

Pengenalan Senam Segar, Sehat dan Ceria Di Masyarakat PAKARE (Pasar Kuliner Karang Endah) Karang Endah, Terbanggi Besar, Lampung Tengah

Rina Wahyuni^{1*}, Weda Ayu Ardini², Setianingsih³, Fahrul Irayani⁴, Efa Septiana⁵, Ekta Puspita Sari⁶, Irfan Arif Nugroho⁷, Sefria Indah Primasari⁸, Amelia Rahayu⁹, Eka Istiyani¹⁰, Wulan Suci Rahmawati¹¹, Diana¹², Indah Putri Yana¹³, Septia Oktarianti¹⁴, Slamni Noviyanti¹⁵

^{1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15} Prodi DIII Kebidanan, Akademi Kebidanan Wahana Husada Bandar Jaya

E-mail: rhyna93.rw@gmail.com

Article History:

Received: September 2022

Revised: September 2022

Accepted: October 2022

Kata kunci :

Senam Sehat, Kebugaran Fisik, Kesehatan

Key words :

Healthy gymnastics, Physical fitness, Healthy

Abstrak:

Kesehatan merupakan hal yang penting bagi kehidupan makhluk hidup. Menjaga kesehatan tubuh dapat dilakukan dengan cara memperhatikan pola tidur, mengkonsumsi makanan sehat, hidup bersih dan melakukan olahraga. Tujuan dari pelaksanaan senam sehat sebagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah untuk mengetahui apakah pelaksanaan senam sehat segar ceria di masyarakat PAKARE Karang Endah, Lampung Tengah dapat meningkatkan kebugaran masyarakat tersebut. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah memberikan pelatihan senam sehat segar ceria. Hasil dari pelaksanaan kegiatan ini adalah masyarakat PAKARE merasa tubuh dan fisik jadi lebih bugar dan sehat. Masyarakat sangat antusias dengan pelaksanaan senam sehat bugar ceria, hal ini nampak dari banyaknya peserta yang ikut dalam senam sehat ini. Pelaksanaan kegiatan pengenalan dan pelatihan senam sehat bugar dan ceria ini memberikan dampak positif bagi masyarakat PAKARE, Karang Endah, Terbanggi Besar Lampung Tengah. Setelah melaksanakan senam, masyarakat merasa lebih bugar dan sehat.

Pendahuluan

Masalah kesehatan merupakan masalah yang sangat vital yang harus diperhatikan dalam kehidupan setiap manusia. Tanpa kesehatan manusia akan mengalami kesulitan dalam melakukan aktifitas sehari-hari. kesehatan merupakan suatu hal yang penting bahkan merupakan kebutuhan kehidupan manusia. Menurut (Pane, 2015) kesehatan adalah keadaan manusia yang seimbang dan dinamis yang dipengaruhi oleh factor genetic dan pola kehidupan sehari-hari seperti aktifitas makan,

minum, seksual, bekerja, beristirahat hingga pengendalian emosi. oleh karena itu, kesehatan merupakan sesuatu yang menunjang dalam kegiatan atau aktifitas manusia.

Menurut WHO tahun 2010 kesehatan merupakan salah satu faktor penting dalam kehidupan, sehingga baik dan kurang baiknya kesehatan seseorang akan dapat berdampak pada aktivitas lain yang dijalani. Bagi masyarakat langkah terbaik yang dapat dilakukan adalah dengan tindakan pencegahan terhadap berbagai penyakit yang kapanpun dapat muncul. Tindakan pencegahan dinataranya yaitu dengan melakukan aktivitas jasmani dan olahraga yang teratur dan secara sistematis sehingga dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang (Husnul Hadi., 2021)

