

## Studi Kualitatif: Motivasi Perempuan Dewasa Mengikuti Senam Aerobik Dalam Menjaga Kebugaran Jasmani di Perumahan Duta Harapan, Kota Bekasi

*A Qualitative Study: Motivation of Adult Women Participating in Aerobic Exercise to Maintain Physical Fitness in Duta Harapan Residential Area, Bekasi City*

Latifah Ghaniya Azhara A.L, Nana Mulyana, Wahyudin Rajab, Novia Nuraini, Nurdahlia  
Jurusan Promosi Kesehatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta III, Kota Bekasi  
Korespondensi: Latifah Ghaniya Azhara A.L, e-mail: [ghaniyalatifah@gmail.com](mailto:ghaniyalatifah@gmail.com)

### ABSTRAK

Kebugaran fisik merupakan bagian penting dalam menjaga kualitas hidup, terutama bagi perempuan dewasa yang memiliki berbagai peran dalam keluarga dan masyarakat. Namun, tidak semua perempuan memiliki motivasi yang kuat untuk berolahraga secara teratur. Fenomena menarik ditemukan di Perumahan Duta Harapan, Kota Bekasi, di mana sejumlah perempuan dewasa secara konsisten mengikuti kegiatan senam aerobik. Keikutsertaan mereka mengikuti senam tidak hanya untuk menjaga kesehatan fisik, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan sosial. Namun, belum banyak penelitian yang menggali motivasi mereka secara mendalam dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menggali lebih jauh motivasi perempuan dewasa dalam mengikuti senam aerobik sebagai bentuk upaya menjaga kebugaran jasmani. Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Informan terdiri dari informan kunci dan juga informan penunjang. Informan kunci ini merupakan 6 orang perempuan dewasa yang aktif mengikuti senam aerobik di Perumahan Duta Harapan, sedangkan informan penunjang ini 1 informan dari RW, 1 informan dari tenaga kesehatan, 2 informan dari instruktur senam. Penentuan informan dilakukan secara purposive, dengan memilih perempuan dewasa yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi intrinsik seperti keinginan untuk sehat, merasa lebih bahagia, serta menjadikan senam sebagai waktu pribadi (*me time*), menjadi faktor utama. Di samping itu, motivasi ekstrinsik juga ditemukan, seperti ajakan dari teman, dukungan keluarga, serta suasana kelompok yang menyenangkan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa motivasi untuk menjaga kebugaran jasmani tidak hanya bersumber dari dalam diri, tetapi juga didorong oleh lingkungan sosial.

Kata Kunci: Motivasi, Senam Aerobik, Kebugaran Jasmani, Perempuan Dewasa, Studi Kualitatif

### ABSTRACT

*Physical fitness is an important part of maintaining quality of life, especially for adult women who have various roles in the family and society. However, not all women have strong motivation to exercise regularly. An interesting phenomenon was found in Duta Harapan Housing, Bekasi City, where a number of adult women consistently participate in aerobic exercise activities. Their participation in gymnastics is not only to maintain physical health, but is also influenced by various psychological and social factors. However, not many studies have explored their motivations in depth using a qualitative approach. Therefore, this study was conducted to further explore the motivations of adult women in participating in aerobic exercise as a form of effort to maintain physical fitness. Data were collected through participatory observation, in-depth interviews, and documentation. Informants consisted of key informants and supporting informants. The key informants were 6 adult women who actively participated in aerobic exercises at Duta Harapan Housing, while the supporting informants were 1 informant from citizen association (RW), 1 informant from health worker, 2 informants from gymnastics instructors. Determination of informants was done purposively by selecting adult women who met the inclusion criteria. Results showed that intrinsic motivations such as the desire to be healthy, feel happier, and make exercise as personal time (*me time*), are the main factors. In addition, extrinsic motivations were also found, such as invitations from friends, family support, and a pleasant group atmosphere. This study concludes that motivation to maintain physical fitness is not only internal, but also driven by the social environment.*

