

Peningkatan Kesehatan Masyarakat Melalui Kegiatan Senam Pagi Bersama Mahasiswa KKN Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani di Kampung Pasanggrahan Desa Gede Pangrango Kecamatan Kadudampit

Dikrillah¹, Fidal Nur Barokah², Widia Safitri³, Rizka Sanaiyal Jamila⁴, Dela Herawati⁵, Mohamad Syahid⁶, Isma Salsabila⁷, Rafa Naila Hasan⁸, Habibah Syafaat⁹

¹⁻⁹ Institut Madani Nusantara, Sukabumi, Indonesia

*Corresponding author

E-mail: wdysft22@gmail.com*

Article History:

Received: Feb, 2026

Revised: Feb, 2026

Accepted: Feb, 2026

Abstract: Senam sebagai kegiatan fisik yang direncanakan secara sengaja untuk membentuk dan mengembangkan keseluruhan tubuh secara harmonis. Kegiatan senam pagi telah menjadi pilihan yang populer di masyarakat karena manfaatnya yang signifikan bagi kesehatan. Di Desa Gede Pangrango, Kecamatan Kadudampit, Kabupaten Sukabumi, kegiatan senam pagi yang dilakukan oleh mahasiswa KKN telah memberikan dampak positif pada kesehatan masyarakat setempat. Mengutamakan kesehatan jasmani merupakan hal yang penting bagi kesejahteraan manusia. Melalui kegiatan senam pagi, tubuh manusia dapat merasakan sejumlah manfaat yang signifikan. Salah satu manfaat utamanya adalah peningkatan daya tahan tubuh atau imunitas. Dengan rutin melakukan senam pagi, tubuh akan menjadi lebih kuat dalam melawan penyakit dan menjaga kesehatan. Pengalaman masyarakat Desa Gede Pangrango setelah mengikuti kegiatan senam pagi menunjukkan perasaan yang lebih baik secara fisik dan mental. Mereka merasa lebih segar, energik, dan bersemangat untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Selain itu, dengan berpartisipasi dalam senam pagi secara bersama-sama, juga memperkuat ikatan sosial antarwarga, meningkatkan rasa kebersamaan, dan memperkuat solidaritas dalam masyarakat.

Keywords:

Senam, Kesehatan, Jasmani, Fisik, Mental, Daya Imun.

Pendahuluan

Kebersihan dan kesehatan adalah suatu kondisi yang melibatkan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial. Ini adalah kondisi yang harus tercapai demi kesejahteraan diri (Yuliastutik et al., 2022). Penting untuk memahami bahwa kesehatan melampaui aspek medis semata, mencakup juga keberadaan yang harmonis di semua dimensi kehidupan. Dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan, olahraga telah terbukti

sebagai salah satu cara yang sangat efektif. Melalui aktivitas fisik teratur, tubuh menjadi lebih kuat dan stamina meningkat, sementara kesehatan mental juga mendapat manfaat signifikan dengan pelepasan endorfin dan penurunan tingkat stres. Selain itu, olahraga juga dapat meningkatkan interaksi sosial, memperlancar hubungan antarindividu, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan demikian, olahraga tidak hanya mengurangi risiko penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes, dan obesitas, tetapi juga mendukung terciptanya keseimbangan yang holistik dalam menjaga kesehatan (Issalillah, 2021a).

Olahraga dipandang sebagai pilihan utama dalam menjaga kesehatan karena aksesibilitasnya yang mudah dan biayanya yang terjangkau. Tidak diperlukan investasi besar, hanya dibutuhkan kemauan dan komitmen untuk melakukannya secara teratur guna mendukung kesehatan secara menyeluruh. Manfaat olahraga dalam mengurangi risiko penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes, dan

obesitas telah didokumentasikan oleh beberapa penelitian (Issalillah & Khayru, 2021; Darmawan *et al.*, 2022). Dengan menggabungkan aktivitas fisik dengan gaya hidup sehat lainnya, individu dapat meningkatkan kesehatan jantung, mengontrol kadar gula darah, dan mempertahankan berat badan yang sehat. Oleh karena itu, olahraga bukan hanya menjadi rutinitas harian, tetapi juga investasi jangka panjang untuk kesejahteraan tubuh dan pikiran.

