



OPEN ACCESS JOURNALS

Contents lists available at <https://jurnal.yoii.ac.id>

Dharma Publika: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

Online ISSN [3025-8154](https://doi.org/10.30605/dp.v3i2.154)

Journal homepage: <http://jurnal.yoii.ac.id/index.php/dharmapublika>



Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Terhadap Kesehatan Melalui Senam, Papan Edukasi, Penanaman Pohon Pada Lingkungan

Adelia Khoirunnisa^{1*}, Dimas Petrik Simanjuntak², Hening Tyas Arridho³, Netty Merdiaty⁴

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia

INFO ARTIKEL

Diterima: 23 November 2025; **Direvisi:** 10 Desember 2025; **Disetujui:** 22 Desember 2025

KEYWORDS

Community Awareness;
Health Promotion;
Community Exercise;
Educational Boards;
Tree Planting;

ABSTRACT

Public awareness of health and environmental sustainability is a key factor in improving community quality of life. However, low community participation in physical activity, limited environmental concern, and inadequate adoption of healthy behaviors remain prevalent challenges. This community service program aimed to enhance public health awareness through integrated interventions consisting of community exercise, educational boards, and tree planting activities. A participatory and educational approach was applied by actively involving community members throughout all stages of the program. Data were collected through field observations and activity documentation and analyzed using descriptive qualitative methods. The results indicate increased community participation in physical activity through group exercise, improved environmental awareness through tree planting, and enhanced understanding of health-related messages delivered via educational boards. Overall, the integration of community exercise, educational boards, and tree planting proved to be an effective promotive strategy for increasing public awareness and engagement in health and environmental issues in a sustainable manner.

KATA KUNCI

Kesadaran Masyarakat;
Kesehatan;
Senam Lingkungan;
Papan Edukasi;
Penanaman Pohon;

ABSTRAK

Kesadaran masyarakat terhadap kesehatan dan lingkungan merupakan aspek penting dalam menciptakan kualitas hidup yang sehat dan berkelanjutan. Namun, masih rendahnya partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik, kepedulian terhadap lingkungan, serta penerapan perilaku hidup bersih dan sehat menjadi tantangan dalam upaya promotif dan preventif kesehatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap kesehatan melalui integrasi kegiatan senam lingkungan, pemasangan papan edukasi, dan penanaman pohon. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif dan edukatif dengan melibatkan masyarakat secara aktif dalam setiap tahapan kegiatan. Data diperoleh melalui observasi lapangan dan dokumentasi kegiatan, kemudian dianalisis secara deskriptif kualitatif. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik melalui senam bersama, meningkatnya kepedulian terhadap kebersihan dan kelestarian lingkungan melalui penanaman pohon, serta meningkatnya pemahaman masyarakat terhadap pesan kesehatan yang disampaikan melalui papan edukasi. Secara keseluruhan, kombinasi senam, papan edukasi, dan penanaman pohon terbukti efektif sebagai strategi promotif dalam meningkatkan kesadaran dan keterlibatan masyarakat terhadap kesehatan dan lingkungan secara berkelanjutan.

^{1*} Corresponding Author:

Adelia Khoirunnisa, ✉ 20221051071@mhs.ubharajaya.ac.id



PENDAHULUAN

Kesadaran masyarakat terhadap isu kesehatan dan lingkungan merupakan fondasi penting dalam pembangunan komunitas yang sehat, produktif, dan berkelanjutan. Di berbagai wilayah, rendahnya pemahaman masyarakat terhadap pentingnya tindakan preventif – seperti perilaku hidup bersih dan sehat, penghijauan lingkungan, serta aktivitas fisik rutin – telah menjadi masalah sosial yang menghambat tercapainya kualitas hidup optimal. Untuk itu, diperlukan strategi intervensi yang tidak hanya bersifat informatif tetapi juga mampu memotivasi perubahan perilaku secara nyata dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu teori yang sering digunakan sebagai landasan dalam merancang intervensi perubahan perilaku adalah *Health Belief Model* (HBM). HBM dikembangkan pada tahun 1950-an oleh para psikolog sosial untuk menjelaskan dan memprediksi perilaku kesehatan tertentu. Teori ini menekankan bahwa perubahan perilaku seseorang dipengaruhi oleh persepsinya tentang kerentanan terhadap masalah, keseriusan dampak masalah tersebut, manfaat tindakan preventif, hambatan yang dirasakan, serta isyarat eksternal yang memicu tindakan dan keyakinan terhadap kemampuannya sendiri (*self-efficacy*) dalam melaksanakan perilaku tersebut. Dalam konteks intervensi berbasis komunitas, HBM dapat digunakan untuk merancang strategi komunikasi dan edukasi sehingga masyarakat tidak hanya memperoleh informasi tetapi juga termotivasi untuk bertindak. Misalnya, papan edukasi yang dipasang di area publik dapat berfungsi sebagai isyarat untuk bertindak (*cues to action*) bagi individu – mengingatkan mereka akan konsekuensi negatif dari perilaku tidak sehat atau tidak peduli terhadap lingkungan dan manfaat dari perilaku yang sehat. Informasi pada papan tersebut dirancang untuk meningkatkan persepsi kerentanan masyarakat terhadap dampak buruk seperti penyakit akibat gaya hidup tidak sehat atau degradasi lingkungan. Ketika masyarakat menyadari dampak tersebut, mereka lebih mungkin merubah sikap dan perilaku secara proaktif.

Lebih jauh lagi, kegiatan penanaman pohon tidak hanya berdampak ekologis seperti peningkatan kualitas udara dan keseimbangan lingkungan tetapi juga berperan sebagai pengalaman langsung yang memperkuat persepsi tentang manfaat tindakan pelestarian lingkungan. Partisipasi masyarakat dalam kegiatan ini memperluas pemahaman mereka terhadap hubungan antara lingkungan yang sehat dengan kualitas hidup secara keseluruhan. Pengalaman langsung ini berpotensi meningkatkan *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu bahwa mereka mampu berkontribusi pada perbaikan lingkungan melalui tindakan sederhana tetapi konsisten. Dalam HBM, keyakinan terhadap kemampuan diri merupakan komponen penting untuk mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan.

Selanjutnya, senam dalam lingkungan dapat dimaknai sebagai intervensi promotif yang dirancang untuk mengubah persepsi masyarakat terhadap aktivitas fisik. Dengan menerapkan senam rutin di ruang terbuka atau lingkungan komunitas, hal ini dapat menurunkan hambatan yang dirasakan terhadap olahraga—misalnya anggapan bahwa olahraga membutuhkan fasilitas khusus atau waktu yang lama—sementara meningkatkan persepsi tentang manfaat olahraga, seperti peningkatan kebugaran, pengurangan stress, dan interaksi sosial yang positif. Senam yang dilakukan bersama secara berkala juga menciptakan isyarat sosial yang menguatkan norma baru dalam kelompok masyarakat, sehingga proses perubahan perilaku menjadi lebih mudah diterima dan dilaksanakan oleh individu.

Dengan menggunakan HBM sebagai kerangka teori, ketiga pendekatan ini secara sistematis dapat berkontribusi pada perubahan perilaku masyarakat. HBM membantu memahami bagaimana persepsi individu terhadap risiko, manfaat, serta hambatan memengaruhi Keputusan mereka untuk mengikuti aktivitas yang bersifat promotif dan preventif. Maka dari itu, intervensi berbasis HBM yang terintegrasi—menggabungkan media visual edukatif (papan edukasi), pengalaman praktis (penanaman pohon), dan aktivitas fisik kolektif (senam) adalah strategi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran dan keterlibatan komunitas dalam tindakan positif kesehatan dan lingkungan.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode pengabdian kepada masyarakat dengan pendekatan partisipatif dan edukatif. Pendekatan ini dipilih karena menekankan keterlibatan aktif masyarakat sebagai subjek utama dalam setiap tahap kegiatan, mulai dari perencanaan hingga pelaksanaan, dengan tujuan meningkatkan kesadaran dan kepedulian terhadap lingkungan secara berkelanjutan.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di lingkungan Kelurahan Teluk Pucung permukiman masyarakat setempat. Subjek kegiatan terdiri atas warga masyarakat yang tinggal di wilayah tersebut, termasuk tokoh masyarakat dan warga sekitar yang secara sukarela berpartisipasi dalam seluruh rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat (KKN). Pemilihan lokasi didasarkan kondisi lingkungan yang masih memerlukan peningkatan kesadaran masyarakat terhadap kebersihan dan kelestarian lingkungan.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan melalui beberapa tahapan yang saling berkaitan sebagai berikut:

1) Lokasi dan Subjek kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di lingkungan Kelurahan Teluk Pucung, yang merupakan permukiman dengan kebutuhan peningkatan kesadaran masyarakat terkait kebersihan, penghijauan, dan gaya hidup sehat. Subjek kegiatan terdiri atas warga masyarakat setempat, tokoh masyarakat, serta relawan warga yang berpartisipasi secara sukarela pada seluruh rangkaian kegiatan.

2) Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi observasi awal lingkungan untuk mengidentifikasi permasalahan yang berkaitan dengan kebersihan dan kepedulian lingkungan masyarakat. Selain itu, dilakukan koordinasi dengan aparat setempat dan tokoh masyarakat guna memperoleh izin pelaksanaan kegiatan serta menentukan dan bentuk kegiatan yang sesuai dengan kondisi masyarakat.

2. Tahap Edukasi melalui Papan edukasi

Pada tahap ini dilakukan perancangan dan pemasangan papan edukasi yang berisi pesan-pesan singkat mengenai pentingnya menjaga kebersihan lingkungan, pelestarian tanaman, serta ajakan untuk berpartisipasi aktif dalam lingkungan. Papan edukasi ditempatkan di lokasi strategis yang mudah terlihat oleh masyarakat agar dapat berfungsi sebagai media informasi dan pengingat secara berkelanjutan.

3. Tahap Penanaman Pohon

Kegiatan penanaman pohon dilakukan dengan melibatkan masyarakat secara langsung. Jenis tanaman yang digunakan disesuaikan dengan kondisi lingkungan setempat. Penanaman pohon bertujuan untuk meningkatkan kualitas lingkungan sekaligus menumbuhkan rasa tanggung jawab dan kepedulian masyarakat terhadap kelestarian lingkungan hijau.

4. Tahap Senam Lingkungan (Senam Bersama)

Senam dilakukan secara rutin di area lingkungan permukiman, disesuaikan dengan jam warga (misalnya pagi hari). Kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai olahraga tetapi juga sebagai media promosi gaya hidup sehat melalui aktivitas fisik kolektif, yang meningkatkan kebugaran serta mempererat hubungan sosial antar-warga. Senam ini selaras dengan program pengabdian masyarakat lain yang menunjukkan bahwa senam bersama dapat meningkatkan kesadaran warga terhadap pentingnya aktivitas fisik dan pola hidup sehat.

5. Tahap Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan untuk menilai perubahan tingkat kesadaran masyarakat setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian. Evaluasi dilakukan melalui observasi langsung terhadap perilaku masyarakat serta diskusi singkat dengan warga mengenai pemahaman dan sikap mereka terhadap kebersihan dan kelestarian lingkungan setelah mengikuti kegiatan.

Data dalam kegiatan pengabdian ini dikumpulkan melalui observasi lapangan dan dokumentasi kegiatan. Observasi digunakan untuk mengamati tingkat partisipasi dan perubahan perilaku masyarakat sebelum dan sesudah kegiatan berlangsung. Dokumentasi berupa foto dan catatan kegiatan digunakan sebagai data pendukung untuk menggambarkan proses dan hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kualitatif, dengan

memaparkan perubahan kesadaran masyarakat berdasarkan hasil pengamatan dan temuan lapangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang meliputi pemasangan papan edukasi, penanaman pohon, dan senam lingkungan menunjukkan sejumlah temuan yang berkaitan dengan peningkatan kesadaran dan partisipasi masyarakat terhadap kebersihan serta kelestarian lingkungan. Hasil kegiatan diperoleh berdasarkan observasi langsung selama pelaksanaan kegiatan dan interaksi dengan masyarakat setempat.



