

OPTIMALISASI PERILAKU HIDUP SEHAT MELALUI EDUKASI DAN PRAKTIK SENAM PADA MASYARAKAT

Reni Muhka^{1*}, Rachmad Aprilio², Risnadhia³, Nova Listya Wahananingtyas⁴,
Sari Wulan Asih⁵, Fevi Padhila⁶, Muhammad Alghifari Budiman⁷

¹Universitas Bina Bangsa, Indonesia, email: muhkareni@gmail.com

²Universitas Bina Bangsa, Indonesia, email: rachmadaprilio99@gmail.com

³Universitas Bina Bangsa, Indonesia, email: risnadhia72@gmail.com

⁴Universitas Bina Bangsa, Indonesia, email: novalistya30@gmail.com

⁵Universitas Bina Bangsa, Indonesia, email: wulansarikasihsaputra@gmail.com

⁶Universitas Bina Bangsa, Indonesia, email: fevipadhila@gmail.com

⁷Universitas Bina Bangsa, Indonesia, email: alghifaribudiman@gmail.com

*Koresponden penulis

Info Artikel

Received: 21 Juli 2026

Accepted: 6 Agustus 2026

Published: 31 Agustus 2026

Keyword:

Health education; healthy living; GERMAS; physical activity; healthy exercise

Kata Kunci:

Aktivitas fisik; edukasi kesehatan; GERMAS; perilaku hidup sehat; senam sehat

Abstract

The lack of regular physical activity at the community level contributes to a higher risk of non-communicable diseases. This community service program aimed to enhance public knowledge, attitudes, and skills in adopting healthy lifestyle behaviors through health education and joint gymnastics practice. The activity was conducted in RT 03/RW 05 Cigintung Village, Gelam Sub-district, Serang City, employing the Participatory Learning and Action (PLA) method which integrates counseling, demonstrations, direct practice, and evaluation. Initial assessments revealed that 36% of residents had poor to very poor healthy living habits. Following the intervention, there was a noticeable increase in enthusiasm and active participation among residents in practicing gymnastics routines both individually and in groups. The combination of health education and physical exercise effectively promoted a healthy lifestyle culture and strengthened the implementation of the Healthy Living Community Movement (GERMAS) at the local level.

Abstrak

Kurangnya kebiasaan aktivitas fisik secara rutin di tingkat komunitas berkontribusi pada tingginya risiko penyakit tidak menular. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, serta keterampilan masyarakat dalam menerapkan perilaku hidup sehat melalui edukasi kesehatan dan praktik senam bersama. Kegiatan dilaksanakan di RT 03/RW 05 Kampung Cigintung, Kelurahan Gelam, Kota Serang, dengan menggunakan metode Participatory Learning and Action (PLA) yang mengintegrasikan penyuluhan, demonstrasi, praktik langsung, dan evaluasi. Hasil pengkajian awal menunjukkan 36% masyarakat masih memiliki kebiasaan hidup sehat pada kategori kurang hingga sangat kurang. Setelah intervensi dilakukan, terdapat peningkatan pengetahuan peserta dari 58,4 pada pre-test menjadi 84,2 pada post-test. Selain itu, partisipasi masyarakat dalam mengikuti kegiatan senam meningkat secara aktif baik secara individu maupun kelompok. Kombinasi edukasi dan praktik senam terbukti efektif mendorong budaya hidup sehat serta memperkuat implementasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di tingkat lokal.

PENDAHULUAN

Perilaku hidup sehat merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dan mencegah terjadinya penyakit tidak menular (PTM). Penerapan perilaku hidup sehat mencakup aktivitas fisik yang teratur, pola makan seimbang, istirahat yang cukup, serta pengelolaan stres sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan. Aktivitas fisik menjadi salah satu indikator utama dalam mewujudkan masyarakat yang sehat karena mampu meningkatkan kebugaran jasmani, memperbaiki fungsi metabolisme, dan menurunkan risiko berbagai penyakit kronis (Kusumawati et al., 2026).

