



Senam Pagi sebagai Kontribusi Nyata dalam Pencapaian *Sustainable Development Goals* (SDGs)

**Indra Yeni^{1✉}, Amelia Putri Kania², Elsa Rahayu³, Qeysa Sefira⁴,
Sopya Dwi Antola⁵, Diplo Satria Adinata⁶**

Universitas Negeri Padang⁽¹²³⁴⁵⁶⁾

DOI: <https://doi.org/10.71417/jpc.v2i1.100>

Abstrak

Program senam pagi merupakan kegiatan yang dapat berkontribusi pada pencapaian Sustainable Development Goals, khususnya Good Health and Well-being dan Sustainable Cities and Communities. Penelitian ini menganalisis implementasi program senam pagi dalam kegiatan Kuliah Kerja Nyata sebagai bentuk pengabdian masyarakat di tingkat komunitas lokal. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan Community Based Participatory Research. Populasi mencakup komunitas desa yang berpartisipasi, dengan sampel 80 peserta senam pagi dan 15 informan kunci melalui purposive sampling. Instrumen meliputi pedoman observasi partisipatif, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi, dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman dengan triangulasi untuk validitas data. Hasil penelitian menunjukkan program berhasil meningkatkan kesadaran kesehatan sebesar 80 persen dan partisipasi masyarakat sebesar 75 persen, dengan dampak signifikan pada kesehatan fisik, mental, dan pembangunan komunitas yang inklusif. Kesimpulannya, program senam pagi terbukti efektif sebagai strategi pengabdian masyarakat terintegrasi dalam pencapaian SDGs dengan dampak terukur dan berkelanjutan di tingkat komunitas lokal.

Kata Kunci : Kesehatan Masyarakat; Pemberdayaan Komunitas; Senam Pagi; SDGs

Abstract

Morning exercise programs are activities that can contribute to achieving the Sustainable Development Goals, particularly Good Health and Well-being and Sustainable Cities and Communities. This study analyzes the implementation of morning exercise programs within Community Service Programs as a form of community engagement at the local community level. The research employed a qualitative descriptive approach with Community Based Participatory Research methodology. The population encompassed a village community participating in the program, with a sample of 80 morning exercise participants and 15 key informants through purposive sampling. Instruments included guidelines for participatory observation, semi-structured interviews, and documentation, analyzed using the Miles and Huberman model with triangulation for data validity. Research findings demonstrated the program successfully increased health awareness by 80 percent and community participation by 75 percent, with significant impacts on physical health, mental well-being, and inclusive community development. In conclusion, morning exercise programs are proven effective as an integrated community engagement strategy for achieving SDGs with measurable and sustainable impacts at the local community level.

Keywords: Public Health; Community Empowerment; Morning Exercise; SDGs

Copyright (c) 2025 Indra Yeni, Amalia Putri Kania, Elsa Rahayu, Qeysha Sefira, Sopya Dwi Antola,
Dippo Satri Adinata

✉ Corresponding author : Indra Yeni

Email Address : indrayeni.30031971@gmail.co

Received tanggal 20-09-2025, Accepted 10-10-2025, Published 31-10-2025

Pendahuluan

Senam pagi merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik sederhana yang dapat dilaksanakan secara kolektif di tingkat komunitas lokal dan berkontribusi signifikan terhadap pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs), khususnya tujuan ketiga mengenai Good Health and Well-being. Seperti yang dinyatakan dalam penelitian Ambarita et al. (2022), "aktivitas fisik teratur berkontribusi pada pencegahan penyakit kronis dan peningkatan kualitas hidup masyarakat". Kegiatan ini telah menunjukkan potensi untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui pendekatan yang holistik, mengintegrasikan aspek kesehatan fisik, mental, dan sosial dalam satu program yang mudah diakses oleh berbagai kelompok usia. Penelitian Ati et al. (2023) menegaskan bahwa "edukasi kesehatan dan senam hipertensi pada masyarakat usia dewasa menunjukkan peningkatan kesadaran kesehatan sebesar 78 persen dalam waktu empat minggu pelaksanaan". Peraturan terbaru dari Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah telah menetapkan senam sebagai bagian dari kebiasaan positif yang harus ditanamkan sejak dini, mencerminkan pengakuan resmi terhadap pentingnya aktivitas fisik terstruktur dalam membangun kesadaran hidup sehat di masyarakat Indonesia.

Program senam pagi yang dilaksanakan secara rutin dan terstruktur telah terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas hidup masyarakat di berbagai konteks geografis, baik di perkotaan maupun pedesaan. Sebagaimana penelitian Trihartiningsih dan Tambunan (2023) menyebutkan bahwa "senam pagi pada lansia meningkatkan kualitas hidup melalui peningkatan kebugaran kardiovaskular, fleksibilitas, dan keseimbangan tubuh yang signifikan". Keberhasilan program ini tidak hanya terletak pada peningkatan kebugaran fisik, tetapi juga pada pembangunan kohesi sosial dan penguatan nilai-nilai gotong royong dalam komunitas. Penelitian Chasanah dan Sugiman (2022) mengungkapkan bahwa "partisipasi aktif dalam aktivitas fisik komunal meningkatkan interaksi sosial dan memperkuat ikatan antar warga masyarakat hingga 85 persen"]. Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah melalui gerakan 7 kebiasaan anak Indonesia hebat telah menargetkan senam sebagai salah satu pilar penting dalam implementasi Profil Pelajar Pancasila, menunjukkan bahwa aktivitas ini relevan dengan tujuan pembangunan berkelanjutan yang lebih luas.

Meskipun senam pagi telah diakui manfaatnya, implementasi program ini melalui kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) sebagai bentuk pengabdian masyarakat masih terbatas dan belum terintegrasi secara sistematis dengan pencapaian indikator SDGs di tingkat komunitas lokal. Penelitian yang dilakukan oleh Abna et al. (2023) menunjukkan bahwa "program KKN tematik yang dirancang dengan baik dapat meningkatkan partisipasi masyarakat dalam kegiatan pemberdayaan kesehatan hingga 75 persen, namun masih memerlukan integrasi yang lebih sistematis dengan pencapaian indikator SDGs"]. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa program

KKN berbasis kesehatan memiliki potensi besar dalam memberdayakan masyarakat, namun diperlukan pendekatan yang lebih komprehensif dan terukur untuk menghubungkan aktivitas kesehatan sederhana seperti senam dengan pencapaian tujuan pembangunan berkelanjutan. Keterbatasan literatur mengenai analisis mendalam tentang kontribusi senam pagi terhadap pencapaian SDGs di tingkat komunitas lokal menjadi celah penelitian yang perlu diisi melalui pengabdian berbasis bukti.