### Riwayat Artikel

Diterima : 27 Mei 2025  
Ditelaah : 10 Juni 2025  
Dipublikasi : 30 Juli 2025

## PENDAHULUAN

Salah satu cara terbaik untuk menjaga kesehatan Anda adalah berolahraga. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengatakan bahwa menjalani gaya hidup yang aktif dan teratur dapat menurunkan risiko penyakit jantung, diabetes, hipertensi, dan obesitas. Karena mereka sering menjalankan peran ganda: ibu rumah tangga, pekerja, dan anggota komunitas sosial, perempuan dewasa menghadapi tantangan khusus untuk tetap sehat. Sebagai alternatif untuk aktivitas yang sibuk, senam aerobik menjadi pilihan yang mudah, murah, dan menyenangkan bagi beberapa perempuan (1).

Lokasi penelitian dipilih di Perumahan Duta Harapan, Kota Bekasi karena hasil observasi awal dan karena lokasi tersebut sesuai dengan subjek penelitian. Tempat ini sangat padat penduduk, dan perempuan dewasa cukup aktif dalam kegiatan sosial dan komunitas. Di wilayah ini, ada senam aerobik rutin setiap minggu yang sangat disukai oleh penduduknya, terutama perempuan dewasa, menurut data informal dan pengamatan dari ketua RW dan petugas puskesmas setempat.

Kegiatan senam tersebut dilakukan di ruang terbuka di lingkungan perumahan dan berlangsung secara swadaya dan partisipatif. Mereka juga difasilitasi oleh instruktur yang berpengalaman. Hal ini menunjukkan bahwa ada keterlibatan sosial yang kuat, rasa memiliki, dan dorongan kolektif untuk kebugaran. Peneliti menemukan pada beberapa kali observasi awal bahwa senam dilakukan tidak hanya untuk tujuan fisik, tetapi juga sebagai cara untuk bersantai, bersosialisasi, dan membangun identitas sosial.

Lokasi ini juga strategis karena peneliti memiliki akses yang cukup terbuka ke lingkungan, didukung oleh ketua RW dan warga yang bekerja sama. Peneliti menggunakan pendekatan fenomenologi kualitatif untuk menyelidiki makna subjektif dan dorongan perempuan dewasa untuk berolahraga aerobik di Perumahan Duta Harapan karena alasan inilah.

Senam aerobik tidak hanya meningkatkan daya tahan tubuh, tetapi juga membuat Anda merasa lebih baik dan aktualisasi diri. Fenomena ini jelas terlihat di Perumahan Duta Harapan di Kota Bekasi, di mana banyak perempuan dewasa

berolahraga aerobik setiap minggu. Ini menimbulkan pertanyaan penting: apa sebenarnya yang mendorong mereka untuk terus berolahraga? Apakah itu hanya keinginan untuk menjadi lebih sehat, atau ada motivasi yang lebih mendalam secara mental dan sosial? Penelitian sebelumnya lebih banyak menggunakan metode kuantitatif untuk mengevaluasi bagaimana senam berdampak pada variabel kesehatan. Namun, belum banyak penelitian yang menggunakan pendekatan fenomenologis kualitatif untuk mempelajari makna dan pengalaman pribadi perempuan dewasa saat melakukan senam aerobik (2, 3).

Teori *Self-Determination Theory (SDT)* yang diciptakan oleh Edward Deci dan Richard Ryan digunakan dalam penelitian ini. Teori ini menyatakan bahwa motivasi manusia berasal dari memenuhi tiga kebutuhan psikologis dasar: Autonomi (rasa memiliki kontrol atas keputusan sendiri), Kemampuan (perasaan mampu dan percaya diri dalam menjalankan aktivitas), dan Keterhubungan (perasaan memiliki hubungan sosial dengan orang lain). Dalam teori *Self-Determination Theory (SDT)* digunakan dalam penelitian ini untuk mempelajari secara menyeluruh alasan perempuan dewasa untuk berpartisipasi dalam senam aerobik sebagai upaya untuk mempertahankan kebugaran fisik. Tujuan lain adalah untuk mengetahui bagaimana motivasi ini berasal dan berkembang dari pengalaman pribadi dan lingkungan sosial mereka (4).

