

## **PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI WARGA MELALUI KEGIATAN SENAM KREASI DI DESA JOGOSATRU KECAMATAN SUKODONO**

**Nur Khofifah, Yulian Arianto, Didit Darmawan, Masfufah, Nelud Darajaatul Aliyah,  
She Fira Azka Arifin, Roidatus Shofiyah, Febriarsita Eka Sasmita, Mirza Elmy Safira**

**Universitas Sunan Giri Surabaya**

### **ABSTRAK**

Kegiatan senam kreasi di Desa Jogosatru diimplementasikan sebagai salah satu bentuk aktivitas olahraga yang dilakukan secara terjadwal, yaitu pada hari Selasa dan Jumat sore. Senam ini memiliki ciri khas berupa penggabungan gerakan tubuh yang bervariasi dan diiringi oleh aransemen musik yang telah diubah sehingga menciptakan suasana yang lebih menarik dan memotivasi. Tujuan dari senam kreasi ini adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani warga Desa Jogosatru. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pendekatan kualitatif. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang dampak senam kreasi terhadap kebugaran jasmani warga. Hasil analisis menunjukkan bahwa senam kreasi memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani warga Desa Jogosatru. Hal ini terlihat dari peningkatan aktivitas fisik yang dihasilkan oleh gerakan-gerakan senam kreasi, serta motivasi yang ditingkatkan melalui penyajian musik yang menarik. Oleh karena itu, diperlukan tindak lanjut untuk membuat kebiasaan dari kegiatan senam kreasi ini agar memberikan dampak pada aspek kebugaran jasmani warga Desa Jogosatru.

**Kata kunci : Kesehatan, Senam, Kebugaran Jasmani**

### ***ABSTRACT***

*The creation gymnastics activity in Jogosatru Village is implemented as a form of sports activity that is carried out on a scheduled basis, namely on Tuesday and Friday afternoons. This gymnastics is characterised by the incorporation of varied body movements and is accompanied by musical arrangements that have been changed to create a more interesting and motivating atmosphere. The purpose of this creation gymnastics is to improve the physical fitness of Jogosatru Village residents. The research method used in this study is a qualitative approach. Data were collected through observation, interviews, and documentation to gain an in-depth understanding of the impact of creative gymnastics on the physical fitness of residents. The results of the analysis show that creative gymnastics has a significant influence on improving the physical fitness of Jogosatru Village residents. This can be seen from the increase in physical activity generated by the movements of creative gymnastics, as well as the increased motivation through the presentation of interesting music. Therefore, a follow-up is needed to make a habit of this creative gymnastics activity in order to have an impact on the physical fitness aspects of Jogosatru Village residents.*

***Keywords : Health, Gymnastics, Physical Fitness***

## PENDAHULUAN

Senam adalah salah satu jalan terbaik untuk mengurangi berat badan, mengembangkan kesehatan otot, dan meningkatkan kualitas hidup (Widiyanti *et al.*, 2022). Latihan senam dalam berbagai bentuk seperti low impact, hi/lo, interval, step, dan slide tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan dan kesehatan secara keseluruhan. Saat melakukan senam, tubuh secara alami mengeluarkan hormon-hormon penghambat penyakit, menciptakan efek serupa dengan "runner's high" atau perasaan gembira yang sering dialami oleh pelari. Fenomena ini menciptakan hubungan positif antara senam dan kegembiraan, membuat tubuh terbiasa dengan perasaan menyenangkan yang muncul selama dan setelah latihan. Keuntungan utama dari senam, terutama yang mencakup berbagai bentuk latihan, adalah bahwa kegiatan ini dapat membantu menjaga konsistensi dalam program latihan. Kesenangan yang ditemukan dalam variasi latihan seperti low impact, hi/lo, interval, step, dan slide dapat membuat latihan lebih menarik dan menghindari kejenuhan. Dengan mengalami kesenangan dalam gerakan-gerakan tersebut, seseorang lebih cenderung mempertahankan komitmen terhadap rutinitas latihan mereka. Selain itu, kegembiraan yang dirasakan selama latihan senam juga dapat tercermin dalam bagaimana seseorang merasa tentang diri mereka sendiri dan kualitas hidup mereka. Perasaan puas dengan kemampuan untuk merasakan kesesuaian pakaian yang dipakai, keanggunan dalam menghadapi situasi di berbagai tempat, dan kesehatan yang diperoleh dari latihan senam dapat memberikan dampak positif terhadap kepercayaan diri dan kebahagiaan sehari-hari. Mengenakan pakaian yang sesuai dan merasa nyaman selama senam tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga memberikan kepuasan psikologis (Issalillah, 2021a). Ini menciptakan pengalaman positif dan meningkatkan motivasi untuk terus melanjutkan latihan. Kesehatan seluruh tubuh yang dirasakan setelah rutin melakukan senam juga memberikan dampak dramatis terhadap kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan kata lain, latihan senam yang menyenangkan dan bervariasi dapat membawa manfaat yang lebih besar daripada sekadar kebugaran fisik. Keseimbangan antara kesehatan fisik dan kebahagiaan psikologis melalui senam menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat dan positif dalam jangka panjang (Issalillah & Khayru, 2021).

