

Implementasi Olahraga Senam Rekreasi Ibu Rumah Tangga Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Berbasis Komunitas di Dusun Bonto Jaya Desa Baruga Kecamatan Pajukukang Kabupaten Bantaeng

Majang¹, Reski Ameliya^{2*}, Andi Helmi Ishak³,
Sahrul Ariawan⁴, Muh. Syahrul⁵

¹⁻⁵ Universitas Muhammadiyah Bulukumba

* reskiameliya@umbulukumba.ac.id

Abstrak

Ibu rumah tangga di kawasan pedesaan umumnya masih menempatkan olahraga sebagai kegiatan sampingan yang mudah tergeser oleh kesibukan mengurus rumah tangga, padahal daya tahan tubuh yang baik sangat menentukan kelancaran peran ganda yang mereka jalani. Kegiatan pengabdian ini disusun untuk mendampingi ibu rumah tangga di Dusun Bonto Jaya, Desa Baruga, Kecamatan Pajukukang, Kabupaten Bantaeng, dalam membiasakan diri berolahraga melalui senam rekreasi yang dikelola secara berkelompok dan berkelanjutan. Sasaran kegiatan berjumlah 35 ibu rumah tangga dengan rentang usia produktif. Pelaksanaan mengikuti tiga tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi, dengan pendekatan partisipatif-edukatif yang menempatkan peserta sebagai subjek aktif, bukan sekadar penerima materi. Rangkaian kegiatan meliputi pemberian edukasi tentang keterkaitan aktivitas fisik dengan imunitas tubuh, sosialisasi program senam rekreasi, serta praktik senam yang terdiri atas pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan yang didampingi langsung oleh tim pelaksana. Keberhasilan program diukur melalui perbandingan pemahaman peserta sebelum dan sesudah edukasi, pengamatan tingkat partisipasi, penilaian kemampuan gerak dasar, wawancara reflektif mengenai komitmen berolahraga, serta umpan balik kepuasan peserta dan mitra. Hasil pelaksanaan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta tentang pola hidup aktif dan imunitas tubuh, ditandai dengan naiknya proporsi kategori pemahaman baik dari 38% pada *pretest* menjadi 78% pada *posttest*, serta menurunnya kategori cukup dari 37% menjadi 18% dan kategori kurang dari 25% menjadi 4%. Selain itu, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti sesi senam, serta tumbuhnya niat untuk menjadikan senam rekreasi sebagai kebiasaan mingguan yang dikelola secara mandiri oleh komunitas ibu rumah tangga setempat. Kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan olahraga berbasis komunitas dapat menjadi strategi promotif yang efektif, murah, dan mudah diterima untuk menjaga kebugaran serta imunitas tubuh masyarakat pedesaan.

Kata Kunci: *senam rekreasi, imunitas tubuh, ibu rumah tangga, olahraga berbasis komunitas*

Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh semua kalangan, termasuk ibu rumah tangga. Dalam kehidupan sehari-hari, aktivitas fisik sering kali terabaikan karena kesibukan domestik yang menyita waktu dan tenaga (Lontoh et al., 2020). Padahal, menjaga kebugaran tubuh sangat penting untuk menunjang kesehatan, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mendukung kelancaran aktivitas harian (Ilyasa & Efendi, 2024). Kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan fungsi tubuh. Tubuh yang bugar cenderung lebih tahan terhadap berbagai penyakit, memiliki energi yang cukup untuk menjalankan aktivitas, serta mampu mengelola stres dengan lebih baik. Bagi ibu rumah tangga, kondisi fisik yang prima menjadi hal yang sangat penting karena mereka memiliki peran ganda, baik dalam mengurus keluarga maupun sebagai pengelola aktivitas rumah tangga. Namun demikian, kesadaran dan kebiasaan untuk berolahraga secara teratur masih belum menjadi prioritas utama bagi sebagian besar ibu rumah tangga (History, 2025).

