

Pemberdayaan Program Kebersihan Lingkungan, Jumantik dan Senam Sehat Guna Mewujudkan Masyarakat Sehat, Aktif Kelurahan Pocanan

^aMargarheta Yuniska Putri, ^aElok Aliftha Agustin, ^aAnas Firdaus, ^aDina Valensia Febrian, ^aFania Kristiana, ^aSena Pratama Putra, ^aFebby Fatwatama Panjalu, ^aNowaf Rijal Fahmi, ^aAldy Sasongko, ^aMochamad Risqi Andriansyah, ^aMuhamad Nur Sabani, ^aFadilla Mu'azizah, ^aKarisma Yogi Noviana, ^aSujarwoko

^aUniversitas Nusantara PGRI Kediri

Abstrak—Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan keterlibatan warga dalam menjaga kebersihan lingkungan, memperkuat peran Jumantik, serta membiasakan aktivitas fisik melalui senam sehat di Kelurahan Pocanan, Kota Kediri. Permasalahan yang melatarbelakangi kegiatan ini antara lain rendahnya kepedulian dalam pengelolaan sampah, belum maksimalnya pemeriksaan jentik, serta kurangnya partisipasi masyarakat dalam kegiatan fisik. Program ini dilaksanakan oleh mahasiswa KKNT Kelompok 15 Universitas Nusantara PGRI Kediri dengan pendekatan partisipatif yang melibatkan warga melalui tahapan persiapan dan pelaksanaan. Rangkaian kegiatan mencakup kerja bakti lingkungan, pemeriksaan jentik, serta pelaksanaan senam sehat lintas usia. Hasil pelaksanaan menunjukkan adanya peningkatan kepedulian masyarakat terhadap kebersihan lingkungan, bertambahnya kesadaran dalam pencegahan DBD (Demam Berdarah) serta berkembangnya kebiasaan hidup aktif melalui senam sehat. Program ini menunjukkan bahwa kolaborasi antara upaya kebersihan lingkungan, penguatan kader kesehatan, dan aktivitas fisik dapat mendorong terwujudnya masyarakat yang sehat, aktif dan berkelanjutan.

Kata Kunci— Pemberdayaan Masyarakat; Kesehatan Lingkungan; Jumantik; Senam Sehat

Abstract—This community service activity aims to increase public awareness and involvement in maintaining environmental cleanliness, strengthen the role of mosquito larvae monitoring (Jumantik), and promote physical activity through healthy exercise in Pocanan Village, Kediri City. The underlying issues behind this activity include low awareness of waste management, suboptimal mosquito larvae inspections, and limited community participation in physical activity. This program was implemented by students from the KKNT group 15 of Nusantara PGRI University, Kediri, using a participatory approach that involved resident throughout the preparation and implementation stages. The series of activities included community service, mosquito larvae inspections, and healthy exercise for all ages. The implementation results showed increased public awareness of dengue fever prevention, and the development of active lifestyle habits through healthy exercise. This program demonstrates that collaboration between environmental cleanliness efforts, strengthening health cadres, and sustainable society.

Keywords—Community Empowerment; Environmental Health; Jumantik; Healthy Exercise

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



Corresponding Author:

Margarheta Yuniska Putri,
Manajemen,
Universitas Nusantara PGRI Kediri,
Email: margarhetayuniska7@gmail.com



I. PENDAHULUAN

Pemberdayaan masyarakat merupakan upaya meningkatkan kemampuan individu dan kelompok agar mampu berperan aktif dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Keberhasilan program sangat ditentukan oleh keterlibatan masyarakat sejak tahap perencanaan hingga evaluasi, karena partisipasi aktif dapat mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan. Dalam konteks kesehatan lingkungan, kebersihan dan pengendalian vektor penyakit berperan penting dalam mencegah penyakit berbasis lingkungan. (Syarifah et al., 2025). Peningkatan pengetahuan melalui edukasi sampah dan pemberantasan sarang nyamuk menjadi langkah preventif yang efektif. Selain itu, penerapan gaya hidup sehat melalui aktivitas fisik rutin seperti senam sehat dapat meningkatkan kebugaran dan kualitas hidup masyarakat. (Ghiffari et al., 2024)

Kelurahan pocanan Kota Kediri memiliki potensi sosial yang baik, namun masih menghadapi permasalahan kesehatan lingkungan. Kesadaran warga dalam menjaga kebersihan belum optimal, terlihat dari pengelolaan sampah yang kurang tertib dan belum rutinnya kegiatan kerja bakti. Kondisi ini meningkatkan risiko penyakit berbasis lingkungan seperti DBD, sementara peran Jumantik juga belum berjalan maksimal. Selain itu, partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik masih rendah, sehingga kesadaran akan pola hidup sehat belum terbentuk secara menyeluruh. Padahal olahraga seperti senam sehat penting untuk menjaga kebugaran dan daya tahan tubuh. Situasi ini menunjukkan perlunya program pemberdayaan terpadu untuk mewujudkan masyarakat yang sehat dan aktif.

Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan kesadaran dan partisipasi warga Kelurahan Pocanan dalam menjaga kebersihan lingkungan secara berkelanjutan, serta mengoptimalkan peran jumantik dalam pencegahan DBD pemeriksaan jentik, dan Penerapan 3M Plus secara mandiri. Selain itu, kegiatan senam sehat dilaksanakan untuk menumbuhkan budaya hidup aktif, meningkatkan kesadaran akan pentingnya olahraga rutin, serta mempererat hubungan sosial guna mewujudkan masyarakat yang sehat, produktif dan berkelanjutan.

Sebagai upaya mengatasi permasalahan kebersihan lingkungan, mahasiswa KKNT menyelenggarakan kegiatan kerja bakti bersama masyarakat yang disertai dengan sosialisasi mengenai pengelolaan sampah rumah tangga. Program ini tidak hanya menitikberatkan pada kegiatan pembersihan lingkungan secara langsung, tetapi juga bertujuan membangun kesadaran serta mengubah pola pikir warga agar memiliki kepedulian yang berkelanjutan terhadap kebersihan lingkungan. Dalam rangka menekan risiko penyebaran Demam Berdarah Dengue (DBD), dilakukan penguatan peran program Jumantik melalui kegiatan pelatihan dan pendampingan pemeriksaan jentik di rumah-rumah warga. Di sisi lain, untuk mendorong peningkatan aktivitas fisik warga, dilaksanakan kegiatan senam sehat secara rutin yang melibatkan berbagai kelompok usia. Kegiatan ini dirancang secara menarik dan kolaboratif guna meningkatkan antusiasme serta partisipasi masyarakat. Senam sehat tidak hanya berfungsi sebagai sarana olahraga, tetapi juga menjadi wadah untuk mempererat hubungan sosial dan menumbuhkan rasa kebersamaan di lingkungan masyarakat.

Melalui pelaksanaan program ini, diharapkan tumbuh kesadaran bersama di kalangan masyarakat Kelurahan Pocanan mengenai pentingnya menjaga kebersihan lingkungan. Lingkungan yang terpelihara dengan baik diyakini mampu menciptakan kondisi yang sehat, nyaman, dan kondusif bagi kelancaran aktivitas sehari-hari warga. melalui penguatan peran Jumantik dan penerapan 3M Plus secara mandiri oleh masyarakat. Keterlibatan aktif warga dalam melakukan pemeriksaan jentik secara berkala diharapkan dapat menjadi kebiasaan yang

dilakukan secara konsisten dan berkelanjutan. Selain itu, penyelenggaraan senam sehat diharapkan mampu membangun budaya hidup aktif sekaligus mempererat hubungan sosial antarwarga. Apabila lingkungan tetap bersih, bebas dari jentik nyamuk, dan masyarakat terbiasa melakukan aktivitas fisik secara rutin, maka tujuan untuk mewujudkan masyarakat Kelurahan Pocanan yang sehat, aktif, dan produktif dapat tercapai secara berkesinambungan.

II. METODE

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, yang dilaksanakan di kelurahan Pocanan Kota Kediri, sebagai bagian dari program Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKNT) mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan program ini adalah pendekatan partisipatif, yaitu melibatkan masyarakat secara aktif dalam setiap tahapan kegiatan, Target kegiatan ini adalah warga Kelurahan Pocanan yang mencakup aparatur kelurahan, kader Jumantik, ibu-ibu PKK, kalangan remaja, serta masyarakat umum. Secara keseluruhan, jumlah masyarakat yang terlibat langsung dalam pelaksanaan program berkisar antara ± 45 –60 orang, meliputi peserta kerja bakti, kegiatan pemeriksaan jentik, dan senam sehat.

Berikut adalah tahapan dalam pelaksanaan program Kerja KKNT Kelompok 15:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan koordinasi bersama pihak kelurahan, pelaksanaan observasi langsung di lapangan, serta pemetaan masalah yang berkaitan dengan kondisi kebersihan lingkungan, optimalisasi peran Jumantik, dan tingkat aktivitas fisik warga. Selain itu, tim Mahasiswa KKNT Kelompok 15 UN PGRI Kediri juga menyusun perencanaan kegiatan secara sistematis, serta menetapkan pembagian tugas sesuai dengan peran masing-masing anggota. Rencana kegiatan dilaksanakan mulai tanggal 30 Januari 2026 – 13 Februari 2026.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap selanjutnya merupakan tahap pelaksanaan program yang mencakup tiga kegiatan utama. Pertama, kegiatan kebersihan lingkungan dilakukan melalui kerja bakti bersama masyarakat sebagai upaya menumbuhkan kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan secara bersama-sama. Kedua, optimalisasi program Jumantik dilaksanakan dengan melakukan pemeriksaan jentik di rumah-rumah warga guna mencegah penyebaran penyakit. Ketiga, senam sehat diselenggarakan dengan melibatkan berbagai kelompok usia untuk meningkatkan aktivitas fisik serta membentuk kebiasaan hidup sehat di lingkungan masyarakat.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan metode yang telah digunakan dalam pelaksanaan program KKNT Kelompok 15 Universitas Nusantara PGRI Kediri, dapat diuraikan hasil sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

