



Volume 6, Nomor 1, Desember 2025

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPKM>

E-ISSN: 2774-3055

Implementasi Program B.U.G.A.R. sebagai Upaya Peningkatan Kreativitas dan Produktivitas Guru Melalui Senam Rekreasi Berbasis Komunitas

Zihan Novita Sari¹, Rajip Mustafillah Rusdiyanto², Lalu Moh Yudha Isnaini³, Deris Selsa Nabila⁴, Qorry Armen Gemael⁵, Paundra Wangsa Fajar Kusuma⁶

^{1,2,3,4,6} Universitas Negeri Malang, Jawa Timur, Indonesia

⁵ Universitas Singaperbangsa Karawang, Jawa Barat, Indonesia

Email: zihan.novita.fik@um.ac.id

ABSTRAK

Guru membutuhkan kondisi fisik dan mental yang sehat untuk meningkatkan kreativitas dan produktivitas kerja. Namun, aktivitas fisik guru masih rendah sehingga berdampak pada kebugaran dan motivasi kerja. Program Bergerak Utamakan Gaya Hidup Aktif Rutin Olahraga (B.U.G.A.R.) dilaksanakan sebagai upaya peningkatan kebugaran dan kreativitas guru melalui senam rekreasi berbasis komunitas. Metode pengabdian menggunakan pendekatan partisipatif melalui empat tahap, yaitu identifikasi kebutuhan, perancangan gerak senam, implementasi rutin, dan evaluasi. Kegiatan melibatkan 25 guru dari berbagai sekolah di Kota Malang. Hasil kuesioner menunjukkan frekuensi olahraga meningkat dari rata-rata 1–2 kali menjadi 3–4 kali per minggu, stamina harian meningkat, serta keterlibatan aktivitas fisik di sekolah lebih tinggi. Minat untuk melanjutkan senam secara mandiri juga naik dari 68% menjadi 96%. Observasi dan wawancara menunjukkan peningkatan semangat kerja, interaksi sosial, dan suasana kerja yang lebih suportif. Program B.U.G.A.R. terbukti efektif mendukung gaya hidup sehat dan produktif bagi guru sehingga layak dikembangkan secara berkelanjutan.

Kata Kunci: aktivitas fisik, komunitas, produktivitas, senam rekreasi, guru

ABSTRACT

Teachers require healthy physical and mental conditions to enhance their creativity and work productivity. However, their physical activity level remains low, which affects both fitness and work motivation. The “Bergerak Utamakan Gaya Hidup Aktif Rutin Olahraga” (B.U.G.A.R.) Program was implemented as an effort to improve teachers’ fitness and creativity through community-based recreational exercise. The community service employed a participatory approach consisting of four stages, namely needs identification, exercise movement design, routine implementation, and evaluation. This program involved 25 teachers from various schools in Malang City. Questionnaire results indicated that exercise frequency increased from an average of 1–2 times to 3–4 times per week, daily stamina improved, and participation in physical activities at school increased. The interest in continuing the exercises independently also rose from 68% to 96%. Observations and interviews revealed enhanced work enthusiasm, social interaction, and a more supportive work atmosphere. The B.U.G.A.R. Program proved effective in promoting a healthy and productive lifestyle among teachers and is therefore feasible to be developed sustainably.

Keywords: community, physical activity, productivity, recreational exercise, teachers

PENDAHULUAN

Guru di era kontemporer mengemban tanggung jawab yang semakin kompleks, menuntut tidak hanya penguasaan kompetensi pedagogis dan profesional, melainkan juga kondisi kesehatan fisik dan mental yang prima guna menunjang produktivitas dan kualitas pembelajaran. Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa tenaga pendidik di berbagai daerah, khususnya di perkotaan, seringkali menghadapi beban kerja administratif yang tinggi, tekanan psikologis, serta pola hidup yang cenderung kurang aktif secara fisik (Piyakun & Salim, 2023; Wahab et al., 2024). Kondisi ini tidak hanya berimplikasi pada peningkatan stres dan kelelahan, tetapi juga pada risiko penyakit tidak menular akibat gaya hidup sedenter (Ansah et al., 2023). Observasi terhadap guru-guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Kota Malang juga mengindikasikan adanya tantangan serupa. Guru kerap mengalami tingkat stres yang tinggi dan kondisi kerja yang kurang optimal, sehingga dapat memicu penyakit akibat kerja serta memburuknya kesehatan mental dan fisik (Anderson et al., 2022). Bahkan, sebelum pandemi COVID-19, profesi guru telah diteliti sebagai salah satu yang paling rentan terhadap penurunan kesehatan (Lizana & Lera, 2022).

