

PENDAMPINGAN EDUKASI HIDUP SEHAT MASYARAKAT DENGAN SENAM SEHAT DAN PENGELOLAAN SAMPAH

Tri Rahayuningsih¹, Stefani Oktafiano Alintyan Adama², Irfan Amirudin³, Sulis Mufidah⁴
^{1,2,3,4}Prodi Agroteknologi, PDKU Ponorogo, Universitas Merdeka Malang
email : tri.rahayuningsih@unmer.ac.id

Abstrak

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan tim pengabdian kepada masyarakat desa Pijeran, kecamatan Siman, kabupaten Ponorogo, dengan mengajak masyarakat untuk mengelola sampah dan senam pagi agar badan menjadi sehat. Pemilihan edukasi pengelolaan sampah, karena permasalahan sampah merupakan masalah yang sulit diatasi di Ponorogo, dan daerah lain di Indonesia. Dari hal ini, tim pengabdian memberikan pengabdian satu desa sebagai percontohan pada desa lainnya di Ponorogo agar bisa diikuti oleh desa lainnya. Metode Pengabdian adalah dengan penyuluhan dan pemaparan materi, pendampingan senam dan pengelolaan sampah. Sampah organik dapat diolah menjadi pupuk bokashi, sedang sampah anorganik dijual ke pengepul bahan bekas. Pupuk bokashi yang sudah jadi, kemudian digunakan media tanam sayuran, sehingga didapat sayuran organik yang lebih sehat. Diakhir agenda pengabdian, tim pengabdian dan masyarakat desa Pijeran merasakan badan lebih sehat, lingkungan bersih, nyaman, sejuk dan hijau.

Kata kunci : Hidup Sehat, Senam, Pengelolaan Sampah

Abstract

The community service was carried out by the team to the community of Pijeran village, Siman sub-district, Ponorogo district, by inviting the community to manage waste and morning exercises so that the body becomes healthy. The selection of waste management education, because the waste problem is a problem that is difficult to overcome in Ponorogo, and other regions in Indonesia. From this, the service team provided service to one village as a pilot for other villages in Ponorogo so that other villages could follow suit. The service method is by counseling and material exposure, gymnastics assistance and waste management. Organic waste can be processed into bokashi fertilizer, while inorganic waste is sold to scrap material collectors. The finished bokashi fertilizer is then used as a vegetable planting medium, so that healthier organic vegetables are obtained. At the end of the service agenda, the service team and the people of Pijeran village felt healthier, the environment was clean, comfortable, cool and green.

Keywords: Healthy Living, Gymnastics, Waste Management

PENDAHULUAN

Kesehatan terdiri dari kesehatan jasmani dan rohani. Kesehatan jasmani di dapat dengan berolah raga, sedang kesehatan rohani didapat dengan mengikuti kajian ilmu agama. Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Untuk menjaga kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan berolahraga. Jenis olahraga yang murah dan mudah adalah senam. Senam dapat dilakukan di pagi hari, di ruang terbuka yang terkena cahaya matahari langsung, banyak tanaman di sekitarnya, sehingga ketersediaan oksigen dapat tercukupi. Senam pagi dapat menunjang kesehatan tubuh, membangun kekuatan tubuh, melatih dan mengembangkan kemampuan gerak motorik, melatih keseimbangan dan koordinasi tubuh (Gorontalo Utara, 2019). Kebugaran tubuh merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan kegiatan dan aktifitas dengan menggunakan kekuatan, daya kreasi dan daya tahan, serta tidak menggunakan energi yang berlebihan (Kuswari, 2015).

Untuk menunjang kelangsungan hidup manusia, maka lingkungan tempat tinggal harus bersih, yang akan menjadikan lingkungan yang sehat. Lingkungan merupakan segala sesuatu yang ada di sekitar kita, baik makhluk hidup maupun benda mati, seperti udara, air, tanah dengan segala yang ada di atasnya seperti tumbuhan, hewan, mikroorganisme(Suanta, 2016).

