Masyarakat: Jurnal Pengabdian
E-ISSN 3048-0760 | P-ISSN 3048-0531
Volume 2 No. 1, Juli 2025
https://jurnal.smpharapanananda.sch.id/index.php/m-jp/

OPEN ACCESS

Artikel Pengabdian Kepada Masyarakat

Check for updates

EDUKASI MANFAAT SHOLAT UNTUK KESEHATAN MUSKULOSKELETAL PADA LANSIA

Gigih Setianto[1*], M. Ghilang Maulud Setyawan[1], Risdiani[1], Asfal Fuad[1]

[1]Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia
**Correspondence E-mail: gigihsetianto@gmail.com*

Kata Kunci:
Edukasi Manfaat Sholat, Muskuloskeletal, Kesehatan Lansia.

Abstrak

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat, khususnya anggota Pimpinan Cabang Aisyiyah (PCA) Doro di Kabupaten Pekalongan, mengenai manfaat sholat untuk kesehatan muskuloskeletal. Gangguan muskuloskeletal, seperti osteoarthritis dan nyeri punggung bawah, sering dialami oleh lansia dan dapat menurunkan kualitas hidup mereka. Program ini dirancang untuk menyadarkan masyarakat bahwa gerakan sholat, jika dilakukan dengan benar, dapat berfungsi sebagai terapi fisik ringan yang efektif untuk menjaga kesehatan muskuloskeletal. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan PkM ini adalah pendekatan berbasis pemberdayaan masyarakat melalui ceramah, diskusi, demonstrasi praktik, dan evaluasi. Program ini dilaksanakan di PCA Doro dengan melibatkan anggota lansia sebagai peserta utama. Tahapan pelaksanaan meliputi sosialisasi, pemberian edukasi dalam tiga sesi (pengenalan kesehatan muskuloskeletal, manfaat sholat, dan diskusi interaktif), demonstrasi praktik gerakan sholat yang benar, serta evaluasi hasil kegiatan melalui pre-test dan post-test. Hasil pelaksanaan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta mengenai kesehatan muskuloskeletal dan manfaat sholat. Peserta juga menunjukkan antusiasme tinggi dalam mempraktikkan gerakan sholat yang benar. Implikasi dari kegiatan ini adalah meningkatnya kesadaran masyarakat untuk menjaga kesehatan melalui ibadah sholat, yang tidak hanya memperbaiki kualitas hidup individu tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Program ini diharapkan dapat menjadi model edukasi berkelanjutan di wilayah lain.

Keywords:
Prayer Benefits Education, Musculoskeletal, Elderly Health.

Abstract

This community service activity (PkM) aims to increase the understanding of the community, especially members of the Aisyiyah Branch (PCA) Doro in Pekalongan Regency, about the benefits of prayer for musculoskeletal health. Musculoskeletal disorders, such as osteoarthritis and low back pain, are often experienced by the elderly and can reduce their quality of life. This program is designed to make people aware that prayer movements, if performed correctly, can serve as an effective mild physical therapy to maintain musculoskeletal health. The method used in the implementation of this PkM is a community empowerment-based approach through lectures, discussions, practical demonstrations, and evaluations. This program was implemented in PCA Doro by involving elderly members as the main participants. The stages

How to Cite: Setianto, G., Setyawan, M. G. M., Risdiani, R., & Fuad, A. (2025). EDUKASI MANFAAT SHOLAT UNTUK KESEHATAN MUSKULOSKELETAL PADA LANSIA. *Masyarakat: Jurnal Pengabdian*, *2*(1), 56–63. https://doi.org/10.58740/m-jp.v2i1.347

Masyarakat: Jurnal Pengabdian **is** licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

of implementation include socialization, providing education in three sessions (introduction to musculoskeletal health, benefits of prayer, and interactive discussion), demonstration of the practice of correct prayer movements, and evaluation of the results of activities through pre-test and post-test. The implementation results showed a significant increase in participants' understanding of musculoskeletal health and the benefits of prayer. Participants also showed high enthusiasm in practicing the correct prayer movements. The implication of this activity is the increased awareness of the community to maintain health through prayer, which not only improves the quality of life of individuals but also has a positive impact on the health of the community. This program is expected to become a model for sustainable education in other areas.

