

## UPAYA MENINGKATKAN KESEHATAN MASYARAKAT GANTAR MELALUI KEGIATAN SENAM PAGI DI PUSKESMAS GANTAR

## EFFORTS TO IMPROVE THE HEALTH OF THE GANTAR COMMUNITY THROUGH MORNING GENERAL EXERCISES AT GANTAR PUSKESMAS

**Fara Dhiyah Hasni**

Institut Agama Islam Az-Zaytun Indonesia

Korespondensi penulis: [farahasni101@gmail.com](mailto:farahasni101@gmail.com)

**Aidi Agung Sani**

Institut Agama Islam Az-Zaytun Indonesia

Email: [Aidiagung46@gmail.com](mailto:Aidiagung46@gmail.com)

**Moch. Irfan Malindo**

Institut Agama Islam Az-Zaytun Indonesia

Email: [mochfanmalindo@gmail.com](mailto:mochfanmalindo@gmail.com)

**Irvan Iswandi**

Institut Agama Islam Az-Zaytun Indonesia

Email: [irvan@iai-alzaytun.ac.id](mailto:irvan@iai-alzaytun.ac.id)

**Dede Indra Setiabudi**

Institut Agama Islam Az-Zaytun Indonesia

Email: [dede@iai-alzaytun.ac.id](mailto:dede@iai-alzaytun.ac.id)

**Abstract.** *Gymnastics is a body exercise that is chosen and created deliberately and planned, systematically arranged with the aim of forming and developing a harmonious whole. Gymnastics is one of the most popular sports in society. The results of the morning gymnastics activities in the public health field carried out by KKN Kelompok Garuda students which were carried out on Friday, August 05, 2022 in Gantar Village, Gantar District, Indramayu Regency. Maintaining physical health is very important for humans, especially during this COVID-19 pandemic. By doing morning exercise activities, it can provide good benefits for the human body and is one way for us to keep our immune system strong and avoid various viruses including the covid- 19 virus. As has been done by the people in Gantar Village who take part in morning exercises and feel better after doing morning exercises.*

**Keywords:** *Gymnastics, Health, Immune Power.*

**Abstrak.** Senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan sengaja dan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan keseluruhan yang harmonis. Senam merupakan salah satu olahraga populer di masyarakat. Hasil dari kegiatan senam pagi pada bidang kesehatan masyarakat yang dilakukan mahasiswa

---

Received Juli 30, 2022; Revised Agustus 2, 2022; September 22, 2022

\* Fara Dhiyah Hasni, [farahasni101@gmail.com](mailto:farahasni101@gmail.com)

KKN Kelompok Garuda Gantar yang telah dilaksanakan pada hari jum'at tanggal 05 Agustus 2022 di Desa Gantar, Kecamatan Gantar, Kabupaten Indramayu. Menjaga kesehatan jasmani sangatlah penting bagi manusia, terlebih lagi dimasa pandemi covid-19 ini. Dengan melakukan kegiatan senam pagi dapat memberikan manfaat yang baik bagi tubuh manusia dan merupakan salah satu cara kita menjaga daya imun agar tetap kuat dan terhindar dari berbagai virus termasuk virus covid-19 . Seperti yang sudah di lakukan masyarakat di Desa Gantar yang mengikuti kegiatan senam pagidan merasa lebih baik setelah melakukan senam pagi.

**Kata kunci:** Senam, Kesehatan, Daya Imun.

## **PENDAHULUAN**

Menurut World Health Organization (WHO) kesehatan adalah suatu keadaan sehat yang utuh secara fisik, mental, dan sosial serta bukan hanya merupakan bebas dari penyakit. Olahraga dipilih karena merupakan kegiatan yang mudah dipraktikkan dan juga tidak memerlukan biaya yang besar, hanya adanya kemauan dalammelakukannya untuk menunjang kesehatan.

Kesehatan adalah harta yang paling berharga bagi tubuh kita, dengan berolahraga menjadikan kita senantiasa dalam keadaan bugar dan sehat. Karna olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh serta meningkatkan imun tubuh terutama pada masa pemulihan setelah pandemi Covid-19.