Data menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik di kalangan pengajar masih cenderung rendah. Survei pada dosen di Universitas Pendidikan Indonesia mengindikasikan variasi tingkat aktivitas fisik yang signifikan, dengan beberapa fakultas menunjukkan *Metabolic Equivalents of Task* (METs) yang rendah (Damayanti et al., 2020). Fenomena rendahnya aktivitas fisik ini berkontribusi pada kelelahan, stres, dan penyakit tidak menular yang berpotensi mengganggu proses pembelajaran di kelas. Kesejahteraan mental guru juga merupakan aspek krusial yang berdampak pada kesehatan mental siswa dan proses belajar mengajar. Intervensi yang bertujuan untuk memperkuat kesehatan mental guru, melalui pelatihan literasi kesehatan mental, pengembangan profesional berkelanjutan, dan penciptaan lingkungan sekolah yang suportif, sangat dibutuhkan (Rahmi, 2024). Beban kerja yang tinggi turut berkontribusi pada masalah fisik seperti nyeri punggung dan kelelahan mata akibat penggunaan komputer berlebihan, serta ketidakmampuan mengatur emosi karena jam kerja yang panjang (Wahab et al., 2024).

Meskipun kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat semakin meningkat, implementasinya secara konsisten di kalangan guru masih menghadapi kendala, antara lain keterbatasan waktu, akses, dan ketersediaan program yang sesuai dengan

karakteristik serta kebutuhan profesi (Samala et al., 2024). Intervensi yang berfokus pada kesehatan dan aktivitas fisik guru di Indonesia masih terbatas, bersifat umum, kurang kontekstual, dan seringkali tidak berkelanjutan karena minimnya pelibatan aktif guru dalam perancangannya. Umumnya, program kesehatan guru lebih menekankan aspek fisik semata, mengabaikan dimensi psikososial seperti kreativitas, kepuasan kerja, dan hubungan sosial. Padahal, aktivitas fisik, terutama senam rekreasi, memiliki potensi besar untuk membangun suasana positif, meningkatkan rasa percaya diri, mengembangkan ekspresi diri yang kreatif, serta efektif dalam manajemen stres dan meningkatkan efisiensi kerja (Yani et al., 2024).

Analisis terhadap penelitian dan pengabdian terdahulu menunjukkan beragam upaya untuk meningkatkan kualitas hidup dan profesionalisme guru. Beberapa program pengabdian menyoroti dampak positif aktivitas fisik terhadap kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, dan efikasi diri guru (Juriana et al., 2024; Rahmi, 2024), serta bagaimana kepatuhan terhadap rekomendasi aktivitas fisik dapat memperbaiki stres dan sindrom *burnout* (Dantes et al., 2024). Namun, berdasarkan telaah komprehensif, masih belum banyak rancangan senam rekreasi yang secara khusus dikembangkan dan disesuaikan untuk guru di Indonesia, baik dari sisi desain gerakan, pesan kesehatan, maupun pelibatan kreatif guru dalam pengembangannya (Aminah et al., 2020). Mayoritas program aktivitas fisik yang ada lebih berorientasi pada peserta didik, sementara kesejahteraan jasmani guru belum menjadi prioritas utama (Ma'mun et al., 2025).