Article submitted: 2025-01-03. Revision uploaded: 2025-01-06. Final acceptanced: 2025-01-07.

PENDAHULUAN

Gangguan muskuloskeletal merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami oleh masyarakat, khususnya lansia [1], [2]. Gangguan ini meliputi kondisi seperti osteoarthritis, nyeri punggung bawah, dan rheumatoid arthritis, yang secara signifikan memengaruhi kualitas hidup penderitanya [3]. Di wilayah Pekalongan, hasil studi menunjukkan bahwa prevalensi gangguan muskuloskeletal pada lansia mencapai 56,7%, dengan mayoritas kasus ditemukan pada perempuan. Kondisi ini sering kali menyebabkan keterbatasan dalam aktivitas sehari-hari, seperti berjalan, berdiri, dan duduk, yang berujung pada penurunan kualitas hidup secara umum[4]. Sayangnya, banyak masyarakat yang kurang memahami cara-cara yang efektif untuk menjaga kesehatan muskuloskeletal, sehingga permasalahan ini semakin sulit diatasi[5].

Sholat sebagai salah satu rukun Islam yang dilaksanakan lima kali sehari, melibatkan serangkaian gerakan fisik berulang yang dapat berfungsi sebagai terapi ringan untuk menjaga kesehatan tubuh, termasuk sistem musculoskeletal [6]. Gerakan-gerakan dalam sholat, seperti rukuk, sujud, dan duduk di antara dua sujud, jika dilakukan dengan benar, memiliki potensi untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan otot, serta aliran darah ke berbagai bagian tubuh [7]. Meski demikian, manfaat ini sering kali belum disadari oleh masyarakat luas. Hal ini menyebabkan potensi besar dari praktik ibadah sholat sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan belum sepenuhnya dimanfaatkan [8].

Pimpinan Cabang Aisyiyah (PCA) Doro di Kabupaten Pekalongan merupakan salah satu organisasi masyarakat yang aktif dalam berbagai program Kesehatan [9]. Organisasi ini, yang beranggotakan mayoritas perempuan, memiliki perhatian khusus terhadap kesehatan fisik dan spiritual anggotanya, termasuk dalam menangani masalah gangguan muskuloskeletal pada lansia[10]. Berdasarkan hasil wawancara dengan Ketua PCA Doro, diketahui bahwa banyak anggota, terutama lansia, mengeluhkan berbagai masalah muskuloskeletal seperti nyeri punggung, nyeri sendi, dan nyeri tulang. Keluhan ini sering kali mengganggu aktivitas ibadah dan keseharian mereka. Namun, hingga saat ini, belum banyak program edukasi yang secara khusus membahas manfaat sholat bagi kesehatan muskuloskeletal.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai manfaat sholat sebagai salah satu cara untuk menjaga kesehatan muskuloskeletal. Edukasi ini tidak hanya bertujuan meningkatkan pemahaman masyarakat tentang nilai-nilai spiritual dalam sholat, tetapi juga menyadarkan mereka akan pentingnya menjaga kesehatan fisik melalui praktik ibadah sehari-hari. Program ini diharapkan dapat memberikan dampak

Masyarakat: Jurnal Pengabdian is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

positif terhadap kesehatan jasmani dan rohani masyarakat, sekaligus mendukung peningkatan kualitas hidup mereka.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan secara sistematis dengan pendekatan berbasis pemberdayaan masyarakat melalui ceramah, diskusi, demonstrasi praktik, dan evaluasi. Metode ini dirancang untuk memberikan pemahaman mendalam kepada peserta tentang manfaat sholat bagi kesehatan muskuloskeletal. Berikut adalah tahapan pelaksanaan kegiatan secara terperinci:

A. Sosialisasi dan Focus Group Discussion (FGD)

Pada tahap ini, tim pengusul melakukan koordinasi dengan mitra, yaitu Pimpinan Cabang Aisyiyah (PCA) Doro, untuk memperkenalkan program dan menjelaskan langkah-langkah pelaksanaannya. Kegiatan ini bertujuan untuk membangun kesepahaman antara tim pengusul dan mitra terkait pentingnya edukasi manfaat sholat bagi kesehatan muskuloskeletal. Pada pertemuan ini, disampaikan pula tujuan, jadwal, dan target capaian kegiatan. Peserta diberikan penjelasan singkat mengenai topik yang akan dibahas dalam program.

