

DARI PENDAPINGAN MENUJU KEMANDIRIAN: PEMBERDAYAAN KOMUNITAS DALAM PROGRAM SENAM SEHAT BERSAMA

Eli Retnowati¹; Ernawati²; Achmad Hayden Syafaat Putra³; Achmad Ghoni Ken Diyu⁴;
Muhammad Syairul Fitra⁵

Universitas Sunan Giri Surabaya
Jln. Grigjend Katamso II Waru Sidoarjo
E-mail : eli.retno1010@gmail.com (Koresponding)

Abstract: This community service program is motivated by the importance of sustaining community-based physical activity to improve public health, particularly after the mentoring phase ends. In the initial stage, a healthy exercise program conducted in Pagesangan Village, Surabaya, successfully increased community participation and awareness of the importance of physical fitness. However, the main challenge lies in the community's ability to maintain the program independently. Therefore, this second-stage program aims to analyze and strengthen community independence through a community empowerment approach. The method used is a participatory approach involving post-assistance evaluation, strengthening local leadership, and facilitating independent program management. The results show that the community has successfully established a self-managed group called "Senam Sehat Bersama," equipped with an organizational structure, local instructors, regular exercise schedules, and a self-sustaining funding system through member contributions. These findings indicate that continuous mentoring effectively fosters community independence. Thus, this program provides significant implications as a sustainable community-based health empowerment model that can be replicated in other regions.

Keywords: *Community Empowerment, Community Independence, Physical Activity, Health Promotion, Sustainability*

Peningkatan kualitas kesehatan masyarakat merupakan salah satu fokus utama dalam pembangunan berkelanjutan, khususnya dalam upaya menekan angka penyakit tidak menular. Aktivitas fisik yang teratur seperti senam sehat terbukti mampu meningkatkan kebugaran jasmani, menjaga kesehatan mental, serta memperbaiki kualitas hidup masyarakat. Namun demikian, tingkat partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik masih relatif rendah, terutama pada kelompok usia produktif dan lansia, sehingga diperlukan intervensi berbasis komunitas yang berkelanjutan (Bull et al., 2020).

Permasalahan yang dihadapi oleh mitra, yaitu masyarakat Kelurahan Pagesangan Surabaya, berkaitan dengan rendahnya konsistensi dalam melakukan aktivitas fisik secara rutin. Meskipun pada tahap awal program pengabdian masyarakat telah berhasil meningkatkan partisipasi

masyarakat dalam kegiatan senam sehat, namun keberlanjutan program masih menjadi tantangan utama. Selain itu, keterbatasan dalam pengelolaan organisasi, minimnya instruktur lokal, serta ketergantungan terhadap fasilitator eksternal menjadi kendala dalam mewujudkan kemandirian komunitas.

Sejumlah penelitian dan kegiatan pengabdian sebelumnya menunjukkan bahwa pendekatan berbasis komunitas memiliki efektivitas yang tinggi dalam meningkatkan partisipasi masyarakat. Studi yang dilakukan oleh Jannah et al. (2024) menunjukkan bahwa program senam sehat mampu meningkatkan kebugaran fisik masyarakat melalui pendekatan partisipatif dan berkelanjutan. Selain itu, hasil pengabdian sebelumnya juga menunjukkan adanya peningkatan partisipasi masyarakat dalam kegiatan senam sehat serta meningkatnya kesadaran

akan pentingnya aktivitas fisik (Retnowati et al., 2024).

Penelitian lain mengungkapkan bahwa keberhasilan program kesehatan masyarakat tidak hanya ditentukan oleh pelaksanaan kegiatan, tetapi juga oleh keberlanjutan program setelah intervensi selesai. Model pemberdayaan masyarakat (*community empowerment*) menekankan pentingnya peningkatan kapasitas lokal, kepemilikan program (*ownership*), serta partisipasi aktif masyarakat dalam setiap tahapan kegiatan (Laverack, 2020; Rifkin, 2014; Wallerstein, 2006). Oleh karena itu, penguatan kapasitas komunitas menjadi aspek strategis dalam menciptakan program yang berkelanjutan.