Oleh karena itu, urgensi pengabdian ini terletak pada kebutuhan mendesak untuk menghadirkan program yang mengintegrasikan aktivitas fisik, pengembangan kreativitas, dan promosi gaya hidup sehat secara menyenangkan dan berkelanjutan bagi guru. Program Bergerak Utamakan Gaya Hidup Aktif Rutin Olahraga (B.U.G.A.R) hadir sebagai alternatif solusi yang inovatif karena tidak hanya mengatasi rendahnya tingkat aktivitas fisik dan minimnya rancangan senam rekreasi spesifik bagi guru, tetapi juga mengintegrasikan unsur kesehatan fisik dengan pengembangan kreativitas dan produktivitas kerja melalui pendekatan partisipatif berbasis komunitas. Mengacu pada hal tersebut, pengabdian ini memiliki tujuan utama menciptakan suasana kerja yang kolaboratif dan menyenangkan di lingkungan guru, membangun kesadaran baru akan pentingnya gaya hidup aktif dalam rutinitas kerja guru, dan meningkatkan kreativitas

guru melalui pengembangan senam rekreasi untuk mendukung produktivitas dalam gaya hidup sehat.

METODE

Metode pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat B.U.G.A.R. dirancang dengan menggunakan pendekatan partisipatif berbasis *community-based intervention*. Pendekatan ini secara fundamental menempatkan guru sebagai subjek aktif dan bukan sekadar objek dalam keseluruhan proses, mulai dari identifikasi masalah, perancangan solusi, hingga implementasi program. Keterlibatan aktif komunitas dalam setiap tahapan juga dikenal sebagai *Participatory Action Research*, bertujuan untuk memastikan bahwa hasil yang dicapai tidak hanya bersifat intervensional, tetapi juga transformatif, relevan, dan berkelanjutan bagi peserta (Khafsoh et al., 2024; Siswadi & Syaifuddin, 2024). Program ini berupaya memberdayakan guru untuk secara mandiri mengadopsi dan melanjutkan gaya hidup sehat serta kreativitas dalam pekerjaan. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini terdiri dari empat tahapan utama yang meliputi tahap (lihat gambar 1).



Gambar 1. Metode Pengabdian B.U.G.A.R

Persiapan dan Identifikasi Masalah

Tahap awal berfokus pada pemahaman mendalam terhadap kondisi dan kebutuhan riil guru. Kegiatan diawali dengan survei awal dan observasi lapangan yang sistematis untuk mengidentifikasi kebutuhan spesifik serta pola aktivitas fisik yang dominan di kalangan guru (Khafsoh et al., 2024). Selanjutnya, dilakukan wawancara dan diskusi kelompok terarah (*Focus Group Discussion/FGD*) dengan perwakilan guru dan kepala sekolah. FGD menjadi penting untuk menggali persepsi, mengidentifikasi hambatan-hambatan yang dihadapi guru dalam mengadopsi gaya hidup sehat, serta mengungkap potensi-potensi yang dapat dikembangkan untuk meningkatkan kreativitas (Siswadi & Syaifuddin, 2024). Berdasarkan informasi yang terkumpul, tim pengabdian kemudian menyusun instrumen asesmen yang mencakup pemeriksaan kesehatan dasar,

pengukuran kebugaran jasmani, dan identifikasi preferensi aktivitas fisik guru sebagai dasar data awal program.

Perancangan Program Senam Rekreasi Partisipatif

Pada tahap ini, tim pengabdian bersama 25 guru PJOK jenjang Sekolah Dasar (SD) se-Kota Malang berkolaborasi secara intensif untuk merancang model senam rekreasi. Proses perancangan diawali dengan pelatihan dan *workshop* perancangan gerakan senam rekreasi dengan melibatkan guru sehingga menjadi kontributor aktif dalam menciptakan gerakan. Fasilitasi proses kreatif guru menjadi kunci agar mereka dapat menyusun rangkaian gerak senam yang relevan, menyenangkan, dan sesuai dengan waktu luang di sekolah. Pelaksanaan perancangan program menghadirkan narasumber dari Instruktur Senam Nasional.

Implementasi dan Evaluasi Formatif

Setelah program senam rekreasi dirancang, tahap implementasi dilakukan dengan pelaksanaan senam secara rutin di lingkungan sekolah selama periode intervensi yang telah ditentukan. Implementasi dilakukan dalam jangka waktu empat minggu dengan satu kali intervensi setiap minggunya. Selama implementasi, dilakukan *monitoring* berkelanjutan terhadap keterlibatan guru, respons emosional terhadap aktivitas, serta dampak awal terhadap kebugaran dan semangat kerja. Evaluasi formatif menjadi bagian integral dari tahap ini, dilakukan melalui angket, wawancara singkat, dan pengamatan langsung untuk mengidentifikasi keberhasilan program dan area-area yang memerlukan perbaikan segera. Hasil evaluasi formatif ini digunakan sebagai umpan balik untuk melakukan penyesuaian atau perbaikan gerakan senam agar lebih efektif dan menyenangkan.

