

PARTISIPASI MASYARAKAT DESA LAWANG AGUNG DALAM PROGRAM SENAM SEHAT SETIAP HARI JUMAT

LAWANG AGUNG VILLAGE COMMUNITY PARTICIPATION IN THE HEALTHY EXERCISE PROGRAM EVERY FRIDAY

**Riga Riswati¹, Lendra Ulfah², Azizah Muryaningsih³, Hesty Oktariani⁴, Kirana Widya
Anggraini⁵, Muhammad Artandi⁶, Muhammad Aditya⁷, Indira Kirana⁸**

¹ Ilmu Hadis, Jurusan Adab, UIN fatmawati Sukarno Bengkulu

² Pendidikan Bahasa Arab, Jurusan Tadris, UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu

³ Tadris Bahasa Inggris, Jurusan Tadris, UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu

⁴ Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Jurusan Tarbiyah, UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu

⁵ Perbankan Syariah, Jurusan Ekonomi Bisnis, UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu

⁶ Ekonomi Syariah, Jurusan Ekonomi Islam, UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu

⁷ Hukum Ekonomi Syariah, Jurusan Syariah, UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu

⁸ Ilmu Qur'an Tafsir, Jurusan Adab, UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu

***Email korespondensi: ridasiswanti02@gmail.com**

Abstract

This athletic endeavor has two goals: the first is to improve the body's resistance or immunity, and the second is to build the social relationships that exist amongst the people who live in Lawang Agung Village. The ABCD technique is the methodology that was used in this research. This method entails the creation of sporting activities and the active engagement of inhabitants of Lawang Agung Village, which is situated in Seluma Regency, Bengkulu. In order to ensure that the event was a success, the execution of this activity was carried out at the Lawang Agung Village Office, which is situated in the Seluma Regency of Bengkulu. This activity had a beneficial effect, as seen by the elevated level of excitement displayed by the community. The information provided by this service suggests that there are still a significant number of individuals who have never engaged in any kind of morning exercise. This is the primary reason for organizing sporting activities, particularly for the residents of Lawang Agung Village, which is situated in the Seluma Regency of Bengkulu. We believe that by participating in this activity, we will be able to inspire a greater number of people to take part in sporting activities that will help them maintain their health and improve their fitness levels. It is anticipated that the whole community of Lawang Agung Village, which is situated in Seluma Regency, Bengkulu, would be made aware of the significance of morning exercise as a component of a healthy lifestyle. This is done in order to ensure that it may bring about positive advantages to the welfare and health of all individuals from the community.

Keywords: *Healthy Gymnastics, Socialization, Community.*

Abstrak

Kegiatan atletik ini memiliki dua tujuan, pertama untuk meningkatkan daya tahan atau imunitas tubuh, dan kedua untuk membangun hubungan sosial yang terjalin di antara masyarakat yang tinggal di Desa Lawang Agung. Teknik ABCD merupakan metodologi yang digunakan dalam penelitian ini. Cara tersebut antara lain dengan menciptakan aktivitas olah raga dan keterlibatan aktif masyarakat Desa Lawang Agung yang terletak di Kabupaten Seluma, Bengkulu. Untuk menyukseskan acara, pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan di Kantor Desa Lawang Agung yang terletak di wilayah Kabupaten Seluma Bengkulu. Kegiatan ini memberikan dampak positif yang terlihat dari tingginya antusiasme masyarakat. Informasi yang diberikan oleh layanan ini menunjukkan bahwa masih banyak orang yang belum pernah melakukan olahraga pagi apa pun. Hal inilah yang menjadi alasan utama diadakannya kegiatan olahraga khususnya bagi warga Desa Lawang Agung yang terletak di Kabupaten Seluma Bengkulu. Kami yakin dengan mengikuti kegiatan ini, kami akan mampu menginspirasi lebih banyak masyarakat untuk mengikuti kegiatan olahraga yang dapat membantu mereka menjaga kesehatan dan meningkatkan tingkat kebugaran mereka. Diharapkan seluruh masyarakat Desa Lawang Agung yang terletak di Kabupaten Seluma, Bengkulu, dapat menyadarkan akan pentingnya olahraga pagi sebagai salah satu komponen gaya hidup sehat. Hal ini dilakukan agar dapat memberikan manfaat positif bagi kesejahteraan dan kesehatan seluruh individu di masyarakat.