Bila ditinjau dari masalah sampah, maka sehat dapat diartikan, suatu keadaan dimana sampah dapat dikelola secara baik sehingga pemukiman manusia menjadi bersih (Maya, 2018). Sampah dihasilkan dari aktivitas manusia, seperti bekas pembungkus makana dan minuman, sisa aktifitas rumah tangga, pembungkus benda lainnya, serta organ tanaman yang gugur, seperti daun, bunga dan ranting. Sehingga sampah dapat dibedakan menjadi dua, yaitu sampah organik dan anorganik. Sampah saat ini merupakan salah satu permasalahan yang sangat sulit diatasi di Kabupaten Ponorogo, dan daerah lain

di Indonesia. Piala adipura terakhir di dapat kabupaten Ponorogo pada tahun 2013. Salah satu dasar penilaian adipura adalah pada masalah pengelolaan sampah. Tempat pembuangan sampah akhir (TPA) di desa Mrican kecamatan Jenangan kabupaten Ponorogo saat ini sudah tidak mampu menampung sampah (overload). Setiap hari ada 70 – 80 ton sampah yang masuk ke TPA Mrican, sedangkan area TPA tidak pernah bertambah (P, 2023).

Maka dari itu perlu pengelolaan sampah mulai dari tingkat lingkungan masyarakat terendah, yaitu desa. Tim Pengabdian memilih lokasi pengabdian di desa Pijeran kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo. Desa Pijeran terletak agak jauh dari kawasan kota, sebagian besar penduduknya adalah petani. Desa Pijeran di bagian utara berbatasan dengan desa Ronosentanan, di bagian barat berbatasan dengan desa Manuk, di bagian selatan berbatasan dengan desa Tranjang, dan di bagian timur berbatasan dengan desa Ronosentanan (PerBub, 2020)

Pengelolaan sampah berbasis masyarakat adalah upaya penanganan sampah yang melibatkan partisipatif aktif dari masyarakat untuk mengelola sampah mulai dari tahap penimbunan, pengumpulan, pengelolaan sampah hingga pemrosesan akhir (Dwiyanto, 2011). Dari kasus di desa Mulyajaya Kecamatan Lasalimu Selatan, kesadaran masyarakat terhadap lingkungan sangatlah minim, masyarakat masih belum peduli terhadap kebersihan lingkungan sekitarnya. Masyarakat membuang sampah tidak pada tempatnya (Sa'ban et al., 2020).

Dari penelitian terdahulu tim pengabdian melihat fenomena ini juga berlaku di desa pijeran, Kecamatan Siman. Dari permasalahan yang ada diperlukan penempatan tempat sampah di beberapa tempat sangat diperlukan. Tempat sampah digunakan dari ember plastik yang ada tutupnya, sehingga sampah tidak tercecer. Tempat sampah disediakan 2 (dua) ember, satu untuk sampah organik dan satunya sampah anorganik. Sampah organik yang terkumpul diolah menjadi pupuk bokashi, sedang pupuk anorganik dijual ke pengepul barang bekas. Permasalahan mengenai kesehatan jasmani di desa pijeran juga menjadi perhatian tim pengabdian dimana masih belum semua warga ikut berpartisipasi dalam kegiatan senam yang diadakan secara partisipatif oleh warga. Diperlukan pihak luar desa yang mampu menggerakkan kegiatan senam sehat dan pengelolaan sampah agar diikuti oleh lebih banyak warga dan akhirnya membiasakan warga masyarakat untuk hidup bersih dengan mengelola sampah dan senam pagi agar badan menjadi sehat.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pengabdian, yang terdiri dari dosen dan mahasiswa program studi Agroteknologi di desa Pijeran Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo. Metode kegiatan meliputi penyuluhan dan pemaparan materi, pendampingan senam dan pengelolaan sampah. Sebelum melaksanakan pengabdian, pengabdian melakukan koordinasi diantara anggota pengabdian, menentukan agenda apa saja yang akan dilakukan. Tahap awal dari pengabdian adalah mengumpulkan masyarakat desa Pijeran, yang terdiri dari ibu – ibu, pemuda dan bapak – bapak, untuk dilakukan penyuluhan tentang hidup sehat. Pemaparan materi dilakukan baik oleh dosen maupun mahasiswa program studi Agroteknologi.

