

## **EDUKASI GAYA HIDUP AKTIF MELALUI SENAM AEROBIK DALAM MENINGKATKAN KEBUGARAN FISIK MASYARAKAT DI DESA JERUK KABUPATEN SAGEN**

**Yudi Karisma Sari<sup>1</sup>, Bagus Kuncoro<sup>2</sup>, Arif Rohman Hakim<sup>3</sup>, Agustanico Dwi Muryadi<sup>4</sup>,  
Rendra Agung Wibowo<sup>5</sup>, Taufik Hidayat<sup>6</sup>**

<sup>1,2,5,6</sup> PKO, FKIP, UTP Surakarta <sup>3,4</sup> Penjas, FKIP, UTP Surakarta

<sup>1</sup>[yudikarisma3298@gmail.com](mailto:yudikarisma3298@gmail.com)

### **Abstract**

*This educational program on active lifestyles, implemented through aerobic exercise, was initiated with the main objective of increasing understanding and encouraging healthy living habits in Jeruk Village. The program consists of two components: information sessions on healthy lifestyles and regular aerobic exercise to improve physical fitness. The method used is to provide education followed by regular aerobic exercise. Post-program evaluation results show a significant increase in community knowledge regarding the importance of health. Comparative surveys (pre- and post-program) confirm an increase in understanding of healthy lifestyles, awareness of exercise, and balanced diets. Participation in aerobic exercise was also very high, reaching more than 90%. Aerobic exercise has been proven effective in improving fitness, blood circulation, and reducing stress and anxiety. In addition, this program also had a positive impact on mental health, as seen in the increase in participants' confidence and vitality. However, there were challenges in maintaining healthy habits after the program ended, indicating the need for follow-up. Overall, this program is considered successful in encouraging the adoption of an active lifestyle that is beneficial to the physical and psychological well-being of the community.*

**Keywords:** *Healthy lifestyle, aerobic exercise, community, physical fitness.*

### **Abstrak**

Program edukasi mengenai gaya hidup aktif yang diwujudkan melalui senam aerobik ini diinisiasi dengan tujuan utama meningkatkan pemahaman dan mendorong pembiasaan hidup sehat di Desa Jeruk. Kegiatan ini memiliki dua komponen, yakni sesi sosialisasi mengenai pola hidup sehat dan praktik rutin senam aerobik untuk meningkatkan kebugaran fisik. Metode yang diterapkan adalah pemberian edukasi yang dilanjutkan dengan pelaksanaan senam aerobik secara berkala. Hasil evaluasi pasca program menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan masyarakat terkait pentingnya kesehatan. Survei komparatif (pra dan pasca) mengonfirmasi kenaikan pemahaman mengenai gaya hidup sehat, kesadaran berolahraga, dan pola makan seimbang yang tergolong baik. Tingkat partisipasi dalam senam aerobik juga sangat tinggi, mencapai lebih dari 90%. Senam aerobik terbukti efektif dalam meningkatkan kebugaran, memperbaiki sirkulasi darah, serta mereduksi stres dan kecemasan. Selain itu, program ini turut memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental, terlihat dari peningkatan kepercayaan diri dan kesegaran peserta. Meskipun demikian, ditemukan adanya tantangan dalam mempertahankan kebiasaan sehat setelah program selesai, yang mengindikasikan perlunya tindak lanjut. Secara garis besar, program ini dinilai sukses mendorong adopsi gaya hidup aktif yang bermanfaat bagi kesejahteraan fisik dan psikologis masyarakat.

**Kata Kunci:** Gaya hidup sehat, senam aerobik, masyarakat, kebugaran fisik.

Submitted: 2025-11-15

Revised: 2025-11-25

Accepted: 2025-12-05

### **Pendahuluan**

Inisiatif ini merupakan sebuah program edukasi yang berorientasi pada promosi gaya hidup aktif di Desa Jeruk, dengan memanfaatkan senam aerobik sebagai medium utamanya. Tujuan utama dari program ini adalah untuk menggandakan pemahaman kolektif masyarakat tentang prinsip-prinsip hidup sehat sekaligus mendorong pembentukan kebiasaan hidup sehat yang dapat dipertahankan dalam jangka waktu lama oleh seluruh warga desa. Pengawasan aktivitas fisik dari 122 negara menunjukkan bahwa 31,1% orang di Asia Tenggara tidak aktif dalam beraktivitas. Indonesia termasuk dalam data ini. Artinya kegiatan harus diprogram dan dilakukan secara teratur pada waktu yang tepat durasi, frekuensi dan intensitas (Adiatmika et al., 2021). Rangkaian kegiatan yang diselenggarakan

