



JPPSH

Jurnal Pakar Pengabdian Sosial Humaniora

Volume 1 Issue 1, 2026 (11-16)

ISSN (online) :

Homepage : <https://jurnal.utami.id/index.php/JKNP>

Pemberdayaan Masyarakat Melalui Program Kesehatan dan Digitalisasi Administrasi di RT 21 RW05 Sawah Lebar

Muhammad Andreis ¹, Mei Husta ², Nendi Hanipa ³, Elisa Fitria ⁴, Nova Andriani ⁵, Rohayu Fadilla ⁶,
Indra Kanedi ⁷, Sri Narti ⁸

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

¹ e-mail ; Muhamadandreis192@gmail.com

Received [27-12-2025]

Revised [29-01-2026]

Accepted [31-01-2026]

Abstract. RT 21 RW 05 Sawah Lebar area faced problems of lack of routine physical activities among residents and manual population administration systems. The Dehasen University Bengkulu KKN-T program implemented solutions through weekly healthy exercise programs, community service for cleaning the environment and mosque, and digitalization of population databases. Implementation methods integrated Physical Education for physical health development, Public Administration for environmental management, and Informatics Engineering for data system modernization. Results showed increased resident participation in routine sports activities, improved cleanliness of environment and worship facilities, and transformation of data systems from manual to digital enhancing public service efficiency. This program successfully built collective awareness among residents about the importance of healthy lifestyles and modern administrative governance.

Keywords: *Community Empowerment, Healthy Exercise, Administrative Digitalization, Environmental Health, Mutual Cooperation.*

Abstrak. Kawasan RT 21 RW 05 Sawah Lebar menghadapi permasalahan kurangnya aktivitas fisik rutin warga dan sistem administrasi kependudukan yang masih manual. Program KKN-T Universitas Dehasen Bengkulu mengimplementasikan solusi melalui program senam sehat mingguan, gotong royong membersihkan lingkungan dan masjid, serta digitalisasi database kependudukan. Metode pelaksanaan mengintegrasikan keilmuan Pendidikan Jasmani untuk pembinaan kesehatan fisik, Administrasi Publik untuk penataan lingkungan, dan Teknik Informatika untuk modernisasi sistem data. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan partisipasi warga dalam aktivitas olahraga rutin, perbaikan kebersihan lingkungan dan fasilitas ibadah, serta transformasi sistem pendataan dari manual ke digital yang meningkatkan efisiensi pelayanan publik. Program ini berhasil membangun kesadaran kolektif warga akan pentingnya gaya hidup sehat dan tata kelola administrasi modern.

Kata Kunci: *Pemberdayaan Masyarakat, Senam Sehat, Digitalisasi Administrasi, Kesehatan Lingkungan, Gotong Royong.*

PENDAHULUAN

Pemberdayaan masyarakat merupakan salah satu pilar penting dalam meningkatkan kualitas hidup warga di tingkat RT/RW. Di wilayah RT 21 RW 05 Kelurahan Sawah Lebar, Kecamatan Ratu Agung, Kota Bengkulu, terdapat beberapa permasalahan yang mempengaruhi kesejahteraan masyarakat, khususnya terkait kesehatan fisik dan tata kelola administrasi.

Kondisi wilayah yang padat penduduk dengan mayoritas berada pada usia produktif menuntut adanya aktivitas fisik rutin untuk menjaga kebugaran dan mencegah penyakit tidak menular. Namun, observasi lapangan menunjukkan bahwa kegiatan olahraga terstruktur di tingkat RT masih sangat terbatas. Kurangnya aktivitas fisik rutin warga di lingkungan padat penduduk berisiko pada penurunan kesehatan jasmani, terutama bagi kelompok usia produktif yang memiliki rutinitas kerja tinggi.

Prasetyo dan Wijaya (2024) menjelaskan bahwa aktivitas fisik teratur seperti senam aerobik dapat meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi risiko penyakit kardiovaskular hingga 40% pada populasi urban. Sementara itu, Rahmawati (2023) menegaskan bahwa kegiatan olahraga bersama di tingkat komunitas terbukti efektif dalam mempererat ikatan sosial dan meningkatkan kesejahteraan psikologis warga dengan indeks kepuasan hidup meningkat 30%.