Kesehatan merupakan kekayaan yang tak ternilai bagi tubuh manusia. Berolahraga menjadi kunci untuk menjaga tubuh tetap bugar dan sehat, sebagaimana yang disoroti oleh Aung *et al.* (2020). Dengan rutin berolahraga, tubuh menjadi lebih kuat dan siap menghadapi tantangan sehari-hari. Kesehatan yang baik juga memberikan kesempatan untuk menikmati kehidupan secara optimal, seperti yang diungkapkan oleh Darmawan *et al.* (2021). Melalui olahraga, tidak hanya otot tubuh yang diperkuat, tetapi juga sistem kekebalan tubuh dapat ditingkatkan. Oleh karena itu, olahraga bukan hanya sekadar aktivitas fisik, melainkan juga merupakan upaya nyata untuk merawat kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup.

Tidak hanya sebagai alat untuk menjaga kesehatan fisik, olahraga juga memiliki dampak positif yang signifikan pada kesehatan mental. Sebagaimana yang dinyatakan Issalillah & Aisyah (2022), berolahraga dapat menjadi sarana yang efektif untuk meredakan stres, meningkatkan suasana hati, dan bahkan membantu mengatasi masalah seperti depresi dan kecemasan. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan produksi endorfin dalam tubuh, senyawa alami yang bertanggung jawab atas perasaan bahagia dan kesejahteraan. Selain itu, olahraga juga memberikan

kesempatan untuk melepaskan ketegangan dan fokus pada sesuatu yang positif, yang pada gilirannya dapat membantu mengurangi gejala-gejala mental yang tidak diinginkan. Dengan demikian, olahraga tidak hanya memperkuat tubuh, tetapi juga memperkaya jiwa, menjadikannya suatu pendekatan yang penting dalam menjaga keseimbangan kesehatan (Wahyuni *et al.*, 2023).

Menurut Giriwijoyo dan Sidik (2013), olahraga dapat dikelompokkan menjadi empat kategori utama, termasuk olahraga prestasi, rekreasi, kesehatan, dan pendidikan. Salah satu contoh yang termasuk dalam kategori olahraga rekreasi adalah senam. Senam merupakan aktivitas fisik yang dipilih dan disusun secara terencana untuk tujuan rekreasi dan kesenangan. Dengan menggunakan metode sistematis, senam membentuk rangkaian gerakan yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran fisik, fleksibilitas, keseimbangan, dan koordinasi tubuh (Khofifah, 2023). Selain itu, senam juga dapat memberikan manfaat bagi kesejahteraan mental dengan membantu mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati. Dengan demikian, senam tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga membantu individu dalam mencapai keseimbangan dan kesejahteraan.

Penelitian yang disampaikan oleh Herdiansyah *et al.* (2020) menegaskan bahwa tujuan utama dari senam adalah untuk meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, dan kontrol tubuh. Dengan melakukan senam secara teratur, individu dapat mengembangkan berbagai aspek kebugaran fisiknya, sehingga tidak hanya meningkatkan performa fisik, tetapi juga memperbaiki keseimbangan dan kesejahteraan secara menyeluruh. Latihan senam membantu memperkuat otot dan tulang, meningkatkan sirkulasi darah, serta memperbaiki postur tubuh, yang semuanya berkontribusi pada kesehatan fisik yang optimal. Selain itu, senam juga melatih keterampilan motorik seperti kelincahan dan koordinasi, yang dapat membantu individu dalam aktivitas sehari-hari serta meningkatkan kepercayaan diri. Dengan demikian, senam bukan hanya sekadar rutinitas olahraga, tetapi juga merupakan investasi dalam kesejahteraan fisik dan mental yang holistik bagi individu.