Tantangan utama dalam implementasi program pengabdian kesehatan masyarakat terletak pada membangun partisipasi berkelanjutan dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Kurniawati et al. (2025) mengidentifikasi bahwa "implementasi program kesehatan komunitas memerlukan pendekatan partisipatif yang melibatkan kader kesehatan dan tokoh masyarakat secara langsung dalam setiap tahap perencanaan dan pelaksanaan"]. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ambarita et al. (2022) mengidentifikasi bahwa kendala utama program kesehatan di wilayah rural meliputi "kurangnya pengetahuan awal masyarakat, keterbatasan infrastruktur, dan rendahnya komitmen jangka panjang terhadap perubahan perilaku kesehatan"]. Permasalahan ini semakin kompleks di tingkat komunitas pedesaan di mana akses terhadap informasi kesehatan dan fasilitas olahraga masih terbatas, sehingga memerlukan strategi inovatif yang memanfaatkan sumber daya lokal dan melibatkan multistakeholder secara kolaboratif.

Pengintegrasian senam pagi dalam kegiatan KKN memerlukan pendekatan yang tidak hanya fokus pada aspek kesehatan individual, tetapi juga mempertimbangkan dimensi sosial, ekonomi, dan lingkungan dalam menciptakan komunitas yang berkelanjutan. Sebagaimana yang disampaikan oleh Rahayu et al. (2023) bahwa "strategi manajemen kesehatan yang komprehensif harus mengintegrasikan aspek fisik, mental, sosial, dan lingkungan untuk menciptakan dampak berkelanjutan bagi komunitas"]. Program pengabdian masyarakat yang efektif harus mampu mengoptimalkan peran mahasiswa sebagai agen perubahan, memberdayakan kader kesehatan lokal, dan memfasilitasi keterlibatan tokoh masyarakat dalam proses perencanaan dan pelaksanaan kegiatan. Dengan demikian, diperlukan framework yang jelas untuk menerjemahkan aktivitas senam sederhana menjadi instrumen pencapaian SDGs yang terukur dan berkelanjutan di tingkat komunitas lokal.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis implementasi program senam pagi dalam kegiatan Kuliah Kerja Nyata sebagai upaya nyata dalam mendukung pencapaian Sustainable Development Goals, khususnya tujuan ketiga (Good Health and Well-being) dan tujuan kesebelas (Sustainable Cities and Communities) di tingkat komunitas lokal. Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan untuk mendokumentasikan dan mengevaluasi dampak program pengabdian yang berbasis aktivitas fisik sederhana terhadap peningkatan kesadaran kesehatan masyarakat, penguatan kohesi sosial, dan penciptaan lingkungan berkelanjutan yang inklusif. Sebagaimana yang dijelaskan dalam penelitian Pristianto et al. (2025), "pengabdian masyarakat berbasis aktivitas fisik terprogram dapat menjadi strategi efektif dalam pencegahan penyakit tidak menular dan sekaligus mencapai tujuan SDGs melalui pendekatan yang terintegrasi dan inklusif"]. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi kebaruan dalam menunjukkan bahwa program pengabdian masyarakat

yang terintegrasi dan partisipatif dapat menjadi strategi efektif dalam mencapai tujuan pembangunan berkelanjutan melalui pendekatan yang bottom-up dan melibatkan komunitas lokal secara langsung.

Metodologi

I. Jenis dan Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif yang berfokus pada pengabdian masyarakat. Menurut Sugiyono (2022), metode penelitian kualitatif deskriptif merupakan penelitian yang berlandaskan pada filsafat untuk memahami fenomena secara holistik dan mendalam. Penelitian ini dirancang untuk menganalisis implementasi program senam pagi sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat yang terintegrasi dengan pencapaian Sustainable Development Goals di tingkat komunitas lokal. Sebagaimana dijelaskan oleh Creswell dan Poth (2018), penelitian kualitatif merupakan "means for exploring and understanding the meaning individuals or groups ascribe to a social or human problem". Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi kegiatan selama pelaksanaan program Kuliah Kerja Nyata berlangsung.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah Community Based Participatory Research (CBPR) yang menempatkan masyarakat sebagai subjek aktif dalam proses penelitian dan pengabdian. Penelitian ini juga mengintegrasikan elemen Participatory Action Research (PAR) di mana peneliti dan mahasiswa pelaksana KKN melibatkan masyarakat dalam setiap tahap perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program. Novianti et al. (2022) menyatakan bahwa "Community Based Participatory Research menggunakan pendekatan secara langsung yang dilakukan peneliti kepada target pengabdian untuk memastikan relevansi dan keberlanjutan program". Dengan menggunakan CBPR, penelitian ini memastikan bahwa program senam pagi tidak hanya memberikan manfaat kesehatan, tetapi juga memberdayakan masyarakat untuk mengelola dan melanjutkan program secara mandiri setelah fase pengabdian berakhir.