Berbagai penelitian terbaru menunjukkan bahwa aktivitas fisik berbasis komunitas memiliki kontribusi signifikan dalam meningkatkan kesehatan masyarakat secara berkelanjutan. Studi oleh Bull et al. (2020) menegaskan bahwa partisipasi dalam aktivitas fisik secara rutin mampu menurunkan risiko penyakit tidak menular serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara menyeluruh. Selanjutnya, penelitian oleh Milton et al. (2021) menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif mampu meningkatkan keterlibatan masyarakat dalam aktivitas fisik secara signifikan.

Dari aspek sosial, Herens et al. (2020) mengungkapkan bahwa dukungan sosial dan interaksi kelompok menjadi faktor penting dalam menjaga keberlanjutan aktivitas fisik di masyarakat. Sementara itu, Lee et al. (2015) menegaskan bahwa keberhasilan program kesehatan sangat dipengaruhi oleh kapasitas komunitas dalam mengelola kegiatan secara mandiri. Selain itu, O'Mara-Eves et al. (2021) menunjukkan bahwa *community engagement* memiliki dampak positif terhadap perubahan perilaku kesehatan masyarakat.

Meskipun berbagai penelitian menunjukkan efektivitas program berbasis komunitas, masih terdapat kesenjangan dalam aspek keberlanjutan dan kemandirian

komunitas pasca intervensi. Oleh karena itu, solusi yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian ini adalah penerapan pendekatan pemberdayaan masyarakat melalui penguatan kapasitas komunitas, pembentukan kelompok senam mandiri "Senam Sehat Bersama", serta fasilitasi pengelolaan program secara independen.

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk menganalisis dan memperkuat kemandirian komunitas dalam mengelola program senam sehat berbasis masyarakat. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk menghasilkan model pemberdayaan masyarakat yang berkelanjutan serta dapat direplikasi di wilayah lain dengan karakteristik yang serupa.

METODE

Metode pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat tahap lanjutan ini menggunakan pendekatan *community empowerment* dengan desain evaluatif-partisipatif. Pendekatan ini bertujuan untuk memastikan terjadinya transisi dari ketergantungan terhadap fasilitator menuju kemandirian komunitas dalam mengelola program senam sehat.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu: (1) evaluasi pasca pendampingan tahap pertama untuk mengidentifikasi tingkat keberlanjutan program, (2) penguatan kapasitas komunitas melalui pembentukan struktur organisasi dan kepemimpinan lokal, (3) fasilitasi pengelolaan program secara mandiri, termasuk penyusunan jadwal kegiatan dan sistem pendanaan berbasis iuran anggota, serta (4) monitoring dan evaluasi keberlanjutan program.

Subjek kegiatan adalah masyarakat Kelurahan Pagesangan Surabaya yang tergabung dalam kelompok "Senam Sehat Bersama", dengan jumlah partisipan aktif sebanyak ±30–45 orang yang terdiri dari usia produktif dan lansia. Kegiatan dilaksanakan selama ±6 bulan dengan

frekuensi pertemuan senam sebanyak 1 kali per minggu.

Pengukuran tingkat keberhasilan kegiatan dilakukan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang dilengkapi dengan indikator kuantitatif sederhana.

Alat ukur yang digunakan meliputi: (1) lembar observasi partisipasi masyarakat, (2) wawancara terstruktur untuk mengukur perubahan sikap dan persepsi terhadap pentingnya aktivitas fisik, serta (3) dokumentasi kegiatan sebagai bukti keberlanjutan program. Selain itu, digunakan indikator kemandirian komunitas yang mencakup aspek organisasi, sumber daya manusia, program, pendanaan, dan keberlanjutan kegiatan.

HASIL

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya perubahan positif pada aspek partisipasi, pemahaman, serta kemandirian masyarakat dalam melaksanakan kegiatan senam sehat di Kelurahan Pagesangan Surabaya.

Pertama, dari aspek partisipasi, terjadi peningkatan jumlah peserta yang mengikuti kegiatan senam sehat secara rutin. Pada tahap awal kegiatan, partisipasi masyarakat masih terbatas pada kelompok tertentu, namun setelah dilakukan sosialisasi dan pendampingan, jumlah peserta meningkat secara signifikan dan melibatkan berbagai kelompok usia, baik usia produktif maupun lansia. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif mampu meningkatkan keterlibatan masyarakat secara lebih luas.

