



Pemberdayaan Musisi Muda Purwokerto dalam Produksi Musik Edukatif Bidang Gizi dan Olahraga

Yovita Puri Subardjo^{1*}, Ajeng Dian Purnamasari¹, Gumintang Ratna Ramadhan¹

¹Universitas Jenderal Soedirman, Jl. dr. Soeparno Grendeng Purwokerto Utara, Banyumas, Jawa Tengah, Indonesia, 53122

*Email koresponden: yovita.subardjo@unsoed.ac.id

ARTICLE INFO

Article history

Received: 14 Jul 2022

Accepted: 16 Nov 2022

Published: 10 Dec 2022

Kata kunci:

Produksi Musik:
Home Studio Recording;
Edukasi Gizi;
Edukasi Olahraga;
Seni

Keyword:

Music Production:
Home Studio Recording;
Nutrition Education;
Sport Education;
Art

ABSTRAK

Background: Mitra pengabdian adalah *Axel Fost Music Labs. (Group)* yang merupakan sekelompok musisi di Purwokerto yang memiliki berbagai prestasi dan karya seni musik. Namun, kelompok ini tidak memiliki sarana produksi karya musik secara mandiri dan perlindungan terkait hak cipta yang mengakibatkan terhalangnya proses produksi musik. Tujuan dari pengabdian ini mendorong kelompok musisi ini agar mampu produktif musik edukatif terkait gizi dan olahraga dengan kemudahan yang didapat dari sarana prasarana yang dirancang sehingga mudah terakses dan ekonomis tanpa perlu menyewa studio di luar sehingga waktu untuk memproses karya lebih panjang dan maksimal. **Metode:** Tim pengabdian melaksanakan pengabdian masyarakat dengan melengkapi peralatan home studio recording dan memberikan serangkaian penyuluhan untuk mengoptimalkan produksi karya termasuk pengurusan Hak Kekayaan Intelektual. Peningkatan pengetahuan mitra diketahui dengan peningkatan skor *pre-test* dan *post-test*. **Hasil:** Penyuluhan yang dilaksanakan berhasil meningkatkan skor pengetahuan 70,67 (skor *pre-test*) menjadi 92,59 (skor *post-test*). Home Studio Recording dapat dimanfaatkan mitra untuk memproduksi karya musik untuk edukasi dan penunjang penampilan musik. Pengabdian bersama mitra telah mendaftarkan Hak Kekayaan Intelektual bidang Komposisi Musik. *Axel Fost Music Labs. (Group)* mendapatkan manfaat dari kegiatan pengabdian masyarakat dari segi sarana prasarana, peningkatan pengetahuan dan pendaftaran Hak Kekayaan Intelektual.

ABSTRACT

Background: The partner is *Axel Fost Music Labs. (Group)* which is a group of musicians in Purwokerto who have various achievements and works of musical art. However, this group does not have their own home studio recording for producing music independently, which results in obstruction of the music production process. In addition, partners do not yet have knowledge regarding copyright protection. Therefore, the team carries out community service to complete home studio recording and a series of counseling to optimize the production of works including the management of Intellectual Property Rights. The purpose of this service is to encourage this group of musicians to be able to produce educational music related to nutrition and sports with the convenience obtained from infrastructure designed so that it is easily accessible and economical without the need to rent an outside studio so that the time to process works is longer and maximal. **Methods:** The service team carries out community service by completing home studio recording equipment and providing a series of counseling to optimize the production of works including the management of Intellectual Property Rights. An increase in partners' knowledge is known by an increase in pre-test and post-test scores. **Results:** The counseling carried out succeeded in increasing the knowledge score from 70.67 (pre-test score) to 92.59 (post-test score). Home Studio Recording can be used by partners to produce musical works and supporting their musical performances. Servants and partners have successfully registered Intellectual Property Rights in the field of Music Composition. *Axel Fost Music Labs. (Group)* benefit from community service activities in terms of infrastructure, increased knowledge and registration of Intellectual Property Rights.



