

## **Program Kesehatan Masyarakat dan Lingkungan melalui Aktivitas Senam dan Gotong Royong di Desa Ramea Kabupaten Pandeglang**

Ismi Farah Syarifah<sup>1</sup>, Novrita Tri Yulvia\*<sup>2</sup>, Nisri Ina Zahrah<sup>3</sup>, Qonita<sup>4</sup>, Defi Selvianita<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, UPN “Veteran” Jakarta, Jl. Limo Raya No. 7, Kota Depok, 16514, Indonesia,

<sup>2,4</sup>Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bina Bangsa, Jl. Bhayangkara, Cipocok Jaya, Jl. Bhayangkara, Cipocok Jaya, Kota Serang, Banten, 42121, Indonesia

<sup>3,5</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bina Bangsa, Jl. Bhayangkara, Cipocok Jaya, Jl. Bhayangkara, Cipocok Jaya, Kota Serang, Banten, 42121, Indonesia

e-mail: [ismifarah@upnvj.ac.id](mailto:ismifarah@upnvj.ac.id)<sup>1</sup>, [novritatriyulvia@gmail.com](mailto:novritatriyulvia@gmail.com)<sup>2</sup>, [nisriinazahrah@gmail.com](mailto:nisriinazahrah@gmail.com)<sup>3</sup>, [niitaqonita88@gmail.com](mailto:niitaqonita88@gmail.com)<sup>4</sup>, [defiselvianita@gmail.com](mailto:defiselvianita@gmail.com)<sup>5</sup>

\*Corresponding author

---

Diterima: 22 Januari 2025, Terbit: 28 Februari 2025

---

**Abstract.** *Public health is a crucial aspect of village development. Programs involving physical and social activities, such as group exercise and communal clean-up efforts, can enhance health quality and strengthen social bonds within the community. This community service initiative aims to implement a health program in Ramea Village that integrates group exercise and gotong royong (communal work) to promote healthy living, environmental cleanliness, and social interaction. The program included weekly exercise sessions led by instructors and community-wide clean-up activities. Evaluation results indicated that community participation in maintaining environmental cleanliness increased from 40% to 85%, while participation in exercise rose from 30% to 75%. Additionally, 90% of respondents reported feeling healthier, and 80% noted improved social interactions. The success of this program demonstrates that a community-based approach can enhance health awareness, strengthen social solidarity, and create a cleaner and healthier environment. Sustaining this initiative will require improved facilities and continued active community participation.*

**Keywords:** *public health, group exercise, communal work, environmental cleanliness, social participation*

**Abstrak.** *Kesehatan masyarakat merupakan aspek penting dalam pembangunan desa. Program yang melibatkan aktivitas fisik dan sosial, seperti senam dan gotong royong, dapat meningkatkan kualitas kesehatan serta memperkuat hubungan sosial masyarakat. Pengabdian ini bertujuan untuk mengimplementasikan program kesehatan berbasis senam dan gotong royong di Desa Ramea guna meningkatkan kesadaran hidup sehat, kebersihan lingkungan, serta interaksi sosial. Program ini dilaksanakan melalui senam mingguan yang dipandu oleh instruktur dan kegiatan gotong royong yang melibatkan seluruh elemen masyarakat. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa partisipasi masyarakat dalam menjaga kebersihan lingkungan meningkat dari 40% menjadi 85%, sedangkan keikutsertaan dalam senam naik dari 30% menjadi 75%. Selain itu, 90% responden merasa lebih bugar dan 80% melaporkan peningkatan interaksi sosial. Keberhasilan program ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis komunitas dapat meningkatkan kesadaran kesehatan, memperkuat solidaritas sosial, serta menciptakan lingkungan yang lebih bersih dan sehat. Keberlanjutan program ini diharapkan dapat diperkuat melalui peningkatan fasilitas dan partisipasi aktif masyarakat.*

**Kata kunci:** *kesehatan masyarakat, senam, gotong royong, kebersihan lingkungan, partisipasi sosial*

### **PENDAHULUAN**

Kesehatan masyarakat merupakan salah satu faktor penting dalam pembangunan sebuah desa. Peningkatan kualitas kesehatan tidak hanya bergantung pada layanan medis, tetapi juga pada kesadaran masyarakat untuk menjalani gaya hidup sehat. Salah satu upaya untuk mencapainya adalah melalui kegiatan fisik yang melibatkan partisipasi aktif dari warga, seperti senam dan gotong royong terkait kebersihan lingkungan. Senam, sebagai kegiatan fisik yang menyenangkan

---

#### **Sitasi:**

Syarifah, I. F., Yulvia, N. T., Zahrah, N. I., Qonita, & Selvianita, D. (2025). Program Kesehatan Masyarakat dan Lingkungan melalui Aktivitas Senam dan Gotong Royong di Desa Ramea Kabupaten Pandeglang. *IMPACT: Journal of Community Service*, 1(1), 19–23.



dapat meningkatkan kebugaran tubuh (Kholifah et al., 2023; Febsi et al., 2025), juga memperkuat jalinan sosial (Nasution et al., 2022).