Olahraga menurut (Giriwijoyo & Sidik, 2013) terbagi menjadi empat macam yaitu olahraga prestasi, olahraga rekreasi, olahraga kesehatan dan olahraga pendidikan. Salah satu olahraga rekreasi adalah senam yang merupakan latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Mahendra, 2020 menjelaskan tujuan dari senam adalah meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi serta kontrol tubuh.

Aktivitas olahraga yang dapat meningkatkan imun tubuh atau kesegaran jasmani adalah olahraga yangcukup memberikan beban kepada jantung dan paru. Aktivitas latihan fisik ringan lebih bermanfaat pada fungsi imunitas bila dibanding hanya melakukan aktivitas berupa duduk atau tidak melakukan kegiatan apapun. Kekebalan tubuh dapat mudah ditingkatkan dengan melakukan latihan fisik/olahraga juga istirahat serta tidur cukup. Mekanisme kenaikan atau penurunan imun saat latihan fisik/olahraga dapat memberikan manfaat positifbagi kesehatan dalam jangka panjang, hal ini berkaitan dengan pertahanan tubuh terhadap infeksi penyakit (Rifma., 2015).

Olahraga di masa *corona* ini menjadi suatu kebutuhan pokok. Olahraga dapat mengusir kebosanan di rumah, meningkatkan imunitas, mengisi waktu luang, dan meningkatkan energi dalam menjalani rutinitas sehari-hari. Kurangnya aktivitas fisik selama masa pandemi dapat meningkatkan risiko penyakit dan obesitas. Asupan makanan meningkat disertai aktivitas fisik berkurang akan meningkatkan obesitas. Aktivitas fisik yang tepat dapat mengurangi stres dan kecemasan. Kadar endorfin akan meningkat setelah berolahraga (Malm, 2019).

Pelaksanaan pengabdian melakukan aktivitas olahraga berupa senam umum yang dilakukan setiap hari minggu pagi oleh instruktur profesional. Dengan senam umum diharapkan imunitas warga akan meningkat, selain itu berolahraga senam umum, tim pengabdian memberikan edukasi terkait cara berolahraga yang baik dan benar-benar sesuai frekuensi, selain itu tim memberikan pemahaman kepada warga terkait pandemi agar masyarakat memiliki perilaku dan kebiasaan sehari-hari untuk menjaga kebersihan protokol Kesehatan (Rubiana, 2020).

Senam merupakan latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan sengaja dan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan keseluruhan yang harmonis. Senam merupakan kegiatan fisik yang paling kaya struktur geraknya. Jika dilihat dari taksonomi gerak umum, senam dapat secara lengkap diwakili oleh gerak-gerak dasar yang membangun pola gerak yang lengkap mulai pola gerak lokomotor, non lokomotor sampai kemanipulatif (Juniarto, 2020). Secara sosial, olahraga dapat digunakan sebagai media sosialisasi melalui interaksi dan komunikasi dengan orang lain atau lingkungan sekitar. Salah satu indikasi meningkatnya keinginan masyarakat akan derajat kesehatan yang tinggi, penampilan jasmani yang proporsional dan aktualisasi diri yang lebih luas dalam lingkungannya mencerminkan bahwa kebutuhan masyarakat semakin beragam sehingga membutuhkan tempat atau wahana yang dapat menyalurkan serta memenuhi kebutuhan tersebut (Prasetyo, 2015).

Senam merupakan salah satu olahraga populer di masyarakat. Dengan mengetahui perubahan yang terjadi di tubuh, seseorang dapat merancang suatu program olahraga untuk mendapatkan perubahan optimal sesuai dengan yang diharapkan. Kesehatan Olahraga pada dasarnya mengkaji hubungan timbal balik antara Kesehatan dan Olahraga. Sasaran utamanya adalah bagaimana kesehatan mendukung prestasi olahraga, dan bagaimana olahraga