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan metode fenomenologi karena fokus utamanya adalah untuk memahami pengalaman subjektif dan makna yang diberikan oleh perempuan dewasa terhadap kegiatan senam aerobik yang mereka lakukan secara teratur. Pendekatan fenomenologi dianggap sebagai pendekatan yang paling sesuai karena mampu menggali lebih dalam motivasi personal dan sosial dari perspektif para partisipan penelitian. Penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif deskriptif yang menggunakan pendekatan fenomenologi.

Dalam fenomenologi, pemahaman tentang fenomena didasarkan pada pengalaman pribadi

seseorang. Dalam situasi ini, senam aerobik dianggap memiliki arti khusus bagi perempuan dewasa dan perlu dipelajari melalui pengalaman mereka sendiri. Penelitian ini dilakukan di Perumahan Duta Harapan, Kota Bekasi, di mana senam aerobik dilakukan setiap minggu. Penelitian berlangsung selama lebih dari dua bulan, dan untuk mendapatkan informasi yang akurat, observasi dan wawancara berulang dilakukan. Dalam penelitian ini, informan penelitian dibagi menjadi dua kelompok: Informan kunci yaitu enam orang perempuan dewasa yang telah berolahraga aerobik secara teratur selama minimal tiga bulan. Dalam penelitian ini dipilih usia untuk perempuan dewasa ini yaitu sekitar usia 40-60 tahun atau perempuan dewasa madya. Dewasa madya adalah masa transisi yang terjadi antara usia 40-60 tahun. Pada periode ini, individu mengalami perubahan fisik dan mental, serta sering kali sudah mapan dalam kehidupan berkeluarga dan berkarir (5).

Informan pendukung adalah seorang instruktur senam, ketua RW setempat, dan seorang petugas puskesmas. Mereka memberikan informasi tambahan tentang konteks dan efek kegiatan senam di lingkungan tersebut. Pilihan informan dilakukan secara purposive sampling, yaitu berdasarkan kriteria tertentu. Dalam kasus ini, standar utama adalah partisipasi aktif dan berkelanjutan dalam senam aerobik. Metode penelitian ini yaitu menggunakan: Wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi (gambar dan ketidakhadiran). Analisis data yang dilakukan menggunakan model yang dibuat oleh *Miles dan Huberman*: reduksi jumlah data, penyajian informasi, membuat kesimpulan. Dengan triangulasi sumber dan metode, validitas data diperkuat.

## HASIL

Menurut penelitian ini, ada dua jenis pendorong utama: intrinsik dan ekstrinsik. Hasil wawancara mendalam, observasi partisipatif, dokumentasi, dan analisis tematik membentuk temuan ini (6). Dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan melalui hasil observasi partisipatif yaitu, perempuan dewasa yang aktif dalam kegiatan senam aerobik

umumnya berusia antara 45–67 tahun, sebagian besar merupakan ibu rumah tangga, pensiunan, atau pekerja aktif yang memiliki kesadaran akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani. Latar belakang kesehatan yang bervariasi, seperti hipertensi ringan, kelelahan, dan penurunan stamina menjadi salah satu pendorong keterlibatan mereka. Mereka juga menunjukkan kesadaran untuk tetap aktif secara sosial dan fisik di usia dewasa. Kemudian dalam hasil wawancara ini terbagi menjadi dua motivasi yaitu, motivasi Intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik yaitu motivasi berasal dari dorongan internal informan tanpa tekanan atau pengaruh dari sumber luar. Seorang informan mengatakan bahwa bersenam membuat mereka bahagia, membantu mereka tidur lebih nyenyak, membuat mereka merasa lebih ringan, dan membuat aktivitas tersebut sebagai waktu atau waktu untuk menyenangkan diri sendiri. Ini sesuai dengan dimensi autonomi dalam teori SDT, di mana informan menganggap senam aerobik sebagai pilihan yang menyenangkan daripada kewajiban atau dorongan (4), seperti yang disampaikan oleh beberapa informan berikut ini:

*"Ini senang pertama kali. Oh ya, pertama kali sudah pasti senang ya, karena memang sudah ada niat ingin sehat(IK 1 IA)*

