

# GERAKAN MASYARAKAT AKTIF MELALUI SENAM KOMUNITAS UNTUK MENINGKATKAN LITERASI AKTIVITAS FISIK DAN KEBUGARAN DI DESA PLOSO LOR

I Made Dwi Sastra Wargama<sup>1</sup>, Madu Sasmita<sup>2</sup>, Alif Syamsuddin<sup>3</sup>, Aldhi Veruzzi<sup>4</sup>,  
Bima Hanafi Setya Wibowo<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> STKIP Modern Ngawi

\*e-mail: [sastrawargama@gmail.com](mailto:sastrawargama@gmail.com)

## ABSTRAK

Menurunnya gaya hidup aktif di era globalisasi memicu rendahnya kesadaran akan pentingnya menjaga kebugaran fisik pada masyarakat rural. Di Desa Ploso Lor, Kabupaten Ngawi, persepsi mengenai aktivitas fisik sering kali mengalami bias karena pekerjaan tugas rumah dianggap sudah cukup memenuhi kebutuhan pemeliharaan kesehatan tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk menginisiasi gerakan olahraga rutin yang inklusif serta membangun literasi aktivitas fisik bagi kelompok perempuan paruh baya anggota TP PKK Desa Ploso Lor melalui program Senam Komunitas. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dirancang menggunakan pendekatan persuasif-partisipatif melalui model *Community Organization*. Intervensi fisik dilakukan secara mandiri dan berkala setiap hari Minggu pagi dengan mengombinasikan sesi senam aerobik intensitas rendah hingga sedang (*low to moderate impact*) berdurasi 45-60 menit serta integrasi kegiatan rekreasi sosial berupa *fun game* kelompok. Hasil pengabdian dianalisis secara kualitatif-deskriptif menggunakan metode observasi partisipatif dan catatan lapangan. Hasil kegiatan menunjukkan terjadinya akumulasi perubahan sikap jangka pendek yang signifikan, terindikasi dari grafik kehadiran peserta yang konsisten stabil di atas 90% serta kedisiplinan yang tinggi. Dalam jangka panjang, kegiatan ini berhasil memicu perubahan sosial budaya berupa rekonstruksi budaya sehat baru (*new habit*) yang memanfaatkan ruang publik desa secara produktif. Program ini memiliki keunggulan pada aspek inklusivitas dan operasional nirlaba, meski masih terdapat kelemahan berupa ketergantungan kader lokal terhadap fasilitator eksternal. Kesimpulannya, senam komunitas terbukti efektif menstimulasi kebugaran dan literasi aktivitas fisik warga desa secara preventif, dengan rencana pengembangan berupa pelatihan kader mandiri untuk menjamin keberlanjutan program.

**Kata kunci:** kebugaran fisik, literasi aktivitas fisik, perempuan paruh baya, senam komunitas

## ABSTRAC

*The decline of an active lifestyle in the globalization era has triggered a low awareness of the importance of maintaining physical fitness in rural communities. In Ploso Lor Village, Ngawi Regency, perceptions of physical activity are often biased because domestic chores are considered sufficient to meet health maintenance needs. This community service aims to initiate an inclusive routine exercise movement and build physical activity literacy for middle-aged women of the Ploso Lor Village TP PKK through a Community Gymnastics program. The implementation method was designed using a persuasive-participatory approach through the Community Organization model. Physical interventions were carried out independently and regularly every Sunday morning, combining a low-to-moderate-impact aerobic gymnastics session lasting 45-60 minutes and integrating social recreation in the form of group fun games. The outcomes were analyzed qualitatively and descriptively using participatory observation and field notes. The results showed a significant short-term accumulation of attitudinal changes, indicated by a consistently stable participant attendance rate above 90% and high discipline. In the long term, this activity successfully triggered socio-cultural changes by reconstructing a new healthy habit that utilizes the village's public space productively. This program excels in inclusivity and zero-cost operation, although there is still a weakness in the dependence of local cadres on external facilitators. In conclusion, community gymnastics has proven effective in preventively stimulating fitness and physical activity literacy among villagers, with future development focusing on training independent cadres to ensure program sustainability.*