mencakup dua komponen strategis. Pertama, dilaksanakan penyuluhan atau sosialisasi intensif mengenai konsep dan implementasi pola hidup sehat secara komprehensif. Kedua, diadakan sesi praktik senam aerobik yang dilakukan secara berkala dan terstruktur. Kombinasi dua aktivitas ini dirancang khusus tidak hanya untuk meningkatkan kebugaran fisik peserta, tetapi juga untuk memberikan dampak positif signifikan pada kesehatan mental mereka, seperti pengurangan stres dan peningkatan mood.

Adapun metode yang diterapkan dalam pelaksanaan program ini adalah pendekatan yang sistematis, yaitu melalui pemberian edukasi yang mendalam dan terperinci yang kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan senam aerobik secara teratur dan berkelanjutan. Pola ini memastikan bahwa masyarakat tidak hanya mendapatkan pengetahuan teoritis, tetapi juga langsung mempraktikkannya dalam bentuk aktivitas fisik. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan indikasi keberhasilan yang jelas. Data evaluasi memperlihatkan bahwa mayoritas signifikan anggota masyarakat yang berpartisipasi telah mengalami peningkatan pemahaman yang substansial mengenai betapa pentingnya menjaga dan mempraktikkan pola hidup sehat. Analisis komparatif yang didasarkan pada survei yang dilakukan sebelum (pra) dan sesudah (pasca) program mengonfirmasi adanya peningkatan yang positif. Masyarakat menunjukkan peningkatan signifikan dalam ranah pengetahuan terkait gaya hidup sehat, sekaligus meningkatnya kesadaran kolektif mereka akan urgensi untuk berolahraga secara rutin serta mengaplikasikan pola makan yang seimbang dan bernutrisi. Tingkat keikutsertaan dalam kegiatan senam aerobik sangat tinggi, dengan lebih dari 90% peserta berpartisipasi secara aktif. Selain itu, senam aerobik terbukti membantu meningkatkan kebugaran tubuh, memperbaiki sirkulasi darah, serta menurunkan tingkat stres dan kecemasan para peserta. Program ini juga memberikan dampak positif pada kesehatan mental, di mana masyarakat merasa lebih bersemangat dan percaya diri setelah mengikuti kegiatan. Namun, masih terdapat tantangan dalam mempertahankan kebiasaan hidup sehat setelah program berakhir, sehingga diperlukan upaya berkelanjutan untuk menjaga konsistensi gaya hidup aktif. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil mendorong masyarakat untuk menerapkan pola hidup aktif yang memberikan manfaat bagi kesehatan fisik maupun mental mereka.

Fokus mendalam dari kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak hanya terbatas pada transfer pengetahuan, tetapi juga ditujukan untuk mengukuhkan kebiasaan hidup sehat yang dapat diintegrasikan dan diaplikasikan secara nyata dalam rutinitas harian warga. Melalui keterlibatan aktif dan konsisten masyarakat dalam program senam aerobik, terdapat harapan besar bahwa mereka akan terdorong untuk mengadopsi sepenuhnya gaya hidup aktif. Penerapan gaya hidup ini diyakini mampu secara signifikan meningkatkan kualitas hidup mereka, baik saat mereka berada dalam konteks lingkungan formal maupun dalam aktivitas mereka di luar lingkungan tersebut. Pembentukan dan penanaman pola hidup sehat ini dianggap sangat fundamental dan krusial, mengingat bahwa masyarakat kerap kali berada dalam periode transisi hidup yang menuntut adanya penyesuaian gaya hidup yang mendasar. Perubahan ini termasuk penyesuaian kritis terkait pola konsumsi makanan atau pola makan mereka, serta peningkatan kadar aktivitas fisik sehari-hari.

