JURNAL ABDIMAS INDONESIA Vol. 6, No. 1, 2026
E-ISSN 2797-2887
Copyright©2025TheAuthor(s)

Memasyarakatkan Olahraga dan Mengolahragakan Masyarakat melalui Senam Aerobik

Andri Wahyu Utomo[1], Titin Kuntum Mandalawati[2], Mega Widya Putri[3], Abdurrahman Fatah 'Alimuddin[4], Wahyu Abi Setiawan[5]

[1,2,4,5] Universitas PGRI Madiun, Indonesia
[3]Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Pekalongan, Indonesia

Penulis Korespondensi:
Andri Wahyu Utomo
andri@unipma.ac.id

Abstrak:

Sosialisasi dan pelaksanaan memasyarakatkan olaharaga dan mengolahragakan masyarakat melalui senam aerobik merupakan bentuk kepedulian Dosen Universitas PGRI Madiun (UNIPMA) dan Dosen Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan (UMPP) terhadap masyarakat yang kurang memperhatikan pola hidup sehat dan bugar, khususnya untuk beraktivitas gerak yaitu olahraga senam aerobik. Program pengabdian masyarakat (abdimas) ini terdiri dari dua kegiatan pokok, yaitu : 1) Penilaian dan peningkatan nilai kualitatif dan kuantitatif masyarakat, 2) Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan pengetahuan mengenai teori keseharian pola makan sehat, cara praktis menjaga kesehatan dan kebugaran masyarakat melalui senam aerobik. Metode kegiatan menggunakan sosialisasi lapangan dengan dua tahapan yaitu orientasi, implementasi dan evaluasi. Peserta dalam kegiatan ini sebanyak 95 peserta yang berasal dari perwakilan kader-kader wanita di Kecamatan Karas, Kabupaten Magetan. Hasil dari kegiatan ini adalah tumbuhnya kesadaran diri masyarakat terutama dari kelompok wanita dan ibu-ibu PKK tentang betapa pentngnya untuk penerapan pola hidup sehat dan bugar dengan betapa pentingnya melakukan olahraga senam aerobik untuk kesehatan dan kebugaran fisik. Secara keseluruhan peserta semangat dan kompak siap memulai gaya hidup sehat dan bugar rutin terprogram.

Kata Kunci: *Olahraga, senam aerobik, sehat dan bugar*

Pendahuluan

Kesehatan merupakan aset utama dalam kehidupan manusia yang dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah pola hidup sehat. Pola hidup sehat mencakup beberapa aspek antara lain pola makan, aktivitas fisik, tidur dan manajemen stres. Dalam era modern, perubahan gaya hidup yangcenderung kurang aktif dapat meningkatkan resiko penyakit kronis, seperti obesitas, diabetes dan penyakit kardiovaskuler (Erika, Simanjuntak, & Jumiyati, 2024). Masyarakat saat ini cenderung dari pola makan mengkonsumsi makanana cepat saji yang dominan mengandung tinggi lemak dan gula serta pola tidur masyarakat yang tidak teratur akibat aktivitas kesibukan sehari-hari (Lisa Khoirunnisa & Nur Muhammad Soleh, 2025). Selain itu, peningkatan pengunaan teknologi yang semakin mengkat menyebabkan banyaknya orang yang lebih sering mengahbiskan waktunya didepan layar smartphone/smart tv dari pada

Copyright©2025TheAuthor(s)

melakukan aktivitas fisik, yang dapat memperburukkeadaan kondisi kesehatan secara keseluruhan (Winarsih, Wulandari, & Istichomah, 2023).

Aktivitas fisik yang kurang aktif dapat mempengaruhi kesehatan tubuh, dengan banyaknya individu yang banyak duduk dimeja kerja, maupun dirumah dalam waktu yang lama dapat berdampak negatif terhadap sistem metabolisme tubuh (Kurnianti, Hidayat, & Maesaroh, 2025). Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan penurunan masa otot, pengkatan kadar lemak tubuh, serta gangguan pada sistem kardiovaskuler (Ekawati, Rahayu, & Prasetyo, 2020). Selain itu, gaya hidup sedentari juga dapat meningkatkan resiko penyakit kronis seperti hipertensi dan diabetes tipe 2, yang dapat berdampak pada kualitas hidup dalam jangka panjang (Gunawan & Rahmawati, 2021). Dari berbagai macam pendapat ahli sebelumnya memang masyarakat saat ini perlu gagasan dan inovasi bagaimana cara untuk mengurangi resiko tersebut.