Menurut WHO (2020) Aktivitas fisik penting bagi orang-orang dari segala umur agar mempunyai kemampuan seaktif mungkin, dapat di mulai istirahat sejenak dari posisi duduk, bergerak disertai peregangan selama kurang lebih 3 sampai 5 menit dapat membuat tonus otot menjadi tidak tegang, aliran darah berjalan lancar, massa otot dipertahankan serta memperbaiki mental seseorang karena mengurangi beban pikiran sehingga olahraga yang dijadikan rutinitas adalah hal yang menyenangkan serta dapat menjadikan hubungan dengan keluarga dan teman tetap harmonis (Rya Anastasya Siregar, 2022)

Menjaga kesehatan tubuh dapat dilakukan dengan cara memperhatikan pola tidur, mengkonsumsi makanan sehat, hidup bersih dan melakukan olahraga. Olahraga menjadi salah satu hal yang perlu diperhatikan dalam kehidupan manusia. Banyak sekali manfaat dari pelaksanaan olahraga untuk kesehatan tubuh diantaranya adalah menjaga metabolisme dalam tubuh manusia, menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan fungsi otak dan mengurangi stress. Menurut (Tyas & Prasetya, 2022) untuk menjaga kebugaran tubuh dan menjaga keseimbangan metabolisme tubuh olahraga senam sangat penting karena dapat melatih kelenturan badan. Salah satu bentuk olahraga yang mudah untuk dilakukan adalah melaksanakan senam sehat. Hal ini mendorong kami untuk melakukan pengenalan senam sehat kepada masyarakat PAKARE di Terbanggi Besar Lampung Tengah.

Menurut (Pane, 2015) ada beberapa factor penting yang berkaitan dengan kesehatan, diantaranya adalah makan makanan yang sehat, minum air putih yang cukup, istirahat yang cukup dan aktif. Beberapa factor dalam kesehatan tersebut harus diperhatikan dan dilaksanakan jika ingin mendapat kebugaran fisik yang baik. Menjaga kesehatan tubuh merupakan factor terpenting dalam setiap kehidupan. Hal ini mendorong para peneliti untuk menemukan cara atau Langkah-langkah untuk mendapatkan akses kesehatan dengan mudah. Salah satu dari berbagai cara yang dapat dilakukan oleh seseorang untuk mendapatkan tubuh sehat adalah olahraga.

Olahraga merupakan hal yang mudah dilakukan oleh siapapun. Olahraga tidak selalu kegiatan berat dengan Gerakan yang berat. Olahraga bisa dilakukan dengan kegiatan yang ringan tetapi rutin dilakukan. Dalam hal ini penyaji memilih senam sehat sebagai aktifitas fisik yang dapat dilakukan oleh siapapun dengan gerakan yang mudah, ringan tetapi dapat menyehatkan badan. Dari berbagai manfaat pelaksanaan senam sehat, penyaji memilih menyajikan senam sehat, segar dan ceria sebagai perantara untuk mendapatkan kesehatan. Dalam hal ini, kegiatan akan dilaksanakan sebagai kegiatan wajib para dosen sebagai pelengkap tridharma perguruan tinggi.

Sebelum dilaksanakannya kegiatan, terlebih dahulu panitia atau humas dari kampus Akademi Kebidanan Wahana Husada Bandar Jaya mengadakan kunjungan atau presurvey. Tujuan dilaksanakan pra survey tersebut adalah untuk melihat kesesuaian rencana kegiatan dengan sasaran yang dituju oleh panitia. Dari hasil pra survey tersebut didapat hasil bahwa ketua PAKARE mengizinkan jika kami melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan melakukan senam sehat yang akan dipimpin oleh para dosen pelaksana kegiatan tersebut. Menurut ketua PAKARE kegiatan yang dilaksanakan akan sangat membantu warga PAKARE Karang Endah untuk meningkatkan kualitas fisik dan kebugaran fisik mereka.