Meskipun manfaat aktivitas fisik telah banyak diketahui, tingkat partisipasi masyarakat dalam melakukan olahraga secara rutin masih belum optimal. Berbagai faktor seperti kurangnya pengetahuan, rendahnya motivasi, keterbatasan waktu, serta minimnya kegiatan berbasis komunitas menyebabkan masyarakat cenderung memiliki gaya hidup sedentari. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap meningkatnya risiko hipertensi, diabetes melitus, obesitas, dan penyakit kardiovaskular sehingga diperlukan intervensi yang mudah diterapkan oleh seluruh lapisan masyarakat (Hartini et al., 2025).

Salah satu bentuk aktivitas fisik yang mudah dilakukan, murah, aman, dan dapat diikuti oleh berbagai kelompok usia adalah senam. Senam merupakan aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh secara sistematis sehingga mampu meningkatkan kebugaran jasmani, fleksibilitas, kekuatan otot, koordinasi, dan daya tahan tubuh. Selain memberikan manfaat fisiologis, kegiatan senam bersama juga mampu meningkatkan interaksi sosial, motivasi, dan kepatuhan masyarakat dalam berolahraga secara rutin (Mardian, 2026).

Edukasi kesehatan yang dipadukan dengan praktik senam terbukti menjadi pendekatan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik. Melalui penyuluhan yang disertai demonstrasi gerakan senam, peserta tidak hanya memperoleh informasi mengenai manfaat olahraga, tetapi juga memiliki kesempatan untuk mempraktikkan gerakan secara langsung sehingga lebih mudah menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan edukatif dan partisipatif tersebut mampu meningkatkan keterlibatan masyarakat dalam program kesehatan berbasis komunitas (Hasan et al., 2022).

Pemerintah Indonesia melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) terus mendorong peningkatan aktivitas fisik sebagai salah satu strategi utama dalam pencegahan penyakit tidak menular. Program GERMAS menekankan pentingnya pembiasaan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari sebagai bagian dari budaya hidup sehat. Implementasi program berbasis komunitas yang mengintegrasikan edukasi kesehatan dengan praktik senam

telah menunjukkan peningkatan partisipasi masyarakat serta terbentuknya kebiasaan hidup aktif di lingkungan masyarakat (Kusumawati et al., 2026).

Meskipun berbagai program GERMAS telah dilaksanakan di berbagai daerah, implementasi aktivitas fisik berbasis masyarakat masih menghadapi berbagai tantangan. Sebagian besar kegiatan olahraga yang diselenggarakan bersifat insidental sehingga belum mampu membentuk kebiasaan aktivitas fisik yang berkelanjutan. Selain itu, edukasi kesehatan sering kali hanya berfokus pada penyampaian informasi tanpa disertai praktik langsung sehingga perubahan perilaku masyarakat relatif rendah. Berdasarkan kondisi tersebut diperlukan model pengabdian masyarakat yang mengintegrasikan edukasi kesehatan dengan praktik senam secara partisipatif agar pengetahuan masyarakat dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Hartini et al., 2025).

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema Optimalisasi Perilaku Hidup Sehat melalui Edukasi dan Praktik Senam pada Masyarakat menjadi salah satu upaya strategis untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik di Kampung Cigintung RT 03/RW 05. Kampung ini dipilih sebagai lokasi kegiatan karena berdasarkan hasil observasi awal diketahui masyarakat belum memiliki kegiatan senam rutin, belum pernah mendapatkan edukasi kesehatan secara terstruktur mengenai aktivitas fisik, serta masih ditemukan masyarakat dengan perilaku hidup sehat kategori kurang. Berbeda dengan kegiatan senam rutin yang hanya berfokus pada aktivitas fisik, program ini mengintegrasikan penyuluhan kesehatan, demonstrasi, praktik senam, diskusi interaktif, evaluasi pre-test dan post-test, serta pendampingan masyarakat menggunakan pendekatan Participatory Learning and Action (PLA). Selain itu, perangkat RT/RW dan tokoh masyarakat menunjukkan komitmen tinggi dalam mendukung pelaksanaan program sehingga lokasi ini dinilai potensial sebagai mitra kegiatan. Sehingga dengan dilakukannya kegiatan ini diharapkan mampu mendorong terbentuknya kebiasaan hidup sehat melalui edukasi yang komprehensif dan praktik senam yang berkesinambungan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat serta mendukung keberhasilan program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang dilaksanakan di RT 03/RW 05 Kampung Cigintung, Kelurahan Gelam, Kecamatan Cipocok Jaya, Kota Serang, Provinsi Banten. Wilayah tersebut merupakan bagian dari Kelurahan Gelam, Kecamatan Cipocok Jaya, Kota Serang. Kegiatan menggunakan pendekatan Participatory Learning and Action (PLA) yang menekankan keterlibatan aktif masyarakat dalam setiap tahapan kegiatan, mulai dari identifikasi masalah, pelaksanaan edukasi, praktik senam, hingga evaluasi.