Gambar 1. Papan Edukasi



Gambar 2. Penanaman Pohon

Kegiatan penanaman pohon yang melibatkan masyarakat secara langsung menunjukkan peningkatan kepedulian terhadap lingkungan hijau. Partisipasi aktif masyarakat dalam proses penanaman menumbuhkan rasa memiliki dan tanggung jawab terhadap tanaman yang ditanam. Berdasarkan pengamatan, masyarakat menunjukkan kesediaan untuk merawat tanaman serta menjaga area penanaman agar tetap bersih dan terawat.



Gambar 1. Kegiatan Senam



Gambar 2. Kegiatan Senam

Kegiatan senam lingkungan menunjukkan tingginya partisipasi masyarakat dalam menerapkan gaya hidup sehat secara kolektif. Melalui senam yang dilaksanakan secara bersama-sama di lingkungan permukiman, masyarakat terlibat aktif dalam aktivitas fisik yang sederhana, mudah diikuti, dan sesuai dengan kondisi warga. Kegiatan ini secara langsung memberikan manfaat terhadap peningkatan kebugaran jasmani, sekaligus menciptakan suasana lingkungan yang lebih hidup dan sehat. Selain manfaat fisik, senam bersama juga menjadi sarana interaksi sosial yang efektif, memperkuat hubungan antarwarga, serta menumbuhkan rasa kebersamaan dan solidaritas dalam komunitas.

Pembahasan

Keterlibatan langsung dalam aktivitas ekologis terbukti mampu meningkatkan kesadaran lingkungan, sebagaimana dikemukakan oleh Rahmawati dan Nugroho (2019) yang menyatakan bahwa pengalaman langsung dalam kegiatan pelestarian lingkungan berkontribusi terhadap pembentukan sikap peduli dan berkelanjutan. Dengan demikian, penanaman pohon tidak hanya memberikan manfaat ekologis, tetapi juga berdampak pada perubahan sikap dan perilaku masyarakat.

Hasil ini sejalan dengan temuan Sari dan Nugroho (2022) yang menyatakan bahwa senam bersama di lingkungan masyarakat mampu meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik, sekaligus memperkuat partisipasi sosial warga. Keterlibatan masyarakat dalam kegiatan senam secara rutin mendorong terbentuknya kebiasaan hidup sehat dan meningkatkan rasa tanggung jawab individu terhadap kesehatan diri dan lingkungan sosialnya. Aktivitas fisik yang dilakukan secara kolektif juga berperan sebagai media edukasi tidak langsung, karena masyarakat belajar melalui pengalaman dan keteladanan sosial.

Secara keseluruhan, temuan kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa senam lingkungan merupakan strategi promotif yang efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap kesehatan dan kebersamaan sosial. Senam tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan olahraga, tetapi juga sebagai pendekatan partisipatif yang mampu membangun kebiasaan kolektif, meningkatkan interaksi sosial, serta menanamkan nilai hidup sehat secara berkelanjutan. Hasil ini memperkuat pandangan bahwa peningkatan kesadaran masyarakat akan kesehatan lebih efektif apabila dilakukan melalui aktivitas nyata dan partisipatif, bukan hanya melalui penyampaian informasi secara teoritis.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (KKN) yang dilaksanakan melalui pemasangan papan edukasi penanaman pohon, dan senam lingkungan terbukti memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran dan kepedulian masyarakat terhadap kebersihan, kesehatan, serta kelestarian lingkungan. Hasil pengamatan menunjukkan adanya perubahan sikap dan perilaku masyarakat, yang ditandai dengan meningkatnya perhatian terhadap kondisi lingkungan, partisipasi aktif dalam kegiatan yang dilaksanakan serta tumbuhnya rasa tanggung jawab kolektif dalam menjaga lingkungan dan kesehatan bersama.

Papan edukasi berperan sebagai media informasi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat secara berkelanjutan mengenai pentingnya kebersihan dan pelestarian lingkungan. Kegiatan penanaman pohon mendorong keterlibatan langsung masyarakat dalam upaya penghijauan, sehingga menumbuhkan kepedulian ekologis dan rasa memiliki terhadap lingkungan sekitar. Sementara itu, senam lingkungan berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya aktivitas fisik dan pola hidup sehat, sekaligus memperkuat interaksi sosial dan kebersamaan antarwarga melalui kegiatan yang dilakukan secara kolektif.

