



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/26908><https://doi.org/10.26877/jpom.v7i1.26908>

Program Kesehatan Masyarakat Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup dan Lingkungan

Bertika Kusuma Prastiwi¹, Yulia Ratimiasih³

Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi, Fakultas Pendidikan IPS dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

Article Info*Article History :**Received 2026-01-10**Revised 2026-01-19**Accepted 2026-02-12**Available 2026-02-14***Abstract**

Community service activities aim to provide understanding and awareness of the importance of physical health to improve the quality of life and environmental health as a preventive measure in health. The main targets of this activity are residents of Tlogo and Watuagung Villages, Semarang Regency, assisted by a team of UPGRIS KKN students. The method used in the community service is PAR (participatory action research). The stages of the activity are observation and analysis of conditions, mapping needs, finding and planning problem solving, implementing programs to solve physical and environmental health problems. The material provided is physical activity, especially aerobic exercise to improve the quality of life and waste processing for environmental health. Practical activities are carried out by measuring the pulse rate before and after aerobic exercise activities using a stopwatch, measuring knowledge about waste. Measuring the pulse rate before and after the activity compares the results with the category. Measuring knowledge about several waste indicators. The results of the community service are able to create awareness of the importance of physical health to improve the quality of life and environmental health with waste processing as a preventive health effort, with an 80% success rate implemented for oneself and other residents. Socialization is expected to increase awareness about the quality of life and the environment.

Keywords:*Public health, Quality of life and Environmental Resources***Kata Kunci:***Kesehatan masyarakat, kualitas hidup dan lingkungan*

Kegiatan pengabdian bertujuan memberikan pemahaman, penyadaran terhadap pentingnya kesehatan fisik untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan lingkungan sebagai usaha preventif dalam kesehatan. Sasaran utama kegiatan ini adalah Warga masyarakat Desa Tlogo dan Watuagung Kabupaten Semarang, dengan dibantu oleh tim mahasiswa KKN UPGRIS. Metode yang digunakan dalam pengabdian PAR (*participatory action research*). Tahapan dari kegiatan, observasi dan analisis kondisi, memetakan kebutuhan, mencari dan merencanakan pemecahan masalah, pelaksanaan program pemecahan masalah kesehatan fisik dan lingkungan. Materi yang diberikan adalah aktivitas fisik utamanya senam aerobik untuk meningkatkan kualitas hidup dan pengolahan sampah untuk kesehatan lingkungan, Kegiatan praktik dilakukan dengan cara melaksanakan pengukuran denyut nadi sebelum dan sesudah aktivitas senam aerobik menggunakan stopwatch, mengukur pengetahuan mengenai sampah. Mengukur denyut nadi sebelum dan sesudah aktivitas membandingkan antara hasil dengan kategori. Mengukur pengetahuan mengenai beberapa indikator sampah. Hasil dari pengabdian mampu menciptakan penyadaran pentingnya kesehatan fisik untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan lingkungan dengan pengolahan sampah sebagai usaha preventif kesehatan, dengan tingkat keberhasilan 80 % dilaksanakan untuk diri sendiri dan warga lain. Sosialisasi diharapkan dapat meningkatkan kepedulian mengenai kualitas hidup dan lingkungan.

✉ Correspondence Address : Jl. Gajah Raya No.40, Semarang, Jawa

Tengah, Indonesia

E-mail : bertikakusumaprastiwi@upgris.ac.id

<https://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

A. PENDAHULUAN

Kegiatan masyarakat di perdesaan berbagai macam, sebagian masyarakat setempat bekerja untuk memenuhi kebutuhan memanfaatkan kondisi alam sekitar. Pekerjaan yang dilakukan seperti pertanian, perkebunan, peternakan, industri, dagang, wirausaha, sedikit yang bekerja sebagai pegawai. Sehingga sebagian masyarakat yang kurang dalam memperdulikan kesehatan baik pribadi maupun lingkungan dikarenakan waktu kerja tidak rutin. Terlihat dari daftar kunjung puskesmas desa hampir 60 % masyarakat pernah kerjakan dalam kurun waktu satu tahun ini. Selain permasalahan kesehatan fisik berdasarkan observasi yang dilakukan saat mendampingi KKN di Desa Tlogo dan Watuagung terdapat permasalahan sampah yang berada di kebun-kebun masyarakat yang belum dimanfaatkan, sampah rumah tangga dan sampah sisa industri. Sampah hanya dibakar di kebun sehingga menyebabkan pencemaran udara dan tanah.