mendukung derajat kesehatan seseorang. Sistem Kesehatan Nasional yang dianut di Indonesia pada hakikatnya adalah pencerminan upaya meningkatkan kemampuan setiap individu dan segenap masyarakat dalam memecahkan sendiri masalah kesehatannya menuju peningkatan derajat kesehatan tertentu (Anggriawan, 2015). Di masa pandemi Covid-19, banyak masyarakat yang mencari informasi mengenai cara mencegah virus korona dan usaha meningkatkan kekebalan tubuh. Sejak kasus pertama pada 2 Maret 2020 di Indonesia, hingga kini terus terjadi peningkatan jumlah positif, Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 untuk menekan penyebarannya. Namun, sebagai individu, kita juga perlu berbuat sesuatu untuk mencegah penyebaran virus ini. Untuk itulah edukasi pola hidup sehat kepada masyarakat sangat diperlukan. Hal yang dapat menjadi penyebab penyakit bagi tubuh kita, lebih-lebih kesehatan adalah dambaan kita akan Menjalankan sebuah aktivitas rutin Dengan memperhatikan pola hidup Sehat, kekayaan lahir dan batin tidak ada artinya bila kita masih terjebak dalam kondisi atau situasi sakit, baik itu karena tingkahlaku yang tidak memperhatikan kondisi badan.

Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan, mulai dari makanan dan minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan perilaku kita sehari-hari, baik itu dalam sebuah rutinitas olahraga yang tentu akan menjaga kondisi kesehatan dan juga akan menghindarkan dari segala kondisi atau situasi, sakit, baik itu karna tingkahlaku yang tidak memperhatikan kondisi badan. Pola hidup sehat adalah sebuah komitmen jangka panjang untuk menjaga dan melakukan beberapa hal agar mampu mendukung fungsi tubuh, sehingga berdampak baik bagi kesehatan. Menerapkan Pola hidup sehat juga menjadi hal yang sangat penting, lebih di masa pandemi seperti ini, menjaga kesehatan dan imunitas tubuh menjadi hal yang utama dan paling utama untuk terhindar dari virus covid-19. Tujuan atau manfaat dari pola hidup sehat tentunya untuk menjaga kesehatan tubuh supaya tidak mudah sakit. Tapi menerapkan pola hidup sehat memiliki beberapa tujuan juga, misalnya; untuk mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani dapat selalu terjaga dan supaya memiliki kesehatan mental yang stabil sehingga tidak mudah depresi ataupun stres.

Menurut Menkes (2020), yang perlu disadari benar adalah pentingnya menjaga kesehatan diri sendiri karena pencegahan tersebut adalah yang paling baik dan murah. Adapun langkah pencegahan dan menjaga diri dari Virus *Corona* adalah dengan menerapkan GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat). Pada awal 2020, dunia dikejutkan dengan mewabahnya pneumonia baru yang bermula dari Wuhan, Provinsi Hubei yang kemudian menyebar dengan cepat ke lebih dari 190 negara dan teritori.

Wabah ini diberi nama coronavirus disease 2019 (COVID-19) yang disebabkan oleh Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS- CoV-2). Penyebaran penyakit ini telah memberikan dampak luas secara sosial dan ekonomi. Masih banyak kontroversi seputar penyakit ini, termasuk dalam aspek penegakkan diagnosis, tata laksana, hingga pencegahan. Ratusan ribu manusia terinfeksi dan ribuan lainnya meninggal dunia. Untuk di Indonesia sendiri pemerintah telah memberikan himbauan-himbauan kepada masyarakat dalam mengatasi wabah ini agar berjalan efektif dan efisien. Tetapi pada kenyataannya masih banyak masyarakat Indonesia yang tidak mengindahkan himbauan ini.

Covid-19 atau sering disebut dengan virus corona merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia, biasanya menyebabkan gangguan pernafasan mulai dari flu biasa sampai dengan penyakit yang serius hingga menyebabkan kematian. Berdasarkan Artikel yang dikutip dari sellen salah satu dosen prodi teknologi pangan di ITERA menyampaikan bahwa: -di masa pandemi Covid-19, banyak masyarakat yang mencari informasi mengenai cara mencegah virus korona dan usaha meningkatkan kekebalan tubuh. Sejak kasus pertama pada 2 Maret 2020 di Indonesia, hingga kini terus terjadi peningkatan jumlah positif Covid-19. Pemerintah membentuk Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 untuk menekan penyebarannya. Namun, sebagai individu, kita juga perlu berbuat sesuatu untuk mencegah penyebaran virus ini. (Asri, 2021) Virus tersebut dapat merusak jaringan pada paru sehingga terjadi pembengkakan yang membuat kesulitan bernapas dan dapat terjadi Acute Respiratory Distress Syndrome yang mengakibatkan pasien meninggal. Selain pada paru-paru, corona juga dapat menginfeksi organ lain contohnya pada saluran pencernaan. Gejala yang ditimbulkan bergantung seberapa kuatnya sistem imunitas.