Gagasan dan keinginan untuk mendalamai program pembelajaran/pelatihan dalam gaya hidup masyarakat yang aktif di Kecamatan Karas, Kabupaten Magetan. Salah satunya dengan kegiatan senam aerobik sebagai media perantara kegiatan tersebut. Tujuan utama dari program meamasyarakatkan olaharaga dan mengolahragakan masyarakat agar dapat menumbuhkan, meningkatkan pentingnya pola gaya hidup yang dan sekalian dapat memacu semangat untuk bergerak menjaga imunitas tubuh dan kebugaran tubuh. Sejumlah peneliti menunjukkan bahwa individu yang menerapkan pola hidup sehat memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang mengabaikan kesehatan. Dengan pola makan yang baik, olahraga teratur, tidur yang cukup serta manajemen stres yang efektif, individu dapat meningkatkan kesehatan secara menyeluruh (Diyanti, Suryani, 2021).

Kegaiatan yang dilaksanakan melibatkan dua komponen startegis diantaranya 1) dilaksanakan sosialisasi yang intensif terhadap pola hidup sehat secara koprehensif. 2) dilaksanakan kegaiatan praktik senam aerobik bersama masyarakat yang dilaksanakan secara berkala dan terstruktur, terprogram dan terencana kegaiatan selanjutnya. Kombinasi dari dua aktivitas yang dilakukan, dirancang khusus tidak hanya untuk pola hidup sehat saja melainkan juga untuk meningkatkan kebugaran fisik dan memberikan dampak positif yang signifikan pada kesehatan mental dan sosial.

Penerapan metode yang dilakukan dalam pelaksanaan program ini merupakan pendekatan yang sistematis, artinya melalui pembekalan edukasi yang terfokus secara materi tentang pola hidup sehat, aktivitas untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran fisik, serta manfaat olahraga senam yang baik dan terprogram. Pola ini memastikan bahwa masyarakat tidak hanya mendapatkan manfaat secara teoritis saja melainkan juga mendapatkan ilmu tentang pelaksanaan senam aerobik *low impact, hight impact* ataupun *mix impact* disesuakan dengan senam aerobik yang dipilih secara terprogram. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan indikasi keberhasilan yang pasti. Menurut data evaluasi memperlihatkan bahwa dominan masyarakat yang ikut berpartisipasi telah mengalami peningkatan pemahaman yang substantif mengenai berapa pentingnya menjaga dan mempraktikan pola hidup sehat dan bugar.

Secara data analisis komparatif didasarkan pada observasi dilapanagan dengan penerapan survei sebelum dan sesudah pelaksanaan program, menunjukkan terdapatnya peningkatan positif. Hasil peningkatan menunjukkan dalam hal pengetahuan tentang rutinitas gaya hidup yang sehat dan bugar, bersamaan meningkatnya kesadaran atau kognisi secara kolektif untuk bergerak aktivitas olahraga secara terprogram dan pola konsumsi makan, minum yang seimbang disesuaikan aktivitas sehari-hari. Dalam hal keterlibatan masyarakat untuk berolahraga senam aerobik sangat euforia antusiasnya karena program seperti ini memang yang dinantikan

dengan adanya bimbingan secara teori dan praktek yang melibatkan instruktur yang senang dan gembira. Selain itu senam aerobik terbukti membantu meningkatkan kebugaran tubuh, memperbaiki sirkulasi darah, serta menurunkan tingkat stres yang dialami oleh pelaksana dan kecemasannya. Program ini memberikan dampak positif tentunya pada kesehatan mental dan sosial terbukti dengan setiap peserta ikut serta bersemangat penuh ceria, percaya diri dan kompak secara hubungan sosial. Namun, masih terdapat beberapa tantangan dalam mempertahakankan kebiasaan hidup sehat setelah program berakhir, sehingga sangat diperlukan upaya yang berkalanjutan untuk melaksanakan, menjaga gaya hidup sehat dan bugar aktif.

