

Gerak Sehat Jalin Silaturahmi: Aktivitas Senam Sebagai Wadah Interaksi Sosial Masyarakat Kelurahan Tampan Pekanbaru

Muhammad Refriksan Hefi¹, Sakina Wirda Tuljannah², Muthia Dinda Husain³, Vincentius Febrio Berluscony⁴, Shofia Triana Tea⁵, Andini Rizki Putri⁶, Gusti Ranga Pratama⁷, Jeselia Fransiska Br. Gurusinga⁸, Andriyan Kesuma⁹, Syafira Alyada Taqwa¹⁰, Muhammad Aditya Bone¹¹, Chandra Hermawan¹², Chelsy Yesicha¹³

¹ Universitas Riau, Indonesia; muhammad.refriksan0437@student.unri.ac.id

² Universitas Riau, Indonesia; sakina.wirda4157@student.unri.ac.id

³ Universitas Riau, Indonesia; muthia.dinda4479@student.unri.ac.id

⁴ Universitas Riau, Indonesia; vincentius.febrio6771@student.unri.ac.id

⁵ Universitas Riau, Indonesia; shofia.triana4145@student.unri.ac.id

⁶ Universitas Riau, Indonesia; andini.rizki4484@student.unri.ac.id

⁷ Universitas Riau, Indonesia; gusti.rangga1675@student.unri.ac.id

⁸ Universitas Riau, Indonesia; jeselia.fransiska1682@student.unri.ac.id

⁹ Universitas Riau, Indonesia; andriyan.kesuma4910@student.unri.ac.id

¹⁰ Universitas Riau, Indonesia; syafira.alyada4158@student.unri.ac.id

¹¹ Universitas Riau, Indonesia; muhammad.aditya4155@student.unri.ac.id

¹² Universitas Riau, Indonesia; chandra.hermawan0452@student.unri.ac.id

¹³ Universitas Riau, Indonesia; chelsy.yesicha@lecturer.unri.ac.id

ARTICLE INFO

Keywords:

Gymnastics;
social interaction;
group communication;
friendship;
Tampan Village

Article history:

Received 2025-05-14

Revised 2025-06-17

Accepted 2025-08-15

ABSTRACT

Gymnastics is a physical activity that is beneficial for physical health while acting as a means of social interaction that strengthens relationships between residents. This service program aims to describe the role of gymnastics as a forum for community social interaction on Jalan Jambu Mawar, Tampan Village, Pekanbaru. The activity was carried out using a participatory method during the Independent Learning Real Work Lecture (Kukerta) Independent Campus, Faculty of Social and Political Sciences, University of Riau. Involving 30 participants dominated by housewives, as well as Donni's Club as facilitators. Data was collected through participation, interviews and documentation. The results showed that routine gymnastics led to light conversations, information exchange, and strengthened social relationships, while improving physical fitness and awareness of healthy living.

This is an open access article under the CC BY license.



Corresponding Author:

Muhammad Refriksan Hefi

Universitas Riau, Indonesia; muhammad.refriksan0437@student.unri.ac.id

1. PENDAHULUAN

Senam merupakan aktivitas fisik yang telah lama menjadi bagian penting dari rutinitas harian banyak orang, melibatkan serangkaian gerakan yang umumnya dilakukan pada pagi atau sore hari dengan tujuan memelihara kebugaran dan kesehatan jasmani. Aktivitas ini lazim dilakukan oleh berbagai kalangan, termasuk masyarakat perkotaan, dan umumnya dilaksanakan secara berkelompok. Selain untuk menjaga kebugaran tubuh, senam juga menjadi sarana interaksi yang memupuk kebersamaan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa senam memberikan manfaat positif bagi kesehatan fisik sekaligus kesehatan sosial masyarakat (Yulianti et al., 2023).

