Jurnal Pasca Dharma Pengabdian Masyarakat

Journal homepage: https://ejournal.upi.edu/index.php/JPDPM

Jurnal Pasca Dharma Pengabdian Masyarakat (JPDPM)
e-ISSN 2722-4996 p-ISSN 2722-6085
Vol 6(2) (2026) 01-08
Doi:

Senam Bersama Pagi Hari Berbasis Pemberdayaan Ibu-Ibu sebagai Upaya Membudayakan Aktivitas Fisik Masyarakat Desa Sukaluyu, Pangalengan

Nenden Endah Wening Galih[1]*, Muhammad Harist Sirojudin[2], Illona Ramadhani[3]

[123]Program Studi Pendidikan Ekonomi, Fakultas Pendidikan Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia
*Korespondesi: E-mail: nendenendah1645@upi.edu

ABSTRAK

Rendahnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko berbagai penyakit tidak menular, termasuk di wilayah perdesaan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan membudayakan aktivitas fisik masyarakat Desa Sukaluyu, Kecamatan Pangalengan, Kabupaten Bandung melalui senam bersama pada pagi hari yang dipandu oleh ibu-ibu warga setempat. Peserta terdiri atas warga lintas usia, siswa sekolah dasar, dan mahasiswa. Metode kegiatan meliputi persiapan, pretest, edukasi singkat, senam bersama, posttest, serta evaluasi dan perencanaan keberlanjutan. Pengetahuan 40 peserta dewasa diukur dengan kuesioner 10 butir dan dianalisis menggunakan uji-t sampel berpasangan serta N-gain. Rata-rata skor meningkat dari 56,50 menjadi 79,00, $t(39) = 11{,}15$, $p < 0{,}001$, dengan rata-rata N-gain 0,52 (kategori sedang). Peserta juga menunjukkan antusiasme tinggi dan menyatakan keinginan agar senam dilaksanakan secara rutin. Senam bersama yang dipandu ibu-ibu terbukti efektif sebagai sarana edukasi dan penggerak aktivitas fisik berbasis komunitas di perdesaan.
© 2026 Jurnal Pasca Dharma Pengabdian Masyarakat

INFO ARTIKEL

Article History:
Diajukan 02 October 2026
First Revised 23 October 2026
Accepted 06 November 2026
First Available online 17 November 2026
Publication Date 30 November 2026

Kata Kunci
Aktivitas fisik,
Senam bersama,
Masyarakat perdesaan,
Pemberdayaan perempuan,
Pengabdian kepada masyarakat,
Uji-t berpasangan.

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor terpenting dalam menjaga kesehatan. Bukti ilmiah menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang teratur menurunkan risiko penyakit kardiovaskular, diabetes tipe 2, obesitas, dan kematian dini (Warburton et al., 2006; Reiner et al., 2013). Sebaliknya, kurangnya aktivitas fisik diperkirakan bertanggung jawab atas sebagian besar beban penyakit tidak menular di dunia (Lee et al., 2012). Namun, data global menunjukkan bahwa lebih dari seperempat penduduk dewasa belum memenuhi tingkat aktivitas fisik yang dianjurkan, dan tren ini tidak banyak berubah dalam dua dekade terakhir (Guthold et al., 2018; Rhodes et al., 2017).

Manfaat aktivitas fisik tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga psikologis dan sosial. Aktivitas fisik berkaitan dengan suasana hati yang lebih baik, fungsi kognitif yang lebih baik, serta risiko depresi yang lebih rendah (Mandolesi et al., 2018; Pearce et al., 2022). Studi berskala besar menunjukkan bahwa individu yang berolahraga memiliki beban gangguan kesehatan mental yang lebih rendah dibandingkan yang tidak berolahraga (Chekroud et al., 2018), dan intervensi aktivitas fisik terbukti efektif menurunkan gejala depresi, kecemasan, dan stres (Singh et al., 2023; Penedo & Dahn, 2005).

Aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok memiliki keunggulan dibandingkan aktivitas individual. Kebersamaan, dukungan sosial, dan rasa memiliki terhadap kelompok membantu peserta tetap termotivasi dan berpartisipasi secara berkelanjutan (Harden et al., 2015; Farrance et al., 2016). Meta-analisis juga menunjukkan bahwa intervensi aktivitas fisik berkelompok, seperti berjalan bersama, mampu meningkatkan tingkat aktivitas fisik pesertanya (Kassavou et al., 2013). Senam bersama merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik berkelompok yang murah, mudah diikuti oleh berbagai kelompok usia, dan sudah dikenal luas oleh masyarakat Indonesia (Audistmala et al., 2025; Prasetyo et al., 2025).