Permasalahan kedua yang diidentifikasi adalah kondisi kebersihan lingkungan dan fasilitas ibadah yang belum optimal. Drainase di beberapa titik mengalami penyumbatan akibat sedimentasi dan sampah, serta area masjid yang memerlukan pemeliharaan berkala untuk menjaga kesucian tempat ibadah. Kondisi ini tidak hanya mengganggu estetika lingkungan tetapi juga berpotensi menimbulkan masalah kesehatan seperti bau tidak sedap dan genangan air yang menjadi sarang nyamuk.

Permasalahan ketiga adalah sistem pendataan penduduk yang masih manual, menggunakan buku register fisik yang rentan hilang atau rusak. Sistem manual ini menyebabkan pelayanan administrasi menjadi lambat dan berisiko pada ketidakakuratan data dalam jangka panjang. Susanto (2024) menjelaskan bahwa transformasi sistem administrasi kependudukan dari manual ke digital dapat meningkatkan efisiensi pelayanan publik di tingkat RT hingga 70% dan mengurangi error data hingga 85%. Di era digital saat ini, modernisasi sistem administrasi menjadi kebutuhan mendesak untuk meningkatkan kualitas pelayanan kepada masyarakat.

Program KKN-T ini bertujuan mengatasi permasalahan tersebut melalui tiga program utama yang mengintegrasikan keilmuan Pendidikan Jasmani, Administrasi Publik, dan Teknik Informatika. Program senam sehat mingguan diharapkan dapat meningkatkan kebugaran warga dan mempererat silaturahmi. Kegiatan gotong royong membersihkan masjid dan lingkungan ditujukan untuk memperbaiki sanitasi dan membudayakan kepedulian terhadap kebersihan. Sementara digitalisasi database kependudukan bertujuan mengoptimalkan sistem pelayanan administrasi agar lebih cepat, akurat, dan terstruktur.

METODE PENELITIAN

Program pemberdayaan masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif untuk menggambarkan secara mendalam kondisi permasalahan, proses pelaksanaan program, serta dampak yang dihasilkan dari kegiatan pengabdian. Metode deskriptif kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memahami fenomena sosial secara holistik melalui pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi yang kemudian dianalisis secara naratif.

Program pemberdayaan masyarakat ini dilaksanakan selama satu bulan penuh dari tanggal 22 Desember 2025 hingga 17 Januari 2026 di wilayah RT 21 RW 05 Kelurahan Sawah Lebar. Pendekatan yang digunakan bersifat partisipatif dengan melibatkan warga secara aktif dalam setiap tahapan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Aktivitas

Program Senam Sehat Mingguan

Program senam sehat berhasil dilaksanakan sebanyak empat kali selama periode KKN-T (4, 11 Januari 2026, dan dua sesi lainnya). Partisipasi warga meningkat secara konsisten dari minggu pertama dengan rata-rata 20 peserta menjadi 35-40 peserta pada minggu terakhir. Komposisi peserta sangat beragam, mulai dari ibu rumah tangga, remaja, hingga lansia. Kegiatan senam tidak hanya berfokus pada gerakan fisik tetapi juga menjadi ajang silaturahmi dan penguatan ikatan sosial antarwarga.

Gotong Royong Membersihkan Masjid dan Lingkungan

Kegiatan gotong royong berhasil dilaksanakan empat kali dengan partisipasi 15-25 orang per sesi. Area yang dibersihkan meliputi halaman masjid, selokan di sekitar pemukiman, dan beberapa titik rawan sampah. Volume sampah yang berhasil dikumpulkan mencapai kurang lebih 150 kilogram per sesi, dengan komposisi utama sampah organik dan sampah anorganik seperti plastik kemasan. Kondisi saluran drainase yang sebelumnya tersumbat kini mengalir lebih lancar, mengurangi risiko genangan air saat hujan.