Salah satu faktor yang memengaruhi rendahnya tingkat aktivitas fisik pada ibu rumah tangga adalah keterbatasan waktu, kurangnya motivasi, serta minimnya akses terhadap kegiatan olahraga yang terorganisir (Sholeh et al, 2025). Selain itu, aktivitas yang dilakukan sehari-hari sering kali dianggap sudah cukup menggantikan olahraga, padahal belum tentu mampu memberikan manfaat optimal bagi peningkatan kebugaran dan imunitas tubuh. Kondisi ini menunjukkan bahwa masih diperlukan upaya yang lebih terarah untuk mendorong partisipasi ibu rumah tangga dalam aktivitas fisik yang lebih sistematis dan berkelanjutan (Kurniawan et al., 2024).

Senam rekreasi menjadi salah satu alternatif yang dapat diterapkan untuk mengatasi permasalahan tersebut. Jenis olahraga ini relatif mudah dilakukan, tidak memerlukan peralatan khusus, serta dapat dilakukan secara berkelompok dengan suasana yang menyenangkan (Makhmud, 2025). Selain memberikan manfaat fisik, senam rekreasi juga dapat meningkatkan interaksi sosial, mempererat hubungan antarwarga, serta menumbuhkan semangat kebersamaan dalam komunitas. Dengan pendekatan berbasis komunitas, kegiatan olahraga menjadi lebih menarik dan berkelanjutan karena adanya dukungan sosial dari lingkungan sekitar (Makhmud, 2025).

Di Dusun Bonto Jaya, Desa Baruga, Kecamatan Pajukukang, Kabupaten Bantaeng, potensi untuk mengembangkan kegiatan olahraga berbasis masyarakat sebenarnya cukup besar. Namun, pelaksanaan kegiatan senam yang terstruktur dan rutin bagi ibu rumah tangga masih belum berjalan secara optimal. Sebagian ibu rumah tangga belum memiliki kebiasaan berolahraga secara teratur, sementara sebagian lainnya masih memerlukan dorongan dan fasilitas yang mendukung agar dapat berpartisipasi secara aktif.

Berdasarkan hasil pengamatan awal, terlihat adanya variasi dalam tingkat partisipasi dan kesadaran ibu rumah tangga terhadap pentingnya olahraga. Ada yang sudah mulai aktif mengikuti kegiatan fisik, tetapi ada pula yang masih kurang terlibat karena berbagai kendala, seperti kurangnya waktu, motivasi, maupun kurangnya program yang terorganisir. Kondisi ini menunjukkan bahwa upaya peningkatan kebugaran jasmani,

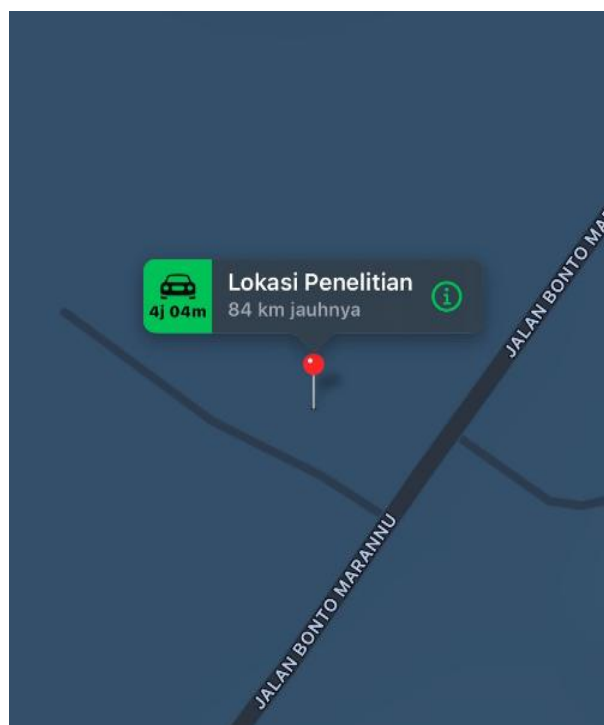
khususnya dalam kaitannya dengan imunitas tubuh, masih perlu dikembangkan secara lebih sistematis dan berbasis kebutuhan masyarakat.

Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna mengkaji bagaimana implementasi olahraga senam rekreasi berbasis komunitas dapat dijalankan secara efektif serta bagaimana pengaruhnya terhadap peningkatan imunitas tubuh ibu rumah tangga. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan gambaran mengenai faktor-faktor yang mendukung maupun menghambat keberlangsungan kegiatan tersebut. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program olahraga masyarakat yang lebih efektif, berkelanjutan, dan sesuai dengan kondisi lokal.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berlokasi di Dusun Bonto Jaya, Desa Baruga, Kecamatan Pajukukang, Kabupaten Bantaeng. Koordinasi awal dengan aparat dusun dilaksanakan pada 5 Juli 2026, dilanjutkan dengan sosialisasi program dan sesi perdana senam rekreasi pada 6 Juli 2026, serta evaluasi kegiatan pada 7 Juli 2026. Kesepakatan keberlanjutan senam rekreasi secara mingguan turut disusun bersama peserta agar kebiasaan berolahraga tidak berhenti seiring berakhirnya program pengabdian.

Sasaran kegiatan adalah ibu rumah tangga yang berdomisili di Dusun Bonto Jaya dengan jumlah peserta sebanyak 35 orang. Penentuan sasaran mempertimbangkan tiga hal, yaitu kesediaan untuk terlibat secara sukarela, keterwakilan berbagai kondisi pekerjaan rumah tangga, serta rekomendasi dari perangkat dusun dan tokoh masyarakat setempat yang berperan sebagai mitra kegiatan.



Gambar 1. Lokasi Kegiatan Pengabdian di Desa Baruga

Metode pengabdian bersifat partisipatif dan edukatif, dilaksanakan melalui tiga tahap berikut.

Tahap Persiapan

Tim pelaksana melakukan koordinasi dengan aparat dusun, menyusun materi edukasi tentang aktivitas fisik dan imunitas tubuh, merancang rangkaian gerakan senam rekreasi yang sesuai dengan kemampuan ibu rumah tangga, serta menyiapkan instrumen evaluasi berupa lembar pernyataan pemahaman (pretest-posttest), lembar observasi partisipasi, dan panduan wawancara reflektif.

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dibuka dengan sosialisasi program kepada peserta dan mitra dusun, dilanjutkan dengan pemberian edukasi mengenai hubungan aktivitas fisik dengan daya tahan tubuh melalui paparan interaktif dan sesi tanya jawab. Selanjutnya peserta mempraktikkan senam rekreasi yang terdiri atas pemanasan, gerakan inti dengan intensitas ringan hingga sedang, dan pendinginan, yang seluruhnya didampingi langsung oleh tim dosen dan mahasiswa pendamping.

Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan secara berlapis untuk melihat capaian program dari berbagai sisi, mencakup refleksi bersama peserta, dokumentasi kegiatan, serta pencatatan rencana keberlanjutan senam rekreasi secara mandiri oleh komunitas ibu rumah tangga.

Indikator keberhasilan kegiatan ditetapkan sebagai berikut: (1) peningkatan pemahaman peserta mengenai keterkaitan olahraga dan imunitas tubuh; (2) tingkat partisipasi dan antusiasme peserta selama sesi senam rekreasi; (3) kemampuan peserta melakukan gerakan pemanasan, inti, dan pendinginan secara benar; (4) tumbuhnya komitmen untuk menjadikan senam rekreasi sebagai kebiasaan rutin; dan (5) respons kepuasan peserta serta mitra dusun terhadap keseluruhan pelaksanaan program.