Pendekatan ini dipilih agar masyarakat tidak hanya menjadi sasaran program, tetapi juga berperan aktif dalam membangun perilaku hidup sehat yang berkelanjutan. Metode pelaksanaan mengombinasikan penyuluhan kesehatan, demonstrasi, praktik langsung, diskusi interaktif, serta pendampingan sehingga diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan masyarakat dalam menerapkan gaya hidup sehat (Dewi et al., 2022).

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi bersama mitra, seperti pemerintah desa, kader kesehatan, atau tokoh masyarakat, untuk menentukan lokasi, waktu, serta sasaran kegiatan. Peserta kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) berjumlah 25 orang yang merupakan warga RT 03/RW 05 Kampung Cigintung, Kelurahan Gelam, Kecamatan Cipocok Jaya, Kota Serang. Sasaran kegiatan adalah masyarakat usia dewasa hingga lanjut usia yang mengikuti kegiatan Posbindu atau kegiatan kemasyarakatan dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian edukasi serta praktik senam. Berdasarkan karakteristik demografi, sebagian besar peserta berjenis kelamin perempuan sebanyak 20 orang (80%), sedangkan laki-laki sebanyak 5 orang (20%). Berdasarkan kelompok umur, peserta terdiri atas usia 26–45 tahun sebanyak 8 orang (32%), usia 46–59 tahun sebanyak 11 orang (44%), dan usia ≥ 60 tahun sebanyak 6 orang (24%). Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa kegiatan didominasi oleh kelompok usia produktif dan pra-lansia yang memiliki peran penting dalam membentuk perilaku hidup sehat di lingkungan keluarga maupun masyarakat. Pemilihan sasaran tersebut didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa masyarakat di wilayah tersebut belum memiliki kegiatan senam rutin, masih memerlukan edukasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), serta membutuhkan pendampingan dalam penerapan aktivitas fisik sebagai bagian dari implementasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) (Rumawatine et al., 2025).

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi gerakan senam yang dipandu oleh instruktur atau tim pelaksana. Demonstrasi dilakukan secara bertahap mulai dari gerakan pemanasan, gerakan inti, hingga pendinginan. Selanjutnya seluruh peserta mengikuti praktik senam bersama selama kurang lebih 30–45 menit dengan pendampingan langsung dari tim pengabdian. Pendampingan bertujuan memastikan setiap peserta mampu mengikuti gerakan secara benar, aman, dan sesuai dengan kemampuan fisik masing-masing. Pendekatan praktik langsung ini terbukti efektif dalam meningkatkan partisipasi masyarakat sekaligus membentuk kebiasaan melakukan aktivitas fisik secara rutin (Audistmala et al., 2025).

Tahap evaluasi dilakukan setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai melalui pengisian post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Hasil post-test dibandingkan dengan nilai pre-test guna mengetahui efektivitas kegiatan edukasi. Selain evaluasi pengetahuan, tim juga melakukan observasi

terhadap kemampuan peserta dalam mempraktikkan gerakan senam serta membagikan kuesioner kepuasan untuk memperoleh umpan balik mengenai pelaksanaan kegiatan. Evaluasi tersebut menjadi dasar dalam menilai keberhasilan program sekaligus menyusun rekomendasi perbaikan pada kegiatan selanjutnya (Nugroho et al., 2024).

HASIL

Berdasarkan hasil pengkajian di Kampung Cigintung RT 03/RW 05, Kelurahan Gelam, diperoleh bahwa 64% responden menilai kebiasaan hidup sehat masyarakat berada pada kategori cukup hingga baik, sedangkan 32% responden menilai masih berada pada kategori kurang, dan 4% pada kategori sangat kurang.