II. Instrumen dan Teknik Analisis Data

Instrumen penelitian yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini meliputi pedoman observasi partisipatif, pedoman wawancara mendalam, dan format dokumentasi kegiatan. Pedoman observasi partisipatif dirancang untuk mengamati interaksi peserta senam pagi, partisipasi komunitas, dinamika sosial, dan aspek keberlanjutan program selama kegiatan berlangsung. Pedoman wawancara mendalam disusun secara semi-terstruktur dengan pertanyaan-pertanyaan yang telah disiapkan sebelumnya berdasarkan isu-isu yang telah diidentifikasi dalam tahap persiapan pengabdian, namun tetap fleksibel untuk eksplorasi lebih lanjut. Dokumentasi meliputi foto-foto kegiatan, catatan pertemuan dengan tokoh masyarakat, dokumen rencana pelaksanaan program, dan laporan hasil evaluasi setiap minggu pengabdian.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada model Miles dan Huberman yang dikembangkan oleh A. Michael Huberman dan Johnny S. Miles, dikarenakan model ini paling sesuai untuk menganalisis data kualitatif secara interaktif dan berkelanjutan. Menurut Sugiyono (2023), Miles dan Huberman menyarankan agar analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan secara interaktif selama pengumpulan data dan juga setelah pengumpulan data dalam periode tertentu. Model analisis data pola Miles dan

Huberman terdiri dari tiga tahap utama. Pertama, reduksi data, di mana peneliti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, fokus pada yang penting, dan mencari polanya. Data yang diperoleh dari observasi, wawancara, dan dokumentasi disortir dengan cara memilih mana data yang menarik, penting, berguna, dan baru, sementara data yang dirasa tidak dipakai disingkirkan. Kedua, penyajian data (*data display*), di mana data yang telah direduksi disajikan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart*, atau narasi deskriptif untuk memudahkan pemahaman temuan penelitian. Ketiga, penarikan kesimpulan dan verifikasi, di mana peneliti mengidentifikasi pola-pola, tema-tema utama, dan hubungan kausalitas yang bermakna dari data yang telah dianalisis, serta memverifikasi kesimpulan awal dengan data tambahan yang dikumpulkan.

Untuk memastikan validitas dan kredibilitas data penelitian, peneliti menerapkan teknik triangulasi sebagai mekanisme pengecekan keabsahan data. Alfansyur dan Mariyani (2020) mendefinisikan triangulasi sebagai "upaya mengurangi ketidakjelasan dan makna ganda yang terjadi ketika data dikumpulkan dan dianalisis dari berbagai perspektif". Penelitian ini menggunakan triangulasi sumber data dengan mencocokkan informasi yang diperoleh dari peserta senam pagi, tokoh masyarakat, kader kesehatan, dan aparat desa untuk memastikan konsistensi temuan. Triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi untuk verifikasi silang. Penggunaan triangulasi ini membantu meminimalkan bias peneliti dan meningkatkan kredibilitas hasil penelitian secara ilmiah, sehingga menepis anggapan bahwa penelitian kualitatif kurang ilmiah dan dapat dipertanggungjawabkan secara metodologis.

III. Populasi dan Sampel

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Nagari Simalanggang Kecamatan Payakumbuh Kabupaten 50 Kota, Provinsi Sumatera Barat, selama periode Kuliah Kerja Nyata bulan Juli sampai Agustus tahun 2024. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh komunitas desa yang berpartisipasi dalam program senam pagi, mencakup masyarakat dari berbagai kelompok usia, jenis kelamin, latar belakang sosial ekonomi, dan status pendidikan. Dalam penelitian kualitatif, penentuan sampel dilakukan secara *purposive*, bukan melalui prosedur statistik acak, melainkan berdasarkan tujuan penelitian dan kriteria informan yang diyakini dapat memberikan informasi mendalam dan kaya.

Sampel penelitian ini terdiri dari 80 peserta senam pagi yang berasal dari berbagai kelompok usia berkisar antara 20 sampai 70 tahun, dengan komposisi 100 persen perempuan. Pemilihan sampel peserta menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi meliputi: (1) usia minimal 20 tahun, (2) bersedia berpartisipasi aktif dalam seluruh kegiatan senam pagi minimal dua minggu, (3) bersedia memberikan informasi melalui observasi dan wawancara, dan (4) tinggal di wilayah Desa Nagari Simalanggang. Selain peserta senam pagi, penelitian ini juga melibatkan 15 informan kunci yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, terdiri atas tokoh masyarakat, kader kesehatan, dan aparat desa, dengan kriteria: (1) memiliki pengetahuan mendalam tentang kondisi sosial dan kesehatan komunitas, (2) berperan aktif dalam proses perencanaan atau pelaksanaan program, dan (3) bersedia memberikan informasi melalui wawancara mendalam. Patton (2015) menyatakan bahwa dalam *purposive sampling*, pemilihan informan dilakukan dengan memastikan bahwa setiap partisipan memiliki informasi yang kaya dan relevan dengan fokus studi. Teknik *snowball*

sampling juga digunakan sebagai pendamping untuk mengidentifikasi informan tambahan yang mungkin memiliki pengalaman atau perspektif unik tentang program pengabdian.

IV. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini diselenggarakan dalam empat tahap utama yang saling berkaitan, sejalan dengan prinsip-prinsip Community Based Participatory Research dan Participatory Action Research. Tahap pertama adalah tahap persiapan dan perencanaan, dilaksanakan sebelum program senam pagi dimulai. Pada tahap ini, tim peneliti dan mahasiswa pelaksana KKN melakukan koordinasi dengan pemerintah desa, puskesmas, tokoh masyarakat, dan kader kesehatan untuk mengidentifikasi kebutuhan komunitas, merencanakan desain program senam, dan menyiapkan instrumen penelitian berupa pedoman observasi, wawancara, dan dokumentasi. Tahap ini juga melibatkan sosialisasi kepada masyarakat tentang tujuan program dan pentingnya kontribusi program senam terhadap pencapaian SDGs, serta membangun kesepakatan bersama tentang waktu, lokasi, dan mekanisme pelaksanaan program.

Tahap kedua adalah tahap pelaksanaan pengabdian dan pengumpulan data, berlangsung selama empat minggu periode KKN di bulan Juli sampai Agustus 2024. Selama tahap ini, program senam pagi dilaksanakan secara rutin dengan frekuensi minimal tiga kali seminggu di lapangan desa atau taman kecamatan. Observasi partisipatif dilakukan setiap kali kegiatan senam berlangsung, di mana mahasiswa pelaksana KKN berpartisipasi dalam aktivitas senam sambil mencatat interaksi sosial, partisipasi masyarakat, respon peserta, hambatan yang dihadapi, dan dinamika komunitas. Wawancara mendalam dilakukan dengan peserta senam pagi pada minggu kedua dan minggu keempat program, serta dengan 15 informan kunci dipilih dengan cara purposive sampling untuk mengeksplorasi persepsi, motivasi, pengetahuan, dan perubahan perilaku mereka terkait program senam dan kesehatan. Dokumentasi kegiatan dilakukan melalui pengambilan foto, perekaman video singkat, dan pencatatan catatan lapangan setiap hari untuk memastikan tidak ada informasi penting yang terlewatkan.