Pada intinya, tujuan utama yang ingin dicapai melalui penulisan artikel pengabdian masyarakat ini adalah untuk memperkuat pemahaman masyarakat secara luas mengenai signifikansi dan urgensi gaya hidup aktif. Selain itu, artikel ini menyoroti manfaat spesifik dari senam aerobik sebagai bentuk olahraga yang memiliki keunggulan, yaitu mudah diakses, praktis untuk dilakukan, dan memberikan pengalaman yang menyenangkan. Program ini secara optimis diharapkan dapat menjadi katalisator bagi terciptanya kebiasaan sehat yang dapat mereka pertahankan dan jalankan setiap hari. Kebiasaan ini akan sangat membantu mereka dalam menyeimbangkan tuntutan aktivitas dan kesibukan yang padat dengan pemeliharaan kesehatan fisik yang prima. Dari perspektif teoritis, program pengabdian ini memberikan kontribusi substansial pada pengembangan model-model pengabdian masyarakat, khususnya yang berbasis pada promosi kesehatan dan memiliki fokus pada

bidang olahraga dan kebugaran. Sementara itu, dari sisi praktis, luaran yang ingin dicapai adalah terbentuknya sebuah komunitas masyarakat yang secara proaktif aktif berolahraga dan pada saat yang sama, memiliki tingkat kesadaran yang sangat tinggi akan pentingnya menjaga dan memelihara kesehatan tubuh secara menyeluruh.

## **Metode**

Pelaksanaan program ini mengadopsi sebuah metodologi penelitian yang menggabungkan secara sinergis antara Instrumen Kualitatif dan Instrumen Kuantitatif, demi mendapatkan data yang komprehensif dan mendalam.

### **1. Instrumen Kualitatif (Pendalaman Konteks dan Pengalaman)**

Untuk instrumen kualitatif, tim peneliti menggunakan dua teknik utama, yaitu wawancara mendalam dan diskusi kelompok terfokus (Focus Group Discussion atau FGD). Kedua teknik ini dimanfaatkan secara strategis untuk tujuan eksplorasi, yakni:

- a. Menggali Pengalaman: Mendapatkan informasi rinci mengenai pengalaman personal masyarakat selama mengikuti program senam aerobik, serta bagaimana mereka menginterpretasikan manfaat kegiatan tersebut.
- b. Mengukur Pemahaman: Memperoleh pemahaman yang kaya dan kontekstual mengenai perspektif masyarakat terkait urgensi senam aerobik dan pentingnya menerapkan gaya hidup sehat dalam rutinitas harian mereka.

Data kualitatif yang terkumpul melalui proses wawancara dan FGD ini memiliki fungsi vital, yaitu memberikan gambaran deskriptif yang mendalam dan holistik mengenai sejauh mana kegiatan edukasi dan praktik senam aerobik tersebut telah memberikan pengaruh substansial terhadap kondisi kesehatan fisik (misalnya, vitalitas dan energi) dan kesehatan mental (misalnya, tingkat stres dan suasana hati) para partisipan.

### **2. Instrumen Kuantitatif (Pengukuran dan Statistik)**

Instrumen kuantitatif digunakan untuk mengukur perubahan secara terukur dan statistik. Instrumen yang digunakan adalah penyebaran kuesioner dan survei terstruktur yang diaplikasikan dalam dua fase utama, yakni sebelum program dimulai (pre-test) dan setelah program berakhir (post-test). Tujuan utama dari penggunaan instrumen ini adalah:

- a. Mengukur Tingkat Pengetahuan: Menghitung sejauh mana terjadi peningkatan atau perubahan pada pengetahuan masyarakat tentang gaya hidup sehat.
- b. Mengukur Sikap (Attitude): Menilai perubahan sikap atau pandangan masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik dan olahraga.
- c. Mengukur Kebiasaan: Mendokumentasikan perubahan aktual dalam kebiasaan sehari-hari terkait pola makan dan frekuensi berolahraga.

Program ini juga menyertakan penilaian kebugaran fisik yang dilaksanakan melalui tes kebugaran sederhana. Tes ini dirancang untuk memberikan bukti empiris yang dapat diukur mengenai dampak fisik yang dihasilkan langsung dari pelaksanaan senam aerobik yang telah dijalankan secara konsisten oleh para peserta. Dengan demikian, metode gabungan ini menjamin bahwa evaluasi program dilakukan secara komprehensif, mencakup dimensi pengalaman subjektif (kualitatif) dan dimensi perubahan terukur (kuantitatif).

