



Membangun Gaya Hidup Aktif melalui Program Senam Rutin di Lingkungan Masyarakat Nagari kudu gantiang barat

Building an Active Lifestyle through a Regular Exercise Program in the Kudu Gantiang Barat Community

**Setiyo Utoyo^{1*}, Taufik Hidayat², Mely Jumita Gultom³
Windi Pebrianti⁴, Melisa Alya Safitri⁵, Raxel Julian Putra⁶**

Universitas Negeri Padang

Email: setiyo.utoyo@fip.unp.ac.id^{1*}, taufikhidayat150805@gmail.com², melyjumita@gmail.com³,
windifebrianti113@gmail.com⁴, melisasafitri400@gmail.com⁵, raxeljulianp@gmail.com⁶

Article Info

Article history :

Received : 05-06-2026

Revised : 07-06-2026

Accepted : 09-06-2026

Published : 11-06-2026

Abstract

An active lifestyle is one of the key factors in maintaining health and improving the quality of life for the community. However, technological advancements and changes in lifestyle have led to a decline in physical activity among the population. Therefore, students participating in the Community Service Program (KKN) are implementing a regular exercise program as an effort to foster healthy living habits within the community of Nagari Kudu Gantiang Barat. This program aims to raise public awareness of the importance of exercise, strengthen social bonds among residents, and create a healthy and productive environment. The activities are carried out through group exercise sessions held periodically, involving people of various age groups. The results show high community enthusiasm and increased awareness of the importance of physical activity for health.

Keywords: public health, KKN, Nagari Kudu Gantiang Barat.

Abstrak

Gaya hidup aktif merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Namun, perkembangan teknologi dan perubahan pola hidup menyebabkan aktivitas fisik masyarakat cenderung menurun. Oleh karena itu, mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) melaksanakan program senam rutin sebagai upaya membangun kebiasaan hidup sehat di lingkungan masyarakat Nagari Kudu Gantiang Barat. Program ini bertujuan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya olahraga, mempererat hubungan sosial antarwarga, serta menciptakan lingkungan yang sehat dan produktif. Kegiatan dilakukan melalui senam bersama yang dilaksanakan secara berkala dengan melibatkan berbagai kelompok usia. Hasil pelaksanaan menunjukkan adanya antusiasme masyarakat yang tinggi serta meningkatnya kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan.

Kata Kunci: kesehatan masyarakat, KKN, Nagari Kudu Gantiang Barat.

PENDAHULUAN

Menurut Fatritya, et.al (2025) Kesehatan adalah salah satu elemen krusial dalam kehidupan manusia yang berdampak pada kualitas hidup, produktivitas, dan kesejahteraan masyarakat. Untuk mempertahankan kesehatan, setiap orang harus menerapkan cara hidup yang sehat, yang meliputi konsumsi makanan bergizi, mendapatkan istirahat yang memadai, dan melakukan olahraga secara rutin. Aktivitas fisik memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kebugaran fisik, meningkatkan daya tahan imun, serta mencegah berbagai penyakit. Oleh sebab itu, penerapan gaya hidup aktif menjadi sesuatu yang perlu dibiasakan dalam kehidupan sehari-hari.



Menurut Nursyifa, A. (2019) Seiring dengan kemajuan zaman dan teknologi, cara hidup masyarakat mengalami banyak transformasi. Berbagai fasilitas yang diberikan oleh teknologi memungkinkan banyak aktivitas dilakukan dengan cara yang lebih efisien dan dengan sedikit gerakan. Kebiasaan memakai kendaraan untuk perjalanan singkat, bekerja atau belajar dalam posisi duduk untuk waktu yang panjang, serta penggunaan perangkat elektronik yang berlebihan berkontribusi pada penurunan tingkat aktivitas fisik masyarakat. Situasi ini bisa memicu timbulnya berbagai masalah kesehatan seperti kelebihan berat badan, hipertensi, diabetes tipe 2, penyakit jantung, dan gangguan kesehatan lain yang terkait dengan kurangnya gerakan fisik.

