

Strategi Membangun Masyarakat Yang Sehat dan Peduli Lingkungan di RT 50 Kelurahan Betungan Kota Bengkulu

Lindia Safitri ¹⁾; Ana Anjaly ²⁾; Bagus Dwiky Ardhika ³⁾; Irfan Mansur ⁴⁾; Brend Tentara ⁵⁾; Yoli Andi Rozzi ⁶⁾; Hesti Nur'aini ⁷⁾; Herri Fariadi ⁸⁾

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

Email: ¹ lindiasafitry@gmail.com ; ² anaanjalyl1@gmail.com ; ³ dhikabagus1012@gmail.com

⁴ irfanmansur906@gmail.com ; ⁵ brandtentara29@gmail.com ; ⁶ yoliandi15@gmail.com

⁷ hestinuraini@unived.ac.id ; ⁸ herrifariadi@unived.ac.id

ARTICLE HISTORY

Received [19 Juni 2025]

Revised [22 Juli 2025]

Accepted [23 Juli 2025]

KEYWORDS

Community, Healthy, Environmentally Friendly.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Kegiatan senam sehat dan gotong royong merupakan strategi berbasis komunitas yang efektif dalam membentuk masyarakat yang sehat dan peduli lingkungan. Di RT 50 Kelurahan Bengtungan Kota Bengkulu, kedua kegiatan ini dilakukan secara rutin dan telah menunjukkan dampak positif dalam berbagai aspek. Senam sehat tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani warga, tetapi juga mempererat interaksi sosial. Sementara itu, kegiatan gotong royong mendorong terbentuknya kepedulian terhadap lingkungan, tercermin dalam kebersihan lingkungan, pengelolaan sampah, serta solidaritas sosial yang meningkat. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan peran strategis dua kegiatan tersebut dalam membangun budaya hidup sehat dan bersih di lingkungan masyarakat. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa keterlibatan aktif warga sangat berperan dalam keberhasilan program ini dan dapat dijadikan model bagi wilayah lain.

ABSTRACT

Healthy exercise and communal work are effective community-based strategies for shaping a healthy and environmentally conscious society. In RT 50, Bengtungan Subdistrict, Bengkulu City, these two activities are carried out routinely and have shown positive impacts in various aspects. Group exercise not only improves residents' physical fitness but also strengthens social interaction. Meanwhile, community clean-up activities encourage environmental awareness, evident through improved cleanliness, waste management, and increased social solidarity. This study aims to illustrate the strategic role of these activities in promoting a healthy and clean lifestyle in the community. The results show that active citizen participation plays a crucial role in the success of the program and can serve as a model for other areas.

PENDAHULUAN

Pembangunan masyarakat yang sehat dan peduli terhadap lingkungan merupakan salah satu pilar penting dalam mewujudkan kehidupan yang berkelanjutan. Di tengah semakin kompleksnya permasalahan kesehatan masyarakat dan menurunnya kepedulian terhadap lingkungan, diperlukan strategi yang tidak hanya bersifat top-down dari pemerintah, tetapi juga berbasis partisipasi aktif dari masyarakat itu sendiri. Dalam konteks ini, kegiatan senam sehat dan gotong royong muncul sebagai solusi sederhana namun berdampak besar dalam mendorong gaya hidup sehat sekaligus memperkuat nilai-nilai kebersamaan dan tanggung jawab sosial.

Kegiatan senam sehat merupakan bentuk olahraga massal yang mudah diakses dan dapat dilakukan oleh berbagai lapisan masyarakat, tanpa memerlukan sarana dan prasarana yang kompleks. Di lingkungan RT 50 Kelurahan Bengtungan Kota Bengkulu, kegiatan ini telah menjadi agenda dua minggu sekali yang tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga menjadi ajang berkumpul dan berinteraksi antarwarga. Senam sehat secara konsisten dapat meningkatkan kebugaran jasmani, mencegah penyakit degeneratif, serta menurunkan tingkat stres dan kecemasan masyarakat.

Di sisi lain, kegiatan gotong royong atau kerja bakti merupakan warisan budaya bangsa Indonesia yang mencerminkan semangat kolektivitas dan solidaritas sosial. Melalui gotong royong membersihkan lingkungan, memperbaiki fasilitas umum, dan menjaga kebersihan saluran air, masyarakat RT 50 tidak hanya menciptakan lingkungan yang bersih dan nyaman, tetapi juga memperkuat rasa kepemilikan terhadap ruang hidup bersama. Gotong royong menjadi momentum untuk membangun kesadaran ekologis, memelihara kelestarian lingkungan, dan mengatasi masalah lingkungan secara kolektif.

Kombinasi antara senam sehat dan gotong royong menunjukkan bahwa pembangunan masyarakat yang sehat dan peduli lingkungan tidak harus dimulai dari program besar dan rumit. Justru, dengan mengoptimalkan potensi lokal dan partisipasi aktif warga, perubahan positif dapat terjadi secara bertahap namun berkelanjutan. Program ini juga menunjukkan bahwa kesehatan dan lingkungan saling

berkaitan: lingkungan yang bersih mendukung kesehatan masyarakat, sementara masyarakat yang sehat lebih mampu menjaga lingkungannya.