B. Pemberian Edukasi

Edukasi dilaksanakan dalam beberapa pertemuan, terdiri dari ceramah, diskusi, dan demonstrasi praktik. Sasaran kegiatan adalah anggota PCA Doro, khususnya lansia yang memiliki keluhan gangguan muskuloskeletal. Setiap sesi edukasi dirancang secara tematik dengan menggunakan alat bantu seperti laptop, LCD, lembar balik, leaflet, dan alat peraga lainnya untuk meningkatkan pemahaman peserta. Berikut detail kegiatan edukasi:

1. Sesi 1: Pengenalan Kesehatan Muskuloskeletal
   Pada sesi ini, peserta diberikan pemahaman mengenai sistem muskuloskeletal, gangguan yang sering terjadi, dan dampaknya terhadap aktivitas sehari-hari. Materi ini disampaikan oleh tim pengusul yang terdiri dari dosen dan fisioterapis.
2. Sesi 2: Manfaat Sholat untuk Kesehatan Muskuloskeletal
   Sesi ini membahas bagaimana gerakan sholat, jika dilakukan dengan benar, dapat membantu menjaga kesehatan muskuloskeletal. Tim pengusul memberikan demonstrasi praktik gerakan sholat yang sesuai dengan prinsip biomekanika tubuh.
3. Sesi 3: Diskusi Interaktif dan Tanya Jawab
   Peserta diberi kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi mengenai materi yang telah disampaikan. Diskusi ini bertujuan untuk menjawab kekhawatiran peserta dan memperkuat pemahaman mereka terhadap materi.

C. Demonstrasi Praktik

Demonstrasi dilakukan oleh tim fisioterapis untuk menunjukkan gerakan sholat yang benar sesuai dengan prinsip kesehatan muskuloskeletal. Peserta diajak untuk mempraktikkan gerakan tersebut secara langsung, dan tim pengusul memberikan koreksi serta masukan jika diperlukan.

D. Evaluasi dan Focus Group Discussion (FGD)

Setelah edukasi selesai, dilakukan evaluasi melalui kuesioner untuk mengukur tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah program. Selain itu, tim pengusul mengadakan FGD tahap 2 untuk mengevaluasi pelaksanaan kegiatan dan mendapatkan masukan dari peserta. Evaluasi ini mencakup keberhasilan pencapaian tujuan program serta rencana tindak lanjut.

Masyarakat: Jurnal Pengabdian is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

E. Rencana Tindak Lanjut

Tim pengusul bekerja sama dengan PCA Doro untuk merancang keberlanjutan program, seperti memperluas edukasi ke tingkat ranting Aisyiyah, melibatkan lebih banyak peserta, dan mengintegrasikan kegiatan ini dengan program kesehatan lainnya di PCA Doro. Rencana tindak lanjut ini bertujuan untuk menjamin keberlanjutan program dan memperluas dampaknya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat, khususnya anggota Pimpinan Cabang Aisyiyah (PCA) Doro, mengenai manfaat sholat bagi kesehatan muskuloskeletal. Pelaksanaan program ini mencakup sosialisasi, edukasi, demonstrasi praktik, serta evaluasi terhadap pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah kegiatan. Berikut adalah hasil yang diperoleh serta pembahasannya.

A. Hasil Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat

1. Peningkatan Pengetahuan Peserta

Sebelum program dimulai, peserta diberikan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal mereka mengenai kesehatan muskuloskeletal dan manfaat sholat bagi tubuh. Hasil pre-test menunjukkan bahwa mayoritas peserta memiliki pengetahuan yang sangat terbatas tentang kaitan antara gerakan sholat dan kesehatan muskuloskeletal. Setelah sesi edukasi dan demonstrasi praktik, post-test dilakukan untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman peserta. Hasilnya menunjukkan peningkatan rata-rata skor pemahaman sebesar 75% dibandingkan hasil pre-test. Hal ini menunjukkan bahwa program edukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta.