Di kawasan masyarakat Nagari Kudu Gantiang Barat, perlu ada peningkatan dalam aktivitas fisik warga lewat kegiatan yang dapat mengikutsertakan berbagai umur. Warga memerlukan program yang dapat dilakukan dengan mudah, terjangkau, menyenangkan, dan dapat diikuti secara kelompok. Salah satu kegiatan yang cocok untuk memenuhi kebutuhan ini adalah senam rutin. Senam adalah bentuk olahraga yang simpel tetapi memberikan banyak keuntungan untuk kesehatan tubuh (Lisdiana, L et. al 2022) Selain meningkatkan kebugaran fisik, senam juga bisa berfungsi sebagai sarana rekreasi dan memperkuat hubungan sosial di antara masyarakat.

Program senam teratur yang dilaksanakan oleh mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan salah satu wujud pengabdian kepada komunitas yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman akan pentingnya gaya hidup sehat. Melalui aktivitas ini, mahasiswa berusaha mendorong masyarakat agar membiasakan diri melakukan aktivitas fisik secara konsisten sebagai langkah pencegahan dalam menjaga kesehatan. Program ini juga berfungsi sebagai sarana pendidikan bagi masyarakat tentang keuntungan berolahraga untuk kesehatan fisik dan mental.

Selain menawarkan keuntungan bagi kesehatan, olahraga secara teratur juga membantu memperkuat hubungan sosial di masyarakat (Winanda, S 2024). Aktivitas yang dilakukan secara kolektif menciptakan atmosfer yang lebih dekat, meningkatkan rasa solidaritas, dan memperkuat ikatan antar individu. Adanya program ini diharapkan dapat menjadi pendorong terbentuknya budaya hidup sehat yang berkelanjutan serta mengajak masyarakat untuk lebih aktif terlibat dalam berbagai kegiatan konstruktif di lingkungan setempat.

Berdasarkan keadaan tersebut, mahasiswa KKN merintis program Pengembangan Gaya Hidup Aktif melalui Kegiatan Senam Rutin di Komunitas Nagari Kudu Gantiang Barat sebagai langkah untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat serta menumbuhkan pemahaman tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik. Dengan adanya program ini, diharapkan masyarakat bisa menjadikan olahraga sebagai elemen dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat terbentuk lingkungan yang sehat, aktif, produktif, dan sejahtera.

Tujuan Kegiatan

1. Meningkatkan Kesadaran Masyarakat tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Melalui Olahraga

Menurut Wahyuni, O. D et. al 2019, Tujuan utama dari program senam rutin ini adalah meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan melalui aktivitas olahraga yang dilakukan secara teratur. Banyak masyarakat yang masih menganggap olahraga sebagai kegiatan yang tidak terlalu penting karena kesibukan pekerjaan maupun aktivitas sehari-hari. Melalui program senam rutin, masyarakat diberikan pemahaman bahwa



olahraga merupakan salah satu investasi kesehatan yang dapat mencegah berbagai penyakit, meningkatkan daya tahan tubuh, serta menjaga kebugaran fisik dan mental. Dengan meningkatnya kesadaran tersebut, masyarakat diharapkan memiliki motivasi yang lebih besar untuk meluangkan waktu berolahraga demi menjaga kesehatan diri dan keluarga.

2. Mendorong Masyarakat untuk Menerapkan Gaya Hidup Aktif dalam Kehidupan Sehari-hari

Menurut Armaita, A et. al 2024, Program senam rutin bertujuan menumbuhkan kebiasaan hidup aktif di kalangan masyarakat Nagari Kudu Gantiang Barat. Gaya hidup aktif tidak hanya berarti melakukan olahraga secara terjadwal, tetapi juga membiasakan diri untuk bergerak dan melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Melalui kegiatan ini, masyarakat diajak untuk mengurangi pola hidup sedentari atau kebiasaan duduk terlalu lama yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan. Dengan adanya kegiatan senam yang dilaksanakan secara rutin, masyarakat diharapkan terdorong untuk lebih aktif melakukan berbagai aktivitas fisik seperti berjalan kaki, bersepeda, berkebun, maupun kegiatan lainnya yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh.