Untuk itu menjaga kesehatan serta membiasakan pola hidup sehat menjadi hal yang utama untuk dilakukan di tatanan kehidupan fase *new normal* ini, namun di wilayah perdesaan yang terbilang jauh dari perkotaan masih mengabaikan bagaimana berperilaku pola hidup sehat di masa pandemi, dikarenakan kurangnya pemahaman masyarakat tentang covid-19 Baik dari gejala dan dampak yang akan terjadi pada dirinya. Maka tidaklah heran jika di sebagian wilayah masih belum menerapkan pola hidup sehat.

Untuk itu mengedukasi pola hidup sehat merupakan salah satu cara untuk menjaga dan memberikan pemahaman kepadamasyarakat baik dengan cara memberikan contoh pola hidup sehat maupun dengan cara memberikan gambaran tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat lebih-lebih dimasa pandemi Covid-19. Mengingat pentingnya menjaga kesehatan fisik lebih-lebih imunitas tubuh, sehingga olahraga merupakan salah satu cara untuk menghindari serangan Covid-19.

Kegiatan ini dilakukan dengan melakukan sosialisai serta cara mempraktikkan cuci tangan yang benar pada masyarakat. Setelah dilakukan edukasi mengenai cara cuci tangan yang benar, sekarang masyarakat jadi lebih paham dan melakukannya setiap hari dan bahkan setiap saat jika mereka keluar dan pulang lagi setelah beraktivitas. Bahkan di setiap gang mereka bergotong royong untuk membeli wadah sebagai tempat cuci tangan.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif, yaitu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang atau perilaku (Rahmadi, 2011). Adapun jenis pendekatannya yaitu melalui pendekatan studi kasus. Pendekatan ini digunakan untuk mengetahui dan memahami objek dengan baik sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dicapai.

Subyek pada penelitian ini merupakan masyarakat sekitar Kecamatan Gantar yang mengikuti kegiatan senam pagi. Penelitian ini dilakukan di lapangan bola Desa Gantar, Kecamatan Gantar, Kabupaten Indramayu pada tanggal 05 Agustus 2022 pada pukul 08.00 sampai dengan selesai. Teknik pengambilan data yang digunakan berupa angket (kuesioner) serta wawancara.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Teknik pelaksanaan dalam penelitian ini dilakukan dengan penyuluhan. Kegiatan dimulai dari perancangan waktu, tempat, dan sasaran. Setelah itu pemberitahuan kepada Kadus-Kadus yang nanti akan memberi info kepada masyarakatnya agar datang untuk kegiatan senam Puskesmas Gantar. Selanjutnya melaksanakan pelaksanaan sesuai dengan rencana yang di lakukan. Setelah kegiatan senam dilakukan wawancara untuk mengetahui apakah pelaksanaan senam pagi ini di implementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Adapun sasaran dari kegiatan senam ini adalah Masyarakat yang termasuk orang tua sekitar di desa Gantar.

Hasil dari kegiatan KKN Kelompok Garuda Gantar yang telah dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 05 Agustus 2022 di puskesmas Gantar, Kecamatan Gantar, Kabupaten Indramayu. Kegiatan ini termasuk dalam bidang Kesehatan Masyarakat, pada bidang ini kami dari KKN Kelompok Garuda mengajak masyarakat agar ikut berpartisipasi dalam menjalankan program kerja kami tersebut.

Pada kegiatan senam ini masyarakat sangat antusias dalam mengikutinya, dan sebelumnya kami juga memberikan informasi terkait tentang pentingnya menjaga kesehatan tentunya menjaga imun tubuh agar tetap kuat dalam masa pandemi ini.