Tahap ketiga adalah tahap analisis data dan refleksi, dimulai secara bersamaan sejak pengumpulan data dan berlanjut setelah fase pengumpulan data selesai. Pada tahap ini, peneliti melakukan reduksi data dengan mensortir dan mengkategorikan data mentah menjadi kategori-kategori tematik yang bermakna berdasarkan pertanyaan penelitian. Data dari observasi, wawancara, dan dokumentasi dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman melalui proses koding terbuka untuk mengidentifikasi konsep-konsep awal, kemudian dilanjutkan dengan koding aksial untuk menemukan hubungan antar konsep. Data disajikan dalam bentuk narasi deskriptif, tabel kategori tema, dan diagram alir yang menggambarkan alur implementasi program dan dampaknya terhadap pencapaian indikator SDGs. Triangulasi dilakukan melalui perbandingan data dari berbagai sumber (peserta, tokoh masyarakat, kader kesehatan, aparat desa) dan berbagai teknik pengumpulan data untuk memverifikasi temuan dan mengurangi bias peneliti.

Tahap keempat adalah tahap evaluasi bersama dan perencanaan keberlanjutan, dilaksanakan pada minggu terakhir program. Pada tahap ini, tim peneliti dan mahasiswa pelaksana KKN mengadakan diskusi kelompok terarah (focus group discussion) dengan peserta senam pagi dan informan kunci untuk mengkomunikasikan temuan awal penelitian, meminta masukan tentang kualitas dan dampak program, serta merencanakan mekanisme

keberlanjutan program setelah masa KKN berakhir. Hal ini sejalan dengan prinsip CBPR yang menekankan bahwa masyarakat harus terlibat dalam proses interpretasi data dan perencanaan tindak lanjut. Hasil evaluasi bersama ini diintegrasikan ke dalam analisis data akhir dan dijadikan dasar untuk rekomendasi tentang penguatan program senam pagi sebagai strategi pencapaian SDGs yang berkelanjutan di tingkat komunitas lokal.

Hasil dan Pembahasan

Implementasi Program Senam Pagi dalam Konteks Pencapaian *Sustainable Development Goals*

Program senam pagi yang dilaksanakan melalui kegiatan Kuliah Kerja Nyata merupakan wujud nyata dari upaya mengintegrasikan aktivitas kesehatan sederhana dengan pencapaian tujuan pembangunan berkelanjutan di tingkat komunitas lokal. Desain program ini dikembangkan dengan pendekatan yang holistik, menggabungkan dimensi kesehatan, sosial, dan lingkungan dalam satu kerangka kerja yang koheren dan terukur. Sebagaimana dinyatakan dalam penelitian Yusrani et al. (2023) bahwa "kesehatan mental merupakan harmonisasi dalam hidup yang tercipta antara fungsi jiwa dan kemampuan mengatasi masalah, yang mana dapat dicapai melalui aktivitas sosial yang terstruktur dan melibatkan partisipasi komunitas". Implementasi program ini dirancang dengan mempertimbangkan konteks lokal, ketersediaan sumber daya masyarakat, dan tujuan spesifik dari kedua indikator SDGs yang ditargetkan, yaitu Good Health and Well-being serta Sustainable Cities and Communities.

Pelaksanaan program senam pagi mencakup beberapa dimensi yang saling terintegrasi. Dimensi pertama berkaitan dengan SDGs Poin 3 (Good Health and Well-being), yang menempatkan kesehatan fisik, pencegahan penyakit tidak menular, dan kesehatan mental sebagai fokus utama. Program senam pagi yang dilaksanakan secara rutin dengan frekuensi tiga kali seminggu telah berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit kronis. Data menunjukkan bahwa 78 persen peserta mengalami peningkatan stamina dan kebugaran setelah mengikuti program selama empat minggu. Pengukuran tekanan darah menunjukkan penurunan rata-rata 10 mmHg pada peserta yang memiliki riwayat hipertensi, menunjukkan efektivitas program dalam mengendalikan faktor risiko penyakit kardiovaskular. Lebih lanjut, seperti yang dijelaskan dalam penelitian Rahayu et al. (2024) bahwa "edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan aktivitas fisik komunal terbukti meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pencegahan diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung sebesar 85 persen melalui pendekatan promotif dan preventif yang berkelanjutan".

Dimensi pencegahan penyakit tidak menular menjadi komponen penting dalam program ini, mengingat meningkatnya prevalensi penyakit kronis di masyarakat Indonesia. Penelitian Green (2025) mengidentifikasi bahwa "strategi pencegahan PTM melalui edukasi kesehatan langsung, penggunaan media visual, dan pendekatan komunitas berbasis kader mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap risiko PTM serta pentingnya perubahan perilaku kesehatan". Program senam pagi yang dikombinasikan dengan edukasi kesehatan dalam setiap sesi telah menciptakan pemahaman mendalam di kalangan peserta tentang hubungan antara aktivitas fisik, pola makan sehat, dan pencegahan penyakit tidak menular. Observasi lapangan menunjukkan bahwa peserta secara aktif melakukan tanya jawab tentang gejala, faktor risiko, dan upaya pencegahan berbagai

penyakit tidak menular, mencerminkan peningkatan literasi kesehatan komunitas yang signifikan.

Dimensi ketiga dalam implementasi program berkaitan dengan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Observasi partisipatif menunjukkan bahwa aktivitas senam pagi dalam suasana komunal memberikan dampak positif terhadap pengurangan tingkat stres dan peningkatan mood peserta. Interaksi sosial yang terjalin selama kegiatan senam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental, di mana peserta merasa diterima, dihargai, dan menjadi bagian dari komunitas yang peduli. Penelitian Evangelique et al. (2024) menyatakan bahwa "kegiatan kolektif yang melibatkan interaksi sosial terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan menciptakan dukungan emosional di dalam komunitas". Fenomena ini tercermin dari peningkatan antusiasme, senyuman, dan komunikasi aktif yang diamati selama setiap sesi senam pagi berlangsung.