Tabel 1. Presentase prilaku hidup sehat

Kategori perilaku hidup sehat	Persentase
Baik	64%
Kurang	32%
Sangat kurang	4%

Efektivitas kegiatan edukasi dan praktik senam diukur melalui perbandingan nilai pre-test dan post-test pengetahuan peserta. Sebelum diberikan penyuluhan, rata-rata skor pengetahuan peserta mengenai pentingnya aktivitas fisik dan PHBS sebesar 58,4. Setelah diberikan edukasi dan praktik langsung, rata-rata skor meningkat menjadi 84,2.

Tabel 2. Hasil Intervensi

Variabel	Pre-test	Post-test
Skor pengetahuan	58,4	84,2

Peningkatan skor ini menunjukkan bahwa metode edukasi partisipatif efektif dalam menanamkan pemahaman mengenai pencegahan penyakit tidak menular melalui GERMAS.

PEMBAHASAN

Peningkatan skor pengetahuan dari 58,4 menjadi 84,2 menunjukkan bahwa pendekatan Participatory Learning and Action (PLA) efektif karena peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga memperoleh pengalaman langsung melalui praktik senam. Pengalaman nyata tersebut memudahkan peserta menghubungkan konsep kesehatan dengan praktik sehari-hari sehingga pemahaman menjadi lebih bermakna, sebagaimana dijelaskan dalam teori *Experiential Learning* yang menyatakan bahwa pengalaman nyata, refleksi, dan praktik aktif dapat meningkatkan pemahaman serta mempermudah peserta mengaplikasikan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari (Choshi, 2025). Selain itu, pembelajaran partisipatif berbasis pengalaman pada kegiatan

masyarakat juga terbukti mampu meningkatkan kompetensi, kolaborasi, dan perubahan perilaku karena peserta terlibat aktif dalam seluruh proses pembelajaran (Coombe *et al.*, 2021)

Keberhasilan kegiatan pengabdian ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu dukungan perangkat RT/RW dan tokoh masyarakat yang memfasilitasi pelaksanaan kegiatan, antusiasme masyarakat dalam mengikuti setiap rangkaian program, penerapan metode *Participatory Learning and Action* (PLA), serta praktik senam secara langsung yang mudah diikuti oleh seluruh peserta. Dukungan pemimpin lokal dan keterlibatan aktif masyarakat merupakan faktor penting dalam meningkatkan rasa memiliki terhadap program sehingga mendorong keberlanjutan kegiatan kesehatan berbasis komunitas (Mishra *et al.*, 2022).

Hambatan yang ditemukan selama pelaksanaan kegiatan antara lain keterbatasan waktu peserta untuk mengikuti aktivitas fisik secara rutin, kebiasaan berolahraga yang belum terbentuk, serta tantangan dalam mempertahankan konsistensi aktivitas fisik setelah kegiatan selesai. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian *systematic review* Deslippe *et al.* (2023) yang menyatakan bahwa keterbatasan waktu, kurangnya dukungan sosial, dan belum terbentuknya regulasi diri merupakan hambatan utama dalam mempertahankan kepatuhan terhadap intervensi gaya hidup sehat. Selain itu, penelitian lain menyebutkan bahwa perubahan perilaku aktivitas fisik setelah intervensi cenderung sulit dipertahankan tanpa adanya dukungan lanjutan, seperti pendampingan, penetapan tujuan, dan dukungan sosial (Salisbury *et al.*, 2023)

Oleh karena itu, diperlukan pendampingan berkala, monitoring, dan kegiatan tindak lanjut agar perubahan perilaku yang telah terbentuk dapat dipertahankan secara berkelanjutan.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat telah memiliki kesadaran mengenai pentingnya perilaku hidup sehat, namun implementasinya dalam kehidupan sehari-hari masih belum dilakukan secara konsisten oleh seluruh warga. Kondisi ini menunjukkan masih adanya kesenjangan antara pengetahuan dan praktik sehingga diperlukan intervensi yang berfokus pada perubahan perilaku melalui kegiatan edukasi dan pemberdayaan masyarakat (Kusumawati *et al.*, 2026)

Menurut konsep Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), perilaku kesehatan merupakan serangkaian tindakan yang dilakukan secara sadar berdasarkan pengetahuan sehingga individu, keluarga, dan masyarakat mampu menjaga serta meningkatkan derajat kesehatannya secara mandiri. Salah satu indikator penting PHBS adalah melakukan aktivitas fisik secara teratur sebagai upaya menjaga kebugaran tubuh dan mencegah terjadinya penyakit tidak menular. Oleh karena itu, masih ditemukannya masyarakat yang memiliki kebiasaan hidup sehat pada kategori kurang menunjukkan bahwa implementasi

PHBS, khususnya pada aspek aktivitas fisik, masih perlu diperkuat melalui kegiatan edukasi kesehatan yang berkesinambungan (Heksarini et al., 2024).