Kesehatan masyarakat merupakan faktor penting secara jasmani serta mampu mencegah penyakit, meningkatkan kualitas hidup, memperpanjang usia dengan melakukan upaya-upaya pencegahan dan memberi pilihan informasi kepada masyarakat, organisasi (publik dan swasta), komunitas, dan individu. (Saepudin et al., 2017) Nilai strategis pengembangan sumber daya manusia melalui pembinaan pertumbuhan dan perkembangan dengan menjaga kesehatan: pembinaan kelangsungan hidup sejak janin hingga balita, pembinaan perkembangan anak secara fisik dan mental, pembinaan kemampuan kerja pada dewasa untuk berkarya dalam pembangunan dan memenuhi kebutuhan hidup

Upaya peningkatan kesehatan dapat dilakukan dengan menjaga kesehatan pribadi dan lingkungan. Berbagai bentuk kegiatan fisik salah satunya dengan olahraga, seperti berjalan, senam, bersepeda, jogging dan olahraga baru yang muncul di masyarakat seperti pound fit, mini soccer dan padel. Olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat adalah senam. Salah satu bentuk upaya menjaga kualitas hidup melalui olahraga dapat dilakukan bersama-sama adalah dengan senam aerobik.

Senam aerobik merupakan serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu. (Pengabdian Olahraga di Masyarakat et al., 2020) senam aerobik adalah olahraga yang banyak membutuhkan oksigen, menenangkan, aman, bisa dilakukan bersama-sama tidak memerlukan biaya mahal,

Senam merupakan olahraga aerobik, merupakan olahraga yang banyak membutuhkan oksigen selama kegiatan berlangsung. Prinsip olahraga senam aerobik, yaitu: murah, mudah, meriah, massal, manfaat, dan aman. Mudah dan meriah karena olahraga senam aerobik dapat dilakukan tanpa harus mempunyai keterampilan khusus, yaitu jalan kaki, jogging, melompat, meloncat dan dipadukan dengan koreografi, musik. Olahraga senam aerobik dapat dilakukan bersama-sama secara massal dan tentu saja meriah. (Prastiwi et al., 2023) Olahraga senam aerobik ini dapat bermanfaat untuk melancarkan peredaran darah dan meningkatkan kerja jantung, memberikan kelenturan otot dan sendi, dapat melenturkan otot dan sendi, dapat menghilangkan rasa stres pada diri seseorang)

Sampah juga menjadi permasalahan dalam kesehatan lingkungan di desa Tlogo dan Watuagung. Terlihat warga masyarakat membuang sampah sisa rumah tangga dan industri rumah tangga di buang pada kebun-kebun dan dibakar menyebabkan polusi tanah dan polusi udara. Hal ini perlu ditindak lanjuti dengan pengolahan sampah yang lebih baik dan mencegah pencemaran lingkungan.

Permasalahan sampah perlu dilakukukan oleh masyarakat dan untuk masyarakat. (Tahsinun 2024, n.d. Perlu segera dilakukan pengolahan sampah untuk menjaga kelestarian lingkungan, apabila sampah tidak diolah akan menimbulkan permasalahan berkelanjutan).