Desa Sukaluyu terletak di Kecamatan Pangalengan, wilayah dataran tinggi di selatan Kabupaten Bandung yang berudara sejuk dan sebagian besar warganya bekerja di sektor pertanian dan peternakan. Meskipun pekerjaan sebagian warga melibatkan aktivitas fisik, kegiatan olahraga yang terstruktur dan dilakukan bersama-sama belum menjadi kebiasaan rutin. Hasil diskusi awal dengan perangkat desa dan warga menunjukkan bahwa sebagian warga belum memahami anjuran aktivitas fisik dan manfaatnya bagi kesehatan mental maupun sosial. Di sisi lain, desa memiliki potensi berupa ibu-ibu warga yang aktif dan terbiasa memandu senam dalam kegiatan kemasyarakatan, sehingga dapat diberdayakan sebagai penggerak kegiatan.

Pelibatan warga setempat sebagai penggerak kegiatan sejalan dengan prinsip pendekatan partisipatif berbasis komunitas, yaitu menempatkan masyarakat sebagai mitra yang setara dalam merancang dan melaksanakan program kesehatan (Wallerstein & Duran, 2010). Kegiatan pengabdian sebelumnya juga menunjukkan bahwa senam dan aktivitas fisik bersama yang disertai edukasi kesehatan mampu meningkatkan pemahaman, partisipasi, dan kebugaran masyarakat (Ernawati et al., 2026; Rumawatine & Ritiauw, 2025; Widarti et al., 2025). Namun, kegiatan yang

secara khusus memberdayakan ibu-ibu warga sebagai pemandu senam di wilayah dataran tinggi perdesaan masih jarang dilaporkan.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan (1) meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Sukaluyu mengenai manfaat dan anjuran aktivitas fisik; (2) mendorong partisipasi warga lintas usia dalam aktivitas fisik melalui senam bersama pada pagi hari; (3) memberdayakan ibu-ibu warga sebagai pemandu senam agar kegiatan dapat berlanjut secara mandiri; serta (4) mengukur efektivitas kegiatan melalui perbandingan skor pretest dan posttest. Kegiatan ini diharapkan meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan dan menjadi awal terbentuknya kebiasaan senam rutin di desa (Prasetyo et al., 2025; Harden et al., 2015).

METODE

Mitra dan Peserta Kegiatan

Mitra kegiatan adalah masyarakat Desa Sukaluyu, Kecamatan Pangalengan, Kabupaten Bandung, Jawa Barat. Peserta senam terdiri atas warga lintas usia, ibu-ibu, siswa sekolah dasar, guru, dan mahasiswa. Pengukuran pengetahuan dilakukan terhadap 40 peserta dewasa yang bersedia mengisi kuesioner pretest dan posttest secara lengkap, sedangkan siswa sekolah dasar tidak dilibatkan dalam pengukuran. Pemandu senam adalah ibu-ibu warga setempat yang telah terbiasa memimpin senam dalam kegiatan kemasyarakatan.

Pendekatan dan Tahapan Kegiatan

Kegiatan menggunakan pendekatan partisipatif berbasis komunitas, yaitu melibatkan warga sejak tahap perencanaan hingga pelaksanaan (Wallerstein & Duran, 2010). Pemilihan ibu-ibu warga sebagai pemandu bertujuan memperkuat rasa memiliki dan memudahkan keberlanjutan kegiatan, karena kedekatan sosial antara pemandu dan peserta merupakan faktor yang mendukung kepatuhan dalam aktivitas fisik berkelompok (Farrance et al., 2016; Harden et al., 2015). Alur kegiatan disajikan pada Gambar 1 dan diuraikan sebagai berikut.



Gambar 1. *Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian*

Sumber: Dokumentasi tim pengabdi (2026)

1. **Tahap persiapan.** Tim berkoordinasi dengan pemerintah desa, sekolah dasar setempat, dan ibu-ibu pemandu senam untuk menentukan waktu,

lokasi, gerakan, dan musik senam. Tim juga menyiapkan panggung sederhana, pengeras suara, dan instrumen kuesioner.