Namun, tantangan terbesar di banyak desa adalah kurangnya fasilitas yang mendukung kegiatan fisik dan sosial. Selain itu, kebiasaan hidup sehat seringkali tidak menjadi prioritas utama bagi sebagian masyarakat, terutama yang tinggal di daerah dengan keterbatasan akses informasi. Oleh karena itu, program kesehatan masyarakat yang melibatkan senam dan gotong royong berperan penting untuk meningkatkan kualitas hidup dan mempromosikan kebersamaan dalam masyarakat. Menurut hasil penelitian sebelumnya, pengembangan aktivitas fisik seperti senam dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik (Artama & Tokan, 2022), serta memperkuat ikatan sosial antarwarga (Fitria et al., 2025). Aktivitas ini juga bermanfaat dalam menurunkan angka penyakit tidak menular (PN) yang banyak terjadi akibat gaya hidup tidak sehat (Fitri, 2021; Marzuki et al., 2024). Selain itu, gotong royong sebagai budaya lokal yang masih dijunjung tinggi di banyak desa, memiliki potensi untuk meningkatkan solidaritas sosial dan memperkuat kepedulian antarwarga (Ramadhan et al., 2024).

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk mengimplementasikan program kesehatan masyarakat yang melibatkan senam dan gotong royong, guna meningkatkan kualitas kesehatan fisik, lingkungan dan sosial masyarakat di Desa Ramea. Program ini juga diharapkan dapat mengurangi prevalensi penyakit tidak menular yang dapat mengganggu produktivitas masyarakat setempat.

## METODE

Program pengabdian ini dilaksanakan di Desa Ramea, dengan sasaran semua elemen masyarakat mulai dari anak – anak sampai orang tua. Metode yang digunakan adalah pelaksanaan senam bersama yang diadakan setiap minggu, serta kegiatan gotong royong yang melibatkan seluruh elemen masyarakat. Pelatihan senam dilakukan oleh instruktur (dosen dan mahasiswa), sedangkan kegiatan gotong royong difokuskan pada pembersihan lingkungan desa dan perbaikan fasilitas umum.

Indikator keberhasilan program ini diukur melalui dua parameter utama, yakni tingkat partisipasi masyarakat dalam senam dan gotong royong, serta perubahan dalam perilaku hidup sehat yang terlihat melalui pengamatan langsung dan wawancara. Alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah kuisioner yang disebarakan sebelum dan setelah pelaksanaan program.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### **Kesadaran Masyarakat terhadap Kebersihan Lingkungan**

Hasil kuisioner menunjukkan bahwa sebelum kegiatan dilakukan, hanya 40% responden yang rutin berpartisipasi dalam kegiatan kebersihan lingkungan, sementara 60% lainnya kurang aktif dalam menjaga kebersihan sekitar rumah dan lingkungan desa. Setelah adanya program gotong royong, partisipasi masyarakat meningkat signifikan menjadi 85%. Ini mengindikasikan bahwa kegiatan ini mampu meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kebersihan lingkungan.