*"Yang penting kita happy aja, senang" (IK 2 II);  
"Bonusnya kita happy karena banyak teman bercanda di sini setelah senam" (IK 3 IIN).*

Mereka menganggap senam sebagai "waktu untuk diri sendiri" yang menghilangkan rutinitas rumah tangga. Selain itu, setelah berhasil menyelesaikan gerakan senam, mengikuti irama musik, dan merasa lebih sehat, muncul rasa puas dan percaya diri, yang merupakan bukti kebutuhan akan kompetensi, yaitu merasa mampu melakukan suatu aktivitas dengan baik. Motivasi Ekstrinsik yaitu faktor eksternal yang memengaruhi partisipasi adalah sumber motivasi ekstrinsik. Seorang sumber mengatakan bahwa teman, tetangga, atau anggota keluarga mengajak mereka untuk berolahraga. (4)(7). Seperti yang disampaikan informan berikut:

“Kalau dari keluarga, jelas suami mendukung. Kita kan utama izin dengan suami, ya. Suami ACC, insya Allah kita jalan. Alhamdulillah, keterusan sampai 4 tahun ini. Karena suami, anak-anak juga mendukung.” (IK 3 IIN);

“Kadang-kadang lingkungan ada juga dari lingkungan teman ayo senam ya senam. Dari awalnya diperkenalkan sama teman di ajak sama teman terus juga suka melihat kalau lewat suka melihat banyak orang yang senam wah pengen deh olahraga gitu kan jadi seru gitu ya.” (IK 5 IR).

Kelompok merasa nyaman dan terikat sosial dengan dukungan ini, yang mendorong mereka untuk kembali setiap pekan. Selain itu, suasana senam yang ceria, musik yang menghibur, dan instruktur yang komunikatif menjadi nilai tambah tersendiri. Ini sesuai dengan komponen kemiripan, yang berarti Anda merasa terhubung dan diterima

dalam suatu komunitas. Selain itu, informan menyatakan bahwa berolahraga bersama memiliki efek positif pada kesejahteraan mental karena mereka dapat saling menyemangati, berbagi cerita, dan membuat hubungan baru (8, 9).

**Temuan Tambahan  
Dampak Psikologis**

Hasil wawancara menunjukkan bahwa senam aerobik berdampak pada kesehatan mental, meskipun ini tidak menjadi fokus utama penelitian. Menurut informan, mereka merasa lebih rileks, tidak marah, dan lebih siap untuk melakukan aktivitas sehari-hari setelah mengikuti senam. Ini memperluas arti kebugaran, yang sebelumnya dianggap hanya fisik, untuk mencakup aspek emosional dan psikologis (10). Visualisasi Temuan, Dalam analisis data, dilakukan kategorisasi berdasarkan *coding* transkrip wawancara, yang dikelompokkan ke dalam tema dan kategori (Tabel 1).

**Tabel 1. Tema dan Kategori**

Tema	Kategori	Kutipan Informan
Motivasi Intrinsik	Ingin sehat, merasa senang, me time	“Kalau udah senam itu, rasanya lega, tidur juga jadi enak.”
	Tubuh lebih ringan dan segar	“Setelah senam, badan tuh rasanya enteng banget.”
Motivasi Ekstrinsik	Ajakan teman, lingkungan yang suportif	“Saya diajak sama tetangga, awalnya malas, sekarang malah ketagihan.”
	Suasana senam yang menyenangkan	“Lagu-lagunya bikin semangat, instruktur juga seru.”
Dampak Psikologis	Lebih bahagia dan rileks	“Kalau udah senam, jadi nggak gampang stres mikirin rumah.”

**DISKUSI**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi perempuan dewasa dalam mengikuti senam aerobik terbagi menjadi dua kategori utama, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik, sebagaimana dijelaskan dalam *Self-Determination Theory (SDT)* oleh Edward Deci dan Richard Ryan. Teori ini menyatakan bahwa manusia memiliki tiga kebutuhan psikologis dasar untuk menunjang motivasi yang sehat dan berkelanjutan, yaitu autonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial (*relatedness*) (4).