PENDAHULUAN

Axel Fost Music Labs. (Group) adalah sekelompok musisi di Purwokerto yang memiliki berbagai kegiatan dan karya di bidang musik. Sebelum masa Pandemi Covid-19, mereka menghibur masyarakat melalui musik yang bersifat entertainment. Namun, seiring berjalannya waktu mereka dipersatukan oleh 1 visi yang sama yaitu mengedukasi masyarakat dengan karya yang diciptakan. Roadmap yang dipaparkan oleh founder dari Axel Fost Music Labs (Group) yaitu kelompok ini ingin mengedukasi masyarakat melalui musik pada subyek kesehatan dan kehidupan sosial masyarakat, serta ide lainnya yang terus digali sepanjang berkarya. Ide ini sejalan dengan kondisi saat ini di era pandemic dimana kesehatan merupakan prioritas utama dari masyarakat. Melalui kegiatan pengabdian ini juga bertujuan membangun kesempatan yang terbuka luas untuk pengembangan produktivitas bagi pemuda yang terjun di dunia musik. Harapannya pemuda memiliki andil membangun bangsa.

Pada era pandemi Covid-19 kelompok musik ini sempat mengalami dampak yaitu menurunnya kesempatan untuk bisa menampilkan karya pada pertunjukan yang bersifat offair. Seperti yang disampaikan pada artikel yang ditulis oleh Wahyuni, T pada tahun 2022 di Majalah BBC dengan tajuk "Dua tahun pandemic Covid: Musisi menjerit, diselamatkan tabungan hingga jual alat". Artikel tersebut menyatakan bahwa bagi para musisi, kejadian pandemi merupakan ujian terberat dalam hidup apalagi bagi musisi yang menjadikan bermusik sebagai kegiatan utama mereka. Pandemi mengharuskan mereka berhenti sementara waktu untuk "manggung". Hal ini menjadi fenomena yang besar bagi seluruh seniman, mencari cara tetap berkarya dan mempertontonkan karya nya tidak secara langsung, merambah media digital dan mencari alternatif lainnya untuk bisa melanjutkan karya mereka yaitu salah satunya bermula dengan memproduksi karya musik secara mandiri ([Warsudi, 2021](#)). Namun karena keterbatasan sarana prasarana maka membuat grup ini mengeluarkan biaya yang besar dalam proses produksinya. Sehingga biaya yang dikeluarkan terlalu besar untuk sebuah karya. Di Kota Purwokerto, ketersediaan sarana prasarana masih minimal sehingga mengakibatkan tereduksinya kualitas karya dan lamanya waktu pengerjaan.

Masalah lain yang digali oleh pengabdian yaitu kurangnya pengetahuan mitra terkait dengan perlindungan hasil karya seperti hak cipta. Mitra belum pernah mengajukan Hak Cipta akan karya musiknya, tentu hal ini menjadi pemasalahan bagi musisi dalam menjaga kepemilikan karya dan akan berhubungan dengan penggunaan karya, pensaduran karya, bahkan pencurian karya yang merugikan pada sisi materiil bagi penciptanya ([Fitriani, 2020](#)) Sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat memfasilitasi sarana prasarana produksi music melalui Home Recording sederhana dan meningkatkan produktivitas musisi muda di Purwokerto dan memberikan perlindungan terhadap hasil karya. Karya yang akan mereka ciptakan juga akan mengangkat isu yang diperlukan masyarakat diantaranya yaitu isu kesehatan dalam bidang gizi dan olahraga. Tema ini sangat diperlukan masyarakat karena di era pandemi covid 19 ini masyarakat membutuhkan edukasi dalam bentuk lain yang lebih menarik perhatian masyarakat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh di [Dingle, et al](#) pada tahun 2021 yang diterbitkan dalam jurnal Front Psychology dengan judul *How Do Music Activities Affect Health and Well-Being? A Scoping Review of Studies Examining Psychosocial Mechanisms* yang

menyatakan bahwa musik dapat diterima oleh usia, latar belakang, dan berbagai setting untuk meningkatkan dampak kesehatan dan kesejahteraan.

Oleh karena latar belakang permasalahan yang dihadapi mitra serta terdapat kesenjangan antara kenyataan dengan hal yang ideal maka tim pengabdian melaksanakan Program Pengabdian Kepada Masyarakat. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu membantu mitra untuk dapat memiliki fasilitas berkarya berupa peralatan Home Studio Recording yang dapat mempermudah mitra untuk menghasilkan karya seni musik. Selain itu pengabdian mengadakan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan mitra terkait produksi musik, bagaimana mengangkat tema-tema kesehatan dalam karya seni, bagaimana menciptakan peluang wirausaha bagi kaum muda serta bagaimana mencatatkan hasil karya.

