

# LAPORAN KEGIATAN PROGRAM PENGABDIAN PADA MASYARAKAT



## PENINGKATAN KUALITAS KESEHATAN PARA IBU MELALUI SENAM PAGI AEROBIC DI PERUMAHAN GRIYA PERMATA HIJAU SIDOARJO

Oleh :

<b>Ketua</b>	Dra, Ec.Sri Susilowati, M.Si	0702076601
<b>Anggota</b>	Ilya Farida, SE, MM	0722127201
<b>Anggota</b>	Dr. Yoosita Aulia, SE., MM., Ak	0721087301
<b>Anggota</b>	Dr. Sri Utami Ady, SE., MM	0715127001
<b>Anggota</b>	Veronika Nugraheni Sri Lestari, SE., MM	0725107101
<b>Anggota</b>	Albertha Esti Handayani, SE., Ak., MM	0713077401


**FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS  
UNIVERSITAS DR SOETOMO  
2022**

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**PENGABDIAN PADA MASYARAKAT**

1. Judul Pengabdian : Peningkatan Kualitas Kesehatan Para Ibu Melalui Senam Pagi Aerobic di Perumahan Griya Permata Hijau Sidoarjo
2. Ketua Pengabdian :
  - a. Nama : Dra, Ec. Sri Susilowati, M.Si.
  - b. NIDN : 0702076601
  - c. Jabatan Fungsional : Lektor
  - d. Program Studi : Ekonomi Manajemen
  - e. No HP : 085731422727
  - f. Alamat Email : [sri.susilowati@unitomo.ac.id](mailto:sri.susilowati@unitomo.ac.id)
3. Anggota Pengabdian :
  - a. Nama/NIDN : Ilya Farida, SE, MM/0722127201
  - b. Nama/NIDN : Dr. Yoosita Aulia, SE., MM., Ak/0721087301
  - c. Nama/NIDN : Dr. Sri Utami Ady, SE., MM/0715127001
  - d. Nama/NIDN : Veronika Nugraheni Sri Lestari, SE., MM/0725107101
  - e. Nama/NIDN : Albertha Esti Handayani, SE., Ak., MM/0713077401
4. Anggota Mahasiswa :
  - a. Nama/NIM : Jakfat Nathan Alwy/2018320096
  - b. Nama/NIM : Julia Mega Ariendra/2018320121
5. Lokasi Pengabdian : Perumahan Griya Permata Hijau, Candi, Sidoarjo.
6. Kerjasama Institusi Lain : -
7. Masa Pengabdian : 6 bulan
8. Biaya yang diperlukan : Rp 2.000.000,00  
Bantuan DRPM : Rp -


Mengetahui,

Dekan Fakultas Ekonomi Dan Bisnis




(Dr. H. FX. Susanto Soekiman, M.M.)  
NPP: 20.01.5.020

Surabaya, 17 Januari 2022



(Dra, Ec. Sri Susilowati, M.Si)  
NPP : 95.01.1.184



Menyetujui  
Ketua Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat

(Dr, Drs. Amirul Mustofa, M.Si )  
NPP : 91.01.1.085

## IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

1. Judul Pengabdian : Peningkatan Kualitas Kesehatan Para Ibu Melalui Senam Pagi

Aerobic di Perumahan Griya Permata Hijau Sidoarjo

2. Tim Pengabdian Pada Masyarakat

No	Nama	Jabatan	Bid. Keahlian	Instansi	Alokasi Waktu
1	Dra, Ec. Sri Susilowati, M.Si.	Ketua	M. Pemasaran	Unitomo	6
2	Ilya Farida, SE, MM	Anggota	M. Keuangan	Unitomo	4
3	Dr. Yoosita Aulia, SE., MM., Ak	Anggota	Akuntansi Keuangan	Unitomo	4
4	Dr. Sri Utami Ady, SE., MM	Anggota	M. Keuangan	Unitomo	4
5	Veronika Nugraheni Sri Lestari, SE., MM	Anggota	Ilmu Ekonomi	Unitomo	4
6	Albertha Esti Handayani, SE., Ak., MM	Anggota	Akuntansi Manajemen	Unitomo	4
7	Jakfat Nathan Alwy	Mahasiswa	Ketrampilan	Unitomo	2
8	Julia Mega Ariendra	Mahasiswa	Ketrampilan	Unitomo	2

3. Objek Pengabdian (jenis material) : Kesehatan

4. Masa Pelaksanaan Mulai : Agustus 2021 Berakhir : Januari 2022.

5. Usulan Biaya Pengabdian Pada Masyarakat : Mandiri

6. Lokasi Pengabdian (lab/studio/lapangan) : Balai RW, Perumahan Griya

Permata Hijau, Candi, Sidoarjo.

7. Instansi lain yang terlibat ( jika ada,dan uraikan apa kontribusinya ) : -

8. Temuan yang ditargetkan : Diharapkan dapat meningkatkan kualitas

kesehatan bagi para ibu di Perumahan Griya Permata Hijau, Candi,

Sidoarjo.

9. Kontribusi mendasar pada suatu bidang ilmu : Pengabdian ini dapat

memberikan kontribusi terhadap bidang Ilmu Kesehatan.

10. Jurnal ilmiah yang menjadi sasaran Jurnal Pengabdian Fakultas Komunikasi Universitas Dr. Soetomo Surabaya.
11. Rencana luaran HKI, buku, purwarupa atau luaran lainnya yang ditargetkan, tahun rencana perolehan atau penyelesaiannya ( Tidak Ada )

**DAFTAR ISI**

Halaman Sampul .....	i
Halaman Pengesahan .....	ii
Identitas dan Uraian Umum .....	iii
Daftar Isi.....	v
Ringkasan.....	vi
Prakata .....	vii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
1.1. Analisis Situasi.....	1
1.2. Tujuan Kegiatan.....	2
1.3. Permasalahan Mitra.....	8
BAB II. SOLUSI DAN TARGET LUARAN.....	9
BAB III. METODE PELAKSANAAN.....	10
BAB IV. KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI.....	11
4.1. Kelayakan Perguruan Tinggi.....	11
4.2. Pelaksanaan Kegiatan.....	11
BAB V. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	13
5.1. Hasil Kegiatan Senam Aerobik.....	13
5.2. Pembahasan .....	13
BAB VI. PENUTUP .....	27
DAFTAR PUSTAKA .....	28
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	29

## RINGKASAN

Tujuan program kegiatan pengabdian pada masyarakat dengan giat olah raga senam pagi aerobic adalah : 1. Menjaga kesehatan tubuh. 2. Menjaga kebugaran. 3. Dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh di masa pandemic Covid-19. 4. Meningkatkan kualitas kesehatan bagi para ibu di Perumahan Griya Permata Hijau, Candi, Sidoarjo. Adapun metode pelaksanaan giat olah raga senam aerobik adalah : 1. Metode Ceramah dan diskusi/Tanya jawab tentang tujuan dan manfaat dari giat senam aerobic. 2. Metode praktek pelaksanaan giat senam aerobic setiap hari Minggu pagi (Pemanasan, Gerakan inti senam aerobic, Pendinginan). Kegiatan program pengabdian pada masyarakat dengan olah raga senam pagi aerobic diharapkan dapat bermanfaat untuk memperkuat tulang, Membantu menormalkan peredaran darah, Melatih urat saraf yang kaku, Meningkatkan kesehatan jantung, Menjaga stamina tubuh, Menjaga fungsi otak, Mencegah pikun,, Mengurangi stress, Membuat hidup lebih bahagia.