**Keywords:** community gymnastics, middle-aged women, physical activity literacy, physical fitness.

## 1. PENDAHULUAN

Menurunnya gaya hidup aktif di era globalisasi ditandai kesadaran akan pentingnya menjaga kebugaran fisik melalui aktivitas yang terstruktur masih menjadi tantangan tersendiri pada masyarakat rural (pedesaan) (Pratama et al., 2026; Cohen & Greaney, 2023; Wargama et al., 2024). Pada umumnya di wilayah pedesaan persepsi mengenai aktivitas fisik sering kali mengalami bias, seperti pekerjaan umum rumah tangga, pengajaran, atau aktivitas kewirausahaan mikro yang dianggap sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan pemeliharaan Kesehatan dan kebugaran tubuh (Kegler et al., 2022; Brown et al., 2024). Namun pada kenyataannya aktivitas fisik harian tersebut belum tentu bersifat berkelanjutan dan juga terukur untuk mampu mengoptimalkan fungsi kardiorespirasi serta kapasitas fisik individu secara menyeluruh. Ketiadaan program olahraga komunitas yang adaptif dan inklusif di tingkat desa memperlebar celah minimnya literasi aktivitas fisik, khususnya bagi kelompok perempuan dewasa yang memegang peranan krusial dalam dinamika keluarga.

Secara geografis dan demografis, Desa Ploso Lor yang terletak di Kabupaten Ngawi, Provinsi Jawa Timur, memiliki karakteristik wilayah rural-agraris yang kini mulai berkembang ke arah sektor jasa dan wiraswasta mikro. Profil khalayak sasaran yang dilibatkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini berfokus secara spesifik pada kelompok Tim Penggerak Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (TP PKK) Desa Ploso Lor. Berdasarkan pemetaan data sekunder terhadap struktur kepengurusan aktif, kelompok mitra ini didominasi oleh perempuan pada rentang usia produktif hingga paruh baya dengan sebaran: usia 35-44 tahun sebesar 44%, usia 45-54 tahun sebesar 48%, dan usia di atas 55 tahun sebesar 8%. Ditinjau dari latar belakang profesi, potret kuantitatif menunjukkan bahwa mayoritas pengurus dan anggota bekerja sebagai wiraswasta (52%), disusul oleh tenaga pendidik/ASN (28%), serta sisanya berfokus penuh pada sektor domestik rumah tangga dan pertanian musiman. Karakteristik pekerjaan ini menuntut mobilitas harian yang bersifat statis dan berulang, sementara alokasi waktu khusus untuk berolahraga secara terprogram dilaporkan masih berada pada angka 20% akibat keterbatasan inisiasi program olahraga terstruktur di tingkat desa.

Potensi wilayah Desa Ploso Lor sebenarnya sangat mendukung jalannya program penguatan kesehatan berbasis komunitas. Desa ini memiliki fasilitas ruang publik berupa halaman balai desa serta lapangan terbuka hijau yang representatif, aman, dan mudah diakses secara kolektif. Selain itu, eksistensi kelembagaan TP PKK yang memiliki kepengurusan terstruktur mulai dari ketua, sekretaris, bendahara, hingga kelompok kerja (Pokja 1 sampai Pokja 4) merupakan modal sosial (*social capital*) yang sangat besar dalam menggerakkan massa. Ketersediaan ruang fisik dan kemapanan struktur organisasi lokal inilah yang dijadikan sebagai bahan utama sekaligus stimulus dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, yaitu dengan mentransformasikan modal sosial tersebut menjadi motor penggerak aktivitas Kesehatan dan kebugaran secara berkala.