Evaluasi Sumatif dan Diseminasi

Tahap akhir pengabdian adalah evaluasi sumatif. Tim pelaksana mengukur dampak program secara komprehensif terhadap peningkatan kebugaran fisik, kreativitas, dan motivasi kerja guru. Pengukuran ini melibatkan instrumen kualitatif dan kuantitatif untuk mendapatkan gambaran yang holistik. Selanjutnya, dilakukan refleksi bersama dan FGD lanjutan untuk menilai keberlanjutan program serta potensi pengembangan rancangan senam ke sekolah lain. Proses evaluasi program ini sangat penting untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat keberhasilan dari kegiatan yang direncanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian dengan judul B.U.G.A.R. (Bergerak Utamakan Gaya Hidup Aktif Rutin Olahraga) telah terlaksana secara efektif dan partisipatif dengan melibatkan 25 guru PJOK di Kota Malang yang tergabung dalam Kelompok Kerja Guru Olahraga (KKGO) pada jenjang Sekolah Dasar. Kegiatan ini dilaksanakan melalui empat tahapan utama, yakni: (1) identifikasi kebutuhan dan asesmen awal, (2) pelatihan serta pengembangan model senam rekreasi (lihat gambar 2), (3) implementasi program secara rutin di lingkungan sekolah, dan (4) evaluasi dampak serta refleksi kegiatan.



Gambar 2. Pelaksanaan B.U.G.A.R bekerja sama dengan SDN Percobaan 1 Kota Malang

Hasil

Partisipasi dan Keterlibatan Peserta

Selama pelaksanaan program, seluruh peserta menunjukkan antusiasme dan tingkat partisipasi yang tinggi. Saat sesi pelatihan berlangsung, para guru aktif berkontribusi dalam menyusun rangkaian gerak senam yang relevan dengan karakteristik pekerjaan dengan dipandu oleh Instruktur Senam Nasional Prima Suci Ibar Wati Ningrum, S.Or., M.Pd (lihat gambar 3).

Implementasi Program B.U.G.A.R. sebagai Upaya Peningkatan Kreativitas dan Produktivitas Guru Melalui Senam Rekreasi Berbasis Komunitas
Zihan Novita Sari, Rajip Mustafillah Rusdiyanto, Lalu Moh Yudha Isnaini, Deris Selsa Nabila, Qorry Armen Gemael, Paundra Wangsa Fajar Kusuma



Gambar 3. Narasumber saat memberi materi

Para guru juga berperan dalam menciptakan variasi gerakan yang kreatif dan menyenangkan secara langsung (lihat gambar 4). Senam rekreasi kemudian diimplementasikan secara rutin selama empat minggu berturut-turut di sela kegiatan mengajar atau waktu istirahat bersama. Aktivitas ini tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga memperkuat interaksi sosial dan semangat kebersamaan antar guru.



Gambar 4. Para Guru Mencoba Rancangan Gerakan Senam Rekreasi

Berdasarkan hasil kuesioner sebelum dan sesudah intervensi, terjadi peningkatan signifikan pada berbagai aspek kebugaran dan gaya hidup aktif guru, sebagaimana ditunjukkan pada tabel 1 berikut.

Tabel. 1. Hasil Kuesioner Sebelum dan Sesudah Intervensi B.U.G.A.R.