METODE PELAKSANAAN

Program pengabdian masyarakat ini memberdayakan mitra dengan membangun *Home Studio Recording* dan memberikan pengetahuan dan pendampingan terkait produksi karya seni musik hingga mencatatkan Hak Kekayaan Intelektual.

Tabel 1. Metode Pengabdian Masyarakat

No.	Permasalahan mitra	Kriteria/indikator pencapaian tujuan	Tolok ukur keberhasilan
1.	<i>Home Studio Recording</i>	Kelengkapan alat dan kesesuaian fungsi	Peralatan berfungsi baik dan dapat menghasilkan karya musik secara optimal
2.	Ide karya edukatif terkait kesehatan (Gizi dan Olahraga)	Munculnya ide tema lirik lagu dan musik yang sesuai	Berhasilnya kelompok ini menghasilkan prototipe 1 lagu terkait gizi dan olahraga
3.	Pengetahuan mitra terkait perlindungan hasil karya	Mitra mengerti cara registrasi dan pencatatan HAKI	Mitra berhasil mencatatkan salah 1 karya musik
5.	Pengetahuan terkait pengelolaan pendapatan dari hasil karya	Mitra terbangun sikap untuk dapat mengelola pendapatan dengan baik	Mitra memiliki pencatatan keuangan dan mampu memutar pendapatan untuk investasi karya selanjutnya

Metode wawancara dilakukan pada mitra untuk mengetahui manfaat yang diterima mitra dari Program Pengabdian Kepada Masyarakat. Selanjutnya untuk mengetahui adanya peningkatan pengetahuan mitra terkait penciptaan karya seni hingga pencatatan karya dilakukan dengan menggunakan Teknik pengumpulan data peningkatan pengetahuan mitra melalui pre-test dan post-test pada saat penyuluhan atau workshop berlangsung. Durasi pengabdian masyarakat dilaksanakan mulai bulan Maret-Oktober tahun 2022 di Kota Purwokerto.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian masyarakat ini memberdayakan mitra dengan membangun *Home Studio Recording* dan memberikan pengetahuan dan pendampingan terkait produksi karya seni musik hingga mencatatkan Hak Kekayaan Intelektual. Metode wawancara dilakukan pada mitra untuk mengetahui manfaat yang diterima mitra dari Program Pengabdian Kepada Masyarakat. Selanjutnya untuk mengetahui adanya peningkatan pengetahuan mitra terkait penciptaan karya seni hingga pencatatan karya.

Pengabdian telah mengidentifikasi kebutuhan peralatan pembuatan *Home Studio Recording* pada Axel Fost Music Lab yang menghasilkan daftar peralatan dengan spesifikasi yang dibutuhkan oleh mitra. Pada masa sekarang, para musisi dapat membuat home studio sederhana untuk melakukan penghematan hingga puluhan hingga ratusan juta untuk studio rekaman. Pada era elektronik dan digital sekarang, dapat ditemukan peralatan dengan harga terjangkau dan kualitas yang baik. Kebutuhan paling dasar dalam pembuatan home studio recording sederhana diantaranya dapat meliputi: soundcard atau audio interface, mic condenser, pop filter, headphone ([Musisi, 2017](#)).

Pengabdian dan mitra bertemu untuk melakukan pemesanan alat-alat *home studio recording* melalui *E-commerce*. Daftar alat yang dibeli yaitu:

- AKG P120 Condenser Microphone
- M-Audio Air 192x4-USB Audio interface soundcard
- UM Audio UM5 Gen 2 Speaker Monitor 5 Inch
- Vocal Booth Reflexion Filter Microphone Sound Isolation 101PS Stand
- Kabel Jack Gitar dan Bass Fender 3 Meter low Noise (2 buah)
- Kabel Jack Gitar dan Bass Ibanez 6 Meter low Noise (2 buah)
- Kabel Mic Canare 5 Meter (2 buah)
- Audio Technica ATH-M40X-Headphone Monitor Mixing