Senam memberikan kesempatan bagi tubuh untuk bergerak secara bebas dan fleksibel, memperkuat otot-otot, dan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengatur gerakan dengan baik. Selain itu, rutinitas senam juga dapat meningkatkan perasaan baik dan energi positif, serta membantu mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati. Dengan demikian, senam tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan secara menyeluruh bagi individu yang melakukannya secara teratur.

Pentingnya kesehatan masyarakat telah menjadi fokus utama dalam usaha menciptakan generasi yang lebih sehat dan produktif (Issalillah *et al.*, 2022). Di tengah gaya hidup modern yang seringkali kurang aktif dan penuh stres, memperkenalkan kegiatan yang mendukung kesehatan menjadi sangat penting. Salah satu cara yang efektif untuk mencapai hal ini adalah melalui kegiatan senam pagi, yang tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga kesejahteraan mental (Khayru, 2022). Senam pagi tidak hanya merupakan latihan fisik rutin, tetapi juga merupakan momen untuk melibatkan tubuh dan pikiran dalam aktivitas yang bermanfaat. Dengan melakukan gerakan-gerakan yang terencana dengan baik, senam pagi membantu meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan, kelenturan, dan koordinasi. Selain itu, kegiatan ini juga memiliki dampak positif pada kesejahteraan mental, membantu mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati (White *et al.*, 2023).

Kegiatan senam pagi dapat menjadi cara yang sangat efektif untuk meningkatkan kesehatan masyarakat. Senam pagi memiliki banyak manfaat fisik dan mental, serta dapat menjadi sarana yang baik untuk membangun interaksi sosial. Ini menciptakan kesempatan untuk membangun interaksi sosial dan memperkuat hubungan sosial. Interaksi sosial positif dapat berkontribusi pada kesejahteraan sosial masyarakat (Mardikaningsih *et al.*, 2022). Senam yang melibatkan gerakan dan pernapasan dapat meningkatkan aliran oksigen ke seluruh tubuh, termasuk ke sel-sel untuk pertumbuhan tulang dan otot. Oksigen yang cukup penting untuk pertumbuhan yang sehat. Ini dapat menjadi bagian dari upaya untuk mengatasi stunting pada anak-anak.

Aktivitas olahraga memiliki peran penting dalam meningkatkan imunitas tubuh dan kesegaran jasmani. Olahraga yang memberikan beban kepada jantung dan paru-paru telah terbukti membantu menjaga tubuh tetap sehat serta mempersiapkannya untuk melawan penyakit. Penelitian oleh Shao *et al.* (2021); Khayru dan Issalillah (2022a) menunjukkan bahwa aktivitas fisik membantu tubuh dalam mendeteksi dan melawan infeksi. Bahkan, latihan fisik ringan dinilai lebih bermanfaat dalam memperkuat fungsi imunitas tubuh daripada hanya melakukan aktivitas pasif seperti duduk atau tidak bergerak (Issalillah & Khayru, 2022). Selain itu, kekebalan tubuh dapat ditingkatkan dengan kombinasi latihan fisik, istirahat, dan tidur yang cukup. Mekanisme peningkatan imun saat latihan fisik juga dapat memberikan manfaat jangka panjang terhadap kesehatan, karena berperan dalam meningkatkan pertahanan tubuh terhadap infeksi penyakit (Nieman & Wentz, 2019).

Selama melakukan olahraga, tubuh juga membantu mengeluarkan racun dan zat berbahaya dari dalam tubuh. Ini merupakan mekanisme penting yang dapat

meningkatkan kekebalan tubuh (Issalillah, 2021b). Dengan demikian, olahraga tidak hanya meningkatkan kesehatan jasmani, tetapi juga memberikan manfaat yang signifikan dalam memperkuat sistem kekebalan tubuh. Dengan mengadopsi gaya hidup yang aktif secara fisik, individu dapat memperkuat pertahanan tubuh mereka terhadap berbagai macam penyakit dan infeksi, serta meningkatkan kualitas hidup.