Aspek yang Diukur	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi	Perubahan
Frekuensi olahraga per minggu	1–2 kali (rata-rata)	3–4 kali (rata-rata)	Meningkat
Tingkat energi/stamina harian	Sedang	Tinggi	Meningkat
Kesadaran terhadap pentingnya gaya hidup aktif	Cukup	Sangat tinggi	Meningkat
Keterlibatan dalam aktivitas fisik di sekolah	Rendah	Tinggi	Meningkat
Minat untuk melanjutkan senam rekreasi secara mandiri	68%	96%	Meningkat

Secara umum, hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan frekuensi olahraga mingguan, stamina harian, serta kesadaran terhadap gaya hidup aktif. Selain itu, keterlibatan guru dalam aktivitas fisik di lingkungan sekolah meningkat secara nyata, disertai dengan kenaikan minat melanjutkan kegiatan senam rekreasi secara mandiri hingga mencapai 96% peserta.

Data kualitatif yang diperoleh melalui wawancara dan jurnal refleksi menunjukkan bahwa program senam rekreasi memberikan dampak positif terhadap semangat kerja, suasana kebersamaan, dan kesehatan fisik guru. Beberapa peserta menyampaikan bahwa kegiatan ini membantu mengurangi keluhan fisik seperti pegal-pegal, nyeri punggung, serta kelelahan akibat duduk terlalu lama. Selain itu, kegiatan senam bersama turut menciptakan suasana kerja yang lebih ceria, produktif, dan suportif di lingkungan sekolah.

Pembahasan

Program B.U.G.A.R. berhasil membuktikan bahwa pendekatan berbasis partisipatif dalam pengembangan aktivitas fisik dapat meningkatkan kesadaran dan kebiasaan hidup sehat di kalangan guru. Senam rekreasi menjadi sarana olahraga yang ringan dan menyenangkan serta berfungsi sebagai media edukasi gaya hidup sehat yang murah dan berkelanjutan (Audistmala et al., 2025). Dari sudut pandang akademik, temuan ini memperkuat gagasan bahwa intervensi berbasis komunitas yang bersifat kolaboratif lebih efektif dalam membangun perilaku sehat dan produktif dibandingkan dengan pendekatan yang bersifat formal dan *top-down* (Mustikarini et al., 2025).

Program pengabdian kepada masyarakat B.U.G.A.R. telah berhasil dilaksanakan secara efektif dan partisipatif, melibatkan 25 guru dari berbagai jenjang sekolah di Kota

Malang. Keberhasilan ini menyoroti potensi intervensi berbasis komunitas dalam meningkatkan kesejahteraan guru secara holistik (Hutasuhut et al., 2025). Pembahasan ini mengupas lebih dalam hasil temuan berdasarkan data kualitatif dan kuantitatif yang diperoleh.

Tingkat partisipasi guru yang tinggi menjadi salah satu indikator utama keberhasilan program B.U.G.A.R. Mengacu pada pendekatan *community-based intervention* dengan penempatan guru sebagai subjek aktif terbukti efektif (Pradhan et al., 2014). Keterlibatan aktif guru menghasilkan rasa kepemilikan terhadap program. Intervensi yang melibatkan partisipan secara langsung cenderung lebih relevan dan berkelanjutan. Partisipasi aktif dalam pengembangan profesional guru juga dapat meningkatkan kualitas pendidikan secara keseluruhan (Agung, 2018). Temuan tersebut relevan dengan hasil pengabdian ini.

Aspek kreativitas guru menunjukkan peningkatan signifikan. Guru secara aktif berkontribusi menyusun rangkaian gerak senam dan menciptakan variasi gerakan kreatif. Fenomena ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan aktivitas fisik dapat memicu peningkatan kreativitas (Parlindungan, 2017). Bahkan, aktivitas fisik yang teratur terbukti meningkatkan fungsi kognitif yang berperan dalam proses kreatif (Kaloka et al., 2024). Tak hanya fokus pada aspek fisik, program B.U.G.A.R. juga memfasilitasi ekspresi diri guru melalui perancangan gerakan yang relevan dan menyenangkan.