Kata Kunci: Senam Sehat, Sosialisasi, Komunitas.



CC Attribution-ShareAlike 4.0

Copyright © 2024 Author

Diterima: 1 September 2024; Disetujui: 24 Oktober 2024; Terbit: 27 Oktober 2024

PENDAHULUAN

Melakukan sedikit olahraga di pagi hari bermanfaat bagi semua usia dan lapisan masyarakat, dan ini karena semakin banyak orang mulai berolahraga di pagi hari. Berolahraga tidak hanya membantu individu meningkatkan kesehatan fisik mereka, tetapi juga memotivasi lebih banyak orang untuk meninggalkan rumah dan menghabiskan uang di masyarakat (Hasni et al., 2022).

Gaya hidup masa kini tidak akan lengkap tanpa menyertakan olahraga fisik secara teratur. Mayoritas orang telah menjadikannya kebiasaan untuk melakukan olahraga fisik secara teratur, dan sejumlah besar individu juga menyadari pentingnya berolahraga untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran mereka secara umum. Kita dapat mengkatégorikan olahraga ke dalam empat kategori besar olahraga yang bermanfaat bagi kesehatan seseorang, olahraga yang mendidik, olahraga yang menyenangkan, dan olahraga yang kompetitif (Supenawinata et al., 2021).

Konsep bahwa seseorang dapat dibentuk dan dikembangkan lebih baik melalui pelaksanaan latihan fisik tertentu yang terkoordinasi adalah dasar yang membangun senam, yang merupakan jenis olahraga rekreasi. Berpartisipasi dalam senam adalah cara yang fantastis untuk meningkatkan kekuatan, fleksibilitas, kecepatan, dan keseimbangan seseorang, serta kebugaran fisik seseorang secara umum (Maimanah, et al. 2023).

Dalam hal mendorong gaya hidup yang tidak terlalu menuntut dan sibuk, masyarakat kontemporer sering menghadapi masalah untuk melakukannya. Satu pilihan lebih lanjut untuk menangani masalah ini adalah memulai setiap hari dengan beberapa jenis aktivitas fisik. Metode yang bagus untuk meningkatkan kesehatan, tingkat kebugaran, dan ketahanan terhadap penyakit adalah dengan melakukan aktivitas fisik di pagi hari (Hariana et al., 2021).

Olahraga pagi tidak hanya memiliki manfaat kesehatan yang jelas, tetapi juga memiliki pengaruh besar dalam meningkatkan jumlah kontak sosial yang terjadi. Ketika orang-orang berkumpul untuk berolahraga pagi, itu adalah kesempatan yang bagus untuk bertemu

orang baru, memulai percakapan, dan bahkan mungkin menjalin koneksi dengan orang-orang tersebut. Teknologi berpotensi membantu mengatasi masalah isolasi dari masyarakat, yang merupakan masalah yang dihadapi banyak orang, terutama setelah epidemi. Selain itu, ada cara lain di mana orang dapat berdampak positif pada ekonomi secara keseluruhan dengan bangun dan bergerak lebih awal (Supenawinata, et al., 2023).

Sebagai salah satu konsekuensi, kemungkinan baru tersedia bagi usaha mikro, kecil, dan menengah (UMKM), seperti instruktur kebugaran dan pemasok fasilitas olahraga. Selain itu, mereka yang bugar secara fisik dan psikologis cenderung memiliki motivasi kerja yang tinggi, sehingga mampu menyelesaikan lebih banyak pekerjaan dalam satu periode kerja. Ketika produktivitas tinggi, pekerjaan akan selesai lebih cepat dan dengan tenaga yang lebih sedikit (Gunawan et al., 2023).