*Kata Kunci : Senam Aerobik, Meningkatkan Kualitas Kesehatan. Hidup lebih bahagia*

## PRAKATA

Puji syukur Penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas berkat dan karuniaNya, sehingga Penulis dapat menyelesaikan kegiatan program pengabdian pada masyarakat yang berjudul : Peningkatan Kualitas Kesehatan Para Ibu Melalui Senam Pagi Aerobic di Perumahan Griya Permata Hijau Sidoarjo. Namun karena keterbatasan waktu, tenaga dan pikiran, Penulis menyadari bahwa hasil Penelitian ini jauh dari sempurna. Untuk itu kritik dan saran yang konstruktif akan Penulis terima dengan kerendahan hati. Dalam kesempatan ini Penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang sebesar- besarnya kepada :

1. Ibu Dr. Siti Marwiyah, SH.,MH, selaku Rektor Universitas Dr. Soetomo Surabaya yang telah memberikan ruang bagi kami untuk berkarya.
2. Bapak Dr. Ir.JFX. Susanto Soekirman, MM, selaku Dekan Fakultas Ekonomi Universitas Dr. Soetomo Surabaya yang telah memberikan kesempatan bagi kami unntuk mengembangkan diri melalui pelaksanaan program pengabdian pada masyarakat ini.
3. Bapak Dr, Drs. Amirul Mustofa, M.Si, selaku Ketua Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat Universitas Dr. Soetomo Surabaya yang telah banyak membantu memberikan bimbingan dan arahan demi terselesainya program pengabdian pada masyarakat ini.
4. Semua pihak yang tidak sempat disebutkan satu persatu yang lebih banyak memberikan bantuan dan doa sehingga dapat terselesainya program pengabdian pada masyarakat ini.

Akhir kata dengan segala keterbatasan yang ada, Penulis berharap semoga kegiatan program pengabdian pada masyarakat ini dapat menambah pengetahuan dan keterampilan bagi peserta, penulis dan seluruh pembaca.

Surabaya, Januari 2022

Penulis

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Analisis Situasi

Kasus covid-19 di Indonesia pertama kali terdeteksi pada tanggal 2 Maret 2020, ketika 2 orang terkonfirmasi tertular dari seorang warga Negara Jepang. Pada tanggal 9 April, pandemic sudah menyebar ke 34 propinsi dengan DKI Jakarta, Jawa Barat dan Jawa Tengah sebagai propinsi paling terpapar SARS-CoV-2 di Indonesia. Sebagai tanggapan pandemic beberapa wilayah telah memberlakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) pada tahun 2020. Kebijakan ini diganti dengan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) pada tahun 2021. Menurut Badan Kesehatan Dunia/World Health Organization (WHO), Giat olahraga senam pagi dapat bermanfaat untuk kesehatan fisik dan kesehatan mental. Untuk itu Menteri Pemuda dan Olah raga menerbitkan surat edaran Nomor 6.11.1/Menpora/VI/2020, Tahun 2020 yang mengatur kegiatan olahraga yang bernaung dibawah Kemenpor. Giat olahraga senam pagi diharapkan juga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh di masa pandemic Covid-19.

Para ibu warga RT 10 RW 03 Perumahan Griya Permata Hijau Sidoarjo melaksanakan giat olahraga senam pagi untuk mencegah masuknya virus Corona. Gerakan–gerakan senam pagi bermanfaat untuk melatih otot-otot tubuh, melancarkan peredaran darah, memperkuat tulang dan kesehatan jantung, agar supaya para ibu menjadi lebih sehat dan dapat meningkatkan kekebalan kelompok/herd immunity. Giat rutin setiap hari Minggu pagi jam 06.30 – 08.00 (Pemanasan, Gerakan inti, Pendinginan) para ibu warga RT 10 RW 03 Perumahan Griya Permata Hijau Sidoarjo melaksanakan olahraga senam pagi di BALAI RW GPH BERSARI.

Perumahan Griya Permata Hijau memiliki BALAI RW GPH BERSARI yang cukup luas dan terbuka. Giat senam pagi di BALAI RW GPH BERSARI, Griya Permata Hijau sudah di mulai sejak awal September 2021. Giat senam pagi di pandu oleh seorang instruktur senam profesional yang sudah berpengalaman dan diikuti oleh para ibu warga RT 10 RW 03. Giat senam pagi dilaksanakan dengan tetap mematuhi protokol kesehatan, seperti cuci tangan, menjaga jarak dan



memakai masker. Giat olahraga senam pagi para ibu warga RT 10 RW 03 Perumahan Griya Permata Hijau Sidoarjo, diiringi dengan alunan lagu dan musik yang dapat menambah semangat pagi.

Pancaran sinar Matahari di pagi hari banyak mengandung vitamin D yang sangat bermanfaat untuk meningkatkan kualitas kesehatan tubuh. Tubuh yang sehat dan bugar akan dapat meningkatkan kemampuan para ibu dalam menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang diimbangi dengan pola makan dan gaya hidup yang sehat juga. Olah raga senam pagi sangat penting di masa pandemic Covid-19 untuk meningkatkan daya tubuh terhadap penyakit. Giat senam pagi juga sebagai giat guyup rukun bermanfaat yang diakhiri dengan ramah tamah makan minum bersama dengan menu bervariasi yang di sajikan oleh para ibu warga RT 10 RW 03 secara bergantian.

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa, olah raga senam dapat mencegah terjadinya gangguan mental yang dialami oleh sebagian orang, karena adanya penerapan karantina dan isolasi akibat pandemic covid-19. Gangguan mental tersebut, sebagai misalnya depresi, kecemasan, sindrom kelelahan dan stress. Berolah raga senam dapat juga menghindarkan seseorang dari penyakit jantung, diabetes dan tekanan darah tinggi, Penyakit yang kemungkinan besar dapat terjadi pada masa pandemic Covid-19 yang disebabkan karena seseorang yang cenderung menghabiskan waktunya dirumah dengan menonton televisi, menggunakan handphone, bermain game.

## **1.2.Tujuan Kegiatan**

Adapun Tujuan dari giat senam pagi aerobic adalah :

1. Menjaga kesehatan tubuh
2. Menjaga kebugaran
3. Dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh di masa pandemic Covid-19.
4. Meningkatkan kualitas kesehatan.