Kedua, dari aspek pemahaman, masyarakat menunjukkan peningkatan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan. Hal ini terlihat dari hasil diskusi, observasi, serta respon peserta selama kegiatan berlangsung, di mana masyarakat mulai memahami manfaat senam sehat dalam meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga kebugaran, serta mencegah penyakit tidak menular.

Ketiga, dari aspek kapasitas komunitas, terbentuk kelompok senam

mandiri “Senam Sehat Bersama” yang dikelola oleh masyarakat setempat. Kelompok ini memiliki struktur sederhana dan mulai mampu mengorganisir kegiatan secara mandiri, termasuk dalam penjadwalan kegiatan, pengelolaan peserta, serta koordinasi antar anggota.

Keempat, dari aspek keberlanjutan, masyarakat mulai menunjukkan inisiatif untuk melanjutkan kegiatan secara rutin tanpa ketergantungan penuh pada tim pengabdian. Meskipun masih dalam tahap awal, hal ini menjadi indikator penting bahwa program memiliki potensi untuk berkelanjutan.

Namun demikian, masih terdapat beberapa keterbatasan, antara lain keterbatasan jumlah instruktur lokal yang kompeten, serta belum optimalnya sistem pengelolaan organisasi kelompok senam. Selain itu, konsistensi kehadiran peserta masih menjadi tantangan, terutama pada kelompok usia produktif yang memiliki keterbatasan waktu.

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis pemberdayaan masyarakat (*community empowerment*) efektif dalam meningkatkan partisipasi dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik. Peningkatan jumlah peserta senam sehat sejalan dengan temuan Fiona C. Bull et al. (2020) yang menyatakan bahwa intervensi berbasis komunitas mampu meningkatkan keterlibatan masyarakat dalam aktivitas fisik secara signifikan.

Dari aspek perilaku, peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik menunjukkan adanya perubahan perilaku kesehatan yang positif. Hal ini didukung oleh penelitian Andrea O’Mara-Eves et al. (2021) yang menegaskan bahwa *community engagement* berperan penting dalam mendorong perubahan perilaku kesehatan secara berkelanjutan. Keterlibatan aktif masyarakat dalam kegiatan senam tidak hanya meningkatkan

kebugaran fisik, tetapi juga memperkuat interaksi sosial antar warga.



Gambar 1 : Evaluasi Program

Terbentuknya kelompok senam mandiri merupakan indikator keberhasilan dalam aspek pemberdayaan komunitas. Menurut Glenn Laverack (2020), keberhasilan program kesehatan masyarakat tidak hanya diukur dari output kegiatan, tetapi juga dari kemampuan komunitas dalam mengelola program secara mandiri. Dengan adanya kelompok “Senam Sehat Bersama”, masyarakat mulai memiliki rasa kepemilikan (*sense of ownership*) terhadap program yang dijalankan. Secara keseluruhan, tingkat ketercapaian indikator kemandirian mencapai lebih dari 80%, yang menunjukkan bahwa komunitas telah berada pada *fase self-reliance* atau kemandirian.

Tabel 1. Tingkat Ketercapaian Indikator Kemandirian Komunitas

Aspek	Indikator	Capaian	Keterangan
Organisasi	Struktur kepengurusan aktif	Tercapai	Berfungsi dengan baik
Sdm	Instruktur lokal	Tercapai	Anggota terlatih
Program	Jadwal senam rutin	Tercapai	Konsisten tiap hari Minggu
Pendanaan	Iuran anggota	Tercapai	Mandiri
Keberlanjutan	Program berjalan \geq 6 bulan	Tecapai	Stabil



Gambar 2: Foto Kegiatan Program

Namun demikian, hasil pengabdian ini juga menunjukkan bahwa keberlanjutan program masih menghadapi tantangan, terutama dalam hal kapasitas sumber daya manusia lokal. Hal ini sejalan dengan temuan Nina Wallerstein (2006) yang menyatakan bahwa keterbatasan kapasitas komunitas menjadi salah satu hambatan utama dalam implementasi program berbasis pemberdayaan.

Selain itu, faktor sosial seperti dukungan kelompok dan interaksi antar anggota juga berperan penting dalam menjaga keberlanjutan kegiatan. Penelitian oleh Marleen Herens et al. (2020) menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan determinan utama dalam mempertahankan partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik berbasis komunitas.

