



Menggerakkan Desa Kabuaran yang Sehat

Moving Healthy Kabuaran Villages

Kurniawati ¹, Amaryllis Dwi Kurnia ², Bayu Darmawan ³, Husna Nurul Faizah ⁴,
Badingatul Mafudah ⁵, Khofifah Akhriyah ⁶, Ahmad Daim Muhlisin ⁷,
Ibnu Halim Samawi ⁸, Muhammad Hamdan Saifullah ⁹, Noviantika ¹⁰,
Aprilia Wahyuning Fitri ^{11*}

¹⁻¹¹ Prodi Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Ma'arif Nahdaltul Ulama Kebumen,
Indonesia

Email: apriawfitri94@gmail.com ^{11*}

Alamat: Jl. Kutoarjo No.Km.05, Wonoboyo, Jatisari, Kebumen, Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah,
Indonesia 54317

*Penulis korespondensi

Article History:

Naskah Masuk: Juli 29, 2025;

Revisi: Agustus 12, 2025;

Diterima: Agustus 29, 2025;

Tersedia: September 01, 2025

Keywords: Community
Service; Healthy Village;
Herbal Plants; KKN
Students; Routine
Gymnastics

Abstract. *The Healthy Village Mobilization Program is a form of community service through Real Work Lectures (KKN) activities carried out in Kabuaran Village, Prembun District, Kebumen Regency. The main goal of this program is to increase awareness and healthy living behaviors of the community through an integrative approach that includes physical activity, health education, and the use of the home environment. The implementation method includes initial observation of public health conditions, program socialization, regular joint exercises, distribution of Family Medicinal Plant (TOGA) seeds, and assistance in planting and utilizing TOGA. The results of the activity showed an increase in community participation in joint gymnastics, which had a positive impact on physical fitness and strengthened social interaction between residents. Planting TOGA in the yard of the house not only beautifies the environment, but also provides herbal ingredients for simple medicine, thus supporting the independence of the family's health. This program has succeeded in building collective awareness of the community to maintain health independently and sustainably. Collaboration between KKN students, village officials, and the community is a key factor in the success of the activity. This model has the potential to be replicated in other villages with adjustments to their respective local potentials, so that they can form a network of healthy villages that support each other and strengthen public health resilience at large.*

Abstrak

Program Menggerakkan Desa Sehat merupakan bentuk pengabdian kepada masyarakat melalui kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang dilaksanakan di Desa Kabuaran, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen. Tujuan utama program ini adalah meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat masyarakat melalui pendekatan integratif yang mencakup aktivitas fisik, edukasi kesehatan, dan pemanfaatan lingkungan rumah. Metode pelaksanaan meliputi observasi awal kondisi kesehatan masyarakat, sosialisasi program, pelaksanaan senam bersama secara rutin, pembagian bibit Tanaman Obat Keluarga (TOGA), serta pendampingan dalam penanaman dan pemanfaatan TOGA. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan partisipasi masyarakat dalam senam bersama, yang berdampak positif terhadap kebugaran jasmani dan memperkuat interaksi sosial antarwarga. Penanaman TOGA di pekarangan rumah tidak hanya memperindah lingkungan, tetapi juga menyediakan bahan herbal untuk pengobatan sederhana, sehingga mendukung kemandirian kesehatan keluarga. Program ini berhasil membangun kesadaran kolektif masyarakat untuk menjaga kesehatan secara mandiri dan berkelanjutan. Kolaborasi antara mahasiswa KKN, perangkat desa, dan masyarakat menjadi faktor kunci keberhasilan kegiatan. Model ini memiliki potensi untuk direplikasi di desa lain dengan penyesuaian terhadap potensi lokal masing-masing, sehingga dapat membentuk jejaring desa sehat yang saling mendukung dan memperkuat ketahanan kesehatan masyarakat secara luas.

Kata kunci: Desa Sehat; Mahasiswa KKN; Pengabdian Masyarakat; Senam Rutin; Tanaman Herbal

1. LATAR BELAKANG

Peningkatan kualitas Kesehatan masyarakat desa adalah satu hal penting untuk mewujudkan Indonesia sehat. Sangat disayangkan dibanyak desa yang kesadaran dari perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) masih rendah. Padahal PHBS terbukti efektif dalam mencegah penyakit dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat (Balqis, 2023; Wati et al., 2023). Program pengabdian masyarakat memiliki potensi besar untuk membangkitkan inisiatif lokal dan pemberdayaan, sejalan dengan strategi pembangunan Kesehatan desa yang berorientasi pada kemandirian masyarakat (Kota et al., 2020).