Berdasarkan analisis situasi di atas, rumusan masalah dalam kegiatan pengabdian ini secara konkret adalah: (1) bagaimana mengatasi rendahnya literasi aktivitas fisik dan kebugaran pada kelompok TP PKK Desa Ploso Lor akibat keterbatasan program pembinaan olahraga komunitas yang terstruktur? dan (2) bagaimana menginisiasi gerakan olahraga rutin yang inklusif dan berkelanjutan dengan memanfaatkan potensi ruang publik desa? Sejalan dengan permasalahan tersebut, tujuan utama yang hendak dicapai melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk menginisiasi dan membangun literasi aktivitas fisik serta menstimulasi kebugaran kelompok perempuan paruh baya anggota TP PKK di Desa Ploso Lor melalui program Senam Komunitas yang diselenggarakan berkala setiap hari Minggu pagi.

Pelaksanaan program pengabdian ini didukung kuat oleh kajian literatur primer dan bukti empiris mutakhir dalam selang waktu 4-5 tahun terakhir yang menunjukkan pentingnya olahraga berbasis kelompok di tingkat desa. Hilirisasi hasil penelitian terdahulu membuktikan bahwa intervensi aktivitas fisik berbasis komunitas, seperti senam aerobik ringan dan senam ceria, efektif dalam meningkatkan kapasitas fungsional tubuh dan memberikan efek relaksasi psikologis bagi perempuan di wilayah rural (Fien et al., 2022; Pagnoni et al., 2025; Trinh et al., 2026). Aktivitas fisik merupakan salah satu elemen penting dalam mendukung kesehatan dan kesejahteraan individu secara menyeluruh. Keterlibatan dalam aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur tidak hanya berkontribusi terhadap pemeliharaan kebugaran dan kesehatan tubuh, tetapi juga memberikan manfaat pada aspek psikologis serta hubungan sosial dalam kehidupan sehari-hari (Wargama, 2026). Selain itu, aktivitas fisik berperan dalam meningkatkan kualitas hidup, membantu menjaga fungsi tubuh yang optimal, serta mendukung terciptanya kondisi kesehatan yang lebih baik secara berkelanjutan (Wargama et al., 2026). Aktivitas fisik berkelanjutan yang dilakukan minimal satu kali dalam seminggu dengan durasi 45-75 menit mampu memberikan kontribusi positif terhadap stabilitas tekanan darah dan kebugaran motorik (Ivanov, 2022; Schwartz et al., 2023; Poli et al., 2024). Lebih lanjut, penelitian empiris dari Kalla et al., (2022) dan Giovannella et al., (2024) menegaskan bahwa literasi aktivitas fisik tidak selalu harus dibangun melalui edukasi formal di dalam kelas, melainkan dapat diakselerasi secara optimal melalui metode *learning-by-doing* di dalam kegiatan kelompok sosial seperti PKK.

Upaya-upaya serupa yang pernah dilakukan oleh pihak lain menunjukkan bahwa kunci keberhasilan program pengabdian terletak pada pemanfaatan kelembagaan lokal yang sudah eksis di masyarakat (Qorib, 2024). Mengacu pada model keberhasilan intervensi kebugaran berbasis PKK yang pernah diterapkan di daerah lain, keterlibatan aktif fasilitator eksternal dari program akademis perguruan tinggi mampu menjembatani kendala psikologis warga yang awalnya enggan atau malu untuk memulai kebiasaan berolahraga. Dengan mengadopsi model pendekatan pengorganisasian masyarakat (*community organization*), artikel pengabdian ini memaparkan bentuk hilirisasi konsep olahraga kesehatan ke dalam aksi nyata berupa gerakan senam komunitas mingguan, sebagai solusi alternatif pemecahan masalah kesehatan secara preventif dan inklusif.