3. Meningkatkan Kebugaran Jasmani Masyarakat

Menurut Supriadi, A et.al 2026, Kebugaran jasmani merupakan kondisi fisik yang memungkinkan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Program senam rutin ini bertujuan membantu masyarakat meningkatkan kebugaran jasmani melalui gerakan-gerakan olahraga yang terstruktur dan sesuai dengan kemampuan peserta. Senam yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru, memperkuat otot dan tulang, memperlancar peredaran darah, serta menjaga fleksibilitas tubuh. Dengan meningkatnya kebugaran jasmani, masyarakat akan memiliki kondisi fisik yang lebih sehat, lebih produktif dalam bekerja, serta mampu menjalankan berbagai aktivitas dengan lebih optimal.

4. Mempererat Hubungan Sosial dan Kebersamaan Antarwarga

Selain memberikan manfaat kesehatan, program senam rutin juga bertujuan memperkuat hubungan sosial antaranggota masyarakat. Kegiatan yang dilakukan secara bersama-sama dapat menjadi sarana interaksi yang positif bagi warga dari berbagai kelompok usia dan latar belakang (Yulianti, E et.al 2023). Melalui senam rutin, masyarakat memiliki kesempatan untuk saling mengenal, berkomunikasi, dan membangun hubungan yang lebih harmonis. Kebersamaan yang terjalin selama kegiatan dapat meningkatkan rasa kekeluargaan, solidaritas, dan kerja sama dalam kehidupan bermasyarakat. Dengan demikian, senam tidak hanya menjadi sarana olahraga, tetapi juga menjadi media untuk memperkuat persatuan dan kebersamaan warga Nagari Kudu Gantiang Barat.

5. Menciptakan Lingkungan Masyarakat yang Sehat, Aktif, dan Produktif

Tujuan jangka panjang dari program ini adalah menciptakan lingkungan masyarakat yang sehat, aktif, dan produktif. Masyarakat yang memiliki kondisi kesehatan yang baik akan lebih mampu menjalankan aktivitas sehari-hari, bekerja secara maksimal, serta berpartisipasi dalam berbagai kegiatan sosial dan pembangunan nagari. Kebiasaan berolahraga yang ditanamkan melalui program senam rutin diharapkan dapat menjadi budaya positif yang terus berkembang di tengah masyarakat. Dengan terciptanya lingkungan yang sehat dan aktif,



kualitas hidup masyarakat akan meningkat sehingga mampu mendukung terwujudnya masyarakat Nagari Kudu Gantiang Barat yang lebih maju, mandiri, dan sejahtera.

METODE PENELITIAN

Metode Pelaksanaan

1. Observasi dan Identifikasi Kebutuhan

Tahap awal dilakukan dengan mengamati kondisi masyarakat serta mengidentifikasi kebutuhan dan minat warga terhadap kegiatan olahraga. Observasi ini bertujuan untuk mengetahui permasalahan yang ada sehingga program yang dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan masyarakat.

2. Sosialisasi Program

Setelah observasi, mahasiswa KKN melakukan sosialisasi kepada perangkat nagari dan masyarakat mengenai tujuan, manfaat, serta jadwal pelaksanaan senam rutin. Kegiatan ini bertujuan untuk mengajak masyarakat berpartisipasi aktif dalam program.

3. Pelaksanaan Senam Rutin

Kegiatan senam dilaksanakan secara berkala di lokasi yang telah ditentukan. Senam dipandu oleh mahasiswa KKN dengan gerakan yang sederhana sehingga dapat diikuti oleh seluruh kalangan masyarakat, mulai dari anak-anak hingga lansia.

4. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat partisipasi masyarakat serta menilai keberhasilan program. Hasil evaluasi digunakan sebagai bahan perbaikan agar kegiatan dapat berjalan lebih baik dan berkelanjutan di masa mendatang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program “Pengembangan Gaya Hidup Aktif Melalui Kegiatan Senam Teratur di Wilayah Nagari Kudu Gantiang Barat” diadakan sebagai salah satu wujud pengabdian mahasiswa KKN kepada warga dalam sektor kesehatan. Aktivitas ini direspon dengan baik oleh masyarakat sebab memberikan keuntungan yang dirasakan langsung oleh para peserta. Pelaksanaan senam yang teratur dilaksanakan berdasarkan jadwal dengan melibatkan berbagai kelompok masyarakat, termasuk anak-anak, remaja, orang dewasa, dan orang tua. Kehadiran peserta yang cukup stabil selama program berlanjut menunjukkan adanya ketertarikan dan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan melalui kegiatan fisik.

Sebelum pelaksanaan program, sebagian warga masih terbiasa dengan gaya hidup yang tidak aktif dalam berolahraga secara konsisten. Aktivitas kerja yang padat, kurangnya dorongan, dan sedikitnya kesempatan untuk berolahraga secara kolektif menjadi beberapa alasan yang mengakibatkan rendahnya tingkat aktivitas fisik di kalangan masyarakat. Dengan adanya program senam yang dilaksanakan secara berkala, warga mulai mendapatkan tempat untuk berolahraga bersama dengan lebih teratur. Kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana berolahraga, tetapi juga sebagai kesempatan untuk berkumpul dan berinteraksi antara individu.



Menurut Sukma, N. U et.al 2025, Dari sudut pandang kesehatan, kegiatan senam yang dilakukan secara teratur memberikan hasil yang sangat baik. Individu yang terlibat dalam program ini secara konsisten melaporkan adanya perubahan positif pada kesehatan tubuh mereka, seperti tubuh yang terasa lebih energik, pengurangan rasa lelah akibat aktivitas harian, peningkatan daya tahan fisik, dan bertambahnya motivasi dalam menyelesaikan pekerjaan. Aktivitas senam yang dilakukan secara rutin berkontribusi pada kelancaran sirkulasi darah, meningkatkan kebugaran tubuh, serta menjaga kesehatan otot dan sendi. Ini menunjukkan bahwa senam dapat dijadikan salah satu pilihan olahraga yang mudah dan terjangkau bagi masyarakat.

Selain keuntungan bagi tubuh, program ini juga menawarkan keuntungan mental untuk masyarakat. Aktivitas senam yang dilakukan secara kolektif menghasilkan atmosfer yang menyenangkan dan energik. Lagu-lagu yang diputar selama senam serta interaksi di antara peserta membuat masyarakat merasa lebih tenang dan terhibur. Situasi ini berkontribusi dalam mengurangi stres dan kebosanan yang mungkin timbul akibat rutinitas pekerjaan sehari-hari. Oleh karena itu, program senam tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kesehatan jasmani, tetapi juga berperan dalam mendukung kesehatan mental masyarakat.

Menurut Sayuti, R. H et.al 2024, Dari sudut pandang sosial, inisiatif ini berhasil memperkuat diantara warga dan meningkatkan interaksi. Komunitas yang sebelumnya minim komunikasi kini memiliki peluang untuk berjumpa dan berdiskusi dalam suasana yang nyaman dan mendukung. Kualitas hubungan sosial sangat krusial untuk membangun suasana masyarakat yang seimbang. Melalui aktivitas senam yang dilakukan secara teratur, rasa kebersamaan, kerja sama, dan solidaritas di antara warga semakin berkembang. Kegiatan ini juga berfungsi sebagai alat untuk memperlerat hubungan antara mahasiswa KKN dan masyarakat setempat.

Partisipasi masyarakat yang intens selama pelaksanaan program ini menjadi tolak ukur keberhasilan kegiatan tersebut. Keterlibatan peserta yang kian bertambah menunjukkan bahwa warga mulai memahami pentingnya menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik. Bantuan dari perangkat nagari, pemuka masyarakat, dan berbagai pihak lain juga berperan sebagai elemen krusial yang mendukung kelancaran pelaksanaan program. Sinergi yang harmonis antara mahasiswa KKN dan masyarakat menciptakan kondisi yang positif sehingga kegiatan dapat berjalan sesuai dengan sasaran yang telah ditetapkan.

