Kontribusi, Vol.5 No.1 November 2024
2747-2027 (Print) / 2747-2035 (Online)
DOI: https://doi.org/10.53624/Kontribusi.v5i1.XX

Senam Bersama Dan Gerakan Rabu Bersih Sebagai Upaya Meningkatkan Perilaku Hidup Sehat Dan Kepedulian Lingkungan Masyarakat

Diterima:
21 Desember 2018
Revisi:
21 Januari 2019
Terbit:
1 Februari 2019

***Fadli Adiya Asy'ari, Muhammad Rabbani Zahran, Dicky Satria Pratama, Reihena Mona Garviena, Rizal Ahmad Fauzi**
Universitas Pendidikan indonesia

Abstrak—**Latar Belakang:** Perilaku hidup sehat dan kepedulian terhadap lingkungan merupakan dua aspek penting dalam mewujudkan kualitas hidup masyarakat yang berkelanjutan. Berdasarkan hasil observasi di Desa Mekarasih, Kecamatan Jatigede, Kabupaten Sumedang, diketahui bahwa kegiatan olahraga bersama belum dilaksanakan secara rutin dan partisipasi masyarakat dalam menjaga kebersihan lingkungan masih perlu ditingkatkan. **Tujuan:** Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan perilaku hidup sehat dan kepedulian lingkungan melalui program Senam Bersama dan Gerakan Rabu Bersih. **Metode:** Metode yang digunakan adalah Participatory Action Research (PAR) dengan tahapan identifikasi masalah, perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, evaluasi, dan refleksi yang melibatkan mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN), pemerintah desa, masyarakat, serta siswa SMA Bina Harapan Jatigede. Program dilaksanakan melalui kegiatan senam bersama, kerja bakti membersihkan lingkungan, edukasi pengelolaan sampah, pemilahan sampah berdasarkan jenisnya, serta sosialisasi pemanfaatan insinerator sebagai pengolahan akhir sampah residu. **Hasil:** Hasil kegiatan menunjukkan tingginya partisipasi masyarakat dalam mengikuti senam bersama dan Gerakan Rabu Bersih serta meningkatnya pemahaman siswa mengenai pentingnya pengelolaan sampah yang benar melalui penerapan prinsip *Reduce, Reuse, dan Recycle* (3R). **Kesimpulan:** Program ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan perilaku hidup sehat, kepedulian lingkungan, serta penguatan budaya gotong royong masyarakat. Selain itu, kegiatan ini turut mendukung pencapaian *Sustainable Development Goals* (SDGs), khususnya Tujuan 3 (*Good Health and Well-Being*) dan Tujuan 11 (*Sustainable Cities and Communities*).
Kata Kunci—senam bersama; gerakan rabu bersih; perilaku hidup sehat; kepedulian lingkungan

Abstract— ***Background:*** *A healthy lifestyle and environmental awareness are two essential aspects of achieving a sustainable quality of life for communities. Based on observations conducted in Mekarasih Village, Jatigede District, Sumedang Regency, it was found that community exercise activities had not been carried out regularly, and community participation in maintaining environmental cleanliness still needed to be improved.* ***Objective:****. Therefore, this community service program aimed to promote healthy lifestyles and enhance environmental awareness through the implementation of the Community Exercise and Wednesday Clean-Up Movement programs.* ***Methods****: The program employed the* Participatory Action *Research (PAR) approach, which consisted of the stages of problem identification, planning, action implementation, observation, evaluation, and reflection involving students participating in the* Kuliah Kerja Nyata *(KKN) program, the village government, community members, and students of SMA Bina Harapan Jatigede. The program was implemented through* Senam Bersama *(Community Exercise), community clean-up activities, waste management education, waste segregation based on waste type, and the socialization of incinerator utilization as the final treatment for residual waste.* ***Results:*** *The program results indicated a high level of community participation in the* Senam Bersama *and* Gerakan Rabu Bersih *activities, as well as an improvement in students' understanding of the importance of proper waste management through the implementation of the Reduce, Reuse, and Recycle (3R) principles.* ***Conclusion:*** *This program had a positive impact on promoting healthy lifestyles, enhancing environmental awareness, and strengthening the culture of* gotong royong *(mutual cooperation) within the community. Furthermore, the program contributed to the achievement of the Sustainable Development Goals (SDGs), particularly Goal 3 (Good Health and Well-Being) and Goal 11 (Sustainable Cities and Communities).*
Keywords— *community exercise; wednesday clean-up movement; healthy lifestyle; environmental awareness.*

