meningkatkan Kelenturan/Flexibilitas Tubuh serta Menjaga Kebugaran Jasmani Masyarakat Di Desa Manunggal Makmur, Kuala Jambi, Tanjung Jabung Timur, Jambi” hingga selesai. Shalawat beriringan salam dengan senantiasa kami ucapkan Kepada Nabi Muhammad SAW dengan ini Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak yang sudah membantu dan menjadi sumber informasi selama pengerjaan artikel ilmiah ini sehingga penulis dapat menyelesaikan artikel ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, F., KD, L., & Novitasari, D. (2016). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Dalam Persiapan Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 97020.
- Arsyad, M., Shanda, A. A., Rizkianti, E. M., Rinelda, M. S., & Gustian, D. (2023). Pemberdayaan Masyarakat Tentang Pentingnya Olahraga Bagi Kesehatan di Desa Bencoy Kecamatan Cireunghas Kabupaten Sukabumi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Abdi Putra*, 3(2), 76–80. <https://doi.org/10.52005/abdiputra.v3i2.49>
- Candrawati, S. et al., (2016). Senam Aerobik Meningkatkan Daya Tahan Jantung Paru dan Fleksibilitas Aerobic Dance Increase the Cardiorespiratory Endurance and Flexibility 1 2 3 3. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 29(1), 69–73. <https://jkb.ub.ac.id/index.php/jkb/article/view/1002>.
- Handayani, P.A., & Ratnasari, R. (2019). Pengaruh Physical Exercise terhadap Tingkat Stress pada Ibu Bekerja di Sekolah Tinggi Kesehatan. *Holistic Nursing and Health Science*, 2(2), 48–55.
- Hasan, H., & Marlia, H. (2021). Pembelajaran Olah Tubuh Teater Menggunakan Metode Tutor Sebaya pada Ekstrakurikuler MAN 2 Palembang. *Creativity And Research Theatre Journal*, 3(2), 117. <https://doi.org/10.26887/cartj.v3i2.2240>
- Hutajulu, L.M.V. et al. (2022). Status Gizi Dan Anemia Kaitannya Dengan Kebugaran Tubuh Santriwati Di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Kota Semarang. *Gizi Indonesia*, 45(1), 23–34. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v45i1.568>.
- Ichsan, I., & Ali, A. (2020). Metode Pengumpulan Data Penelitian Musik Berbasis Observasi Auditif. *Musikolastika: Jurnal Pertunjukan Dan Pendidikan Musik*, 2(2), 85–93. <https://doi.org/10.24036/musikolastika.v2i2.48>
- Iyakrus, I. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Prestasi. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>
- Jumslimides, J. (2017). Pengaruh Latihan Senam Aerobic Mixed Impact Terhadap Berat Badan Anggota Sanggar Senam Female Aerobic Centre Padang. *Sport Science*, 17(1), 19–27. <https://doi.org/10.24036/jss.v17i1.5>
- Kalangi, S. J. R. (2014). Perubahan Otot Rangka pada Olahraga. *JURNAL BIOMEDIK (JBM)*, 6(3). <https://doi.org/10.35790/jbm.6.3.2014.6323>
- Melam, G. R., Alhusaini, A. A., Buragadda, S., Kaur, T., & Khan, I. A. (2016). Impact of brisk

- walking and aerobics in overweight women. *Journal of Physical Therapy Science*, 28(1), 293–297. <https://doi.org/10.1589/jpts.28.293>
- Nikmah, M. et al. (2015). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gejala Gangguan Pencernaan Pada Santriwati Pondok Pesantren Sirojul Mukhlisin II Payaman Magelang Tahun 2015.
- Nurchahyo, A., Christiana, M., & Muhaimin, A. (2023). Pelatihan Senam Aerobik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Secara Online. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 4(1), 26–28. <https://doi.org/10.26877/jpom.v4i1.14672>
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Pane, B.S. (2015). Peranan Olahraga dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), pp. 1–4. Available at: https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpk_m/article/view/4646.
- Prista, O., Navera, C., & Mistar, D.J. (2021). Pengaruh Latihan Senam Aerobik Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Kelompok Ibu-Ibu Pkk Di Desa Asam Peutik Dusun Bukit Tengah Kecamatan Langsa Lama. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (JORS) : Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(2), 9–16. <https://ejournalunsam.id/index.php/jors>.
- Rosandi, A. S., & Sudijandoko, A. (2022). Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Pemberian Olahraga Masyarakat Senam Aerobik Mix pada Masyarakat Dusun Morkolak Barat Desa Kramat Kecamatan Bangkalan. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 2(1), 11–17. <https://doi.org/10.26740/ijok.v2n1.p11-17>
- Rumlah, S. (2022). Budaya Olahraga di Masyarakat Sebagai Fenomena Sosial Terhadap Kesehatan Jiwa dan Kebugaran Jasmani Lansia. *JEJAK : Jurnal Pendidikan Sejarah & Sejarah*, 2(1), 94–100. <https://doi.org/10.22437/jejak.v2i1.20481>
- Setianingsih, Y. (2014). Peranan Olah Tubuh Untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dalam Tari Pada Anak-Anak SMP Negeri 01 Karangkoobar. *Jurnal Seni Tari*, 3(1), 1–9.
- Siregar, R. anastasya. (2022). Penyuluhan tentang Senam Sehat pada Anak di SDN Labuhan Lebo Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara Tahun 2022. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 4(1), 51–50. <https://doi.org/10.51933/jpma.v4i1.738>
- Tatang, T.S. et al. (2022). Pemberdayaan Ibu-Ibu Rumah Tangga Melalui Kegiatan Olahraga Senam Aerobik. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(4), 540–544. <https://doi.org/10.31949/jb.v3i4.3353>
- Utami, D. J., Syafutra, W., & Remora, H. (2021). Pengaruh Pelatihan Senam Aerobic terhadap Penurunan Kadar Lemak Ibu-Ibu di Club Keke Studio di Kota Lubuklinggau. *EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 3(6), 4126–4133. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i6.1395>