Gambar 1. Pemberian Edukasi Manfaat Sholat untuk Kesehatan Muskuloskeletal

2. Keikutsertaan Aktif dalam Demonstrasi Praktik

Dalam sesi demonstrasi praktik, peserta diajak untuk mempraktikkan gerakan sholat yang benar sesuai dengan prinsip biomekanika tubuh. Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti demonstrasi, dan banyak di antara mereka yang memberikan umpan balik positif tentang bagaimana gerakan sholat dapat membantu mengurangi keluhan muskuloskeletal yang mereka alami.

Masyarakat: Jurnal Pengabdian is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

Gambar 2. Demonstrasi/Praktik Sholat untuk Kesehatan Muskuloskeletal

3. Dampak Terhadap Kesadaran Kesehatan

Berdasarkan hasil diskusi dan evaluasi, peserta menyatakan bahwa mereka merasa lebih sadar akan pentingnya melakukan gerakan sholat dengan benar. Sebagian peserta bahkan menyatakan komitmen untuk mulai mengintegrasikan kesadaran ini ke dalam rutinitas harian mereka, tidak hanya dalam sholat tetapi juga dalam aktivitas fisik lainnya.

4. Rencana Tindak Lanjut yang Disepakati

Salah satu hasil penting dari kegiatan ini adalah komitmen bersama antara tim pengusul dan PCA Doro untuk memperluas cakupan edukasi ke tingkat ranting Aisyiyah lainnya. Selain itu, PCA Doro menyatakan minat untuk menjadikan program ini sebagai bagian dari agenda tahunan mereka.

B. Pembahasan

Peningkatan pemahaman peserta tentang manfaat sholat bagi kesehatan muskuloskeletal menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis masyarakat sangat efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan. Edukasi yang diberikan dengan metode ceramah, diskusi interaktif, dan demonstrasi praktik berhasil menarik perhatian peserta dan membuat mereka lebih mudah memahami informasi yang disampaikan. Hal ini sesuai dengan prinsip pemberdayaan masyarakat yang menekankan pentingnya melibatkan peserta secara aktif dalam proses belajar[11][12].

Manfaat kesehatan dari sholat yang melibatkan gerakan-gerakan seperti rukuk, sujud, dan duduk di antara dua sujud telah banyak didukung oleh penelitian sebelumnya[8][2][13]. Gerakan ini terbukti dapat meningkatkan fleksibilitas otot, memperbaiki sirkulasi darah, serta mengurangi risiko gangguan muskuloskeletal jika dilakukan dengan benar[14]. Oleh karena itu, edukasi yang berfokus pada manfaat sholat ini tidak hanya relevan secara keagamaan, tetapi juga secara medis.

Komitmen peserta untuk melanjutkan program ini di tingkat ranting menunjukkan keberhasilan program dalam menciptakan dampak jangka panjang. Hal ini juga memberikan peluang untuk melibatkan lebih banyak masyarakat dalam kegiatan serupa di masa depan, sehingga manfaat yang dihasilkan dapat dirasakan oleh lebih banyak individu. Dengan hasil yang positif ini, kegiatan edukasi manfaat sholat untuk kesehatan muskuloskeletal diharapkan dapat menjadi model yang dapat diterapkan di wilayah lain.

Masyarakat: Jurnal Pengabdian is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

Keberlanjutan program ini juga diharapkan dapat memperkuat kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan melalui praktik ibadah yang benar, sehingga memberikan dampak positif yang lebih luas bagi kesehatan fisik dan spiritual masyarakat.

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini diharapkan dapat menjangkau lebih banyak peserta dan wilayah. Perluasan program ke komunitas lain, seperti tingkat ranting Aisyiyah atau masyarakat umum yang memiliki permasalahan serupa, sangat penting agar manfaat kegiatan ini dapat dirasakan lebih luas. Selain itu, penggunaan media digital seperti platform media sosial, video edukasi, atau website dapat menjadi sarana untuk menyebarluaskan informasi secara lebih efektif dan efisien. Dengan demikian, program ini tidak hanya berdampak pada peserta langsung tetapi juga kepada masyarakat yang lebih luas.

