

Gerakan Masyarakat Sehat Dan Peduli Lingkungan Melalui Senam Pagi, Edukasi Sampah, Dan Penanaman Bibit Masyarakat RT. 10 Kelurahan Penurunan

Aziz zurahman ¹; Firdhan Satriawan Sakti ²; Alviyan Sahadi ³; Dimas Aldi Prandika ⁴; Lois Kapirosi ⁵ Yoli Andi Rozzi ⁶; Devi Sartika ⁷; Sri Narti ⁸

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

¹ e-mail : Azizzurahman22@gmail.com

Received [30-01-2026]

Revised [30-03-2026]

Accepted [31-03-2026]

Abstract.

This community service activity aims to increase physical health awareness and environmental concern for residents of RT 10 RW 04 Penurunan Village, Bengkulu City. The main problem faced is the lack of regular physical activity and the management of household waste that is not optimal. The methods used include direct action through morning exercises together, interactive education about waste sorting, and planting tree seeds as a greening effort. The results of the activity show an increase in citizen participation in fitness activities and a new understanding of the economic value of waste if managed properly. Through planting seeds, it is hoped that a more beautiful and healthy environment will be created in a sustainable way for the local community.

Keywords: Morning exercise, Waste Education, Seed planting.

Abstrak.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan fisik dan kepedulian lingkungan warga RT 10 RW 04 Kelurahan Penurunan, Kota Bengkulu. Permasalahan utama yang dihadapi adalah kurangnya aktivitas fisik rutin serta pengelolaan sampah rumah tangga yang belum optimal. Metode yang digunakan meliputi aksi langsung melalui senam pagi bersama, edukasi interaktif mengenai pemilahan sampah, serta penanaman bibit pohon sebagai upaya penghijauan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan partisipasi warga dalam aktivitas kebugaran dan pemahaman baru mengenai nilai ekonomis sampah jika dikelola dengan benar. Melalui penanaman bibit, diharapkan tercipta lingkungan yang lebih asri dan sehat secara berkelanjutan bagi masyarakat setempat.

Kata Kunci: Senam pagi, Edukasi Sampah, Penanaman bibit.

PENDAHULUAN

Kelurahan Penurunan, khususnya di wilayah RT 10 RW 04, merupakan kawasan padat penduduk di Kota Bengkulu yang memiliki dinamika sosial yang tinggi. Namun, berdasarkan pengamatan di lapangan, masyarakat masih menghadapi kendala serius terkait pola hidup sehat dan pengelolaan kebersihan lingkungan. Kurangnya wadah interaksi untuk berolahraga bersama menyebabkan kesadaran akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani menjadi minim. Padahal, aktivitas fisik yang terorganisir sangat krusial untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat di area perkotaan.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kegiatan senam pagi yang dilaksanakan secara rutin dapat meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus mempererat interaksi sosial masyarakat (Putra & Lestari, 2019). Selain itu, edukasi pengelolaan sampah

berbasis masyarakat terbukti mampu meningkatkan pemahaman serta mendorong perubahan perilaku warga dalam menjaga kebersihan lingkungan (Sari & Handayani, 2020). Penelitian lain juga menegaskan bahwa kegiatan penanaman tanaman di lingkungan permukiman memberikan dampak positif terhadap kualitas lingkungan dan menumbuhkan kepedulian masyarakat terhadap pelestarian lingkungan secara berkelanjutan (Wahyuni & Pratama, 2021).

Sejalan dengan hal tersebut, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020) menyatakan bahwa aktivitas fisik seperti senam berperan penting dalam menjaga kebugaran dan kesehatan masyarakat, sementara Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan Republik Indonesia (2021) menekankan pentingnya pengelolaan sampah rumah tangga yang baik untuk menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat. Namun, kegiatan pengabdian masyarakat yang mengintegrasikan aktivitas fisik, edukasi pengelolaan sampah, dan penanaman bibit tanaman secara bersamaan masih jarang diterapkan di tingkat RT.

Selain masalah kesehatan fisik, pengelolaan sampah rumah tangga juga menjadi persoalan yang belum terselesaikan sepenuhnya. Penumpukan sampah di beberapa titik lahan kosong menunjukkan bahwa pemahaman masyarakat mengenai pemilahan sampah organik dan anorganik masih rendah. Masalah lingkungan ini jika dibiarkan akan berdampak buruk pada sanitasi pemukiman. Meskipun kegiatan kebersihan lingkungan pernah dilakukan sebelumnya, pendekatan yang bersifat edukatif dan partisipatif seperti penanaman bibit pohon masih jarang diterapkan. Beberapa kegiatan pengabdian sebelumnya menunjukkan bahwa senam pagi dapat meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat dan mempererat hubungan sosial (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Edukasi pengelolaan sampah terbukti mampu meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menjaga kebersihan lingkungan, sedangkan penanaman tanaman berperan penting dalam menciptakan lingkungan yang sehat dan nyaman (Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan Republik Indonesia, 2021). Namun, kegiatan yang mengintegrasikan ketiga aspek tersebut secara bersamaan masih jarang diterapkan di tingkat RT.