Ririn, n.d.2021. Salah satu cara penanggulangan sampah anorganik dengan pembuatan ecobrick dengan menggunakan botol-botol bekas diisi dengan potongan plastik dan kertas sampah yang sudah dibersihkan dan dibuat beraneka ragam produk seperti kursi, meja dan lain sebagainya. Pemanfaatan sampah rumah tangga yang lain bisa memanfatkan limbah minyak jelantah, contohnya (Nabila et al., 2025) Pemanfaatan limbah rumah tangga utamanya minyak jelantah dibuat lilin aroma terapi dengan bahan minyak jelantah, parafin, pewarna dan esensial oil, menggunakan gelas kaca untuk tempat lilin

Desa Tlogo dan Watuagung Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang merupakan bagian dari sekian banyak desa yang terletak di daerah Kabupaten Semarang. Dengan mata pencaharian dan kebiasaan hidup yang beraneka ragam permasalahan kesehatan masyarakat tidak hanya fisik saja tetapi juga lingkungan. Masyarakat desa Tlogo dan Watuagung kepedulian terhadap menjaga kesehatan fisik utamanya berolahraga untuk meningkatkan kualitas hidup, kesehatan lingkungan utamanya permasalahan sampah rendah, bahkan berpotensi menurunkan tingkat kesehatan masyarakat. Masyarakat kurang dalam pengetahuan mengenai cara menjaga meningkatkan kesehatan fisik untuk kualitas hidup dan lingkungan.

Berangkat dari masalah tersebut, maka program pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan. Program pengabdian diharapkan bisa menjadi bagian awal pemberdayaan kesehatan fisik dalam meningkatkan kualitas hidup dan lingkungan, sedangkan subyek dari program pengabdian terkait kesehatan pada masyarakat ini adalah remaja dan dewasa di desa Tlogo dan Watuagung. Beberapa faktor negatif dan perlu pendampingan secara baik di desa, antara lain:

1. Kurangnya pemahaman remaja dan dewasa mengenai pentingnya kesehatan fisik dalam meningkatkan kualitas hidup.
2. Kurangnya pemahaman remaja dan dewasa mengenai pentingnya kesehatan lingkungan.
3. Belum semua dikalangan remaja, dewasa yang memperhatikan dampak dari kurangnya melakukan aktivitas fisik dan menjaga kesehatan lingkungan .

Oleh karena itu, tim pengabdian pada masyarakat Universitas PGRI Semarang merasa terpanggil membantu permasalahan peningkatan kesehatan yang ada di masyarakat yang dapat menambah wawasan dan keterampilan masyarakat dalam menjaga kesehatan fisik dalam meningkatkan kualitas hidup melalui senam aerobik dan kesehatan lingkungan melalui pengolahan sampah.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berlangsung selama 3 bulan. Pelaksanaan pengabdian ini antara lain dengan pendampingan, penyuluhan kesehatan fisik dan lingkungan, dan memberikan pembimbingan keterampilan fisik melalui senam aerobik dan keterampilan mengolah sampah yang diharapkan dapat menambah pengetahuan keterampilan dalam menjaga kesehatan.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Sasaran utama kegiatan ini adalah remaja dan dewasa, di Desa Tlogo dan Watuagung sebanyak 32 orang, mampu memahami dan menerapkan secara mandiri untuk pribadi dan lingkungan sekitar. Pengabdian

dibantu mahasiswa KKN UPGRIS dan tim dosen yang berkompeten dalam bidang Pendidikan Kesehatan dan Olahraga. Hasil dari pelaksanaan kegiatan akan diberikan angket.