Metode evaluasi memadukan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Pemahaman peserta diukur melalui perbandingan skor *pretest* dan *posttest* berbasis pernyataan sederhana seputar aktivitas fisik dan imunitas tubuh. Partisipasi dan antusiasme diamati langsung menggunakan lembar observasi selama sesi berlangsung. Kemampuan gerak dinilai melalui daftar cek (*checklist*) keterampilan praktik. Komitmen keberlanjutan digali melalui wawancara singkat pasca kegiatan, sedangkan kepuasan peserta dan mitra dijangkau melalui survei umpan balik sederhana yang diisi pada akhir kegiatan.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian dibuka secara resmi oleh perangkat Dusun Bonto Jaya pada 5 Juli 2026, dihadiri oleh 25 ibu rumah tangga sebagai peserta utama. Pembukaan kegiatan disajikan pada gambar 2.



Gambar 2. Pembukaan Pengabdian Kepada Masyarakat

Sebelum penyampaian materi edukasi, peserta terlebih dahulu mengerjakan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh. Pelaksanaan pretest disajikan pada Gambar 3. Selanjutnya, tim pengabdian menyampaikan materi secara interaktif melalui metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Materi yang diberikan meliputi konsep pola hidup aktif, manfaat senam rekreasi dalam meningkatkan imunitas tubuh, serta prinsip olahraga yang aman melalui pemanasan dan pendinginan. Penyampaian materi edukasi ditampilkan pada Gambar 4. Setelah sesi edukasi selesai, peserta mengerjakan posttest untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman setelah mengikuti kegiatan. Pelaksanaan pos-test disajikan pada Gambar 5.



Gambar 3. Pelaksanaan pre-test



Gambar 4. *Penyampaian materi edukasi*



Gambar 5. *Pelaksanaan pos-test*



Gambar 6. *Pemanasan*

Tahap berikutnya, peserta mengikuti praktik senam rekreasi secara berkelompok yang diawali dengan gerakan pemanasan, dilanjutkan dengan gerakan inti sesuai instruksi instruktur dan iringan musik, kemudian diakhiri dengan gerakan pendinginan. Rangkaian praktik senam rekreasi disajikan pada Gambar 6, 7, 8.



Gambar 7. Gerakan Inti



Gambar 8. Pendinginan

Berdasarkan rangkaian kegiatan tersebut, diperoleh hasil evaluasi yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya aktivitas fisik dan senam rekreasi dalam menjaga imunitas tubuh. Rekapitulasi hasil pre-test dan pos-test disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest Pemahaman Peserta

Kategori Pemahaman	Pretest (%)	Posttest (%)
Baik	38%	78%
Cukup	37%	18%
Kurang	25%	4%

Data pada Tabel 1 menunjukkan peningkatan tingkat pemahaman peserta setelah mengikuti rangkaian kegiatan. Sebelum intervensi, peserta dengan kategori pemahaman baik sebesar 38%, kategori cukup 37%, dan kategori kurang 25%. Setelah kegiatan selesai, proporsi kategori baik meningkat menjadi 78%, sedangkan kategori cukup dan kurang menurun menjadi 18% dan 4%. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa edukasi yang dipadukan dengan praktik senam rekreasi mampu meningkatkan pengetahuan ibu rumah tangga mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga imunitas tubuh.

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan partisipasi yang tinggi, terlihat dari kehadiran yang konsisten, keterlibatan aktif dalam sesi diskusi, serta kemampuan mengikuti setiap tahapan senam dengan baik. Berdasarkan hasil observasi, sebagian besar peserta mampu melakukan gerakan pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan sesuai arahan instruktur, sedangkan sebagian kecil masih memerlukan pendampingan pada gerakan yang membutuhkan koordinasi lebih baik.

Hasil wawancara pada akhir kegiatan mengungkapkan bahwa sebagian besar peserta berkomitmen untuk melaksanakan senam rekreasi secara rutin bersama warga di lingkungan dusun. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta, tetapi juga mendorong terbentuknya kebiasaan berolahraga secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan dan meningkatkan imunitas tubuh.

Setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat selesai maka peserta bersama tim pelaksana PkM berfoto bersama yang ditunjukkan pada Gambar 9.