**Motivasi Intrinsik**

Motivasi ini berasal dari dorongan internal yang tidak dipengaruhi oleh faktor luar, seperti keinginan untuk tetap sehat, merasa puas, atau bahagia. Menurut informan dalam penelitian ini, melakukan latihan aerobik membuat mereka merasa lebih bugar, lebih tenang, dan mereka memiliki waktu khusus untuk diri mereka sendiri. Ini merupakan bagian dari autonomi, di mana mereka merasa memiliki kontrol penuh atas tindakan tersebut dan hanya membuatnya sebagai kebutuhan pribadi. Selain itu, senam menimbulkan perasaan senang dan

kepuasan batin. Ini menunjukkan bahwa seseorang memiliki kompetensi, yaitu kemampuan untuk melakukan sesuatu dan mendapatkan hasil yang baik. Senam membuatnya merasa lebih ringan dan segar, menurut salah satu informan, yang membuatnya ingin terus (4).

### **Motivasi Ekstrinsik**

Faktor eksternal yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu tindakan dikenal sebagai motivasi ekstrinsik. Dalam penelitian ini, motivasi eksternal termasuk ajakan dari teman atau tetangga, dukungan keluarga, dan lingkungan latihan yang menyenangkan. Ini terkait erat dengan kebutuhan orang untuk keterhubungan sosial, atau keterhubungan sosial, di mana mereka merasa diterima dan terhubung dengan lingkungan sekitarnya. Sebagian besar informan mengatakan bahwa senam membuat mereka lebih tertarik karena dilakukan bersama, bukan sendirian. Ini mendukung temuan bahwa rasa kebersamaan dan interaksi sosial sangat memengaruhi keberlanjutan aktivitas fisik di komunitas. Suasana senam yang lucu dan akrab menjadi nilai tambah tersendiri yang membuat para peserta tetap hadir (4).

### **Dampak Psikologis dan Sosial**

Salah satu temuan yang menarik yang tidak secara langsung dibahas adalah bahwa latihan aerobik meningkatkan kesehatan mental. Karena tubuh mereka merasa lebih bugar, beberapa informan mengatakan mereka lebih bahagia, tidak mudah stres, dan bahkan lebih percaya diri. Ini menunjukkan bahwa olahraga dapat membantu menjaga keseimbangan emosi dan mental selain kebugaran fisik. Ini sejalan dengan penelitian menurut Menurut Dewi & Rifki, senam aerobik yaitu dapat membentuk tubuh menjadi lebih proporsional, tampak awet muda, mengurangi lemak bagi yang obesitas, mencegah penyakit, meningkatkan kebugaran, membentuk otot, mengurangi ketegangan dan dapat menimbulkan kegembiraan. Di sisi lain, yoga, dengan pendekatannya yang holistik, menggabungkan latihan fisik, mental, dan spiritual, sehingga efektif untuk menurunkan stres dan meningkatkan konsentrasi (11).

### **Konteks Sosial dan Komunitas**

Penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang konteks dan narasi daripada penelitian kualitatif sebelumnya yaitu penelitian oleh Fanny Agustien yang lebih tertumpu pada bagaimana olahraga berdampak pada kesehatan fisik seseorang (12). Metode fenomenologi memungkinkan peneliti memahami bagaimana perempuan dewasa secara subjektif menginterpretasikan pengalaman bersenam. Nilai sosial, budaya, dan emosional yang muncul sangat penting untuk memahami hal ini.

### **KESIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor intrinsik dan ekstrinsik berkontribusi pada keterlibatan perempuan dewasa dalam senam aerobik untuk mempertahankan kebugaran. Motivasi intrinsik adalah keinginan alami untuk menjadi sehat, bahagia, dan bebas stres, serta memiliki waktu khusus untuk diri sendiri. Ini menunjukkan bahwa senam dianggap sebagai kewajiban untuk kesehatan selain sebagai cara untuk mengekspresikan diri dan meredakan perasaan. Pengaruh luar seperti ajakan teman, dukungan dari tetangga dan keluarga, dan suasana latihan yang menyenangkan adalah sumber motivasi eksternal. Rasa kebersamaan dan ikatan sosial menjadi daya tarik khusus yang mendorong informan untuk berpartisipasi dalam aktivitas senam ini (4, 8).