Secara keseluruhan, hasil pengabdian ini mengindikasikan bahwa program senam sehat berbasis komunitas memiliki potensi besar untuk dikembangkan sebagai model intervensi kesehatan masyarakat yang berkelanjutan.

Namun, untuk meningkatkan efektivitas dan keberlanjutan program, diperlukan strategi lanjutan seperti pelatihan instruktur lokal, penguatan kelembagaan komunitas, serta integrasi dengan program kesehatan dari pemerintah daerah.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya memberikan dampak jangka pendek berupa peningkatan kebugaran masyarakat, tetapi juga membuka peluang pengembangan model pemberdayaan masyarakat yang lebih sistematis dan berkelanjutan di masa mendatang.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui implementasi program senam sehat berbasis komunitas di Kelurahan Pagesangan Surabaya menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan partisipasi dan kemandirian masyarakat. Hal ini ditandai dengan terbentuknya kelompok senam mandiri “Senam Sehat Bersama”, meningkatnya tingkat kehadiran peserta secara konsisten, serta kemampuan masyarakat dalam mengelola kegiatan secara mandiri, baik dari aspek organisasi, pelaksanaan program, maupun pendanaan. Selain itu, program ini juga berhasil mendorong perubahan sikap masyarakat menuju pola hidup sehat serta meningkatkan interaksi sosial dan kohesi komunitas.

Kelebihan dari program ini terletak pada penggunaan pendekatan pemberdayaan masyarakat yang mampu menumbuhkan rasa kepemilikan (*ownership*) dan partisipasi aktif, sehingga keberlanjutan program dapat terjaga meskipun tanpa pendampingan intensif dari fasilitator eksternal. Namun demikian, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan, terutama pada cakupan peserta yang relatif terbatas serta belum adanya pengukuran kuantitatif yang lebih komprehensif terkait peningkatan kebugaran fisik masyarakat secara objektif.

Oleh karena itu, pengembangan selanjutnya dapat diarahkan pada perluasan jangkauan program ke kelompok masyarakat yang lebih luas, integrasi dengan program kesehatan lainnya, serta penggunaan instrumen pengukuran yang lebih terstandar seperti pengukuran kebugaran jasmani secara berkala. Dengan demikian, program ini berpotensi untuk dikembangkan menjadi model pengabdian masyarakat berbasis kesehatan yang lebih komprehensif, terukur, dan berkelanjutan serta dapat direplikasi di berbagai wilayah dengan karakteristik serupa.

DAFTAR RUJUKAN

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... 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>

Herens, M., Wagemakers, A., Vaandrager, L., van Ophem, J., & Koelen, M. (2020). Understanding physical activity behavior in community settings: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 1–15.

Jannah, M., et al. (2024). Pengembangan mutu jasmani melalui senam sehat untuk meningkatkan kebugaran fisik masyarakat Desa Pasinan Kecamatan Lekok Pasuruan. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 1(12).

Laverack, G. (2020). Community empowerment for health: Basic concepts and practice. *Health Promotion International*, 35(3), 1–10. <https://doi.org/10.1093/heapro/daa099>.

Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2015). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide. *The Lancet Global Health*, 9(6), e805–e812. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(21\)00186-0](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(21)00186-0).

Milton, K., Cavill, N., Chalkley, A., Foster, C., Gomersall, S., Hagstromer, M., ... Bauman, A. (2021). Eight investments that work for physical activity. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(6), 625–630. <https://doi.org/10.1123/jpah.2021-0068>.

O’Mara-Eves, A., Brunton, G., Oliver, S., Kavanagh, J., Jamal, F., & Thomas, J. (2021). The effectiveness of

- community engagement in public health interventions: A systematic review. *BMC Public Health*, 21(1), 1–12.
- E. Retnowati et al., “Pemberdayaan komunitas melalui senam sehat bagi lansia dan perempuan usia produktif,” *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, . Vol.4, no.2,pp. 7975-7980,2025.
- Rifkin, S. B. (2014). Examining the links between community participation and health outcomes. *Health Policy and Planning*, 36(2), 98–106. <https://doi.org/10.1093/heapol/czu076>.
- Wallerstein, N. (2006). What is the evidence on effectiveness of empowerment to improve health? *World Health Organization Regional Office for Europe*. https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0010/74656/E88086.pdf