2. **Pretest.** Sebelum senam dimulai, peserta dewasa mengisi kuesioner pengetahuan tentang aktivitas fisik.
3. **Edukasi singkat dan senam bersama.** Tim menyampaikan edukasi singkat mengenai manfaat aktivitas fisik, anjuran durasi aktivitas fisik, dan prinsip senam yang aman. Selanjutnya, ibu-ibu pemandu memimpin senam dari panggung dengan urutan pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan (Warburton et al., 2006; Rhodes et al., 2017).
4. **Posttest.** Setelah senam, peserta dewasa mengisi kembali kuesioner pengetahuan serta angket respons terhadap kegiatan.
5. **Evaluasi dan keberlanjutan.** Tim menganalisis data dan bersama ibu-ibu pemandu serta perangkat desa menyusun rencana senam rutin pada pagi hari di akhir pekan (Prasetyo et al., 2025).

Instrumen dan Teknik Analisis Data

Instrumen pengetahuan berupa kuesioner pilihan ganda 10 butir yang mencakup empat indikator sebagaimana disajikan pada Tabel 1. Setiap jawaban benar diberi skor 10 sehingga rentang skor berada pada 0–100. Selain itu, angket respons berskala Likert lima tingkat digunakan untuk mengetahui tanggapan peserta terhadap kegiatan, dan observasi digunakan untuk mencatat partisipasi serta antusiasme peserta.

Tabel 1. *Kisi-Kisi Kuesioner Pengetahuan Aktivitas Fisik*

No.	Indikator	Nomor Butir	Jumlah
1	Manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan fisik	1–3	3
2	Manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan mental dan sosial	4–5	2
3	Anjuran durasi, frekuensi, dan intensitas aktivitas fisik	6–8	3
4	Prinsip senam yang aman (pemanasan, inti, pendinginan)	9–10	2
	Total		**10**

Data dianalisis secara deskriptif dan inferensial. Uji normalitas Shapiro–Wilk dilakukan terhadap skor pretest, posttest, dan selisih keduanya (Ghasemi & Zahediasl, 2012). Perbedaan skor pretest dan posttest diuji menggunakan uji-t sampel berpasangan pada taraf signifikansi $\alpha = 0{,}05$, dengan uji Wilcoxon *signed-rank* sebagai uji pembanding apabila asumsi normalitas tidak terpenuhi. Besar pengaruh dihitung menggunakan Cohen's *dz* (Lakens, 2013), sedangkan peningkatan relatif dihitung dengan N-gain = (posttest – pretest)/(100 – pretest) dengan kategori tinggi ($g \geq 0{,}70$), sedang ($0{,}30 \leq g < 0{,}70$), dan rendah ($g < 0{,}30$) (Hake, 1998).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan pada pagi hari di lapangan terbuka desa dengan udara pegunungan yang sejuk. Sebelum senam dimulai, tim menyampaikan edukasi singkat

tentang pentingnya bergerak aktif, manfaat senam bagi kesehatan fisik dan mental, serta anjuran melakukan aktivitas fisik secara teratur setiap minggu. Senam kemudian dipimpin oleh ibu-ibu pemandu dari atas panggung dengan gerakan yang sederhana dan mudah diikuti, diiringi musik yang akrab di telinga warga (Gambar 2). Kehadiran pemandu yang berasal dari lingkungan warga sendiri membuat suasana menjadi cair dan peserta tidak sungkan untuk ikut bergerak, sesuai temuan bahwa kedekatan sosial dan dukungan kelompok meningkatkan partisipasi dalam aktivitas fisik (Harden et al., 2015; Kassavou et al., 2013).



Gambar 2. *Ibu-Ibu Pemandu Memimpin Senam Bersama dari Atas Panggung*
Sumber: Dokumentasi tim pengabdi (2026)

Peserta yang hadir berasal dari berbagai kelompok usia, mulai dari siswa sekolah dasar, remaja, ibu-ibu, guru, hingga mahasiswa. Seluruh peserta mengikuti rangkaian pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan dengan antusias (Gambar 3). Keterlibatan lintas usia ini menunjukkan bahwa senam bersama dapat menjadi ruang interaksi sosial yang mempererat hubungan antarwarga, sebagaimana juga dilaporkan dalam kegiatan senam di desa lain (Audistmala et al., 2025; Prasetyo et al., 2025).