Pola penyakit di pedesaan kini tidak hanya didominasi oleh penyakit infeksi, tetapi juga penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung. Menurut Kementerian Kesehatan, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1% pada penduduk usia ≥ 18 tahun, dengan tingkat kepatuhan pengobatan yang rendah, terutama di wilayah pedesaan (Bkkbn, 2023). Rendahnya tingkat aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi garam, dan kurangnya kesadaran pemeriksaan kesehatan rutin menjadi faktor penyebab. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi yang tidak hanya memberikan edukasi, tetapi juga memfasilitasi kegiatan nyata untuk mengubah perilaku masyarakat.

Didasari observasi di Desa Kabuaran, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen, menunjukkan adanya tantangan serius dalam perilaku hidup sehat. Dari hasil penelitian juga rata-rata masyarakat mengalami hipertensi (Kharisma, 2022), dilihat dari integrasi dan regulasi diri pasien tergolong cukup, hanya 40,4 % pasien melakukan monitoring tekanan darah secara teratur dan kepatuhan terhadap pengobatan terpantau hanya pada tingkat 49,1 % (Asih, 2024).

Selaras dengan permasalahan yang sudah dijelaskan, ada bentuk konkret upaya peningkatan Kesehatan berbasis komunitas, mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) dari UMNU Kebumen turut melaksanakan program “Menggerakan Desa Sehat” yang dirancang untuk mendorong gaya hidup sehat secara menyeluruh. Salah satu kegiatan utamanya adalah senam bersama dan pembagian tanaman obat keluarga (TOGA). Senam Bersama dilakukan secara rutin bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik, mengurangi risiko penyakit degeneratif, serta mempererat interaksi sosial warga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam Bersama dapat meningkatkan kebugaran dan menurunkan tingkat stress masyarakat.

Selain senam bersama, mahasiswa KKN juga membagikan tanaman obat keluarga (TOGA) seperti kunyit, jahe, serai kepada warga dengan komitmen bahwa tanaman tersebut akan ditanam dipekarangan rumah masing-masing. TOGA berfungsi sebagai “apotik hidup” yang efektif aman, dan ekonomis, serta berperan dalam upaya promotif, preventif hingga kuratif terhadap gangguan Kesehatan. Kombinasi kegiatan olahraga Bersama dan pemanfaat

sumber daya herbal local ini diharapkan mampu menciptakan pola hidup sehat yang berkelanjutan, sekaligus memperkuat kemandirian Kesehatan masyarakat Desa Kabuaran.

2. KAJIAN TEORITIS

Senam bersama merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan kardiovaskular, kekuatan otot, serta menurunkan risiko penyakit tidak menular (Fitri et al., 2024). Senam yang dilakukan secara rutin dapat membantu menurunkan tekanan darah, memperbaiki fungsi jantung, dan meningkatkan kualitas hidup, baik pada usia produktif maupun lanjut usia. Selain memberikan manfaat fisik, senam bersama juga berperan sebagai sarana interaksi sosial yang mempererat hubungan antarwarga dan membangun solidaritas (Nurlela et al., 2023). Dalam konteks pengabdian masyarakat, senam bersama menjadi strategi yang menyenangkan, murah, dan inklusif untuk mendorong kesadaran hidup sehat di tingkat komunitas (Maimanah et al., 2023).

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) adalah jenis tanaman yang dibudidayakan di pekarangan rumah dan digunakan sebagai pengobatan tradisional untuk penyakit ringan, seperti jahe, kunyit, sereh, dan temulawak (Abdullah et al., 2025). Kementerian Kesehatan RI (2011) menegaskan bahwa TOGA dapat menjadi alternatif pengobatan mandiri berbasis bahan alami yang aman, murah, dan mudah diperoleh (Kemenkes RI, 2011). Program pembagian bibit TOGA dan pendampingan penanaman di rumah tangga mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pengobatan herbal sekaligus membentuk perilaku hidup sehat yang lebih mandiri (Nurhab, 2023).

Integrasi kegiatan senam bersama dan penanaman TOGA dalam program pengabdian masyarakat dapat menjadi pendekatan holistik yang saling melengkapi. Senam berfokus pada peningkatan kebugaran fisik, sedangkan TOGA mendukung pencegahan dan penanganan awal penyakit secara alami. Hal ini sejalan dengan konsep *Health Promotion* dari WHO dalam Ottawa Charter (1986) yang menekankan pentingnya menggabungkan edukasi kesehatan, partisipasi aktif masyarakat, dan ketersediaan sumber daya lokal untuk membangun kesehatan berkelanjutan (Novita Rany, 2024). Dengan memadukan kedua kegiatan ini, masyarakat tidak hanya memperoleh manfaat kesehatan langsung tetapi juga membentuk perilaku hidup sehat yang konsisten dan berdaya guna untuk jangka panjang.