Senam kreasi termasuk gerakan yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan yang dilakukan dengan diiringi irama musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama (Gandasari & Anugrarista, 2021; Fahmi *et al.*, 2022; Khayru & Issalillah, 2022a). Senam kreasi merupakan bentuk aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan mendorong warga untuk aktif berpartisipasi dalam kegiatan senam, dapat membantu mengurangi tingkat kelebihan berat badan atau obesitas, yang dapat menjadi faktor risiko stunting pada anak-anak. Senam kreasi di Desa Jogosatru menjadi kegiatan rutin yang diadakan setiap hari Selasa di balai desa. Keunikan senam ini terletak pada variasi gerakan yang dilakukan, diiringi oleh lagu-lagu yang diaransemen ulang secara kreatif. Senam kreasi tidak hanya menjadi rutinitas fisik semata, tetapi juga menjadi bentuk hiburan dan

kebugaran yang menyenangkan bagi warga Desa Jogosatru. Dalam pelaksanaannya, senam kreasi mengalami terus-menerus pembaharuan agar tetap menarik dan tidak menimbulkan kejenuhan di kalangan peserta. Salah satu aspek yang diperbarui adalah musik penggiring, yang disusun ulang untuk memberikan kesan segar dan energik. Melalui aransemen musik yang kreatif, senam kreasi menjadi lebih dinamis dan mengundang semangat berpartisipasi dari peserta. Tidak hanya musik, gerakan-gerakan dalam senam kreasi juga mengalami pembaharuan agar lebih bervariasi dan menantang. Inovasi dalam rancangan gerakan menciptakan pengalaman senam yang lebih menarik dan memberikan tantangan baru bagi peserta. Dengan demikian, senam kreasi tidak hanya sebagai bentuk olahraga, tetapi juga sebagai sarana ekspresi dan kreativitas dalam bergerak. Pembaharuan senam kreasi ini mencerminkan respons terhadap kebutuhan dan preferensi peserta. Dengan menghadirkan variasi dalam gerakan dan musik, senam kreasi di Desa Jogosatru menjadi lebih inklusif dan dapat dinikmati oleh berbagai kelompok usia. Keberlanjutan dan adaptasi terhadap tren dan selera masyarakat menjadi kunci keberhasilan senam kreasi sebagai kegiatan yang dapat dinikmati oleh seluruh komunitas di Desa Jogosatru.

