

EDUKASI PENTINGYA OLAH RAGA UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS IBADAH BAGI LANSIA

Risdiani, Gigih Setianto, Hilmi Fatin Nabila

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
risdiani08@gmail.com.

Abstract

The aging process is a natural process that cannot be avoided by any human being. Biologically, aging is characterized by a decrease in stamina and limb function, as well as the emergence of various health disorders. Regular exercise can serve as a means for the elderly to maintain and enhance their physical and mental health and fitness. The choice of sports should be tailored to their abilities; for instance, elderly individuals can opt for activities such as swimming, cycling, walking, yoga, and light exercise. The purpose of this service is to give knowledge and understanding to elderly individuals about the importance of sports in enhancing the quality of their worship. This service was conducted at the Aisyiyah Branch of Kesesi, in the district of Pekalongan. The program commenced with a pre-test, followed by the presentation of educational material. After the educational session, participants were asked to complete a post-test questionnaire. Through this program, it is anticipated that elderly individuals will be able to engage in sports activities to uphold and enhance their quality of life and worship.

Keywords: Sport, Worship, Elderly.

Abstrak

Proses penuaan merupakan proses alami yang tidak bisa dihindari oleh setiap manusia. Secara biologis proses penuaan ditandai adanya penurunan stamina dan fungsi anggota tubuh serta munculnya beberapa gangguan kesehatan. Aktivitas olahraga secara teratur dapat menjadi sarana bagi para lansia untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun mental. Jenis olahraga yang dapat dipilih disesuaikan dengan kemampuan, khususnya bagi lansia dapat memilih aktivitas olahraga seperti berenang, bersepeda, berjalan kaki, yoga dan senam ringan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada ibu-ibu lansia tentang pentingnya olahraga untuk meningkatkan kualitas ibadah. Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Ranting Aisyiyah Kesesi, Kecamatan Kesesi, Kabupaten Pekalongan. Pengabdian diawali dengan pre test, dilanjutkan dengan penyampaian materi dan sesudah edukasi diberikan peserta mengisi lembar post test. Dari hasil post test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta kegiatan. Melalui program ini diharapkan ibu-ibu lansia dapat melakukan aktivitas olahraga untuk menjaga dan meningkatkan kualitas hidup dan kualitas ibadah mereka.

Kata kunci: Olahraga, Ibadah, Lansia.

PENDAHULUAN

Orang lanjut usia atau disebut juga lansia, merupakan kelompok usia yang secara biologis mengalami proses penuaan dengan ditandai menurunnya stamina dan rentan terhadap gangguan

kesehatan. Beberapa gangguan kesehatan yang sering muncul pada lansia diantaranya obesitas, hipertensi, diabetes, penyakit jantung, kolesterol, stroke, paru obstruktif kronis, pikun, insomnia, depresi, radang sendi, osteoporosis dan gangguan kesehatan

lainnya. Hal ini mengakibatkan dampak yang kurang baik dalam berbagai aspek kehidupan termasuk pada kualitas ibadah. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk tetap memaksimalkan kualitas ibadah pada lansia adalah dengan kegiatan berolahraga.

Olahraga yang dilakukan oleh lansia tentu disesuaikan dengan kondisi fisik mereka. Olah raga berjalan kaki, bersepeda, berdansa, berenang, pilates, yoga dan senam ringan dapat menjadi alternatif bagi lansia dalam memilihnya (Yuniar 2022). Dengan berolahraga secara teratur para lansia dapat meningkatkan kebugaran tubuh, kelenturan, kekuatan otot dan kesehatan fisik (Maulana dan Bawono 2021). Olahraga bagi lansia juga dapat menurunkan risiko penyakit kronis seperti diabetes melitus, penyakit jantung dan hipertensi (Andria 2013). Adapun manfaat lain dapat diperoleh dari berolahraga yaitu meningkatnya nafsu makan, membuat kualitas tidur lebih baik, mengurangi kebutuhan obat-obatan, dan membantu mengurangi stress dan kecemasan (Ladyani dkk. 2021). Hal ini tentu berdampak positif terhadap meningkatnya kualitas hidup dan kualitas ibadah pada lansia.