Gambar 3. *Antusiasme Peserta Lintas Usia Mengikuti Senam Bersama*
Sumber: Dokumentasi tim pengabdi (2026)

Gambar 4 memperlihatkan keterlibatan aktif anak-anak, ibu-ibu, dan warga lanjut usia yang bergerak bersama dalam satu barisan. Bagi warga yang lebih tua, gerakan senam dengan intensitas ringan hingga sedang memberikan manfaat kebugaran tanpa membebani tubuh secara berlebihan (Reiner et al., 2013; Widarti et al., 2025). Bagi anak-anak, kegiatan ini menjadi pengalaman positif yang memperkenalkan aktivitas fisik sebagai kegiatan yang menyenangkan (Rumawatine & Ritiauw, 2025).



Gambar 4. *Warga Lintas Usia Bergerak Bersama dalam Kegiatan Senam Pagi*
Sumber: Dokumentasi tim pengabdi (2026)

Hasil Pretest dan Posttest

Statistik deskriptif skor pengetahuan peserta disajikan pada Tabel 2. Rata-rata skor meningkat dari 56,50 pada pretest menjadi 79,00 pada posttest, atau naik 22,50 poin. Skor minimum meningkat dari 30 menjadi 60, sedangkan skor maksimum

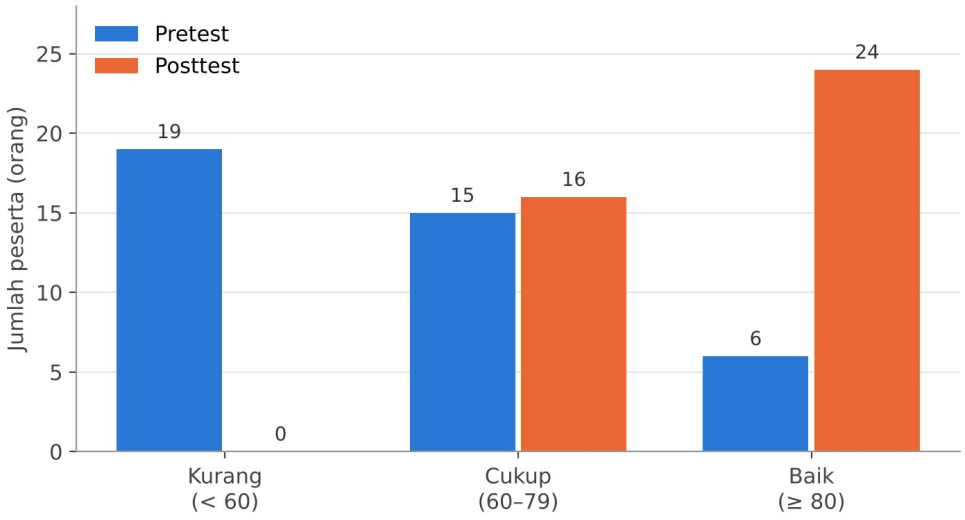
meningkat dari 90 menjadi 100. Simpangan baku yang mengecil dari 15,62 menjadi 11,05 menunjukkan bahwa pengetahuan peserta menjadi lebih merata setelah kegiatan.

Tabel 2. *Statistik Deskriptif Skor Pengetahuan Pretest dan Posttest*

Tes	N	Minimum	Maksimum	Rata-rata	Simpangan Baku
Pretest	40	30	90	56,50	15,62
Posttest	40	60	100	79,00	11,05

Sumber: Data diolah (2026)

Sebaran kategori pengetahuan peserta ditunjukkan pada Gambar 5. Pada pretest, 19 peserta berada pada kategori kurang, 15 pada kategori cukup, dan hanya 6 pada kategori baik. Setelah kegiatan, tidak ada lagi peserta pada kategori kurang, 16 peserta berada pada kategori cukup, dan 24 peserta mencapai kategori baik.



Gambar 5. *Sebaran Kategori Pengetahuan Peserta pada Pretest dan Posttest*

Sumber: Data diolah (2026)

Uji Normalitas dan Uji-t Sampel Berpasangan

Hasil uji Shapiro–Wilk pada Tabel 3 menunjukkan bahwa selisih skor tidak berdistribusi normal secara sempurna (p = 0,020 < 0,05). Hal ini wajar karena skor kuesioner bersifat diskret dengan interval 10 poin. Karena jumlah sampel cukup besar (n = 40), uji-t sampel berpasangan tetap relatif kokoh terhadap penyimpangan normalitas, dan uji Wilcoxon *signed-rank* dilaporkan sebagai uji pembanding (Ghasemi & Zahediasl, 2012).