## 2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang menggunakan pendekatan persuasif-partisipatif melalui model *Community Organization* (Pengorganisasian Masyarakat). Pendekatan ini menitikberatkan pada pelibatan aktif kelompok mitra sejak tahap perencanaan logistik hingga pelaksanaan intervensi fisik secara mandiri. Khalayak sasaran strategis dalam kegiatan ini adalah pengurus dan anggota Tim Penggerak Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (TP PKK) Desa Ploso Lor yang berjumlah aktif sebanyak 45 orang. Mengacu pada data demografis mitra yang didominasi oleh perempuan usia paruh baya (35-54 tahun) berprofesi wiraswasta dan tenaga pendidik dengan tingkat kesibukan padat pada hari kerja, intervensi senam komunitas dialokasikan secara berkala setiap hari Minggu pagi di area terbuka hijau desa. Secara sistematis, alur atau tahapan metode penerapan untuk mencapai tujuan pengabdian dibagi menjadi tiga fase utama (Sari et al., 2026) yaitu:

1. Fase Koordinasi dan Persiapan Logistik: Melakukan penyamaan persepsi dengan pengurus inti TP PKK terkait penentuan jadwal, pemilihan jenis musik senam yang familiar bagi usia paruh baya, serta pemetaan area publik balai desa yang aman.
2. Fase Pelaksanaan Intervensi (*Learning-by-Doing*): Menginisiasi sesi senam komunitas terstruktur berdurasi 45-60 menit per pertemuan. Setiap sesi mengadopsi standar

olahraga kesehatan yang terdiri atas pemanasan (10 menit), inti aerobik intensitas rendah hingga sedang (*low to moderate impact*) selama 30-45 menit, dan pendinginan (10 menit). Di sela-sela pergantian sesi, disisipkan edukasi verbal interaktif mengenai literasi kebugaran dasar, dan juga diadakannya *fun game* berupa jepit balon di paha dan dipunggung.

3. Fase Evaluasi dan Pendampingan Keberlanjutan: Menyerahkan pengelolaan keberlanjutan senam kepada struktur Pokja PKK terkait agar menjadi agenda rutin mandiri.

Keberhasilan implementasi program pengabdian ini didorong oleh penerapan alur pelaksanaan yang terstruktur dan adaptif terhadap kondisi sosiologis mitra. Intervensi diawali dengan Fase Koordinasi dan Persiapan Logistik. Fase ini memegang peranan krusial sebagai jembatan komunikasi untuk menyelaraskan persepsi antara tim pengabdian dengan pengurus inti TP PKK Desa Ploso Lor. Aspek logistik yang disepakati meliputi penentuan jadwal hari Minggu pagi serta pemilihan jenis musik senam yang familier bagi usia paruh baya. Modifikasi berbasis preferensi musik lokal dan usia ini terbukti efektif menurunkan resistensi psikologis awal dari peserta paruh baya, sehingga mereka merasa lebih nyaman untuk terlibat sejak awal program. Selain itu, pemetaan area publik di halaman terbuka balai desa memastikan bahwa lokasi pelaksanaan memenuhi standar keamanan fisik (*safety environment*) dan bebas dari hambatan spasial.

Memasuki Fase Pelaksanaan Intervensi (*Learning-by-Doing*), program diwujudkan melalui sesi senam komunitas terstruktur dengan durasi total 45-60 menit per pertemuan. Konsistensi durasi dan pembagian fase olahraga kesehatan dalam intervensi ini mengacu pada standar aktivitas fisik bagi usia paruh baya (35-54 tahun) demi meminimalkan risiko cedera otot. Sesi senam dipecah secara ketat ke dalam tiga struktur baku: pemanasan selama 10 menit untuk menaikkan denyut nadi secara bertahap, inti aerobik intensitas rendah hingga sedang (*low to moderate impact*) selama 30-45 menit untuk menstimulasi kapasitas kardiorespirasi, dan diakhiri pendinginan selama 10 menit guna mempercepat pemulihan kadar asam laktat tubuh.

Strategi krusial yang diterapkan dalam fase intervensi ini adalah penyisipan edukasi verbal interaktif di sela-sela pergantian sesi guna membangun literasi kebugaran dasar. Tidak hanya itu, aspek rekreasi sosial juga disentuh melalui pelaksanaan *fun game* berupa permainan jepit balon di kedua betis dan di punggung secara berpasangan. Integrasi *fun game* di tengah aktivitas fisik ini memberikan nilai tambah berupa pemecahan kejenuhan fisik serta stimulasi motorik halus (keseimbangan dan koordinasi tubuh). Secara sosiologis, permainan kelompok ini efektif mencairkan kekakuan interaksi dan membangun kohesi sosial yang lebih erat di antara sesama anggota PKK.