3. METODE PENELITIAN

Tahap Persiapan

1). Melakukan koordinasi awal antara tim KKN, pemerintah desa, dan tokoh masyarakat Desa Kabuaran, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen. 2). Melaksanakan observasi lapangan untuk mengidentifikasi kondisi kesehatan masyarakat, ketersediaan fasilitas, dan potensi lokal. 3). Menyusun rencana kegiatan meliputi senam bersama, pembagian bibit TOGA, dan penyuluhan manfaat TOGA. 4). Mempersiapkan perlengkapan kegiatan seperti sound system untuk senam, bibit tanaman, media edukasi (leaflet, poster), dan alat dokumentasi. 5). Menyiapkan tanaman TOGA.

Tahap Pelaksanaan

1). Mengadakan senam bersama secara rutin setiap minggu di lapangan desa, dipandu oleh instruktur dari tim KKN. 2). Menyelenggarakan penyuluhan singkat setelah senam tentang manfaat olahraga dan TOGA untuk kesehatan. 3). Membagikan bibit TOGA (jahe, kunyit, sereh, dll.) kepada setiap rumah tangga. 4). Memberikan panduan teknis cara menanam dan merawat TOGA di pekarangan rumah. 5). Mengajak masyarakat berkomitmen untuk menanam bibit tersebut dan memanfaatkannya secara berkelanjutan.

Tahap Evaluasi

1). Melakukan observasi ke rumah-rumah warga untuk melihat keberhasilan penanaman TOGA. 2). Mengadakan diskusi kelompok untuk mendengar pengalaman warga setelah mengikuti kegiatan. 3). Mencatat tingkat partisipasi dan respon masyarakat sebagai bahan perbaikan program. 4). Menyusun laporan akhir dan dokumentasi untuk disampaikan kepada pemerintah desa dan pihak terkait.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Persiapan

Tahap persiapan dimulai dengan koordinasi antara tim KKN, perangkat Desa Kabuaran, tokoh masyarakat, dan kader kesehatan. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa tingkat kesadaran masyarakat terkait olahraga dan pemanfaatan pekarangan rumah untuk tanaman obat masih tergolong rendah. Sebagian besar warga belum memiliki rutinitas olahraga terjadwal, dan lahan pekarangan sering dibiarkan kosong atau hanya ditanami tanaman hias. Padahal, Desa Kabuaran memiliki potensi besar untuk mendukung pola hidup sehat, seperti adanya lapangan desa yang luas, akses jalan yang baik, serta lingkungan sosial yang kompak.



Gambar 1. Koordinasi tim KKN dengan perangkat Desa Kabuaran.

Tim KKN kemudian melakukan identifikasi kebutuhan masyarakat. Ditemukan bahwa warga memerlukan kegiatan fisik yang menyenangkan, mudah diikuti oleh semua usia, dan tidak membutuhkan biaya besar. Selain itu, diperlukan alternatif pengobatan mandiri berbasis herbal yang bisa ditanam di pekarangan rumah. Berdasarkan hasil diskusi bersama warga, disepakati dua fokus kegiatan: senam bersama sebagai upaya peningkatan kebugaran jasmani, dan pembagian bibit tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai strategi pemanfaatan pekarangan untuk kesehatan.

Persiapan mencakup pengadaan peralatan senam, seperti pengeras suara, musik pengiring, dan banner kegiatan, serta penyediaan bibit TOGA berupa jahe, kunyit, serai, dan daun sirih. Tim KKN juga menyusun materi penyuluhan singkat terkait manfaat olahraga teratur dan khasiat tanaman obat untuk kesehatan keluarga.

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan setiap hari Minggu pagi di lapangan Desa Kabuaran. Senam bersama diikuti rata-rata 40an warga, dengan komposisi peserta yang cukup beragam, mulai dari ibu rumah tangga, remaja, hingga lansia. Senam dipandu oleh instruktur dari tim KKN, menggunakan musik upbeat yang memacu semangat peserta. Gerakan senam dipilih agar aman untuk semua usia, mengutamakan gerakan pemanasan, inti, dan pendinginan yang efektif.



