

## Pengelolaan Limbah Rumah Tangga Serta Gerakan Sehat Senam Di Desa Pasar Pedati Melalui Program Kuliah Kerja Nyata

Jeanni Betasya Sabila<sup>1)</sup>; Nelis Hayati<sup>2)</sup>; Wahina Wati<sup>3)</sup>; Annisa Wahyu Safitri<sup>4)</sup>; Sahla Lianti<sup>5)</sup>; Ahmad Syafran<sup>6)</sup>; Evi Lorita<sup>7)</sup>; Hesti Nur'aini<sup>8)</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8)</sup> Universitas Dehasen Bengkulu

Email: <sup>1</sup>[jeannibetasyasabila@gmail.com](mailto:jeannibetasyasabila@gmail.com); <sup>2</sup>[wahinawati9@gmail.com](mailto:wahinawati9@gmail.com); <sup>3</sup>[annisawahyusafitri833@gmail.com](mailto:annisawahyusafitri833@gmail.com), <sup>4</sup>[ahmadsyafran@unived.ac.id](mailto:ahmadsyafran@unived.ac.id), <sup>5</sup>[evilorita@unived.ac.id](mailto:evilorita@unived.ac.id), <sup>6</sup>[hestinuraini@unived.ac.id](mailto:hestinuraini@unived.ac.id)

### ARTICLE HISTORY

Received [04 Januari 2026]

Revised [24 Januari 2026]

Accepted [30 Januari 2026]

### KEYWORDS

Community Service Lectures, Composting, Health Exercises

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



### ABSTRAK

Program Kuliah Kerja Nyata di Desa Pasar Pedati dilaksanakan selama dua minggu dengan tujuan memberdayakan masyarakat melalui pemanfaatan sumber daya lokal dan peningkatan kesehatan masyarakat. Permasalahan utama yang dihadapi meliputi pengelolaan limbah rumah tangga yang belum optimal, dan rendahnya aktivitas fisik masyarakat. Metode yang digunakan adalah pelatihan pembuatan kompos dari limbah rumah tangga, dan pelaksanaan senam bersama secara rutin. Hasil kegiatan menunjukkan terbentuknya kelompok pengolah kompos yang memproduksi kompos, serta terlaksananya senam bersama dengan partisipasi rata-rata 65 peserta. Program ini berhasil meningkatkan kapasitas masyarakat dalam memanfaatkan potensi lokal dan meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat desa.

### ABSTRACT

The Community Service Program in Pasar Pedati Village was implemented over two weeks with the aim of empowering the community through the utilization of local resources and improving public health. The main problems faced included suboptimal household waste management and low levels of physical activity. The methods used included training in composting and household waste management, as well as regular group exercise sessions. The results showed the formation of a compost processing group that produces compost, as well as group exercise sessions with an average participation of 65 participants. This program successfully increased the community's capacity to utilize local potential and improve the quality of village community health.

## PENDAHULUAN

Desa Pasar Pedati merupakan salah satu desa di wilayah Bengkulu yang memiliki potensi besar dalam pengembangan pendidikan, pertanian, dan kesehatan masyarakat. Namun, potensi-potensi tersebut belum dimanfaatkan secara optimal. Berdasarkan hasil observasi awal, terdapat dua permasalahan utama yang perlu mendapat perhatian, yaitu pengelolaan limbah rumah tangga yang belum optimal, dan rendahnya aktivitas fisik masyarakat yang berdampak pada kesehatan. Permasalahan sampah rumah tangga, khususnya sampah organik, menjadi isu lingkungan yang perlu ditangani. Limbah rumah tangga organik yang tidak dikelola dengan baik dapat mencemari lingkungan dan menimbulkan bau tidak sedap. Menurut Hartono (2023), pengomposan limbah organik rumah tangga dapat mengurangi volume sampah hingga 50% dan menghasilkan pupuk organik berkualitas tinggi yang bermanfaat untuk pertanian. Namun, pengetahuan dan praktik pembuatan kompos di Desa Pasar Pedati masih sangat minim, sehingga limbah organik terbuang percuma tanpa dimanfaatkan. Aktivitas fisik yang teratur merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan masyarakat dan mencegah berbagai penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, penyakit jantung, dan obesitas. Penelitian oleh Kusuma dan Wijaya (2024) menunjukkan bahwa aktivitas fisik rutin seperti senam dapat menurunkan risiko penyakit tidak menular hingga 35% dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Aktivitas fisik tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental, karena dapat mengurangi stres, meningkatkan mood, dan memperbaiki kualitas tidur. World Health Organization (WHO) merekomendasikan orang dewasa untuk melakukan aktivitas fisik aerobik intensitas sedang minimal 150 menit per minggu atau aktivitas fisik aerobik intensitas tinggi minimal 75 menit per minggu. Namun, data menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat Indonesia, terutama di daerah pedesaan, belum memenuhi rekomendasi aktivitas fisik tersebut. Di Desa Pasar Pedati, aktivitas fisik masyarakat masih tergolong rendah karena berbagai faktor seperti kesibukan bekerja di ladang atau sawah yang menyita waktu dari pagi hingga sore, kurangnya kesadaran akan pentingnya olahraga rutin, keterbatasan fasilitas olahraga di desa, dan belum adanya program aktivitas fisik terorganisir yang melibatkan masyarakat secara luas. Padahal, kegiatan olahraga bersama seperti senam dapat menjadi sarana yang efektif untuk meningkatkan kesehatan sekaligus mempererat kebersamaan warga. Senam merupakan bentuk aktivitas fisik yang mudah dilakukan, tidak memerlukan peralatan khusus, dapat dilakukan oleh semua kalangan usia, dan dapat dilakukan secara massal. Selain manfaat kesehatan, kegiatan senam bersama juga memiliki manfaat sosial karena dapat menjadi ajang silaturahmi warga, membangun rasa kebersamaan, dan memperkuat kohesi sosial masyarakat desa. Kurangnya aktivitas fisik di kalangan masyarakat Desa Pasar Pedati telah menunjukkan dampak negatif pada kesehatan, dengan meningkatnya kasus penyakit tidak menular seperti hipertensi dan diabetes pada usia produktif. Data dari puskesmas setempat