## **Hasil dan Pembahasan**

Secara umum, temuan yang diperoleh dari keseluruhan rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menghasilkan sebuah kesimpulan yang solid dan penting. Kesimpulan tersebut menyatakan bahwa inisiatif edukasi yang berfokus pada pola hidup sehat, yang dikombinasikan dengan praktik rutin senam aerobik, terbukti memberikan dampak yang sangat signifikan dan terukur. Dampak ini terlihat pada dua aspek krusial masyarakat: peningkatan pemahaman kognitif (pengetahuan) mereka, serta perubahan positif dalam kebiasaan praktis mereka dalam mengadopsi dan menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan kata lain, program ini tidak hanya berhasil meningkatkan kapasitas pengetahuan masyarakat secara teoritis, tetapi juga berhasil menggerakkan mereka untuk mewujudkan pengetahuan tersebut menjadi aksi nyata dan kebiasaan yang berkelanjutan. 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).

Untuk memberikan gambaran yang lebih detail dan transparan mengenai keberhasilan program ini, rangkaian hasil spesifik yang telah terhimpun dan dievaluasi dari pelaksanaan kegiatan tersebut akan diuraikan secara rinci pada bagian-bagian selanjutnya. Rangkaian temuan yang diperoleh dari pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini disajikan dalam bentuk kompilasi yang terintegrasi antara data kuantitatif (data yang bersifat numerik dan terukur) dengan data kualitatif (data yang bersifat deskriptif dan mendalam). Koleksi data yang menyeluruh ini memiliki fungsi utama sebagai bukti empiris yang konkret dan tak terbantahkan, yang secara jelas memperlihatkan dan mengonfirmasi bahwa seluruh tujuan utama program yang telah dirumuskan dan ditetapkan pada tahap perencanaan awal telah berhasil dicapai dengan efektif. Dengan kata lain, hasil-hasil yang tersaji ini—baik yang berupa angka statistik peningkatan pengetahuan maupun narasi perubahan perilaku—bertindak sebagai indikator keberhasilan yang definitif. Indikator ini memastikan bahwa program telah memenuhi semua sasaran yang telah diidentifikasi sebelumnya, mulai dari peningkatan pemahaman hingga adopsi kebiasaan hidup sehat oleh masyarakat sasaran.

#### 1. Peningkatan kesadaran akan gaya hidup yang menyehatkan

Pasca partisipasi aktif dalam rangkaian sesi edukasi yang diselenggarakan, didapati bahwa mayoritas signifikan anggota masyarakat yang terlibat telah mengalami lonjakan yang jelas dalam tingkat pemahaman mereka. Peningkatan pengetahuan ini berfokus pada urgensi krusial untuk mempertahankan kondisi kesehatan tubuh melalui tiga pilar utama: pengelolaan pola makan yang bernutrisi dan seimbang, pencapaian kualitas dan kuantitas waktu tidur yang memadai, serta komitmen untuk berolahraga secara teratur dan konsisten.

Efektivitas dari sesi edukasi ini dapat dibuktikan dan diukur secara empiris melalui pelaksanaan survei komparatif. Survei ini diterapkan dalam dua tahap: sebelum (pra-penyuluhan) dan sesudah (pasca-penyuluhan) kegiatan edukasi selesai dilaksanakan. Hasil dari analisis survei dua tahap ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan berhasil mencapai tingkat pemahaman yang jauh lebih superior terkait esensi dari gaya hidup sehat secara keseluruhan, serta menginternalisasi beragam manfaat positif yang diperoleh dari aktivitas fisik atau olahraga terstruktur. Data ini mengonfirmasi bahwa transfer pengetahuan telah berhasil mengubah pemahaman peserta secara mendasar. Olahraga tidak hanya tentang aspek jasmani tetapi juga melibatkan aspek rohani, aspek sosial dan bahkan aspek ekonomi (Tatang et al., 2022).

#### 2. Tingkat Partisipasi dalam Kegiatan Praktik Senam Aerobik

Seluruh komponen masyarakat yang menjadi subjek kegiatan ini menampilkan antusiasme yang luar biasa dan sangat tinggi sepanjang pelaksanaan sesi senam aerobik. Hal ini mengindikasikan

bahwa program tersebut diterima dengan sangat baik oleh peserta. Keberhasilan program ini didukung oleh metode pelaksanaannya, di mana kegiatan senam aerobik dirancang untuk berlangsung secara teratur dan konsisten, didukung oleh iringan musik yang dinamis dan bersemangat. Kombinasi unsur-unsur ini terbukti sangat efektif dalam memikat perhatian dan motivasi para peserta, sehingga membuat mereka tertarik untuk terus berpartisipasi. Perkembangan olahraga senam dewasa ini sudah semakin maju, khususnya senam aerobik yang sangat diminati oleh ibu-ibu dan remaja putri baik di kota besar maupun di kota kecil.