Keberlanjutan program menjadi poin penting untuk diperhatikan. Program ini tidak hanya berhenti pada edukasi awal, tetapi perlu dilengkapi dengan kegiatan tindak lanjut seperti pelatihan rutin atau kelompok diskusi berkelanjutan yang mempraktikkan gerakan sholat dengan benar. Pemantauan berkala terhadap kesehatan peserta juga diperlukan untuk mengukur dampak jangka panjang dari program ini. Selain itu, melibatkan ahli dari berbagai disiplin, seperti dokter, fisioterapis, dan ustadz, dapat memperkaya materi dan memperkuat aspek medis serta spiritual dari program ini. Penyusunan modul atau panduan terstandar juga akan menjadi langkah strategis untuk menjaga kualitas dan konsistensi program.

Ke depannya publikasi hasil PkM ini dalam jurnal ilmiah atau media massa dapat meningkatkan visibilitas dan kredibilitas program. Hal ini juga membuka peluang bagi lembaga lain untuk mereplikasi program serupa. Selain itu, penting untuk menjalin kemitraan dengan berbagai pihak, seperti dinas kesehatan, organisasi masyarakat, atau lembaga swasta, untuk mendukung keberlanjutan program baik secara finansial maupun operasional. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan program PkM dapat terus berkembang menjadi inisiatif yang berkelanjutan, berdampak luas, dan berkontribusi nyata dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

KESIMPULAN

Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang dilakukan di Pimpinan Cabang Aisyiyah (PCA) Doro, Kabupaten Pekalongan, berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan pemahaman masyarakat tentang manfaat sholat bagi kesehatan muskuloskeletal. Program ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta dan memberikan kesadaran baru akan pentingnya melaksanakan gerakan sholat dengan benar sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan. Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap masyarakat, khususnya lansia, dengan meningkatkan kualitas hidup mereka melalui pendekatan kesehatan yang terintegrasi dengan nilai-nilai spiritual. Artikel yang relevan dan mendukung kegiatan ini dapat berfokus pada hubungan antara aktivitas fisik berbasis agama dan kesehatan fisik secara keseluruhan, memberikan dasar ilmiah untuk implementasi lebih lanjut. Untuk keberlanjutan program, disarankan agar cakupan kegiatan diperluas ke komunitas lain dengan dukungan media digital, evaluasi berbasis data, serta pelibatan multidisiplin. Dengan pengembangan ini, PkM di masa depan diharapkan dapat memberikan manfaat yang lebih luas, berkelanjutan, dan relevan dengan kebutuhan masyarakat..

Masyarakat: Jurnal Pengabdian is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

PERSANTUNAN

Ucapan terima kasih yang tulus kami sampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan selaku pemberi hibah yang telah memberikan dukungan penuh terhadap pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini. Kami sangat menghargai bantuan yang telah diberikan, baik dalam bentuk pendanaan maupun fasilitasi, sehingga program ini dapat berjalan dengan lancar dan mencapai tujuan yang telah direncanakan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh pihak yang turut serta membantu dalam pelaksanaan program ini, termasuk Pimpinan Cabang Aisyiyah Doro sebagai mitra, para dosen, mahasiswa, serta masyarakat yang telah berpartisipasi aktif. Peran serta dan kerja sama yang diberikan sangat berarti dalam mewujudkan keberhasilan program pengabdian kepada masyarakat ini. Semoga kontribusi dan kerja sama ini terus berlanjut untuk kegiatan-kegiatan mendatang demi manfaat yang lebih luas bagi masyarakat.

REFERENSI

[1] K. Ajul, L. Pranata, V. Surani, B. D. Hardika, and A. I. Fari. (2023). Pendampingan Senam Rematik Pada Lansia Dengan Gangguan Muskuloskeletal (Rematik). *Suluh Abdi*, vol. 4, no. 2, p. 105. https://doi.org/10.32502/sa.v4i2.5409

[2] R. A. N. A. Utama, R. Z. Oktarlina, and O. Oktafany. (2022). Pemanfaatan Gerakan Salat Sebagai Upaya Mencegah dan Mengatasi Hipertensi. *Med. Prof. J. Lampung*, vol. 12, no. 1, pp. 9–13. https://doi.org/10.53089/medula.v12i1.320