Digitalisasi Database Kependudukan

Berhasil menginput data kependudukan sebanyak 60-80 Kepala Keluarga (KK) ke dalam sistem database digital. Data dikategorisasi secara sistematis dengan field meliputi nomor KK, nama kepala keluarga, jumlah anggota keluarga, alamat lengkap, komposisi usia, jenis kelamin, dan pekerjaan. Sistem database dirancang user-friendly dengan fitur pencarian cepat berdasarkan nama atau nomor KK, serta kemampuan untuk generate laporan statistik kependudukan secara otomatis. Sekretaris RT telah dilatih dan mampu melakukan update data sederhana secara mandiri.

Penyelesaian Masalah

Peningkatan Kesehatan Fisik dan Sosial Masyarakat

Program senam sehat mingguan berhasil mengatasi permasalahan kurangnya aktivitas fisik rutin di RT 21. Indikator keberhasilan terlihat dari peningkatan partisipasi warga yang konsisten setiap minggu, dengan beberapa peserta melaporkan merasakan peningkatan stamina dan penurunan keluhan kesehatan ringan seperti pegal-pegal. Lebih dari sekadar aktivitas olahraga, senam sehat menjadi wadah interaksi sosial yang mempererat hubungan antarwarga dari berbagai latar belakang usia dan profesi.

Kekuatan internal program ini adalah kompetensi mahasiswa Pendidikan Jasmani sebagai instruktur yang mampu merancang gerakan senam yang sesuai dengan kondisi fisik beragam peserta, dari remaja hingga lansia. Antusiasme dan energi positif yang dibawa oleh mahasiswa juga menjadi daya tarik tersendiri bagi warga untuk berpartisipasi. Kesempatan eksternal yang mendukung adalah budaya gotong royong yang masih kuat di masyarakat RT 21, sehingga program yang bersifat kolektif seperti senam bersama mudah diterima dan mendapat dukungan penuh dari perangkat RT.

Kelemahan internal yang dihadapi adalah keterbatasan peralatan sound system yang kadang mengalami masalah teknis, sehingga pada beberapa sesi harus meminjam dari warga. Hambatan eksternal adalah kondisi cuaca yang tidak selalu mendukung, di mana pada hari hujan kegiatan harus ditunda atau dipindahkan ke area yang lebih terlindung. Untuk keberlanjutan program, telah disepakati bahwa warga akan melanjutkan senam rutin setiap minggu dengan sistem rotasi instruktur dari warga yang memiliki kemampuan memimpin senam.

Perbaikan Sanitasi Lingkungan dan Kesucian Fasilitas Ibadah

Kegiatan gotong royong membersihkan masjid dan lingkungan telah memberikan dampak signifikan terhadap perbaikan sanitasi di RT 21. Indikator keberhasilan terlihat dari berkurangnya sampah berserakan di area publik, lancarnya aliran drainase, dan kondisi masjid yang lebih bersih dan nyaman untuk ibadah. Warga melaporkan berkurangnya bau tidak sedap di area yang sebelumnya menjadi titik penumpukan sampah, serta berkurangnya genangan air yang biasanya terjadi saat hujan deras.

Kekuatan internal program ini adalah semangat gotong royong yang tinggi dari mahasiswa KKN-T yang mampu memotivasi warga untuk berpartisipasi aktif. Koordinasi yang baik dengan pengurus masjid memastikan bahwa waktu pelaksanaan tidak mengganggu aktivitas ibadah. Kesempatan eksternal adalah adanya kesadaran warga yang mulai meningkat tentang pentingnya menjaga kebersihan lingkungan, terutama setelah melihat hasil nyata dari kegiatan gotong royong pertama.

Kelemahan internal yang dihadapi adalah keterbatasan alat-alat berat untuk pengerukan saluran drainase yang sangat dalam, sehingga pembersihan hanya bisa dilakukan pada bagian yang dapat dijangkau secara manual. Hambatan eksternal adalah volume sampah yang terus diproduksi warga setiap hari, sehingga tanpa sistem pengelolaan yang berkelanjutan, kondisi kebersihan bisa kembali menurun. Untuk mengatasi hal ini, telah disarankan kepada warga untuk membentuk jadwal piket kebersihan mingguan dan mengoptimalkan penggunaan tempat sampah yang telah disediakan oleh program KKN-T lainnya.