Selain manfaat fisik, senam sering menjadi wadah interaksi sosial yang mempererat hubungan antarindividu maupun antarkelompok (Audistmala et al., 2025). Interaksi sosial adalah hubungan timbal balik yang memengaruhi perilaku, sikap, dan pola pikir individu atau kelompok. Interaksi sosial dapat terjadi dalam berbagai bentuk, baik melalui tatap muka langsung maupun perantara, dan seringkali berperan penting dalam membangun kohesi sosial (Rahman et al., 2024). Interaksi ini terjadi melalui dua unsur penting, yaitu kontak sosial (pertemuan langsung maupun tidak langsung) dan komunikasi (pertukaran pesan, informasi, atau emosi). Senam menjadi sarana yang memadukan edukasi dan praktik kesehatan sekaligus, sehingga peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga langsung menerapkannya (Mayasari, 2024).

Di Kelurahan Tampan, Kecamatan Payung Sekaki, Pekanbaru, kegiatan senam rutin telah berlangsung sejak tahun 2020 yang diinisiasi oleh BPJS Klinik Jambu Mawar. Berdasarkan data observasi awal, jumlah peserta senam berkisar 25–35 orang setiap pertemuan, didominasi ibu rumah tangga berusia 25–60 tahun. Meski partisipasi cukup tinggi, warga menghadapi tantangan berupa keterbatasan pengetahuan kesehatan dan kurangnya wadah edukasi nonformal terkait gaya hidup sehat. Hal ini menunjukkan perlunya penguatan fungsi senam sebagai media interaksi sosial dan komunikasi kesehatan. Dalam kehidupan masyarakat, interaksi sosial tidak hanya terjadi di forum resmi seperti rapat atau pertemuan formal, tetapi juga dapat berlangsung pada aktivitas sehari-hari, termasuk olahraga bersama, yang efektif membangun relasi sosial (Wangi, 2024).

Pelaksanaan senam ini dipimpin oleh Donni's Club, komunitas lokal yang secara konsisten mengelola program senam, berperan sebagai instruktur sekaligus fasilitator komunikasi komunitas. Dalam perspektif komunikasi kelompok (Putra et al., 2024) dan teori fungsionalisme struktural (Sudi, 2024), komunitas ini menjadi penggerak jejaring sosial yang menanamkan nilai serta aturan untuk menjaga keseimbangan sosial. Selain itu, pendekatan komunikasi kesehatan (Wibowo et al., 2024) terbukti efektif untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku sehat, tidak hanya melalui media formal, tetapi juga lewat interaksi santai di sela kegiatan.

Program kerja Kukerta Merdeka Belajar Kampus Merdeka Universitas Riau berfokus pada penguatan fungsi senam ini, dengan metode partisipatif yang menempatkan masyarakat sebagai subjek aktif. Tim pengabdian terlibat langsung dalam edukasi singkat sebelum dan sesudah senam, seperti penyampaian informasi mengenai gizi seimbang, teknik mengelola stres, serta pentingnya konsistensi aktivitas fisik. Berdasarkan hasil penelitian dan pengalaman lapangan, metode ini memiliki kehandalan dalam mendorong kesadaran kolektif dan kemandirian masyarakat.

Tujuan kegiatan ini adalah menganalisis peran senam di Kelurahan Tampan sebagai wadah interaksi sosial sekaligus sarana komunikasi kesehatan berbasis komunitas. Manfaat yang diharapkan adalah peningkatan kesadaran kesehatan warga, penguatan jejaring sosial, dan keberlanjutan kegiatan senam sebagai teknologi sosial tepat guna bagi masyarakat

2. METODE

Penelitian dilaksanakan di Kelurahan Tampan, Pekanbaru, sebuah kawasan yang cukup heterogen dari sisi sosial-ekonomi dan memiliki dinamika komunitas yang aktif. Kegiatan senam yang menjadi fokus penelitian biasanya dilakukan pada sore hari di Jalan Jambu Mawar dan juga pagi hari di halaman kantor kelurahan tampan. Penelitian dilakukan sejak 27 Juni hingga 10 Agustus 2025.

Subjek penelitian terdiri dari warga yang rutin mengikuti senam, khususnya kalangan ibu rumah tangga. Mereka dipilih karena partisipasi yang konsisten dan intensitas interaksi yang relatif tinggi dibandingkan peserta lain. Selain itu, keberadaan Donni's Club sebagai komunitas penggerak juga menjadi bagian penting untuk diamati, sebab mereka berperan bukan hanya sebagai instruktur, tetapi juga sebagai fasilitator komunikasi komunitas.