Manfaat dari pelaksanaan kegiatan ini sangat variative. Menurut para ahli kesehatan, melaksanakan senam setiap hari dapat meningkatkan metabolisme tubuh dan menghindari beberapa penyakit seperti hipertensi jantung dan lain sebagainya. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan oleh dosen Akademi Kebidanan Wahana Husada Bandar Jaya ini diharapkan dapat menanggulangi permasalahan yang ada di masyarakat PAKARE yang ada di Karang Endah Lampung Tengah. terutama kesehatan fisik serta menanamkan wawasan kepada masyarakat bahwa latihan fisik seperti senam sangat bermanfaat untuk tubuh.

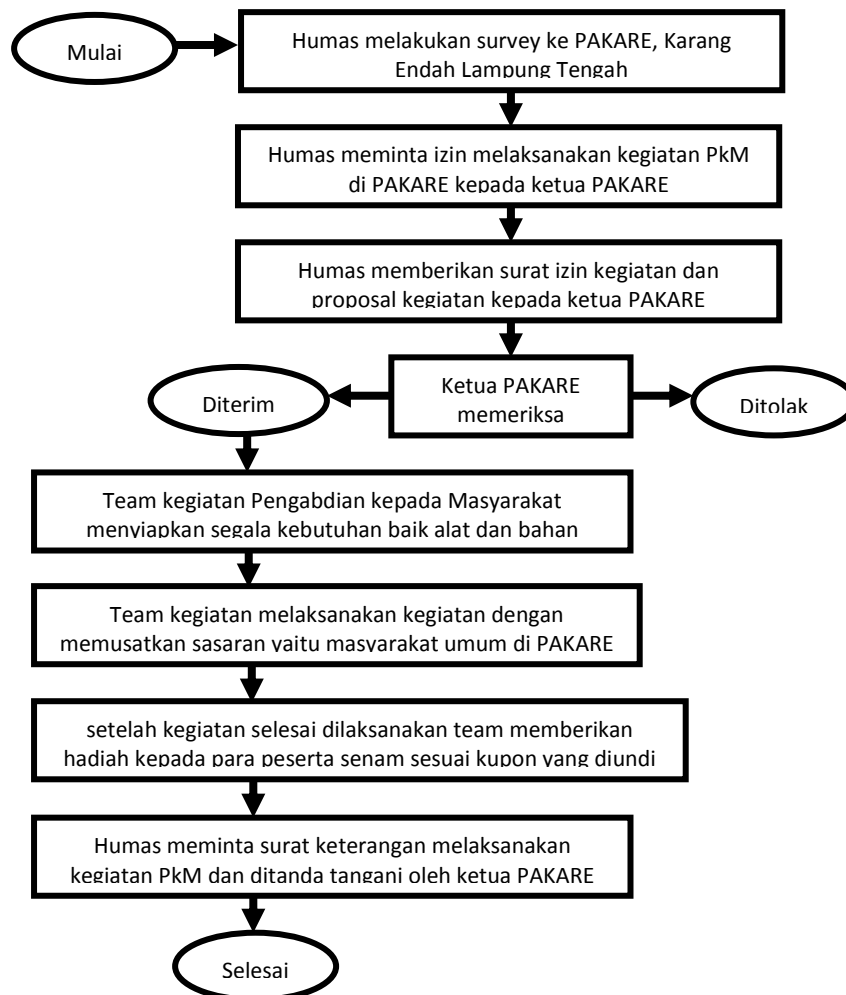
Metode

Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah dengan menggunakan metode pelatihan senam sehat kepada masyarakat PAKARE, Karang Endah Lampung Tengah. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari minggu dikarenakan PAKARE ini dilaksanakan setiap hari minggu pagi. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 19 Desember 2021. Sasaran kegiatan ini adalah seluruh pengunjung PAKARE di Karang Endah Lampung Tengah.

Pelatihan merupakan metode yang digunakan dalam kegiatan ini. Seperti yang kita ketahui bahwa pelatihan merupakan serangkaian cara untuk mentransfer pengetahuan atau pembelajaran kepada seseorang yang belum mengetahui informasi atau pengetahuan yang baru. Proses belajar dalam pelatihan ini akan berdampak pada

pemerolehan sikap, konsep, keahlian dan kinerja yang meningkat dalam diri seseorang. Menurut kami, metode pelatihan ini sangat cocok pada kegiatan ini karena kebanyakan dari peserta yang hadir dalam kegiatan ini adalah remaja, dewasa dan lansia.