Fokus permasalahan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak hanya dalam pembekalan secara teori saja dan praktik sekali, tetapi ditujukan untuk menerapkan pada masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat dan bugar yang diintegrasikan dan diaplikasikan secara nyata dalam kegiatan rutin terprogram baik mandiri dirumah ataupun kelompok. Melalui keterlibatan aktif masyarakat dalam program senam aerobik, terdapat harapan yang begitu besar bahwa masyarakat akan terdorong untuk mengadopsi gaya hidup sehat dan bugar, penerapakan gaya hidup ini diyakini mampu secara keseluruhan dapat meningkatkan kualitas hidup mereka, baik secara hubungan masyarakat sosial dengan lingkungan dikeseharian, aktifitas kerja dan lainnya. Pembentukan dan penanaman hidup sehat dan bugar dengan aktifitas bergerak, berolahraga dianggap sangat fundamental dan krusial, melihat bahwa setiap masyarakat kerap kali dalam masa perubahan baik secara gaya hidup, pola makan, bahkan aktifitas sehari-hari yang intinya menuntuk transisi penyesuaian gaya hidup. Perubahan ini termasuk krusial terkait gaya hidup dengan konsumsi makanan setiap harinya dan aktivitasnya.

Inti permasalaahan yang muncul, tujuan utama dari kegiatan pengabdian masyarakat adalah untuk memperkuat pemahaman masyarakat secara luas mengenai gaya hidup sehat dan bugar, memasyarakatkan olaharaga dan mengolahragakan masyarakat melalui senam aerobik. Selain itu manfaat spesifik kebiasaan melaksanaakan senam aerobik baik mandiri maupun kelompok memiliki keunggulan diantaranya mudah dilaksanakan, mudah diakses melalui media sosial untuk dijadikan instruktur senam, memberikan kenyamanan, seceriaan, kegembiraan dan jaringan sosial yang baik bila dilaksanaakan bersama kelompok kecil maupun besar.

Program ini secara keyakinan oprimis diharapkan dapat menjadi katalisator bagi terciptanya kebiasaan hidup sehat dan bugar, yang dapat dilajalankan setiap hari dan dipertahankan kedepannya. Kebiasaan ini akan sangat membantu masyarakat dalam penyeimbangan tuntutan aktivitas setiap harinya dam kesibukan yang padatdengan pemeliharaan, meningkatkan kebugaran fisik yang prima. Dari segi teoritis program pengabdian masyarakat memberikan konstribusi yang substansial pada pengembangan model pengabdian yang berbasis pada fokus kesehatan dan kebugaran pada bidang keolahragaan. Selain itu, dari segi praktis, luaran yang dicapai adalah terbentuknya sebuat komunitas/kelompok masyarakat yang secara proaktif untuk gaya hidup sehat, bergerak, berolahraga dan memiliki kesadaran yang tinggi tentang pentingnya hidup sehat, menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan tubuh secara keseluruhan.

MetodePelaksanaan

Penerapan program pengabdian kepada masyarakat menerapkan pengabungan metode penelitian yang saling berkaitan atau sinergi yaitu instrumen kualitatif dan kuantitatif agar hasil yang didapatkan lebih komprehensif dan bermakna mendalam.

Copyright©2025TheAuthor(s)

1. Instrumen kualitatif
   Instrumen ini meruapakan suatu metode yang dapat membantu peneliti/tim dalam pengumpulan data deskriptif. Dua teknik dalam program yang silakanakan antara lain wawancara, diskusi kelompok/*Forum Group Discussion*(FGD). Manfaat penerapan ini untuk hasil yang lebih eksporasi permasalahan diantaranya :
   a. Mengali data deskriptif :
      Mengali keterangan informasi dengan lebih mendalam tentang pengalaman-pengalaman masyarakat dalam ikut serta kegiatan ini program berlangsung yaitu senam aerobik, dan bagaimana pemahaman masyarakat menginterpretasikan manfaat kegiatan yang dilakanaakan.
   b. Mengukur pemahamaan :
      Memeperoleh pemahamaan masyarakat tentang pentingnya gaya hidup sehat dan bugar melalui program pengabdian kepada masyaraakat melalui senam aerobik, ditengah padatnya aktivitas perlu dilaksanakan.