Program pengabdian ini menggunakan metode partisipatif (*Participatory Approach*), di mana Mahasiswa Kukerta terlibat langsung dalam kegiatan senam yang telah rutin diselenggarakan oleh warga Jambu Mawar bersama Donny's Club. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan mahasiswa untuk berinteraksi langsung dengan masyarakat, memahami dinamika komunitas, sekaligus memberikan kontribusi nyata dalam bentuk dukungan kegiatan dan penguatan pesan-pesan kesehatan (Nur et al., 2024).

Tahap awal dimulai dengan observasi lapangan untuk memahami bagaimana kegiatan senam dijalankan, siapa saja yang terlibat, serta pola interaksi yang terjadi di dalamnya. Observasi ini membantu tim KKN mengenali potensi senam sebagai ruang interaksi sosial sekaligus media komunikasi kesehatan di lingkungan setempat.

Selanjutnya dilakukan koordinasi informal dengan tokoh masyarakat, pengurus RT, dan anggota Donny's Club. Koordinasi ini bertujuan untuk memastikan kehadiran tim KKN selaras dengan kegiatan warga, serta membuka peluang bagi mahasiswa untuk memberikan kontribusi positif tanpa mengubah format kegiatan yang telah berjalan.

Dalam pelaksanaan senam, tim KKN berperan sebagai partisipan aktif yang ikut serta melakukan gerakan senam bersama warga. Di sela kegiatan, mahasiswa turut berinteraksi dengan peserta melalui obrolan santai yang mengangkat topik-topik kesehatan sehari-hari, seperti menjaga pola makan dan pentingnya aktivitas fisik. Bentuk kontribusi ini bersifat mendukung dan melengkapi tujuan kegiatan yang telah dirancang oleh komunitas.

Selain itu, tim KKN memanfaatkan momen setelah senam untuk menginisiasi percakapan ringan dan diskusi singkat terkait gaya hidup sehat, sekaligus mendengar aspirasi warga mengenai kebutuhan atau ide pengembangan kegiatan di masa mendatang. Hal ini diharapkan dapat memperkuat rasa kebersamaan dan memperluas fungsi senam sebagai ruang komunikasi sosial.

Tahap akhir dilakukan refleksi bersama antara mahasiswa dan warga untuk menilai manfaat keikutsertaan tim KKN dalam kegiatan ini. Dari proses refleksi ini, disepakati bahwa senam bukan hanya memberikan manfaat kebugaran, tetapi juga mempererat hubungan sosial serta menjadi media berbagi informasi kesehatan secara alami.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa senam bersama yang dipandu Donni's Club di Jalan Jambu Mawar, Kelurahan Tampan, menjadi ruang interaksi sosial yang efektif bagi warga. Interaksi yang terjalin tidak hanya sebatas mengikuti gerakan senam, tetapi juga mencakup percakapan ringan, pertukaran informasi, hingga pembahasan berbagai kegiatan kemasyarakatan. Aktivitas senam di ruang publik kelurahan ini selaras menunjukkan bahwa olahraga rekreasi seperti senam berpotensi menjadi media sosialisasi yang menguatkan kohesi sosial (Efran et al., 2024).

Berdasarkan hasil pengamatan tersebut, mahasiswa KKN MBKM FISIP Universitas Riau melakukan koordinasi dengan Ketua Rukun Tetangga 02 (RT) dan Rukun Warga 03 (RW) di wilayah tersebut untuk memperoleh gambaran lebih rinci terkait pelaksanaan kegiatan. Kegiatan senam rutin ini diikuti rata-rata oleh 30 peserta, dengan dominasi perempuan berusia 25–60 tahun yang berasal dari wilayah Kecamatan Payung Sekaki, khususnya warga Jambu Mawar. Senam dilaksanakan setiap Jumat sore dan Minggu pagi. Keikutsertaan peserta yang konsisten serta keberadaan Donni's Club sebagai fasilitator menunjukkan bahwa kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai olahraga, tetapi juga sebagai bentuk komunikasi komunitas yang mendorong partisipasi aktif warga dan menciptakan jejaring sosial yang erat.