Manfaat yang diharapkan dari giat senam pagi aerobic adalah :

1. Dapat memperkuat tulang
2. Membantu menormalkan peredaran darah
3. Melatih urat saraf yang kaku
4. Meningkatkan kesehatan jantung

5. Menjaga stamina tubuh.
6. Menjaga fungsi otak
7. Mencegah pikun,
8. Mengurangi stress
9. Membuat hidup lebih bahagia.

Giat olahraga senam pagi merupakan cara efektif yang dapat dilakukan untuk mendapat kebugaran jasmani dan rohani. Senam merupakan salah satu jenis olahraga yang dapat membantu seseorang dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mentalnya. Senam dapat dilakukan dengan mudah dan murah. Senam tidak perlu banyak peralatan yang dapat dilakukan di rumah dan dapat dilakukan di luar rumah. Ada bermacam-macam senam yang memiliki manfaat yang berbeda beda dan dapat disesuaikan dengan kebutuhannya. Cabang olahraga senam pertama kali dipertandingkan dalam ajang Olimpiade modern pada tahun 1896. Dikutip dari laman Olympic.org, induk organisasi senam dunia (Federation Internationale de Gymnastique) didirikan sejak tahun 1881. Hal ini menjadikannya organisasi olahraga internasional tertua di dunia. Menurut Satria Purwoko (2021), ada 6 jenis Senam dan manfaatnya adalah sebagai berikut :

1. Senam Artistik/Senam Lantai

Senam Artistik juga dikenal sebagai senam lantai adalah salah satu bentuk senam yang paling populer dan banyak dilakukan. Senam Artistik menggunakan berbagai alat senam. Peralatan Senam Artistik Pria menggunakan 6 alat, adalah Palang tunggal, Palang sejajar, Kuda pelana, Gelang gelang, Meja lompat, Lantai. Sedangkan peralatan Senam Artistik Putri menggunakan 4 alat, adalah Palang bertingkat, Balok keseimbangan, Meja lompat, Lantai. Meskipun peralatan senam Artistik Pria dan Putri berbeda, tetapi keduanya menekankan pada aspek yang sama, yaitu : daya tahan tubuh, koordinasi, kekuatan dan koreografi yang indah.

2. Senam Ritmik sportif/Senam Irama.

Senam Ritmik sportif/Senam Irama adalah pertunjukan berbagai gerakan senam yang diiringi music, tanpa atau dengan berbagai alat bantu senam. Alat bantu senam tersebut dapat berupa : Bola (Ball), Pita (Ribbon), Simpai (Hoops), Gada (Club), dan Tali (Rope). Olahraga Senam Irama

menggabungkan unsur balet, akrobatik dan penggunaan alat bantu senam untuk menampilkan ketangkasan, ketahanan tubuh dan koordinasi mata-tangan.

### 3. Senam Trampolin.

Senam Trampolin merupakan jenis senam yang menggunakan trapolin untuk membantu Pesenam melompat hingga ketinggian sekitar 9 meter di udara. Pertandingan mencakup lompatan dasar, hingga kombinasi gerakan untuk menghasilkan manuver dan poin sebanyak banyaknya. Olahraga Trapolin perdana dipertandingkan di Olympiade Sydney tahun 2.000 yang menampilkan pertandingan individu Putra dan Putri saja.

### 4. Power Tumbling.

Power tumbling merupakan pengembangan latihan trampoline yang dipadukan dengan kecepatan dan kemampuan akrobatik. Pertandingan dapat dilakukan secara individu atau tim. Power tumbling menggunakan trampoline kecil yang di susun membentuk sebuah truk lurus sepanjang 25 meter. Pesenam akan melakukan 2 kali set, dimana setiap set menunjukkan delapan ketrampilan. Agar supaya dapat melakukan power tumbling dengan baik, Pesenam harus mempunyai kekuatan, keseimbangan tubuh, koordinasi dan kesadaran spasial yang luar biasa.

### 5. Senam Akrobatik

Senam Akrobatik adalah jenis senam beregu Putra dan Putri. Terdapat tiga jenis gerakan akrobatik yaitu,

- Rutinitas keseimbangan-focus pada kekuatan, Ketenangan dan Fleksibilitas
- Rutinitas-dinamis-fokus pada lemparan, jungkir balik dan tangkapan.
- Rutinitas gabungan-mencakup elemen keseimbangan dan dinamis.

Jenis Senam Akrobatik memiliki kesamaan dngan Senam Ritmik, yaitu menggunakan arena yang sama dan diiringi music. Perbedaannya Senam Akrobatik sama sekali tidak menggunakan alat bantu. Senam Aerobik ini terkenal akan maneuver dan resiko cedera yang tinggi. Senam Akrobatik dapat dilakukan dua, tiga, hingga empat orang dalam satu tim, dengan komposisi :

- Women's pair (Dua Pesenam Putri)
- Men's pair (Dua Pesenam Putra)
- Mixed pair (Pesenam Putra dan Pesenam Putri)
- Women'S group (Tiga Pesenam Putri)
- Men'S group (Empat Pesenam Putra).

#### 6. Senam Aerobik.

Senam Aerobik juga dikenal sebagai olahraga aerobic adalah jenis senam yang bisa orang awam lakukan tanpa memerlukan keahlian khusus. Senam Aerob

ik dapat dilakukan secara individu, pasangan atau kelompok tanpa menggunakan peralatan khusus. Gerakan senam Aerobik biasanya menekankan kekuatan, fleksibilitas dan kebugaran jasmani. Senam Aerobik dapat bermanfaat untuk menjaga stamina, tekanan darah normal dan membantu menurunkan berat badan.

#### Macam – Macam Manfaat Senam untuk Kesehatan Tubuh

Macam-macam olahraga senam dapat dilakukan oleh siapa saja, termasuk anak-anak. Dikutip dari Gymnastic Victoria, beberapa manfaat senam bagi kesehatan tubuh antara lain adalah sebagai berikut :

1. Olahraga senam secara teratur dapat membantu menurunkan resiko masalah kesehatan, seperti asma, obesitas, diabetes, penyakit jantung dan kanker.
2. Beberapa gerakan Senam dapat meningkatkan kelenturan tubuh, sehingga tidak mudah mengalami cedera.
3. Senam menjadi pilihan gaya hidup sehat yang cenderung murah dan mudah dilakukan, di mana hal ini juga diikuti dengan asupan pola makan dan istirahat yang cukup.
4. Senam dapat meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan, reflex tubuh dan konsentrasi pada orang dewasa.
5. Anak-anak dan Remaja yang mengikuti olahraga senam dapat meningkatkan disiplin, meningkatkan ketrampilan motoric dan dapat mempercepat pembelajaran.

6. Program Senam dapat meningkatkan kualitas kesehatan mental dan kualitas tidur ibu hamil berdasar studi yang diterbitkan Taiwanese Journal of Obstetrics & Gynecology.

Olahraga Senam Aerobik, bagi orang awam dilakukan beberapa menit setiap harinya sudah cukup untuk menjaga kebugaran tubuh dan menghindari berbagai macam resiko penyakit. Tetapi jika tertarik untuk melakukan jenis senam lainnya, harus mendapatkan arahan dan pengawasan dari instruktur professional untuk menghindari resiko cedera.