### **Peningkatan Kegiatan Fisik dan Kesehatan**

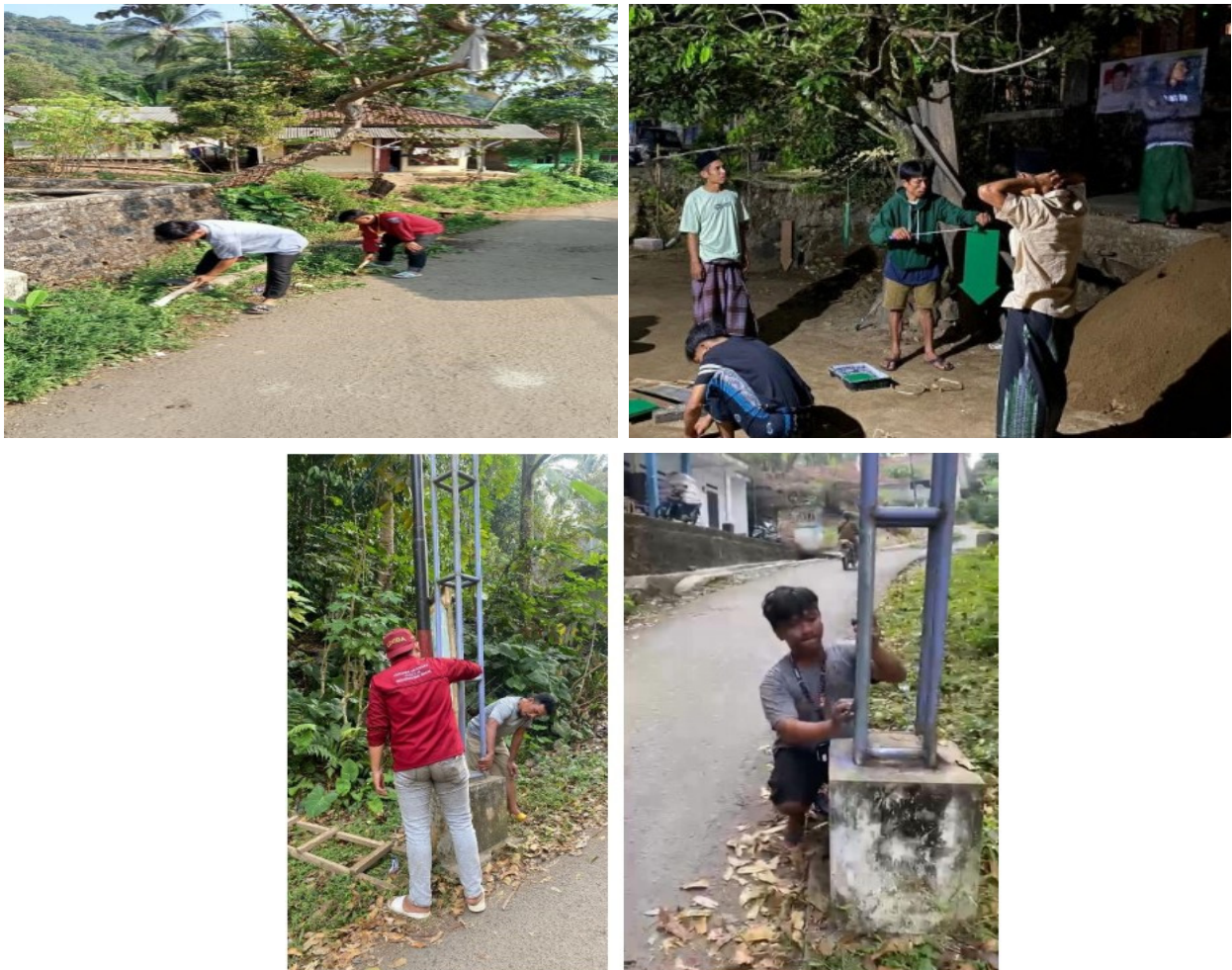
Sebanyak 70% responden menyatakan bahwa warga merasa lebih sehat dan bugar setelah mengikuti program senam rutin. Selain itu, 90% peserta senam merasa bahwa kegiatan ini membantu warga mengurangi stres dan meningkatkan kebugaran tubuh. Sesuai dengan pernyataan Kholifah et al., 2023), bahwa senam dapat membantu meningkatkan kebugaran tubuh (Kholifah et al., 2023).



Gambar 1. Kegiatan senam bersama masyarakat di Lapangan Desa Ramea dan di Lapangan Sekolah

### Dampak Sosial dan Gotong Royong

Berdasarkan hasil kuisioner diketahui bahwa kegiatan gotong royong tidak hanya berdampak pada kebersihan fisik lingkungan, tetapi juga meningkatkan hubungan sosial antarwarga. Sebelum program dijalankan, 50% responden merasa bahwa hubungan antarwarga cukup jarang terjadi. Namun, setelah kegiatan gotong royong, 80% responden merasakan adanya peningkatan interaksi sosial yang lebih baik dan rasa kebersamaan yang lebih kuat. Ini menunjukkan bahwa kegiatan gotong royong tidak hanya memberikan manfaat fisik tetapi juga sosial yang penting dalam memperkuat komunitas (Ramadhan et al., 2024).



Gambar 2. Kegiatan gotong royong membersihkan lingkungan, membuat penunjuk jalan, dan revitalisasi gerbang desa

Tabel 1. Hasil pengukuran evaluasi kegiatan senam dan gotong royong

No	Pertanyaan	Persentase Sebelum Program (%)	Persentase Setelah Program (%)
1	Seberapa sering Anda mengikuti kegiatan senam di desa?	30	75
2	Apakah anda merasa lebih bugar setelah mengikuti senam?	35	80
3	Apakah anda merasa program gotong royong me- mengaruhi kebersihan lingkungan desa?	45	85
4	Apakah anda merasa kebersihan lingkungan mening- kat setelah program gotong royong?	50	90
5	Seberapa penting menurut Anda keberlanjutan pro- gram gotong royong di desa?	60	90
6	Apakah anda merasa hubungan sosial antarwarga meningkat setelah kegiatan gotong royong?	40	80
7	Apakah anda mendukung kegiatan senam sebagai program rutin di desa?	50	85
8	Apakah anda merasa perubahan pola hidup lebih sehat setelah mengikuti senam secara rutin?	25	70
9	Apakah anda merasa lebih peduli terhadap kebersi- han lingkungan desa setelah program ini?	40	85
10	Apakah anda berniat untuk terus berpartisipasi da- lam kegiatan senam dan gotong royong ke depan?	45	80