Modernisasi Sistem Administrasi Kependudukan

Digitalisasi database kependudukan telah mentransformasi sistem pelayanan administrasi RT 21 dari yang sebelumnya manual menjadi berbasis digital. Indikator keberhasilan terlihat dari peningkatan kecepatan pelayanan pembuatan surat keterangan dan pengurusan dokumen administratif lainnya.

Perangkat RT kini dapat mencari data warga hanya dalam hitungan detik, dibandingkan sebelumnya yang memerlukan waktu beberapa menit untuk mencari di buku register manual.

Sistem database yang terstruktur juga memudahkan analisis demografis untuk keperluan perencanaan program kemasyarakatan. Misalnya, data tentang jumlah lansia dapat digunakan untuk merancang program kesehatan khusus lansia, atau data tentang jumlah anak usia sekolah dapat digunakan untuk koordinasi dengan sektor pendidikan.

Kekuatan internal program ini adalah kompetensi mahasiswa Teknik Informatika dalam merancang database yang tidak hanya fungsional tetapi juga mudah dioperasikan oleh perangkat RT yang memiliki latar belakang pendidikan beragam. Interface yang sederhana dan intuitif memudahkan proses pembelajaran bagi sekretaris RT. Kesempatan eksternal adalah dukungan penuh dari Ketua RT yang memiliki visi untuk modernisasi pelayanan, serta ketersediaan data KK yang relatif lengkap sebagai bahan input.

Kelemahan internal yang dihadapi adalah kurva pembelajaran yang diperlukan oleh perangkat RT untuk sepenuhnya mandiri dalam mengoperasikan sistem. Meskipun telah dilatih, perangkat RT masih memerlukan pendampingan untuk operasi yang lebih kompleks seperti generate laporan statistik atau backup data. Hambatan eksternal adalah keterbatasan infrastruktur teknologi informasi di kantor RT, di mana hanya terdapat satu unit komputer yang kadang mengalami masalah teknis.

Untuk mengatasi hal ini, telah dilakukan beberapa langkah mitigasi yang meliputi pembuatan manual pengguna yang detail, penyediaan nomor kontak mahasiswa untuk konsultasi jarak jauh pasca-KKN, dan rekomendasi untuk backup data secara berkala ke hard disk eksternal dan cloud storage gratis. Selain itu, telah disarankan kepada pihak kelurahan untuk mempertimbangkan pengadaan komputer cadangan atau perbaikan komputer yang ada agar sistem dapat berjalan optimal dalam jangka panjang.

Sinergi Antar Program

Yang menarik dari implementasi ketiga program ini adalah sinergi yang tercipta. Kegiatan senam sehat dan gotong royong menjadi momentum untuk mensosialisasikan pentingnya update data kependudukan, terutama bagi warga baru atau yang mengalami perubahan komposisi keluarga. Sebaliknya, database yang akurat memudahkan penyebaran informasi tentang jadwal senam dan gotong royong melalui kontak yang tercatat dalam sistem. Integrasi ini menciptakan ekosistem pemberdayaan masyarakat yang holistik dan saling menguatkan.

KESIMPULAN

Program pemberdayaan masyarakat melalui senam sehat mingguan, gotong royong, dan digitalisasi administrasi di RT 21 RW 05 Sawah Lebar telah berhasil mencapai tujuannya. Program senam sehat berhasil meningkatkan kesehatan fisik dan mempererat ikatan sosial warga dengan partisipasi yang meningkat konsisten. Kegiatan gotong royong berhasil memperbaiki sanitasi lingkungan dan kesucian fasilitas ibadah, ditandai dengan berkurangnya sampah berserakan dan lancarnya sistem drainase. Digitalisasi database kependudukan berhasil mentransformasi sistem pelayanan administrasi menjadi lebih cepat dan akurat. Integrasi ketiga program ini menciptakan sinergi yang memperkuat dampak pemberdayaan masyarakat secara holistik. Keberhasilan program ini membuktikan bahwa pendekatan partisipatif dengan melibatkan warga secara aktif dan mengintegrasikan berbagai disiplin ilmu merupakan strategi efektif dalam pemberdayaan masyarakat di tingkat RT/RW.

