

PENINGKATAN KESADARAN MASYARAKAT TERHADAP GAYA HIDUP SEHAT MELALUI KEGIATAN SENAM BERSAMA DI KELURAHAN SUMBER SARI KECAMATAN SEI TUALANG RASO KOTA TANJUNG BALAI

Irmayanti Mangunsong, Anggi Safira, Yumna Harfin, Fira Ayu Ardita, Devi Agustiani Sitorus, Anis Nur Hasibuan, Fatimah, Bayu Pratama

irmayanti@staialhikmah.ac.id , sfrranggi2579@gmail.com ,
yumnaharfin2022@gmail.com , firaayu060@gmail.com ,
deviagustianistr2001@gmail.com , anisnurhasikin@gmail.com , mahfat241@icloud.com ,
bayupratama01@gmail.com

Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) AL-Hikmah Kota Tanjung Balai

ARTICLE INFO

Keywords: Gaya Hidup Sehat, Senam Bersama, Kesadaran Masyarakat, Aktivitas Fisik, Pemberdayaan Masyarakat.

Received : ...

Revised : ...

Accepted : ...

©2023 The Author(s): This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



ABSTRACT

Gaya hidup sehat merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan derajat kesehatan masyarakat. Namun, masih rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik menyebabkan meningkatnya risiko berbagai penyakit tidak menular. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesadaran tersebut adalah melalui kegiatan senam bersama yang melibatkan partisipasi aktif masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan kegiatan senam bersama sebagai upaya meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap gaya hidup sehat di Kelurahan Sumber Sari, Kecamatan Sei Tualang Raso, Kota Tanjung Balai. Penelitian menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi lapangan. Data diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi selama pelaksanaan kegiatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan senam bersama mampu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik secara rutin, membangun semangat hidup sehat, mempererat hubungan sosial antarwarga, serta mendorong masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini juga mendapat respons positif dari masyarakat karena mampu menjadi sarana olahraga yang mudah, murah, dan menyenangkan. Dengan demikian, kegiatan senam bersama merupakan salah satu bentuk pemberdayaan masyarakat yang efektif dalam meningkatkan kesadaran terhadap gaya hidup sehat.

INTRODUCTION

Kesehatan merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam mendukung kualitas hidup masyarakat. Individu yang memiliki kondisi kesehatan yang baik akan lebih produktif dalam menjalankan aktivitas sehari-hari serta mampu berkontribusi terhadap pembangunan sosial maupun ekonomi. Salah satu cara untuk menjaga kesehatan adalah dengan menerapkan gaya hidup sehat yang meliputi aktivitas fisik secara teratur, pola makan bergizi seimbang, menjaga kebersihan lingkungan, serta menghindari kebiasaan yang dapat membahayakan kesehatan.

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, dan obesitas. Oleh karena itu, masyarakat dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang mudah dilakukan oleh seluruh lapisan masyarakat adalah senam bersama.

Senam bersama merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan secara berkelompok dengan gerakan yang sederhana, teratur, dan menyenangkan. Selain memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, senam bersama juga mampu meningkatkan kesehatan mental, mempererat hubungan sosial, serta menumbuhkan semangat kebersamaan di lingkungan masyarakat. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022), aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan daya tahan tubuh, memperbaiki fungsi jantung dan paru-paru, mengurangi risiko penyakit kronis, serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

Kelurahan Sumber Sari, Kecamatan Sei Tualang Raso, Kota Tanjung Balai merupakan salah satu wilayah yang secara aktif melaksanakan kegiatan senam bersama sebagai bagian dari upaya meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya gaya hidup sehat. Berdasarkan hasil observasi lapangan, masyarakat menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti kegiatan tersebut. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian masyarakat yang belum menjadikan olahraga sebagai kebiasaan rutin sehingga diperlukan edukasi dan pembiasaan secara berkelanjutan.

Pelaksanaan kegiatan senam bersama dalam program pengabdian kepada masyarakat menjadi salah satu media untuk mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik sekaligus membangun kebiasaan hidup sehat.

Kegiatan ini tidak hanya berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga menjadi sarana memperkuat interaksi sosial dan partisipasi masyarakat dalam menjaga kesehatan bersama.

Menurut Notoatmodjo (2021), perilaku hidup sehat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, sikap, dan motivasi individu. Oleh karena itu, kegiatan yang melibatkan masyarakat secara langsung seperti senam bersama dapat menjadi strategi yang efektif dalam membentuk kesadaran serta mengubah perilaku masyarakat menuju pola hidup yang lebih sehat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan kegiatan senam bersama sebagai upaya meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap gaya hidup sehat di Kelurahan Sumber Sari, Kecamatan Sei Tualang Raso, Kota Tanjung Balai serta menganalisis manfaat kegiatan tersebut dalam membangun budaya hidup sehat di lingkungan masyarakat.