Gambar 2. Foto senam sehat bersama Desa Kabuaran.

Setelah sesi senam selesai, peserta diberikan penyuluhan singkat mengenai pentingnya olahraga teratur untuk meningkatkan metabolisme, menguatkan otot dan sendi, serta mencegah penyakit tidak menular seperti hipertensi dan diabetes. Materi disampaikan dengan bahasa sederhana agar mudah dipahami.



Gambar 3. Pemberian bibit tanaman TOGA kepada Kepala Desa Kabuaran.

Berikutnya, dilakukan pembagian bibit TOGA kepada seluruh peserta. Setiap keluarga mendapat 3-4 jenis tanaman, lengkap dengan panduan penanaman dan perawatan. Tim KKN sebagai simbol utama program ini memberikan secara langsung kepada Kepala Desa Kabuaran. Kepala Desa Kabuaran juga memberikan sambutan tentang pentingnya menanam TOGA sebagai upaya kemandirian kesehatan keluarga, mengingat banyak tanaman herbal terbukti secara ilmiah memiliki manfaat sebagai antiinflamasi, antibakteri, dan penambah imunitas. Warga juga diwajibkan menanam bibit tersebut di pekarangan rumah masing-masing, sehingga program ini tidak hanya bersifat sekali jalan, tetapi berkelanjutan.



Gambar 4. Pembagian bibit tanaman TOGA di RW Desa Kabuaran.

Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan dua minggu setelah pembagian bibit TOGA. Tim KKN melakukan kunjungan ke rumah-rumah warga secara acak untuk melihat perkembangan tanaman. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sekitar 85% bibit sudah ditanam dan mulai tumbuh dengan baik. Sebagian warga bahkan sudah memanfaatkan tanaman tersebut untuk membuat minuman herbal seperti wedang jahe atau kunyit asam.

Selain itu, partisipasi warga pada kegiatan senam tetap tinggi, dengan rata-rata kehadiran 50 peserta per minggu. Beberapa warga melaporkan merasa tubuh lebih segar, tidur lebih nyenyak, dan berkurangnya keluhan nyeri sendi setelah rutin mengikuti senam. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang menggabungkan olahraga dan pemanfaatan tanaman obat dapat memberikan dampak positif secara cepat.

Pembahasan

Program “Menggerakan Desa Sehat” di Desa Kabuaran terbukti efektif meningkatkan kesadaran dan partisipasi warga dalam menjalani pola hidup sehat. Senam bersama bukan hanya menjadi sarana olahraga, tetapi juga ajang interaksi sosial yang mempererat kebersamaan antarwarga. Aspek sosial ini penting karena meningkatkan motivasi dan konsistensi masyarakat untuk hadir secara rutin.

Pembagian TOGA memberi dampak ganda: pertama, meningkatkan kemandirian keluarga dalam menjaga kesehatan melalui pengobatan herbal sederhana; kedua, mengoptimalkan pemanfaatan lahan pekarangan yang sebelumnya kurang termanfaatkan. Pemilihan tanaman seperti jahe, kunyit, serai, dan daun sirih didasarkan pada penelitian yang menunjukkan khasiatnya sebagai imunomodulator, antiinflamasi, dan antioksidan (J, 2023; Nurhab, 2023; Wati et al., 2023)

Kegiatan ini sejalan dengan pendekatan *community empowerment* dalam pengabdian kepada masyarakat, di mana warga tidak hanya menjadi penerima manfaat, tetapi juga pelaku aktif dalam menjaga kesehatan diri dan lingkungannya. Keberhasilan program ini didukung oleh beberapa faktor, yaitu tingginya dukungan perangkat desa, keterlibatan kader kesehatan, dan antusiasme warga.

Dengan keberhasilan tahap awal ini, program memiliki potensi untuk dikembangkan menjadi agenda rutin desa, misalnya dengan menambahkan lomba senam antar-RT, pelatihan pembuatan jamu dari TOGA, atau program pemantauan kesehatan berkala. Hal ini akan memperkuat capaian dan menjadikan Desa Kabuaran sebagai model desa sehat berbasis partisipasi masyarakat.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Program Menggerakan Desa Sehat yang dilaksanakan melalui kegiatan senam bersama, pembagian bibit Tanaman Obat Keluarga (TOGA), dan kewajiban penanaman di pekarangan rumah terbukti mampu meningkatkan kesadaran masyarakat Desa Kabuaran, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen akan pentingnya menjaga kesehatan secara holistik. Senam bersama yang rutin dilakukan setiap minggu berhasil menarik partisipasi warga dari berbagai kelompok usia, meningkatkan kebugaran jasmani, serta mempererat interaksi sosial. Sementara itu, pembagian dan penanaman TOGA memberikan manfaat ganda, yaitu penyediaan sumber bahan herbal untuk pengobatan sederhana dan optimalisasi pemanfaatan pekarangan rumah.