Kontribusi, Vol.5 No.1 November 2024
ISSN: 2747-2027 (Print) / 2747-2035 (Online)
DOI: https://doi.org/10.53624/kontribusi.v5i1.XX

This is an open access article under the CC BY-SA License.

Penulis Korespondensi:

Fadli Adiya Asy'ari,
Pendidikan Jasmani,
Universitas Pendidikan Indonesia,
Email: fadliadiya12@upi.edu
Orchid ID: http://orcid.org/0000-0000-0000-0000
Handphone: 08xxx

Commented [A1]: Wajib diisi Oleh Penulis

Kontribusi, Vol.5 No.1 November 2024
2747-2027 (Print) / 2747-2035 (Online)
DOI: https://doi.org/10.53624/Kontribusi.v5i1.XX

I. PENDAHULUAN

Commented [A2]: Pendahuluan Minimal 1 Halaman, terdapat literatur penelitian/ PkM terdahulu minimal 3 artikel jurnal memiliki DOI dan pada akhir halaman wajib terdapat GAP PkM dan Tujuan PkM.

Kesehatan masyarakat dan kualitas lingkungan merupakan dua aspek yang saling berkaitan dalam mewujudkan pembangunan berkelanjutan. Derajat kesehatan masyarakat tidak hanya dipengaruhi oleh pelayanan kesehatan, tetapi juga oleh perilaku hidup serta kondisi lingkungan tempat masyarakat beraktivitas. Lingkungan yang bersih dan sehat mampu menurunkan risiko berbagai penyakit, meningkatkan kualitas hidup, serta mendukung produktivitas masyarakat. Oleh karena itu, peningkatan kesehatan perlu dilakukan melalui pendekatan promotif dan preventif yang melibatkan partisipasi aktif masyarakat secara berkelanjutan (Bull et al., 2020). Upaya tersebut sejalan dengan *Sustainable Development Goals* (SDGs), khususnya Tujuan 3 (*Good Health and Well-Being*) dan Tujuan 11 (*Sustainable Cities and Communities*) yang menekankan pentingnya peningkatan kesehatan masyarakat dan terciptanya lingkungan yang bersih, aman, serta berkelanjutan.

Salah satu strategi yang dikembangkan pemerintah Indonesia dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat adalah melalui penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). PHBS tidak hanya berorientasi pada kebersihan diri, tetapi juga mencakup pembiasaan aktivitas fisik, pemeliharaan sanitasi lingkungan, serta peningkatan kesadaran masyarakat untuk menerapkan perilaku sehat secara mandiri. Keberhasilan penerapan PHBS sangat dipengaruhi oleh keterlibatan aktif masyarakat dalam berbagai kegiatan yang dilakukan secara berkelanjutan sehingga mampu membentuk budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari (Syaukani et al., 2023).