LITERATURE REVIEW

Gaya hidup sehat merupakan pola perilaku yang dilakukan secara sadar oleh individu untuk menjaga dan meningkatkan derajat kesehatannya. Pola hidup sehat mencakup berbagai aspek, seperti melakukan aktivitas fisik secara teratur, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, beristirahat yang cukup, serta menghindari perilaku yang dapat merugikan kesehatan. Menurut World Health Organization (WHO, 2023), aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin mampu mengurangi risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, obesitas, dan berbagai gangguan kesehatan lainnya. Oleh karena itu, penerapan gaya hidup sehat menjadi salah satu strategi utama dalam mewujudkan masyarakat yang produktif dan berkualitas.

Aktivitas fisik merupakan komponen penting dalam penerapan gaya hidup sehat. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022) menjelaskan bahwa aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan

memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas tersebut dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, salah satunya melalui kegiatan senam bersama. Senam merupakan olahraga yang relatif mudah dilakukan oleh seluruh kelompok usia karena gerakannya sederhana, tidak memerlukan peralatan khusus, serta dapat dilaksanakan secara berkelompok di lingkungan masyarakat.

Senam bersama memiliki manfaat yang sangat luas, baik dari aspek kesehatan fisik maupun kesehatan psikologis. Menurut Giritwijoyo dan Sidik (2020), olahraga yang dilakukan secara rutin mampu meningkatkan kebugaran jasmani, memperkuat sistem kardiovaskular, meningkatkan daya tahan tubuh, memperbaiki metabolisme, serta menjaga keseimbangan fungsi organ tubuh. Selain itu, aktivitas olahraga juga dapat mengurangi tingkat stres, meningkatkan suasana hati, serta memperkuat hubungan sosial melalui interaksi yang terjadi selama kegiatan berlangsung.

Kesadaran masyarakat terhadap pentingnya hidup sehat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain tingkat pengetahuan, sikap, motivasi, serta dukungan lingkungan. Notoatmodjo (2021) menyatakan bahwa perubahan perilaku kesehatan diawali dengan meningkatnya pengetahuan seseorang mengenai manfaat suatu tindakan kesehatan. Pengetahuan tersebut kemudian membentuk sikap positif yang pada akhirnya mendorong seseorang untuk menerapkan perilaku hidup sehat secara konsisten. Oleh karena itu, kegiatan edukasi yang dikombinasikan dengan praktik langsung, seperti senam bersama, menjadi salah satu metode yang efektif dalam membangun kesadaran masyarakat.

Dalam perspektif promosi kesehatan, Green dan Kreuter (2021) menjelaskan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh tiga kelompok faktor, yaitu faktor predisposisi seperti pengetahuan dan sikap, faktor pendukung berupa tersedianya sarana dan fasilitas, serta faktor penguat berupa dukungan keluarga, tokoh masyarakat, maupun pemerintah. Kegiatan senam bersama memenuhi ketiga unsur tersebut karena selain memberikan pengetahuan mengenai

pentingnya aktivitas fisik, kegiatan ini juga menyediakan wadah bagi masyarakat untuk berolahraga secara bersama-sama serta memperoleh motivasi dari lingkungan sekitar.

Program senam bersama juga merupakan bentuk pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan. Menurut Wallerstein (2020), pemberdayaan masyarakat bertujuan meningkatkan kemampuan masyarakat dalam mengenali, mengelola, dan menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapi, termasuk masalah kesehatan. Melalui kegiatan yang melibatkan partisipasi aktif masyarakat, kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan akan tumbuh secara alami sehingga masyarakat terdorong untuk menjadikan olahraga sebagai bagian dari gaya hidup.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kegiatan senam bersama memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran masyarakat. Penelitian Pratiwi dan Nugroho (2023) menunjukkan bahwa pelaksanaan senam rutin di lingkungan masyarakat mampu meningkatkan partisipasi warga dalam aktivitas fisik serta mendorong terbentuknya kebiasaan hidup sehat. Penelitian lain oleh Siregar dan Harahap (2022) menyimpulkan bahwa senam bersama tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga memperkuat interaksi sosial, solidaritas, dan kepedulian masyarakat terhadap kesehatan bersama.