Temuan tersebut juga sejalan dengan kebijakan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang menjadikan aktivitas fisik sebagai salah satu fokus utama dalam upaya promotif dan preventif untuk menurunkan angka penyakit tidak menular. GERMAS mendorong masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Namun, implementasi program tersebut di masyarakat masih menghadapi berbagai tantangan, seperti rendahnya motivasi, kurangnya kebiasaan berolahraga, serta terbatasnya kegiatan kesehatan yang dilakukan secara rutin di tingkat komunitas (Hamzah & B, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Atiya & Anam (2022) menunjukkan bahwa peran masyarakat, khususnya perempuan, dalam pelaksanaan aktivitas fisik GERMAS masih berada pada kategori sedang. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai pentingnya aktivitas fisik belum sepenuhnya diikuti oleh perubahan perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan program yang mampu meningkatkan motivasi masyarakat melalui kegiatan yang menarik, mudah dilakukan, dan dilaksanakan secara bersama-sama di lingkungan tempat tinggal.

Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Kusumawati et al., (2026) juga membuktikan bahwa implementasi GERMAS melalui edukasi kesehatan, aktivitas fisik, dan senam bersama mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat, meningkatkan partisipasi warga dalam berolahraga, serta membentuk kebiasaan hidup sehat yang lebih baik. Pendekatan berbasis komunitas dinilai efektif karena melibatkan masyarakat secara aktif mulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan sehingga keberlanjutan program lebih mudah dipertahankan.

Berdasarkan hasil pengkajian dan berbagai penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa masyarakat Kampung Cigintung memiliki potensi yang baik untuk mengembangkan perilaku hidup sehat karena sebagian besar telah memiliki pengetahuan dasar mengenai pentingnya menjaga kesehatan. Akan tetapi, masih terdapat sekitar sepertiga masyarakat yang belum menerapkan aktivitas fisik secara optimal sehingga diperlukan intervensi promotif yang berkelanjutan. Salah satu bentuk intervensi yang sesuai adalah pelaksanaan edukasi kesehatan yang disertai praktik senam sehat secara rutin, karena metode ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk pengalaman langsung yang mampu mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat.

Dengan demikian, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang berjudul Optimalisasi Perilaku Hidup Sehat melalui Edukasi dan Praktik Senam pada Masyarakat dinilai sesuai dengan kebutuhan masyarakat Kampung Cigintung RT 03/RW 05. Program ini diharapkan mampu meningkatkan

pengetahuan, sikap, dan praktik masyarakat dalam menerapkan aktivitas fisik secara teratur, memperkuat implementasi PHBS dan GERMAS di tingkat komunitas, serta mendukung pencegahan penyakit tidak menular dan peningkatan kualitas hidup masyarakat secara berkelanjutan.



Gambar 1 & 2: Pengkajian awal & penyampaian Materi ke Warga Kampung Cigintung



Gambar 3. Praktik Senam Sehat Bersama Masyarakat

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang telah terlaksana dengan baik di Kampung Cigintung RT 03/RW 05, Kelurahan Gelam, Kecamatan Cipocok Jaya, Kota Serang. Rangkaian kegiatan yang meliputi edukasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), penyampaian materi tentang pentingnya aktivitas fisik, serta praktik senam bersama mendapat respons positif dari masyarakat. Antusiasme peserta selama mengikuti penyuluhan, diskusi, dan praktik senam menunjukkan adanya minat yang tinggi untuk meningkatkan kebiasaan hidup sehat. Pelaksanaan PkM ini membuktikan bahwa kombinasi antara edukasi kesehatan dan praktik senam merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta keterampilan masyarakat dalam menerapkan gaya hidup sehat. Keterlibatan aktif