Manfaat Senam pagi, menurut rexona.com adalah sebagai berikut :

1. Meningkatkan kebugaran tubuh.
2. Meningkatkan kesehatan tulang
3. Membantu menurunkan berat badan
4. Memperbaiki mood, membuat hidup lebih menyenangkan.
5. Menyehatkan jantung

Menurut alodokter.com, ada 7 manfaat senam pagi aerobik, sebagai berikut :

1. Menjaga kesehatan jantung.

Gerakan senam aerobik dapat membuat napas dan jantung berdetak lebih cepat, sehingga dapat memperkuat otot jantung dan membuat jantung memompa darah dengan lebih efisien. Senam aerobic juga dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Meningkatkan stamina.

Senam aerobic yang dilakukan secara rutin, perlahan stamina akan meningkat, sehingga menjadi tidak mudah lelah.

3. Memperbaiki suasana hati.

Gerakan senam aerobic dapat membuat tubuh melepaskan hormon endorfin yang berperan sebagai pereda nyeri alami, meningkatkan suasana hati dan memberi rasa bahagia. Giat senam aerobik juga dapat meredakan rasa cemas, membuat tubuh lebih rileks, sehingga tidurpun lebih nyenyak.

4. Menurunkan berat badan.

Giat senam pagi yang dilakukan secara rutin yang disertai dengan pola makan sehat akan dapat menurunkan berat badan. Lakukan senam aerobik setidaknya 150 menit setiap minggu.

5. Menurunkan kadar kolestrol jahat.

Giat Senam aerobic juga dapat meningkatkan kadar kolestrol baik (HDL) dan menekan kadar kolestrol jahat (LDL) dalam tubuh. Hal ini dapat mencegah terjadinya penyumbatan pembuluh darah atau aterosklerosis.

6. Mencegah berbagai penyakit.

Senam aerobik secara rutin dapat mengontrol tekanan darah dan menjaga kadar gula darah. Dalam jangka panjang senam aerobic dapat menurunkan resiko terjadinya penyakit kronis, seperti penyakit jantung coroner, diabetes tipe 2, obesitas, osteoporosis, stroke, kanker.

7. Meningkatkan kemampuan kognitif.

Senam aerobik secara teratur dapat mengurangi penurunan kemampuan kognitif pada lansia, sehingga dapat mencegah pikun.

Beberapa hal yang perlu di perhatikan dalam senan Aerobik :

1. Frekuensi dan intensitas.

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa, senam aerobic lebih optimal bila dilakukan dengan durasi singkat, tetapi dengan frekuensi yang lebih sering. Adapun bisa menjadikan senam aerobic sebagai bagian dari keseharian dan gaya hidup. Meskipun demikian, giat olahraga senan aerobic secara berlebihan dapat menyebabkan kelelahan, gangguan tidur dan jantung berdebar saat istirahat.

2. Pemanasan dan pendinginan.

Senam aerobik pada umumnya terbagi menjadi 3 bagian :

- a. Pemanasan,
- b. Gerakan inti
- c. Pendinginan.

### **1.3. Permasalahan Mitra**

Hasil survey yang telah dilakukan bahwa :

- a. Tahun 2021 terdapat 14 Warga RT 10, RW 03 yang sudah terpapar Covid.
- b. Para Ibu warga RT 10, RW 03 belum melakukan giat olahraga senam rutin yang dapat mencegah masuknya Covid-19.

## BAB II

### SOLUSI DAN TARGET LUARAN

Sesuai dengan permasalahan yang dihadapi mitra, maka solusi yang ditawarkan untuk dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi mitra adalah dengan melakukan giat olah raga senam pagi aerobic secara rutin setiap hari Minggu. Adapun urutan pelaksanaan giat olah raga senam pagi adalah :

1. Metode Ceramah dan diskusi/Tanya jawab tentang tujuan dan manfaat dari giat senam aerobic.
2. Pelaksanaan giat senam pagi aerobic setiap hari Minggu (Pemanasan, Gerakan inti senam aerobic, Pendinginan).

Sedangkan rencana target capaian luaran yang diharapkan dari adanya kegiatan program pengabdian pada masyarakat ini, disajikan dalam tabel 2.1 berikut ini :

Tabel 2.1. Rencana Target Capaian Luaran

No	Jenis Luaran	Indikator Capaian
1	Publikasi ilmiah di jurnal/prosiding	Draf
2	Publikasi pada media masa ( cetak/elektronik)	Draf
3	Peningkatan pengetahuan dan Keterampilan pada mitra dalam bidang kesehatan	Ada
4	Peningkatan kuantitas dan kualitas SDM	Ada
5	Peningkatan pemahaman dan keterampilan Masyarakat	Ada
6	Peningkatan ketentraman dan kesehatan masyarakat (mitra masyarakat umum )	Ada
7	Jasa, model, rekayasa sosial, sistem, produk	Jasa
8	Hak kekayaan intelektual ( paten, paten sederhana, hak cipta, merk dagang, desain produk industri, perlindungan varitas tanaman, perlindungan topografi	Draf
9	Buku ajar	Tidak Ada



### BAB III METODE PELAKSANAAN

Rencana Tahapan kegiatan untuk mewujudkan atas solusi yang ditawarkan disajikan pada Tabel 3.1 di bawah ini :

Tabel 3.1. Rencana Kegiatan Program Pengabdian Pada Masyarakat

No	Rencana Kegiatan	Indikator Hasil
1	Koordinasi antara anggota Tim pelaksana dengan para Ibu yang berminat mengikuti Senam Pagi Aerobic di Perumahan Griya Permata Hijau, Candi, Sidoarjo.	Menghasilkan beberapa kesepakatan mengenai waktu pelaksanaan Senam pagi antara Tim pelaksana PPM dengan para Ibu tersebut.
2	Perencanaan teknis senam pagi Aerobik yang akan dilaksanakan, sehingga bisa berjalan dengan baik sesuai dengan rencana.	Susunan Acara dan waktu Kegiatan
3	Mempersiapkan segala sesuatu yang terkait dengan senam pagi aerobik.	Tersedia tempat pelatihan pelaksanaan senam pagi aerobik
4	Pelaksanaan pemberian materi senam aerobik	Materi dalam bentuk hard copy soft copy
5	Praktek senam Aerobik	Para Ibu mampu mempraktekkan giat olahraga senam aerobik yang dilakukan setiap hari Minggu pagi
6	Monitoring dan Evaluasi	Mengevaluasi dan memperbaiki giat oalhraga senam aerobik dari para ibu yang sudah di lakukan
7	Pembuatan Laporan	Laporan Pengabdian

Dalam Kegiatan ini diharapkan partisipasi para Ibu yang berminat mengikuti giat oalhraga senam pagi aerobic di Perumahan Griya Permata Hijau, Candi, Sidoarjo. Dalam pelaksanaan program untuk selalu berperan aktif dalam setiap kegiatan yang diprogramkan dan sanggup mengimplementasikan hasil giat olahraga senam aerobik, sehingga bisa meningkatkan kualitas kesehatan di masa pandemi.