menunjukkan tren peningkatan penyakit-penyakit tersebut dalam beberapa tahun terakhir. Hal ini menjadi sinyal penting untuk segera melakukan intervensi melalui program peningkatan aktivitas fisik masyarakat yang terencana dan berkelanjutan. Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan bentuk pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pengembangan kompetensi. KKN memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang telah dipelajari di kampus untuk memecahkan permasalahan nyata di masyarakat. Melalui KKN, mahasiswa dapat berkontribusi dalam pembangunan masyarakat sekaligus belajar memahami dinamika sosial, budaya, dan ekonomi masyarakat. Pengalaman dari berbagai program KKN menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif yang melibatkan masyarakat secara aktif sejak tahap perencanaan hingga pelaksanaan dan evaluasi menjadi kunci keberhasilan program. Keterlibatan aktif masyarakat tidak hanya meningkatkan rasa memiliki terhadap program, tetapi juga memastikan keberlanjutan program setelah tim KKN meninggalkan lokasi. Dukungan dari pemerintah desa dan tokoh masyarakat juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan program karena mereka memiliki legitimasi dan kemampuan untuk memobilisasi masyarakat. Berdasarkan permasalahan-permasalahan tersebut, program KKN di Desa Pasar Pedati dirancang dengan dua tujuan utama yang saling berkaitan. Pertama, meningkatkan kemampuan masyarakat dalam mengolah limbah rumah tangga menjadi kompos untuk mengurangi volume sampah dan menghasilkan pupuk organik berkualitas. Kedua, meningkatkan aktivitas fisik masyarakat melalui senam bersama untuk memperbaiki kesehatan masyarakat dan menurunkan risiko penyakit tidak menular. Program ini diharapkan dapat memberikan solusi berkelanjutan bagi permasalahan yang dihadapi dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat Desa Pasar Pedati secara komprehensif. Manfaat jangka pendek yang diharapkan adalah terbentuknya kelompok pengelola kompos, dan terlaksananya kegiatan senam rutin. Manfaat jangka panjang yang diharapkan Meningkatkan perbaikan kualitas lingkungan melalui pengelolaan sampah organik, peningkatan kesehatan masyarakat melalui aktivitas fisik rutin, dan penguatan kohesi sosial melalui kegiatan bersama. Program ini juga diharapkan dapat menjadi model pemberdayaan masyarakat yang dapat direplikasi di desa-desa lain dengan karakteristik permasalahan serupa, sehingga memberikan dampak yang lebih luas bagi pembangunan masyarakat pedesaan di Indonesia.

## METODE

Tahapan pertama adalah survei dan persiapan yang dilakukan pada hari pertama hingga hari ketiga. Pada tahap ini, tim KKN melakukan pemetaan rumah tangga yang berpotensi menjadi penghasil kompos, dan sosialisasi program kepada masyarakat. Tim juga melakukan koordinasi dengan puskesmas untuk program senam kesehatan.