Integrasi ketiga kegiatan tersebut menghasilkan pendekatan yang lebih komprehensif dibandingkan pelaksanaan kegiatan secara terpisah. Pendekatan edukatif dan partisipatif yang diterapkan mampu membangun kesadaran masyarakat secara menyeluruh, baik dari aspek pengetahuan, sikap, maupun perilaku, terkait kesehatan dan lingkungan. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini dapat dijadikan sebagai salah satu model alternatif dalam upaya peningkatan kesadaran masyarakat di tingkat komunitas melalui pendekatan yang terpadu dan berkelanjutan.

Sebagai tindak lanjut, diperlukan keberlanjutan program melalui pendampingan dan evaluasi secara berkala agar perubahan perilaku masyarakat yang telah terbentuk dapat terjaga dalam jangka panjang. Selain itu, pengembangan kegiatan serupa dengan cakupan wilayah yang lebih luas diharapkan mampu memberikan kontribusi yang lebih signifikan dalam mendukung terciptanya lingkungan yang bersih, sehat, dan berkelanjutan.

REFERENSI

- Ajzen, I. (2020). The theory of planned behavior: Frequently asked questions. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(4), 314–324.
- Hidayat, R., & Prasetyo, A. (2022). Community participation through mutual cooperation in environmental cleanliness programs. *Journal of Environmental Management*, 305, 114417.
- Kollmuss, A., & Agyeman, J. (2019). Mind the gap: Why do people act environmentally and what are the barriers to pro-environmental behavior? *Environmental Education Research*, 25(1), 1–17.
- Monroe, M. C., Andrews, E., & Biedenweg, K. (2019). A framework for environmental education strategies. *Applied Environmental Education & Communication*, 18(3), 205–216.
- Putra, D. A., Lestari, S., & Kurniawan, R. (2021). Visual information media as a tool to improve environmental awareness in public spaces. *International Journal of Environmental Education*, 16(3), 245–257.
- Rahmawati, N., & Nugroho, S. (2019). Tree planting activities and community ecological awareness. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 314(1), 012034.
- Suryani, I., & Wibowo, T. (2020). Environmental awareness and community behavior in urban settlements. *Jurnal Ilmu Lingkungan*, 18(2), 123–131.
- Sudarmadi, S., Suzuki, S., Kawada, T., Netti, H., Soemantri, S., & Tugaswati, A. T. (2019). A survey of perception, knowledge, awareness, and attitude in regard to environmental problems in Indonesia. *Journal of Environmental Management*, 83(4), 418–426.
- Stern, P. C. (2020). Toward a coherent theory of environmentally significant behavior. *Journal of Social Issues*, 56(3), 407–424.
- Wals, A. E. J., & Benavot, A. (2019). Can we meet the sustainability challenges? The role of education and lifelong learning. *European Journal of Education*, 54(3), 404–413.
- Yulianti, D., & Handayani, S. (2021). Peran pengabdian masyarakat dalam meningkatkan kesadaran lingkungan warga. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 6(2), 95–104.
- Fitriani, L., & Saputra, R. (2020). Edukasi lingkungan berbasis masyarakat sebagai upaya peningkatan kepedulian lingkungan. *Jurnal Pendidikan Lingkungan dan Pembangunan Berkelanjutan*, 21(1), 45–54.
- Sari, D. P., & Nugroho, A. (2022). Penerapan senam bersama sebagai upaya peningkatan kesehatan dan partisipasi sosial masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 145–152.
- Nugraha, A., & Permana, D. (2021). Partisipasi masyarakat dalam pelestarian lingkungan permukiman. *Jurnal Wilayah dan Lingkungan*, 9(3), 233–244.
- Pratama, R. A., & Lestari, N. (2023). Pengaruh program penghijauan terhadap kesadaran lingkungan masyarakat. *Jurnal Green Growth dan Lingkungan*, 5(1), 1–10.