Salah satu bentuk aktivitas fisik yang mudah diterapkan di masyarakat adalah senam bersama. Kegiatan ini dapat diikuti oleh berbagai kelompok usia karena tidak memerlukan fasilitas yang rumit, mudah dilaksanakan secara kolektif, serta memberikan manfaat bagi peningkatan kebugaran jasmani, kesehatan jantung, daya tahan tubuh, dan kualitas hidup. Selain memberikan manfaat terhadap kesehatan fisik, senam bersama juga mampu mempererat interaksi sosial, memperkuat solidaritas antarwarga, serta mendorong terbentuknya gaya hidup aktif dalam lingkungan masyarakat (Bull et al., 2020). Di sisi lain, kepedulian terhadap kebersihan lingkungan perlu ditumbuhkan melalui kegiatan yang melibatkan masyarakat secara langsung. Gerakan Rabu Bersih merupakan salah satu bentuk kegiatan gotong royong yang bertujuan menciptakan lingkungan yang bersih, sehat, dan nyaman sekaligus meningkatkan rasa tanggung jawab masyarakat terhadap lingkungan sekitarnya. Kegiatan tersebut terbukti mampu meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kebersihan lingkungan sebagai bagian dari perilaku hidup sehat (Ladova et al., 2026).

ISSN: 2747-2027 (Print) / 2747-2035 (Online)
DOI: https://doi.org/10.53624/kontribusi.v5i1.XX

Berbagai penelitian dan kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah menunjukkan bahwa pendekatan berbasis partisipasi masyarakat efektif dalam meningkatkan kesehatan maupun kualitas lingkungan. Chencelia et al., (2026) melaporkan bahwa program pemberdayaan masyarakat yang mengintegrasikan edukasi pengelolaan sampah dengan kegiatan olahraga bersama mampu meningkatkan partisipasi masyarakat dalam kegiatan kesehatan sekaligus menumbuhkan kesadaran terhadap pentingnya gaya hidup sehat. Selanjutnya, Joleha et al., (2024) menunjukkan bahwa program pengabdian berbasis edukasi pengelolaan sampah dengan prinsip *Reduce, Reuse, dan Recycle* (3R) berhasil meningkatkan kesadaran serta partisipasi masyarakat dalam memilah dan memanfaatkan sampah secara berkelanjutan. Penelitian lain oleh Raharja et al., (2023) menjelaskan bahwa kegiatan pemberdayaan masyarakat melalui pembentukan bank sampah mampu meningkatkan keterlibatan masyarakat dalam pengelolaan lingkungan sekaligus memperkuat komitmen masyarakat terhadap pembangunan lingkungan yang berkelanjutan. Hasil-hasil tersebut menunjukkan bahwa keterlibatan aktif masyarakat merupakan faktor penting dalam keberhasilan program peningkatan kesehatan dan pelestarian lingkungan.

Berdasarkan hasil observasi selama pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Mekarasih, Kecamatan Jatigede, Kabupaten Sumedang, diketahui bahwa kegiatan olahraga bersama belum dilaksanakan secara rutin dan partisipasi masyarakat dalam menjaga kebersihan lingkungan masih perlu ditingkatkan. Meskipun kegiatan gotong royong telah dilaksanakan pada waktu tertentu, pelaksanaannya belum terintegrasi dengan program peningkatan kesehatan masyarakat. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya suatu program yang mampu mengombinasikan aktivitas fisik dengan kepedulian terhadap lingkungan melalui pendekatan partisipatif sehingga manfaat yang diperoleh dapat dirasakan secara lebih komprehensif oleh masyarakat.

Berdasarkan kajian penelitian dan kegiatan pengabdian terdahulu, sebagian besar program masih berfokus pada peningkatan aktivitas fisik atau peningkatan kepedulian lingkungan secara terpisah. Belum banyak kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang mengintegrasikan senam bersama dan Gerakan Rabu Bersih dalam satu program pemberdayaan masyarakat sebagai upaya meningkatkan perilaku hidup sehat sekaligus kepedulian terhadap lingkungan. Integrasi kedua kegiatan tersebut menjadi kebaruan (gap) dalam kegiatan pengabdian ini karena tidak hanya mendorong masyarakat untuk aktif secara fisik, tetapi juga membangun kesadaran kolektif dalam menjaga kebersihan lingkungan secara berkelanjutan.