Tahapan kedua adalah pelaksanaan program inti yang berlangsung dari hari keempat hingga hari kedua belas. Program ini terdiri dari empat kegiatan utama yang dilaksanakan secara bersamaan: Pemanfaatan Limbah Rumah Tangga Menjadi Pupuk Kompos. Kegiatan ini dilaksanakan melalui gotong royong Bersama membuat pupuk kompos dari limbah air cucian beras dan pupuk kandang. Gerakan Kesehatan Masyarakat Melalui Senam Bersama. Program senam bersama dilaksanakan setiap hari Minggu pagi dan Rabu sore selama dua minggu dengan total 4 kali pelaksanaan. Senam dipandu oleh instruktur dari mahasiswa KKN dengan gerakan senam sehat gembira yang mudah diikuti semua kalangan. Lokasi senam di balai desa dengan sound system dari pemerintah desa. Setiap sesi senam diikuti rata-rata 65 peserta yang terdiri dari ibu-ibu, bapak-bapak, remaja, dan lansia. Selain senam, tim juga menyampaikan tips kesehatan dan pola hidup sehat di setiap sesi.

Tahapan ketiga adalah evaluasi dan serah terima program yang dilakukan pada hari ketigabelas hingga hari keempatbelas. Evaluasi dilakukan melalui observasi, wawancara, dan kuesioner kepuasan peserta. Tim melakukan serah terima kasih kelompok pengelola kompos kepada ketua RT, dan menyerahkan dokumentasi program kepada pemerintah desa. Evaluasi juga mencakup perolehan program dan komitmen masyarakat untuk melanjutkan kegiatan setelah KKN berakhir. Sumber daya yang digunakan meliputi tim mahasiswa KKN sebanyak 5 orang dengan pembagian tugas spesifik, dosen pembimbing lapangan, perangkat desa, guru sekolah, kader kesehatan, serta peralatan berupa alat pertanian, papan edukasi, sound system, dan matras senam. Seluruh kegiatan dilaksanakan dengan anggaran dari universitas, mahasiswa, bantuan pemerintah desa, dan swadaya masyarakat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Aktivitas

Program KKN di Desa Pasar Pedati menghasilkan beberapa capaian signifikan dari kedua program utama yang dilaksanakan. Program pemanfaatan limbah rumah tangga menjadi kompos berhasil. Kompos tahap awal dengan kualitas yang baik. Kompos yang dihasilkan berwarna kehitaman, bertekstur gembur, dan berbau seperti tanah, menandakan proses pengomposan berjalan dengan baik.

Setiap kelompok memiliki koordinator yang bertugas memantau proses pembuatan kompos anggotanya dan melaporkan perkembangan kepada ketua RT. Masyarakat menunjukkan antusiasme tinggi karena kompos yang dihasilkan dapat langsung digunakan untuk memupuk tanaman di pekarangan dan mengurangi volume sampah rumah tangga. Beberapa anggota kelompok bahkan berencana untuk mengembangkan produksi kompos lebih besar dan menjualnya sebagai sumber penghasilan tambahan. Program senam bersama terlaksana dengan baik selama 4 kali pertemuan (2 kali di hari Minggu dan 2 kali di hari Rabu). Partisipasi masyarakat sangat menggembirakan dengan rata-rata 65 peserta per sesi, bahkan pada sesi terakhir mencapai 78 peserta. Komposisi peserta sangat beragam mulai dari ibu-ibu rumah tangga (40%), bapak-bapak (25%), remaja (20%), dan lansia (15%). Kegiatan senam berlangsung selama 45 menit per sesi dengan gerakan yang disesuaikan untuk semua usia. Berdasarkan wawancara dengan peserta senam, 85% menyatakan merasa lebih segar dan bersemangat setelah mengikuti senam, 78% menyatakan ingin melanjutkan kegiatan senam secara rutin, dan 70% merasa kegiatan ini mempererat kebersamaan warga. Masyarakat memberikan respons positif dan meminta agar kegiatan senam dijadikan program rutin desa. Pemerintah desa merespons positif dengan berencana mengalokasikan anggaran untuk kegiatan senam rutin setiap minggu dengan mengundang instruktur dari puskesmas.

Selain kedua program utama, tim KKN juga melakukan kegiatan pendukung seperti pembuatan papan informasi tentang manfaat tanaman obat, pemasangan banner himbauan hidup sehat, dan dokumentasi seluruh kegiatan.

Kegiatan-kegiatan ini mendapat apresiasi tinggi dari pemerintah desa dan masyarakat karena memberikan manfaat yang nyata dan berkelanjutan.