Metode yang digunakan adalah interaksi langsung untuk kegiatan pendampingan dan partisipasi aktif peserta (Saputro & Juntara, 2022). Kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan pemberian penyuluhan, sosialisasi mengenai aktivitas fisik utamanya senam aerobik untuk meningkatkan kualitas hidup dan pengolahan sampah untuk kesehatan lingkungan, praktek senam aerobik dan pengolahan sampah. Metode yang digunakan dalam pengabdian PAR (participatory action research). Tahapan dari kegiatan, observasi dan analisis kondisi, memetakan kebutuhan masyarakat, mencari dan merencanakan pemecahan masalah, pelaksanaan program pemecahan masalah (Ummah, 2019)



Gambar 1. Alur kegiatan PKM

1. Kegiatan awal, observasi ke masyarakat Desa Tlogo dan Watuagung untuk mengetahui kondisi dan kebutuhan.
2. Kegiatan merumuskan dan memahami permasalahan. Warga masyarakat utamanya remaja dan dewasa membutuhkan pemahaman terhadap peningkatan kualitas hidup melalui aktifitas fisik senam aerobik dan pengolahan sampah untuk kesehatan lingkungan.
3. Kegiatan merencanakan, menghubungkan dan mencari solusi dengan sosialisasi terhadap peningkatan kualitas hidup melalui aktifitas fisik senam aerobik dan pengolahan sampah untuk kesehatan lingkungan .
4. Kegiatan pelaksanaan, melakukan kegiatan palatihan secara teori dan praktek.

Metode yang telah digunakan tim pengabdian dalam pemaparan (penyampaian) materi pelatihan penyadaran, pemahaman terhadap aktivitas fisik senam aerobik daan pengolahan sampah sebagai usaha preventif dalam menjaga kesehatan. Kegiatan pelaksanaan diawali dengan (1) tanya jawab, (2) ceramah, (3) praktek, dan demonstrasi (4) Praktek (Prastiwi et al., 2023) adalah: Langkah-langkah yang dilakukan tim pengabdian diawali sosialisasi pentingnya aktifitas fisik utamanya senam aerobik untuk meningkatkan kualitas hidup dan pengolahan sampah untuk menjaga kesehatan lingkungan. Kegiatan yang dilakukan sebagai berikut:

1. Pada awal dan akhir pengabdian diadakan tanya jawab oleh tim pengabdi



Gambar 2. Tanya jawab materi pengingkatan kualitas hidup dan lingkungan

2. Materi pengetahuan teori tentang kesehatan fisik peningkatan kualitas hidup dan lingkungan, langkah-langkah dalam peningkatan kualitas hidup melalui aktifitas fisik senam aerobik dan pengolahan sampah untuk kesehatan lingkungan dalam pembimbingan maupun penyuluhan dilakukan sesuai dengan pembagian kerja, dari tim pengabdi mahasiswa KKN dan dosen PJKR UPGRIS yang memiliki kompetensi dalam bidangnya.



Gambar 3. Paparan Materi

3. Materi praktek yang diberikan adalah tentang pendampingan aktifitas fisik senam aerobik untuk meningkatkan kualitas hidup dan pengolahan sampah untuk meningkatkan kesehatan lingkungan.



Gambar 4. Praktek Senam Aerobik dan Pengolahan Sampah

4. Mengevaluasi proses pelaksanaan pelatihan.

Memberikan saran dan masukan dalam pelaksanaan pengabdian kesehatan masyarakat keberlanjutan program pengabdian dan kemandirian penyadaran, peningkatan pemahaman terhadap kesehatan fisik utamanya senam aerobik untuk meningkatkan kualitas hidup dan pengolahan sampah untuk kesehatan lingkungan sebagai usaha preventif. Keberlanjutan bisa dilakukan secara mandiri dan berkala untuk meningkatkan kualitas hidup dan lingkungan secara pribadi dan warga sekitar.



Gambar 5. Evaluasi Kegiatan Kesehatan Masyarakat

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Mitra dan tim pengabdian pada masyarakat Universitas PGRI Semarang mendapatkan hasil dalam pelatihan:

1. Sosialisasi mengenai kesehatan fisik melalui senam aerobik untuk meningkatkan kualitas hidup dan pengolahan sampah untuk kesehatan lingkungan.

Sosialisasi pada remaja dan dewasa masyarakat Desa Tlogo dan Watuagung, sebagai usaha preventif meningkatkan kesehatan fisik untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan lingkungan dengan pengolahan sampah mencegah dampak yang negatif. Sasaran pengabdian remaja dan dewasa (karang taruna).