Ibadah merupakan salah satu bentuk ketaatan seorang hamba pada penciptanya. Bagi lansia ibadah berperan penting dalam memberikan ketenangan batin dan mendukung kesehatan mental, misalnya melalui dzikir maupun do'a (Faridah, siti; Zahro, Nur Lailatul; Nulinnaja 2020). Selain itu ibadah juga memberikan dukungan terhadap kesehatan jasmani dengan aktivitas fisik seperti pada pelaksanaan ibadah shalat yang membantu menjaga fleksibilitas otot, kekuatan otot dan keseimbangan fisik (Salahudin dan Rusdin 2020). Untuk itu olahraga dan ibadah memiliki hubungan

timbal balik, sehingga keduanya tidak dapat dipisahkan dan memiliki pengaruh antar keduanya,.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa olahraga dapat meningkatkan kualitas ibadah bagi lansia, dan ibadah mendukung latihan gerak fisik yang dapat menjaga kelenturan dan kekuatan otot. Penelitian yang dilakukan oleh Yusi (2023) misalnya, menemukan bahwa optimalisasi olahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan fisik dan mental seseorang, sehingga seseorang lebih mudah dan siap untuk melaksanakan ibadah dengan fokus dan lebih baik (Yusi dkk. 2023).

Sementara penelitian Suyanto (Suryanto 2010) menunjukkan bahwa olahraga bagi lansia sangatlah penting dan memiliki beberapa manfaat, diantaranya; mempertahankan kesehatan, meningkatkan kekuatan otot jantung, meningkatkan sirkulasi darah dalam tubuh, menurunkan kadar lemak, mengurangi stress dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh sehingga dapat mendukung aktivitas sehari-hari para lansia. Untuk itu menurut Junaidi (Junaidi 2011) dalam penelitiannya, para lansia hendaknya meluangkan waktu untuk melakukan olahraga secara teratur, dengan memperhatikan dan memilih jenis olahraga yang sesuai dengan kemampuan para lansia, seperti jalan sehat, berenang, bersepeda, senam yoga dan senam lansia.

'Aisyiyah Ranting Kesesi merupakan salah satu bagian dari 'Aisyiyah cabang Kesesi, Kabupaten Pekalongan. Terdiri dari ibu-ibu yang rata-rata berusia 55 tahun. Setiap sebulan sekali mereka melaksanakan aktifitas pengajian pada hari Ahad jam 15.30 sampai selesai. Materi yang sering diberikan adalah materi Aqidah dan kajian-kajian keislaman yang lebih bersifat ibadah mahdhah, sedangkan

materi tentang pentingnya olah raga bagi lansia hampir tidak pernah diberikan. Hasil observasi menunjukkan 20 dari 30 anggota Aisyiyah Ranting di daerah tersebut menganggap bahwa olahraga bagi lansia tidaklah penting. Menurut mereka yang dibutuhkan para lansia hanyalah istirahat yang cukup dan waktu bersama keluarga. Di sisi lain, mereka sering mengeluh mengalami gangguan kesehatan seperti rematik, kaku pada otot, menurunnya kekuatan otot, hipertensi dan juga gangguan kesehatan lainnya, yang mengakibatkan kurang optimalnya pelaksanaan ibadah yang mereka lakukan.

Berdasar hasil temuan itu, dosen Program studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, perlu memberikan edukasi tentang pentingnya olah raga untuk meningkatkan kualitas ibadah pada lansia melalui kegiatan pengabdian masyarakat. Dengan kegiatan tersebut, diharapkan ibu-ibu lansia di Ranting 'Aisyiyah Kesesi dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan kesehatan ruhani secara seimbang.