Gambar 9. Foto Bersama Peserta dan Tim PkM

Peningkatan Pemahaman Peserta tentang Aktivitas Fisik dan Imunitas Tubuh

Perubahan pemahaman peserta sejalan dengan kajian yang menegaskan bahwa aktivitas fisik teratur berkontribusi terhadap penguatan sistem imun melalui berbagai mekanisme fisiologis, termasuk peningkatan mobilisasi sel-sel imun seperti limfosit, neutrofil, dan sel *natural killer* dalam sirkulasi darah yang berperan penting dalam pertahanan tubuh menghadapi infeksi (Bagaskara et al., 2026). Temuan ini memperkuat relevansi materi edukasi yang disampaikan kepada ibu rumah tangga di Dusun Bonto Jaya, karena pemahaman yang keliru tentang cukupnya aktivitas rumah tangga sebagai pengganti olahraga berpotensi menghambat penerapan pola hidup aktif yang sesungguhnya dibutuhkan.

Aspek keteraturan dan intensitas olahraga juga menjadi penekanan penting dalam edukasi yang diberikan. Kajian mengenai hubungan olahraga dan sistem imun menunjukkan bahwa latihan fisik berintensitas ringan hingga sedang dapat meningkatkan sirkulasi sel-sel imun yang berperan melawan infeksi serta merangsang produksi zat antiinflamasi dalam tubuh, sementara olahraga yang berlebihan justru berisiko menekan fungsi imun karena lonjakan hormon stres (Bagaskara et al., 2026). Hal ini menegaskan pentingnya memilih bentuk olahraga yang ringan dan mudah diterima seperti senam rekreasi bagi kelompok ibu rumah tangga yang belum terbiasa berolahraga secara rutin.

Efektivitas Senam Rekreasi dalam Mendukung Imunitas Tubuh

Senam rekreasi yang dipraktikkan dalam kegiatan ini tergolong latihan aerobik berintensitas ringan hingga sedang, yang menurut kajian ilmiah nasional berperan dalam memperkuat fungsi sistem imun tubuh. Kajian pustaka yang merangkum berbagai bukti nasional dan internasional menyimpulkan bahwa aktivitas fisik teratur mampu meningkatkan mobilisasi serta aktivitas sel-sel imun seperti limfosit, neutrofil, dan sel *natural killer*, sekaligus turut memodifikasi komposisi sistem imun adaptif melalui perubahan pada sel T dan sel B (Bagaskara et al., 2026). Prinsip serupa juga ditekankan dalam kajian tentang imunitas dan olahraga yang efektif, yang menganjurkan penerapan prinsip FITT (*frequency, intensity, time, type*) agar latihan memberi manfaat optimal bagi daya tahan tubuh, dengan frekuensi 3-5 kali per minggu, intensitas sedang, dan durasi 20-30 menit per sesi sebagai dasar takaran yang aman bagi masyarakat umum (Dony et al., 2025).

Prinsip kehati-hatian terhadap intensitas latihan tersebut menjadi dasar bagi tim pelaksana dalam merancang gerakan senam rekreasi yang tidak membebani peserta secara berlebihan. Kajian yang sama juga mengingatkan bahwa olahraga dengan intensitas berlebihan tanpa jeda pemulihan yang cukup justru berisiko menekan fungsi imun melalui peningkatan hormon stres, sehingga keseimbangan antara intensitas, frekuensi, dan durasi latihan menjadi kunci utama (Dony et al., 2025). Dengan durasi latihan sekitar 30-45 menit per sesi dan intensitas ringan hingga sedang, senam rekreasi yang diterapkan di Dusun Bonto Jaya cukup selaras dengan prinsip tersebut serta relevan sebagai langkah awal membangun kebiasaan bergerak aktif bagi ibu rumah tangga yang sebelumnya minim aktivitas fisik terstruktur.