Tahap pelaksanaan kegiatan senam sehat, segar dan ceria adalah melakukan cek tekanan darah. Setelah itu pembagian kupon kepada peserta. Kupon dibagikan oleh mahasiswa dan dosen. Setelah itu, seluruh peserta diminta untuk berbaris dan mengikuti gerakan dari instruktur yang juga merupakan dosen dari Akademi Kebidanan Wahana Husada Bandar Jaya. Setelah selesai pelaksanaan senam, kupon peserta akan diundi di akhir sesi. Beberapa peserta akan mendapatkan hadiah sebagai apresiasi yang diberikan kepada masyarakat dari panitia kegiatan. Sedangkan tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini di PAKARE Lampung Tengah dari awal hingga akhir kegiatan tergambar dalam alur sebagai berikut.



Gambar 1. Alur pelaksanaan kegiatan pengabdian PAKARE mengadopsi dari Wahyuni, R et all (2022).

Hasil

Menurut Badan Narkotika Nasional (2019) Senam seringkali dilakukan di lapangan terbuka yang terkena cahaya matahari langsung. Manfaat senam sangat banyak diantaranya adalah menunjang kesehatan tubuh, membangun kekuatan tubuh, melatih dan mengembangkan kemampuan gerak motorik, melatih keseimbangan dan koordinasi tubuh (Lasalewo & Mardin, 2022). Secara praktis, senam adalah kegiatan yang dapat dilakukan dimana saja tanpa menggunakan alat bantu olahraga atau fasilitas olahraga lainnya (Tyas & Prasetya, 2022). Senam dapat dilakukan hanya dengan iringan music dan gerakan badan. Yang pasti adalah menurut (Tamim & Nopiana, 2020) senam ini bertujuan untuk meningkatkan efisiensi pemasukan oksigen dalam tubuh sehingga tubuh jadi lebih sehat dan bugar. Pada praktik pelaksanaan antusias warga PAKARE terhadap pelaksanaan kegiatan senam ini terlihat sangat baik. Hal ini terlihat dari jumlah peserta yang banyak dan kooperatif dalam mengikuti kegiatan ini.

Peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah seluruh warga pengunjung PAKARE yang terdiri dari remaja, dewasa dan lansia. Berikut adalah pembagian data sesuai umur peserta kegiatan

Tabel 1. Jumlah peserta kegiatan senam sehat

No	Umur	Jumlah peserta
1	Remaja	21
2	Dewasa	58
3	Lansia	46

Dari table diatas, terdapat total peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah 120 peserta yang terdiri dari total remaja yang mengikuti adalah 21 orang, 58 dewasa dan 46 lansia. Dari table tersebut dapat kita ketahui bahwa warga PAKARE sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini.

Pembahasan

Kebugaran merupakan factor penting dalam kehidupan manusia. Menurut (Indah et al., 2021) Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melakukan aktifitas tanpa mengalami kelelahan yang sangat berarti dan masih memiliki kemampuan untuk melakukan kegiatan yang lainnya. Hal ini sama dengan yang diungkapkan oleh (Indrayogi, 2020) yang mengungkapkan bahwa kebugaran merupakan asset utama seseorang dalam melakukan kegiatan fisik yang berulang-ulang secara relative lama dan tidak menyebabkan suatu kelelahan yang signifikan. Hal ini juga didukung oleh pendapat (Setiawati et al., 2018) yaitu latihan fisik merupakan salah satu aktifitas yang dapat bermanfaat yaitu dapat menstimulasi fungsi kognitif bagi kita. Jadi kebugaran

merupakan serangkaian kesehatan yang harus diperhatikan oleh setiap orang.

