

Pemberdayaan Masyarakat Berbasis Pendekatan Partisipatif melalui Program Senam dan Penguatan Literasi di Desa Koto Masjid


¹Agus Salim*, ²Dian Fetri Hrp, ³Aksel Rio Rendi, ⁴Neni Afriyani, ⁵Novita Ziami, ⁶Muja Abdillah, ⁷Maulana Malik, ⁸Anjela Rahmaya Muslim

^{1,2,3}Administrasi Rumah Sakit, Universitas Awal Bros, Pekanbaru, Indonesia

^{4,5}Akuntansi, Universitas Awal Bros, Pekanbaru, Indonesia

^{6,7,8}Fisioterapi, Universitas Awal Bros, Pekanbaru, Indonesia

Email Corresponding: dianfetri518@gmail.com

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Senam Pojoek Baca Duta Baca	Desa Koto Masjid, Kecamatan XIII Koto Kampar, Kabupaten Kampar memiliki potensi sumber daya manusia yang cukup besar, namun masih ditemukan beberapa permasalahan pada sektor pendidikan dan kesehatan. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pihak sekolah, perpustakaan desa, serta pegawai puskesmas, diketahui bahwa minat literasi siswa masih rendah yang ditunjukkan oleh minimnya kunjungan ke perpustakaan desa dan belum tersedianya pojok baca yang representatif di lingkungan sekolah. Kondisi ini menyebabkan budaya membaca belum berkembang secara optimal sejak usia dini. Pada sektor kesehatan, ditemukan keluhan dominan berupa low back pain pada pegawai puskesmas dan perangkat desa akibat postur kerja yang kurang ergonomis serta kurangnya aktivitas fisik rutin. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan budaya literasi melalui optimalisasi pojok baca dan pemilihan duta baca, serta meningkatkan kesadaran hidup sehat melalui program senam sehat preventif. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif yang meliputi tahap observasi, perencanaan bersama mitra, pelaksanaan program, dan evaluasi melalui observasi serta wawancara. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan partisipasi siswa dalam aktivitas membaca, meningkatnya kepercayaan diri peserta duta baca, serta meningkatnya pemahaman pegawai mengenai teknik peregangan dan postur kerja ergonomis. Program ini memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kualitas sumber daya manusia di Desa Koto Masjid.
Keywords: Exercise Reading Corner Literacy Ambassador	Koto Masjid Village, located in XIII Koto Kampar Subdistrict, Kampar Regency, has considerable human resource potential; however, several challenges remain in the education and health sectors. Based on observations and interviews with school staff, the village library, and community health center (puskesmas) employees, it was found that students' literacy interest is relatively low, as indicated by the limited number of visits to the village library and the absence of a proper reading corner in the school environment. This condition has hindered the development of a reading culture from an early age. In the health sector, the dominant complaint among puskesmas staff and village officials is low back pain caused by non-ergonomic working postures and the lack of regular physical activity. This activity aims to improve students' literacy culture through the optimization of reading corners and the selection of reading ambassadors, as well as to promote healthy lifestyles through a preventive healthy exercise program. The implementation method used a participatory approach consisting of observation, collaborative planning with partners, program implementation, and evaluation through observation and interviews. The results showed increased student participation in reading activities, improved confidence among reading ambassador participants, and better understanding among employees regarding stretching techniques and ergonomic working postures.
	This is an open access article under the CC-BY-SA license.
	

I. PENDAHULUAN

Dalam konteks pembangunan desa, implementasi Sustainable Development Goals (SDGs) poin 3 (Kehidupan Sehat dan Sejahtera) dan poin 4 (Pendidikan Berkualitas) menjadi landasan penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia (Ratnasari & Nugraheni, 2024; Siahaan et al., 2023). Pencapaian kedua tujuan tersebut memerlukan intervensi yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan nyata masyarakat.

Desa Koto Masjid merupakan desa dengan potensi sumber daya manusia yang cukup besar, baik pada kelompok usia sekolah maupun usia produktif. Namun, berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pihak sekolah, pengelola perpustakaan desa, serta pegawai puskesmas, ditemukan beberapa permasalahan prioritas. Pada sektor pendidikan, minat literasi siswa TK dan SD masih rendah yang ditunjukkan oleh minimnya kunjungan ke perpustakaan desa serta belum tersedianya pojok baca yang representatif di sekolah. Kondisi ini menyebabkan budaya membaca belum terbentuk secara optimal. Padahal, fasilitas literasi yang menarik dan adanya figur teladan seperti duta baca dapat mendorong peningkatan motivasi membaca siswa (Anugrah et al., 2022; Maulida, 2024).

Pada sektor kesehatan, pegawai puskesmas dan perangkat desa mengeluhkan low back pain akibat postur kerja yang kurang ergonomis serta kurangnya aktivitas fisik rutin. Aktivitas fisik terstruktur seperti senam sehat terbukti efektif dalam mencegah gangguan muskuloskeletal dan meningkatkan kebugaran kerja (Herdiansyah et al., 2020), namun belum menjadi kebiasaan di lingkungan kerja desa.

Permasalahan tersebut menunjukkan adanya kebutuhan akan solusi terintegrasi yang tidak hanya meningkatkan literasi siswa, tetapi juga kesadaran hidup sehat aparatur desa. Oleh karena itu, artikel ini menganalisis implementasi program pemberdayaan melalui optimalisasi pojok baca, pemilihan duta baca, dan senam sehat sebagai upaya mendukung pencapaian SDGs di Desa Koto Masjid secara berkelanjutan.