Fase akhir dari metode ini adalah Fase Evaluasi dan Pendampingan Keberlanjutan. Sebagai upaya menjamin dampak jangka panjang (*long-term impact*), pengelolaan dan keberlanjutan senam komunitas ini diserahkan secara resmi kepada struktur Kelompok Kerja (Pokja) PKK terkait, khususnya Pokja 4 yang membidangi pilar kesehatan. Alih kelola program dari tim pengabdian atau kelompok kuliah kerja nyata (KKN) kepada kader lokal ini merupakan bentuk hilirisasi pengorganisasian masyarakat (*community organization*) yang nantinya dilaksanakan secara mandiri. Dengan melembaganya kegiatan senam ini ke dalam agenda rutin mandiri TP PKK, program tidak berhenti saat masa pengabdian atau KKN selesai, melainkan bertransformasi menjadi budaya sehat yang berkelanjutan di Desa Ploso Lor.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berwujud inisiasi program senam komunitas telah diselenggarakan secara simultan demi mewujudkan gerakan masyarakat sehat di pedesaan. Program ini memberikan intervensi nyata berupa aktivitas fisik adaptif yang dirancang untuk menjawab keterbatasan akses sarana olahraga terstruktur bagi kelompok perempuan dewasa dan paruh baya di tingkat desa. Penyelenggaraan program ini memanfaatkan modal sosial kelembagaan lokal yang sudah mapan, yaitu Tim Penggerak Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (TP PKK) Desa Ploso Lor. Sebelum melangkah pada pelaksanaan taktis, dilakukan pemetaan demografis kepengurusan struktural TP PKK guna memastikan bahwa gerakan fisik yang dipilih relevan dengan kebutuhan fisiologis serta ritme produktivitas harian khalayak sasaran. Distribusi profil khalayak sasaran secara kuantitatif berdasarkan kelompok usia dan latar belakang profesi disajikan secara rinci pada Tabel 1.

Tabel 1. Profil Demografis Pengurus Inti dan Kelompok Kerja TP PKK Desa Ploso Lor

| No | Struktur Organisasi       | Rentang Usia (Tahun) | Latar Belakang Profesi       | Kontribusi dalam Komunitas                                       |
|----|---------------------------|----------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 1. | Pengurus Inti (7 Orang)   | 35–52                | ASN, Wiraswasta, Guru        | Pengambil keputusan dan dinamisor program                        |
| 2. | Anggota Pokja 1 (6 Orang) | 35–41                | Wiraswasta                   | Penggerak partisipasi bidang keagamaan & gotong royong           |
| 3. | Anggota Pokja 2 (5 Orang) | 42–54                | ASN, Wiraswasta, Guru        | Fasilitator bidang pendidikan & keterampilan keluarga            |
| 4. | Anggota Pokja 3 (7 Orang) | 36–53                | Wiraswasta, Urusan Domestik  | Edukator bidang pangan, sandang, & tata laksana rumah            |
| 5. | Anggota Pokja 4 (5 Orang) | 35–52                | Wiraswasta, Tenaga Kesehatan | Pengelola pilar kesehatan, kelestarian lingkungan, & perencanaan |

Berdasarkan deskripsi data pada Tabel 1, konsentrasi usia subjek sasaran berada pada fase transisi performa fisik (mayoritas berada pada usia 35-54 tahun) dengan beban kerja harian yang didominasi oleh sektor kewirausahaan mikro (wiraswasta) dan kedinasan (ASN/Guru). Profil sosiologis ini menunjukkan bahwa hambatan utama warga dalam berolahraga bukan terletak pada ketiadaan waktu luang secara absolut, melainkan pada belum terbentuknya manajemen alokasi waktu dan budaya berolahraga bersama. Oleh karena itu, pencapaian tujuan pengabdian dilakukan melalui tiga fase implementasi taktis lapangan yang terdokumentasi dengan baik pada Gambar 1 dan 2.