[3] D. M. N. Aditya and W. N. Santosa. (2021). Peningkatan Layanan Kesehatan pada Masyarakat dengan Profesi Tenaga Profesional Massage Care Melalui Pengetahuan Muskuloskeletal. *Surya Med. J. Ilm. Ilmu Keperawatan dan Ilmu Kesehat. Masy.*, vol. 16, no. 2, pp. 47–52. https://doi.org/10.32504/sm.v16i2.473

[4] Rahmadani, K., Daryuni, P. D., & Fricticarani, A. (2024). Tantangan Media Sosial: Sosialisasi Penggunaan Teknologi Dalam Menghadapi Bahaya Pornografi Di Media Sosial. *Masyarakat: Jurnal Pengabdian*, *1*(1), 57–62. https://doi.org/10.58740/mjp.v1i1.137

[5] D. Nani *et al.* (2023). Pendidikan Kesehatan tentang Sikap Tubuh Ergonomis dan Pola Aktivitas untuk mencegah Muskuloskeletal Disorders pada Remaja. *J. Community Heal. Dev.*, vol. 4, no. 1, p. 1. https://doi.org/10.20884/1.jchd.2023.4.1.7178

[6] G. Setianto and M. G. M. Setyawan. (2024). Overview of Public Knowledge about the Benefits of Prayer for Musculoskeletal Health. *JIMPS*, vol. 9, no. 4, pp. 704–710. https://doi.org/10.24815/jimps.v9i4.32993

[7] Dedi ardiansyah and Miftahul Ulum. (2023). Mengungkap Rahasia Kedahsyatan Gerakan Shalat Bagi Kesehatan Tubuh. *Excel. J. Islam. Educ. Manag.*, vol. 3, no. 01, pp. 77–89. https://doi.org/10.21154/excelencia.v3i01.1780

[8] S. Rahmanto, M. Masrinda, K. P. Utami, A. F. Rahim, and R. Rosadi. (2020). Pengaruh Gerakan Sholat Terhadap Ketahanan (Endurance) Otot Extensor Punggung Bawah Pada Mahasiswa Fisioterapi Umm. *Physiother. Heal. Sci.*, vol. 1, no. 2, pp. 7–12. https://doi.org/10.22219/physiohs.v1i2.13885

[9] Muarif and S. Hajar Nur, *Covering Aisyiyah*. Yogyakarta: Diva Press, 2020.

[10] R. W. Hidayati and N. Mahmudah. (2020). Peran kader Ranting 'Aisyiyah Cabang Kota Yogyakarta dalam pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan. *J. Kebidanan*, vol. 9, no. 1, p. 15. https://doi.org/10.26714/jk.9.1.2020.15-22

[11] H. T. Burhan *et al.* (2024). Efektivitas Edukasi Kesehatan Berbasis Partisipatif Dalam Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Desa Rua Tentang Tanaman Obat Keluarga. *JUKEJ J. Kesehat. Jompa*, vol. 3, no. 2. https://doi.org/10.57218/jkj.Vol3.Iss2.1314

Masyarakat: Jurnal Pengabdian is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

[12] N. Lestariningsih, D. Anjarsari, and P. A. Dewi, Kustiyanti, Widiastuti. (2025). Penyuluhan Mental Health pada Mahasiswa tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar. *Masy. J. Pengabdi.*, vol. 2, no. 1, pp. 34–40. https://doi.org/10.58740/m-jp.v2i1.336

[13] N. Alifa Nayla Nurhalisa Ramadhiani. (2023). Manfaat Gerakan Ruku' pada Shalat terhadap Kesehatan Tulang. *J. Relig. J. Agama, Sos. dan Budaya*, vol. 1, no. 6, pp. 1185–1192. https://doi.org/10.55606/religion.v1i6.842

[14] S. Muhammad *et al.* (2022). Pengaruh Intensitas Pelaksanaan Salat Sunah Rawatib Terhadap Kesehatan Sendi. *Fakumi Med. J.*, vol. 1, no. 2, pp. 121–128. https://doi.org/10.33096/fmj.v1i2.150

Masyarakat: Jurnal Pengabdian is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License