Data kualitatif yang yang tersaji melalui interview dan *Forum Group Discussion* memiliki peranan yang sangat penting, yaitu dapat memeberikan gambaran deskriptif yang detail terkait seberapa mendalamnya program kerja kegiatan pembinaan dan pelatihan senam aerobik berdampak pada peranan substansial kondisi kesehatan, kebugaran tubuh, kesegaran kesehatan mental , sosial bagi pelaku/peserta yang ikut andil partisipasi.

2. Instrumen Kuantitatif
   Pada instrumen ini penerapannya bertujuan untuk mengetahui dampak perubahan secara kuantitatif/statistik. Instrumen yang diterapkan dalam pelaksanaaan program ini adalah pemberian kuesioner yang diaplikasikan dalam dua fase diantanya *pre-test* dan *post-test.* Tujuan utama penerapan ini adalah untuk :
   a. Mengukur tingkat pemahaman dan pengetahuan peserta kegiatan
      Mengethaui sejauh mana tingkat pemahaman, pengetahuan masyarakat terkait dengan pola hidup sehat dan bugar dalam aktivitas sehari-hari.
   b. Pengukuran sikap (*attitude*) :
      Menilai masyarakat terkait perubahan sikap, pandangan terhadap pentingnya aktivitas fisik dan olahraga bagi tubuh kita.
   c. Pengukuran rutinitas :
      Memonitoring kegiatan yang sering dilakukan dalam kebaiasaaan aktivitas sehari-hari tentang konsumsi gaya makan, aktivitas tidur keajegan untuk aktivitas olaharaga.

Pada kegiatan program yang sekaligus menyertakan penilaian kebugaran fisik yang dilaksanakan melalui tes kebugaran tubuh secara sederhana. Pelaksanaan uji tes kebugaran jasmani terhadap hasil berolaharaga secara terukur dengan program senam aerobik secara konsisten para peserta-peserta kegiatan. Dengan hasil, penerapan metode gabungan menjadi pilihan yang tepat untuk menjamin evaluasi program yang terarah secara komperehensif, mecakup dimensi-dimensi pengalaman subjektif secara kualitatif dan dimensi perubahan terukur secara kualitatif.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat (Abdimas) ini dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa yang berasal dari Universitas PGRI Madiun (UNIPMA) dan dosen dari Universitas Muhammadiyah Pekajagan Pekalongan (UMPP). mengadobsi metodologi

penelitian yang mengabungkan secara sinergitas antara intrumen kualitatif dan instrumen kuantitatif, demi mendapatkan data yang komprehensif dan mendalam :

1. Instrumen Kualitatif
   Instrumen kualitatif, tim melaksanakan dengan menggunakan dua teknik, yaitu wawancara mendalam dan diskusi kelompok terfokus *Forum Group Discussion* atau FGD, teknik ini dimanfaatkan secara strategis untuk tujuan eksplorasi diantaranya :
   a. Mengali pengalaman :
      Mendapatkan informasi dengan rinci mengenai pengalaman-pengalaman masyarakat selama mengikuti kegiatan program berlangsung yaitu senam aerobik, serta bagaimana pemahaman masyarakat menginterpretasikan manfaat kegiatan dilakanaakan.
   b. Mengukur pemahamaan :
      Memeperoleh pemahamaan masyarakat tentang pentingnya gaya hidup sehat dan bugar melalui program pengabdian kepada masyaraakat melalui senam aerobik, ditengah padatnya aktivitas perlu dilaksanakan.

Data kualitatif yang terkumpul melalui proses wawancara dan *Forum Group Discussion* memiliki peranan yang sangat penting, yaitu dapat memeberikan gambaran deskriptif yang detail terkait sejauh mana kegiatan edukasi dan praktik senam aerobik telah memberikan pengaruh yang substansial terhadap kondisi kesehatan, kebugaran fisik dan kesehatan mental, sosial para peserta dan partisipan.

2. Instrumen Kuantitatif
   Instrumen kuantitatif digunakan untuk mengukur perubahan secara statistik. Instrumen yang digunakan dalam pelaksanaaan program ini adalah pemberian kuesioner yang diaplikasikan dalam dua fase diantanya *pre-test* dan *post-test.* Tujuan utama instrumen ini adalah :
   a. Mengukur tingkat pengetahuan peserta :
      Menghitung sejauh mana tingkat pengetahuan masyarakat tentang gaya hidup sehat dan bugar.
   b. Mengukur sikap (*attitude*) :
      Menilai masyarakat terkait perubahan sikap, pandangan terhadap pentingnya aktivitas fisik dan olahraga bagi tubuh kita.
   c. Mengukur kebiasaan :
      Mendokumentasikan perubahan aktual dalam kebaiasaaan aktivitas sehari-hari tentang pola makan, aktivitas tidur dan frekuensi aktivitas olaharaga.