Selain manfaat kesehatan, kegiatan senam bersama juga memiliki nilai sosial yang tinggi. Masyarakat yang mengikuti kegiatan secara rutin akan lebih mudah berinteraksi, bertukar informasi mengenai kesehatan, serta membangun kerja sama dalam berbagai kegiatan kemasyarakatan lainnya. Dengan demikian, senam bersama tidak hanya menjadi sarana olahraga, tetapi juga menjadi media pemberdayaan masyarakat dalam membangun lingkungan yang sehat, aktif, dan harmonis.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa kegiatan senam bersama merupakan salah satu strategi promotif yang efektif dalam meningkatkan

kesadaran masyarakat terhadap gaya hidup sehat. Keberhasilan program sangat dipengaruhi oleh partisipasi aktif masyarakat, dukungan pemerintah dan tokoh masyarakat, serta pelaksanaan kegiatan yang dilakukan secara rutin dan berkelanjutan sehingga mampu membentuk budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

METHODOLOGY

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi lapangan (*field research*). Pendekatan ini digunakan untuk mendeskripsikan pelaksanaan kegiatan senam bersama sebagai upaya meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap gaya hidup sehat di Kelurahan Sumber Sari, Kecamatan Sei Tualang Raso, Kota Tanjung Balai.

Subjek penelitian adalah masyarakat yang mengikuti kegiatan senam bersama, sedangkan informan penelitian terdiri atas perangkat kelurahan, instruktur senam, tokoh masyarakat, serta beberapa peserta kegiatan. Pemilihan informan dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu memilih informan yang terlibat secara langsung dalam pelaksanaan kegiatan.

Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, dokumentasi, dan catatan lapangan. Observasi dilakukan selama kegiatan senam berlangsung untuk melihat tingkat partisipasi masyarakat, antusiasme peserta, serta proses pelaksanaan kegiatan. Wawancara dilakukan kepada peserta dan tokoh masyarakat untuk mengetahui manfaat kegiatan terhadap perubahan perilaku hidup sehat. Dokumentasi berupa foto kegiatan, daftar kehadiran, dan catatan pelaksanaan digunakan sebagai data pendukung penelitian.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan koordinasi bersama pemerintah kelurahan dan masyarakat, dilanjutkan dengan sosialisasi pentingnya aktivitas fisik, pelaksanaan senam bersama yang dipandu instruktur, serta diskusi singkat mengenai manfaat olahraga dan penerapan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Data dianalisis menggunakan model analisis interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña (2020) yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Analisis dilakukan secara berkesinambungan sejak awal pelaksanaan kegiatan hingga seluruh data terkumpul sehingga diperoleh gambaran yang komprehensif mengenai efektivitas kegiatan senam bersama dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap gaya hidup sehat.

RESULT AND DISCUSSION

Gambaran Umum Lokasi Kegiatan

Kegiatan senam bersama dilaksanakan di Kelurahan Sumber Sari, Kecamatan Sei Tualang Raso, Kota Tanjung Balai sebagai salah satu bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik. Kelurahan Sumber Sari merupakan wilayah yang memiliki jumlah penduduk yang cukup padat dengan beragam aktivitas ekonomi dan sosial. Kesibukan masyarakat dalam menjalankan pekerjaan sehari-hari menyebabkan sebagian warga belum memiliki kebiasaan melakukan olahraga secara rutin sehingga diperlukan kegiatan yang dapat mendorong masyarakat untuk mulai menerapkan gaya hidup sehat.

Berdasarkan hasil observasi awal, sebagian masyarakat memahami pentingnya olahraga, namun belum menjadikannya sebagai rutinitas. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh keterbatasan waktu, kurangnya motivasi, serta minimnya kegiatan olahraga bersama di lingkungan masyarakat. Oleh karena itu, pelaksanaan senam bersama menjadi salah satu alternatif yang mudah diterapkan karena dapat diikuti oleh berbagai kelompok usia tanpa memerlukan peralatan khusus maupun biaya yang besar.

Kegiatan ini dilaksanakan dengan melibatkan pemerintah kelurahan, tokoh masyarakat, mahasiswa, serta warga sekitar sehingga tercipta suasana yang aktif, partisipatif, dan penuh semangat kebersamaan.

Pelaksanaan Kegiatan Senam Bersama

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan koordinasi bersama perangkat kelurahan dan masyarakat mengenai waktu, lokasi, serta teknis pelaksanaan senam. Setelah seluruh peserta berkumpul, kegiatan dimulai dengan registrasi, penyampaian tujuan kegiatan, serta edukasi singkat mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan tubuh.