Dalam meningkatkan kebugaran tubuh, ada beberapa cara yang dapat dilakukan. Salah satunya adalah dengan melakukan olahraga secara rutin. Olahraga merupakan hal yang tak lepas dari aktifitas fisik yang dilakukan oleh manusia. Pendapat dari (Wahyuni et al., 2022) kegiatan fisik perlu dilakukan secara berkelanjutan dan rutin agar kita dapat mendapatkan manfaat secara maksimal. Hal ini sependapat dengan (Tamim & Nopiana, 2020) yang mengungkapkan bahwa untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan meredakan peradangan dapat dilakukan dengan olahraga secara rutin. Menurutnya melakukan olahraga secara rutin dapat memberikan efek yang lebih baik terhadap system imun dibandingkan dengan olahraga yang hanya dilakukan dengan sekali saja. Jadi olahraga merupakan hal yang erat kaitanya dengan rutinitas atau berkelanjutan untuk manfaat yang baik bagi tubuh.

Menurut (Indah et al., 2021)) olahraga sangat penting untuk setiap orang karena berolahraga tubuh menjadi sehat dan terhindar dari berbagai penyakit. Pendapat ini didukung oleh pendapat (Khairani et al., 2021) olahraga dapat dilakukan dengan mudah tanpa membutuhkan keahlian yang khusus yaitu olahraga senam. Menurutnya senam dapat bermanfaat untuk aliran darah dan oksigen menjadi semakin lancar dan dapat meningkatkan immunoglobulin yang berfungsi untuk melindungi tubuh kita dari berbagai penyakit. Oleh karena itu, kegiatan yang dipilih untuk melakukan kegiatan wajib tridharma perguruan tinggi yaitu pengabdian kepada masyarakat adalah dengan melakukan pengenalan senam sehat, segar dan ceria.

Senam memiliki berbagai manfaat untuk tubuh kita, selain bermanfaat untuk tubuh senam juga dapat membuat seseorang melakukan interaksi dengan tetangga, saudara dan teman-teman. Tidak dapat dipungkiri bahwa manusia itu adalah makhluk sosial. Hal ini sependapat dengan (Tyas & Prasetya, 2022) yang menyatakan bahwa kegiatan pengenalan senam sehat dan ceria ini merupakan kegiatan yang dapat membantu kerukunan antar warga selain itu juga dapat membuat badan jadi bugar dan ceria. Pada hakikatnya menurut (Jasmani & Ceria, 2017) senam sehat, segar dan ceria merupakan jenis olahraga yang Kesehatan yang memiliki tujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani.

Manfaat dari senam sehat segar dan ceria ini sangat banyak. Adapun beberapa manfaat dari melakukan senam menurut (Damayanti et al., 2021)

1. Membantu koordinasi pada tubuh dengan baik
2. Membuat tubuh semakin fleksibel sehingga mengurangi resiko cedera pada tubuh
3. Meningkatkan kemampuan tubuh sehingga lebih fleksibel.

4. Membentuk kekuatan otot bagian bawah dan atas untuk mudah bergerak
5. Menambah kepercayaan diri
6. Meningkatkan produksi endorphin sehingga membuat seseorang menjadi lebih bahagia karena postur tubuh yang lebih ideal
7. Menghambat proses penuaan.

Dari paparan manfaat senam itu kita dapat mengetahui bahwa senam bukan hanya Gerakan fisik yang ringan dan mengeluarkan keringat tetapi kegiatan fisik yang bermanfaat lebih daripada itu.