Pada program ini ikut menyertakan penilaian kebugaran fisik yang dilaksanakan melalui tes kebugaran tubuh secara sederhana. Tes ini dirancang untuk memberikan bukti empiris yang dapat diukur terhadap dampak fisik yang dihasilkan langsung dari pelaksanaan senam aerobik yang dijalankan secara konsisten oleh peserta kegiatan. Dengan demikian, penerapan metode gabungan menjadi pilihan yang tepat untuk menjamin evaluasi program yang dilakukan secara komprehensif, mecakup dimensi-dimensi pengalaman subjektif secara kualitatif dan dimensi perubahan terukur secara kualitatif.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan ini melibatkan beberapa pihak, diantaranya para Dosen dan Mahasiswa dari Univeristas PGRI Madiun (UNIPMA) dan Dosen Universitas Muhammadiyah Pekajagan Pekalongan (UMPP), kelompok masyarakat kader wanita di Kecamatan Karas,

Copyright©2025TheAuthor(s)

Kabupaten Magetan dengan menggunakan metode memasyarakatkan olaharaga dan mengolahragakan masyarakat melalui senam aerobik dengan tahapan sebagai berikut :

Tahap pertama dimulai dari tahap orientasi dimana pada tahapan ini tim Abdimas memperkenalkan diri dan menyapa seluruh peserta kegiatan serta pengkondisian kegiatan yang akan dilaksanakan dengan peserta adalah kelompok masyarakat wanita di aula Istana Grosir, Desa Kuwon, Kecamatan Karas, kabupaten Magetan. Dosen, Mahassiwa dan peserta masyarakat dikumpulkan diaula, segala perlengkapan dan fasilititas lainnya disipakan oleh tim Abdimas, para fasilitator pemateri memaparkan beberapa topik diskusi diantaranya materi tentang pola hidup sehat dan bugar, aktivitas senam aerobik untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Tim Fasilitator Abdimas melakukan persiapan baik secara teori dan praktek pelaksanaan kegiatan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat melalui senam aerobik.

Tahap kedua, tahap ini merupakan tahap implementasi, dimana pada tahap ini pertama adalah pemberikan *pre-test* sejauh mana pemahaman masyarakat tentang pola hidup sehat dan bugar, pentingnya aktivitas fisik berolahraga dan sejauh mana kebiasaan aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Selanjutnya pelaksanaan senam aerobik bersama dengan materi *low impact, hight impact* dan *mix-impact.* **Sesi pertama** materi pemebakalan tentang pola hidup sehat dan bugar, aktivitas olahraga senam aerobik bertujuan menjaga dan mnaikkan nilai kesehatan dan kondisi fisik tubuh prima. **Sesi kedua** seluruh peserta bersama-sama mengikuti gerakan senam aerobik bervariasi antara *low impact, hight impact* dan *mix-impact* dengan pilihan lagu yang sedang trend saat ini agar daya semangat dan ekspresi peserta dapat ditunjukkan untuk menjaga kebugaran tubuh, penghilang penat atau stres pada para peserta.



Gambar 1 : Pelaksanaan senam aerobik bersama masyarakat

Sesi ketiga setelah pelaksanaan senam aerobik bersama, seluruh peserta menikmati konsumsi makanan dan minuman sehat yang sudah disipkan oleh tim sekaligus pelaksanaan *post-test* dan evaluasi kegiatan. Dalam metode evaluasi dilakukan kegiatan sharing bersama anatara tim peserta dan tim Abdimas. Melalui tahapan ini seluruh peserta diukur dari kegiatan Abdimas yang diselenggarakan. Para peserta dominan adalah wanita dan ibu-ibu sangat berharap kegiatan ini tidak dilaksakan hanya sekali saja melainkan harus terprogram dan terlaksana dengan baik, animo semangat masyarakat sangatlah besar demi penerapan hidup sehat bugar di tengah aktivitas sehari-hari yang begitu banyak masalah dan problema.