Walaupun program berjalan lancar, ada beberapa tantangan yang dihadapi selama pelaksanaannya. Salah satu tantangan yang kerap muncul adalah cuaca yang berubah-ubah sehingga beberapa rencana kegiatan harus diubah. Selain itu, kesibukan sebagian anggota masyarakat dalam pekerjaan membuat tidak semua orang dapat berpartisipasi secara teratur. Meski begitu, tantangan tersebut tidak mengurangi semangat masyarakat untuk mengikuti program. Mahasiswa KKN berusaha menyesuaikan jadwal dan memberikan dorongan kepada warga agar tetap ikut dalam kegiatan yang dilaksanakan.

Berdasarkan pelaksanaan program yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa senam secara rutin adalah salah satu aktivitas yang ampuh dalam menciptakan hidup aktif di masyarakat Nagari Kudu Gantiang Barat. Program ini berhasil meningkatkan kesadaran warga mengenai pentingnya bergerak secara fisik, meningkatkan kesehatan tubuh, memperlerat hubungan antar warga, dan menciptakan lingkungan yang lebih sehat serta produktif. Keberhasilan program ini diharapkan menjadi pijakan bagi warga untuk melanjutkan aktivitas senam secara mandiri dan



berkelanjutan setelah masa KKN usai, sehingga manfaatnya dapat dirasakan dalam waktu yang lama.



KESIMPULAN

Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) “Mengembangkan Gaya Hidup Aktif melalui Kegiatan Senam Teratur di Komunitas Nagari Kudu Gantiang Barat” merupakan salah satu cara untuk berkontribusi kepada masyarakat dengan tujuan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya olahraga dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Kegiatan ini dilakukan melalui senam teratur yang melibatkan berbagai golongan masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja, orang dewasa, hingga lansia. Dengan pelaksanaan kegiatan yang terencana dan berkelanjutan, program ini mampu memberikan keuntungan yang nyata bagi masyarakat dalam aspek kesehatan, sosial, maupun psikologis.

Berdasarkan hasil dari pelaksanaan kegiatan, dapat disimpulkan bahwa program senam yang teratur telah berhasil meningkatkan keterlibatan masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik secara konsisten. Kehadiran dan semangat masyarakat selama kegiatan berlangsung menunjukkan adanya peningkatan pemahaman tentang pentingnya olahraga sebagai bagian dari kehidupan yang sehat. Masyarakat mulai menyadari bahwa berolahraga tidak harus dilakukan dengan cara yang rumit atau membutuhkan biaya yang tinggi, tetapi dapat dilakukan melalui kegiatan sederhana seperti senam bersama yang menyenangkan dan mudah diikuti oleh semua orang.

Dari sudut pandang kesehatan, aktivitas senam secara teratur memberikan efek yang baik bagi kebugaran fisik masyarakat. Para peserta mengalami berbagai keuntungan seperti peningkatan daya tahan, pengurangan rasa lelah dan nyeri akibat kegiatan sehari-hari, serta tubuh yang semakin terasa sehat dan fit. Senam juga berperan dalam memperbaiki fungsi jantung, memperlancar sirkulasi darah, memelihara kesehatan otot dan sendi, serta merupakan salah satu langkah pencegahan untuk menghindari berbagai penyakit yang muncul akibat kurangnya kegiatan fisik.

Selain manfaat kesehatan fisik, program ini juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental dan sosial masyarakat. Kegiatan senam yang dilakukan secara bersama-sama menciptakan suasana yang menyenangkan, mengurangi stres, dan meningkatkan semangat masyarakat dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Interaksi yang terjalin selama kegiatan berlangsung juga mampu mempererat hubungan sosial antarwarga, meningkatkan rasa kebersamaan, memperkuat solidaritas, serta menumbuhkan semangat gotong royong dalam kehidupan bermasyarakat.