METODE

Kegiatan edukasi dilaksanakan dengan pemberian materi tentang pentingnya olahraga dalam meningkatkan kualitas ibadah dan pemberian contoh gerakan senam bagi lansia, yang dilakukan terhadap ibu-ibu 'Aisyiyah Ranting Kesesi. Kegiatan ini melibatkan dosen dan mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan dan juga mitra. Kegiatan dilaksanakan dalam waktu satu bulan. Alat dan bahan yang diperlukan lembar angket, materi edukasi dan materi praktik senam lansia dalam bentuk

MP4.

Metode kegiatan pengabdian melalui beberapa tahapan. Tahapan yang pertama wawancara untuk mendapatkan informasi permasalahan yang dihadapi mitra, terkait beberapa keluhan dari para lansia terhadap gangguan kesehatan yang menghambat pelaksanaan ibadah. Wawancara dilakukan pada pihak Pimpinan dan Anggota 'Aisyiyah Ranting Kesesi. Setelah melakukan wawancara selanjutnya mengajukan perijinan dengan menyampaikan maksud tujuan kegiatan kepada mitra dan membuat kesepakatan terkait waktu pelaksanaan. Setelah bersepakat dengan mitra, diadakan rapat koordinasi pembentukan tim kegiatan, menyusun teknis pelaksanaan, dan menjelaskan tugas dari masing-masing anggota tim.

Tahap berikutnya tim mempersiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan dalam kegiatan pengabdian meliputi alat, tempat, dokumentasi kegiatan, materi edukasi, materi gerakan senam lansia, dan lembar angket. Pada tahap pelaksanaan kegiatan edukasi, diawali dengan pembukaan selanjutnya pembagian lembar pre-test kepada peserta kegiatan berupa pertanyaan-pertanyaan seputar pentingnya olahraga dalam meningkatkan kualitas ibadah pada lansia, guna mengukur pengetahuan dan pemahaman peserta kegiatan. Pemateri kemudian menyampaikan edukasi pentingnya olahraga dalam meningkatkan kualitas ibadah pada lansia, meliputi pengertian olahraga, pengertian ibadah, pentingnya olahraga bagi lansia, jenis-jenis olahraga bagi lansia, manfaat ibadah bagi lansia, dan pentingnya olahraga dalam meningkatkan kualitas ibadah bagi lansia.

Pemberian materi pada minggu berikutnya dengan mempraktikkan salah satu olahraga yang dapat

dilakukan oleh ibu-ibu lansia melalui gerakan senam lansia. Setelah penyampaian materi selesai dilakukan post-tes. Pelaksanaan post tes oleh tim pelaksana setelah satu minggu sesudahnya, dan melaporkan hasil kegiatan mitra, untuk kemudian direncanakan kegiatan tindak lanjut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan pemberian edukasi pentingnya olahraga untuk meningkatkan kualitas ibadah dilaksanakan pada bulan Juli 2023 di Ranting Aisyiyah Kesesi, Kecamatan Kesesi, Kabupaten Pekalongan. Kegiatan dibagi menjadi 4 sesi. Profil peserta kegiatan dilihat pada tabel 1.1.

Tabel 1.1. Profil Peserta Kegiatan

Profil Peserta		Jumlah	Presentase
Umur	45-50	8	28%
	51-60	13	47%
	61-ke atas	7	25%
Pendidikan	SD	20	71%
	SMP	0	0%
	SMA	8	29%

Tabel 1.1. menunjukkan bahwa peserta terdiri dari ibu-ibu berjumlah 28 orang terdiri dari 8 atau 28% berusia 45-50, 15 atau 47% berusia 51-60 dan 9 atau 25% berusia 61-70 tahun. Sedangkan berdasar pendidikan sejumlah 20 atau 71% berpendidikan tingkat SD dan 8 atau 29% berpendidikan SMA.

Kegiatan diawali dengan acara pembukaan, dilanjutkan pengarahan dari tim tentang jalannya kegiatan. (Gambar 1.)