2. Kesehatan Fisik

Mengkonsep dan menjelaskan kesehatan fisik. Senam aerobik salah satu olahraga untuk meningkatkan kualitas hidup melalui kegiatan fisik yang murah, mudah dan bisa dilakukan bersama-sama. Dilakukan kolaborasi antara dosen dan mahasiswa KKN Universitas PGRI Semarang.

3. Kesehatan Lingkungan

Diawali dengan penjelasan macam-macam sampah organik dan anorganik. Pemanfaatan sampah untuk menambah nilai jual dan manfaat. Menjelaskan cara-cara pengolahan sampah organik dan anorganik hingga menjadi barang yang bermanfaat.

4. Praktek Pengukuran Senam Aerobik dan Pengolahan Sampah

Melaksanakan kegiatan senam aerobik bersama-sama di halaman balai Desa Tlogo dan Watuagung setiap hari minggu. Instruktur senam oleh mahasiswa KKN dari Prodi PJKR, dimulai dari pengukuran denyut nadi secara mandiri dalam 1 menit, baru pelaksanaan senam. *Gerakan low impact, middle impact, high impact middle impact dan low impact*, gerakan yang di contohkan adalah gerakan yang mudah dan variasi tidak terlalu banyak agar warga bisa melakukan secara mandiri.

Melakukan kegiatan pengolahan sampah, contoh macam-macam sampah diberikan terlebih dahulu, peserta melihat kegiatan praktik pengolahan sampah kemudian mempraktekkan dengan mahasiswa KKN serta menghitung modal dasar sampai harga jual dari pemanfaatan sampah. Jika ada

kesulitan diperbolehkan bertanya. Mahasiswa KKN Universitas PGRI Semarang dilibatkan dalam sosialisasi materi dan praktik untuk membantu kegiatan pengabdian.

Tabel 1.1

Data Hasil Pengukuran Denyut Nadi Peserta Senam

Data Hasil Penghitungan Denyut Nadi Sebelum dan Sesudah Senam

No	Nama	Usia (Tahun)	Nadi Sebelum (1Menit)	Nadi Sesudah (1Menit)	Kategori
1	A	20	70	120	Normal
2	G	25	80	145	Normal
3	D	30	85	150	Normal
4	AN	32	88	160	Normal
5	S	29	75	127	Normal
6	R	27	86	135	Normal
7	DW	21	83	155	Normal
8	C	21	85	148	Normal
9	ST	24	87	156	Normal
10	Y	27	86	158	Normal
11	W	25	80	146	Normal
12	E	33	89	162	Normal
13	H	35	86	150	Normal
14	I	37	84	187	Normal
15	AS	35	87	157	Normal
16	M	24	80	140	Normal
17	J	31	86	152	Normal

Data hasil praktik denyut nadi selama satu menit menggunakan stopwatch, sebelum dan sesudah senam, menunjukkan kondisi fisik yang baik tetapi ada beberapa orang yang menunjukkan batas ambang normal yang mendekati tinggi.

5. Tindak lanjut setelah pelatihan

Warga Desa Tlogo dan Watuagung yang mengikuti kegiatan pelatihan kesehatan fisik untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan lingkungan dengan pengolahan sampah mampu menciptakan kemandirian penyadaran, peningkatan pemahaman terhadap pentingnya kesehatan fisik untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan lingkungan sebagai salah satu usaha preventif dalam kesehatan. Keberlanjutan bisa dilakukan secara mandiri dan berkala untuk memantau secara pribadi dan kesehatan lingkungan dengan pemanfaatan pengolahan sampah.