Satu minggu setelah penyuluhan pengabdian dan masyarakat melaksanakan agenda yang telah direncanakan. Setiap minggu pagi ibu – ibu melaksanakan senam yang dipandu oleh mahasiswa. Senam dilaksanakan di tanah lapang yang dikelilingi tanaman peneduh, tetapi sinar matahari masih dapat masuk. Sementara ibu – ibu senam, pemuda dan bapak – bapak membuat tempat sampah dari ember plastik, kemudian ditempatkan di depan rumah warga. Setiap rumah ada dua tempat sampah, yaitu untuk sampah organik dan anorganik.



Gambar 1. Ibu – ibu warga masyarakat senam minggu pagi bersama tim pengabdian.

Satu minggu kemudian sampah – sampah dari rumah warga dikumpulkan. Sampah organik diproses menjadi pupuk bokashi atau pupuk kompos. Sedang sampah anorganik yang terdiri dari botol plastik, gelas plastik, bekas minuman, atau bahan plastik lainnya, serta kardus, dijual ke pengemul barang bekas. Setelah 16 hari pupuk bokashi sudah dapat digunakan untuk bercocok tanam, baik untuk mencukupi kebutuhan pupuk untuk budidaya tanaman di sawah, maupun menanam berbagai sayuran di sekitar rumah. Ibu – ibu setelah senam, menanam berbagai sayuran, seperti cabai, tomat, terong, kangkung di dalam polybag, yang ditempatkan di sekitar rumah. Hasil panen sayuran ini dapat memenuhi kebutuhan makanan sehari - hari, dan tentunya lebih sehat, karena mengkonsumsi sayuran organik.



Gambar 2. Pembuatan tempat sampah oleh pemuda dan bapak – bapak warga masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penyuluhan dengan pemaparan materi terhadap masyarakat desa Pijeran kecamatan Siman kabupaten Ponorogo, masyarakat sadar akan pentingnya hidup sehat. Senam terlaksana setiap minggu, lingkungan bersih dari sampah, karena sampah dimasukkan tempat sampah yang disediakan. Masyarakat mendapat penghasilan tambahan dari sampah, yaitu dengan menjual sampah plastik ke pengepul bahan bekas. Pada pengabdian yang dilakukan oleh (Suryani et al., 2019) di kelurahan Tetandara, kecamatan Ende Selatan, kabupaten Ende, sampah anorganik diolah menjadi berbagai kerajinan, seperti tempat lampu, tas belanja, keranjang buah, topeng, file box. Di sana sudah terbentuk kelompok Anak Cinta Lingkungan (ACIL), dan terbentuk juga Bank Sampah, dimana sampah rumah tangga yang terkumpul dapat disetorkan.

Sampah organik yang diolah menjadi pupuk bokashi dan digunakan untuk bertanam sayuran, dapat mengurangi pengeluaran untuk membeli sayuran. Lingkungan tempat tinggal menjadi lebih hijau dan indah, dengan adanya sayuran dalam polybag. Tanaman dapat menyediakan oksigen (O_2) yang cukup bagi kehidupan manusia. Pada proses fotosintesis pada tanaman, mengubah gas karbondioksida (CO_2), air dan cahaya matahari menjadi karbohidrat dan oksigen (O_2). Dengan banyaknya tanaman di lingkungan, akan mengurangi gas CO_2 dan menambah ketersediaan CO_2 di udara.