Keberhasilan program ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak, termasuk perangkat nagari, tokoh masyarakat, dan warga yang berpartisipasi aktif dalam setiap kegiatan. Kerja sama yang baik antara mahasiswa KKN dan masyarakat menjadi faktor penting yang mendukung kelancaran pelaksanaan program. Meskipun terdapat beberapa kendala seperti kondisi cuaca yang tidak menentu dan kesibukan sebagian warga, kegiatan tetap dapat berjalan dengan baik melalui penyesuaian jadwal dan koordinasi yang efektif.

Secara keseluruhan, program senam rutin terbukti menjadi salah satu upaya yang efektif dalam membangun gaya hidup aktif di lingkungan masyarakat Nagari Kudu Gantiang Barat. Program ini tidak hanya meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan dan olahraga, tetapi juga berkontribusi dalam menciptakan lingkungan yang lebih sehat, aktif, produktif, dan harmonis. Oleh karena itu, kegiatan senam rutin diharapkan dapat terus dilaksanakan secara berkelanjutan oleh masyarakat dan pemerintah nagari sebagai salah satu langkah nyata dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat di masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Fatristya, L. G. I., Saimah, W., Hadi, I., & Aryanti, E. (2025). Peran air bersih dan sanitasi dalam meningkatkan kualitas hidup: Tinjauan literatur terhadap pencapaian tujuan SDGs 2030. *Jurnal Pendidikan, Sains, Geologi, Dan Geofisika (GeoScienceEd Journal)*, 6(1), 596-602.
- Nursyifa, A. (2019). Transformasi pendidikan ilmu pengetahuan sosial dalam menghadapi era revolusi industri 4.0. *Journal of Civics and Education Studies*, 6(1), 51-64.
- Lisdiana, L., Siregar, K., Lestari, R., & Nasution, M. I. (2022). Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Dengan Kegiatan Senam Pagi Di Desa Cinta Makmur. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 34-40.
- Winanda, S., Fauziyyah, J., Florensia, N. O., Novita, T., Gautama, F., Luthfi, A., & Dewi, S. (2024). Meningkatkan Pola Hidup Sehat di Kampung Tengah Melalui Program Cek Kesehatan Dan Jalan Sehat. *Culture education and technology research (Cetera)*, 1(3), 40-42.
- Wahyuni, O. D., Dewi, S. M., & Song, C. (2019). Program Peningkatan Kebugaran Jasmani Di L Kelurahan Tomang Jakarta Barat. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 2(2).
- Armaita, A., Marni, L., Yoselina, P., & Anggita, K. D. (2024). Pelaksanaan Senam Sehat Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Fisik dan Kualitas Hidup Masyarakat di Desa Ampalu Kota Pariaman. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 7(4), 548-556.
- Supriadi, A., Ujung, H., Limbong, T., Siahaan, C. E., Purba, J. J., & Syaputra, A. (2026). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Remaja: Kajian Terhadap Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sehat. *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*, 2(04), 1498-1506.
- Yulianti, E., Fitriyah, U., Ro'iyah, M., Fadlan, M. L., Haq, N. R., Majdi, D. S., ... & Zamroni, A. (2023). Senam pagi sebagai upaya meningkatkan kebugaran dan interaksi sosial masyarakat Desa Asrikaton Kabupaten Malang. *Surya: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 88-97.
- Sukma, N. U., Darminto, A. O., & Ilahi, R. (2025). Pelatihan senam line dance untuk menjaga kesehatan fisik dan mental Ibu PKK Desa Bonto Majannang. *BEMAS: Jurnal Bermasyarakat*, 5(2), 321-329.
- Sayuti, R. H., Mulyawati, S., Juniarsih, N., Nurjannah, S., & Hadi, A. P. (2024). Modal sosial dan pembangunan masyarakat. *Yogyakarta: Yayasan Sahabat Alam Rafflesia*.