Kebugaran yang merupakan kondisi fisik dan kesehatan yang optimal, menjadi tujuan penting dalam menjaga kesejahteraan tubuh (Issalillah *et al.*, 2023). Kebugaran jasmani merupakan aspek kesehatan yang penting bagi kesejahteraan masyarakat. Untuk mencapai dan mempertahankan kebugaran tersebut, berbagai aktivitas fisik secara teratur seperti senam kreasi menjadi solusi yang efektif dan menyenangkan. Desa Jogosatru, Kecamatan Sukodono, sebagai komunitas yang peduli terhadap kesehatan warganya, mengadopsi kegiatan senam kreasi sebagai langkah konkret untuk meningkatkan kebugaran jasmani masyarakatnya. Untuk mencapai dan mempertahankan kebugaran jasmani, aktivitas fisik secara teratur seperti olahraga dan senam menjadi pilihan yang sangat baik. Di antara berbagai jenis olahraga, senam kreasi muncul sebagai kegiatan fisik yang tidak hanya menyenangkan tetapi juga memberikan manfaat signifikan bagi tubuh. Bagi ibu hamil, senam ringan dan terkontrol juga dapat memberikan manfaat, seperti meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketidaknyamanan di area punggung, dan meningkatkan kesejahteraan emosional (Issalillah & Aisyah, 2022; Issalillah & Khayru, 2022). Senam kreasi melibatkan serangkaian gerakan tubuh yang diiringi irama yang serasi dengan gerakan tersebut. Aktivitas ini tidak hanya memberikan hiburan visual, tetapi juga melibatkan berbagai kelompok otot, meningkatkan kebugaran jasmani, dan memperbaiki keseimbangan tubuh. Kombinasi gerakan yang diatur dengan irama musik menciptakan pengalaman berolahraga yang menyenangkan dan berenergi. Pelaksanaan senam kreasi di Desa Jogosatru, Kecamatan Sukodono, tidak hanya menjadi kegiatan fisik rutin tetapi juga menjadi solusi bagi warga, khususnya ibu-ibu, yang merasa kurang fit dan mengalami peningkatan berat badan. Senam ini tidak hanya memberikan manfaat fisik, seperti peningkatan stamina dan kekuatan otot, tetapi juga memperbaiki keseimbangan mental dan emosional (Darmawan *et al.*, 2022; Khayru, 2022). Berdasarkan pengalaman di Desa Jogosatru, hasilnya sangat positif. Banyak

ibu-ibu yang awalnya merasa badannya kurang fit dan mengalami kenaikan berat badan setelah menerapkan senam kreasi ini, melaporkan peningkatan signifikan dalam kebugaran jasmani mereka. Selain itu, rutinitas senam ini juga memberikan mereka kesempatan untuk bersosialisasi dan membangun kebersamaan di dalam komunitas. Keberhasilan senam kreasi sebagai sarana meningkatkan kebugaran jasmani di Desa Jogosatru menunjukkan bahwa kegiatan fisik yang menyenangkan dan terstruktur dapat menjadi kunci untuk mencapai dan mempertahankan kesehatan secara keseluruhan (Khayru & Issalillah, 2022b). Senam bukan hanya sekadar aktivitas olahraga, tetapi juga menjadi sarana untuk mencapai keseimbangan holistik dalam kehidupan sehari-hari (Issalillah, 2021b).

Pentingnya meningkatkan kebugaran jasmani di Desa Jogosatru terletak pada upaya mencegah penyakit-penyakit terkait gaya hidup dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Oleh karena itu, program senam kreasi ini diinisiasi untuk memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan dan kesejahteraan warga desa. Senam kreasi tidak hanya mengajarkan gerakan-gerakan bermanfaat bagi tubuh, tetapi juga menciptakan iklim positif yang mendorong setiap individu untuk terlibat dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat. Dengan demikian, peningkatan kebugaran jasmani melalui kegiatan senam kreasi di Desa Jogosatru bukan hanya sekadar langkah preventif melawan penyakit, tetapi juga merupakan bentuk investasi dalam menciptakan masyarakat yang lebih produktif, bahagia, dan berkualitas. Kebersamaan dalam senam kreasi diharapkan menjadi pendorong utama dalam mencapai tujuan ini, membentuk fondasi yang kokoh untuk terus menjaga dan meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani warga desa.