Kesehatan masyarakat merupakan hal yang sangat penting dalam memastikan kualitas hidup yang baik bagi seluruh individu dalam suatu komunitas. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat adalah dengan memperkenalkan dan mendorong gaya hidup sehat, salah satunya melalui kegiatan senam pagi. Desa Sedenganmijen, yang terletak di Kecamatan Krian, Kabupaten Sidoarjo, merupakan salah satu wilayah pedesaan yang memiliki potensi besar untuk meningkatkan kesehatan masyarakatnya.

Tujuan dari pelaksanaan senam ini adalah sebagai salah satu cara yang diterapkan oleh mahasiswa KKN dalam berinteraksi dengan masyarakat untuk menjalankan kegiatan KKN, serta untuk memperbaiki kesehatan masyarakat di Desa Sedenganmijen, Kecamatan Krian, Kabupaten Sidoarjo secara lebih optimal.

Metode

Metode penyuluhan yang digunakan dalam kegiatan senam pagi oleh Mahasiswa KKN di Desa Sedenganmijen, Kecamatan Krian, Kabupaten Sidoarjo, sangatlah terstruktur dan terencana. Mulai dari perancangan waktu, tempat, hingga sasaran, semua langkah telah dipersiapkan dengan cermat. Rencana tersebut kemudian disosialisasikan kepada KadusKadus agar mereka dapat memberitahukan kepada masyarakat setempat. Dengan demikian, peserta yang akan mengikuti kegiatan senam pagi sudah diinformasikan dengan baik dan dapat hadir tepat waktu di kantor Desa Sedenganmijen, Kecamatan Krian, Kabupaten Sidoarjo, tempat pelaksanaan kegiatan. Waktu pelaksanaan senam dimulai pukul 06.00 WIB, yang merupakan waktu yang ideal untuk memulai aktivitas di pagi hari.

Pelaksanaan kegiatan senam pagi dilakukan dengan seksama sesuai dengan rencana yang telah disusun. Masyarakat yang menjadi sasaran kegiatan ini adalah orang tua di sekitar Desa Sedenganmijen. Hal ini menunjukkan kepedulian terhadap kesehatan mereka, mengingat pentingnya menjaga kesehatan jasmani terutama bagi kelompok usia yang lebih tua. Dengan memberikan kesempatan bagi mereka untuk berpartisipasi dalam senam pagi, diharapkan dapat meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup mereka. Selain itu, melalui kegiatan ini juga terjalin interaksi sosial

yang positif antara mahasiswa KKN, masyarakat, dan pemerintah desa, sehingga menciptakan lingkungan yang lebih harmonis dan peduli terhadap kesejahteraan bersama.

Hasil

Kegiatan KKN yang dilaksanakan di Desa Gede Panggango, Kecamatan Kadudampit, Kabupaten Sukabumi, telah menghasilkan dampak positif, terutama dalam bidang Kesehatan Masyarakat. Sebagai bagian dari program kerja kami, KKN Institut Madani Nusantara mengajak masyarakat setempat untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan senam pagi. Antusiasme masyarakat dalam mengikuti kegiatan senam ini sangat tinggi, menunjukkan kesadaran mereka akan pentingnya menjaga kesehatan, termasuk menjaga daya tahan tubuh agar tetap kuat.

Sebelum pelaksanaan kegiatan senam, kami juga memberikan informasi kepada masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan secara umum dan khususnya menjaga imunitas tubuh. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang betapa vitalnya menjaga kesehatan sebagai upaya pencegahan penyakit. Dengan demikian, melalui kombinasi antara penyuluhan dan kegiatan fisik seperti senam pagi, diharapkan masyarakat dapat lebih sadar akan pentingnya gaya hidup sehat serta terdorong untuk mengambil langkah-langkah yang diperlukan guna menjaga kesehatan mereka dan keluarga.