Oleh karena itu, kegiatan ini bukan hanya merupakan aktivitas rutin, tetapi telah menjadi bagian dari strategi pembangunan sosial di tingkat komunitas. Melalui pendekatan ini, RT 50 Kelurahan Bengtungan dapat menjadi contoh nyata bagaimana nilai-nilai lokal, tradisi, dan kebersamaan dapat diintegrasikan ke dalam program pembangunan masyarakat yang berdampak luas.

METODE

Dalam kegiatan ini dilakukan pendampingan dengan metode *Participatory Rural Appraisal* (PRA) yaitu pendekatan yang melibatkan masyarakat secara langsung dalam merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi kegiatan. Tahapan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terbagi atas 3 tahapan yaitu :

- a. Tahap Persiapan, terdiri atas survei lokasi, pengurusan izin, dan penyusunan agenda kegiatan
- b. Tahap Pengambilan Gambar
- c. Tahap Editing dan Publikasi

Dalam kegiatan ini, pemberian materi menggunakan media handphone agar lebih mudah dipahami oleh pemuda desa.



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan senam sehat dan gotong royong yang dilaksanakan di RT 50 Kelurahan Bengtungan Kota Bengkulu telah menunjukkan hasil yang signifikan dalam membentuk karakter masyarakat yang lebih sehat, kompak, dan peduli terhadap lingkungan sekitar. Hasil ini diperoleh dari observasi langsung, dokumentasi kegiatan, dan wawancara singkat dengan beberapa warga dan pengurus RT.

Peningkatan Partisipasi Masyarakat

Sejak kegiatan ini dimulai secara rutin, antusiasme warga meningkat tajam. Senam sehat yang dilakukan setiap minggu di halaman balai warga menarik partisipasi dari berbagai kalangan usia, mulai dari anak-anak, remaja, ibu rumah tangga, hingga lansia. Warga merasa bahwa kegiatan ini menyenangkan dan tidak membebani, karena dilakukan dalam suasana kekeluargaan. Rata-rata peserta senam mencapai 40–50 orang setiap pertemuan, jumlah yang cukup besar untuk ukuran RT.

Manfaat Kesehatan Fisik dan Mental

Warga mengaku merasa lebih bugar dan bersemangat setelah mengikuti senam rutin. Keluhan-keluhan ringan seperti pegal-pegal, mudah lelah, hingga stres akibat rutinitas rumah tangga dan pekerjaan berkurang secara signifikan. Selain itu, semangat kebersamaan juga tumbuh karena adanya interaksi sosial yang sehat dan positif saat berkegiatan bersama.

Kepedulian terhadap Lingkungan Meningkat

Gotong royong yang dilakukan dua kali dalam sebulan fokus pada pembersihan saluran air, perbaikan jalan kecil, pemangkasan tanaman liar, dan pengumpulan sampah non-organik. Kegiatan ini berhasil mengurangi genangan air, menurunkan risiko banjir kecil saat hujan, dan menciptakan lingkungan yang lebih bersih dan nyaman.

Salah satu hasil konkret adalah terbentuknya bank sampah mini di tingkat RT yang dikelola oleh ibu-ibu PKK. Sampah anorganik yang sebelumnya dibuang begitu saja kini dikumpulkan, dipilah, dan

dijual untuk menambah kas RT. Inisiatif ini memperkuat pemahaman warga akan pentingnya pengelolaan sampah dan ekonomi sirkular.

Penguatan Solidaritas Sosial

Kegiatan-kegiatan ini juga memberikan dampak sosial yang besar. Hubungan antarwarga menjadi lebih erat, komunikasi lebih terbuka, dan semangat kebersamaan meningkat. Ketika ada warga yang sakit atau mengalami kesulitan, warga lainnya lebih sigap membantu. Hal ini menunjukkan bahwa kebersamaan yang dibangun dari aktivitas rutin seperti senam dan gotong royong mampu mempererat ikatan sosial di tengah masyarakat modern yang kerap individualis.

Dukungan dan Apresiasi dari Pemerintah Kelurahan

Program ini juga mendapat apresiasi dari pihak kelurahan yang melihat kegiatan ini sebagai model pemberdayaan masyarakat berbasis lokal. Dalam beberapa kesempatan, kelurahan memberikan bantuan berupa alat kebersihan dan speaker portable untuk mendukung kegiatan senam. Hal ini menunjukkan sinergi yang baik antara masyarakat dan pemerintah dalam menjaga kesehatan dan lingkungan.