KESIMPULAN

Program pengabdian B.U.G.A.R. berhasil meningkatkan kebugaran fisik, kreativitas, motivasi kerja, serta partisipasi aktivitas fisik guru melalui pendekatan partisipatif dan implementasi senam rekreasi berbasis komunitas. Peningkatan frekuensi olahraga mingguan, stamina harian, keterlibatan aktivitas fisik di sekolah, dan minat melanjutkan senam secara mandiri menjadi indikator efektivitas program dalam mendukung gaya hidup sehat dan produktif. Kelebihan program ini terletak pada adanya pelibatan aktif guru dalam merancang gerakan senam sehingga muncul rasa memiliki dan keberlanjutan praktik. Namun, keberlanjutan intervensi masih bergantung pada komitmen sekolah dan keterbatasan waktu guru dalam rutinitas kerja. Oleh karena itu, pengembangan selanjutnya dapat diarahkan pada perluasan partisipasi lintas sekolah,

integrasi modul senam ke dalam program pembinaan guru secara formal, serta pemanfaatan teknologi untuk pendampingan dan monitoring berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Negeri Malang melalui pendanaan Non APBN Universitas Negeri Malang (UM) Pengabdian Desentralisasi FIK (Fakultas Ilmu Keolahragaan) yang telah memberikan dukungan finansial terhadap kegiatan pengabdian ini. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada mitra sekolah dan para guru peserta yang telah berpartisipasi aktif serta memberikan kontribusi terbaik dalam keberhasilan program ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, I. (2018). Improvement of Teacher Competence and Professionalism and School Management Development in Indonesia. *American Journal of Educational Research*, 6(10), 1388–1396. <https://doi.org/10.12691/education-6-10-8>
- Aminah, H., Shadiqin, A. R., & Kahri, M. (2020). Effect of Physical Fitness Exercises in 2012 and New Indonesian Gymnastics Exercise (SRIBU) Exercises on Physical Fitness Level of Female Students. *1st South Borneo International Conference on Sport Science and Education (SBICSSE 2019)*, 73–75. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200219.020>
- Anderson, R. C., Katz-Buonincontro, J., Livie, M., Land, J., Beard, N., Boussetot, T., & Schuhe, G. (2022). Reinvigorating the Desire to Teach: Teacher Professional Development for Creativity, Agency, Stress Reduction, and Wellbeing. *Frontiers in Education*, 7, 1. <https://doi.org/10.3389/feduc.2022.848005>
- Ansah, E. W., Adabla, M., Jerry, N., Aloko, E. A., & Hagan, J. E. (2023). Investigating sedentariness and health status of primary school teachers in Ghana. *BMC Health Services Research*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12913-023-09925-3>
- Audistmala, D. A., Putri, D. F., Padilah, S., Mubaroh, M. H., & Purba, L. M. (2025). Peningkatan Kesehatan Masyarakat melalui Kegiatan Senam Sehat: Studi Kasus di Desa Juju, Kabupaten Kerinci. *Jurnal BangDimas: Pengembangan Dan Peng*, 4(1), 41. <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/jppm.v4i1.40075>
- Damayanti, I., Ruhayati, Y., & Rahayu, N. I. (2020). Physical Activity Level Among Universitas Pendidikan Indonesia's Lecturers. *4th International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2019)*, 21, 423–425. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.113>
- Dantes, K. R., Agung, A. A. G., Werang, B. R., Sri, A. A. P., & Asaloei, S. I. (2024). Indonesian Primary School Teachers' Work-Related Stress, Emotional Exhaustion, and Job Performance: A Survey Study in Southern Papua. *International Journal of Religion*, 5(10), 1990–2007. <https://doi.org/10.61707/251sye86>
- Hutasuhut, S., Siagian, I., Silaban, H., Sitio, F., Silalahi, H. H., Naibaho, H. S. D., & Lahagu, P. H. (2025). Kesejahteraan Guru di Indonesia. *Future Academia: The Journal of*