## **METODE**

Senam kreasi di Desa Jogosatru memulai langkahnya melalui pengenalan melalui media sosial, sebuah strategi yang efektif untuk menyebarkan informasi dan mengajak partisipasi warga. Informasi terkait senam kreasi disebarkan secara luas melalui platform media sosial, seperti Instagram, Facebook, atau WhatsApp, dengan tujuan mencapai seluruh warga di sekitar Desa Jogosatru. Dengan pendekatan ini, pesan tentang kegiatan senam kreasi dapat dijangkau oleh banyak orang, menciptakan kesadaran dan minat di kalangan masyarakat. Pelaksanaan senam kreasi dijadwalkan setiap hari Selasa dan bertempat di balai desa Jogosatru. Pemilihan hari Selasa sebagai hari pelaksanaan dapat menciptakan rutinitas yang mudah diingat dan diikuti oleh warga setempat. Balai desa dipilih sebagai tempat pelaksanaan dengan pertimbangan kapasitas yang memadai untuk menampung peserta senam, serta ketersediaan fasilitas audio dan visual yang diperlukan untuk mendukung kegiatan tersebut. Dengan menggunakan media sosial sebagai alat komunikasi utama, panitia senam kreasi dapat memberikan informasi terkini, seperti gerakan senam, tema setiap sesi, dan manfaat kesehatan yang dapat diperoleh. Hal ini tidak hanya meningkatkan partisipasi, tetapi juga memberikan pemahaman yang lebih baik kepada warga mengenai kegiatan senam

kreasi. Proses ini dapat menciptakan komunitas yang aktif dan berpartisipasi, serta memperkuat ikatan sosial antarwarga. Selain itu, lokasi pelaksanaan di balai desa menjadi pusat kegiatan yang mudah diakses oleh warga, meminimalkan hambatan aksesibilitas dan memastikan partisipasi maksimal.

Kegiatan ini menggunakan metode kuantitatif sebagai acuan pelaksanaannya dengan judul peningkatan kebugaran jasmani warga melalui senam kreasi dengan indikator, 1) potensi yang ditemukan di lokasi; 2) tujuan jangka panjang; 3) strategi; 4) fokus kegiatan jangka pendek; 5) pelaksanaan program kerja.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai bagian dari program kerja kuliah kerja nyata Universitas Sunan Giri Surabaya dilaksanakan melalui kegiatan senam kreasi. Tim pengabdian, yang terdiri dari mahasiswa universitas, memilih tempat pengabdian sesuai hasil survei yang telah dilakukan, yaitu di depan balai desa setiap hari Selasa.



**Gambar 1. Kegiatan Senam Kreasi Di Balai Desa**

Berdasarkan pengamatan sebelumnya di Desa Jogosatru, terdapat potensi besar dalam implementasi senam kreasi sebagai kegiatan olahraga masyarakat. Lokasi ini berpotensi memiliki sumber daya manusia yang dapat dijadikan partisipan senam kreasi, serta lingkungan alam yang mendukung kegiatan olahraga terbuka. Selain itu, adanya keberagaman musik lokal memberikan peluang untuk mengembangkan aransemen musik yang unik dan mendukung semangat olahraga. Kegiatan ini diikuti oleh ibu-ibu domisili Jogosatru, dan dilaksanakan dengan dukungan instruktur senam dari luar serta menggunakan prasarana seperti sound dari balai desa. Peserta senam, yang mayoritas terdiri dari ibu-ibu setempat, menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap kegiatan ini. Hal ini terlihat dari penyambutan hangat yang diberikan oleh ibu-ibu kepada tim kerja Universitas Sunan Giri Surabaya. Mereka tidak hanya menyambut dengan senyuman, tetapi juga mengajak tim mahasiswa untuk turut serta dalam sesi senam setiap hari Selasa.

Keantusiasan peserta senam mencerminkan adanya dukungan dan keterlibatan aktif masyarakat dalam kegiatan yang diadakan oleh tim pengabdian. Kesiediaan ibu-ibu untuk berpartisipasi dan mengajak tim mahasiswa untuk ikut serta menunjukkan penerimaan positif terhadap program senam kreasi ini. Interaksi yang akrab dan ramah antara tim mahasiswa dan masyarakat setempat menciptakan atmosfer yang hangat dan saling mendukung. Pentingnya dukungan dari instruktur senam dan penggunaan prasarana yang disediakan oleh balai desa menunjukkan kerjasama yang baik antara tim pengabdian dan pihak desa. Hal ini menjadi faktor penunjang kelancaran pelaksanaan kegiatan senam dan menciptakan lingkungan yang mendukung untuk aktivitas tersebut. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya memberikan manfaat fisik melalui senam kreasi, tetapi juga membangun hubungan yang positif antara mahasiswa dan masyarakat setempat. Kebersamaan dalam kegiatan ini menciptakan ikatan yang erat antara universitas dan komunitas, menggambarkan bahwa pengabdian kepada masyarakat bukan hanya sebuah program, melainkan sebuah proses interaktif yang melibatkan partisipasi aktif dan gotong royong.