Analisis data partisipasi secara kuantitatif memberikan bukti nyata mengenai tingkat keberhasilan program dalam memobilisasi massa. Data menunjukkan angka kehadiran yang fantastis, yaitu melebihi 90% dari total peserta. Persentase yang tinggi ini menegaskan bahwa mayoritas peserta tidak hanya sekadar hadir, tetapi juga mengikuti setiap sesi senam dengan penuh semangat dan energi, yang merupakan indikasi kuat terhadap keberhasilan program dalam mendorong gaya hidup aktif. Dampak Positif terlihat dari peningkatan kesehatan melalui Fisik dan Mental. Kegiatan senam aerobik tidak hanya berdampak positif terhadap kebugaran fisik, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan mental peserta. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, banyak peserta melaporkan bahwa mereka merasa lebih segar, bersemangat, dan mengurangi tingkat stres setelah mengikuti senam aerobik. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa senam aerobik dapat mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan mood.

### 3. Transformasi rutinitas harian

Berdasarkan hasil evaluasi tindak lanjut yang dilaksanakan setelah program pengabdian berakhir, ditemukan adanya indikasi positif mengenai keberlanjutan kebiasaan. Evaluasi ini secara jelas menunjukkan bahwa mayoritas signifikan anggota masyarakat yang sebelumnya berpartisipasi dan mengikuti sesi senam aerobik secara konsisten telah mempertahankan dan melanjutkan kebiasaan sehat tersebut, bahkan di luar kerangka waktu resmi kegiatan pengabdian. Para peserta secara spesifik memberikan laporan dan kesaksian bahwa mereka telah berhasil mengelola dan mengalokasikan waktu mereka dengan lebih efisien demi memastikan tersedianya slot waktu untuk berolahraga rutin. Lebih dari itu, mereka juga menunjukkan peningkatan kesadaran yang sangat tinggi akan signifikansi dan urgensi untuk menjaga pola hidup yang sehat secara menyeluruh. Manifestasi dari kesadaran baru ini terlihat dalam perubahan perilaku spesifik, seperti upaya aktif untuk mengurangi durasi waktu yang dihabiskan dalam posisi duduk atau statis, serta meningkatkan frekuensi pergerakan fisik dalam aktivitas harian mereka.

### 4. Penggunaan Alat Ukur Kualitatif dan Kuantitatif

#### a. Alat Ukur Kualitatif

Melalui instrumen kualitatif yang melibatkan wawancara mendalam dan diskusi kelompok terfokus (FGD), diperoleh temuan yang sangat berarti mengenai dampak subjektif program. Data menunjukkan bahwa para peserta secara kolektif merasa jauh lebih termotivasi untuk memelihara dan meningkatkan kondisi kebugaran fisik mereka, sejalan dengan meningkatnya dorongan untuk menjaga kesehatan mental mereka. Secara spesifik, peserta memberikan kesaksian bahwa praktik senam aerobik secara rutin memberikan dampak positif yang nyata terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Mereka melaporkan bahwa kegiatan ini berkontribusi signifikan pada pengurangan tingkat kecemasan yang mereka rasakan. Selain itu, partisipasi dalam senam aerobik juga dinilai efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri mereka, yang secara keseluruhan memperkuat kesehatan mental dan kualitas hidup mereka.

#### b. Alat Ukur Kuantitatif



Hasil-hasil kuantitatif yang diperoleh dari kegiatan ini didasarkan pada dua jenis pengukuran utama yang menunjukkan dampak positif program.

Pertama, melalui pelaksanaan survei komparatif yang dilakukan secara sistematis dalam dua fase—yaitu sebelum dimulainya kegiatan (pre-test) dan setelah kegiatan berakhir (post-test)—terdeteksi adanya peningkatan yang sangat signifikan dalam dua aspek penting pada diri masyarakat. Aspek tersebut meliputi peningkatan pengetahuan kognitif (pemahaman) dan perubahan positif dalam sikap atau pandangan mereka terhadap urgensi untuk mengadopsi gaya hidup yang aktif dan menyehatkan.