METODE PENELITIAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif-edukatif yang menekankan keterlibatan aktif masyarakat dalam setiap tahapan kegiatan. Pendekatan ini dipilih untuk menghantarkan pada pencapaian tujuan pengabdian, yaitu penguatan kesadaran hidup sehat dan lingkungan bersih sebagai solusi atas permasalahan penumpukan sampah dan rendahnya praktik pengelolaan lingkungan di RT 10 RW 04 Kelurahan Penurunan Kota Bengkulu.

Pelaksanaan kegiatan disusun dalam tiga tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi, yang dijabarkan ke dalam aktivitas dan sub-aktivitas sebagaimana tergambar dalam work breakdown structure (WBS) pada Gambar

Tahap persiapan dilakukan untuk memastikan kesiapan teknis dan administratif kegiatan. Pada tahap ini dilakukan koordinasi dengan Ketua RT dan masyarakat setempat terkait perizinan, penentuan waktu, dan lokasi kegiatan. Selain itu, dilakukan identifikasi permasalahan lingkungan dan kebutuhan masyarakat, penyusunan materi edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), serta persiapan sarana pendukung kegiatan seperti plang edukasi kebersihan, tempat sampah, dan bibit tanaman.

Tahap pelaksanaan merupakan tahap inti kegiatan dan dilaksanakan pada tanggal 25 Desember hingga 16 Januari. Aktivitas pada tahap ini meliputi edukasi PHBS kepada masyarakat melalui penyampaian materi dan pemasangan plang edukasi lingkungan, serta penyediaan tempat sampah di beberapa titik lingkungan. Selain itu, dilakukan kegiatan pendampingan masyarakat dalam panen raya jagung sebagai bentuk penguatan kebersamaan dan gotong royong. Kegiatan aksi tanam dilaksanakan dengan penanaman bibit tanaman buah dan bunga untuk mendukung penghijauan lingkungan. Selanjutnya, dilaksanakan kegiatan

gotong royong membersihkan lingkungan serta senam sehat bersama sebagai upaya peningkatan kesadaran hidup sehat masyarakat. Seluruh aktivitas dilaksanakan secara kolaboratif antara mahasiswa KKN dan masyarakat dengan Ketua RT sebagai fasilitator.

Tahap evaluasi dilaksanakan pada tanggal 17–19 Januari dan bertujuan untuk menilai ketercapaian tujuan kegiatan serta efektivitas metode pelaksanaan. Evaluasi dilakukan melalui rapat bersama Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) untuk membahas capaian kegiatan, kendala yang dihadapi, serta keberlanjutan program pengabdian. Kegiatan diakhiri dengan penutupan KKN sebagai bentuk penyelesaian rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul Gerakan Masyarakat Sehat dan Peduli Lingkungan melalui Senam Pagi, Edukasi Sampah, dan Penanaman Bibit telah dilaksanakan di RT 10 RW 04 Kelurahan Penurunan Kota Bengkulu sesuai dengan tahapan yang telah direncanakan. Seluruh rangkaian kegiatan melibatkan partisipasi aktif masyarakat dengan dukungan Ketua RT dan mahasiswa pelaksana pengabdian.

Hasil kegiatan senam pagi menunjukkan antusiasme masyarakat yang cukup tinggi, ditandai dengan keikutsertaan warga dari berbagai kelompok usia. Kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga menjadi media interaksi sosial yang memperkuat kebersamaan antarwarga. Melalui senam pagi bersama, masyarakat mulai terbiasa melakukan aktivitas fisik secara teratur sebagai bagian dari pola hidup sehat.



Gambar 1. Kegiatan Senam Pagi Mahasiswa KKN Bersama Warga RT 10 RW 04 Kelurahan Penurunan Kota Bengkulu

Hasil dari kegiatan edukasi pengelolaan sampah menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya menjaga kebersihan lingkungan dan dampak negatif dari pembakaran sampah rumah tangga. Edukasi yang disampaikan secara langsung dan didukung dengan media visual membantu masyarakat memahami jenis sampah serta pentingnya pengelolaan sampah yang lebih ramah lingkungan. Setelah kegiatan berlangsung, masyarakat mulai menunjukkan perubahan sikap dengan mengurangi kebiasaan membakar sampah dan lebih memperhatikan kebersihan lingkungan sekitar.



Gambar 2 Plang Edukasi

Kegiatan penanaman bibit tanaman memberikan dampak positif terhadap kesadaran masyarakat dalam menjaga kelestarian lingkungan. Penanaman bibit dilakukan secara partisipatif oleh warga, sehingga menumbuhkan rasa tanggung jawab terhadap perawatan tanaman yang telah ditanam. Lingkungan RT menjadi lebih hijau dan tertata, sekaligus memberikan nilai estetika serta manfaat jangka panjang bagi kualitas lingkungan.