Berdasarkan kondisi tersebut, mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) melaksanakan program "Senam Bersama dan Gerakan Rabu Bersih sebagai Upaya Meningkatkan Perilaku Hidup Sehat dan Kepedulian Lingkungan Masyarakat". Program ini bertujuan untuk meningkatkan perilaku hidup sehat melalui pembiasaan aktivitas fisik, meningkatkan kepedulian masyarakat terhadap

kebersihan lingkungan melalui kegiatan gotong royong, memperkuat budaya partisipatif masyarakat, serta mendukung pencapaian *Sustainable Development Goals* (SDGs), khususnya Tujuan 3 (*Good Health and Well-Being*) dan Tujuan 11 (*Sustainable Cities and Communities*) (Marisda et al., 2021).

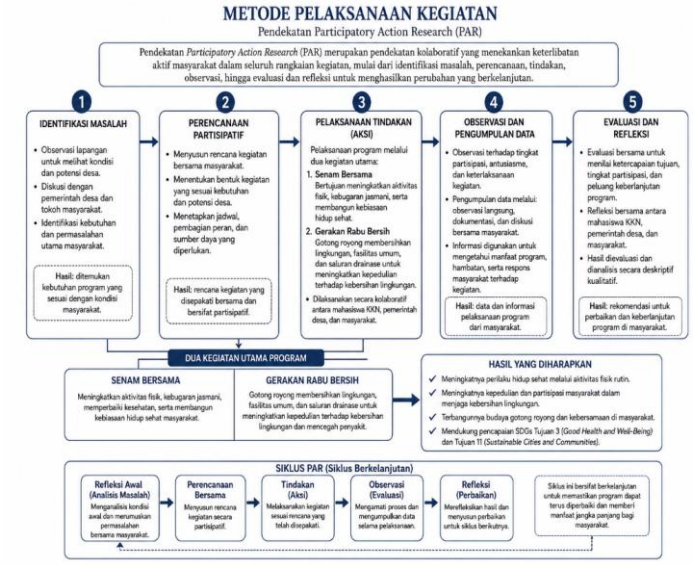
II. METODE

Commented [A3]: Wajib terdapat diagram alur PkM dan rujukan artikel jurnal memiliki DOI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR). Pendekatan PAR dipilih karena menekankan keterlibatan aktif masyarakat dalam seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari identifikasi permasalahan, penyusunan rencana kegiatan, pelaksanaan tindakan, hingga evaluasi dan refleksi. Pendekatan ini bertujuan menghasilkan perubahan yang tidak hanya bersifat sementara, tetapi juga mampu membangun kemandirian masyarakat dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Menurut (Cornish et al., 2023), *Participatory Action Research* merupakan pendekatan kolaboratif yang mengintegrasikan penelitian, tindakan, dan partisipasi masyarakat untuk menghasilkan perubahan sosial yang berkelanjutan melalui proses pembelajaran bersama.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan di Desa Mekarasih, Kecamatan Jatigede, Kabupaten Sumedang dengan sasaran masyarakat yang terdiri atas anak-anak, remaja, orang dewasa, dan lanjut usia. Sebelum pelaksanaan program, tim KKN melakukan observasi lapangan, diskusi dengan pemerintah desa, serta koordinasi dengan tokoh masyarakat untuk mengidentifikasi kebutuhan dan potensi yang dimiliki masyarakat. Tahapan identifikasi ini menjadi dasar dalam menentukan bentuk kegiatan yang sesuai dengan kondisi masyarakat sehingga program yang dilaksanakan bersifat partisipatif dan tepat sasaran. (Nelson et al., 2025) menjelaskan bahwa keterlibatan masyarakat sejak tahap perencanaan merupakan faktor penting dalam meningkatkan efektivitas program berbasis komunitas karena masyarakat memiliki kesempatan untuk menyampaikan kebutuhan, memberikan masukan, serta berpartisipasi dalam pengambilan keputusan.