Acara ini dilaksanakan di Desa Lawang Agung yang terletak di Kabupaten Seluma, Bengkulu, di bawah administrasi Kecamatan Air Priukan. Mayoritas penduduk Desa Lawang Agung bekerja di sektor pertanian, buruh kasar, atau pemilik usaha kecil dan menengah. Melalui keterlibatan dalam kegiatan ini, warga masyarakat dan mahasiswa KKN UINFAS Bengkulu berkesempatan untuk berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan dan meningkatkan pola hidup sehat.

Program ini berdampak pada kesejahteraan fisik, mental, dan sosial masyarakat, serta berdampak pada ketiganya. Kami berharap dengan mendorong aktivitas fisik di lingkungan masyarakat, kami dapat memberikan kontribusi bagi tumbuhnya masyarakat yang lebih sejahtera dan tenteram. Meningkatkan jumlah kegiatan sosial yang berlangsung di dalam suatu komunitas merupakan tujuan dari proyek pemberdayaan masyarakat seperti latihan fisik Jumat pagi (Subiyakto & Mutiani, 2019).

Melalui penyebaran informasi tentang potensi keuntungan dari kegiatan-kegiatan ini, kami memiliki harapan besar bahwa lebih banyak orang di komunitas akan terlibat dan

bekerja untuk memperbaiki tidak hanya kehidupan mereka sendiri tetapi juga kehidupan orang lain dan dunia secara keseluruhan (Atsar, 2021).

METODE

Metodologi ABCD (*Asset Based Communities Development*) digunakan dalam inisiatif ini, dengan tujuan utama untuk memasukkan aktivitas fisik ke dalam rutinitas Jumat pagi. Tujuan dari strategi ini adalah untuk mendorong perkembangan positif di seluruh masyarakat dengan memperkenalkan aktivitas fisik ke dalam rutinitas sehari-hari warga. Untuk mendorong mahasiswa di KKN dan anggota masyarakat untuk menjalani hidup lebih sehat, kami mengundang Anda untuk berpartisipasi dalam acara kebugaran yang kami selenggarakan. Subjek penelitian ini adalah individu yang berpartisipasi dalam latihan pagi dan merupakan anggota masyarakat Desa Lawang Agung. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 5 Juli 2024, dimulai pukul 07.00 dan berlanjut hingga akhir acara (Moleong, 2000).

Tempat penelitian adalah Kantor Desa Lawang Agung. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mencatat dan menilai cara-cara di mana program latihan memengaruhi tingkat partisipasi dan kesehatan secara keseluruhan dari anak-anak yang tinggal di sepanjang lingkungan tersebut. Dengan menggunakan teknik ABCD, yang mencoba mencakup semua potensi dan sumber daya yang dapat diakses di masyarakat, tujuan utama penelitian ini adalah untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat dengan menciptakan kebiasaan sehat seperti melakukan olahraga pagi (Sugiyono, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan KKN yang telah dilaksanakan oleh Kelompok Garuda Gantar pada hari Jumat, 5 Juli 2024 di Desa Lawang Agung, Kecamatan Air Priukan, Kabupaten Seluma. Kelompok KKN 128 mengajak masyarakat untuk membantu kami dalam melaksanakan program kerja yang terkait dengan kesehatan masyarakat.

Dalam lingkup penelitian ini, kami memasukkan sistem notifikasi kepada kepala dusun dalam keseluruhan pendekatan pelaksanaan. Mereka nantinya akan diberi tanggung jawab untuk melakukan edukasi

kepada warga di wilayahnya. Kantor Desa Lawang Agung bermaksud untuk memberikan pelatihan yoga dan bentuk latihan fisik lainnya kepada warga setempat. Selain waktu dan tempat kegiatan, disampaikan pula kepada peserta tentang manfaat kegiatan tersebut, baik secara fisik maupun sosial.