Permasalahan keterbatasan sarana prasarana untuk memproduksi hasil karya dengan diatasi dengan melengkapi peralatan home studio recording yang meliputi:

1. *Microphone Condenser* yang berfungsi merekam suara vocal dengan kualitas jernih dan baik.
2. *Vocal booth* berfungsi untuk meredam suara bising saat melakukan perekaman vocal, agar hasil perekaman lebih jernih dan bersih.
3. *Soundcard* yang berfungsi mengkonversi hasil perekaman suara dan alat musik menjadi berkas digital, untuk diolah dalam perangkat computer.
4. *Flat monitor speaker* yang berfungsi untuk memeriksa dan mendengarkan hasil pengolahan audio instrument maupun vocal secara digital. Speaker khusus berjenis flat monitor digunakan untuk mixing dan mastering hasil perekaman.
5. *Kabel Jack Microphone* yang digunakan untuk mengalirkan sinyal digital dari mic condenser maupun dari instrument alat musik.
6. *Headphone* yang digunakan untuk mendengarkan dan mengevaluasi input maupun hasil pengolahan instrument maupun vocal dengan tingkat ketelitian yang lebih tinggi. Headphone untuk mengkomparasi hasil mixing dan mastering dalam frekuensi tertentu, meningkatkan detail hasil dari proses recording.



Gambar 1. Penyerahan Alat Kepada Mitra

Peralatan yang diserahkan kepada mitra telah dipergunakan untuk membuat karya-karya seperti mengikuti beberapa perlombaan pembuatan lagu bertema kesehatan, menunjang performance dengan mempergunakan sound card untuk pertunjukan band, dan lain sebagainya. Selain pemberian peralatan home studio recording, pengabdian juga menambahkan strategi efektif dengan pendekatan tertentu yaitu berupa pelibatan dalam project seni musik dan pendampingan atau pembelajaran melalui produksi karya bersama. Dalam kegiatan tersebut memungkinkan pengabdian dan mitra saling menumbuhkan rasa kolaborasi dan mengarah pada pemahaman baru terkait komposisi maupun perekaman musik dengan lebih baik (Clauhs M, et al, 2019).

Selain Lagu dari bidang gizi tersebut, mitra bersama dengan pengabdian mengembangkan Lagu bidang olahraga. Pengabdian dan mitra sepakat untuk mengangkat tema pembuatan lagu dan musik untuk mengiringi senam peregangan. Lagu tersebut akan digunakan sebagai lagu pengiring video senam peregangan untuk selingan. Senam peregangan memiliki banyak fungsi di tengah-tengah aktivitas sehari-hari. Senam peregangan memiliki manfaat diantaranya meningkatkan fleksibilitas, membuat kehidupan sehari-hari terasa mudah karena fleksibilitas meningkat, mengidentifikasi keseimbangan tubuh, mengurangi rasa sakit akibat aktivitas duduk selama jam kerja, membuat rileks dan dapat memulihkan diri sendiri (Winahyu, A.I, 2020).

Lagu tersebut dibuat dengan mengadopsi Bahasa Lokal yaitu bahasa Banyumasan dengan laras pentatonic Pelog dengan tempo 85. Tempo 85 diperoleh dari serangkaian workshop dan memperoleh tempo 85 sebagai tempo yang tepat untuk melakukan Gerakan-gerakan senam peregangan dengan ketepatan yang sesuai dan diinginkan. Adaptasi bahasa daerah juga dipilih dalam karya ini yaitu dengan bahasa dialek Banyumasan. Bahasa Jawa dialek Banyumasan merupakan salah satu variasi dalam Bahasa Jawa dimana kedudukan setiap orang itu sama status sosialnya dalam masyarakat (Chairil, R., 2021). Harapan dari pengabdian dan mitra bahwa penggunaan bahasa Banyumasan dapat digunakan untuk melestarikan budaya lokal setempat dan membuat pesan dapat diterima dengan mudah. Tema lagu yang diangkat adalah sosialisasi Pedoman Gizi Seimbang yang meliputi 4 Pilar Gizi Seimbang yaitu mengonsumsi aneka ragam pangan, membiasakan perilaku hidup

bersih, melakukan aktivitas fisik dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal ([Kementerian Kesehatan RI, 2014](#)).