Berdasarkan temuan yang diungkapkan oleh ibu Sri salah satu warga di lokasi KKN dilaksanakan., pengetahuan masyarakat Di Desa Gede Panggango, Kecamatan Kadudampit, Kabupaten Sukabumi, tentang kesehatan telah mencapai tingkat yang memadai. Hal ini menjadikan anak-anak Kuliah Kerja Nyata (KKN) lebih mudah untuk melibatkan partisipasi masyarakat setempat dalam kegiatan senam pagi. Karena masyarakat telah memiliki pemahaman yang baik mengenai pentingnya kesehatan, mereka cenderung lebih terbuka dan siap untuk terlibat dalam kegiatan yang diajukan. Keterbukaan dan kesiapan masyarakat dalam berpartisipasi dalam senam pagi memperkuat upaya anak-anak KKN dalam mempromosikan gaya hidup sehat dan aktif di lingkungan mereka

Dengan demikian, kerja sama antara anak-anak KKN dan masyarakat setempat dalam memperkuat kegiatan kesehatan seperti senam pagi di Desa Gede Pangrango dapat lebih mudah terwujud dan memberikan dampak yang positif bagi kesejahteraan masyarakat.

Kegiatan pengabdian ini menjadi wujud dari kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani. Mengacu pada studi oleh Khayru dan Issalillah (2022b), hal ini menegaskan bahwa upaya-upaya untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan dan kebugaran jasmani memang penting dalam konteks masyarakat Desa Gede Pangrango. Dengan demikian, kegiatan senam pagi yang diadakan oleh anak-anak KKN tidak hanya menjadi ajakan untuk bergerak secara fisik, tetapi juga menjadi sarana untuk memperkuat pemahaman masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan.

Dengan kegiatan senam pagi ini, kami sebagai mahasiswa KKN mengajak masyarakat untuk meningkatkan imunitas tubuh agar tetap sehat, serta menyadarkan akan pentingnya rutinitas senam pagi dalam menjaga kesehatan. Kami melihat bahwa meskipun situasi pandemi sedang berlangsung, masyarakat tetap antusias mengikuti aktivitas ini tanpa mengenal lelah. Hal ini menunjukkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran fisik, terlepas dari kondisi lingkungan yang tidak pasti. Dengan rutin melakukan senam pagi, tidak hanya tubuh menjadi lebih sehat, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan mental dan sosial masyarakat.

Selain itu, kegiatan senam pagi yang diinisiasi oleh mahasiswa KKN ini juga merupakan bentuk pendekatan yang efektif dalam berinteraksi dengan masyarakat sekitar. Melalui kegiatan ini, kami dapat membantu memperkuat hubungan antara mahasiswa dan masyarakat, serta memberikan kontribusi positif dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat setempat. Dengan mempromosikan pentingnya senam pagi dan menjaga kesehatan secara umum, kami berharap masyarakat dapat lebih sadar akan pentingnya gaya hidup sehat dan aktif, sehingga dapat menjaga imunitas tubuh dan menghadapi tantangan kesehatan dengan lebih baik (Maimanah *et al.*, 2023).

Kegiatan senam yang diadakan di Desa Gede Panggango, Kecamatan Kadudampit, Kabupaten Sukabumi, berjalan dengan meriah dan antusias masyarakat desa yang ikut memeriahkan. Hampir semua ibu-ibu rumah tangga ikut serta dalam mengikuti senam pagi. Kegiatan senam yang diadakan di Kp. Pasangrahan desa Gede Pangrango, tampaknya telah mendapatkan respon yang positif dari masyarakat desa, dengan antusiasme yang tinggi terutama dari ibu-ibu. Partisipasi aktif dari masyarakat ini menunjukkan bahwa program senam pagi telah berhasil menciptakan minat dan kesadaran akan pentingnya gaya hidup aktif dan sehat.