Gambar 2. Senam Bersama Masyarakat Sekitar



Gambar 3. Gotong Royong Bersama Warga

Setelah proses pengambilan gambar selesai, dilakukan proses penyuntingan (editing) menggunakan aplikasi CapCut. CapCut dipilih karena merupakan aplikasi yang mudah dioperasikan melalui ponsel, sehingga Mahasiswa KKN tidak mengalami kesulitan dan dapat menghemat waktu dalam menghasilkan video. Aplikasi ini juga menyediakan ribuan template yang membantu memaksimalkan kreativitas dalam proses penyuntingan.



Gambar 4

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan dan pengamatan yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa program senam sehat dan gotong royong yang dilaksanakan di RT 50 Kelurahan Bengtungan Kota Bengkulu memberikan dampak positif yang nyata bagi masyarakat. Kegiatan ini berhasil:

1. Meningkatkan kesadaran warga akan pentingnya hidup sehat melalui aktivitas fisik yang menyenangkan dan mudah diikuti.
2. Menumbuhkan kepedulian kolektif terhadap kebersihan dan kelestarian lingkungan melalui gotong royong secara berkala.
3. Mempererat hubungan sosial antarwarga, memperkuat solidaritas, dan menciptakan rasa kebersamaan dalam kehidupan bermasyarakat.
4. Mendorong terbentuknya inovasi lokal seperti bank sampah dan sistem pengelolaan sampah sederhana yang mendukung ekonomi warga.
5. Menjadi contoh praktik pemberdayaan masyarakat berbasis partisipasi aktif yang dapat direplikasi di wilayah lain.

Dengan demikian, senam sehat dan gotong royong bukan hanya kegiatan rutin biasa, tetapi strategi yang efektif dalam membangun masyarakat yang sehat, peduli, dan berdaya.

Saran

Agar kegiatan ini dapat terus berkembang dan memberikan dampak jangka panjang, berikut beberapa saran yang dapat dipertimbangkan:

1. Peningkatan Fasilitas dan Peralatan: Pemerintah setempat maupun pihak swasta diharapkan dapat memberikan dukungan berupa fasilitas olahraga dan alat kebersihan agar kegiatan lebih maksimal.
2. Pelatihan dan Edukasi Lanjutan: Diadakan pelatihan kesehatan ringan, manajemen sampah rumah tangga, dan pola hidup bersih dan sehat untuk memperluas wawasan warga.
3. Kolaborasi dengan Puskesmas dan LSM: Kerja sama dengan pihak-pihak terkait dapat meningkatkan kualitas kegiatan, seperti pemeriksaan kesehatan gratis saat senam atau edukasi lingkungan saat gotong royong.
4. Pendokumentasian dan Publikasi Kegiatan: Kegiatan yang telah berjalan baik ini perlu didokumentasikan dan dipublikasikan sebagai inspirasi bagi RT atau kelurahan lain.
5. Penguatan Kelembagaan RT: Pembentukan tim kecil atau kader lingkungan dan kesehatan akan membantu menjaga keberlanjutan program ini dalam jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan segala kerendahan hati, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh masyarakat RT 50 Kelurahan Bengtungan, Kota Bengkulu yang telah berperan aktif dan memberikan dukungan penuh selama kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berlangsung.

Partisipasi warga dalam setiap aktivitas, mulai dari senam sehat hingga gotong royong, menjadi bukti nyata semangat kebersamaan, kepedulian terhadap lingkungan, serta keinginan untuk menciptakan kehidupan yang lebih sehat dan harmonis. Tanpa keterlibatan dan kerja sama Bapak/Ibu sekalian, kegiatan ini tentu tidak dapat berjalan dengan lancar dan memberikan hasil yang maksimal. Semoga semangat yang telah terbangun selama kegiatan ini dapat terus terjaga dan menginspirasi upaya-upaya positif lainnya di masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Elizabeth, M. Z. Program Pengelolaan Kebersihan Lingkungan di Pesentren. Dimas: Jurnal Pemikiran Agama untuk Pemberdayaan, 17(1), 153-172.
- Iskandar, A. A. (2018). Pentingnya Memelihara Kebersihan dan Keamanan Lingkungan Secara Partisipatif Demi Meningkatkan Gotong Royong dan Kualitas Hidup Warga. Jurnal Ilmiah Pena: Sains dan Ilmu Pendidikan
- Hasbiyadi. 2020. "Upaya Pemanfaatan Sumber Daya Alam Dalam Menjaga Kebersihan Lingkungan di Desa Mambulilling, Kecamatan Mamasa" Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan. Vol (4) No 1 20
- LINGKUNGAN DI TPA (TEMPAT PEMROSESAN AKHIR). Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan 130 AKHIR). Jukung (Jurnal TeknikLingkungan),3(1)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Pedoman Umum Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Jakarta: Kemenkes RI.
- Suwondo, T. (2020). Peran Gotong Royong dalam Membangun Ketahanan Sosial Masyarakat. Yogyakarta: Deepublish.
- Sari, N. L., & Hidayat, R. (2019). Pengaruh Senam Sehat terhadap Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Mental Lansia. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 13(2), 105–112.