Kedua, untuk mengukur dampak fisik secara objektif, telah dilakukan tes kebugaran sederhana. Hasil dari serangkaian tes ini secara konsisten menunjukkan adanya peningkatan yang terukur dalam kondisi fisik para peserta. Ini berarti bahwa partisipan menjadi lebih bugar dan memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik setelah mengikuti beberapa sesi latihan senam aerobik secara teratur, yang membuktikan efektivitas program dalam meningkatkan kesehatan fisik.



Gambar 1. Pelaksanaan Senam Praktik Aerobik



Gambar 2. Pelaksanaan Senam Praktik Aerobik

## Kesimpulan

**a. Dampak Utama dan Manfaat Program**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang terfokus pada edukasi gaya hidup sehat dan diimplementasikan melalui medium senam aerobik telah menghasilkan dampak yang luar biasa dan signifikan terhadap populasi masyarakat yang menjadi sasaran. Senam aerobik adalah salah satu faktor pendorong dalam meningkatkan kebugaran jasmani (Urban, 2021). Dampak ini khususnya terlihat pada peningkatan substansial dalam pemahaman kognitif masyarakat mengenai urgensi dan pentingnya menjalankan pola hidup yang sehat. Melalui kombinasi antara sesi pengajaran dan penyuluhan informatif serta praktik senam aerobik yang aplikatif, masyarakat tidak hanya memperoleh wawasan baru yang esensial mengenai metode efektif untuk menjaga kebugaran fisik dan kesehatan mental mereka. Lebih dari itu, mereka juga merasakan adanya peningkatan motivasi internal yang kuat untuk berkomitmen dan menjalani pola hidup yang lebih sehat secara berkelanjutan.

**b. Bukti Keberhasilan dan Manfaat Tambahan**

Indikasi nyata dari keberhasilan aktivitas ini terbukti secara jelas melalui dua faktor kuantitatif dan kualitatif. Pertama, tingginya tingkat partisipasi masyarakat dalam setiap sesi. Kedua, semangat dan antusiasme luar biasa yang mereka tunjukkan saat mengikuti kegiatan senam aerobik secara teratur. Secara spesifik, program ini memberikan manfaat ganda yang nyata pada aspek fisik dan psikologis peserta. Manfaat tersebut meliputi peningkatan kebugaran fisik yang terukur, pengurangan tingkat stres dan ketegangan mental, serta peningkatan suasana hati atau *mood* yang lebih positif di kalangan seluruh partisipan.

**Daftar Pustaka**

- Adiatmika, I. P. G., Terasawa, K., Maruo, S. J., Nakade, K., Watanabe, T., Terasawa, S., Kobayashi, T., Zhang, Y., Nakajima, K., & Sasamori, F. (2021). the Effect of Health Education As Non-Pharmacological Therapy on Physical Fitness, Blood Chemistry and Brain Function Among Senior Citizen in Both Rural and Urban Areas of Bali, Indonesia. *International Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences*, 13(2), 24–28. <https://doi.org/10.22159/ijpps.2021v13i2.40151>
- Arfanda, P. E., Kumaat, N. A., Nurulita, R. F., & others. (2025). *Senam Aerobik: Sejarah, Manfaat, dan Aplikasi*. Penerbit NEM.
- Darsi, H. (2018). Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Peningkatan VO2 Max. *Jurnal Gelanggang Olahraga*, 1(2), 42–51.
- Galih TU, Said J, Setya R. 2012. Latihan senam aerobik untuk menurunkan berat badan, lemak, dan kolesterol. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. Surakarta(ID): UNS Press.
- Kemenkes, R. I. (2014). *Kemenkes Ri. Profil Kesehatan Indonesia*.
- 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>
- Iyakrus, I. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Prestasi. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>

Rasak, Y. A., & others. (2022). Pengaruh Senam Aerobic Low Impact terhadap TingkatStres, Tingkat Depresi dan Tingkat Kecemasan pada Masyarakat Prodi Fisioterapi Universitas Hasanuddin = The Effect of Low Impact Aerobic Gymnastics on Stress Levels, Depression Levels and Anxiety Levels in Students of the Hasanuddin UniversityPhysioterapy Study Program. Universitas Hasanuddin.

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>