Kegiatan yang dilaksanakan dalam rangka Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini menunjukkan bahwa kolaborasi antara mahasiswa, pemerintah desa, dan masyarakat dapat menciptakan gerakan kesehatan berbasis komunitas yang efektif, mudah diterapkan, dan berpotensi berkelanjutan. Keberhasilan program ini juga menunjukkan bahwa pendekatan integratif menggabungkan aktivitas fisik, edukasi kesehatan, dan pemberdayaan lingkungan rumah dapat menjadi model pembinaan kesehatan desa yang dapat direplikasi di wilayah lain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama (UMNU) Kebumen atas dukungan, fasilitas, dan kesempatan yang diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- Abdullah, D., Nova, R., & Dramayanti, A. (2025). Optimalisasi lahan rumah untuk kesehatan: Pengembangan Taman Obat Keluarga (TOGA). *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS*, 3(3), 551–556.
- Amin, I., & Hasbullah, A. (2022). Implementasi pengelolaan sumber daya alam berkelanjutan dalam meningkatkan pendapatan petani sagu di Sulawesi Tengah. *Jurnal Ekonomi Sumber Daya Alam*, 10(2), 95–106.
- Arifin, F., & Santoso, M. (2023). Pengaruh budidaya sagu terhadap ketahanan pangan di daerah pesisir. *Jurnal Pangan dan Gizi*, 11(3), 238–247. <https://doi.org/10.1016/j.jpangz.2023.04.005>
- Asih, R. (2024). Pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Kabuaran Kecamatan Prembun. Universitas Muhammadiyah Gombong.
- Balqis, M. A. (2023). Desa binaan: Wujud nyata pengabdian masyarakat dalam membina perilaku hidup bersih dan sehat untuk mewujudkan Indonesia sehat. Fakultas Kedokteran Unair.

- BKKBN. (2023). Gambaran umum Desa Kabuaran Prembun Kebumen. BKKBN. https://kampungkb.bkkbn.go.id/kampung/37324/barokah?utm_source=chatgpt.com
- Fitri, A. W., Dimiyati, D., & Ayriza, Y. (2024). The locomotor movement abilities of children aged 5-6 years in terms of geographical aspects (coastal and mountain areas). *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 7(5), 1163–1171. <https://doi.org/10.33438/ijdsbs.1507608>
- J. (2023). Pengertian dan manfaat tanaman obat keluarga (TOGA). Kalurahan Tepus Gunung Kidul.
- Kharisma, R. P. (2022). Self management pada penderita hipertensi di Desa Kabuaran Kecamatan Prembun Kabupaten Kebumen. Universitas Muhammadiyah Gombong.
- Kota, D. I., Studi, B., Bogor, X. K., Gayatri, S., Shaluhiah, Z., & Indraswari, R. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan frekuensi akses pornografi dan dampaknya terhadap perilaku seksual pada remaja di Kota Bogor (Studi di SMA 'X' Kota Bogor). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 8(3), 410–419.
- Novita Rany, S. K. M. (2024). *Strategi promosi kesehatan*. Penerbit Widina.
- Nurhab, M. I. (2023). Penanaman dan pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) bagi masyarakat Desa Negeri Tua. *Jurnal Umum Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 33–42.
- Nurlela, N., Muamar, M., Gunawan, C. Y., Krisna, M., Putri, R. A., Permata, E. D., & Anggaraini, T. (2023). Meningkatkan kesehatan masyarakat melalui kegiatan senam bersama di Desa Purwosari.
- Wati, M., Nabilla, Sutikno, N. R. H., Arif, O. N., Yusnita, I., Rifal, Syarif, T. F., Rahmat, & Shariani, A. (2023). Pemanfaatan potensi alam melalui tanaman obat keluarga (TOGA) Kelurahan Sungai Pinang dalam Kota Samarinda. *Jurnal Abdimas Darma Bakti*, 2(1), 22–30.
- Wibowo, A. S. (2023). Menjaga kesehatan dengan senam sehat bersama masyarakat dan mahasiswa KKN UNSURI di Desa Klopsepuluh Sukodono Sidoarjo. *Economic Xilena Abdi Masyarakat*, 1(1), 7–12.