## **BAB IV KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI**

### **4.1 Kelayakan Perguruan Tinggi**

Program Pengabdian Masyarakat, ini diusulkan oleh Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat (LPM) Universitas Dr. Soetomo Surabaya yang memiliki visi dan misi sejalan dengan Program DIKTI tentang Pengabdian Masyarakat dan berkomitmen untuk ikut serta dalam menanggulangi masalah kesehatan masyarakat di masa pandemic, melalui kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat di bidang perekonomian, pertanian, penerapan teknologi, kesehatan dan pemberdayaan masyarakat. Universitas Dr. Soetomo Surabaya telah berdiri sejak tahun 1961 dan saat ini telah memiliki berbagai karya pengabdian masyarakat baik dalam merancang dan membuat mesin maupun pendampingan manajemen bagi Usaha Mikro Kecil dan Menengah (UMKM) di Jawa Timur, dan ini telah dilakukan baik secara mandiri maupun bekerjasama dengan Instansi Pemerintah dan swasta. Pemerintah sudah memiliki aturan terkait UMKM yang tertuang dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2008 yang disahkan oleh Presiden Susilo Bambang Yudhoyono pada 4 Juli tahun 2008 di Jakarta.

### **4.2 Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan Program Pengabdian pada Masyarakat yang berjudul Peningkatan Kualitas Kesehatan Para Ibu Melalui Senam Pagi Aerobic di Perumahan Griya Permata Hijau Sidoarjo yang diusulkan ini akan dilaksanakan oleh Tim yang terdiri dari 6 (enam) orang Dosen dan 2 Mahasiswa yang memiliki banyak pengalaman dibidang pendidikan dan kesehatan. Sedangkan susunan tim pelaksana dapat dilihat pada Tabel 4.1 sebagai berikut :

Tabel 4.1. Susunan Tim Pelaksana Program Pengabdian pada Masyarakat

No	Nama dan Jabatan dalam Tim Penelitian	Bidang Keahlian	Tugas
1	Dra. Sri Susilowati, M.Si	Manajemen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordinasi dengan para ibu warga GPH RT 10 RW 03</li> <li>• Memberikan materi dengan metode ceramah dan diskusi</li> <li>• Bertugas mengikuti pelaksanaan giat olahraga senam aerobik</li> <li>• Melakukan Pendampingan</li> <li>• Membuat Laporan Pengabdian</li> </ul>
2	Ilya farida, SE, MM	Manajemen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bertugas memberikan pendampingan terhadap para ibu pada saat pelaksanaan senam aerobik.</li> <li>• Membantu.membuat Laporan Pengabdian</li> </ul>
3	Dr. Yoosita Aulia, SE.,MM.,Ak	Keuangan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membantu.membuat Laporan Pengabdian</li> </ul>
4	Dr. Sri Utami Ady, SE.,MM	Keuangan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membantu.membuat Laporan Pengabdian</li> </ul>
5	Veronika Nugraheni Sri Lestari, SE.,MM	Ilmu Ekonomi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membantu.membuat Laporan Pengabdian</li> </ul>
6	Alberta Esti Handayani,SE.,Ak.,MM	Keuangan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membantu.membuat Laporan Pengabdian</li> </ul>
7	Jakfat Nathan Alwy	Ketrampilan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membantu menyiapkan peralatan senam aerobik</li> </ul>
8	Julia Mega Ariendra	Ketrampilan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membantu menyiapkan peralatan senam aerobik</li> </ul>

## **BAB V**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **5.1. Hasil Kegiatan Senam Aerobik**

Berdasarkan dengan permasalahan kualitas kesehatan di masa pandemi khususnya dari para ibu warga Griya Permata Hijau RT 10 RW 03, Wedoro Klurak, Candi, Sidoarjo, maka Hasil kegiatan olah raga senam pagi Aerobik adalah sebagai berikut :

1. Pembekalan tentang pentingnya kualitas kesehatan di masa pandemic
2. Pemesanan Seragam
3. Pencarian Pelatih senam aerobik yang Profesional.
4. Penyediaan perlengkapan penunjang giat olahraga Senam pagi aerobik, seperti Audio (suara musik)
5. Pelaksanaan giat olah raga Senam pagi aerobik (Pemanasan, Gerakan inti, Pendinginan) di Balai RW Griya Permata Hijau Bersari.
6. Ramah tamah
7. Evaluasi dan Pendampingan.

#### **5.2. Pembahasan**

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dengan sasaran ibu-ibu warga RT 10 RW 03 Perumahan Griya Permata Hijau, Wedoroklurak, Candi, Sidoarjo. Kegiatan Peningkatan kualitas kesehatan para Ibu Melalui giat olah raga senam aerobic. Kegiatan Pengabdian pada Masyarakat kurang lebih dilakukan selama 5 bulan. Kegiatan dimulai pada awal Agustus 2021 sampai dengan Januari 2022. Adapun Hasil kegiatan Senam pagi Aerobic dan pendampingan yang dilakukan, sebagai berikut :

1. Pembekalan tentang pentingnya kualitas kesehatan di masa pandemic.  
Pembekalan dilakukan pada bulan Agustus 2021 di rumah ibu Sri Rejeki, Blok D-5, RT 10 RW 03, Griya Permata Hijau, Candi, Sidoarjo.  
Adapun materi pembekalan meliputi :

- a. Pentingnya giat olah raga Senam pagi secara rutin.
- b. Manfaat olah raga Senam pagi bagi kesehatan.



Gambar 4.1. Pembekalan

2. Pemesanan Seragam kaos oleh sponsor yang bertujuan untuk kesetaraan, kebersamaan, kerukunan dan keindahan. Dengan pemakaian kaos Seragam para ibu merasa lebih nyaman dengan warna dan kualitas kaos yang sama.
3. Pencarian Pelatih Senam Aerobik yang Profesional. Pelatih olah raga senam pagi Aerobik ibu Ari Yuliati dan ibu Tania (sebagai cadangan), seorang Guru Senam Aerobik yang sudah mumpuni di bidangnya. Dengan adanya Pelatih yang professional diharapkan dapat memotivasi para ibu untuk selalu mengikuti Senam Aerobik setiap hari Minggu pagi di Balai RW Griya Permata Hijau Bersari.



Gambar 4.2. Persiapan



Gambar 4.3. Persiapan

4. Penyediaan Perlengkapan penunjang kegiatan Senam Aerobik, seperti Audio, musik.

Tersedianya musik sangat penting untuk dapat menambah semangat para ibu agar selalu mengikuti senam sampai selesai dan para ibu dengan semangat bergoyang-goyang mengikuti gerakan-gerakan ibu Ari (Pelatih). Adanya Peralatan musik yang memadai dan layak pakai juga dapat menarik para ibu warga RT lain yang berdampingan.