(a)



(b)

Gambar 1. Antusiasme Mengikuti Senam



(a)



(b)

Gambar 2. Fun Game Pasca Senam, Jepit Balon dipunggung (a) Jepit Balon dipaha (b)

Fase pertama diawali dengan sosialisasi dan penyamaan persepsi bersama pengurus inti TP PKK untuk menyusun jadwal yang tidak berbenturan dengan agenda rutin bulanan desa. Fase kedua merupakan inti pengabdian, yaitu pelaksanaan program senam komunitas yang dilakukan secara kontinu setiap hari Minggu pagi di halaman terbuka desa (Gambar 1 dan Gambar 2). Seluruh subjek sasaran diberikan pembinaan gerak berbasis senam aerobik *low to moderate impact* yang dikombinasikan dengan aransemen musik populer berirama riang. Format ini dipilih agar adaptif dengan kapasitas motorik perempuan paruh baya, sehingga olahraga dirasakan sebagai kegiatan rekreasi kelompok, bukan beban fisik yang menjemukan.

Pernyataan keberhasilan dan tingkat ketercapaian tujuan dari kegiatan pengabdian ini dianalisis secara kualitatif-deskriptif berdasarkan tolak ukur perubahan perilaku pada dua dimensi temporal (jangka pendek dan jangka Panjang) sebagai berikut:

1. Jangka pendek, indikator ketercapaian ditunjukkan oleh terjadinya akumulasi perubahan sikap (*attitudinal change*) yang sangat signifikan dari para peserta. Sejak minggu pertama hingga akhir masa intervensi program, grafik kehadiran peserta konsisten stabil pada persentase di atas 90% dari total kapasitas anggota PKK aktif. Ibu-ibu PKK menunjukkan disiplin tinggi dengan hadir tepat waktu dan mengenakan seragam olahraga secara kolektif, yang mengindikasikan bahwa literasi aktivitas fisik mulai terinternalisasi sebagai sebuah kebutuhan primer mingguan. Respon psikomotorik yang terekam selama proses senam memperlihatkan ekspresi emosional yang ceria, antusias, dan hilangnya jarak sosial antar-kelompok kerja (Pokja).
2. Jangka panjang, nilai tambah yang dihasilkan menyentuh dimensi sosial budaya (*socio-cultural change*). Program senam komunitas ini berhasil mendobrak kebiasaan lama (postur statis menetap di rumah saat hari libur) dan merekonstruksi sebuah budaya baru (*new habit*) di tingkat pedesaan, yakni menjadikan hari Minggu pagi sebagai ruang interaksi sosial yang sehat, inklusif, dan produktif. Secara institusional, kegiatan ini memperkuat fungsi Pokja 4 TP PKK dalam mengeksekusi pilar program kerja bidang kesehatan keluarga, sekaligus mengoptimalkan utilitas halaman balai desa sebagai pusat kebugaran publik yang ramah gender.

Fokus utama kegiatan ini memiliki sejumlah keunggulan jika disandingkan dengan kondisi sosiologis masyarakat setempat. Keunggulannya terletak pada tingkat inklusivitas program yang tinggi dan sifatnya yang nirlaba (*zero cost*), sehingga tidak memberikan beban finansial apa pun kepada masyarakat sasaran. Pemanfaatan instruktur berbasis pendekatan sebaya juga membuat proses transfer gerakan menjadi lebih natural. Namun, terdapat kelemahan internal berupa ketergantungan yang cukup tinggi pada fasilitator eksternal pada masa awal inisiasi gerakan, di mana beberapa anggota kader lokal masih belum memiliki rasa percaya diri yang tinggi untuk memimpin barisan senam secara mandiri tanpa stimulasi luar.