Gambar 1. Pengarahan Tim Kegiatan

Sesi berikutnya pembagian angket pre test yang berisi pertanyaan tentang materi pentingnya olahraga untuk meningkatkan kualitas ibadah bagi ibu-ibu lansia. Setelah pelaksanaan pre test selesai, pemateri menyampaikan materi edukasi oleh Risdiani dan Gigih Setianto. Materi edukasi meliputi pengertian olahraga, konsep olahraga dalam Islam, manfaat olahraga, jenis-jenis olahraga bagi lansia, dan pentingnya olahraga dalam meningkatkan kualitas ibadah bagi lansia. Penyampaian materi ada pada gambar 2.



Gambar 2. Penyampaian Materi Edukasi

Secara umum olahraga dapat diartikan sebagai aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan dengan melibatkan gerak tubuh seseorang secara berulang-ulang (Muhtar 2020). Dalam Islam olahraga sangatlah dianjurkan bahkan Rasulullah SAW menganjurkan umat Islam agar berolahraga, tidak terkecuali bagi lansia. Hal ini disebabkan manfaat yang banyak yang dapat diperoleh dari

aktifitas olahraga. Diantara manfaat olahraga bagi lansia adalah mempertahankan kesehatan, meningkatkan kekuatan otot jantung, meningkatkan sirkulasi darah dalam tubuh, menurunkan kadar lemak, mengurangi stress dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh sehingga dapat mendukung aktivitas sehari-hari para lansia (Suryanto 2010).

Olahraga yang disarankan oleh Rasulullah yaitu berkuda, berenang dan memanah (Erlistiana dan Andani 2020). Sedangkan jenis olahraga selain dari ketiganya dibolehkan selagi tidak melanggar ketentuan syariat Islam misalnya dari segi pakaian, gerakan atau lainnya yang dapat menimbulkan syahwat (Pasaribu 2018). Para lansia tentu dapat memilih olahraga yang aman sesuai dengan kemampuan (Sugiharto, Angga, dan Merawati 2022). Adapun jenis olahraga yang dapat dipilih diantaranya berenang, bersepeda, jalan kaki, yoga dan senam ringan/senam lansia (Junaidi 2011, Pribadi 2015) . Dengan berolahraga secara teratur, maka para lansia dapat meningkatkan kualitas hidup, dan pada akhirnya dapat memaksimalkan kualitas ibadah (Yusi dkk. 2023).

Penyampaian materi berikutnya adalah mempraktikkan salah satu jenis olahraga untuk para lansia yaitu senam lansia dengan durasi waktu 30 menit. Gambar praktik senam lansia bersama dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 3. Senam Lansia

Kegiatan selanjutnya sesudah penyampaian materi dan diskusi dilanjutkan pembagian lembar post-test dengan tujuan untuk mengetahui pemahaman peserta sesudah pemberian edukasi yang telah dilaksanakan. Kegiatan diakhiri dengan foto bersama. Gambar foto bersama ada pada gambar 4.



Gambar 4. Sesi Foto bersama

Sesudah kegiatan pengabdian selesai, tim pelaksana melakukan evaluasi dan menganalisa hasil post test. Hasil pre test pengabdian pada sejumlah 28 peserta kegiatan didapatkan tingkat pengetahuan peserta pada kategori rendah 39% dan kategori sedang 61%. Sedangkan hasil post test didapatkan tingkat pengetahuan dengan kategori rendah 17%, kategori sedang 53% dan kategori tinggi 30%. Hal ini menunjukkan terjadi perubahan positif pada peserta edukasi dengan meningkatnya pengetahuan tentang pentingnya olahraga dalam meningkatkan kualitas ibadah. Akan tetapi dibutuhkan upaya tindak lanjut dengan merealisasikan aktivitas olahraga secara teratur agar para lansia dapat benar-benar memperoleh manfaat maksimal, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup maupun kualitas ibadah mereka (Yusi dkk. 2023).