Gambar 1. Kegiatan senam

Warga Jambu Mawar termasuk kedalam warga yang cukup sibuk dengan rutinitas pekerjaan sehari-hari. Sehingga masyarakatnya tidak memiliki banyak waktu untuk saling berkomunikasi akibat dari adanya kesibukan masing-masing individu. Interaksi sosial yang terjadi berupa terjalannya komunikasi dengan masyarakat. Bercanda gurau, saling menanyakan kabar, dan saling memberikan informasi terkait hal-hal baru yang terjadi sesuai minat yang mereka suka. Selain itu juga dapat mempererat tali persaudaraan antarindividu. Misalnya, bagaimana suasana kebersamaan muncul saat masyarakat saling menyemangati, atau bagaimana percakapan ringan terjadi sebelum dan sesudah senam.



Gambar 2. Interaksi antarmasyarakat dalam kegiatan senam rutin

Dampak jangka panjang dari kegiatan ini dapat membentuk jaringan sosial yang menjadi modal sosial bagi masyarakat untuk berkolaborasi di bidang lain, seperti kegiatan kebersihan lingkungan, program kesehatan, maupun dukungan sosial ketika terjadi peristiwa penting di lingkungan. Ketika salah satu warga mengalami musibah, mereka bersama-sama berkunjung ke rumah duka sebagai bentuk turut berduka sebagai bentuk solidaritas sesama. Berbekal uang belasungkawa yang akan diberikan kepada keluarga berduka dengan tujuan untuk meringankan sedikit perekonomian keluarga yang ditinggalkan.

"Kalau ada warga yang terkena musibah, kami biasanya langsung berkoordinasi. Semua ikut patungan, berapa pun seikhlasnya. Niatnya supaya keluarga yang ditinggalkan merasa tidak sendirian dan sedikit terbantu" (Wawancara Ibu Mini, 26 Juli 2025).

Selain dampak bagi interaksi sosial, pada kegiatan senam terjadi komunikasi kesehatan. Donni Irawan selaku instruktur senam juga memberikan tips bagaimana memeriksa kondisi tubuh dari peserta senam. Melakukan gerakan tepuk tangan, memukul jari, tangan, kaki, dan pinggul. Menarik napas dalam hitungan tiga detik, lalu ditahan selama lima detik, dan kemudian dikeluarkan. Hal tersebut menjadi salah satu teknik untuk memeriksa apakah tubuh mengidap penyakit kolesterol, memeriksa ritme jantung, dan paru-paru. Hal tersebut menjadi salah satu bentuk komunikasi kesehatan. Hal ini memberikan kesadaran kepada masyarakat untuk lebih sadar dan mengetahui kondisi tubuh masing-masing (Hasibuan et al., 2024).



Gambar 3. Instruktur senam melakukan komunikasi kesehatan

Kegiatan senam juga menjadi bentuk nyata pemberdayaan masyarakat karena menyediakan ruang berkumpul yang dikelola secara rutin. Bagi warga Jambu Mawar, khususnya perempuan, kegiatan ini bukan hanya sarana olahraga, tetapi juga wadah untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosial. Dari perspektif komunikasi partisipatif, keterlibatan warga secara langsung dalam pelaksanaan kegiatan memperkuat rasa kepemilikan terhadap program dan mendorong keberlanjutan aktivitas tersebut (Dwi Astuti & Wempi, 2025).

Konsep ini sejalan dengan komunikasi komunitas, yang menekankan pentingnya proses pertukaran informasi, nilai, dan pengalaman di dalam sebuah kelompok untuk mencapai tujuan bersama. Melalui senam, warga saling berbagi informasi seputar kesehatan, kegiatan lingkungan, hingga masalah sosial, sehingga terbentuk jejaring sosial yang kuat. Lebih jauh, kegiatan ini juga dapat dipandang sebagai bagian dari komunikasi kesehatan, karena pesan-pesan terkait gaya hidup sehat tersampaikan secara organik di tengah interaksi sosial dan informasi mengenai manfaat aktivitas fisik, pola makan seimbang, atau pengelolaan stres disampaikan melalui obrolan santai maupun arahan dari instruktur (Rahmawati et al., 2025). Dengan demikian, kegiatan senam di Jambu Mawar menjadi titik temu tiga konsep ini komunikasi partisipatif, komunikasi komunitas, dan komunikasi kesehatan yang bersama-sama memperkuat peran olahraga sebagai media pemberdayaan dan peningkatan kualitas hidup masyarakat.