Tingkat kesulitan pelaksanaan kegiatan ini berada pada kategori rendah hingga sedang. Tantangan teknis utama yang dihadapi di lapangan adalah konsistensi pengelolaan tata suara (*sound system*) luar ruangan dan penataan formasi barisan agar seluruh peserta dapat melihat contoh gerakan instruktur secara presisi di area terbuka hijau. Peluang pengembangan program ini ke depan sangat terbuka lebar. Rencana tindak lanjut pasca-pengabdian meliputi pelaksanaan pelatihan kader instruktur senam lokal (*train of trainers*) yang didelegasikan secara khusus kepada perwakilan anggota Pokja 4 TP PKK. Melalui pelatihan kader internal tersebut, program senam komunitas hari Minggu pagi ini memiliki garansi keberlanjutan (*sustainability*) yang tinggi untuk terus berjalan secara mandiri dan melembaga sebagai agenda tetap kebugaran masyarakat di Desa Ploso Lor.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui inisiasi senam komunitas di Desa Ploso Lor telah berhasil diimplementasikan dan memberikan luaran nyata berupa peningkatan literasi aktivitas fisik pada kelompok perempuan paruh baya anggota TP PKK, yang terindikasi secara jelas melalui perubahan sikap partisipan berupa kedisiplinan kehadiran konsisten di atas 90% setiap sesinya serta terbentuknya budaya sosial baru (*new habit*) yang mentransformasi ruang publik desa menjadi pusat interaksi sehat setiap hari Minggu pagi. Kelebihan utama dari program ini terletak pada tingkat inklusivitasnya yang tinggi, operasional nirlaba yang tidak membebani finansial warga, serta pemanfaatan modal

sosial organisasi lokal yang solid, namun kegiatan ini masih memiliki kelemahan berupa tingginya ketergantungan mitra terhadap fasilitator eksternal akibat minimnya rasa percaya diri kader lokal untuk memimpin barisan secara mandiri pada tahap awal gerakan. Oleh karena itu, kemungkinan pengembangan program selanjutnya akan difokuskan pada pelaksanaan intervensi pelatihan instruktur senam lokal (*train of trainers*) yang didelegasikan secara khusus kepada perwakilan Kelompok Kerja (Pokja) 4 TP PKK guna mewujudkan kemandirian kader dan menjamin keberlanjutan program secara permanen di masa depan.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah membimbing, memberikan dukungan dan kontribusi nyata sehingga kegiatan KKN serta pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Apresiasi secara khusus disampaikan kepada dosen pembimbing lapangan (DPL), Kepala Desa Ploso Lor, Kecamatan Karangjati, Kabupaten Ngawi, atas izin, fasilitasi ruang publik, dan dukungan moril yang diberikan selama pelaksanaan program kerja. Terima kasih dan penghargaan yang tinggi juga ditujukan kepada Ketua beserta seluruh jajaran pengurus dan anggota Tim Penggerak Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (TP PKK) Desa Ploso Lor atas komitmen, kerja sama yang solid, serta partisipasi aktifnya yang luar biasa dalam menyukseskan gerakan senam komunitas ini dari awal hingga akhir pelaksanaan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Brown, C. E. B., Richardson, K., Halil-Pizzirani, B., Atkins, L., Yücel, M., & Segrave, R. A. (2024). Key influences on university students' physical activity: a systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour. *BMC Public Health*, 24(1), 418.
- Cohen, S. A., & Greaney, M. L. (2023). Aging in rural communities. *Current Epidemiology Reports*, 10(1), 1–16.
- Fien, S., Linton, C., Mitchell, J. S., Wadsworth, D. P., Szabo, H., Askew, C. D., & Schaumberg, M. A. (2022). Characteristics of community-based exercise programs for community-dwelling older adults in rural/regional areas: a scoping review. *Aging Clinical and Experimental Research*, 34(7), 1511–1528.
- Giovannella, C., Roccasalva, G., & Di Torino, P. (2024). Phyigital learning ecosystems and places beyond 2030. ID&A. *Interaction Design and Architecture* (S).
- Ivanov, I. (2022). Hemorheological alterations and physical activity. *Applied Sciences*, 12(20), 10374.
- Kalla, M., Jerowsky, M., Howes, B., & Borda, A. (2022). Expanding formal school curricula to foster action competence in sustainable development: A proposed free-choice project-based learning curriculum. *Sustainability*, 14(23), 16315.
- Kegler, M. C., Gauthreaux, N., Hermstad, A., Arriola, K. J., Mickens, A., Ditzel, K., ... Haardörfer, R. (2022). Inequities in physical activity environments and leisure-time physical activity in rural communities. *Preventing Chronic Disease*, 19, E40.
- Pagnoni, G., Vicenzi, A., Darroudi, S., Maini, A., Sbarra, F., Marangi, F., ... Selleri, V. (2025). Adherence to Exercise and Functional Rehabilitation Programs in Patients with Cardiovascular Diseases: Barriers and Strategies. *Journal of Cardiovascular Development and Disease*, 13(1), 8.
- Poli, L., Greco, G., Cataldi, S., Ciccone, M. M., De Giosa, A., & Fischetti, F. (2024). Multicomponent versus aerobic exercise intervention: Effects on hemodynamic,