Sejalan dengan hasil penelitian ini, menurut Budi dkk dalam penelitiannya menjelaskan bahwa

manfaat olahraga dapat diperoleh jika aktivitas olahraga dilakukan secara teratur dan dan dipraktikkan secara benar, sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran tubuh (Budi dkk. 2020). Hal ini dibuktikan dalam penelitian Ladyani bahwa olahraga secara teratur mampu mengendalikan penyakit hipertensi, diabetes dan menurunkan stres (Ladyani dkk. 2021) (Ligita dkk. 2023). Dan mampu meningkatkan kebugaran paru dan jantung (Pribadi 2015). Dari manfaat tersebut pada akhirnya para lansia mampu meningkatkan kualitas hidupnya secara fisik dan mental sehingga mendukung para lansia untuk memaksimalkan kualitas ibadah mereka (Yusi dkk. 2023).

Bagi seorang muslim, aktivitas olahraga memang bukan satu-satunya faktor pendukung meningkatnya kesehatan fisik maupun mental bagi lansia, karena keluarga juga berperan di dalamnya (Azkia dan Apriati 2022). Namun demikian olahraga secara teratur terbukti dapat mengoptimalkan pelaksanaan Ibadah, begitu pula sebaliknya pelaksanaan ibadah juga mendukung aktivitas seseorang untuk berolahraga. Hal ini seperti pelaksanaan ibadah shalat yang membutuhkan kelenturan, keseimbangan dan koordinasi tubuh ketika melakukan ruku', sujud, i'tidal dan ketika duduk. Sedangkan ibadah puasa tentunya diperlukan daya tahan tubuh yang kuat sehingga kuat dan mampu menjalankannya (Kurniawan 2017). Selain itu ibadah haji/umroh sangat membutuhkan kekuatan otot, kelenturan dan daya tahan tubuh yang kuat sehingga jamaah haji dapat melaksanakan syarat dan rukunnya dengan benar dan tertib (Tiyawan dan Amelya 2020). Hal ini tentu membutuhkan aktivitas olahraga yang teratur.

SIMPULAN

Pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dengan pemberian edukasi tentang pentingnya olahraga untuk meningkatkan kualitas ibadah bagi lansia di Ranting 'Aisyiyah Kesesi, Kecamatan Kesesi, Kabupaten Pekalongan, berpengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang materi tersebut. Akan tetapi diharapkan setelah kegiatan pengabdian masyarakat, ibu-ibu lansia yang berada di Ranting Aisyiyah Kesesi mengalami perubahan terhadap pola hidup sehat dengan berolahraga secara teratur, sehingga mereka dapat memperoleh manfaat dari kegiatan pengabdian. Untuk itu perlu adanya kerjasama dari semua pihak baik pihak pemerintah desa, keluarga, dan lingkungan yang mendukung upaya peningkatan kualitas hidup para lansia dengan menfasilitasi mereka untuk berolahraga, seperti mengadakan kegiatan senam lansia minimal seminggu sekali.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih pengabdian ucapkan untuk Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan yang telah memberikan support untuk melakukan kegiatan ini. Selain itu pengabdian juga mengucapkan terimakasih kepada Pimpinan Ranting Aisyiyah Kesesi, Kecamatan Kesesi, Kabupaten Pekalongan yang telah memberikan Ijin dan memberikan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian.