Keberlanjutan kegiatan senam di Kelurahan Tampan menjadi penting untuk diperhatikan. Konsistensi dukungan dari peserta, kehadiran Donni's Club sebagai fasilitator, serta koordinasi dengan pihak kelurahan akan menentukan kelangsungan program ini. Hasil pengamatan di lokasi menunjukkan bahwa senam tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga membentuk wadah interaksi sosial yang memperkuat kohesi warga. Temuan ini sejalan dengan penelitian di Desa Lawang Agung, Bengkulu, yang mengungkapkan bahwa kegiatan senam rutin setiap Jumat mampu meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan sekaligus mempererat hubungan sosial lintas usia (Riswati et al., 2024). Perbandingan ini menunjukkan bahwa di kedua wilayah, senam menjadi media efektif untuk menyalurkan pesan kesehatan dan membangun solidaritas warga, meskipun konteks pelaksanaannya berbeda.

Di Kelurahan Tampan, misalnya, interaksi warga setelah senam cenderung dimanfaatkan untuk diskusi ringan dan saling bertukar informasi. Dari hasil pengamatan kami, terdapat potensi pengembangan agar kegiatan senam di Kelurahan Tampan bersifat variatif dan berkelanjutan. Misalnya, sesekali dapat melibatkan sponsor lokal untuk menyediakan doorprize, mengadakan lomba senam antarwarga, atau menambahkan sesi edukasi kesehatan singkat yang relevan dengan kebutuhan warga. Langkah-langkah ini diyakini mampu meningkatkan motivasi partisipasi sekaligus memastikan keberlanjutan program dalam jangka panjang.

Keberhasilan program senam yang rutin dan terorganisir ini menegaskan bahwa aktivitas bersama yang bersifat nonformal seperti senam dapat menjadi media efektif untuk interaksi sosial, komunikasi komunitas, dan pemberdayaan masyarakat. Kunci keberlanjutan dan sukses dari program ini terlihat pada konsistensi pelaksanaan, peran aktif komunitas penggerak, dukungan partisipan, serta koordinasi antarwarga.

4. KESIMPULAN

Kegiatan senam di Kelurahan Tampan bukan hanya berfungsi sebagai olahraga rutin, tetapi juga menjadi inovasi sosial yang menggabungkan komunikasi komunitas dan komunikasi kesehatan sebagai pendekatan terpadu dalam pemberdayaan masyarakat. Dengan difasilitasi oleh Donni's Club, kegiatan ini memberikan manfaat nyata berupa peningkatan kebugaran fisik, penguatan jejaring sosial, dan peningkatan kesadaran kolektif tentang pentingnya gaya hidup sehat. Secara teoritik, kegiatan ini memperkaya penerapan teori komunikasi kelompok, komunikasi kesehatan, interaksi sosial, dan fungsionalisme struktural dalam konteks pengabdian masyarakat perkotaan. Untuk pengabdian berikutnya, kegiatan dapat dikembangkan dengan melibatkan lebih banyak kelompok usia, menghadirkan sesi edukasi kesehatan yang lebih terstruktur, serta menjalin kerja sama dengan sponsor atau pihak swasta guna memperluas dampak dan keberlanjutan program.

Ucapan Terimakasih:

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Riau, khususnya Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Program Studi Ilmu Komunikasi, yang telah memberikan kesempatan dan dukungan penuh dalam pelaksanaan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) Merdeka Belajar Kampus Merdeka. Penghargaan yang sebesar-besarnya juga kami sampaikan kepada Pemerintah Kelurahan Tampan, Kecamatan Payung Sekaki, Pekanbaru, atas penerimaan yang hangat dan dukungan selama kegiatan berlangsung. Ucapan terima kasih kami tujukan kepada warga Jambu Mawar yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan kesempatan kepada tim untuk terlibat langsung dalam kegiatan senam bersama. Tidak lupa, apresiasi mendalam kami sampaikan kepada Donni's Club yang telah menjadi fasilitator utama kegiatan senam, sehingga penelitian dan pengabdian ini dapat berjalan dengan lancar.