Kontribusi, Vol.5 No.1 November 2024
ISSN: 2747-2027 (Print) / 2747-2035 (Online)
DOI: https://doi.org/10.53624/kontribusi.v5i1.XX



Gambar 1 Metode Pelaksanaan Kegiatan Pendekatan Participatory Action Resear*ch (PAR)*

Berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan, program pengabdian dilaksanakan melalui dua kegiatan utama, yaitu Senam Bersama dan Gerakan Rabu Bersih. Kegiatan senam bersama bertujuan meningkatkan aktivitas fisik masyarakat, memperbaiki kebugaran jasmani, serta membangun kebiasaan hidup sehat. Sementara itu, Gerakan Rabu Bersih dilaksanakan melalui kegiatan gotong royong membersihkan lingkungan, fasilitas umum, dan saluran drainase sebagai upaya meningkatkan kepedulian masyarakat terhadap kebersihan lingkungan. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan secara kolaboratif dengan melibatkan mahasiswa KKN, pemerintah desa, dan masyarakat sehingga tercipta kerja sama dalam mencapai tujuan program. Menurut (Putri et al., 2026), pendekatan PAR dalam kegiatan pengabdian masyarakat mampu memperkuat pemberdayaan masyarakat karena mendorong kolaborasi antara perguruan tinggi dan masyarakat dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

Selama pelaksanaan program, tim pengabdian melakukan observasi terhadap tingkat partisipasi masyarakat, antusiasme peserta, serta keterlaksanaan setiap kegiatan. Data diperoleh melalui observasi langsung, dokumentasi, dan diskusi bersama masyarakat setelah kegiatan selesai dilaksanakan. Informasi yang diperoleh digunakan untuk mengetahui manfaat program, hambatan selama pelaksanaan, serta respons masyarakat terhadap kegiatan yang telah dilakukan. Fahlberg et al., (2026) menjelaskan bahwa observasi partisipatif dan dialog reflektif merupakan

komponen penting dalam pendekatan PAR karena mampu menghasilkan evaluasi yang lebih komprehensif berdasarkan pengalaman langsung para peserta.

Tahap akhir kegiatan berupa evaluasi dan refleksi bersama yang melibatkan mahasiswa KKN, pemerintah desa, serta masyarakat. Evaluasi dilakukan untuk menilai ketercapaian tujuan program, tingkat partisipasi masyarakat, serta peluang keberlanjutan kegiatan setelah program KKN berakhir. Hasil evaluasi kemudian dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan menguraikan proses pelaksanaan kegiatan, respons masyarakat, serta perubahan perilaku yang tampak selama program berlangsung. Menurut Aoyama, (2026), proses refleksi dalam pendekatan PAR berfungsi sebagai dasar untuk memperbaiki pelaksanaan program, memperkuat pembelajaran bersama, serta menghasilkan rekomendasi yang dapat diterapkan dalam kegiatan pemberdayaan masyarakat berikutnya

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat melalui kegiatan Senam Bersama dan Gerakan Rabu Bersih merupakan salah satu upaya pemberdayaan masyarakat dalam meningkatkan perilaku hidup sehat serta kepedulian terhadap lingkungan. Program ini dilaksanakan secara kolaboratif dengan melibatkan mahasiswa KKN, pemerintah desa, masyarakat, dan pihak sekolah sehingga tercipta partisipasi aktif dalam setiap tahapan kegiatan. Menurut WHO, (2020), upaya promotif dan preventif yang melibatkan masyarakat secara aktif merupakan strategi penting dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Selain itu, partisipasi masyarakat merupakan faktor yang berpengaruh terhadap keberhasilan program lingkungan karena keterlibatan masyarakat mampu meningkatkan efektivitas pengelolaan lingkungan secara berkelanjutan (Nabila et al., 2020). Dengan demikian, pelaksanaan program ini diharapkan mampu membangun kebiasaan hidup sehat sekaligus meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menjaga kebersihan lingkungan.