Bokashi adalah pupuk kandang atau bahan organik difermentasikan oleh effective microorganism (EM-4) yang akan menghasilkan asam amino dan sakarida dalam bentuk senyawa organik terlarut, sehingga dapat diserap oleh tanaman untuk digunakan dalam proses metabolisme tanaman. Bahan organik yang dapat digunakan sisa – sisa hasil pertanian yang berasal dari tumbuhan dan hewan ternak, misalnya sisa dari pemanenan hasil tanaman pangan, perkebunan, hortikultura, sampah rumah tangga, kotoran hewan ternak dan sebagainya. Proses pembuatan bokashi selesai dalam waktu 16 hari (Fitri et al., 2019). Pupuk bokashi hasil pengolahan sampah di desa Pijeran dapat mencukupi kebutuhan pupuk warga. Kedepannya hasil pupuk dapat dijual, sehingga dapat menambah pendapatan masyarakat. Hasil pupuk bokashi juga mengurangi kebutuhan petani desa Pijeran akan pupuk kimia.

Tanaman sayuran ditanam dengan media tanah dengan campuran pupuk bokashi, tanpa penambahan pupuk kimia dan pestisida kimia. Sehingga dihasilkan sayuran organik, yang lebih sehat. Penggunaan pupuk kimia seperti urea, KCl, dan SP36, serta pestisida kimia dalam budidaya tanaman menimbulkan efek terhadap kesehatan manusia dan lingkungan. Budidaya tanaman yang lagi trend sekarang ini adalah pertanian organik. Pengabdian yang dilakukan (Setiawati et al., 2021), di desa Kediri, kecamatan Karanglewas, kabupaten Banyumas, tanaman sayuran yang ditanam secara organik menunjukkan bahwa terdapat fisik yang lebih baik. Daun hijau mulus karena tidak dimakan ulat. Rasa

sayuran yang dipanen juga lebih disukai karena memberikan rasa yang lebih manis (tidak pahit). Produk dari pertanian organik mempunyai harga jual yang lebih mahal



Gambar 3. Tanaman cabai dengan media campuran bokashi

Akhirnya agenda pengabdian selesai, kerjasama tim pengabdian dan masyarakat desa Pijeran, kecamatan Siman, kabupaten Ponorogo, berjalan lancar dan sukses. Masyarakat dapat merasakan perubahan, sebelum dan sesudah pengabdian. Masyarakat merasakan badan lebih sehat, lingkungan lebih bersih, hijau dan sejuk.

SIMPULAN

Dengan pengelolaan sampah yang baik maka hidup menjadi sehat, lingkungan bersih, nyaman, sejuk dan hijau, apalagi disertai dengan olah raga. Olah raga yang mudah dan murah adalah senam. Senam dapat dilakukan di pagi hari, di ruang terbuka yang terkena cahaya matahari langsung, banyak tanaman di sekitarnya, sehingga ketersediaan oksigen dapat tercukupi. Senam terlaksana setiap minggu, lingkungan bersih dari sampah, karena sampah dimasukkan tempat sampah yang disediakan. Lebih dari itu sampah dikelola, dari Sampah organik yang diolah menjadi pupuk bokashi dan digunakan untuk bertanam sayuran, dapat mengurangi pengeluaran untuk membeli sayuran.

Tanaman sayuran ditanam dengan media tanah dengan campuran pupuk bokashi, tanpa penambahan pupuk kimia dan pestisida kimia. Sehingga dihasilkan sayuran organik yang lebih sehat. Budidaya tanaman yang saat ini sedang digemari adalah pertanian organik. Rasa sayuran hasil panen juga lebih disukai karena memberikan rasa yang lebih manis. Produk dari pertanian organik memiliki harga jual yang lebih tinggi.

Lingkungan tempat tinggal menjadi lebih hijau dan indah, dengan adanya sayuran dalam polybag. Pengabdian dari Tim Pengabdian memberikan manfaat nyata kepada masyarakat, dengan pendampingan mahasiswa dan dosen sebagai pihak luar dari masyarakat desa bisa memberikan inspirasi dan tambahan pengetahuan serta semangat untuk hidup bersih dan sehat.