Gambar 3. Penanaman bibit bunga Bersama warga di lingkungan RT 10 RW 04 Penurunan Kota Bengkulu

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif-edukatif efektif dalam meningkatkan kesadaran hidup sehat dan kepedulian lingkungan masyarakat. Keterlibatan aktif warga dalam senam pagi, edukasi sampah, dan penanaman bibit memperkuat rasa memiliki terhadap program yang dilaksanakan, sehingga mendorong terjadinya perubahan perilaku secara bertahap.

Kegiatan senam pagi berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Aktivitas fisik yang dilakukan

secara bersama-sama juga berperan dalam mempererat hubungan sosial antarwarga, yang menjadi modal sosial penting dalam mendukung keberlanjutan kegiatan kesehatan masyarakat. Hal ini sejalan dengan konsep pengabdian masyarakat yang menekankan integrasi antara kesehatan fisik dan penguatan sosial.

Edukasi pengelolaan sampah yang dikombinasikan dengan praktik langsung di lingkungan tempat tinggal terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat. Penyampaian materi yang relevan dengan kondisi lingkungan setempat memudahkan masyarakat untuk mengaitkan pengetahuan yang diperoleh dengan praktik sehari-hari. Perubahan perilaku yang ditunjukkan melalui berkurangnya praktik pembakaran sampah menjadi indikator keberhasilan kegiatan edukasi yang dilakukan.

Penanaman bibit tanaman sebagai bentuk aksi nyata kepedulian lingkungan memberikan dampak ekologis dan sosial. Selain meningkatkan kualitas lingkungan, kegiatan ini juga mendorong partisipasi masyarakat dalam menjaga ruang hijau secara berkelanjutan. Keterlibatan masyarakat dalam proses penanaman hingga perawatan tanaman memperkuat kesadaran bahwa pelestarian lingkungan merupakan tanggung jawab bersama.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mampu menjawab permasalahan yang dihadapi oleh warga RT 10 RW 04 Kelurahan Penurunan Kota Bengkulu, khususnya terkait rendahnya kesadaran hidup sehat dan pengelolaan lingkungan. Integrasi antara senam pagi, edukasi sampah, dan penanaman bibit menjadi strategi yang saling melengkapi dalam membangun perilaku hidup sehat dan lingkungan bersih secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui gerakan senam pagi, edukasi pengelolaan sampah, dan penanaman bibit tanaman di RT 10 RW 04 Kelurahan Penurunan Kota Bengkulu telah terlaksana dengan baik melalui pendekatan partisipatif-edukatif dan mampu meningkatkan kesadaran hidup sehat serta kepedulian lingkungan masyarakat. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan partisipasi warga dalam aktivitas fisik, meningkatnya pemahaman masyarakat mengenai pengelolaan sampah yang ramah lingkungan, berkurangnya praktik pembakaran sampah rumah tangga, serta membaiknya kondisi lingkungan melalui kegiatan penanaman bibit. Integrasi antara kegiatan kesehatan dan lingkungan yang dilaksanakan secara kolaboratif terbukti efektif dalam menjawab permasalahan kebersihan dan kesehatan di tingkat masyarakat.

SARAN

Oleh karena itu, disarankan agar kegiatan senam pagi dan pengelolaan kebersihan lingkungan dapat dilanjutkan secara rutin dengan dukungan perangkat RT dan masyarakat setempat, serta dikembangkan sistem pengelolaan sampah yang lebih terstruktur melalui kerja sama dengan pihak kelurahan dan instansi terkait guna menjamin keberlanjutan program dan dampak jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Ketua RT 10 RW 04 Kelurahan Penurunan Kota Bengkulu beserta seluruh masyarakat yang telah memberikan dukungan dan partisipasi aktif dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Terima kasih juga disampaikan kepada Dosen Pembimbing Lapangan(DPL) atas arahan dan bimbingan selama kegiatan, serta kepada seluruh mahasiswa KKN yang telah bekerja sama dengan penuh dedikasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman Aktivitas Fisik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Masyarakat.
- Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan Republik Indonesia. (2021). Edukasi Pengelolaan Sampah dan Peran Penanaman Tanaman dalam Menciptakan Lingkungan Seha
- Putra, A., & Lestari, S. (2019). Peningkatan kebugaran jasmani melalui kegiatan senam pagi masyarakat. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(2), 85–92.
- Sari, R., & Handayani, D. (2020). Edukasi pengelolaan sampah berbasis masyarakat sebagai upaya peningkatan kepedulian lingkungan. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(1), 45–53.
- Wahyuni, T., & Pratama, R. (2021). Peran penanaman tanaman dalam meningkatkan kualitas lingkungan permukiman. *Jurnal Lingkungan dan Pembangunan*, 6(3), 112–120.