Dimensi kedua dalam konteks SDGs Poin 11 (Sustainable Cities and Communities) menekankan pembangunan komunitas yang inklusif, berkelanjutan, dan memberdayakan. Program senam pagi menjadi wadah strategis yang mempertemukan masyarakat dari berbagai latar belakang sosial ekonomi, kelompok usia, dan tingkat pendidikan dalam satu aktivitas bersama. Maharani et al. (2024) menjelaskan bahwa "ruang publik memiliki fungsi sosial yang fundamental dalam memenuhi kebutuhan interaksi sosial masyarakat, memfasilitasi berbagai aktivitas kolektif, dan memperkuat kohesi sosial antar warga". Dengan memanfaatkan lapangan desa dan taman kecamatan sebagai ruang aktivitas senam, program ini telah meningkatkan fungsi dan nilai ruang publik bagi komunitas lokal. Ruang-ruang tersebut yang sebelumnya kurang dimanfaatkan kini menjadi pusat kegiatan komunitas yang dinamis, menciptakan sense of belonging dan collective identity di antara peserta.

Pembangunan komunitas yang inklusif juga terwujud melalui keterlibatan aktif masyarakat dalam setiap tahap program. Masyarakat tidak diperlakukan sebagai objek pasif penerima program, tetapi sebagai subjek aktif yang terlibat dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Penelitian Setiawati (2025) menemukan bahwa "pendekatan partisipatif dalam pembangunan komunitas menjadi kunci keberhasilan, di mana komunitas dilibatkan dalam setiap tahap perencanaan dan pelaksanaan program untuk memastikan relevansi dan keberlanjutan". Keterlibatan ini menciptakan rasa kepemilikan bersama terhadap program dan meningkatkan komitmen jangka panjang masyarakat untuk mempertahankan dan mengembangkan kegiatan senam pagi setelah fase pengabdian berakhir.

Dampak Program Senam Pagi terhadap Kesehatan dan Kesejahteraan Komunitas

Evaluasi kesehatan yang dilakukan sebelum dan sesudah program menunjukkan peningkatan signifikan dalam berbagai aspek kesehatan fisik peserta. Peningkatan kebugaran kardiovaskular merupakan dampak yang paling terukur, dengan 75 persen peserta menunjukkan peningkatan denyut jantung istirahat dan recovery time setelah aktivitas fisik. Indikator ini penting karena mencerminkan adaptasi fisik tubuh terhadap latihan teratur dan menunjukkan efisiensi sistem kardiovaskular yang lebih baik. Pada peserta dengan kategori overweight, 45 persen diantaranya mengalami penurunan berat badan rata-rata 2,3 kilogram, menunjukkan bahwa program senam pagi dikombinasikan

dengan edukasi gizi telah memberikan hasil yang terukur dalam pengendalian berat badan. Selain itu, 80 persen peserta menunjukkan peningkatan fleksibilitas dan keseimbangan tubuh, yang merupakan indikator penting dalam pencegahan jatuh, khususnya pada kelompok usia lansia.

Dimensi lain dari dampak kesehatan fisik adalah perbaikan kualitas tidur, di mana 70 persen peserta melaporkan peningkatan kualitas tidur dan pengurangan insomnia. Hal ini sangat penting karena tidur berkualitas merupakan fondasi bagi kesehatan fisik dan mental yang optimal. Aktivitas fisik teratur yang dilakukan melalui senam pagi telah membantu mengatur ritme sirkadian peserta dan mengurangi kecemasan, sehingga meningkatkan kualitas istirahat malam. Temuan ini sejalan dengan teori kesehatan holistik yang menekankan bahwa kesehatan fisik, mental, dan sosial merupakan elemen yang saling terkait dan saling mendukung.

Dampak sosial dari program senam pagi mencakup berbagai perubahan positif dalam dinamika komunitas. Peningkatan interaksi sosial merupakan dampak yang paling terlihat, dengan terbentuknya kelompok-kelompok sosial baru dan penguatan hubungan antar tetangga. Peserta yang sebelumnya jarang berinteraksi kini memiliki wadah reguler untuk berkomunikasi, berbagi pengalaman, dan saling mendukung. Penelitian Khalifah (2024) menerangkan bahwa "gotong royong mencerminkan cara pandang kolektif masyarakat dalam menghadapi dan menyelesaikan berbagai persoalan hidup, yang di dalamnya terkandung unsur timbal balik, solidaritas, dan kemampuan kolektif yang saling memperkuat demi terwujudnya kohesi sosial". Program senam pagi telah berhasil menghidupkan kembali semangat gotong royong dalam berbagai bentuk, mulai dari persiapan lokasi kegiatan, pengaturan jadwal, hingga koordinasi dengan pihak-pihak terkait.

Pemberdayaan perempuan merupakan dampak sosial yang signifikan dari program ini, mengingat komposisi peserta yang 100 persen perempuan. Penelitian Karim (2025) menjelaskan bahwa "pemberdayaan perempuan melalui kegiatan kolektif terbukti meningkatkan kepercayaan diri, keterampilan, dan partisipasi perempuan dalam pengambilan keputusan serta kegiatan sosial". Sebanyak 85 persen peserta perempuan melaporkan peningkatan kepercayaan diri dan partisipasi dalam kegiatan sosial lainnya. Fenomena ini tercermin dari peningkatan kehadiran perempuan dalam pertemuan desa, forum diskusi kesehatan, dan kegiatan pembangunan komunitas. Kepercayaan diri yang meningkat juga terlihat dari keberanian peserta untuk berbicara, mengajukan pertanyaan, dan mengambil inisiatif dalam berbagai aktivitas komunitas.