Tabel 3. *Hasil Uji Normalitas Shapiro–Wilk*

Data	Statistik W	df	Signifikansi (p)	Keterangan
Pretest	0,936	40	0,026	Tidak normal
Posttest	0,907	40	0,003	Tidak normal
Selisih (posttest – pretest)	0,933	40	0,020	Tidak normal

Sumber: Data diolah (2026)

Hasil uji-t sampel berpasangan pada Tabel 4 menunjukkan rata-rata selisih skor sebesar 22,50 poin (SD = 12,76) dengan interval kepercayaan 95% sebesar 18,42–26,58. Nilai t(39) = 11,15 dengan p < 0,001 sehingga H_0 ditolak. Uji Wilcoxon *signed-rank* memberikan kesimpulan yang sama (Z = −5,34; p < 0,001). Dengan demikian, terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah kegiatan, dengan besar pengaruh *d*z = 1,76 yang termasuk kategori besar (Lakens, 2013).

Tabel 4. *Hasil Uji-t Sampel Berpasangan dan Uji Wilcoxon*

Pasangan	Rata-rata Selisih	SD	IK 95%	*t*	df	*p*	*dz*
Posttest – Pretest	22,50	12,76	18,42–26,58	11,15	39	< 0,001	1,76

Keterangan: uji Wilcoxon signed-rank Z = −5,34, p < 0,001. Sumber: Data diolah (2026)

Hasil Analisis N-Gain dan Respons Peserta

Rata-rata N-gain peserta sebesar 0,52 dan termasuk kategori sedang (Hake, 1998). Sebanyak 10 peserta memperoleh N-gain kategori tinggi, 23 peserta kategori sedang, dan 7 peserta kategori rendah (Tabel 5). Peserta dengan N-gain rendah umumnya adalah peserta yang datang terlambat sehingga tidak mengikuti sesi edukasi secara utuh.

Tabel 5. *Distribusi Kategori N-Gain Peserta*

Rentang N-Gain	Kategori	Jumlah Peserta	Persentase
g ≥ 0,70	Tinggi	10	25,00%
0,30 ≤ g < 0,70	Sedang	23	57,50%
g < 0,30	Rendah	7	17,50%
Total		**40**	**100,00%**

Sumber: Data diolah (2026)

Respons peserta terhadap kegiatan disajikan pada Tabel 6. Sebagian besar peserta menyatakan setuju atau sangat setuju bahwa kegiatan menyenangkan, gerakan senam mudah diikuti, dan senam bersama perlu dilaksanakan secara rutin. Respons positif ini merupakan modal penting bagi keberlanjutan kegiatan, karena kesenangan dan kemudahan merupakan faktor yang memengaruhi kepatuhan dalam program aktivitas fisik berkelompok (Farrance et al., 2016; Rhodes et al., 2017).

Tabel 6. *Respons Peserta terhadap Kegiatan Senam Bersama*

Pernyataan	Setuju/Sangat Setuju	Rata-rata Skor (1–5)
Kegiatan senam bersama menyenangkan	95,00%	4,58
Gerakan senam mudah diikuti	90,00%	4,43
Pemandu senam menyampaikan gerakan dengan jelas	92,50%	4,50
Saya merasa lebih segar setelah senam	92,50%	4,48
Senam bersama perlu dilaksanakan secara rutin	97,50%	4,65

Sumber: Data diolah (2026)

Pembahasan

Peningkatan skor pengetahuan yang signifikan menunjukkan bahwa kombinasi edukasi singkat dan praktik senam bersama efektif menambah pemahaman masyarakat tentang aktivitas fisik. Temuan ini sejalan dengan kegiatan pengabdian sebelumnya yang melaporkan peningkatan pemahaman dan partisipasi setelah edukasi kesehatan yang disertai aktivitas fisik bersama (Ernawati et al., 2026; Widarti et al., 2025). Praktik langsung membuat informasi tentang manfaat dan prinsip aktivitas fisik tidak hanya didengar, tetapi juga dialami oleh peserta, sehingga lebih mudah dipahami dan diingat (Rumawatine & Ritiauw, 2025).