### **Penyelesaian Masalah**

Program KKN berhasil memberikan solusi konkret terhadap permasalahan yang dihadapi masyarakat Desa Pasar Pedati. Permasalahan pengelolaan limbah rumah tangga teratasi dengan terbentuknya kelompok pengelola kompos yang aktif. Produksi kompos dalam waktu dua minggu menunjukkan antusiasme dan keseriusan masyarakat dalam mengelola limbah organik. Keberhasilan program ini tidak hanya mengurangi volume sampah tetapi juga menghasilkan pupuk organik berkualitas yang dapat digunakan untuk tanaman di pekarangan atau dijual sebagai sumber penghasilan tambahan. Beberapa anggota kelompok telah berencana mengembangkan usaha penjualan kompos skala kecil.

Permasalahan rendahnya aktivitas fisik masyarakat teratasi dengan terlaksananya program senam bersama yang diikuti rata-rata 65 peserta per sesi. Tingginya partisipasi masyarakat dan keinginan mereka untuk melanjutkan kegiatan senam secara rutin menunjukkan kesadaran akan pentingnya olahraga semakin meningkat. Program ini juga berhasil membangun kebersamaan dan silaturahmi antar warga yang selama ini jarang berkumpul karena kesibukan masing-masing.

Kekuatan internal yang mendukung keberhasilan program adalah antusiasme masyarakat yang tinggi, dukungan penuh dari pemerintah desa, kerjasama yang baik dengan pihak sekolah dan puskesmas, serta ketersediaan lahan dan sumber daya lokal. Kesempatan eksternal yang membantu adalah adanya program pemerintah tentang desa sehat dan gerakan menanam pohon yang sejalan dengan program KKN. Keberadaan kelompok PKK, kelompok tani, dan organisasi masyarakat lainnya sangat membantu dalam mobilisasi dan koordinasi kegiatan.

Namun program ini juga menghadapi beberapa kelemahan dan hambatan. Kelemahan internal yang ditemui adalah keterbatasan waktu pelaksanaan dua minggu yang dirasa kurang untuk pendampingan intensif, terutama untuk program kompos yang memerlukan waktu lebih lama untuk melihat hasil akhir.

Hambatan eksternal yang dihadapi adalah cuaca hujan pada beberapa hari yang mengganggu jadwal kegiatan outdoor, dan senam bersama. Kesibukan masyarakat dengan aktivitas pertanian juga menjadi tantangan dalam penjadwalan kegiatan. Beberapa warga yang rumahnya jauh dari lokasi kegiatan mengalami kesulitan untuk berpartisipasi aktif. Hambatan lain adalah kurangnya pengetahuan awal masyarakat tentang pembuatan kompos sehingga memerlukan waktu lebih banyak untuk pembelajaran. Untuk mengatasi hambatan tersebut, tim KKN melakukan beberapa strategi adaptif. Jadwal kegiatan dibuat fleksibel dengan alternatif waktu cadangan jika terjadi hujan. Penjadwalan disesuaikan dengan waktu luang masyarakat, biasanya pada sore hari atau akhir pekan. Materi pelatihan dibuat sesederhana mungkin dengan banyak demonstrasi dan praktik langsung agar mudah dipahami. Keberlanjutan program menjadi fokus utama dalam pelaksanaan KKN. Kelompok pengelola kompos akan terus dipantau oleh ketua RT dan perangkat desa dengan bantuan kader lingkungan. Untuk program senam, pemerintah desa telah berkomitmen mengalokasikan anggaran untuk kegiatan rutin setiap minggu dengan mengundang instruktur dari puskesmas. Dampak jangka panjang dari program ini diharapkan sangat signifikan bagi perkembangan Desa Pasar Pedati. Pengelolaan kompos akan menciptakan lingkungan yang lebih bersih dan menyediakan pupuk organik untuk pertanian.