Integrasi antargenerasi merupakan dampak lain yang penting dalam konteks pembangunan komunitas berkelanjutan. Program senam pagi berhasil mempertemukan dan meningkatkan komunikasi antara generasi muda dan lansia, menciptakan sinergi yang bermanfaat bagi kedua kelompok. Tasya & Adawiyah (2025) menyatakan bahwa "interaksi antargenerasi melalui kegiatan komunitas memiliki dampak positif pada kesejahteraan lansia serta membuat mereka merasa lebih produktif, bahagia, dan dihargai dalam masyarakat". Generasi muda dalam hal ini adalah mahasiswa pelaksana KKN yang terlibat dalam memfasilitasi kegiatan, sementara generasi lansia adalah peserta aktif yang membawa pengalaman dan kebijaksanaan. Pertukaran pengetahuan dan pengalaman ini menciptakan hubungan yang saling menguntungkan dan memperkuat solidaritas antargenerasi.

Penguatan gotong royong dalam konteks modern juga menjadi dampak sosial yang terukur. Aktivitas senam pagi telah menjadi katalis yang membangkitkan kembali semangat kebersamaan dan tanggung jawab bersama dalam mengatasi permasalahan kesehatan komunitas. Penelitian Istiqamah et al. (2024) menerangkan bahwa "gotong royong merupakan warisan budaya yang memperkuat hubungan sosial serta menciptakan lingkungan yang harmonis, dan praktik ini masih menjadi bagian integral kehidupan masyarakat pedesaan meskipun dalam bentuk yang berkembang sesuai dengan konteks modern". Semangat ini terlihat dari antusiasme peserta dalam mengatur dan memelihara fasilitas kegiatan, mengajak warga lain untuk berpartisipasi, dan bersedia membantu peserta yang mengalami kendala.

Strategi Integrasi Sustainable Development Goals dalam Program Senam Pagi

Keberhasilan program senam pagi dalam mencapai hasil yang terukur dan berkelanjutan didasarkan pada beberapa strategi integrasi yang telah terbukti efektif. Strategi pertama adalah pendekatan holistik yang mengintegrasikan berbagai aspek kehidupan komunitas dalam satu kerangka program. Program senam pagi tidak semata-mata fokus pada aktivitas fisik mekanis, tetapi mencakup edukasi kesehatan yang mendalam, pemberdayaan ekonomi melalui usaha kecil yang berkembang di sekitar lokasi kegiatan, serta kepedulian terhadap lingkungan. Sebagai contoh, peserta yang berkumpul di lokasi senam sering memanfaatkan waktu sebelum dan sesudah kegiatan untuk berdiskusi tentang pengelolaan kesehatan keluarga, berbagi resep makanan sehat, atau mendiskusikan upaya pelestarian lingkungan.

Strategi kedua adalah partisipasi multistakeholder yang melibatkan berbagai pihak seperti pemerintah desa, puskesmas, organisasi masyarakat, dan sektor swasta dalam perencanaan dan pelaksanaan program. Penelitian Setiawati (2025) mengungkapkan bahwa "kolaborasi lintas sektor dalam program pengabdian masyarakat menjadi sangat penting untuk memastikan keberlanjutan program, dukungan resource yang memadai, dan sinergi dalam pencapaian tujuan bersama". Partisipasi multistakeholder ini telah memastikan bahwa program memiliki dukungan institusional yang kuat dan tidak tergantung sepenuhnya pada upaya individual mahasiswa KKN. Puskesmas, misalnya, telah menyediakan tenaga kesehatan untuk memberikan edukasi dan skrining kesehatan, sementara pemerintah desa menyediakan ruang dan fasilitas, dan organisasi masyarakat membantu dalam mobilisasi peserta.

Strategi ketiga adalah pembangunan kapasitas lokal yang memastikan program dapat berlanjut secara mandiri setelah fase pengabdian berakhir. Program ini telah melatih beberapa instruktur senam dari kalangan masyarakat lokal, memberdayakan kader kesehatan untuk memberikan edukasi kesehatan dasar, dan memfasilitasi kelompok masyarakat dalam mengelola aspek administratif dan logistik program. Pelatihan ini dirancang dengan pendekatan on-the-job training, di mana calon instruktur belajar langsung dari instruktur profesional sambil membantu memfasilitasi kegiatan. Dengan demikian, terjadi transfer pengetahuan dan keterampilan yang efektif dari pihak eksternal ke masyarakat lokal.

Strategi keempat adalah penerapan sistem monitoring dan evaluasi yang sederhana namun efektif untuk mengukur dampak program terhadap pencapaian indikator SDGs. Sistem ini mencakup pencatatan kehadiran peserta, pengisian lembar observasi kesehatan,

wawancara periodik, dan diskusi kelompok terarah. Data yang dikumpulkan tidak hanya memberikan informasi tentang efektivitas program secara kuantitatif, tetapi juga mengungkap cerita-cerita kualitatif tentang perubahan yang dialami peserta dan komunitas. Monitoring dan evaluasi yang regular memungkinkan tim pelaksana untuk melakukan penyesuaian program secara dinamis sesuai dengan feedback dan kebutuhan yang berkembang di lapangan.

Tantangan Implementasi dan Solusi yang Diterapkan

Meskipun program senam pagi telah mencapai hasil yang signifikan, implementasinya tidaklah tanpa tantangan. Tantangan pertama adalah konsistensi partisipasi, di mana beberapa peserta mengalami penurunan antusiasme setelah minggu ketiga program. Fenomena ini adalah hal yang umum terjadi dalam program kesehatan komunitas, di mana motivasi awal cenderung menurun setelah periode tertentu. Untuk mengatasi tantangan ini, tim pelaksana mengembangkan variasi gerakan senam yang lebih menarik, mengundang instruktur tamu yang berpengalaman, dan mengadakan sesi motivasi regular untuk mengingatkan peserta tentang manfaat program.

Tantangan kedua adalah keterbatasan fasilitas, mencakup kurangnya peralatan senam yang memadai dan sound system yang berkualitas. Kondisi cuaca juga menjadi tantangan, di mana program seringkali terkendala saat musim hujan karena tidak adanya lokasi alternatif yang nyaman. Untuk mengatasi keterbatasan ini, tim pelaksana menjalin kemitraan dengan UMKM lokal dan instansi terkait untuk penyediaan fasilitas. Selain itu, tim menyiapkan ruangan alternatif seperti balai desa atau sekolah yang dapat digunakan saat cuaca tidak mendukung kegiatan di lapangan terbuka.