Gambar 2. Penyuluhan kepada mitra

Pengabdi juga memberikan penyuluhan terkait produksi karya musik, bagaimana mengangkat tema kesehatan pada karya dibuat dan bagaimana memulai berwirausaha. Memberikan pengetahuan maupun ketrampilan bidang entrepreneur akan memberikan keuntungan bagi para musisi freelance agar dapat menghasilkan keuntungan ([Albinsson, S., 2018](#)). Kompetensi dan kreativitas anak muda dalam bermusik dan berbudaya bisa diubah menjadi karir DIY (do-it-yourself) ([Bennet, A., 2018](#)).

Pengabdi juga memberikan pengetahuan dan pendampingan registrasi Hak Cipta melalui Penyuluhan Pencatatan Hak Cipta. Penyuluhan dan workshop (pendampingan) terkait pendaftaran Hak Cipta melalui Direktorat Jenderal Kekayaan Intelektual Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia RI melalui laman <https://hakcipta.dgip.go.id/>. Hak Cipta memiliki ruang lingkup objek dilindungi yang luas. Seni termasuk dalam cakupan objek yang dilindungi. Dengan memiliki Hak Cipta, para pencipta mendapatkan hak yang eksklusif dari ciptaannya. Hak Cipta memiliki masa perlindungan hak cipta seumur hidup ditambah dengan 70 tahun (Direktorat Jenderal Kekayaan Intelektual).

Lagu telah berhasil dibuat oleh mitra dengan kolaborasi bersama dengan pengabdi. Lagu tersebut merupakan lagu untuk Pencegahan Stunting Sejak Dini dengan judul Senyum Balita Indonesia. Lagu tersebut bercerita tentang ajakan untuk menyadari pentingnya tahapan-tahapan pencegahan stunting sejak remaja yaitu dengan mewaspadaikan anemia dan kekurangan energi kronis; kesehatan wanita saat hamil; pemberian ASI eksklusif serta pola makan yang baik bagi balita. Pemberian edukasi kepada pihak-pihak yang berpengaruh merupakan strategi pencegahan stunting yang efektif. Edukasi gizi efektif dilakukan pada kader, ibu balita, ibu hamil dan calon ibu ([Fitri J dkk, 2022](#)). Lagu ini telah berhasil mendapatkan HAKI dengan proses pendampingan yang dilakukan oleh pengabdi. HAKI yang dihasilkan merupakan HAKI untuk Karya Komposisi Musik Lagu (Musik dengan Teks) dengan nomor EC00202267764. Perlindungan hak cipta akan selalu menjadi bagian penting dalam keberlangsungan pembuatan musik demi menghasilkan keuntungan bagi para musisi ([Kariyawasam, K., 2020](#)).



Gambar 3. Pengabdian Bersama dengan Mitra

Penyuluhan dapat meningkatkan penelitian mitra dengan meningkatkan skor pre-test dari 70,67 ke skor post-test 92,59. Kenaikan rerata skor pre-post test sebesar 21,93. Berikut adalah daftar kenaikan skor pengetahuan mitra dengan mengikuti penyuluhan.

Tabel 2. Kenaikan Skor Pre dan Post Test

Kode Mitra	Skor Pre-test	Skor Post Test	Kenaikan Skor
001	60	86.67	26.67
002	80	93.33	13.33
003	80	93.33	13.33
004	73.33	93.33	20.00
005	60	93.33	33.33
006	60	93.33	33.33
007	73.33	100.00	26.67
008	73.33	86.67	13.34
009	60	93.33	33.33
010	86.67	-	-
Rata-rata Pre-test	70.67	92.59	21.93

Pada kegiatan penyuluhan, efektivitas dari penyampaian materi dievaluasi dengan apakah terdapat kenaikan skor dari pre-test ke post-test. Penyuluhan ini dinilai efektif karena terdapat kenaikan skor sebanyak 21,93 atau 21,93% skor dari keseluruhan pertanyaan yang diujikan. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan ini memberikan manfaat yaitu peningkatan pemahaman atau penguasaan materi peserta penyuluhan ([Gurubagi, 2021](#)).