### **Keberlanjutan Program**

Sebagian besar warga desa menyatakan bahwa program ini bermanfaat dan berharap dapat dilanjutkan secara berkelanjutan. 75% responden menyarankan agar kegiatan senam dan gotong royong menjadi rutinitas yang dilakukan setiap bulan. Warga juga menyarankan adanya peningkatan fasilitas untuk mendukung program ini, seperti penyediaan tempat senam yang lebih luas dan peralatan kebersihan yang lebih lengkap.

### **KESIMPULAN**

Secara keseluruhan, hasil dari kuisisioner ini menggambarkan bahwa program kesehatan masyarakat dan lingkungan yang dilaksanakan di Desa Ramea memberikan dampak positif yang signifikan. Keberhasilan ini tidak hanya terlihat dari peningkatan partisipasi dalam kegiatan kebersihan lingkungan dan senam, tetapi juga dari perubahan dalam pola pikir masyarakat yang semakin peduli terhadap kesehatan dan kebersihan sekitar warga. Kegiatan gotong royong terbukti mampu mempererat hubungan sosial antarwarga, yang dapat berkontribusi pada terciptanya lingkungan yang lebih harmonis dan saling mendukung. Berdasarkan hal tersebut, keberlanjutan dan pengembangan program ini diharapkan dapat terus memperbaiki kondisi fisik dan sosial masyarakat di Desa Ramea.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada masyarakat Desa Ramea yang telah aktif berpartisipasi dalam program ini, serta pihak-pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Artama, S., Wawomeo, A., & Tokan, P. K. (2022). Penerapan terapi kognitif dan senam lansia dalam upaya menjaga kesehatan fisik dan mental lansia di masa pandemi covid 19. *Mitra Mahajana: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 111-120. <https://doi.org/10.37478/mahajana.v3i2.1861>
- Febesi, Y., Hasby, R. M., Fajar, F., Novianti, A., Shihab, G. S., Fitriani, R. R., Oktaviana, T. L., Rizqia, N. R., Fitria, Oktaviana, R. A., & Sofiani, F. (2025). aktif dan higienis: program pengabdian masyarakat dalam mendorong perilaku sehat di Desa Ramea Kabupaten Pandeglang. *Abdimas Universal*, 7(1), 53-57.
- Fitri, N. K. (2021). Upaya senam diabetes untuk penderita dm tipe ii di Puskesmas Pondok Rangan I Jakarta Timur. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2), 126-130. <https://doi.org/10.47007/abd.v7i2.3961>
- Fitria, N., Fadhilah, M. N., Sholichah, L. F., Hariani, M., Vitrianingsih, Y., Chasanah, U., Shafira, M. E., Yuliasutik. & Machfud, N. U. A. C. (2025). Senam aerobic bersama ibu kader untuk meningkatkan kebugaran dan interaksi sosial Desa Balunganyar Pasuruan. *Jurnal Ngejha*, 4(2), 124-133. <https://doi.org/10.32806/ngejha.v4i2.389>
- Marzuki, F. A., Wulandari, S., Sholaikah, A. S. A., Shaira, D., Hasanah, Z. N., Nurkasanah, F. A., Swara, D. A., Febriyanti, K., Aprilia, W. P., & Rohmah, F. N. (2024, October). Pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui skrining dan senam hipertensi. In *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas' Aisyiyah Yogyakarta* (Vol. 2, 1781-1785).
- Nasution, R. A., Nanda, N. O., Hasibuan, N., Siregar, A. S., Nasution, N. T., & Sagala, D. S. (2022). Implementasi kegiatan kemasyarakatan lingkungan sosial di Desa Patumbak 1. *Pema (Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(1), 41-46. <https://doi.org/10.56832/pema.v2i1.206>
- Ramadhan, A. M., Arifin, S., Arum, D. S., Hardiyanti, M. T., Mardikaningsih, R., Wulandari, W., Nuraeni, R. & Hariani, M. (2024). Gotong royong untuk memperkuat solidaritas dalam kehidupan masyarakat Dusun Batu Ampar Desa Tambaklekok. *Economic Xenization Abdi Masyarakat*, 3(1), 12-18.