Kegiatan Senam Bersama dilaksanakan di lapangan desa dengan melibatkan masyarakat dari berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak, remaja, orang dewasa, hingga lanjut usia. Seluruh peserta mengikuti gerakan senam dengan antusias dan penuh semangat. Selain bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, kegiatan ini juga menjadi sarana mempererat interaksi sosial antarmasyarakat. Menurut (Bull et al., 2020), aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin mampu meningkatkan kesehatan fisik, kesehatan mental, serta menurunkan risiko berbagai penyakit tidak menular. Oleh karena itu, pelaksanaan senam bersama tidak hanya memberikan manfaat terhadap kebugaran jasmani, tetapi juga mendorong masyarakat untuk membiasakan gaya hidup aktif sebagai bagian dari perilaku hidup sehat.

Kontribusi, Vol.5 No.1 November 2024
ISSN: 2747-2027 (Print) / 2747-2035 (Online)
DOI: https://doi.org/10.53624/kontribusi.v5i1.XX

Kegiatan selanjutnya adalah Gerakan Rabu Bersih yang dilaksanakan melalui kerja bakti membersihkan jalan lingkungan, saluran drainase, halaman fasilitas umum, dan area sekitar permukiman. Selama kegiatan berlangsung, masyarakat bekerja sama membersihkan lingkungan sehingga tercipta suasana gotong royong dan kepedulian terhadap kebersihan lingkungan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat memiliki antusiasme yang tinggi untuk berpartisipasi dalam menjaga kebersihan lingkungan. Nabila et al., (2020) menjelaskan bahwa keberhasilan pengelolaan sampah dan kebersihan lingkungan sangat dipengaruhi oleh tingkat partisipasi masyarakat, terutama melalui kegiatan sosial yang dilakukan secara bersama-sama. Oleh karena itu, Gerakan Rabu Bersih menjadi salah satu bentuk pemberdayaan masyarakat dalam membangun budaya menjaga kebersihan lingkungan.



Gambar 2. Gerakan Rabu Bersih

Sampah yang diperoleh selama kegiatan kerja bakti terlebih dahulu dipilah menjadi sampah organik, anorganik, dan residu. Sampah yang masih memiliki nilai guna dipisahkan untuk dimanfaatkan kembali, sedangkan sampah residu selanjutnya diolah menggunakan insinerator. Proses tersebut juga dijadikan sebagai media edukasi kepada siswa SMA Bina Harapan Jatigede mengenai pentingnya pengelolaan sampah yang benar, dimulai dari proses pemilahan hingga pengolahan akhir. Pada kegiatan ini dijelaskan bahwa penggunaan insinerator bukan menggantikan prinsip *Reduce, Reuse, dan Recycle* (3R), melainkan sebagai alternatif pengolahan bagi sampah residu yang tidak dapat dimanfaatkan kembali. Tait et al., (2020) menyatakan bahwa pengoperasian insinerator harus dilakukan sesuai standar lingkungan dan lebih tepat digunakan sebagai pengolahan akhir terhadap sampah residu setelah dilakukan upaya pengurangan dan pemilahan sampah.

Kegiatan edukasi kepada siswa SMA Bina Harapan Jatigede berlangsung secara interaktif melalui penyampaian materi, diskusi, dan demonstrasi mengenai pengelolaan sampah. Siswa diberikan pemahaman mengenai dampak sampah terhadap kesehatan dan lingkungan, pentingnya

2747-2027 (Print) / 2747-2035 (Online)
DOI: https://doi.org/10.53624/Kontribusi.v5i1.XX

penerapan prinsip 3R, serta fungsi insinerator dalam mengurangi volume sampah residu. Selama kegiatan berlangsung, siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi melalui sesi tanya jawab dan diskusi. Edukasi semacam ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan sekaligus membentuk perilaku peduli lingkungan sejak usia sekolah sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, program Senam Bersama dan Gerakan Rabu Bersih memberikan dampak positif terhadap peningkatan partisipasi masyarakat dalam menerapkan perilaku hidup sehat dan menjaga kebersihan lingkungan. Kegiatan senam mendorong masyarakat untuk lebih aktif melakukan aktivitas fisik, sedangkan Gerakan Rabu Bersih dan edukasi pengelolaan sampah memberikan pemahaman mengenai pentingnya menjaga lingkungan melalui pemilahan sampah dan pengolahan sampah residu menggunakan insinerator. Program ini juga mendukung pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs), khususnya Tujuan 3 (Good Health and Well-Being) dan Tujuan 11 (Sustainable Cities and Communities), karena berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan masyarakat serta terciptanya lingkungan yang bersih, sehat, dan berkelanjutan.