Kegiatan senam rutin akan meningkatkan kesehatan masyarakat dan menurunkan risiko penyakit tidak menular.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Program Kuliah Kerja Nyata di Desa Pasar Pedati selama dua minggu telah berhasil mencapai tujuan dalam memberdayakan masyarakat melalui pemanfaatan potensi lokal. Hasil yang paling signifikan adalah terbentuknya kelompok pengelola kompos, dan terlaksananya 4 sesi senam bersama dengan partisipasi rata-rata 65 peserta. Program ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan kualitas pendidikan, kemandirian kesehatan keluarga, pengelolaan lingkungan, dan kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Berdasarkan evaluasi pelaksanaan program, terdapat beberapa saran untuk perbaikan program KKN di masa mendatang. Pertama, durasi pelaksanaan sebaiknya diperpanjang menjadi minimal empat minggu untuk memberikan pendampingan yang lebih intensif, terutama untuk program pembuatan kompos yang memerlukan monitoring hingga kompos siap digunakan. Kedua, perlu dibuat sistem monitoring dan evaluasi jangka panjang untuk memastikan keberlanjutan program setelah KKN berakhir. Tim monitoring bisa melibatkan perangkat desa, kader kesehatan, dan guru sekolah dengan jadwal kunjungan rutin setiap bulan. Ketiga, kerjasama dengan dinas pertanian, dinas kesehatan, dan dinas pendidikan perlu diperkuat untuk memberikan dukungan teknis dan keberlanjutan program. Kelima, perlu disusun modul pelatihan yang lebih lengkap dan mudah dipahami untuk setiap program sehingga dapat digunakan sebagai panduan jangka panjang. Keempat, untuk program senam, perlu dibentuk kelompok senam masyarakat yang terorganisir dengan pengurus tetap agar kegiatan dapat berlanjut secara mandiri. Kelima, perlu dikembangkan sistem penghargaan atau apresiasi bagi kelompok atau individu yang konsisten menjalankan program untuk meningkatkan motivasi dan keberlanjutan. Program ini dapat menjadi model pengabdian masyarakat yang dapat direplikasi di desa-desa lain dengan karakteristik permasalahan serupa. Dengan perbaikan pada aspek-aspek yang masih lemah dan dukungan dari berbagai pihak, program serupa dapat memberikan dampak yang lebih besar dan berkelanjutan bagi pembangunan masyarakat desa, khususnya dalam aspek pendidikan, kesehatan, dan lingkungan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Dehasen Bengkulu yang telah memberikan kesempatan dan dukungan penuh dalam pelaksanaan program KKN ini. Terima kasih kepada Kepala Desa Pasar Pedati beserta seluruh perangkat desa yang telah memberikan fasilitas, koordinasi, dan dukungan selama pelaksanaan program. Ucapan terima kasih disampaikan kepada kepala sekolah dan guru-guru PAUD Pasar Pedati yang telah mendukung program outdoor learning. Tidak lupa kami ucapkan terima kasih kepada seluruh masyarakat Desa Pasar Pedati, khususnya ibu-ibu PKK, kelompok tani, dan seluruh peserta program atas partisipasi dan antusiasmenya. Ucapan terima kasih juga kepada dosen pembimbing lapangan yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama pelaksanaan KKN.

## DAFTAR PUSTAKA

- Budiman, A., Rahmawati, S., & Hidayat, T. (2023). Pemberdayaan Masyarakat Desa Berbasis Potensi Lokal Melalui Program KKN. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 14(3), 234-248.
- Hartono, B. (2023). Pengelolaan Sampah Organik Rumah Tangga Menjadi Kompos Berkualitas. *Jurnal Lingkungan dan Teknologi Hijau*, 17(4), 178-192.
- Kusuma, W., & Wijaya, D. (2024). Pengaruh Aktivitas Fisik Teratur Terhadap Kesehatan Masyarakat Pedesaan. *Jurnal Kesehatan Olahraga dan Masyarakat*, 19(1), 45-59.
- Pratama, A. N., Syaputri, A., Pratama, D. Y. A., Amalia, R., Oktarisna, R., Kresnawati, K., ... & Handayani, T. (2025). Implementasi Teba Modern Sebagai Solusi Berkelanjutan Pengelolaan Sampah Organik Di Kelurahan Betungan. *Jurnal Karya Nyata Pengabdian*, 2(1), 23-28.
- Sandi, Z., Arusdi, A., Suradilaga, N., Dewa, B. C., Rizki, M. G., Effendi, Y., ... & Irwanto, T. (2025). Creating Cleanliness With The Spirit Of Gotong Royong In Muara Betung Village, Ulu Musi Sub-District District Four Lawang. *Jurnal Inovasi Kerja Nyata*, 1(2), 97-100.
- Syaputra, E., Novita, M., Concesa, M., Jefriansyah, M., Azhari, N., Yanto, Y., ... & Abi, Y. I. (2025). Pemanfaatan Sampah Plastik UMKM Sebagai Media Kolase Kreatif Untuk Meningkatkan Kesadaran Lingkungan Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Kewirausahaan & Inovasi*, 3(1), 21-26.
- Terry, L., Sentosa, A. A., Prantio, A., Islaini, Y., Nurzam, N., Susena, K. C., & Handayani, T. (2025). Optimalisasi Pengelolaan Lingkungan Desa Air Kering 1 Melalui Pemberdayaan Masyarakat. *Jurnal Dehasen Untuk Negeri*, 4(2), 383-386.