Setiap kali seseorang melakukan kegiatan fisik seperti olahraga yang melibatkan gerakan berulang, seperti memantulkan anggota tubuh, akan

menghasilkan peningkatan elastisitas otot. Latihan yang menitikberatkan pada gerakan sendi dengan melakukan peregangan juga dapat dilakukan dengan menggerakkan tubuh secara teratur, serupa dengan senam semangat pagi. Praktik senam semangat pagi telah terbukti efektif dalam meningkatkan fleksibilitas sendi. Sebagai contoh, jika dilakukan secara teratur selama 2 bulan dengan durasi latihan 15 menit setiap sesi, manfaatnya akan terlihat pada kesehatan dan kebugaran fisik.

Latihan senam semangat pagi, jika dilakukan secara teratur dan sistematis sesuai dengan prinsip-prinsip latihan, akan memberikan dampak yang signifikan bagi kesehatan dan kesegaran tubuh. Prinsip-prinsip latihan yang diperhatikan dapat mencakup variasi gerakan, intensitas latihan yang sesuai, dan waktu istirahat yang cukup. Dengan mengikuti prinsip-prinsip ini, manfaat dari senam semangat pagi tidak hanya terbatas pada peningkatan kelenturan sendi, tetapi juga dapat memperbaiki postur tubuh, meningkatkan keseimbangan, serta meningkatkan kebugaran jasmani secara keseluruhan. Oleh karena itu, kebenaran bahwa senam semangat pagi memiliki dampak positif bagi kesehatan dan kesegaran tubuh bukanlah sekadar klaim, melainkan hasil dari pengamatan dan penelitian yang telah dilakukan.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan KKN

Kesimpulan

Senam pagi adalah kegiatan fisik yang terencana dengan gerakan-gerakan yang dipilih secara cermat untuk mencapai berbagai hasil positif bagi kesehatan tubuh, seperti meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, dan koordinasi. Meskipun demikian, masih banyak masyarakat yang belum mencoba senam pagi, mungkin karena kurangnya kesadaran akan manfaat besar yang dapat diperoleh dari aktivitas tersebut. Namun, testimonial dari individu yang telah mengalami peningkatan kesehatan setelah berpartisipasi dalam senam pagi menunjukkan bahwa latihan fisik ringan semacam itu memiliki dampak positif terhadap sistem kekebalan

tubuh.

Program senam pagi tetap menarik dan melibatkan berbagai kelompok usia, diversifikasi jenis senam yang dilakukan menjadi suatu pertimbangan yang penting. Hal ini melibatkan pengenalan berbagai variasi senam, mulai dari senam aerobik hingga senam yoga, bahkan olahraga khusus untuk kelompok usia tertentu seperti lansia. Dengan demikian, semua anggota masyarakat dapat menemukan jenis senam yang sesuai dengan preferensi dan kebutuhan mereka, mendorong partisipasi yang lebih besar serta menjaga semangat untuk berolahraga secara teratur. Melalui diversifikasi ini, kegiatan senam pagi tidak hanya menjadi rutinitas harian semata, tetapi juga menjadi sarana yang lebih efektif dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan. Dengan menawarkan beragam pilihan senam, diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang inklusif dan mendukung bagi semua kalangan untuk aktif bergerak, merawat tubuh, dan menjaga kesehatan.

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan KKN ini dengan tepat pada waktunya. Terima kasih ucapkan penulis kepada:

1. Prof. Dr. H. Endin Nasrudin, M.Si. selaku Rektor Institut Madani Nusantara yang telah mengizinkan kami Kuliah Kerja Nyata
2. Dr. H. Aceng Abdul Aziz. M.Pd, PhD Selaku koordinator di Institut Madani Nusantara Kelompok Studi Caringin yang telah memberikan pengarahan dan pendidikan berupa ilmu pengetahuan kepada penyusun selama dalam kegiatan kuliah.
3. Ujang Anwari, S.P.d.I, M.Pd. selaku dosen pembimbing lapangan yang telah membimbing dari awal sampai akhir pelaksanaan KKN
4. Asep Badruttamam selaku Kepala Desa Gede Pangrango dan seluruh perangkat desa yang telah memberikan bimbingan dan arahan, sehingga seluruh rangkaian kegiatan KKN di desa dapat terlaksana dengan baik dan lancar, Dan segenap Stap Pemerintahan, Ketua Dusun, Ketua pemuda, Ketua RT 33, Kp. Pasanggrahan yang senantiasa selalu mendukung semua rangkaian kegiatan KKN dan memahami akan segala kesulitan dan hambatan yang di hadapi selama program KKN.
5. mengucapkan terima kasih sebesar-besar nya kepada lembaga dan yayasan yang telah mengizinkan kami berpartisipasi dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah.