- Multidisciplinary Research on Scientific and Advanced*, 3(1), 227–235.
<https://doi.org/10.61579/future.v3i1.277>
- Juriana, J., Jannah, M., Deasyanti, D., Takhi, K., Apriyanto, T., & Puad, S. M. S. M. (2024). Mental Health of PE's Teachers in Indonesia: Analysis between Well-Being Psychological Capital and Social Support with Demographic Factors. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 7(5), 1069–1077.
<https://doi.org/10.33438/ijdshs.1506678>
- Kaloka, P. T., nopembri, S., & Elumalai, G. (2024). Improvement of Executive Function Through Cognitively Challenging Physical Activity with Nonlinear Pedagogy In Elementary Schools. *Retos*, 51, 673–682.
<https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v51.101024>
- Khafsoh, N. A., Riani, N., & Sunan Kalijaga Yogyakarta, U. (2024). Implementation of Participatory Action Research (PAR) In Community Service Program. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 237–253. <https://doi.org/10.32815/jpm.v5i1.2>
- Lizana, P. A., & Lera, L. (2022). Depression, Anxiety, and Stress among Teachers during the Second COVID-19 Wave. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph19105968>
- Ma'mun, A., Tinaz, C., Anira, A., Syarifatunnisa, S., Hertem, Ö. O., Mahendra, A., & Juliantine, T. (2025). Physical education and school sport in emerging nations: a comparison of Indonesia and Türkiye. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1–11.
<https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1582778>
- Mustikarini, D., Wahyurini, D., & Pangastuti, D. (2025). Community-based interventions for mental health: Bridging primary care and community approaches. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 26(1), 4075–4083.
<https://doi.org/10.30574/wjarr.2025.26.1.1565>
- Parlindungan, D. P. (2017). Pendekatan Kreatif Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Peningkatan Kesehatan dan Gaya Hidup Sehat. *HOLISTIKA : Jurnal Ilmiah PGSD*, 1(1), 16–23. <https://doi.org/https://doi.org/10.24853/holistika.1.1.%25p>
- Piyakun, A., & Salim, H. (2023). Teachers' worklife, mental health, and job burnout: Cases of Thailand and Indonesia. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 12(3), 1212–1221. <https://doi.org/10.11591/ijere.v12i3.25077>
- Pradhan, M., Suryadarma, D., Beatty, A., Wong, M., Alishjabana, A., Gaduh, A., & Artha, R. P. (2014). Improving Educational Quality through Enhancing Community Participation: Results from a Randomized Field Experiment in Indonesia The World Bank East Asia and Pacific Region Human Development Sector Department. *American Economic Journal: Applied Economic*, 6(2), 105–126.
<https://doi.org/10.1257/app.6.2.105>
- Rahmi, K. H. (2024). Teachers' mental health and well-being in education: What can be improved for the education system in Indonesia? *Multidisciplinary Reviews*, 7(12), 1.
<https://doi.org/10.31893/multirev.2024301>
- Samala, A. D., Rawas, S., Santiago, C. C., Bondarenko, O., Samala, A. G., & Novaliendry, D. (2024). Harmony in Education: An In-Depth Exploration of Indonesian Academic Landscape, Challenges, and Prospects Towards the Golden Generation 2045 Vision. *TEM Journal*, 13(3), 2436–2456. <https://doi.org/10.18421/TEM133-71>
- Siswadi, & Syaifuddin, A. (2024). Penelitian Tindakan Partisipatif Metode PAR (Partisipatory Action Research) Tantangan dan Peluang dalam Pemberdayaan Komunitas. *Ummul Qura : Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan*, 19(2), 111. <https://doi.org/https://doi.org/10.55352/uq.v19i2.1174>

Implementasi Program B.U.G.A.R. sebagai Upaya Peningkatan Kreativitas dan Produktivitas Guru Melalui Senam Rekreasi Berbasis Komunitas

Zihan Novita Sari, Rajip Mustafillah Rusdiyanto, Lalu Moh Yudha Isnaini, Deris Selsa Nabila, Qorry Armen Gemael, Paundra Wangsa Fajar Kusuma

Wahab, N. Y. Ab., Rahman, R. A., Mahat, H., Hudin, N. S., Ramdan, M. R., Razak, M. N. Ab., & Yadi, N. N. M. (2024). Impacts of Workload on Teachers' Well-Being: A Systematic Literature Review. *TEM Journal*, 13(3), 2544–2556. <https://doi.org/10.18421/TEM133-80>

Yani, A., Henjilito, R., Noviardila, I., Hasan, B., Setyawan, H., Shidiq, A. A. P., Gerdijan, N., Latino, F., Eken, Ö., & Kurniawan, A. W. (2024). The Role of School Supervisors in the Quality Assurance of Physical Education Learning: A Systematic Review. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 57, 589–597. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9598159>