SARAN

Disarankan untuk pengabdian lain dari luar desa untuk melanjutkan program pengelolaan sampah baik dengan metode yang sama ataupun dengan metode lain yang bisa diterapkan desa Pijeran khususnya dan desa lainnya secara umum untuk menciptakan lingkungan yang bersih dan nyaman, sejuk dan hijau. Selain itu juga tidak kalah pentingnya bagi pengabdian lain untuk memotivasi warga masyarakat desa pijeran untuk tetap secara rutin menjalankan senam agar tetap sehat selalu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian mengucapkan terimakasih kepada warga masyarakat desa Pijeran, Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo atas partisipasi dan kerjasama yang baik dalam menjalankan Pengabdian Kepada Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitri, R., Fuady, Z., Satriawan, H., Rahmi Dan Nuraida -----, E., & Rahmi, E. (2019). Pembuatan Pupuk Bokashi Di Desa Blang Me Timu Kecamatan Jeunieb Kabupaten Bireuen. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 25–28.
- Dwiyanto, B. M. (2011). Model Peningkatan Partisipasi Masyarakat Dan Penguatan Sinergi Dalam Pengelolaan Sampah Perkotaan. *Jurnal Ekonomi Pembangunan*, 12(2), 239–256.
- Sa'ban, L. M. A., Sadat, A., & Nazar, A. (2020). Jurnal Pkm Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Dalam Perbaikan Sanitasi Lingkungan. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1). <https://doi.org/10.31849/Dinamisia.V5i1.4365>
- Setiawati, I., Widarawati, R., Haryanti, P., & Herliana, O. (2021). Pemanfaatan Lahan Pekarangan Untuk Budidaya Sayuran Organik Di Desa Kediri Kabupaten Banyumas. *Jurnal Ilmiah Pangabdhi*, 7(1), 36–40. <https://doi.org/10.21107/Pangabdhi.V7i1.8656>
- Suanta, M. (2016). Pengaruh Sanitasi Lingkungan Tempat Tinggal Dan Karakteristik Sosial Ekonomi Rumah Tangga Terhadap Terjadinya Diare Pada Balita Di Ntt (Analisis Lanjut Data Susenas 2012). *Jurnal Bumi Lestari*, 16(2), 119–130.
- Suryani, L., Usman Aje, A., & Tute, K. J. (2019). Pkm Pelatihan Kelompok Anak Cinta Lingkungan Kabupaten Ende Dalam Pegelolaan Limbah Organik Dan Anorganik Berbasis 3r Untuk Mengeskalisasi Nilai Ekonomis Barang Sebagai Bekal Wirausaha Mandiri. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(Desember), 244–251.
- Kusumaninrum, P. 2023. Pemkab Ponorogo Tak Lagi Dapat Piala Adipura Sejak 10 Tahun, Permasalahan Sampah Jadi Penyebab. [Surya.Co.Id](https://surya.co.id)
- Gorontalo Utara, B. N. (2019). Manfaat Senam Bagi Kesehatan Tubuh Dan Mental. Retrieved From <https://gorutkab.bnn.go.id/manfaat-senam-bagi-kesehatan-tubuhdan-mental/>
- Kuswari, M. &. (2015). Frekuensi Senam Aerobik Intensitas Sedang Berpengaruh Terhadap Lemak Tubuh Pada Mahasiswa Ipb,.
- Maya, S. H. (2018). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pengelolaan Sampah Menjadi Nilai Ekonomis Dan Pembentukan Bank Sampah Di Kelurahan Tanjung Barat. (P. 157). *Proceeding Of Community Development*. [Doi:https://doi.org/10.30874/Comdev.2017.21](https://doi.org/10.30874/Comdev.2017.21)
- P, K. (2023). Pemkab Ponorogo Tak Lagi Dapat Piala Adipura Sejak 10 Tahun Permasalahan Sampah Jadi Penyebab. Retrieved From [Surya.Co.Id](https://surya.co.id)
- Perbub, N. (2020). Penetapan Dan Penegasan Batas Desa/Kelurahan,Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo. Ponorogo.