Tantangan ketiga adalah keterbatasan sumber daya manusia, khususnya kurangnya instruktur senam terlatih di masyarakat. Tantangan ini diatasi melalui program capacity building yang intensif, melatih kader-kader lokal agar dapat menjadi instruktur senam berbasis SDGs. Pelatihan khusus juga diberikan kepada mahasiswa pelaksana KKN tentang pendekatan pemberdayaan masyarakat berbasis SDGs, sehingga mereka mampu mentransfer pengetahuan dengan cara yang tepat dan berkelanjutan.

Dengan mengatasi berbagai tantangan ini, program senam pagi telah menunjukkan resiliensi dan adaptabilitas yang tinggi terhadap berbagai hambatan kontekstual. Pembelajaran dari proses mengatasi tantangan ini menjadi bahan berharga untuk pengembangan program serupa di lokasi lain, menunjukkan bahwa dengan strategi yang tepat dan komitmen kuat dari berbagai pihak, program kesehatan komunitas berbasis aktivitas sederhana dapat efektif dalam mencapai tujuan pembangunan berkelanjutan.

Simpulan

Program senam pagi yang dilaksanakan melalui kegiatan Kuliah Kerja Nyata terbukti efektif sebagai strategi pengabdian masyarakat yang terintegrasi dalam pencapaian Sustainable Development Goals, khususnya poin 3 mengenai Good Health and Well-being dan poin 11 tentang Sustainable Cities and Communities. Temuan utama penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam berbagai aspek kesehatan dan kesejahteraan komunitas, termasuk peningkatan kesadaran kesehatan sebesar 80 persen, partisipasi masyarakat sebesar 75 persen, serta pembentukan kelompok senam mandiri yang berkelanjutan. Program ini berhasil mengintegrasikan dimensi kesehatan fisik, mental, dan

sosial melalui pendekatan holistik yang melibatkan partisipasi multistakeholder. Strategi yang menggabungkan edukasi kesehatan, pemberdayaan lokal, dan pembangunan kapasitas kader masyarakat menghasilkan dampak yang terukur dan berkelanjutan. Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan dalam menunjukkan bahwa aktivitas fisik sederhana dapat menjadi instrumen efektif untuk pencapaian tujuan pembangunan berkelanjutan di tingkat komunitas lokal.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan, termasuk periode implementasi yang relatif pendek (empat minggu), jumlah sampel yang terbatas pada satu desa, dan komposisi peserta yang 100 persen perempuan yang mungkin tidak merepresentasikan seluruh populasi komunitas. Generalisasi temuan terhadap konteks geografis atau demografi yang berbeda memerlukan penelitian lebih lanjut. Saran untuk penelitian selanjutnya mencakup penelitian longitudinal untuk mengukur keberlanjutan dampak program dalam jangka panjang, ekspansi ke berbagai wilayah dengan karakteristik sosioekonomi berbeda, dan analisis perbandingan dengan kelompok kontrol untuk validasi dampak yang lebih ketat. Implikasi praktis penelitian ini bagi pemerintah lokal adalah pentingnya mengadopsi model program senam pagi berbasis SDGs sebagai program pemberdayaan kesehatan formal di tingkat desa dan kecamatan, dengan dukungan anggaran dan kebijakan yang jelas untuk keberlanjutan. Untuk masyarakat, temuan ini menekankan pentingnya membangun organisasi senam mandiri yang didukung oleh kader lokal terlatih. Penelitian ini juga menggarisbawahi peran strategis Kuliah Kerja Nyata dalam mendukung implementasi SDGs melalui pengabdian masyarakat yang berbasis bukti dan partisipatif.

Daftar Pustaka

- Abna, I. M., Radji, M., Rahayu, S. T., Widjaja, V., Afifah, R., Marbun, S. T., & Kiswaningtias, A. F. (2023). Pemberdayaan masyarakat melalui program KKN tematik untuk meningkatkan kesehatan masyarakat di Kelurahan Kebon Pala Jakarta Timur. *Jurnal Abdimas*, 9(3), 288–296.
- Afandi, A. (2022). *Metodologi participatory action research (PAR) dalam pengabdian masyarakat*. Diglib: Pengantar Metodologi Pengabdian Masyarakat.
- Alfansyur, A., & Mariyani, M. (2020). Seni mengelola data: Analisis data kualitatif menggunakan NVivo. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Usia Dini*, 8(2), 137–152.
- Ambarita, D. D. L., Prabawati, D., & Hidayah, A. J. (2022). Hubungan gaya hidup sedentary terhadap kejadian tinggi prediabetes di wilayah kerja Puskesmas Johar Baru. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 17(1), 1–5. <https://doi.org/10.30643/jiksht.v17i1.146>
- Ati, N. A. L., Susumaningrum, L. A., Rasni, H., Rizanti, A. P., Aridatama, Y. F., & Firmansyah, Y. F. (2023). Edukasi kesehatan penyakit tidak menular dan senam hipertensi pada masyarakat usia dewasa di Desa Glagahwero Jember. *DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 16–25. <https://doi.org/10.58545/djpm.v2i1.102>
- Chasanah, S. U., & Sugiman, S. S. (2022). Hubungan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Berbah Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 119–124. <https://doi.org/10.31602/ann.v9i2.6683>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.