- physical fitness and quality of life in adult and elderly cardiovascular disease patients: A randomized controlled study. *Heliyon*, 10(16).
- Pratama, B. O., Saputra, D., Kurniawan, A., Setiawan, A. W., & Wargama, I. M. D. S. (2026). The Dynamics of Participation in Physical Activity in the Era of Sedentary Lifestyles: An Analysis of Visit Patterns and Exercise Consistency at Fitness Centers. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 8(3), 1008–1016.
- Qorib, F. (2024). Tantangan dan peluang kolaborasi antara perguruan tinggi dan masyarakat dalam program pengabdian di Indonesia. *Journal of Indonesian Society Empowerment*, 2(2), 46–57.
- Sari, D. A. N., Prastica, F. A., Fatimah, Q., Wardani, N. W. P., & Wargama, I. M. D. S. (2026). Sosialisasi Sapiplo Handmade Soap Sebagai Media Edukasi Higiene Personal Dalam Mendukung Gaya Hidup Sehat Dan Pengenalan Potensi Ekonomi Kreatif Masyarakat Desa Ploso Lor. *SUBSERVE: Community Service and Empowerment Journal*, 4(2), 431–438.
- Schwartz, B. D., Shivgulam, M. E., Petterson, J. L., Wu, Y., Frayne, R. J., Kimmerly, D. S., & O'Brien, M. W. (2023). More moderate-intensity physical activity and less prolonged sedentary time are associated with better very short-term systolic blood pressure variability in healthy adults. *Journal of Human Hypertension*, 37(11), 1015–1020.
- Trinh, J., de Vries, N. M., Chan, P., Dekker, M. C. J., Helmich, R. C., & Bloem, B. R. (2026). The role of lifestyle interventions in symptom management and disease modification in Parkinson's disease. *The Lancet Neurology*, 25(1), 90–102.
- Wargama, I. M. D. S. (2026). Fitness Center Sebagai Ruang Sosial Baru: Kajian Sosial-Ekonomi Perilaku Aktivitas Fisik Masyarakat. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 26(1), 330–340.
- Wargama, I. M. D. S., Kristin, W., & Irfandi, I. (2026). Physical Activity Crisis Among Physical Education Students: Empirical Evidence From A Survey Of Physical Activity Among Pjok Students In The Era Of Sedentary Lifestyles. *Jurnal Penjaskesrek*, 13(1), 13–25.
- Wargama, I. M. D. S., Rahayu, T., Priyono, B., Mukarromah, S. B., Pramono, H., Setyawati, H., ... Suryadi, D. (2024). What is the relationship between socioeconomics and physical activity?: Literature review. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, (61), 148–155.

First Publication Right  
SUBSERVE: Community Service and Empowerment Journal

This Article is Licensed Under