Senam dipandu oleh seorang instruktur dengan gerakan yang sederhana sehingga dapat diikuti oleh seluruh peserta, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa. Rangkaian gerakan meliputi pemanasan, gerakan inti yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, serta pendinginan untuk mengembalikan kondisi tubuh setelah berolahraga. Selama kegiatan berlangsung, peserta terlihat antusias mengikuti setiap gerakan dan saling memberikan semangat sehingga tercipta suasana yang menyenangkan.

Setelah kegiatan senam selesai, peserta diberikan edukasi mengenai manfaat olahraga rutin, pentingnya pola makan bergizi seimbang, menjaga berat badan ideal, serta pentingnya menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik yang dilakukan secara konsisten. Kegiatan diakhiri dengan diskusi dan motivasi agar masyarakat dapat menjadikan olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehari-hari.

Peningkatan Kesadaran Masyarakat terhadap Gaya Hidup Sehat

Hasil observasi menunjukkan bahwa kegiatan senam bersama memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan. Sebelum kegiatan berlangsung, sebagian peserta mengaku jarang melakukan olahraga karena kesibukan bekerja maupun

kurangnya motivasi. Setelah mengikuti kegiatan, masyarakat mulai memahami bahwa aktivitas fisik tidak harus dilakukan di tempat khusus, tetapi dapat dilaksanakan secara sederhana dan rutin di lingkungan sekitar.

Peserta juga menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai hubungan antara olahraga dengan pencegahan berbagai penyakit, seperti hipertensi, diabetes melitus, obesitas, dan penyakit jantung. Selain itu, masyarakat mulai menyadari bahwa olahraga yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kebugaran tubuh, memperkuat daya tahan tubuh, serta mengurangi tingkat stres akibat aktivitas sehari-hari.

Antusiasme masyarakat selama mengikuti kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan melalui praktik langsung lebih efektif dibandingkan hanya memberikan penyuluhan secara teoritis. Pengalaman mengikuti senam secara bersama-sama memberikan motivasi bagi peserta untuk lebih aktif menjaga kesehatan.

Peran Senam Bersama dalam Meningkatkan Partisipasi dan Interaksi Sosial

Selain memberikan manfaat kesehatan, kegiatan senam bersama juga memberikan dampak positif terhadap kehidupan sosial masyarakat. Selama pelaksanaan kegiatan terlihat adanya interaksi yang baik antarwarga, baik sebelum, selama, maupun setelah kegiatan berlangsung. Masyarakat saling berkomunikasi, berbagi pengalaman mengenai kesehatan, dan memberikan dukungan kepada peserta lain agar tetap semangat mengikuti senam.

Kegiatan ini juga mempererat hubungan antara masyarakat dengan pemerintah kelurahan serta mahasiswa yang melaksanakan program pengabdian kepada masyarakat. Suasana kebersamaan yang tercipta menunjukkan bahwa kegiatan olahraga dapat menjadi media untuk membangun solidaritas, memperkuat hubungan sosial, serta meningkatkan kepedulian masyarakat terhadap kesehatan bersama.

Melalui kegiatan yang dilakukan secara kolektif, masyarakat menjadi lebih termotivasi untuk terus berpartisipasi dalam berbagai kegiatan kesehatan lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa senam bersama tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas olahraga, tetapi juga sebagai sarana pemberdayaan masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang sehat dan harmonis.

Dampak Kegiatan Senam terhadap Kebiasaan Hidup Sehat Masyarakat

Pelaksanaan senam bersama memberikan dampak positif terhadap perubahan kebiasaan masyarakat. Setelah mengikuti kegiatan, sebagian peserta menyampaikan keinginan untuk mulai melakukan olahraga secara rutin, baik secara mandiri maupun bersama warga lainnya. Masyarakat juga menunjukkan kesadaran yang lebih tinggi mengenai pentingnya menjaga pola makan sehat, mengurangi kebiasaan hidup sedentari, serta memperbanyak aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.

Selain perubahan perilaku, kegiatan ini juga meningkatkan motivasi masyarakat untuk mengajak anggota keluarga mengikuti pola hidup sehat. Kesadaran tersebut diharapkan dapat menciptakan lingkungan keluarga yang lebih peduli terhadap kesehatan sehingga manfaat kegiatan tidak hanya dirasakan oleh peserta, tetapi juga oleh anggota keluarga lainnya.

Meskipun perubahan perilaku memerlukan waktu dan pembiasaan, kegiatan senam bersama telah menjadi langkah awal yang efektif dalam membangun budaya hidup sehat di Kelurahan Sumber Sari.