SARAN

Untuk keberlanjutan program kesehatan, disarankan kepada warga RT 21 untuk membentuk kader senam dari warga yang terlatih agar kegiatan senam dapat berlanjut secara mandiri dengan sistem rotasi instruktur. Pemerintah Kelurahan Sawah Lebar dapat memfasilitasi pelatihan instruktur senam bagi kader warga. Untuk pemeliharaan kebersihan, sangat disarankan membentuk jadwal piket kebersihan mingguan dengan melibatkan seluruh warga secara bergilir, serta berkoordinasi dengan dinas kebersihan untuk pengangkutan sampah yang lebih teratur.

Terkait digitalisasi administrasi, perangkat RT harus konsisten melakukan update data minimal sebulan sekali dan backup data secara berkala. Pihak kelurahan diharapkan dapat memberikan dukungan teknis berupa pemeliharaan perangkat komputer dan pelatihan lanjutan bagi perangkat RT dalam pengoperasian sistem database. Untuk Universitas Dehasen Bengkulu, hasil program ini dapat menjadi model pemberdayaan masyarakat yang mengintegrasikan aspek kesehatan, lingkungan, dan teknologi informasi untuk diterapkan di wilayah KKN-T lainnya. Program lanjutan dapat dikembangkan dengan penambahan aspek pemberdayaan ekonomi atau penguatan kapasitas organisasi kemasyarakatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim KKN-T mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT atas kelancaran seluruh rangkaian kegiatan. Terima kasih kepada LPPM Universitas Dehasen Bengkulu yang telah memfasilitasi program pengabdian ini, Dosen Pembimbing Lapangan Rohayu Fadilla, M.Pd atas bimbingan dan arahnya, perangkat RT 21 RW 05 khususnya Ketua RT dan sekretaris yang telah memberikan dukungan penuh, pengurus masjid yang telah mengizinkan dan memfasilitasi kegiatan gotong royong, serta seluruh warga RT 21 yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap program. Semoga kerjasama yang terjalin dapat terus berlanjut untuk kemajuan bersama.

DAFTAR PUSTAKA

- Berndt, T. J. (1999). Friends' influence on students' adjustment to school. *Educational Psychologist*, 34(1), 15–28.
- Departemen Kesehatan RI. (2024). Pedoman pembinaan kesehatan olahraga masyarakat. Jakarta: Direktorat Jenderal Pembinaan Kesehatan Masyarakat.
- Dewi, N. I. K. (2000). Judul Buku. Tempat Penerbitan: Nama Penerbit.
- Dewi, N. I. K., & Gede, I. G. K. (Tahun). Judul Buku. Tempat Penerbitan: Nama Penerbit.
- Kementerian Dalam Negeri. (2024). Pedoman pengelolaan administrasi kependudukan di tingkat RT/RW. Jakarta: Direktorat Jenderal Kependudukan dan Pencatatan Sipil.
- Penulis 1, A. A., & Penulis 2, B. (Tahun). Judul artikel. Nama Konferensi, volume, halaman.
- Prasetyo, H., & Wijaya, A. (2024). Pengaruh senam aerobik terhadap kesehatan kardiovaskular masyarakat urban. *Jurnal Kesehatan Olahraga Indonesia*, 15(2), 112–125.
- Rahmawati, D. (2023). Kegiatan olahraga komunitas dan kesejahteraan psikologis: Studi di kawasan padat penduduk. *Jurnal Psikologi Sosial*, 11(4), 301–318.
- Susanto, E. (2024). Digitalisasi administrasi kependudukan: Meningkatkan efisiensi pelayanan publik di tingkat RT. *Jurnal Administrasi Negara*, 9(1), 78–92.
- Universitas Dehasen Bengkulu. (2025). Panduan Kuliah Kerja Nyata Tematik periode VI tahun akademik 2025–2026. Bengkulu: LPPM Universitas Dehasen.
- Wegener, D. T., & Petty, R. E. (1994). Mood management across affective states: The hedonic contingency hypothesis. *Journal of Personality & Social Psychology*, 66(10), 1034–1048.
- World Health Organization. (2023). Physical activity and health: A global public health priority. Geneva: WHO Press.