Dengan diadakannya kegiatan ini masyarakat berkomitmen membentuk sebuah kelompok senam yang cinta hidup sehat, bugar dan rutin melaksanakan kegiatan bersama, termotivasi memperbaiki rutinitas kebiasaan sehari-hari dengan sempatkan untuk berolahraga. Hidup sehat dan bugar tidak dapat dibentuk hanya dalam sehari saja,

namun kegiatan rutin yang setiap harinya kita sempatkan dan laksanakan. Motivasi tersebut menjadi sebuah panutan demi kemajuan masyarakat pada umunya.



Gambar 2 : Evaluasi, *sharing session* dan ramah tamah dosen, mahasiswa dan peserta kegiatan abdimas

Simpulan

Kegiatan memasyarakatkan olaharaga dan mengolahragakan masyarakat merupakan upaya edukasi kepada masyarakat untuk menumbuhkan dan meningkatkan pentingnya kesadaran diri akan kesehatan, aktivitas keseharian dengan acuan pola hidup sehat dan bugar berolahraga. Implikasi dari kegiatan Abdimas ini melalui senam aerobik, dapat tumbuh kesadaran masyarakat akan pentingnya berolahraga bagi kesehatan, kebugaran tubuh, diharapkan program ini berkelanjutan setelah terbentuknya kelompok senam yang tersusun dan terprogram untuk dilaksanakan sesuai jadwal dengan baik. Muncul inisiatif dari masyarakat agar kegiatan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat tidak hanya dilaksanakan disatu tempat saja, kegiatan ini harus dilakukan secara *rolling* disetiap bulannya agar kesadaran masyarakat lainnya juga termotivasi ikut serta lebih luas untuk berolahraga dengan tujuan menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran tubuh. Selain itu, melalui kegiatan ini, capaian keberhasilan program dalam memeberikan kesadaran masyarakat akan pentingnya pola hidup sehat dan bugar, pihak Universitas juga menindaklanjuti kegiatan ini melalui penjadwalan rutin kegiatan olahraga senam aerobik dan memberikan apresiasi kepada masyarakat yang cinta akan hidup sehat dan bugar berikutnya.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada para peserta kegiatan Abdimas, para mahasiswa Universitas PGRI Madiun (UNIPMA) dan para kelompok masyarakat yang telah mengikuti kegiatan abdimas. Ucapan terima kasih juga kepada pimpinan kampus Universitas PGRI Madiun (UNIPMA) yang telah mendukung kegiatan abdimas sehingga terlaksana dengan baik.

Referensi

Diyanti, Suryani, & A. (2021). (2021). Jurnal EMAS. *Jurnal Emas*, *2*(1).

Ekawati, F. F., Rahayu, T. W., & Prasetyo, H. J. (2020). Physical activity levels and risk factors for cardiovascular disease in university office employees. *Jurnal Keolahragaan*, *8*(2).

Erika, I. F., Simanjuntak, B. Y., & Jumiyati, J. (2024). Nutritional Knowledge, Physical

Activity, and The Incidence of Chronic Energy Deficiency in Female Students. *Jurnal Kesehatan*, *15*(2).

Gunawan, S., & Rahmawati, R. (2021). Hubungan Usia, Jenis Kelamin dan Hipertensi dengan Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Tugu Kecamatan Cimanggis Kota Depok Tahun 2019. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, *6*(1). https://doi.org/10.22236/arkesmas.v6i1.5829

Kurnianti, Y., Hidayat, H., & Maesaroh, S. (2025). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Angkatan 2021 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Riau. *QISTINA: Jurnal Multidisiplin Indonesia*, *4*(1). https://doi.org/10.57235/qistina.v4i1.6180

Lisa Khoirunnisa, & Nur Muhammad Soleh. (2025). PENGARUH POLA HIDUP SEHAT TERHADAP KESEHATAN FISIK DAN MENTAL. *Journal Central Publisher*, *2*(2). https://doi.org/10.60145/jcp.v2i2.352

Winarsih, W., Wulandari, S. R., & Istichomah, I. (2023). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Screening Penyakit Tidak Menular Di Desa Dladaan Banguntapan Bantul. *Pengabdian Masyarakat Cendekia (PMC)*, *2*(1). https://doi.org/10.55426/pmc.v1i2.234