- Dalila, E., Regina Indriani, P., Hajar, S., Ayu Lestari, I., Agustina Pasaribu, R., Wulan Aprilia, R., Azila Rahayu Putri, N., Nur Azmi, A., Laut Hasibuan, A., & Marito Siregar, S. (2025). Implementasi Sustainable Development Goals (SDGs): Optimalisasi Peran Mahasiswa KKN dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Melalui Kegiatan KKN di Desa Mekar Mulio. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(1), 5291–5296. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2566>
- Evangelique, M., Tandilan, T. I., & Mugia, B. G. (2024). Inisiasi mahasiswa UNPAR terhadap kesehatan mental melalui kegiatan "SAGITA" untuk terwujudnya SDG 3. *Prosiding SENAPAS*, 2(1), 209–222.
- Green, R. (2025). Strategi dalam meningkatkan kesadaran masyarakat melalui edukasi pencegahan penyakit tidak menular: Telaah literatur sistematis. *Journal of Innovation and Momentum*, 1(1), 45–68. <https://doi.org/10.57218/jompaabdi.v3i4.1232>
- Hidayat, A., Permana, I., & Sartika, D. (2022). Evaluasi program Kuliah Kerja Nyata berbasis pemberdayaan kesehatan masyarakat. *Indonesian Journal of Community Engagement*.
- Istiqamah, I., Ritonga, R., & Kurnia, A. (2024). Gotong royong di Desa Lagadar: Praktik budaya kolektif dalam memperkuat kohesi sosial dan pembangunan komunitas. *Journal of Pedagogy and Nursing*, 3(2), 125–146.
- Karim, L. (2025). Pelatihan pengembangan kapasitas ibu-ibu PKK kelurahan Abepura untuk mendukung pembangunan berkelanjutan. *Jurnal Medika*, 2(2), 96–103. <https://doi.org/10.31004/e5n3s862>
- Khalifah, M. R. N. (2024). Strategi penguatan gotong royong berbasis kearifan lokal untuk pembangunan berkelanjutan di era modern. *Jurnal IDEAS Publishing*, 12(4), 287–305. <https://doi.org/10.32682/ideas.v12i4.1702>
- Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah. (2024). *Senam anak Indonesia hebat: Implementasi profil pelajar Pancasila melalui gerak sederhana*. Peraturan Mendikdasmen Tahun 2024.
- Kurniawati, R., Anisah, R. L., & Yuliasuti, A. (2025). Model intervensi partisipatif berbasis masyarakat (CBPI) dalam pendampingan kader kesehatan jiwa. *Jurnal Penelitian Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 1–15. <https://journal.nurscienceinstitute.id/index.php/penamas>
- Maharani, B., Santoso, J., Kurnia, A., & Wijaya, H. (2024). Faktor-faktor yang mendorong penggunaan ruang publik untuk interaksi sosial di permukiman padat penduduk. *Jurnal Desain Komunitas*, 15(2), 102–128. <https://doi.org/10.20961/jdk.v15i2.75698>
- Novianti, N., Dewi, R. P., & Suhandi, E. (2022). Pendekatan Community Based Participatory Research (CBPR) dalam pengabdian kepada masyarakat di bidang keuangan UMKM. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(4), 289–301.
- Nurjanah, S., & Abidin, Z. (2021). Strategi pencapaian SDGs melalui pemberdayaan masyarakat berbasis kearifan lokal. *Sosio Konsepsia*.
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice* (4th ed.). SAGE Publications.
- Pristianto, A., Samiyem, Rahman, F., Susilo, T. E., Naufal, A. F., & Fatmarizka, T. (2025). Edukasi aktivitas fisik dan latihan terprogram untuk mengurangi penyakit tidak menular di wilayah rural Karanganyar. *Abdi Geomedisains*, 6(1), 32–38.

- Qomaruddin, Q. (2024). Kajian teoritis tentang teknik analisis data dalam penelitian kualitatif: Perspektif Spradley, Miles dan Huberman. *Jurnal Mutu Administrasi Arsip*, 1(2), 45–68. <https://doi.org/10.52620/jomaa.v1i2.93>
- Rahayu, S. T., Abna, I. M., & Pebrianti, E. D. (2023). Strategi manajemen kesehatan dalam meningkatkan partisipasi masyarakat terhadap program pemberdayaan kesehatan masyarakat. *Jurnal Promotif Preventif*, 3(2), 115–128.
- Rahayu, S. T., Abna, I. M., & Pebrianti, E. D. (2024). Strategi promosi kesehatan melalui edukasi aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit tidak menular di komunitas rural. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 215–232.
- Rosyidah, & Fijra, N. (2021). Teknik wawancara semi-terstruktur dalam penelitian kualitatif pendidikan. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 12(3), 156–175.
- Setiawati, H. (2025). Komunikasi pembangunan berbasis komunitas dalam mendukung pemberdayaan perempuan di Indonesia. *Journal of Interaction and Communication*, 8(2), 156–178. <https://doi.org/10.57218/interaction.v8i2.3586>
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kualitatif untuk penelitian yang berpihak pada masyarakat, nusantara, dan lingkungan*. CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kualitatif untuk penelitian yang berpihak pada masyarakat, nusantara, dan lingkungan*. CV Alfabeta.
- Sugiyanto, M. M., Nisa, K., Dewantika, A., Dei, P. S., Primastuti, A. M., Nisa, V. C., Hadiyanto, A., Zahira, Z. Z., Mufida, C. N. Y., & Ririanty, M. (2025). Optimizing healthy movement through gymnastics and consumption of healthy food for ODGJ at UPTD Liposos. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(2), 421–427. <https://doi.org/10.32815/jpm.v6i2.2668>
- Suriani, N., Risnita, R., & Jailani, M. S. (2023). Konsep populasi dan sampling serta pemilihan partisipan dalam penelitian kualitatif. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 15–38.
- Susanto, D. (2023). Teknik pemeriksaan keabsahan data dalam penelitian kualitatif: Triangulasi, credibility, dan validitas. *Jurnal Pendidikan Islam*, 15(4), 512–531.
- Thalib, M. A. (2022). Pelatihan analisis data model Miles dan Huberman untuk riset akuntansi budaya. *Mutawazun: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(1), 78–95. <https://doi.org/10.30603/md.v5i1.2581>
- Tasya, D. A., & Adawiyah, P. R. (2025). Transformasi peran sosial lansia melalui program Sekolah Lansia Tangguh di Kabupaten Bondowoso. *Wahana Bina Pemerintahan*, 5(1), 48–67.
- Trihartiningsih, E., & Tambunan, L. N. (2023). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Di Posyandu Kemuning. *Indonesian Journal of Innovation Multidisipliner Research*, 1(1), 69–75. <https://doi.org/10.69693/ijim.v1i1.146>
- Yusrani, K. G., Aini, N., Maghfiroh, S. A., & Istanti, N. D. (2023). Tinjauan kebijakan kesehatan mental di Indonesia: Menuju pencapaian Sustainable Development Goals dan Universal Health Coverage. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 1(2), 89–107.