DAFTAR PUSTAKA

Andria, Kiki Mellisa. 2013. "Hubungan Antara Perilaku Olahraga,

- Stress, dan Pola Makan Dengan Tingkat Hipertensi pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya.” *Jurnal Promkes* 1(2):111–17. doi: 10.1109/ISSSTA.2008.47.
- Azkia, Laila, dan Yuli Apriati. 2022. “UPAYA PENINGKATAN QUALITY OF LIFE PARA LANJUT USIA DI MASA PANDEMI COVID-19.” 5(6).
- Budi, Didik Rilastiyo, Arfin Deri Listiandi, Neva Widanita, dan Dewi Anggraeni. 2020. “Edukasi Kesehatan Mengenai Aktivitas Olahraga dan Pola Istirahat Bagi Wanita Usia Dewasa dan Lansia.” 2.
- Erlistiana, Devi, dan Meti Andani. 2020. “Efektivitas Olahraga 3B (Berenang, Berkuda, Berpanah) sebagai Sarana Dakwah Islam.” 02(01).
- Faridah, siti; Zahro, Nur Lailatul; Nulinnaja, Ratna. 2020. “Penguatan Kualitas Spiritual Lansia Melalui Kegiatan Keagamaan Di Karang Werda Kota Malang.” *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)* 4(Vol 4, No 4 (2020): September):595–605.
- Junaidi, Said. 2011. “Pembinaan Fisik Lansia melalui AktivitasOlahraga Jalan Kaki.” *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* 1(1):17–21.
- Kurniawan, Erizal. 2017. “OLAHRAGA DALAM PANDANGAN ISLAM.”
- Ladyani, Festy, Arti Febriyani, Toni Prasetya, dan Ica Berliana. 2021. “Hubungan antara Olahraga dan Stres dengan Tingkat Hipertensi Pada Lansia.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 10(1):82–87. doi: 10.35816/jiskh.v10i1.514.
- Ligita, Titan, Nita Arisanti Yulanda, Riski Konyan, dan Dinda Pratiwi. 2023. “SCREENING, EDUKASI DAN SENAM DIABETES BAGI KELOMPOK PROLANIS.” 6(4).
- Maulana, Gandhi Wahyu, dan Mokhammad Nur Bawono. 2021. “Peningkatan Imunitas Tubuh Lansia Melalui Olahraga Pada Saat Pandemi COVID-19.” *Keolahragaan, S Ilmu Olahraga, Fakultas Ilmu Surabaya, Universitas Negeri Keolahragaan, S Ilmu Olahraga, Fakultas Ilmu Surabaya, Universitas Negeri* 09(03):211–20.
- Muhtar, Tatang. 2020. *Sosiologi Olahraga*. Bandung: CV Salam Insan Mulia.
- Pasaribu, Rati Anggraini. 2018. “Hukum senam bersama yang bukan mahram di lapangan biro UIN Sumatera Utara analisis berdasarkan mazhab syafi’i (Studi kasus di lapangan Biro Universitas Islam negeri Sumatera Utara).” PhD Thesis, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Pribadi, Agus. 2015. “PELATIHAN AEROBIK UNTUK KEBUGARAN PARU JANTUNG BAGI LANSIA.” 11(2).
- Salahudin, Salahudin, dan Rusdin Rusdin. 2020. “Olahraga Meneurut Pandangan Agama Islam.” *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)* 4(3):457–64. doi: 10.58258/jisip.v4i3.1236.

- Sugiharto, Sugiharto, Prayogi Dwina Angga, dan Desiana Merawati. 2022. "EDUKASI 'LANSIA AKTIF DAN SEHAT': LATIHAN DAN OLAHRAGA AMAN DAN NYAMAN BAGI LANSIA DI MASA PANDEMI COVID-19." *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)* 6(3):2017. doi: 10.31764/jmm.v6i3.7985.
- Suryanto. 2010. "Oleh : Suryanto." *Pentingnya Olahraga Bagi Lansia* 23–30.
- Tiyawan, Agus, dan Dzakyah Amelya. 2020. "Pengaruh Aerobic Exercise Untuk Meningkatkan Upper Body Strength Pada Calon Jamaah Umrah." *Jurnal Ilmiah Fisioterapi* 3(2):24–29. doi: 10.36341/jif.v3i2.1314.
- Yuniar, Nanien. 2022. "Daftar olahraga yang cocok untuk lansia." *Jumat, 7 Oktober*. Diambil 25 Juli 2023 (<https://www.antaranews.com/berita/3165577/daftar-olahraga-yang-cocok-untuk-lansia>).
- Yusi, Akhmad, Gilang Tri Maulana, Muhammad Ridho, Mengoptimalkan Olahraga, *Jurnal Religion, Jurnal Agama*, Akhmad Yusi, Gilang Tri Maulana, Muhammad Ridho, Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan, Universitas Lambung Mangkurat, dan Jl Taruna. 2023. "Mengoptimalkan Olahraga dan Kegiatan Fisik untuk Meningkatkan Kualitas Ibadah *Jurnal Religion : Jurnal Agama , Sosial , dan Budaya*." *Jurnal Religion* 1(2):573–77.