5. Pelaksanaan giat olah raga Senam pagi aerobik di BALAI RW GPH BERSARI, Griya Permata Hijau. Giat Olah raga Senam Aerobik dilaksanakan sejak bulan September 2021 sampai Desember 2021. Giat Senam dilakukan setiap hari Minggu mulai pukul 06.30 – 07.30, dengan tetap mematuhi protokol kesehatan, seperti cuci tangan, menjaga jarak dan memakai masker. Giat olahraga senam pagi para ibu warga RT 10 RW 03 Perumahan Griya Permata Hijau Sidoarjo, diiringi dengan alunan musik dan lagu yang dapat menambah semangat pagi, sehingga para ibu mengikuti giat senam sampai selesai. Kegiatan senam pagi bertujuan untuk menjaga kesehatan, kebugaran dan diharapkan dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh di masa pandemic Covid-19. Para ibu warga RT 10 RW 03 Perumahan Griya Permata Hijau Sidoarjo melaksanakan kegiatan olahraga senam pagi untuk mencegah masuknya virus Corona. Gerakan-gerakan senam pagi bermanfaat untuk melatih otot-otot tubuh, melancarkan peredaran darah, memperkuat tulang dan kesehatan jantung, agar supaya para ibu menjadi lebih sehat dan dapat meningkatkan imun tubuh. Pancaran sinar Matahari di pagi hari banyak mengandung vitamin D yang sangat bermanfaat untuk meningkatkan kualitas kesehatan tubuh. Tubuh yang sehat dan bugar akan dapat meningkatkan kemampuan para ibu dalam menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang diimbangi dengan pola makan dan gaya hidup yang sehat juga. Olah raga senam pagi sangat penting di masa pandemic Covid-19 untuk meningkatkan daya tubuh terhadap penyakit. Setiap akhir dari kegiatan Pada bulan ke 2, hampir seluruh para ibu RT 10 RW 03 sudah mengikuti senam pagi Aerobik dan bulan ke 3 para ibu RT lain

sudah tertarik dan ikut bergabung mengikuti Senam pagi Aerobik. Adapun hasil dari giat olah raga Senam pagi aerobik adalah ;

- a. Terjalin kerukunan, kebersamaan dan kebahagiaan.
- b. Terjalin hubungan yang lebih baik para ibu warga RT 10 RW 03 khususnya dan dengan para ibu warga RT lain pada umumnya.
- c. Menjaga keseimbangan berat badan dan menurunkan berat badan menjadi ideal.
- d. Tubuh menjadi bugar.
- e. Meningkatkan herd imunity/kekebalan kelompok di masa pandemi
- f. Meningkatkan kualitas kesehatan para ibu warga RT 10 RW 03 Perumahan Griya Permata Hijau Sidoarjo.
- g. Hidup lebih bahagia.



Gambar 4.4. Giat Olah raga Senam Aerobik





Gambar 4.5. Giat Olah raga Senam Aerobik



Gambar 4.6. Giat Olah raga Senam Aerobik



Gambar 4.7. Giat Olahraga Senam Aerobik



Gambar 4.8. Giat Olahraga Senam Aerobik



Gambar 4.9 Giat Olahraga Senam Aerobik



Gambar 4.10. Giat Olahraga Senam Aerobik



Gambar 4.11. Giat Olahraga Senam Aerobik



Gambar 4.12. Giat Olahraga Senam Aerobik



Gambar 4.13. Pendinginan

6. Ramah tamah.

Pada penghujung senam pagi dengan ramah tamah (08.00 - 08.30), para ibu saling memberi makanan, minuman dan atau buah secara bergantian, sehingga dapat terjalin kerukunan dan kebersamaan.



Gambar 4.14. Ramah Tamah



Gambar 4.15. Ramah Tamah



Gambar 4.16. Ramah Tamah



Gambar 4.17. Ramah Tamah



Gambar 4.18. Ramah Tamah

#### 7. Evaluasi dan Pendampingan.

Evaluasi dan Pendampingan dilakukan setiap hari Minggu pagi jam 06.30 – 08.30 di Balai RW Griya Permata Hijau Bersari. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa pelaksanaan giat olah raga Senam pagi Aerobik sudah berjalan dengan lancar. Hal ini di tunjukkan dari jumlah peserta olahraga Senam Aerobik yang semakin bertambah banyak yang diikuti oleh para ibu warga perumahan Griya Permata Hijau.



Gambar 4.19. Evaluasi dan Pendampingan





Gambar 4.20. Evaluasi dan Pendampingan



Gambar 4.21. Evaluasi dan Pendampingan

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **5.1 KESIMPULAN**

Kesimpulan yang dapat diambil dari kegiatan pengabdian pada masyarakat dengan giat olah raga Senam pagi Aerobik, adalah sebagai berikut :

1. Tubuh menjadi bugar
2. Meningkatkan herd imunity/kekebalan kelompok di masa pandemi
3. Meningkatkan kualitas kesehatan para ibu warga RT 10 RW 03 Griya Permata Hijau, Sidoarjo
4. Hidup lebih bahagia.

#### **5.2. SARAN**

Saran yang dapat disampaikan dalam kegiatan Senam Aerobik adalah

1. Giat olahraga senam aerobic dapat terus dilakukan, meskipun masa pandemic belum berakhir.
2. Untuk menjaga imun tubuh, frekuensi giat olahraga senam aerobic dapat ditambah
3. Untuk menjaga kualitas kesehatan, giat olahraga senam aerobic dapat dilakukan secara mandiri setiap pagi atau sore hari (Senin sampai Sabtu) di halaman rumah para ibu selama 15 menit.

## DAFTAR PUSTAKA

Admin Kominfo, (2021), Senam Pagi untuk Tingkatkan Imunitas di Masa Pandemi, kominfo.demakkab.go.id

[alodokter.com](http://alodokter.com)

Kejari Jambi, (2020), Tingkatkan Imun Tubuh di Masa Pandemi Covid-19, Kejaksaan Negeri Jambi Laksanakan Giat Senam Pagi.

Nabila Azmi, (2020), Mulai Hidup Sehat, 5 Pilihan Kegiatan yang Bikin Tubuh Bugar.Olahraga di Masa Pandemi Covid-19.