KESIMPULAN

Peralatan Home Studio Recording dapat digunakan dengan optimal oleh mitra dalam membuat karya seni musik dan performance. Penyuluhan dapat meningkatkan skor pengetahuan sebesar 21,93/100. Mitra telah mendapatkan Sertifikat HAKI. Pengabdian selanjutnya dapat turut serta dalam mendukung pada musisi muda dalam melahirkan karya-karya edukasi melalui seni.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada LPPM Universitas Jenderal Soedirman atas pendanaannya melalui DIPA BLU UNSOED terhadap Program Pengabdian Kepada Masyarakat Skim Penerapan IPTEKS.

DAFTAR PUSTAKA

- Albinsson, S. (2018). Musicians as entrepreneurs or entrepreneurs as musicians? *Creativity and Innovation Management*. 26(3), 348-357.
- Bennet, A. (2018). Conceptualising the Relationship Between Youth, Music and DIY Careers: A Critical Overview. *Cultural Sociology*. 12(2).
- Chairil, R., 2021. 7 Kata Khas yang Identik Bahasa Ngapak Banyumasan, Tahu Kata Rika? Diakses dari <https://www.idntimes.com/life/education/rendy-azia/kata-bahasa-ngapak-banyumasan-c1c2> pada tanggal 25 Mei 2022.
- Clauhs, M., Franco, B., Cremata, R., 2019. Mixing It Up. Sound Recording and Music Production in School Music Program. *Music Educator Journal*. 106(1), 55-63.
- Dingle GA, Sharman LS, Bauer Z, Beckman E, Broughton M, Bunzli E, Davidson R, Draper G, Fairley S, Farrell C, Flynn LM, Gomersall S, Hong M, Larwood J, Lee C, Lee J, Nitschinsk L, Peluso N, Reedman SE, Vidas D, Walter ZC, Wright ORL. (2021). How do music activities affect health and well-being? A scoping review of studies Examining Psychosocial Mechanisms. *Frontiers in Psychology*. 12.
- Direktorat Jenderal Kekayaan Intelektual, _____. Hak Cipta. Jakarta: Kementerian Hukum dan Ham. Diakses dari laman <https://dgip.go.id/menu-utama/hak-cipta/pengenalan> pada tanggal 10 September 2022.
- Fitriani, Eva, 2020. Musisi Diminta Pahami Pentingnya HKI, Inventosor.id. diakses pada laman <https://investor.id/lifestyle/213757/musisi-diminta-pahami-pentingnya-hki> pada 25 Mei 2022.
- Fitri, J. R., Huljannah, N., Rochmah, T. N., 2022. Program Pencegahan Stunting di Indonesia: A Systematic Review. *Media Gizi Indonesia*, 17(3), 281-292.
- Gurubagi, 2021. Pengertian Pre Test dan Post Test, Serta Tujuannya. Diakses dari <https://gurubagi.com/pengertian-pre-test-dan-post-test-serta-tujuannya/> pada tanggal 3 September 2022.
- Kariyawasam, K. (2020). The song would be nothing without someone to sing it: copyright and performers' rights in music. *International Review of Law, Computers & Technology*. 35(3), 222-245.
- Kementerian Kesehatan RI, 2014. Peraturan Menteri Kesehatan tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Musisi, 2017. Mau Membuat Home Recording Sederhana dan Murah? Ini Caranya. Diakses dari <https://musisi.org/mau-membuat-home-recording-sederhana-dan-murah-ini-dia-caranya/> pada tanggal 12 Maret 2022.
- Wahyuni, T. (2022). Dua tahun pandemi Covid: Musisi menjerit, diselamatkan tabungan hingga jual alat. Artikel diakses dari <https://www.bbc.com/indonesia/majalah-60479898> pada tanggal 30 April 2022.
- Warsudi, Agus, 2021. Seniman Harus Kuasai Teknologi Digital dan Medsos agar Tetap Berkarya di Masa Pandemi. Diakses dari laman <https://jabar.inews.id/berita/seniman-harus-kuasai-teknologi-digital-dan-medsos-agar-tetap-berkarya-di-masa-pandemi> pada 25 Mei 2022
- Winahyu, A.I., 2020. 11 Manfaat Peregangan bagi Fisik dan Mental. Diakses dari <https://mediaindonesia.com/humaniora/372038/11-manfaat-peregangan-bagi-fisik-dan-mental> pada tanggal 20 Mei 2022.