IV. KESIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat melalui kegiatan Senam Bersama dan Gerakan Rabu Bersih telah terlaksana dengan baik melalui pendekatan partisipatif yang melibatkan mahasiswa KKN, pemerintah desa, masyarakat, serta siswa SMA Bina Harapan Jatigede. Pelaksanaan senam bersama mampu meningkatkan partisipasi masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik sebagai salah satu upaya penerapan perilaku hidup sehat. Sementara itu, Gerakan Rabu Bersih yang disertai dengan edukasi mengenai pengelolaan sampah berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat dan siswa terhadap pentingnya menjaga kebersihan lingkungan melalui penerapan prinsip *Reduce*, *Reuse*, dan *Recycle* (3R). Edukasi mengenai pemilahan sampah dan pemanfaatan insinerator sebagai pengolahan akhir sampah residu juga memberikan pemahaman kepada peserta mengenai pentingnya pengelolaan sampah yang tepat untuk mengurangi pencemaran lingkungan. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan perilaku hidup sehat, kepedulian lingkungan, serta memperkuat budaya gotong royong di tengah masyarakat. Selain itu, program ini turut mendukung pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs), khususnya Tujuan 3 (*Good Health and Well-Being*) dan Tujuan 11 (*Sustainable Cities and Communities*).

Keberlanjutan program Senam Bersama dan Gerakan Rabu Bersih perlu didukung melalui komitmen pemerintah desa, sekolah, dan masyarakat agar kegiatan dapat dilaksanakan secara rutin sebagai bagian dari budaya hidup sehat dan peduli lingkungan. Edukasi mengenai

ISSN: 2747-2027 (Print) / 2747-2035 (Online)
DOI: https://doi.org/10.53624/kontribusi.v5i1.XX

pengelolaan sampah juga diharapkan tidak berhenti pada kegiatan KKN, tetapi dapat dikembangkan melalui program pembiasaan di sekolah maupun di lingkungan masyarakat dengan melibatkan berbagai pemangku kepentingan. Selain itu, penggunaan insinerator hendaknya tetap memperhatikan ketentuan teknis dan peraturan lingkungan yang berlaku, serta didahului dengan proses pemilahan sampah sehingga hanya sampah residu yang tidak dapat dimanfaatkan kembali yang diolah menggunakan insinerator. Dengan adanya sinergi yang berkelanjutan antara perguruan tinggi, pemerintah desa, sekolah, dan masyarakat, diharapkan perilaku hidup sehat serta kepedulian terhadap kebersihan lingkungan dapat terus meningkat dan memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi masyarakat Desa Mekarasih.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk melaksanakan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) sebagai bentuk implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pemerintah Desa Mekarasih, Kecamatan Jatigede, Kabupaten Sumedang, beserta seluruh perangkat desa yang telah memberikan izin, dukungan, serta memfasilitasi pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat.

Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada Kepala SMA Bina Harapan Jatigede, dewan guru, serta seluruh siswa yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan edukasi pengelolaan sampah. Terima kasih turut disampaikan kepada masyarakat Desa Mekarasih yang telah berpartisipasi dalam kegiatan Senam Bersama dan Gerakan Rabu Bersih sehingga seluruh rangkaian kegiatan dapat terlaksana dengan baik.