Pandemi Covid-19 di Indonesia - Wikipedia, <https://id.m.wikipedia.org>

Satria Aji Purwoko, (2021) “ 6 Jenis Senam dan Manfaatnya bagi Kesehatan yang Penting Anda Ketahui” <https://hellosehat.com>

Senam Yuk, Tingkatkan Imun Tubuh di Masa Pandemi Covid-19, 2021, .kemenkumham.go.id

## LAMPIRAN - LAMPIRAN

### Lampiran 1. Biaya dan Jawal Kegiatan

#### BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

##### 1. Biaya Kegiatan

Dana yang dibutuhkan untuk pelaksanaan kegiatan PKM ini seperti yang dapat kita lihat pada Tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Kegiatan dan kebutuhan dana

No	Kegiatan	Kebutuhan Dana (Rp)
1	Survey, koordinasi antara anggota Tim pelaksana dan Transport Selama Kegiatan Pengabdian	Rp. 300.000
2	Konsumsi	Rp. 1.400.000
3	Pengadaan Materi	
4	Biaya Instruktur Senam	
5	Pembuatan Laporan	Rp. 300.000
6	Honor Pelaksana selama kegiatan	Rp. -
<b>Total</b>		<b>Rp. 2.000.000</b>

Rekapitulasi kebutuhan dana, disajikan pada Tabel 2 di bawah ini :

Tabel 2. Rekapitulasi dana yang dibutuhkan untuk Kegiatan Pengabdian

No	Uraian	Jumlah Satuan	Harga Satuan	Total
A..	Honorarium Pelaksanaan			
	1. Dosen			Rp -
<b>Sub Total</b>				<b>Rp -</b>
B	Bahan Habis Pakai :			
	a. Konsumsi	4 Kali	Rp. 100.000	Rp 400.000
<b>Sub Total</b>				<b>Rp 400.000</b>
C	Biaya kegiatan dan Praktek dan pembelian alat bantu	4x	Rp.125.000	Rp. 500.000
D	Transportasi , akomodasi dan dokumentasi			
	a. Transportasi & Akomodasi koordinasi	4 x	Rp. 150.000	Rp. 600.000
	b. Dokumentasi	4 x	Rp. 50.000	Rp. 200.000
<b>Sub Total</b>				<b>Rp. 1.300.000</b>
E	Pelaporan			
	b. Pembuatan Laporan		Rp. 300.000	Rp. 300.000
<b>Sub Total</b>				<b>Rp 300.000</b>
<b>TOTAL</b>				<b>Rp 2.000.000</b>

Kegiatan pengabdian padamasyarakat ini memerlukan dana sebesar Rp 2.000.000 yang digunakan untuk pengadaan peralatan, biaya instruktur senam dan kegiatan pendampingan.

## 2. Jadwal Kegiatan

Kegiatan ini direncanakan untuk dilaksanakan selama 6 bulan dengan kegiatan mulai dari kordinasi, perencanaan, pelaksanaan, evaluasi dan pelaporan. Pelaksanaan kegiatan direncanakan selama 6 bulan seperti yang bisa lihat pada Tabel 3 sebagai berikut :

Tabel 3. Jadwal Pelaksanaan PKM

No	Kegiatan	Bulan ke					
		1	2	3	4	5	6
1	Koordinasi antara anggota Tim pelaksana dengan ibu warga Perumahan Griya Permata Hijau						
2	Perencanaan teknis Kegiatan Senam Aerobik.						
3	Pengadaan alat bantu						
4	Pelaksanaan Kegiatan						
5	Pembuatan Laporan						

## Lampiran 2. Biografi Penulis

### Biografi Penulis 1

**Dra, Ec. Sri Susilowati, M.Si.** Lahir di Sukoharjo Jawa Tengah, 2 Juli 1966. Lulus SMA Negeri 3 Surakarta tahun 1985. Melanjutkan pendidikan di Fakultas Ekonomi, Program Studi Manajemen Universitas Gadjah Mada Yogyakarta, lulus tahun 1991. Melanjutkan pendidikan Pasca Sarjana (S2), Program Studi Ilmu Manajemen Universitas Airlangga Surabaya, lulus tahun 2005. Pekerjaan sebagai Dosen Tetap Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Dr. Soetomo Surabaya sejak tahun 1995 sampai sekarang. Aktif di berbagai pertemuan ilmiah, penelitian dan pengabdian masyarakat.

### Biografi Penulis 2

**Ilya Farida, SE., MM.** Lahir di Bangkalan Jawa Timur, 22 Desember 1972. Pekerjaan menjadi Dosen tetap fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Dr. Soetomo sejak tahun 1998 sampai sekarang. Alumni Program Magister Manajemen Universitas Brawijaya Malang. Aktif di berbagai pertemuan ilmiah, penelitian dan pengabdian pada masyarakat. Beberapa buku bahan ajar yang sudah di hasilkan diantaranya Akuntansi Biaya, Statistik Bisnis 1 dan Statistik Bisnis 2 beserta modul praktikum.

### Biografi Penulis 3

**Dr. Yoosita Aulia, SE., MM., Ak.** Lahir di Pasuruhan, 21 Agustus 1973. Penulis menyelesaikan pendidikan S-1 di Universitas Brawijaya (Akuntansi) tahun 1997, dilanjutkan pendidikan S-2 di Universitas Dr. Soetomo Surabaya, lulus tahun 2005, serta pendidikan S-3 Program Doktor Ilmu Akuntansi (PDIA) Universitas Airlangga Surabaya, lulus tahun 2018. Pekerjaan menjadi Dosen tetap fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Dr. Soetomo sejak tahun 1998 sampai sekarang. Aktif di berbagai pertemuan ilmiah, penelitian dan pengabdian pada masyarakat.

### Biografi Penulis 4

**Dr. Sri Utami Ady, SE., MM.** Lahir di Sampang, 15 Desember 1970. Studi S-1 pada Fakultas Ekonomi Universitas Jember, jurusan Ilmu Ekonomi dan Studi Pembangunan lulus tahun 1993, melanjutkan studi pada Magister Manajemen Program studi Manajemen Keuangan di Pasca Sarjana Universitas Brawijaya Malang, lulus tahun 2000. Tahun 2009 melanjutkan program studi Doktor di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Brawijaya (FEB.UB), Malang, minat Manajemen Keuangan lulus tahun 2013. Pengalaman kerja sebagai Dosen tetap Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Dr. Soetomo sejak tahun 1994 sampai sekarang. Aktif di berbagai penelitian dalam bidang Manajemen Keuangan maupun bidang yang lain, baik secara mandiri maupun kelompok. Aktif menulis artikel di berbagai jurnal nasional dan internasional, Presenter dalam pertemuan ilmiah nasional maupun internasional. Sebagai Penulis buku, Reviewer Peneliti, Reviewer Jurnal nasional

maupun internasional. Menjabat sebagai wakil bidang Penelitian pada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Dr. Soetomo Surabaya sejak tahun 2013 sampai dengan tahun 2015. Menjadi Ketua Lembaga Penelitian Universitas Dr. Soetomo sejak tahun 2016 sampai dengan tahun 2020, sebagai CEO jurnal Ekspektra tahun 2017 sampai dengan tahun 2019. Aktif sebagai praktisi pada Bursa Efek Indonesia.