- a. Dari hasil koordinasi bersama pihak kelurahan menghasilkan persetujuan mengenai dukungan teknis dalam pelaksanaan program, penetapan lokasi

yang menjadi prioritas kegiatan, serta partisipasi aktif perangkat kelurahan dan kader Jumantik dalam seluruh rangkaian kegiatan. Selain itu, koordinasi tersebut membantu menyelaraskan jadwal pelaksanaan agar tidak bertabrakan dengan aktivitas dan agenda masyarakat setempat.



Gambar III. 1 Koordinasi Tim Humas Mahasiswa KKNT bersama perangkat kelurahan

- b. Berdasarkan hasil pengamatan langsung di lapangan, kondisi kebersihan lingkungan masih perlu ditingkatkan, terutama pada bagian saluran air dan beberapa lokasi yang berpotensi menjadi sarang berkembangbiakan jentik nyamuk. Selain itu, kegiatan Jumantik memang telah dilaksanakan, namun belum berjalan secara optimal dan berkesinambungan. Partisipasi masyarakat dalam kegiatan fisik juga masih tergolong rendah dan belum memiliki jadwal yang tetap.
2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan terdapat 3 kegiatan dalam waktu yang berbeda, kegiatan terdiri dari:

- a. Pelaksanaan Kegiatan Senam Sehat

Kegiatan senam sehat dilaksanakan pada pukul 07.00 WIB Jumat, 30 Januari 2026 di Taman Brantas Kota Kediri yang diikuti oleh masyarakat Kelurahan Pocanan yang meliputi perangkat kelurahan, kader Jumantik, ibu-ibu PKK, remaja, warga umum, serta semua Mahasiswa KKNT Kelompok 15. Total masyarakat yang terlibat secara langsung dalam pelaksanaan program $\pm 50-70$ yang hadir.



Gambbar III. 2 Kegiatan Senam Sehat

Hasil kegiatan ini memperoleh tanggapan yang baik dari masyarakat, yang tampak melalui tingginya antusiasme serta kehadiran peserta yang relatif

rutin. Pelaksanaan aktivitas fisik secara bersama turut menumbuhkan motivasi untuk menerapkan pola hidup sehat sekaligus memperkuat interaksi dan kebersamaan antarwarga.

b. Pelaksanaan Kegiatan Jumantik

Kegiatan pemeriksaan jentik dilakukan oleh kader Jumantik bersama tim mahasiswa KKNT Kelompok 15 pada Sabtu, 31 Januari 2026 Di Kelurahan Pocanan Kader Jumantik dan tim mahasiswa dibagi menjadi 2 kelompok yaitu RW 1 mulai dari RT 1-RT 5. Dan RW 2 mulai dari RT 1-RT 4. Setiap tim mendatangi rumah-rumah warga.



Gambar III. 3 Tim Kader Jumantik dan Mahasiswa KKNT di RW 1



Gambar III. 4 Pengecekan Kamar mandi di rumah warga RW 1 RT 1



Gambar III. 5 Tim Kader Jumantik dan Mahasiswa KKNT RW 2



Gambar III.6 Pengecekan kamar mandi di rumah warga RW 2 RT 1

Hasil pengamatan menunjukkan meningkatnya kesadaran warga dalam menguras, menutup, dan mendaur ulang tempat penampungan air (3M). Selain itu, kader Jumanantik menjadi lebih aktif dalam melakukan pemantauan rutin sebagai upaya pencegahan penyakit DBD.