Dalam penelitian ini, metode pelaksanaan yang digunakan adalah penyuluhan. Sebelum memulai tindakan, perlu diketahui waktu, tempat, dan alasan dilakukannya kegiatan. Setelah itu, Kepala Desa akan diberitahu dan selanjutnya akan memberitahukan kepada masyarakatnya tentang kegiatan latihan yang dilaksanakan di desa tersebut setiap minggu, khususnya yang dilaksanakan setiap hari Jumat pagi. Semua berjalan sesuai rencana, kecuali satu hal. Setelah sesi latihan, dilakukan wawancara untuk mendapatkan informasi sejauh mana latihan pagi ini benar-benar digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Warga Desa Lawang Agung, khususnya generasi tua, merupakan orang-orang yang dimaksudkan untuk mengikuti kegiatan aktif fisik ini.

Untuk mengikuti program latihan sehat baru ini, lebih dari dua puluh orang, termasuk warga Desa Lawang Agung dan mahasiswa KKN UINFAS, hadir di Kantor Desa Lawang Agung. Semua orang mengikuti latihan dengan penuh semangat dan memberikan usaha terbaik mereka dari pemanasan pertama hingga pendinginan terakhir. Durasi keseluruhan acara sekitar dua jam, di mana kami memiliki waktu istirahat sebentar untuk makan bersama. Warga dan mahasiswa dapat saling mengenal dan lebih akrab melalui kegiatan ini.

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tidak hanya untuk mempererat tali silaturahmi antar warga melalui media senam sehat, tetapi juga untuk mempererat hubungan antar warga melalui interaksi sosial. Dengan membagi senam menjadi tiga sesi, yaitu pemanasan, inti, dan pendinginan, diharapkan para peserta dapat merasakan manfaat kebugaran jasmani secara menyeluruh. Penggunaan strategi pelaksanaan yang memudahkan mahasiswa dan masyarakat untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini merupakan salah satu bukti keberhasilan kegiatan ini dalam mencapai tujuan pengabdian kepada masyarakat.

Semua kegiatan yang dilaksanakan dalam KKN pada hari Jumat, 5 Juli 2024 di Kantor Desa Lawang Agung, Kecamatan Air

Priukan, Kabupaten Seluma, salah satu topik yang dibahas adalah kesehatan masyarakat. Selain itu, sebagai peserta KKN, kami turut berkontribusi dalam penyelenggaraan program kebugaran jasmani di wilayah ini.

Semua orang di masyarakat bersemangat mengikuti program latihan ini, dan kami telah memberi mereka beberapa latar belakang tentang mengapa sangat penting untuk menjaga diri sendiri termasuk, tentu saja, menjaga sistem kekebalan tubuh mereka tetap kuat.



Gambar 1. Awal Kegiatan Senam Jumat Pagi

Pada kegiatan senam pagi pada hari jumat ini, warga sangat antusias dalam mengikuti kegiatan, dimulai dari anak-anak, remaja, orang tua bahkan sampai lansia mengikuti kegiatan tersebut. Warga menyampaikan kegiatan ini membuat mereka lebih sehat, tubuh lebih nyaman dan hati juga menjadi lebih tenang.



Gambar 2. Akhir Kegiatan Senam Jumat Pagi

Salah satu jenis aktivitas fisik yang kita lakukan di pagi hari di Desa Lawang Agung yang terletak di Kecamatan Air Priukan, Provinsi Seluma adalah senam aerobik. Saat ini, anggota KKN Kelompok 128 tengah mengikuti senam pagi bersama warga sekitar. Tujuannya, anak-anak KKN dapat mengajak warga masyarakat untuk ikut serta dalam pelaksanaan senam kardiovaskular yang merupakan salah satu rencana atau agenda kerja. Senam pagi ini akan dilaksanakan.

Program kebugaran yang digagas oleh pemerintah desa menjadi salah satu contoh kegiatan yang sangat baik. Terkait kesehatan, saat ini pengetahuan warga Desa Lawang Agung yang terletak di Kecamatan Air Priukan, Kabupaten Seluma sudah sangat memadai. Dengan demikian, tidak sulit bagi karyawan KKN untuk mengikuti berbagai perlombaan dan kegiatan olahraga lainnya. Kegiatan fisik ini tidak hanya penting sebagai sarana memperingati kemerdekaan, tetapi juga penting sebagai upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjalani pola hidup sehat melalui pemeliharaan pola hidup sehat.