#### **Biografi Penulis 5**

**Veronika Nugraheni Sri Lestari, SE., MM.** Lahir di Surabaya, 25 Oktober 1971. Menyelesaikan pendidikan S-1 di Universitas Dr. Soetomo Surabaya, prodi Ekonomi Pembangunan tahun 1995, dilanjutkan pendidikan S-2 di Universitas Dr. Soetomo Surabaya, lulus tahun 2001. Saat ini sedang menempuh Pendidikan S-3 di STESIA Surabaya, Jabatan saat ini adalah Ketua Program Studi Ekonomi Pembangunan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Dr. Soetomo Surabaya. Pada tahun 2017 mendapat penghargaan dari ANDRI (Ahli Dosen Republik Indonesia). Aktif di berbagai pertemuan ilmiah, penelitian dan pengabdian pada masyarakat.

#### **Biografi Penulis 6**

**Albertha Esti Handayani, SE.,Ak., MM, CA.** Lahir di Malang, 30 Juli 1974. Lulus S-1 di Program Studi Akuntansi Fakultas Ekonomi Universitas Brawijaya Malang tahun 1977. Lulus Magister Manajemen di Universitas Dr. Soetomo Surabaya tahun 2005. Saat ini sedang menempuh Pendidikan S-3 di Universitas Merdeka Malang, Jabatan saat ini adalah Ketua Program Studi Akuntansi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Dr. Soetomo Surabaya. Aktif sebagai dosen tetap di Universitas Dr. Soetomo Surabaya serta anggota profesi Ikatan Akuntansi Indonesia (IAI) Cabang Surabaya. Konsen di bidang Akuntansi dan Keuangan. Aktif di berbagai pertemuan ilmiah, penelitian dan pengabdian pada masyarakat.



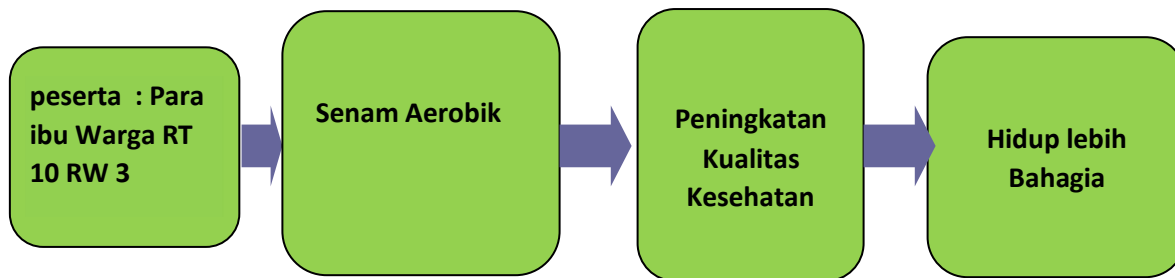
### Lampiran 3. Ketrampilan yang sudah di berikan kepada Mitra

**Input**

Para Ibu

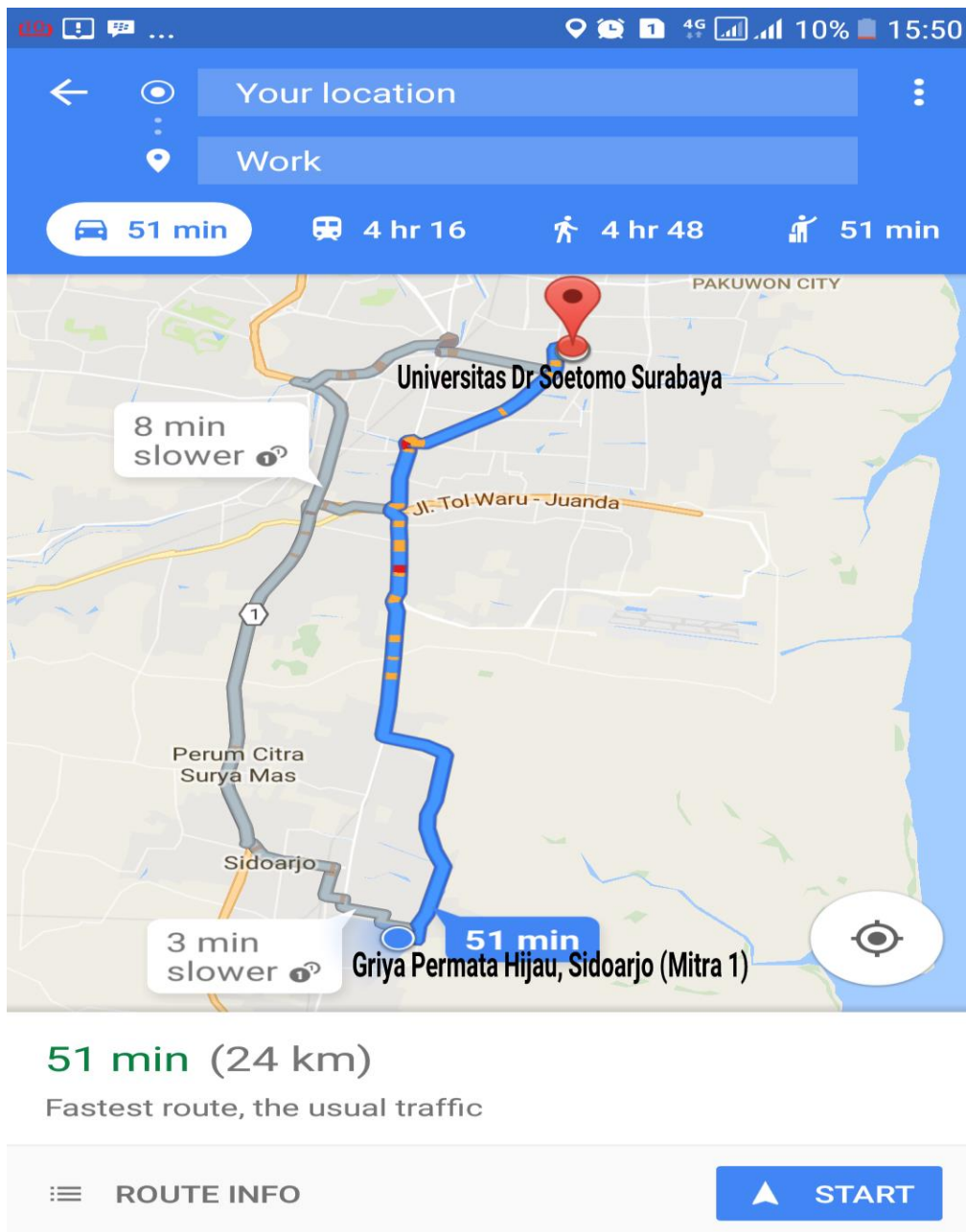
**Proses**

Senam Aerobik

**Output**Peningkatan  
Kualitas Kesehatan**Outcome**

## Lampiran 4. Lokasi Pengabdian

Kegiatan Pengabdian Olah raga Senam pagi Aerobik dilaksanakan di Balai RW Bersari, Griya Permata Hijau, Wedoro KLurak, Candi, Sidoarjo. Lokasi Pengabdian pada masyarakat berjarak kurang lebih 24 km dari Kampus Universitas Dr. Soetomo Surabaya.



Gambar 1. Jarak dan Lokasi Mitra dari Kampus Unitomo Surabaya