Tabel 1.2

Data hasil sebelum dan sesudah sosialisasi pengolahan sampah

Data pemahaman sebelum pelatihan pengolahan sampah (Responden 32 warga)

No	Indikator			Prosentase Ya	Prosentase Tidak	Keterangan
		Ya	Tidak	(%)	(%)	
1	Macam Sampah	25	7	78.12 %	21.88 %	Paham
	Pengolahan An					Belum
2	Organik	20	13	62.50 %	37.50 %	Paham
	Pengolahan Organik					Belum
3	Pembuatan Eco Brick	20	13	62.50 %	37.50 %	Paham
	Pembuatan Eco Brick					Belum
4	Pembuatan Lilin	2	30	6.25 %	93.75 %	Paham
	Nilai Jual Sampah					Belum
5	Nilai Jual Sampah	2	30	6.25 %	93.75 %	Paham
6	Nilai Jual Sampah	10	23	3.12 %	96.88 %	Paham

Data pemahaman setelah pelatihan pengolahan sampah (Responden 32 warga)

No	Indikator			Prosentase Ya	Prosentase Tidak	Keterangan
		Ya	Tidak	(%)	(%)	
1	Macam Sampah	32	6	100%	0.00 %	Paham
	Pengolahan An					
2	Organik	30	2	93.75 %	6.25 %	Paham
	Pengolahan Organik					
3	Pembuatan Lilin	28	5	87.50 %	12.50 %	Paham
	Pembuatan Eco Brick					
4	Pembuatan Eco Brick	30	2	93.75 %	6.25 %	Paham
	Nilai Jual Sampah					
5	Nilai Jual Sampah	30	2	93.75 %	6.25 %	Paham

Data hasil angket pemahaman sebelum dan sesudah sosialisasi pelatihan kesehatan fisik dengan senam aerobik untuk kualitas hidup dan kesehatan lingkungan dengan pengolahan sampah. Data sebelum aktivitas fisik kondisi denyut nadi (100 % normal) dan setelah aktivitas denyut nadi (100% normal) tetapi ada yang dibatas atas ambang normal) . Data sebelum (tidak paham: 60 %) (ya/paham: 40 %) kesehatan lingkungan mengenai pengolahan sampah belum mengetahui cara pemanfaatan dan pengolahan sampai hingga bermanfaat dan menambah nilai jual, setelah diadakan sosialisasi pemahaman meningkat menjadi 90 % (tidak paham: 10%) (ya/ paham: 90%). Data tersebut menunjukan bahwa sosialisasi dipahami dan mampu mempraktikan secara mandiri sebagai usaha preventif dalam menjaga kesehatan fisik untuk kualitas hidup dan kesehatan lingkungan. (Ni Putu Dewi Sri Wahyuni, n.d. Latihan fisik senam menurunkan tekanan darah, kebugaran jasmani terjaga, menimbulkan rasa senang dan meningkatkan kualitas hidup). Tahsinun (2024) Pengolahan sampah yang baik mengurangi pencemaran lingkungan, menciptakan lingkungan yang bersih sehat dan nyaman untuk berkegiatan.

PEMBAHASAN

Pengabdian melaksanakan program kerja melebihi target awal. (Ni Putu Dewi Sri Wahyuni, n.d. Latihan fisik senam menurunkan tekanan darah, kebugaran jasmani terjaga, menimbulkan rasa senang dan meningkatkan kualitas hidup). Pemahaman dan kesadaran pentingnya kesehatan fisik untuk menciptakan kualitas hidup, hasil pengabdian 85 % memanfaatkan ketrampilan aktifitas fisik senam aerobik pada pribadi

dan warga sekitar. Pemahaman dan kesadaran pentingnya kesehatan lingkungan melalui pengolahan dan pemanfaatan sampah untuk mengurangi pencemaran, hasil pengabdian 90 % memanfaatkan ketrampilan pengolahan sampah. Alex. 2025. Pengolahan sampah dengan tujuan peningkatan kesadaran dan perubahan perilaku menciptakan lingkungan yang bersih, sehat, terhindar dari penyakit. Pengolahan limbah yang efektif dan belanjutan meningkatkan kesehatan lingkungan. Hasil didapatkan melalui instrumen angket yang diberikan setelah satu bulan melakukan pelatihan. Sehingga pelaksanaan program tcapai dan melebihi target awal. Kegiatan praktik dan teori, materi mengenai kesehatan fisik senam aerobik untuk meningkatkan kualitas hidup dan, kesehatan lingkungan melalui pengolahan sampah, langkah-langkah, peralatan yang digunakan, kegiatan praktik pengukuran denyut nadi dan pengolahan sampah.