Tujuan jangka panjang dari program senam kreasi ini adalah meningkatkan kesejahteraan dan kebugaran jasmani masyarakat Desa Jogosatru secara berkelanjutan. Melalui senam kreasi, diharapkan terbentuk gaya hidup aktif dan sehat di masyarakat, dengan peningkatan partisipasi dalam kegiatan olahraga sebagai bagian dari rutinitas sehari-hari. Pada tahap keberlanjutan, strategi yang diterapkan dalam program ini mencakup penyelenggaraan senam kreasi secara terjadwal pada hari Selasa dan Jumat sore. Penekanan diberikan pada variasi gerakan dan aransemen musik yang menarik, serta penggunaan metode pendekatan kualitatif dalam penelitian untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam. Pemilihan teknik pengumpulan data, yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi, membantu mengidentifikasi dampak senam kreasi terhadap kebugaran jasmani. Dalam jangka pendek, fokus kegiatan adalah meningkatkan partisipasi masyarakat dalam senam kreasi, dengan memperhatikan aspek kebugaran jasmani. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan dampak positif secepat mungkin dalam upaya meningkatkan kesejahteraan dan kebugaran masyarakat.

Program kerja dilaksanakan melalui sesi senam kreasi yang rutin diadakan pada hari Selasa dan Jumat sore. Pengorganisasian melibatkan fasilitator senam, aransemen musik yang menarik, dan partisipasi aktif masyarakat Desa Jogosatru. Dengan demikian, pelaksanaan program ini diarahkan untuk mencapai tujuan jangka panjang secara efektif. Ketercapaian tujuan kegiatan secara umum sudah baik, jika dilihat dari hasil kegiatan senam, yaitu:

1. Tema dan bentuk kegiatan  
Kegiatan yang dilakukan ini bertemakan “Senam kreasi untuk kebugaran warga”.
2. Tempat dan waktu kegiatan  
Kegiatan pengabdian dengan bentuk kerja bakti dilaksanakan di depan balai desa Jogosatru yang dimulai dari pukul 16.00 WIB – 17.00 WIB.
3. Peserta dan penyelenggara kegiatan  
Peserta merupakan Ibu-ibu di desa Jogosatru yang sudah berjalan setiap hari Selasa.
4. Gambaran Proses Kegiatan  
Kegiatan dilaksanakan setiap hari Selasa pada pukul 16.00 WIB – 17.00 WIB.

Berdasarkan gambaran kegiatan yang telah dilaksanakan di Desa Jogosatru, dapat disimpulkan bahwa program senam kreasi telah berhasil menciptakan dampak positif pada masyarakat setempat. Keantusiasan dan partisipasi aktif ibu-ibu dalam kegiatan ini mencerminkan penerimaan yang positif terhadap program pengabdian. Interaksi akrab antara tim mahasiswa dan masyarakat setempat tidak hanya menciptakan atmosfer yang hangat, tetapi juga mengukuhkan hubungan yang positif antara universitas dan komunitas. Keseluruhan, ketercapaian tujuan kegiatan secara umum dapat dinilai baik, sesuai dengan tema "Senam kreasi untuk kebugaran warga." Proses kegiatan yang rutin diadakan setiap hari Selasa di depan balai desa Jogosatru menciptakan sebuah ikatan erat antara universitas dan komunitas, menegaskan bahwa pengabdian kepada masyarakat bukan hanya merupakan sebuah program, tetapi juga sebuah proses interaktif yang melibatkan partisipasi aktif dan semangat gotong royong.