Gambar 1 foto bersama setelah kegiatan senam di puskesmas gantar



Gambar 2 pelaksanaan senam pagi di puskesmas gantar

Senam pagi yang kami lakukan pada Desa Gantar, Kecamatan Gantar, Kabupaten Indramayu, adalah senam aerobik. Kami dari KKN Kelompok Garuda Gantar saat ini sedang aktif melakukan senam pagi bersama dengan masyarakat setempat. Dengan senam pagi ini diharapkan anak-anak KKN dapat mengajak masyarakat untuk ikut berpartisipasi dalam pelaksanaan senam aerobik yang di mana termasuk dalam suatu agenda atau pro kerja.

Dengan adanya senam pagi ini kami mengajak masyarakat untuk menjaga imun agar tetap sehat dan menyadarkan masyarakat seberapa pentingnya senam pagi di masa pandemi ini. Selain menjaga imun kami KKN Kelompok Garuda Gantar juga melakukan pendekatan kepada warga sekitar, ternyata meskipun pandemi, mereka tetap menjalankan aktivitas ini tanpa mengenal lelah. Dari pada kita terus rebahan yang membuat suasana membosankan lebih baik kita mengisi waktu dengan senam pagi.

Dan tak lupa juga kami melakukan kegiatan senam dengan menjalankan protokol kesehatan dengan menjaga jarak, memakai masker, serta mencuci tangan sebelum dan sesudah kegiatan senam. Kegiatan senam pagi ini cukup dilakukan sekali dalam seminggu dan harus sesuai protokol kesehatan agar kita tidak menimbulkan kerumunan di Desa ini. Kita juga bisa melakukan senam pagi sendiri di rumah, yang paling terpenting ialah kesehatan kita harus tetap terjaga. Jadi, tetaplah kita menjaga kesehatan dan juga imun kita sebab dengan kita sehat apa pun virusnya kita dapat mudah untuk menghindarinya.

Kegiatan senam yang diadakan oleh puskesmas gantar ini sangat bagus, karena di era pandemi seperti sekarang ini memang dianjurkan Tubuh tetap panas dan menambah imun, terlebih lagi orang-orang tua. Ujar Ibu Nasim masyarakat setempat yang mengikuti kegiatan senam. Tingkat pengetahuan masyarakat di Desa Cinta Makmur, Kecamatan Panai Hulu, Kabupaten Labuhan Batu tentang kesehatan sudah cukup baik, oleh karena itu anak-anak KKN dengan mudah mengajak masyarakat untuk ikut berpartisipasi dalam kegiatan senam tersebut.

Kegiatan pengabdian ini dilakukan sebagai bentuk kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani di tengah pandemi Covid-19 sebagai upaya agar terhindar dari infeksi virus (Muhammad, 2020).

Dari hasil angket yang kami berikan melalui media sosial berupa WhatsApp, Instagram, Tiktok, Youtube Kkepada beberapa masyarakat dan anak-anak yang mengikuti senam didapatkan hasil:

1. Apakah anda mengikuti kegiatan senam pagi yang dilakukan oleh mahasiswa KKN Kelompok Garuda Gantar yang dilaksanakan di desa anda?



Dari grafik tersebut terdapat 38 orang ikut serta dalam kegiatan senam pagi yang di adakan KKN Dari kelompok garuda gantar.

2. Apakah anda merasakan lebih baik ketika setelah melakukan senam pagi?



Dari grafik tersebut didapatkan hasil yaitu 100% masyarakat merasakan lebih baik setelah lakukan kegiatan senam pagi.

3. Sebelum adanya kegiatan senam pagi yang dilakukan oleh Mahasiswa KKN kelompok Garuda Gantar , apakah anda pernah melakukan olahraga lainnya?



Dari grafik tersebut didapatkan hasil yaitu sebanyak 37 orang (48,3%) pernah melakukan olahraga lain dan sebanyak 38 orang (51,7%) tidak pernah melakukan olahraga lain.

