

Pemberdayaan Masyarakat Melalui Senam Massal Edukasi Kesehatan Dan Gotong Royong Terpadu

Aditya Putra A¹; Ensen Triwahyu A²; Novia Jumanti³; Latiful Alif⁴; Rizky Mulya R⁵; Lydia Gustina Putri⁶; Herri Fariadi⁷; Churin in⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8} Universitas Dehasen Bengkulu

¹ e-mail: adityaputraananta@gmail.com

Received [25-07-2025]

Revised [30-03-2026]

Accepted [31-03-2026]

Abstract.

Community Service Program is an implementation of the Tri Dharma of Higher Education in the form of community engagement. One effective form of community service is community empowerment activities through mass exercise programs, health education, and integrated mutual cooperation. This study aims to describe the implementation, community participation, benefits, and social impacts of mass exercise, health education, and mutual cooperation programs as a model of community empowerment. The method used is a Participatory Action Research (PAR) approach, which includes the stages of observation, planning, implementation, and evaluation. The results of the program indicate an increase in community knowledge regarding Clean and Healthy Living Behavior, improved community participation in maintaining environmental cleanliness, and the reestablishment of social solidarity and the spirit of mutual cooperation. In the long term, the program has led to the formation of an active maternal and child health post, a healthy women's exercise community, and environmental care groups.

Keywords: Community Empowerment, Mass Exercise, Health Education, Mutual Cooperation, Community Service Program.

Abstrak.

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan implementasi dari Tri Dharma Perguruan Tinggi dalam bentuk pengabdian masyarakat. Salah satu bentuk pengabdian yang efektif adalah kegiatan pemberdayaan masyarakat melalui senam massal, edukasi kesehatan, dan gotong royong terpadu. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan pelaksanaan, partisipasi warga, manfaat, dan dampak sosial dari program senam massal, edukasi kesehatan, dan gotong royong sebagai model pemberdayaan masyarakat. Metode yang digunakan adalah pendekatan Participatory Action Research (PAR) dengan tahapan observasi, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), peningkatan partisipasi warga dalam menjaga kebersihan lingkungan, serta terbangunnya kembali solidaritas sosial dan semangat gotong royong. Program ini memberikan dampak jangka panjang berupa terbentuknya Posyandu aktif, komunitas senam ibu sehat, serta kelompok peduli lingkungan.

Kata Kunci: Pemberdayaan Masyarakat, Senam Massal, Edukasi Kesehatan, Gotong Royong, KKN.

PENDAHULUAN

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) menjadi wahana strategis dalam membangun konektivitas antara perguruan tinggi dan masyarakat, serta menjadi sarana aplikatif dalam menerapkan ilmu pengetahuan. Melalui KKN, mahasiswa berperan tidak hanya sebagai pelaksana program tetapi juga sebagai fasilitator, mediator sosial, dan agen perubahan (agent of change) di masyarakat.

Permasalahan yang ditemukan di lapangan meliputi rendahnya kesadaran warga terhadap perilaku hidup sehat, minimnya aktivitas fisik rutin, menurunnya semangat gotong royong, serta rendahnya kesadaran menjaga lingkungan bersih dan bebas sampah. Tantangan sosial lain berupa melemahnya interaksi antarwarga akibat pengaruh gadget dan perubahan pola hidup modern.

Mahasiswa KKN merancang program pemberdayaan terpadu yang memadukan Senam Massal, Edukasi Kesehatan, dan Gotong Royong Bersama untuk membangun kesadaran kolektif masyarakat terhadap pentingnya kesehatan tubuh, solidaritas sosial, dan pelestarian lingkungan. Program ini bertujuan membangun budaya hidup sehat, bersih, aktif, dan harmonis.

METODE PENELITIAN

Program ini dilaksanakan berdasarkan pendekatan Participatory Action Research (PAR) dan Community Development dengan empat tahapan utama:

Tahap Observasi dan Analisis Situasi

Mahasiswa melakukan kunjungan ke rumah-rumah warga, perangkat desa, PKK, dan karang taruna untuk mengidentifikasi masalah kesehatan, sosial, dan lingkungan.

Tahap Perencanaan

- Diskusi dan koordinasi dengan tokoh masyarakat untuk menyusun program berupa:
- Senam Massal Mingguan
- Edukasi PHBS dan kesehatan lingkungan
- Aksi Gotong Royong Bersih Desa

Tahap Pelaksanaan Program

Kegiatan dilakukan selama 30 hari dan diikuti berbagai lapisan masyarakat.

Tahap Evaluasi

Dilakukan melalui observasi lanjutan, refleksi masyarakat, dan dokumentasi progres.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penjelasan Hasil Aktivitas dan Penyelesaian Masalah

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat melalui kegiatan senam massal, edukasi kesehatan, dan gotong royong terpadu memberikan dampak yang signifikan terhadap aspek kesehatan, sosial, dan lingkungan masyarakat. Program ini dirancang sebagai upaya pemberdayaan masyarakat yang melibatkan partisipasi aktif warga sejak tahap perencanaan hingga evaluasi, sehingga hasil yang dicapai bersifat berkelanjutan.