Dengan melakukan aktivitas fisik, seseorang dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang manfaat latihan fisik bagi kesehatan secara keseluruhan. Dalam konteks proses menyambut momen penting ini, ajang olahraga ini juga dapat menjadi sarana untuk menumbuhkan rasa solidaritas dan kebersamaan di antara warga masyarakat setempat. Selain Mir'atul Maimanah, kedua kegiatan ini juga dapat dilakukan.

Untuk mengajak warga masyarakat menjaga daya tahan tubuh agar tetap prima agar tetap sehat, tujuan dari senam pagi ini adalah untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya senam pagi dan mengajak masyarakat untuk berolahraga di pagi hari. Kelompok KKN 128 tidak hanya berupaya keras untuk menjaga kesehatan daya tahan tubuh, tetapi juga berupaya untuk menjalin hubungan dengan warga sekitar. Ternyata mereka tetap beraktivitas tanpa gangguan, padahal kondisi lingkungan tidak mendukung. Karena tiduran terus menerus akan membuat suasana sekitar menjadi membosankan, maka akan lebih baik jika kita meluangkan waktu untuk beraktivitas di pagi hari daripada terus-terusan berbaring.

Selain itu, perlu diingat bahwa cara lain yang dapat kita lakukan untuk beraktivitas fisik adalah dengan mematuhi protokol kesehatan, seperti mencuci tangan sebelum dan sesudah beraktivitas fisik. Waktu yang dibutuhkan untuk melakukan olahraga pagi ini cukup untuk satu minggu. Ada juga pilihan untuk melakukan olahraga pagi di rumah, tetapi yang terpenting adalah menjaga kondisi tubuh tetap prima. Oleh karena itu, marilah kita terus menjaga kesehatan dan imunitas tubuh karena dengan sehat, kita akan lebih mudah terhindar dari berbagai macam virus.

Olahraga fisik yang dilakukan KKN UINFAS ini cukup bermanfaat karena di zaman sekarang ini, suhu tubuh sangat dianjurkan untuk tetap terjaga. Olahraga ini juga dapat meningkatkan imunitas tubuh, terutama bagi mereka yang sudah berusia lanjut. Informasi tersebut disampaikan oleh warga setempat yang bernama Ibu Fitri yang turut serta dalam kegiatan fisik tersebut. Para pemuda KKN dapat dengan mudah mengajak warga Desa Lawang Agung, Kecamatan Air Priukan, Kabupaten Seluma untuk ikut serta dalam kegiatan senam tersebut. Hal ini dikarenakan tingkat pengetahuan masyarakat tentang kesehatan di daerah tersebut cukup tinggi.

Untuk menumbuhkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh guna mencegah berbagai macam penyakit, maka kegiatan bakti sosial ini dilaksanakan dalam rangka meningkatkan kesadaran. Perlu dipertimbangkan kemungkinan untuk memasukkan unsur edukasi kesehatan ke dalam program kegiatan guna memperkuat manfaat kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik. Melalui kegiatan ini, masyarakat dapat lebih memahami tentang pentingnya pola hidup sehat, termasuk ciri-ciri pola makan seimbang dan pola hidup sehat lainnya. Dengan demikian, olahraga tidak hanya memberikan kesempatan bagi masyarakat untuk berkumpul dan bersenang-senang, tetapi juga memberikan dampak positif bagi kesehatan masyarakat secara keseluruhan dalam jangka panjang.