4. Senam pagi dapat memberi manfaat bagi tubuh kita?



Dari grafik tersebut didapatkan hasil yaitu sebanyak 100% orang menyatakan bahwa senam pagi memberikan manfaat baik bagi tubuh kita.

5. Dimasa pandemi ini kita harus tetap menjaga kesehatan dengan beraktivitas seperti senam pagi.



Dari grafik tersebut didapatkan hasil yaitu sebanyak 100% responden menjawab setuju bahwa kita harus tetap menjaga kesehatan dengan beraktivitas seperti senam pagi.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Senam adalah bentuk latihan fisik yang secara sistematis disusun dengan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan seperti daya tahan tubuh, kekuatan, kelenturan, koordinasi, membentuk prestasi, membentuk tubuh yang ideal, dan memelihara kesehatan tubuh. Ternyata Masih banyak masyarakat yang belum pernah sama sekali melakukan senam pagi. Masyarakat percaya bahwa senam pagi memiliki banyak manfaat bagi kesehatan setelah melakukan senam pagi. Aktivitas latihan fisik ringan lebih bermanfaat pada fungsi imunitas bila dibanding hanya melakukan aktivitas berupa duduk atau tidak melakukan apa pun.

### **Saran**

Tak lupa kami ucapkan terima kasih kepada bapak Enda selaku kuwu desa Wagir desa Kecamatan Gantar, dan kami ucapkan terima kasih kepada Dokter Basuki sebagai Ketua Puskesmas Gantar yang sudah memberikan izin kepada kami untuk mengikuti kegiatan senam di puskesmas gantar bersama masyarakat gantar. Kami ucapkan terima kasih kepada ibu neng di Desa dusun Wagir yang telah memberi kesempatan kepada kami selaku para mahasiswa/mahasiswi KKN untuk bisa melakukan kegiatan ngajar mengajar di TPA tersebut.

Tak luput juga kami ucapkan terimakasih kepada ketua remaja mesjid beserta jajarannya yang telah sudi kiranya membantu segala aspek kegiatan para peserta KKN. Dan ucapan terimakasih yang sedalam- dalamnya untuk warga Dusun Wagir Kecamatan gantar Kabupaten Indramayu yang begitu ramah dan menerima serta menyambut baik kedatangan kami. Tanpa adanya keramahan dan sambutan baik tersebut tentu saja kegiatan KKN yang kami lajukan tidak berjalan semestinya. Kami juga meminta maaf yang sebesar-besarnya apabila selama kegiatan KKN berlangsung ada suatu kejadian yang mengganggu atau meresahkan warga Dusun Wagir.

Adapun saran yang bisa berikan kaitannya dengan kegiatan senam yang kami lakukan, diantaranya:

- 1) Perlu dilakukan penyempurnaan dari kedua metode latihan baik latihan beban maupun latihan senam aerobik agar lebih mampu menurunkan ketebalan lemak.
- 2) Perlu dilakukan penelitian yang melihat kombinasi dari dua jenis latihan ini terhadap penurunan ketebalan lemak.
- 3) Untuk penelitian selanjutnya diharapkan memperhatikan jenis-jenis latihan lain yang sekiranya dapat menurunkan ketebalan lemak yang dimiliki oleh mahasiswa.

## PUSTAKA ACUAN

- Anggriawan, N. (2015). Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi. *Olahraga prestasi*.
- Asri, I. H. (2021). Edukasi Pola Hidup Sehat Di Masa Covid-19. *Abdi Populika*, 56–63.
- Juniarto, M. N. (2020). Sosialiasi Senam Jantung Dalam Upaya Meningkatkan. *Sosialisasi Senam Jantung Dalam Upaya Meningkatkan*, 86–90.
- Malm, C. J. (2019). A review with insight into the public health of sweden. *Sports, Physical activity and sports*.
- Rahmadi. (2011). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Banjarmasin: Antasari Press.
- Rifma. (2015). Problematika Kompetensi Pedagogik Guru Sekolah Dasar. *Jurnal Media Ilmu Keolahraagaan Indonesia*,, 57–65.
- Rubiana, I. M. (2020). Meningkatkan Imunitas Tubuh Melalui Senam Umum Ditengah. *Pengabdian Kepada Masyarakat*.