Dampak Kesehatan

Dari sisi kesehatan, terjadi peningkatan yang sangat signifikan dalam partisipasi warga untuk melakukan olahraga secara rutin. Sebelum program dilaksanakan, hanya sekitar 25% warga yang terlibat dalam aktivitas olahraga, namun setelah program berjalan angka tersebut meningkat menjadi 78%. Hal ini menunjukkan meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan. Selain itu, kelompok lanjut usia mulai rutin mengikuti kegiatan senam lansia dan melaporkan berbagai manfaat, seperti meningkatnya kebugaran, berkurangnya keluhan nyeri sendi, serta meningkatnya semangat dan kualitas hidup.

Dampak Sosial

Program ini juga memberikan dampak positif terhadap aspek sosial masyarakat. Kegiatan yang dilakukan secara bersama-sama mampu meningkatkan kebersamaan, toleransi sosial, serta memperkuat hubungan antarwarga. Terbentuknya Forum Kesehatan Masyarakat Sehat (FKMS) dan komunitas ibu senam menjadi wadah komunikasi dan kolaborasi warga dalam menjaga kesehatan bersama. Keberadaan forum dan komunitas ini mencerminkan tumbuhnya kesadaran kolektif dan solidaritas sosial dalam masyarakat.

Dampak Lingkungan

Pada aspek lingkungan, kegiatan gotong royong terpadu berhasil menciptakan lingkungan yang lebih bersih dan sehat. Sampah yang sebelumnya menumpuk dapat dikelola dengan lebih baik, serta sarang nyamuk berhasil diberantas melalui kerja bakti rutin. Dampak nyata dari upaya ini terlihat dari menurunnya kasus Demam Berdarah Dengue (DBD) sebesar 60% berdasarkan data Posyandu. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan kepedulian lingkungan berkontribusi langsung terhadap peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

Outcome Berkelanjutan

Keberhasilan program ini tidak hanya terlihat dari dampak jangka pendek, tetapi juga dari outcome berkelanjutan yang dihasilkan. Masyarakat secara mandiri membentuk dan menjalankan program senam mingguan tanpa ketergantungan pada pihak luar. Selain itu, terbentuknya Kelompok Hijau Desa dan Posyandu Lansia Aktif menjadi indikator keberlanjutan program dalam jangka panjang. Kelompok-kelompok ini berperan sebagai motor penggerak dalam menjaga kesehatan, lingkungan, dan kesejahteraan sosial masyarakat.

Penyelesaian Masalah

Hasil dari aktivitas pengabdian ini menunjukkan bahwa permasalahan masyarakat terkait rendahnya kesadaran kesehatan, lemahnya solidaritas sosial, dan kurangnya kepedulian lingkungan dapat diatasi melalui pendekatan pemberdayaan masyarakat. Indikator keberhasilan ditunjukkan oleh meningkatnya partisipasi warga, terbentuknya kelembagaan lokal, serta penurunan kasus penyakit berbasis lingkungan. Kekuatan internal berupa semangat gotong royong dan dukungan tokoh masyarakat, serta kesempatan eksternal seperti dukungan Posyandu dan kader kesehatan, menjadi faktor pendukung keberhasilan program. Namun demikian, terdapat beberapa kelemahan dan hambatan, seperti keterbatasan waktu dan sumber daya, yang perlu menjadi bahan evaluasi untuk pengembangan program selanjutnya.

KESIMPULAN

Kegiatan senam massal, edukasi kesehatan, dan aksi gotong royong terpadu terbukti efektif sebagai model pemberdayaan masyarakat multidimensi. Kegiatan ini meningkatkan kesehatan jasmani, memperkuat solidaritas sosial, dan menumbuhkan kepedulian terhadap kebersihan lingkungan. Program ini memiliki potensi keberlanjutan melalui pembentukan komunitas lokal dan dukungan perangkat desa.

DAFTAR PUSTAKA

- Direktorat Pembelajaran dan Kemahasiswaan. (2023). Pedoman kuliah kerja nyata mahasiswa. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Hasan, N. (2023). Senam aerobik dan dampaknya terhadap kesehatan jantung. *Sport and Health Journal*, 12(2), 50–63.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Pedoman perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Kementerian Kesehatan RI.

- Mahendri, L. (2022). Pengaruh senam lansia terhadap kebugaran jasmani. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 75–84.
- Pratama, R. (2020). Kegiatan fisik dan kesehatan mental. *Journal of Public Health*, 9(1), 44–56.
- Rahmat, F. (2023). Gotong royong sebagai modal sosial masyarakat pedesaan. *Jurnal Sosial dan Humaniora*, 7(3), 115–124.
- Sari, W., & Santoso, D. (2021). Strategi pemberdayaan masyarakat melalui kuliah kerja nyata. *Journal of Community Empowerment*, 5(1), 90–104.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kualitatif*. Alfabeta.
- Umar, H. (2021). *Community development dan pemberdayaan masyarakat*. Bumi Aksara.
- World Health Organization. (2020). *Global recommendations on physical activity for health*. WHO.