Dan tak lupa penulis ucapkan banyak terima kasih kepada segenap keluarga

dan guru-guru tercinta yang senantiasa mendukung dan memberikan support kepada penulis baik berupa materi dan doa yang senantiasa selalu dipanjatkan setiap waktu. Terima kasih juga untuk seluruh rekan-rekan mahasiswa seperjuangan yang selalu hadir, memberikan support dan menjadi tempat dikala susah dan senang.

Daftar Referensi

- Amirulloh, I., M. S. Anam, M. Mujito, S. Suwito, R. Saputra, R. Hardiansyah, & D. S. Negara. 2023. Implementasi Nilai Persatuan dalam Bergotong Royong di Masyarakat Desa Anggaswangi Sukodono Sidoarjo. *Economic Xenization Abdi Masyarakat*, 1(1), 13-20.
- Arintawati, M. L. D., A. S. Ulinha, A. F. Yusuf, S. Sudarso, B. Triono, F. Riyadin, M. Djaelani, J. Jahroni, & J. Judiono. 2023. Pelaksanaan Lomba Tingkat RT untuk Meningkatkan Nilai Toleransi dan Kebersamaan Masyarakat di Desa Masangan Wetan Sukodono Kabupaten Sidoarjo, *Economic Xenization Abdi Masyarakat*, 1(2), 7-12.
- Aung, M. N., M. Yuasa, Y. Koyanagi, T. N. N. Aung, S. Moolphate, H. Matsumoto, & T. Yoshioka. 2020. Sustainable health promotion for the seniors during COVID-19 outbreak: A lesson from Tokyo. *Journal of Infection in Developing Countries*, 14(4), 328–331.
- Darmawan, D. 2017. *Pemberdayaan Kerjasama*. Metromedia, Surabaya.
- Darmawan, D. et al. 2021. *Psychological Perspective in Society 5.0*. Zahir Publishing, Jogjakarta.
- Darmawan, D., F. Issalillah, R. K. Khayru, A. R. A. Herdiyana, A. R. Putra, R. Mardikaningsih, & E. A. Sinambela. 2022. BPJS Patients Satisfaction Analysis Towards Service Quality of Public Health Center in Surabaya. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(4), 124-131.
- Farmedina, N., D. A. Y. Widariyono, C. T. I. Dzinnur, S. Sudjai, D. Darmawan, & M. C. Rizky. 2023. Kegiatan Lomba 17 Agustus untuk Meningkatkan Jiwa Solidaritas Antar Warga Desa Jogosatru, Kecamatan Sukodono. *Economic Xenization Abdi Masyarakat*, 1(1), 1-6.
- Giriwijoyo, S. & D. Z. Sidik. 2013. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga): Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi*. Remaja Rosdakur. Bandung.
- Hardiansyah, D., A. N. Latifah, & O. Yohsa Ibarahim. 2020. Implementasi Senam Penguin Sebagai Kegiatan Olahraga Rutin Santri Ponpes Sabilunajat. *AS-SYIFA: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 7-10.
- Issalillah, F. 2020. Potential Onion Extract as Herbal-Based Preventive Therapy of Hypertension, *Journal of Science, Technology and Society*, 1(2), 29-42.
- Issalillah, F. & R. K. Khayru. 2021. Pengaruh Kualitas Produk dan Harga terhadap Keputusan Pembelian Produk Vitamin C. *Jurnal Manajemen, Bisnis, dan Kewirausahaan*, 1(2), 131-140.