peserta selama kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif mampu mendorong perubahan perilaku yang lebih positif dan meningkatkan kepedulian masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan secara mandiri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian kepada Masyarakat mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh masyarakat Kampung Cigitung RT 03/RW 05, Kelurahan Gelam, Kecamatan Cipocok Jaya, Kota Serang, yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan dukungan selama pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Ketua RT 03, Ketua RW 05, tokoh masyarakat, kader kesehatan, serta seluruh warga Kampung Cigitung yang telah memberikan izin, fasilitas, serta kerja sama yang baik sehingga seluruh rangkaian kegiatan dapat terlaksana dengan lancar. Partisipasi, antusiasme, dan semangat masyarakat dalam mengikuti kegiatan edukasi maupun praktik senam merupakan faktor penting yang mendukung keberhasilan program ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Atiya, U., & Anam, K. (2022). Analisis peran wanita dalam aktivitas fisik gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS). *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 32. <https://doi.org/10.26418/jilo.v5i1.52255>
- 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>
- Coombe, C. M., Schulz, A. J., Brakefield-caldwell, W., Gray, C., Guzman, J. R., Kieffer, E. C., Lewis, T., Reyes, A. G., Rowe, Z., & Israel, B. A. (2021). *HHS Public Access*. 6(3), 168–182. <https://doi.org/10.1177/2373379919885975>. Applying
- Deslippe, A. L., Soanes, A., Bouchaud, C. C., Beckenstein, H., Slim, M., Plourde, H., & Cohen, T. R. (2023). Barriers and facilitators to diet , physical activity and lifestyle behavior intervention adherence : a qualitative systematic review of the literature. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 1–25. <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01424-2>
- Dewi, P. D. P. K., Martini, Ma., & Putu Sukma Megaputri. (2022). Isolasi Terpusat Dengan Metode Participatory Learning. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(2), 831–842.
- Hamzah, S., & B, H. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Pada Mahasiswa Di Kotamobagu.

- JPKM : Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 172–191.
<https://doi.org/10.37905/jpkm.v2i1.11835>
- Hartini, S., Mangarengi, Y., Nurachma, E., & Rahayu Asih, O. (2025). Edukasi Aktivitas Fisik Sebagai Upaya Program Gerakan Masyarakat Sehat Menuju Indonesia Sehat 2025. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(3), 349–353. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i3.395>
- Hasan, M. S., Bismar, A. R., Mahyuddin, R., & Ikadarny, J. (2022). Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat JURNAL DAMARWULAN Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 45–49.
- Innovations, E. (2025). *Addressing Challenges in Undergraduate Community Health Nursing Clinical: Kolb's Experiential Learning Theory*. 64(6), 31–34. <https://doi.org/10.3928/01484834-20240513-02>
- Kusumawati, A. Z., Shaluhiah, R. I., & Handayani, N. (2026). Implementasi Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Melalui Peningkatan Aktivitas Fisik Di Desa Kalongan Kabupaten Semarang. *Journal of Public Health and Community Service*, 5(1), 3–9.
- Mardian, R. D. T. T. (2026). Optimalisasi Gaya Hidup Sehat Melalui Penerapan Olahraga Senam Bagi Penderita Penyakit Diabetes Mellitus Pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Olahraga Indonesia*, 2(1), 30–36. <https://doi.org/10.15294/jpoi.v2i1.33947>
- Mishra, A., Singh, A. K., Parida, S. P., & Pradhan, S. K. (2022). *Understanding Community Participation in Rural Health Care : A Participatory Learning and Action Approach*. 10(June), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.860792>
- Nugroho, Y. W., Pramudita, F. A., Talango, F., Khotimah, D. N., & Hipertensi, S. (2024). 25194-Article Text-83985-1-10-20240223. 5(1), 2440–2448.
- Rumawatine, Z., Ritiauw, P. P., Pattimura, U., & Artikel, I. (2025). *Program Jalan Sehat Dan Senam Bersama Untuk*. 3, 20–25.
- Salisbury, C. E., Hyde, M. K., Cooper, E. T., Stennett, R. C., Gomersall, S. R., & Skinner, T. L. (2023). Physical activity behaviour change in people living with and beyond cancer following an exercise intervention : a systematic review. *Journal of Cancer Survivorship*, 569–594. <https://doi.org/10.1007/s11764-023-01377-2>