Pelaksanaan Kegiatan Kerja Bakti di Lingkungan Pocanan

Secara keseluruhan, pelaksanaan program kerja KKNT ini membuktikan bahwa sinergi antara upaya menjaga kebersihan lingkungan, optimalisasi peran kader kesehatan, dan peningkatan aktivitas fisik dapat mendorong terbentuknya masyarakat yang sehat dan produktif. Keberlanjutan kegiatan tersebut sangat ditentukan oleh komitmen warga serta dukungan perangkat kelurahan dalam mempertahankan konsistensi program yang telah dijalankan.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan program KKNT Kelompok 15 Universitas Nusantara PGRI Kediri di Kelurahan Pocanan, dapat disimpulkan bahwa program pemberdayaan melalui kegiatan kebersihan lingkungan, optimalisasi peran Jumanantik, dan senam sehat berjalan dengan baik serta mendapat respons positif dari masyarakat. Partisipasi warga yang cukup tinggi menunjukkan adanya peningkatan kesadaran terhadap pentingnya menjaga kebersihan, mencegah DBD melalui penerapan 3M, serta membiasakan aktivitas

fisik secara rutin. Secara keseluruhan, program ini mampu mendukung terwujudnya masyarakat Kelurahan Pocanan yang lebih sehat, aktif, dan peduli lingkungan.

Berdasarkan hasil kegiatan pelaksanaan disarankan Mahasiswa diharapkan mampu terus menyempurnakan serta menilai efektivitas program pemberdayaan, sekaligus menjaga sinergi dengan pihak kelurahan agar kegiatan dapat berlangsung secara berkesinambungan. Pihak kelurahan sebaiknya memberikan dukungan dengan menetapkan program kebersihan, penguatan Jumantik, dan senam sehat sebagai kegiatan rutin. Sementara itu, masyarakat diharapkan konsisten menjaga kebersihan lingkungan, menerapkan 3M Plus, dan aktif mengikuti senam maupun kerja bakti demi terciptanya lingkungan yang sehat dan produktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R., Utami, N. N., & Kartikawati, D. (2024). Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Dalam Menjaga Kebersihan Lingkungan Dan Hidup Sehat Melalui Sosialisasi Dan Pembentukan Kelompok Jumantik Di Desa Cijangang. *BUDIMAS: JURNAL PENGABDIAN MASYARAT*, 6(1).
- Aprilia, I., & Kusmawati, A. (2022, Oktober). KERJA BAKTI & PENYULUHAN JUMANTIK. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ* (Vol. 1, No. 1).
- Amalia, S., Luthfiyah, L. L., Noor, R., Raafi, M., & Izzatusholekha, I. (2022, October). PENYULUHAN PENUNDAAN PERTUMBUHAN JENTIK NYAMUK DENGAN GERAKAN 3 M (MENGURAS, MENUTUP DAN MENGUBUR) KEPADA MASYARAKAT KECAMATAN KRAMATJATI In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*.
- Awalunnisa, Y., Alhaniva, S., Saputra, M. A., Cholid, M., Zaini, N. N., & Syaifullah, H. (2024, November). LANGKAH NYATA MENGATASI PEMBERANTASAN NYAMUK DAN PENYAKIT PADA RT. 02/RW.04 KECAMATAN KEBON JERUK, KOTA JAKARTA BARAT. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*.
- Alfiqri, A. C. S., & Martini, M. (2024). Peran Mahasiswa Dalam Meningkatkan Kesehatan Jasmani Masyarakat Desa Padang Panjang Dalam Kegiatan Gotong royong Dan Senam Pagi Bersama. *Jurnal Kewirausahaan & Inovasi*, 1(2), 43-48
- Hairani, N., Taqwa, G. B., Saputri, D. K., Anggraini, A., Sabrina, A., Fania, A., ... PENINGKATAN KESADARAN MASYARAKAT DALAM PENGOLAHAN SAMPAH. *Jurnal Edukasi Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 183-188.
- Maimanah, M. A., Torfiah, L., Masithoh, N., Halizah, S. N., Retnowati, E., Safira, M. E., & Wibowo, A. S. (2023). Menjaga kesehatan dengan senam sehat *bersama masyarakat dan*

mahasiswa KKN UNSURI di Desa Kloposepuluh Sukodono Sidoarjo. Ekonomik Xilena Abdi Masyarakat, 1(1), 7-12.

- Pohan, M., & Rialdy, N. (2023). Upaya Peningkatan Kebersihan Lingkungan, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Peningkatan Kesejahteraan Rakyat. *Jurnal Pengembangan Dan Pengabdian Masyarakat Multikultural, 1(2), 71-77.*
- Syarifah, I. F., Yulvia, N.T., Zahrah , N.I., Qonita, Q., & Selvianita, D. (2025). Program Kesehatan Masyarakat dan Lingkungan melalui Aktivitas Senam dan Gotong Royong di Desa Ramen Kabupaten Pandeglang. *IMPACT: Journal of Community Service, I(1), 19-23.*
- Yuliasutik, Y., Al Mursyidi, B.M., Noviyanti, D. V., Halizah, S. N., & Darmawan, D. (2023). Upaya meningkatkan kesehatan masyarakat dengan kegiatan senam pagi di Desa Sedenganmijen Kecamatan Krian Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan, Penelitian, dan Pengabdian Masyarakat, 3(1), 21-30.*