Menurut (Yahya Eko Nopiyanto¹, Yarmani, Indra Agung Pradita, Sulastri, 2021) senam sehat sangat bermanfaat untuk meningkatkan aktifitas fisik serta metabolisme tubuh dan kebutuhan oksigen. Oleh karena itu senam harus dilakukan secara rutin. Adapun tahap tahap dalam melaksanakan senam adalah pemanasan, gerakan inti dan pendinginan atau cooling down. Sebelum melakukan senam terlebih dahulu panitia kegiatan melakukan pengecekan tekanan darah. Menurut (Vita Rizkia Pangestika, Monalisa Sri Handayani, Nurul Dani, 2022) tekanan darah merupakan salah satu pengukuran penting dalam menjaga Kesehatan tubuh karena tekanan darah yang relatif tinggi dalam jangka Panjang dapat membuat pecahnya pembuluh darah. Setelah dilakukan cek tekanan darah dengan panitia termasuk dosen dan mahasiswa tahap selanjutnya adalah pelaksanaan senam sehat, segar dan ceria.

Menurut (Jasmani & Ceria, 2017) Gerakan senam sehat, segar dan ceria adalah gabungan dari gerakan tubuh yang diiringi dengan music. Iringan music ini menurutnya diharapkan dapat menambah motivasi peserta dalam melakukan gerakan yang memiliki power. Hal ini sesuai dengan pelaksanaan senam yang terjadi dilapangan. Alunan music yang mengiringi senam sangat merelaksasi dan membuat seluuh peserta menjadi semangat untuk mengikuti kegiatan senam bersama tersebut. Hal ini didukung oleh pendapat (Tyas & Prasetya, 2022) tentang manfaat senam yang dapat memberikan efek relaksasi, rekreasi dan mampu menurunkan tingkat stres.



Gambar 2. Pelaksanaan Tes Kesehatan (tekanan darah) sebelum Senam Sehat.



Gambar 3. Pelaksanaan kegiatan senam sehat segar dan ceria di PAKARE.



Gambar 4. Pelaksanaan kegiatan senam sehat segar dan ceria di PAKARE.





Gambar 5. Pembagian hadiah dan foto bersama dengan panitia pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Dalam kegiatan ini, para pelaksana kegiatan mendapati beberapa factor pendukung dan factor penghambat. Factor pendukung dari kegiatan ini diantaranya adalah, semangat dari para panitia kegiatan pengabdian kepada masyarakat khususnya dari team dosen dan mahasiswa, dukungan penuh dari Wakil Bupati Lampung Tengah dan Mengkhanai Lampung Tengah, dukungan dari ketua PAKARE secara langsung yang ikut berkecimpung dalam pelaksanaan kegiatan dan antusias peserta yang begitu semangat dalam mengikuti kegiatan yang dilaksanakan oleh Akademi Kebidanan Wahana Husada Bandar Jaya. Factor penghambat dari kegiatan ini seperti beberapa pengunjung yang tidak berkenan mengikuti senam, dan ada beberapa peserta yang kurang semangat dalam mengikuti senam. Walaupun ada factor pendukung dan penghambat dari berlangsungnya kegiatan ini, secara keseluruhan kegiatan berjalan dengan lancar dan masyarakat mendapat manfaat dari kegiatan ini.

Kesimpulan

Dari hasil pelaksanaan kegiatan senam sehat, segar dan ceria di PAKARE Karang Endah Lampung Tengah dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat bagi kesehatan fisik baik menjaga kebugaran fisik maupun meningkatkan metabolisme dalam tubuh. Seluruh masyarakat yang menjadi peserta dalam kegiatan ini sangat antusias untuk mengikuti senam sehat ini. Saran untuk seluruh masyarakat di PAKARE Karang Endah Lampung Tengah untuk dapat melaksanakan senam tersebut secara rutin untuk

mendapatkan manfaat secara maksimal.

Ucapan Terimakasih

Kami para dosen Akademi Kebidanan Wahana Husada Bandar Jaya yang telah melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di lokasi PAKARE (Pasar Kuliner Karang Endah) di PAKARE Karang Endah Lampung Tengah mengucapkan terima kasih kepada pihak PAKARE yang telah welcome dengan kami dan sangat antusias terhadap kegiatan yang kami laksanakan. Terima kasih kepada Bapak Wakil Bupati Lampung Tengah beserta staff dan Menghanai Lampung Tengah yang telah hadir pada kegiatan tersebut. Besar harapan kami untuk dapat selalu melaksanakan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat bagi seluruh masyarakat terutama di Lampung Tengah.