## **PENUTUP**

Kegiatan peningkatan kebugaran di Desa Jogosatru Kecamatan Sukodono, Kabupaten Sidoarjo dapat berjalan dengan baik sesuai dengan rencana kegiatan, yakni melakukan senam kreasi di balai desa jogosatru. Kegiatan ini mendapat sambutan yang sangat baik oleh masyarakat dan. Kesimpulan yang didapat sebagai berikut:

- a) Dengan adanya senam kreasi bisa meningkatkan kebugaran jasmani bagi warga desa jogosatru.
- b) Fungsi dari senam kreasi juga bisa menjaga keseimbangan tubuh.

Berdasarkan kesimpulan yang telah diambil, ada saran untuk mengimplementasikan dan memaksimalkan manfaat dari senam kreasi bagi warga desa Jogosatru, yaitu selenggarakan sesi senam kreasi secara rutin, misalnya beberapa kali seminggu atau sesuai

jadwal yang telah ditentukan. Konsistensi dalam pelaksanaan akan membantu warga desa untuk menjadikannya sebagai bagian penting dari gaya hidup mereka.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Darmawan, D., F. Issalillah, R. K. Khayru, A. R. A. Herdiyana, A. R. Putra, R. Mardikaningsih, & E. A. Sinambela. (2022). BPJS Patients Satisfaction Analysis Towards Service Quality of Public Health Center in Surabaya. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(4), 124-131.
- Fahmi, D. A., I. F. Royana, T. Herlambang, P. Purwadi, & U. H. Zhannisa, (2022). Pelatihan Penjurian Senam Aerobik dan Senam Kreasi Bagi Instruktur Senam di Kabupaten Kendal. *Jurnal Pengabdian Olabraga Masyarakat*, 3(1), 39-43.
- Gandasari, M. F., & E. Anugraris. (2021). Lomba Senam Kreasi Sebagai Upaya Meningkatkan Kreatifitas dan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 108-114.
- Issalillah, F. & R. K. Khayru. (2021). Pengaruh Kualitas Produk dan Harga terhadap Keputusan Pembelian Produk Vitamin C. *Jurnal Manajemen, Bisnis, dan Kewirausahaan*, 1(2), 131-140.
- Issalillah, F. (2021a). Pandemic Covid 19, Social Psychology, and Pregnancy: Relatedness and Analysis. *Journal of Social Science Studies*, 1(1), 1-10.
- Issalillah, F. (2021b). Potential of Curcumin in Turmeric as a Preventive Modality from Covid-19 in Pregnant Women. *Journal of Social Science Studies*, 1(2), 55-64.
- Issalillah, F. & N. Aisyah. (2022). The Elderly and the Determinants of Stress. *Journal of Social Science Studies*, 2(1), 9-12.
- Issalillah, F. & R. K. Khayru. (2022). The Role of Social Support in Reducing Anxiety Among Pregnant Women Before Childbirth. *Studi Ilmu Sosial Indonesia*, 2(2), 19-28.
- Issalillah, F., R. K. Khayru, & N. Aisyah. (2022). Parameters of Mineral Water that is Safe for Health. *Bulletin of Science, Technology and Society*, 1(1), 4-6.
- Khayru, R. K. (2022). Transforming Healthcare: The Power of Artificial Intelligence. *Bulletin of Science, Technology and Society*, 1(3), 15-19.
- Khayru, R. K. & F. Issalillah. (2022a). Service Quality and Patient Satisfaction of Public Health Care. *International Journal of Service Science, Management, Engineering, and Technology*, 1(1), 20 – 23.
- Khayru, R. K. & F. Issalillah. (2022b). The Equal Distribution of Access to Health Services Through Telemedicine: Applications and Challenges. *International Journal of Service Science, Management, Engineering, and Technology*, 2(3), 24-27.
- Widiyanto, A., A. S. Wahyu, A. S. Mubarak, M. L. Anshori, L. Mukhofi, K. A. Pradana, & J. T. Atmojo. (2022). Pengabdian Masyarakat Pendidikan Kesehatan Tentang Manfaat Senam Diabetes Pada Lansia di Desa Garangan, *Wonosamodro, Boyolali. Buletin Abdi Masyarakat*, 2(2), 44-48.