KESIMPULAN

Terselenggaranya kegiatan senam yang dilaksanakan di Kantor Desa Lawang Agung, Kecamatan Air Priukan, Kabupaten Seluma ini membuahkan hasil yang sangat mengembirakan. Hal ini dibuktikan dengan antusiasme masyarakat yang sangat tinggi sehingga acara ini berjalan dengan lancar. Dari pelaksanaan kegiatan senam ini, kami menyadari bahwa masih banyak masyarakat yang belum pernah melakukan senam pagi. Warga Desa Lawang Agung yang berada di Kecamatan Air Priukan, Kabupaten Seluma menjadi target audiens dari kegiatan senam pagi unik yang diselenggarakan karena situasi seperti ini. Kami memiliki usulan untuk menyempurnakan pendekatan latihan agar

dapat diterapkan tidak hanya pada lapisan masyarakat tertentu.

Melalui proses analisis dan modifikasi pendekatan latihan, diharapkan kegiatan senam pagi ini dapat lebih inklusif dan bermanfaat bagi seluruh peserta yang terlibat. Dengan demikian, tujuan untuk meningkatkan jumlah masyarakat yang mengikuti kegiatan senam pagi dapat tercapai.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada pihak kampus Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno UINFAS Bengkulu, khususnya kepada Dosen Pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, petunjuk, dan perlindungan selama proses penyusunan Jurnal ini. Selanjutnya, ucapan terima kasih kami sampaikan kepada masyarakat Lawang Agung yang berada di Kecamatan Air Priukan Kabupaten Seluma yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk melakukan KKN dan program kerja di masyarakat. Selain itu, ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada seluruh teman satu kelompok yang telah memberikan dukungan baik materiil maupun spiritual selama proses penyusunan artikel ini hingga selesai.

Selain itu, ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada masyarakat yang telah memberikan dukungan dan dorongan hingga saat ini, yang berada di sekitar Desa Lawang Agung, Kecamatan Air Priukan Kabupaten Seluma. Dengan harapan dapat bermanfaat bagi para pembaca dan akademisi di masa mendatang, artikel yang kami tulis disajikan di sini.

DAFTAR PUSTAKA

- Atsar, A. (2021). Sosialisasi Kegiatan Penyuluhan Umkm Mewujudkan Kesehatan Masyarakat Yang Mempunyai Potensi Dan Peran Strategis Menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2008. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(5), 1202–1210. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v5i5.4142>
- Hasni, F.D., Sani, A.A., Malindo, M.I., Iswandi, I., & Setiabudi, D.I. (2022). Upaya Meningkatkan Kesehatan

- Masyarakat Gantar Melalui Kegiatan Senam Pagi Di Puskesmas Gantar. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 2(3), 93–104. <https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v2i3.467>
- Gunawan, C. Y., Krisna, M., & Putri, R. A. (2023). Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Melalui Kegiatan Senam Bersama di Desa Purwosari. *Jurnal Ilmpu Pengetahuan Sosial*, 1(2), 87–90.
- Hariana, H., Mardin, H., & Lasalewo, T. (2021). Peranan Mahasiswa Kkn Dalam Melaksanakan Kegiatan Tambahan Di Lokasi Pengabdian Desa Botuwombato. *Jurnal Abdimas Terapan*, 1(1), 10–16. <https://doi.org/10.56190/jat.v1i1.3>
- Maimanah, M., Torfiah, L., Masithoh, N., Halizah, S.N., Retnowati, E., Safira, M.E., & Wibowo, A.S. (2023). Menjaga Kesehatan dengan Senam Sehat Bersama Masyarakat dan Mahasiswa KKN UNSURI di Desa Klopsepuluh Sukundo Sidoarjo. *Mir'atul Maimanah MENJAGA*, 3(5), 1–23.
- Moleong, L. (2000). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Subiyakto, B., & Mutiani, M. (2019). Internalisasi Nilai Pendidikan Melalui Aktivitas Masyarakat Sebagai Sumber Belajar Ilmu Pengetahuan Sosial. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 17(1), 137. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v17i1.2885>
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Supenawinata, A., Nugraha, A. S., Maharani, D., & Aprizal, F. M. (2023). Kegiatan Senam Sehat dalam Meningkatkan Aktivitas Sosial dan Ekonomi Masyarakat di Desa Tanjungsari. *PROCEEDINGS UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG*, 3(1), 96-105.