Ucapan terima kasih juga diberikan kepada dosen pembimbing lapangan, rekan-rekan mahasiswa KKN Kelompok 18 Desa Mekarasih, serta seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kerja sama selama proses perencanaan, pelaksanaan, hingga penyusunan artikel pengabdian ini. Semoga kolaborasi yang telah terjalin dapat terus berlanjut dalam mendukung pemberdayaan masyarakat serta peningkatan perilaku hidup sehat dan kepedulian terhadap lingkungan secara berkelanjutan

DAFTAR PUSTAKA

Aoyama, R. (2026). Participatory action research with additional language teachers: A methodological review. *Language Teaching Research*, 13621688261445060.

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J.,

Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., … Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, *54*(24), 1451–1462. https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955

Cornish, F., Breton, N., Moreno-Tabarez, U., Delgado, J., Rua, M., de-Graft Aikins, A., & Hodgetts, D. (2023). Participatory action research. *Nature Reviews Methods Primers*, *3*(1), 34.

Fahlberg, A., Martins, C., Santos Barbosa, L., Araujo, A. C., Lopes, J. E., & de Andrade, M. (2026). "Don't Research about Us without Us": Participatory Action Research as an Approach to Producing Knowledge with Marginalized Populations. *Social Problems*, *73*(2), 697–717.

Ivan Fauzani Raharja, Eko Nuriyatman, Rustian Mushawirya, Fauzi Syam, A. K. (2023). *Empowering Rural Communities Through Waste Bank Socialization for Sustainable Environmental Management 1)*. *7*(2), 83–90. https://doi.org/10.22437/jkam.v7i2.31915

Joleha, J., Cintami, A. A., Syamsudin, A. N., Azizi, F., Gandha, S., Hadi, T., & Pratama, C. (2024). *Strengthening community participation in waste management through education and innovation*. *9*(November), 990–1002.

Ladova, N., Pratama, N. D., Wati, N. A., Lestari, N. D., & Juhariah, J. (2026). LINGKUNGAN BERSIH, JIWA SEHAT MEWUJUDKAN KEHIDUPAN YANG LESTARI. *GANESHA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *6*(1), 336–341.

Marisda, D. H., Thahir, R., & Windasari, D. P. (2021). *Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat dalam mewujudkan masyarakat yang produktif*. *5*(2), 354–363.

Nabila, S. H., Negoro, H. A., & Utari, D. (2020). *The level of individual participation of community in implementing effective solid waste management policies*.

Nada Chencelia, Dhea Ananda Saputri, Kevin Nicolas, Bagus Yudistira, Y. P. O., & Yoli Andi Rozzi, Churin in, K. C. S. (2026). *Pemberdayaan Warga Rt. 07 Rw. 03 Kelurahan Penurunan Kota Bengkulu Melalui Edukasi Pengelolaan Sampah & Olahraga Bersama*.

Nelson, G., Jenkins, M., Knox, B., Purkey, E., Chan-Nguyen, S., Cole, M., Jackson, L., & Bayoumi, I. (2025). Engaging people with lived experience on community advisory boards in community-based participatory research: a scoping review. *International Journal for Equity in Health*, *24*(1), 209.

Organization, W. H. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.

ISSN: 2747-2027 (Print) / 2747-2035 (Online)
DOI: https://doi.org/10.53624/kontribusi.v5i1.XX

Putri, S. S., Purba, N. F., Tiffani, T. D., & Juliansyah, A. (2026). *Integrating Education , Research , and Service : A Participatory Action Research (PAR) Model for University-Led Community Empowerment in Rural Indonesia*. *5*(1), 252–265.

Syaukani, A. A., Pradiza, R. A., & Anwari, A. R. (2023). *Penguatan Kebiasaan Berperilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui Gerakan Rutin Berolahraga dan Praktik Higiene di Lingkungan Sekolah*. *3*, 179–189. https://doi.org/10.56972/jikm.v3i2.135

Tait, P. W., Brew, J., Che, A., Costanzo, A., Danyluk, A., Davis, M., Khalaf, A., McMahon, K., Watson, A., & Rowcliff, K. (2020). The health impacts of waste incineration: a systematic review. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, *44*(1), 40–48.