D. PENUTUP

Simpulan

Warga Desa Tlogo dan Watuagung merasakan manfaat secara teori maupun praktik bagi diri sendiri maupun warga lain serta meningkatkan pemahaman, penerapan terhadap aktivitas fisik senam aerobik untuk meningkatkan kualitas hidup dan pengolahan sampah untuk kesehatan lingkungan sebagai usaha preventif dalam kesehatan masyarakat. Setelah mengetahui sosialisasi aktivitas fisik untuk meningkatkan kualitas hidup dan pengolahan sampah warga Desa Tlogo dan Watuagung sudah menerapkan aktifitas fisik dan pengolahan sampah, berdasar angket yang disi 85% sudah melakukan secara mandiri dan sudah memulai menjaga kesehatan fisik untuk meningkatkan kualitas hidup dan pengolahan sampah. Kegiatan berikutnya sosialisasi pelaksanaan pola hidup sehat dan pengukuran pelaksanaanya untuk menjaga kualitas hidup yang baik.

E. DAFTAR PUSTAKA

Nabila, S., Chomariah, L., Islam, P., Islam, F. A., Jakarta, U. M., Komunikasi, I., Jakarta, U. M., Publik, M. A., Ilmu, F., Ilmu, S., & Muhammadiyah, U. (2025). ECO FRIENDLY : PEMANFAATAN MINYAK JELANTAH.

Ni Putu Dewi Sri Wahyuni, dr. (n.d.). LANSIA SEHAT DAN BAHAGIA DENGAN SENAM BUGAR LANSIA.

Pengabdian Olahraga di Masyarakat, J., Pemberdayaan Senam di Dusun Tlogo Kecamatan Tuntang Bertika Kusuma Prastiwi, P., Ari Widyatmoko, F., Ratimiasih, Y., & Hinda Zhannisa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, U. (2020). JPOM (Vol) (Tahun) hal x-xx.
<https://jurnal.upgris.ac.id/xxxhttps://doi.org/xxx>

Prastiwi, B. K., Ratimiasih, Y., Wibisana, M. I. N., Pratama, D. S., Setiawan, S., Widyatmoko, F. A., & Wardhana, B. K. (2023). PKM Senam Lansia Kelompok Wanita Tani Puspitasari Sampangan. Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM), 4(1), 40–44. <https://doi.org/10.26877/jpom.v4i1.15424>

Saepudin, E., Rizal, E., & Rusman, A. (2017). Peran Posyandu Sebagai Pusat Informasi Kesehatan Ibu dan Anak Posyandu Roles as Mothers and Children Health Information Center. In RECORD AND LIBRARY JOURNAL (Vol. 3, Number 2).

Saputro, Y. A., & Juntara, P. E. (2022). Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat. Jurnal Pengabdian

Olahraga Di Masyarakat, 3(2), 57–63.

Ummah, M. S. (2019). No In Sustainability (Switzerland) (Vol. 11, Number 1).

http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI

View of PEMANFAATAN SAMPAH PLASTIK DENGAN METODE ECOBRICK SEBAGAI UPAYA MENGURANGI LIMBAH PLASTIK.pdf. (n.d.).

View of Pengelolaan Sampah Rumah Tangga dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Keluarga.pdf. (n.d.).

View of Upaya Pengelolaan Sampah dengan Pemisahan Sampah di Lingkungan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Negeri Semarang.pdf. (n.d.).