Seluruh dukungan, partisipasi, dan kerja sama dari berbagai pihak telah menjadi fondasi penting dalam keberhasilan kegiatan ini. Kami berharap sinergi yang telah terjalin dapat terus berlanjut, sehingga kegiatan senam tidak hanya memberikan manfaat kesehatan, tetapi juga menjadi sarana memperkuat interaksi sosial dan pemberdayaan masyarakat secara berkelanjutan.

REFERENSI

- 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*, 3(2), 20–24.
- Dwi Astuti, Y., & Wempi, C. (2025). Komunikasi Partisipatif dalam Pemberdayaan Masyarakat Oleh PT. Saka Energi Muriah Limited Melalui Program Urban Farming di Kelurahan Tambakredjo. *Jurnal Sosial Teknologi*, 5(1), 41–55. <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v5i1.31912>
- Efran, E., Sumantri, A., Perdima, F. E., & Martiani, M. (2024). Sosialisasi Senam Di Desa Taba Air Pauh. *Jurnal Kewirausahaan & Bisnis*, 6(2), 73–76.

- Hasibuan, A. R., Pasaribu, A. F., Alfiah, S., Utami, J. N., & Harahap, N. R. Y. (2024). Peran pendidikan kesehatan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pola hidup sehat di era digital. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(001 Des), 305–318.
- Mayasari, I. G. A. (2024). *COMMUNICATION STRATEGY FOR HEALTH PROMOTION OFFICERS IN PREVENTING HYPERTENSION IN KARANG TALIWANG HEALTH*. 955–964.
- Nur, B., Julianti, M., Rahmi, A., & Farhan, A. M. (2024). *Metode Partisipatif Dalam Pemberdayaan Masyarakat*. vol.
- Putra, A. G., Wangi, M. S., & Sarungu, L. M. (2024). PolPutra, A. G., Wangi, M. S., & Sarungu, L. M. (2024). Pola Komunikasi Komunitas Cycling Poser Dalam Merekrut Anggota Baru. *Solidaritas*, 8(2).a Komunikasi Komunitas Cycling Poser Dalam Merekrut Anggota Baru. *Solidaritas*, 8(2).
- Rahman, A., Husnul, D., Bustang, B., Mutmainnah, M., & Rachman, D. A. (2024). Sosialisasi Olahraga Sebagai Salah Satu Solusi Anxiety Disorder. *KORSAs: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 30–35.
- Rahmawati, F. N., Madura, U. T., & Inda, P. T. (2025). *STRATEGI KOMUNIKASI KESEHATAN DALAM MEMPROMOSIKAN FITNESS MELALUI TIKTOK : STUDI KASUS AKUN @ ADE RAI STRATEGI KOMUNIKASI KESEHATAN DALAM MEMPROMOSIKAN FITNESS MELALUI TIKTOK : STUDI KASUS AKUN @ ADE RAI*. 3(6).
- Riswati, R., Ulfah, L., Muryaningsih, A., Oktariani, H., Anggraini, K. W., Artandi, M., Aditya, M., & Kirana, I. (2024). Partisipasi Masyarakat Desa Lawang Agung Dalam Program Senam Sehat Setiap Hari Jumat. *MESTAKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(5), 534–539. <https://doi.org/10.58184/mestaka.v3i5.460>
- Sudi, M. (2024). *Sosiologi komunikasi*. PT MAFY MEDIA LITERASI INDONESIA.
- Wangi, M. S. (2024). *Pengantar Sosiologi*. UnisriPress.
- Wibowo, H., Putri, S. A., SKM, M. K., & Husnil Hidayat, M. T. (2024). *Manajemen Komunikasi Kesehatan*. PT. Global Mitra Mediatama.
- Yulianti, E., Fitriyah, U., Ro'iyah, M., Fadlan, M. L., Haq, N. R., Majdi, D. S., Al-Rosyid, A. T., Az Zahra, A., Widad Hakim, S., & Zamroni, A. (2023). Senam Pagi Sebagai Upaya Meningkatkan Kebugaran dan Interaksi Sosial Masyarakat Desa Asrikaton Kabupaten Malang. *Surya : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 88–97. <https://doi.org/10.37150/jsu.v5i2.2345>