Hasil ini mendukung *Self-Determination Theory (SDT)* yang dibuat oleh Edward Deci dan Ryan, yang menyatakan bahwa terpenuhinya tiga kebutuhan dasar manusia autonomi, kemampuan, dan hubungan berpengaruh besar pada keberlanjutan suatu perilaku (4). Semua elemen tersebut ditemukan melalui pengalaman informan dalam penelitian ini. Orang-orang di perumahan seperti Duta Harapan telah menemukan bahwa senam aerobik baik untuk kesehatan mereka secara keseluruhan, termasuk kesehatan mental, peningkatan kepercayaan diri, dan hubungan sosial yang lebih baik (10).

Oleh karena itu, senam aerobik, khususnya untuk perempuan dewasa, dapat direkomendasikan sebagai salah satu bentuk intervensi preventif dalam

program kesehatan masyarakat. Agar manfaatnya dapat dirasakan lebih luas dan berkelanjutan, diharapkan pemerintah daerah, instansi kesehatan, dan komunitas lokal dapat mendukung kelangsungan kegiatan ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. 9789241514187-eng. 2018 Jun 1 [cited 2025 Jan 21]; Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>
2. Listyarini AE. Latihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani. 2012 Apr;VIII(2).
3. Komala R, Muharammah A, Prima Dewi A, Akhriani M, Ayu Lestari L, Studi Gizi P, et al. Hubungan Persentase Lemak Tubuh dan Aktifitas Fisik Dengan Kebugaran Wanita 26 - 45 Tahun [Internet]. Vol. 4, Sport and Nutrition Journal. 2022 Dec. Available from: <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/spnj/>
4. Dewi NS. 00.BukuDigitalBab8.Teorimotivasi-NSD (1). ResearchGate [Internet]. 2021 Jul [cited 2024 Oct 11];01(Teorimotivasi):1–135. Available from: [https://www.researchgate.net/publication/366739589\\_Teorimotivasi](https://www.researchgate.net/publication/366739589_Teorimotivasi)
5. Thabroni G. Perkembangan Dewasa Madya (Pertengahan): Fisik, Kognitif & Psikososial. 2022.
6. Yulianti L, Siregar S. Motivasi Sebagai Perubahan Perilaku. Forum Paedagogik. 2020;11(2).
7. Mandalawati TK, Dharmika Nugraha P, Kesehatan I, Sains D. Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat UNIPMA Pelatihan Pelaksanaan Senam Aerobic Mix Impact PT Barkahayu Safarindo, Kabupaten Magetan [Internet]. 2019 [cited 2024 Oct 14]. Available from: <https://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNHP/article/view/819>
8. Trisnawan A. senam\_aerobik [Internet]. Ade, editor. Aneka Ilmu; 2010 [cited 2024 Oct 22]. Available from: [https://repository.bbg.ac.id/bitstream/2044/1/senam\\_aerobik.pdf](https://repository.bbg.ac.id/bitstream/2044/1/senam_aerobik.pdf)
9. Blog S. Urutan Senam Aerobik untuk Pemula hingga Tingkat Lanjutan. 2024.
10. Suharjana F, Purwanto H. Kebugaran Jasmani Mahasiswa D II PGSD Penjas FIK Universitas Negeri Yogyakarta. Vol. 5, Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. DI Yogyakarta; 2008 Nov.
11. Hadi R, Mukti P. Prosiding Seminar Nasional 2024-Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Mental Peserta Didik Literature Review Peran Senam Dalam Menghilangkan Stres Bagi Pekerja. 2024.
12. Wanita M, Senam M, Di A, Senam S, Sidoarjo C, Ramandhasari FA, et al. Motivasi Wanita Mengikuti Senam Aerobik [Internet]. 2014 Jan. Available from: <http://ejournal-s1-undip.ac.id>