Analisis Efektivitas Kegiatan Senam Bersama dalam Meningkatkan Kesadaran Gaya Hidup Sehat

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, senam bersama terbukti menjadi salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya gaya hidup sehat. Keberhasilan kegiatan dipengaruhi oleh tingginya partisipasi masyarakat, metode pelaksanaan yang sederhana, serta suasana

kegiatan yang menyenangkan sehingga mampu menarik minat masyarakat dari berbagai kelompok usia.

Efektivitas kegiatan juga didukung oleh adanya edukasi kesehatan yang diberikan setelah pelaksanaan senam. Kombinasi antara aktivitas fisik dan penyampaian informasi kesehatan memberikan pemahaman yang lebih baik kepada masyarakat mengenai manfaat olahraga sebagai upaya pencegahan penyakit dan peningkatan kualitas hidup.

Meskipun demikian, keberlanjutan program menjadi faktor penting agar perubahan perilaku dapat berlangsung secara permanen. Oleh karena itu, kegiatan senam bersama perlu dijadikan agenda rutin dengan dukungan pemerintah kelurahan, tenaga kesehatan, dan masyarakat sehingga budaya hidup sehat dapat terus berkembang dan menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari.

CONCLUSION AND RECOMMENDATION

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan dapat disimpulkan bahwa kegiatan senam bersama di Kelurahan Sumber Sari, Kecamatan Sei Tualang Raso, Kota Tanjung Balai memberikan kontribusi yang positif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menerapkan gaya hidup sehat. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan partisipasi masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik secara rutin, tetapi juga memberikan pemahaman mengenai manfaat olahraga sebagai salah satu upaya pencegahan berbagai penyakit tidak menular. Melalui pelaksanaan senam bersama, masyarakat menjadi lebih memahami pentingnya menjaga kebugaran tubuh, menerapkan pola hidup aktif, serta membangun kebiasaan berolahraga sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Selain memberikan manfaat terhadap kesehatan fisik, kegiatan senam bersama juga memperkuat hubungan sosial antarwarga melalui interaksi, kerja sama, dan semangat kebersamaan selama pelaksanaan kegiatan. Suasana yang kondusif dan

partisipatif mendorong masyarakat untuk saling memberikan motivasi dalam menjaga kesehatan sehingga terbentuk kepedulian kolektif terhadap pentingnya hidup sehat. Kegiatan ini juga menjadi media edukasi yang efektif karena mengombinasikan praktik olahraga dengan penyampaian informasi mengenai pentingnya aktivitas fisik, pola makan sehat, dan pencegahan penyakit.

Keberhasilan kegiatan didukung oleh keterlibatan pemerintah kelurahan, mahasiswa, tokoh masyarakat, serta antusiasme warga dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Sinergi tersebut menunjukkan bahwa upaya peningkatan kesehatan masyarakat akan lebih efektif apabila dilaksanakan melalui pendekatan partisipatif yang melibatkan seluruh unsur masyarakat. Dengan demikian, senam bersama dapat dijadikan sebagai salah satu program pemberdayaan masyarakat yang mampu membangun budaya hidup sehat secara berkelanjutan di Kelurahan Sumber Sari.

Kegiatan senam bersama sebaiknya dilaksanakan secara rutin dan berkelanjutan dengan melibatkan seluruh lapisan masyarakat agar kebiasaan berolahraga dapat menjadi bagian dari gaya hidup sehari-hari. Pemerintah kelurahan bersama tenaga kesehatan dan tokoh masyarakat diharapkan terus memberikan edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik serta mengembangkan berbagai program kesehatan yang mampu meningkatkan partisipasi masyarakat. Selain itu, masyarakat juga diharapkan memiliki kesadaran untuk menerapkan pola hidup sehat secara mandiri melalui olahraga teratur, konsumsi makanan bergizi, istirahat yang cukup, serta menjaga kebersihan lingkungan sehingga kualitas kesehatan masyarakat dapat terus meningkat.

DOCUMENTATION



REFERENCES

- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2020). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2021). *Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach* (5th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Aktivitas Fisik untuk Masyarakat Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Germas (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2020). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (4th ed.). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Notoatmodjo, S. (2021). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pratiwi, D., & Nugroho, A. (2023). Pengaruh Kegiatan Senam Bersama terhadap Peningkatan Aktivitas Fisik Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, **18**(2), 125–136.
- Siregar, R., & Harahap, F. (2022). Senam Bersama sebagai Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani dan Partisipasi Sosial Masyarakat. *Jurnal Sport Science Indonesia*, **7**(1), 52–63.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Wallerstein, N. (2020). *Community-Based Participatory Research for Health: Advancing Social and Health Equity* (3rd ed.). San Francisco: Jossey-Bass.
- World Health Organization. (2023). *Physical Activity Guidelines*. Geneva: World Health Organization.