Partisipasi dan Peran Pendekatan Berbasis Komunitas

Tingginya antusiasme peserta selama kegiatan berlangsung memperlihatkan bahwa pendekatan berbasis komunitas relevan diterapkan pada kelompok ibu rumah tangga di lingkungan pedesaan. Pengalaman program serupa di Desa Jujun, Kabupaten Kerinci, turut menunjukkan bahwa kegiatan senam sehat yang dilakukan secara bersama-sama mampu mendorong keterlibatan warga, termasuk ibu rumah tangga, karena suasana kebersamaan yang tercipta membuat olahraga terasa lebih ringan dan tidak membebani (Audistmala et al., 2025).

Pendekatan kelompok semacam ini juga memberi ruang bagi peserta untuk saling memotivasi dan mengingatkan, sehingga potensi putus di tengah jalan dapat ditekan dibandingkan olahraga yang dilakukan secara individual. Dukungan sosial yang muncul secara alami dari interaksi antarpeserta menjadi salah satu kekuatan utama pendekatan berbasis komunitas dalam membangun kebiasaan hidup aktif di tingkat akar rumput, termasuk pada kelompok yang sebelumnya kurang terpapar program olahraga terstruktur.

Keberlanjutan Kebiasaan Berolahraga

Niat peserta untuk melanjutkan senam rekreasi secara mandiri sejalan dengan pandangan bahwa pembentukan kebiasaan olahraga merupakan proses bertahap yang membutuhkan dukungan berkelanjutan, bukan sekadar intervensi satu kali. Data kesehatan nasional turut mengingatkan bahwa persoalan rendahnya aktivitas fisik masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang meluas hingga ke berbagai kelompok usia dan wilayah, sehingga penguatan program berbasis komunitas seperti ini penting untuk terus dijaga keberlanjutannya (Kesehatan, 2025). Sejalan dengan hal tersebut, kajian mengenai aktivitas fisik dan imunitas menegaskan bahwa manfaat kesehatan yang optimal baru dapat dirasakan apabila latihan dilakukan secara konsisten dalam jangka panjang, bukan sebagai kegiatan insidental (Bagaskara et al., 2026), sebuah target yang secara bertahap dapat dicapai peserta apabila senam rekreasi dilakukan secara rutin setiap pekan pasca program pengabdian berakhir.

Upaya penguatan kesadaran akan pentingnya olahraga bagi ibu rumah tangga sejalan pula dengan temuan pada kegiatan edukasi kesehatan berbasis komunitas lain, yang menekankan bahwa dukungan berkelanjutan dari kader atau kelompok setempat berperan besar dalam menjaga konsistensi perilaku sehat masyarakat setelah program pengabdian selesai dilaksanakan (Ristanti & Asrar, 2025).

Manfaat Psikososial dan Respons Mitra

Selain manfaat fisik, senam rekreasi turut memberi ruang bagi ibu rumah tangga untuk bersosialisasi dan saling berbagi pengalaman, sehingga kegiatan olahraga menjadi sarana penguatan hubungan sosial antarwarga. Respons mitra dusun terhadap pelaksanaan kegiatan ini juga tergolong positif, ditandai dengan dukungan penuh selama proses persiapan hingga pelaksanaan, serta harapan agar kegiatan serupa dapat terus dilanjutkan secara rutin di tingkat dusun.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa implementasi senam rekreasi berbasis komunitas bagi ibu rumah tangga di Dusun Bonto Jaya, Desa Baruga, Kecamatan Pajukukang, Kabupaten Bantaeng, berhasil meningkatkan pemahaman peserta tentang keterkaitan aktivitas fisik dengan imunitas tubuh serta menumbuhkan partisipasi aktif dalam praktik senam rekreasi. Pendekatan partisipatif-edukatif yang dipadukan dengan pengalaman praktik langsung terbukti efektif membangun kesadaran ibu rumah tangga akan pentingnya bergerak aktif, sekaligus memperkuat interaksi sosial di antara peserta melalui aktivitas berbasis komunitas. Tumbuhnya niat peserta untuk melanjutkan senam rekreasi secara mandiri menjadi indikasi awal terbentuknya kebiasaan hidup aktif yang berkelanjutan di lingkungan dusun.