Pemberdayaan ibu-ibu sebagai pemandu senam menjadi kekuatan utama kegiatan ini. Pemandu yang berasal dari komunitas sendiri meningkatkan rasa percaya, kedekatan, dan rasa memiliki peserta terhadap kegiatan, sesuai prinsip pendekatan partisipatif berbasis komunitas (Wallerstein & Duran, 2010). Kajian tentang intervensi aktivitas fisik berkelompok menegaskan bahwa kohesi kelompok, dukungan sosial, dan kepemimpinan yang dekat dengan peserta merupakan mekanisme penting yang membuat program berhasil dan berkelanjutan (Harden et al., 2015; Farrance et al., 2016). Dengan demikian, ibu-ibu pemandu tidak hanya berperan sebagai instruktur, tetapi juga sebagai agen perubahan perilaku hidup sehat di lingkungannya.

Dari sisi kesehatan, senam bersama pada pagi hari berkontribusi pada pemenuhan anjuran aktivitas fisik mingguan yang berkaitan dengan penurunan risiko penyakit tidak menular (Lee et al., 2012; Warburton et al., 2006). Suasana yang menyenangkan dan interaksi sosial selama senam juga mendukung kesehatan mental, mengingat aktivitas fisik terbukti berkaitan dengan risiko depresi yang lebih rendah dan penurunan gejala kecemasan serta stres (Chekroud et al., 2018; Pearce et al., 2022; Singh et al., 2023). Manfaat ini menjadi semakin bermakna bagi masyarakat perdesaan yang memiliki keterbatasan akses terhadap fasilitas olahraga formal (Guthold et al., 2018).

Meskipun demikian, kegiatan ini memiliki keterbatasan. Pengukuran hanya dilakukan terhadap pengetahuan dan segera setelah kegiatan, sehingga belum menggambarkan perubahan perilaku aktivitas fisik maupun kebugaran dalam jangka panjang. Program yang dilakukan secara rutin selama beberapa minggu terbukti mampu meningkatkan durasi aktivitas fisik dan kebugaran peserta (Prasetyo et al., 2025; Audistmala et al., 2025), sehingga keberlanjutan senam rutin menjadi kunci agar manfaat kegiatan ini dapat dirasakan secara lebih luas (Kassavou et al., 2013; Mandolesi et al., 2018).

SIMPULAN

Kegiatan senam bersama pada pagi hari yang dipandu oleh ibu-ibu warga di Desa Sukaluyu, Kecamatan Pangalengan, Kabupaten Bandung berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang aktivitas fisik serta mendorong partisipasi warga lintas usia. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 56,50 menjadi 79,00 dan signifikan secara statistik berdasarkan uji-t sampel berpasangan (p

< 0,001), dengan rata-rata N-gain 0,52 pada kategori sedang. Pemberdayaan ibu-ibu sebagai pemandu senam terbukti menciptakan suasana yang akrab dan menyenangkan serta menjadi modal bagi keberlanjutan kegiatan. Keterbatasan kegiatan ini terletak pada pengukuran yang berfokus pada aspek pengetahuan dan dilakukan dalam satu kali kegiatan.

Kegiatan selanjutnya disarankan berupa senam rutin terjadwal yang dikelola oleh ibu-ibu pemandu bersama pemerintah desa, disertai pengukuran kebugaran dan pemantauan aktivitas fisik peserta secara berkala. Kerja sama dengan puskesmas dan sekolah setempat juga dapat memperluas manfaat kegiatan, misalnya melalui pemeriksaan kesehatan sederhana dan pembiasaan aktivitas fisik bagi anak-anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pemerintah Desa Sukaluyu, ibu-ibu pemandu senam, pihak sekolah dasar setempat, serta seluruh warga yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Terima kasih juga disampaikan kepada Universitas Pendidikan Indonesia dan seluruh tim mahasiswa yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Audistmala, D. A., Putri, D. F., Padilah, S., Mubaroh, M. H., & Purba, L. M. (2025). Peningkatan kesehatan masyarakat melalui kegiatan senam sehat: Studi kasus di Desa Jujun, Kabupaten Kerinci. *BangDimas: Jurnal Pengembangan dan Pengabdian Masyarakat*, *4*(1), 41–49. https://doi.org/10.22437/jppm.v4i1.40075

Chekroud, S. R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A. B., Paulus, M., Krumholz, H. M., Krystal, J. H., & Chekroud, A. M. (2018). Association between physical exercise and mental health in 1·2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: A cross-sectional study. *The Lancet Psychiatry*, *5*(9), 739–746. https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30227-X