Referensi

- Damayanti, A. F., 1, Hasibuan, A. T., & 2. (2021). *THE HISTORY OF GYMNASTICS AND TYPES OF GYMNASTICS IN SD/MI*. 4(2), 208–222.
- Husnul Hadi., B. K. (2021). *Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat*. 2(1), 11–14.
- Indah, E. P., Anggara, N., Pratiwi, E., Prayoga, H. D., & Mangkurat, U. L. (2021). *Sosialisasi Senam Ceria Bersama Ibu-Ibu PKK (Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga) Dalam Menyambut Hari Olahraga Nasional*. 1(1), 74–79.
- Indrayogi, M. N. (2020). *PENGARUH LATIHAN SENAM SEHAT INDONESIA TERHADAP PENINGKATAN KAPASITAS PARU-PARU BAGI LANSIA*. 6(2), 419–424.
- Jasmani, K., & Ceria, S. S. (2017). *Meningkatkan kesegaran jasmani melalui metode penugasan senam segar ceria*. 16(2), 179–188.
- Khairani, A., Zulni, O., Alamsyah, P. R., Octavia, T., Islam, U., Sumatera, N., & Rahuning, K. (2021). *SENAM SEHAT SEBAGAI PROGRAM PENINGKATAN IMUNITAS TUBUH PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI*. 5(2), 189–193.
- Lasalewo, T., & Mardin, H. (2022). *Edukasi Pola Hidup Sehat dan Bersih di SDN 6 Kwandang Kabupaten Gorontalo Utara*. 1(1), 30–35.
- Pane, B. S. (2015). *JURNAL Pengabdian Kepada Masyarakat Vol. 21 Nomor 79 Tahun XXI Maret 2015*. 21, 1–4.
- Rya Anastasya Siregar, N. S. B. (2022). *LEBO KECAMATAN PADANGSIDIMPUAN TENGGARA Rya Anastasya Siregar , Novita Sari Batubara Prodi Kebidanan Program Diploma Fakultas Kesehatan UniVERSITAS Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan*. 4(1), 51–55.

- Setiawati, E., Hendrianingtyas, M., & Sehat. (2018). *PENGARUH SENAM SEHAT ANAK INDONESIA TERHADAP*. 7(1), 322–329.
- Tamim, M. H., & Nopiana, R. (2020). *Senam Sehat dalam Meningkatkan Imun Tubuh pada Masa Pandemi Covid 19 di Desa Peringgasele Selatan*. 1(1), 32–36.
- Tyas, E. S., & Prasetya, F. I. (2022). *Senam Sehat Ceria Pada Ibu-Ibu Dasawisma 52 Kelurahan Mangli Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember*. 1(2), 43–46.
- Vita Rizkia Pangestika¹, Monalisa Sri Handayani², Nurul Dani³, R. L. H. (2022). *Edukasi Kesehatan dan Senam Sehat guna Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat*. 12–18.
- Wahyuni, R., 1, Setianingsih, 1, Irayani, F., 1, Septiana, E., 1, Ardini, W. A., 1, Ekta, Sari, P., 1, Triolandi, D., 1, Yuliani, E., 1, Agustian, T. A., 1, ... 1. (2022). *PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN SENAM LANSIA DI PAKMONTI (PASARKREATIF MONUMEN PONCOWATI) PONCOWATI, LAMPUNG TENGAH*. 9, 607–617.
- Yahya Eko Nopiyanto^{1*}, Yarmani², Indra Agung Pradita³, Sulastri⁴, J. S. B. (2021). *Pelatihan Senam Sehat Untuk Menjaga Kesehatan Lansia Dimasa*. 1(2), 9–14.