Kegiatan ini merekomendasikan agar program serupa dilanjutkan melalui pembentukan kelompok senam rekreasi tetap di tingkat dusun, pelibatan kader kesehatan setempat sebagai penggerak keberlanjutan, serta pemantauan berkala terhadap konsistensi partisipasi dan perubahan kondisi kebugaran maupun daya tahan tubuh ibu rumah tangga dalam jangka panjang.

Ucapan Terimakasih

Tim pelaksana menyampaikan terima kasih kepada aparat Dusun Bonto Jaya dan Desa Baruga, Kecamatan Pajukukang, Kabupaten Bantaeng, atas dukungan dan fasilitasi selama pelaksanaan kegiatan. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh ibu rumah tangga peserta yang telah meluangkan waktu untuk mengikuti rangkaian kegiatan, serta kepada Universitas Muhammadiyah Bulukumba yang senantiasa mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh dosen dan mahasiswa.

Referensi

- Audistmala, D. A., Putri, D. F., Padilah, S., Mubaroh, M. H., & Marlundu, L. (2025). Peningkatan Kesehatan Masyarakat Melalui Kegiatan Senam Sehat: Studi Kasus di Desa Jujun, Kabupaten Kerinci. *Jurnal Pengembangan dan Pengabdian Masyarakat (BangDimas)*, 4(1), 41–49.
- Bagaskara, A., Jayanti, N. M. L. D., & Negara, I. K. A. (2026). Pengaruh Aktivitas Fisik Teratur terhadap Sistem Imun dan Kesehatan Mental. Literature Review. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 4(2), 9–21. <https://doi.org/10.55606/jig.v4i2.8802>
- Dony, G. W., Bernisa, R., F., & Wisman, Y. (2025). Imunitas dan Kesehatan Tubuh melalui Aktivitas Olahraga yang Efektif. *Jurnal Ilmiah Kanderang Tingang*, 16(1), 21–32. <https://doi.org/10.37304/jikt.v16i1.384>
- Sholeh, M. B., Sholeh, A., & Aliyah, H. (2025). Olahraga untuk Semua: Mewujudkan Akses Universal terhadap Kegiatan Fisik di Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Negeri*, 2(3), 179–190. <https://doi.org/10.69812/jpn.v2i3.165>
- History, A. (2025). *Dinamika Sosial : Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Transformasi Kesejahteraan Volume. 2 Nomor. 1 Maret 2025*.
- Ilyasa, M. D., & Efendi, Y. (2024). Implementasi Program Latihan Kebugaran Jasmani

- Meningkatkan Kekuatan dan Daya Tahan Siswa di SMP Dharma Karya UT. *Prosiding SEMNASFIP*.
- Kesehatan, B. K. P. (2025). *Aktivitas fisik penduduk Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kurniawan, Y. F., Mulkiana, F., & Rahmasari, L. K. (2024). Optimalisasi Kesehatan Fisik Ibu-Ibu Melalui Senam Pagi di Kampung Rancapanjang Desa Cibodas Kecamatan Solokanjeruk. *Proceedings UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 5(8), 1-8.
- Lontoh, S. O., Kumala, M., & Novendy, N. (2020). Gambaran Tingkat Aktifitas Fisik Pada Masyarakat Kelurahan Tomang Jakarta Barat. *Jurnal Muara Sains Teknologi Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 4(2), 453. <https://doi.org/10.24912/jmstkik.v4i2.8728>
- Makhmud, M. A. (2025). Pemanfaatan Ruang Terbuka sebagai Sarana Olahraga dan Rekreasi di Taman Indonesia Kaya. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 13(2), 174–180. <https://doi.org/10.23887/jiku.v13i2.101392>
- Ristanti, E. Y., & Asrar, M. (2025). Strengthening Mothers' Knowledge of Balanced Nutrition to Support Immune Health during Tuberculosis Prevention. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 10(3), 727–733.