Ernawati, Haikal, M., Sumange, A., Alvia, S., Melky, E., Rifqi, A., Nuralda, Saputri, F., Mirdawati, & Haerul, H. (2026). Pemberdayaan masyarakat Desa Lamunde melalui gerakan masyarakat hidup sehat berbasis edukasi, aktivitas fisik, dan pemeriksaan kesehatan. *Humanism: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *7*(2), 200–220. https://doi.org/10.30651/hm.v7i2.33799

Farrance, C., Tsofliou, F., & Clark, C. (2016). Adherence to community based group exercise interventions for older people: A mixed-methods systematic review. *Preventive Medicine*, *87*, 155–166. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.02.037

Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: A guide for non-statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, *10*(2), 486–489. https://doi.org/10.5812/ijem.3505

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: A pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. *The Lancet Global Health*, *6*(10), e1077–e1086. https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7

Hake, R. R. (1998). Interactive-engagement versus traditional methods: A six-thousand-student survey of mechanics test data for introductory physics courses. *American Journal of Physics*, *66*(1), 64–74. https://doi.org/10.1119/1.18809

Harden, S. M., McEwan, D., Sylvester, B. D., Kaulius, M., Ruissen, G., Burke, S. M., Estabrooks, P. A., & Beauchamp, M. R. (2015). Understanding for whom, under what conditions, and how group-based physical activity interventions are successful: A realist review. *BMC Public Health*, *15*, Article 958. https://doi.org/10.1186/s12889-015-2270-8

Kassavou, A., Turner, A., & French, D. P. (2013). Do interventions to promote walking in groups increase physical activity? A meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *10*, Article 18. https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-18

Lakens, D. (2013). Calculating and reporting effect sizes to facilitate cumulative science: A practical primer for t-tests and ANOVAs. *Frontiers in Psychology*, *4*, Article 863. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00863

Lee, I.-M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, *380*(9838), 219–229. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9

Mandolesi, L., Polverino, A., Montuori, S., Foti, F., Ferraioli, G., Sorrentino, P., & Sorrentino, G. (2018). Effects of physical exercise on cognitive functioning and wellbeing: Biological and psychological benefits. *Frontiers in Psychology*, *9*, Article 509. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00509

Pearce, M., Garcia, L., Abbas, A., Strain, T., Schuch, F. B., Golubic, R., Kelly, P., Khan, S., Utukuri, M., Laird, Y., Mok, A., Smith, A., Tainio, M., Brage, S., & Woodcock, J. (2022). Association between physical activity and risk of depression: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Psychiatry*, *79*(6), 550–559. https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.0609

Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, *18*(2), 189–193. https://doi.org/10.1097/00001504-200503000-00013

Prasetyo, M. T., Fadhiil, F., & Pinem, S. (2025). Gerakan masyarakat aktif dan sehat: Implementasi program aktivitas fisik senam gembira di Desa Tumbuh Mulia. *SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4*(10), 1045–1056. https://doi.org/10.55681/swarna.v4i10.1767

Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, D., & Woll, A. (2013). Long-term health benefits of physical activity – A systematic review of longitudinal studies. *BMC Public Health*, *13*, Article 813. https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-813

Rhodes, R. E., Janssen, I., Bredin, S. S. D., Warburton, D. E. R., & Bauman, A. (2017). Physical activity: Health impact, prevalence, correlates and interventions. *Psychology & Health*, *32*(8), 942–975. https://doi.org/10.1080/08870446.2017.1325486

Rumawatine, Z., & Ritiauw, P. P. (2025). Program jalan sehat dan senam bersama untuk meningkatkan kesadaran hidup aktif di SDK Rebi Kecamatan Aru Selatan. *ABDI UNISAP: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *3*(1), 20–25. https://doi.org/10.59632/abdiunisap.v3i1.394

Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., Szeto, K., O'Connor, E., Ferguson, T., Eglitis, E., Miatke, A., Simpson, C. E. M., & Maher, C. (2023). Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: An overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine*, *57*(18), 1203–1209. https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106195

Wallerstein, N., & Duran, B. (2010). Community-based participatory research contributions to intervention research: The intersection of science and practice to improve health equity. *American Journal of Public Health*, *100*(S1), S40–S46. https://doi.org/10.2105/AJPH.2009.184036

Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *Canadian Medical Association Journal*, *174*(6), 801–809. https://doi.org/10.1503/cmaj.051351

Widarti, R., Sari, I. M., & Hermawati. (2025). Senam lansia sebagai upaya menjaga kebugaran pada lansia di Posyandu Melati Arum Jebres Surakarta. *Empowerment*, *5*(2), 119–126. https://doi.org/10.30787/empowerment.v5i2.2024

LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Skor Pengetahuan Pretest, Posttest, dan N-Gain Peserta

Kode Peserta	Pretest	Posttest	Selisih	N-Gain	Kategori
P-01	60	70	10	0,25	Rendah
P-02	80	100	20	1,00	Tinggi
P-03	80	80	0	0,00	Rendah
P-04	40	80	40	0,67	Sedang
P-05	50	90	40	0,80	Tinggi
P-06	40	60	20	0,33	Sedang
P-07	50	80	30	0,60	Sedang
P-08	60	70	10	0,25	Rendah
P-09	70	90	20	0,67	Sedang
P-10	30	70	40	0,57	Sedang
P-11	90	100	10	1,00	Tinggi
P-12	60	70	10	0,25	Rendah
P-13	70	80	10	0,33	Sedang
P-14	60	80	20	0,50	Sedang
P-15	60	90	30	0,75	Tinggi
P-16	50	90	40	0,80	Tinggi
P-17	70	80	10	0,33	Sedang
P-18	60	80	20	0,50	Sedang
P-19	40	80	40	0,67	Sedang
P-20	70	80	10	0,33	Sedang
P-21	40	70	30	0,50	Sedang
P-22	40	70	30	0,50	Sedang
P-23	60	90	30	0,75	Tinggi
P-24	50	70	20	0,40	Sedang
P-25	30	60	30	0,43	Sedang
P-26	40	60	20	0,33	Sedang
P-27	50	70	20	0,40	Sedang
P-28	40	80	40	0,67	Sedang
P-29	40	70	30	0,50	Sedang
P-30	50	70	20	0,40	Sedang
P-31	80	100	20	1,00	Tinggi
P-32	60	80	20	0,50	Sedang
P-33	40	90	50	0,83	Tinggi
P-34	70	80	10	0,33	Sedang
P-35	80	80	0	0,00	Rendah
P-36	70	70	0	0,00	Rendah
P-37	50	90	40	0,80	Tinggi
P-38	80	100	20	1,00	Tinggi
P-39	60	70	10	0,25	Rendah
P-40	40	70	30	0,50	Sedang
Rata-rata	**56,50**	**79,00**	**22,50**	**0,52**	**Sedang**

Keterangan: identitas peserta disamarkan dengan kode untuk menjaga kerahasiaan.

Lampiran 2. Keluaran Analisis Statistik

a. *Paired Samples Statistics*

Pasangan	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest	56,50	40	15,62	2,47
Posttest	79,00	40	11,05	1,75

b. *Paired Samples Correlations*

Pasangan	N	Correlation	Sig.
Pretest & Posttest	40	0,59	< 0,001

c. *Paired Samples Test*

Pasangan	Mean	Std. Dev.	Std. Error	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Posttest – Pretest	22,50	12,76	2,02	18,42	26,58	11,15	39	< 0,001

d. *Wilcoxon Signed-Rank Test*

Statistik	Nilai
Z (posttest – pretest)	−5,34
Asymp. Sig. (2-tailed)	< 0,001
Cohen's dz	1,76

Lampiran 3. Butir Kuesioner Pengetahuan Aktivitas Fisik

No.	Butir Pertanyaan
1	Manakah manfaat aktivitas fisik teratur bagi kesehatan jantung dan pembuluh darah?
2	Penyakit tidak menular apa saja yang risikonya dapat diturunkan dengan aktivitas fisik?
3	Bagaimana pengaruh aktivitas fisik terhadap berat badan dan kekuatan otot?
4	Bagaimana pengaruh senam terhadap suasana hati dan stres?
5	Apa manfaat sosial dari melakukan senam secara bersama-sama?
6	Berapa durasi minimal aktivitas fisik intensitas sedang yang dianjurkan bagi orang dewasa setiap minggu?
7	Berapa kali dalam seminggu aktivitas fisik sebaiknya dilakukan?
8	Manakah contoh aktivitas fisik berintensitas sedang dalam kehidupan sehari-hari?
9	Mengapa pemanasan perlu dilakukan sebelum senam?
10	Apa tujuan gerakan pendinginan setelah senam?

Sumber: Instrumen tim pengabdi (2026)