II. MASALAH

Desa Koto Masjid, Kecamatan XIII Koto Kampar, Kabupaten Kampar, memiliki potensi sumber daya manusia yang cukup besar. Namun, berdasarkan hasil observasi lapangan dan wawancara dengan mitra kegiatan (kepala sekolah, pengelola perpustakaan desa, pegawai puskesmas, dan perangkat desa), ditemukan permasalahan prioritas pada sektor pendidikan dan kesehatan yang memerlukan intervensi berbasis pemberdayaan masyarakat.



Gambar 1. Lokasi Kegiatan Pengabdian

Pada sektor pendidikan, permasalahan yang teridentifikasi secara spesifik adalah:

1. Rendahnya tingkat kunjungan siswa TK dan SD ke perpustakaan desa meskipun fasilitas telah tersedia.
2. Belum tersedianya pojok baca yang representatif dan menarik di lingkungan sekolah untuk mendukung pembiasaan membaca.
3. Belum adanya figur atau agen literasi (duta baca) yang berperan sebagai penggerak dan teladan budaya membaca di kalangan siswa.

Kondisi tersebut berdampak pada belum terbentuknya ekosistem literasi yang berkelanjutan di lingkungan desa.

Pada sektor kesehatan, permasalahan prioritas meliputi:

1. Tingginya keluhan low back pain pada pegawai puskesmas dan perangkat desa akibat postur kerja yang kurang ergonomis.
2. Minimnya pemahaman mengenai teknik peregangan dan postur kerja yang benar.
3. Belum adanya kegiatan aktivitas fisik terstruktur yang dilakukan secara rutin di lingkungan kerja.

Permasalahan tersebut berpotensi menurunkan produktivitas kerja dan kualitas pelayanan publik. Oleh karena itu, diperlukan solusi terpadu yang secara spesifik menyoal peningkatan budaya literasi siswa dan pencegahan gangguan kesehatan kerja aparaturn desa sebagai fokus utama intervensi.

III. METODE

Adapun metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Observasi

a. Tujuan:

Mengidentifikasi kondisi awal masyarakat sasaran terkait tingkat minat literasi siswa serta kondisi kesehatan masyarakat yang berkaitan dengan aktivitas fisik dan keluhan low back pain di Desa Koto Masjid.

b. Bentuk Kegiatan:

Observasi dilakukan melalui survei lapangan dan wawancara dengan pihak sekolah, perangkat desa, serta tenaga kesehatan di puskesmas untuk mengetahui kondisi fasilitas literasi yang tersedia, kebiasaan membaca siswa, serta kebiasaan aktivitas fisik masyarakat. Hasil observasi ini menjadi dasar dalam perencanaan program literasi dan kegiatan senam sehat yang akan dilaksanakan.

2. Pelaksanaan

a. Tujuan:

Meningkatkan minat baca siswa melalui penguatan program literasi serta meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan dan mencegah keluhan low back pain.

b. Bentuk Kegiatan:

1) Program Literasi

Kegiatan literasi dilaksanakan melalui beberapa program, yaitu pengembangan pojok baca di sekolah sebagai sarana untuk meningkatkan akses siswa terhadap bahan bacaan. Dalam kegiatan ini disediakan buku bacaan yang variatif, rak buku, serta poster literasi untuk mendukung terciptanya lingkungan membaca yang menarik bagi siswa.

Selain itu, dilaksanakan kegiatan pemilihan duta baca yang bertujuan untuk memotivasi siswa agar lebih aktif membaca dan menjadi teladan bagi teman-temannya dalam meningkatkan budaya literasi di sekolah. Pada kegiatan ini disediakan bahan bacaan yang digunakan sebagai materi lomba, serta diberikan penghargaan kepada siswa yang terpilih sebagai pemenang guna meningkatkan semangat dan partisipasi siswa dalam kegiatan literasi.

2) Program Senam Sehat

Kegiatan senam sehat dilaksanakan sebagai upaya meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kebugaran tubuh serta mencegah keluhan low back pain. Materi yang diberikan dalam kegiatan ini meliputi senam aerobik sederhana dan latihan peregangan (stretching) yang dapat dilakukan secara rutin oleh masyarakat.

Selain praktik langsung, peserta juga diberikan edukasi mengenai manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan serta cara melakukan gerakan yang benar. Untuk mendukung kegiatan edukasi tersebut, disediakan poster yang dapat digunakan masyarakat sebagai media informasi dan pengingat dalam melakukan latihan secara mandiri.

3. Evaluasi

a. Tujuan:

Mengetahui tingkat pemahaman dan partisipasi peserta serta menilai keberhasilan pelaksanaan program literasi dan senam sehat yang telah dilakukan.

b. Bentuk Kegiatan:

Evaluasi dilakukan melalui observasi selama kegiatan berlangsung serta diskusi dan wawancara singkat dengan peserta untuk mengetahui tanggapan mereka terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Selain itu, dilakukan penilaian terhadap partisipasi siswa dalam kegiatan literasi dan keterlibatan masyarakat dalam mengikuti kegiatan senam sehat.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Program Senam Sehat

Program senam sehat dilaksanakan di UPT Puskesmas Pulau Gadang dengan sasaran utama pegawai puskesmas dan perangkat desa. Kegiatan ini dilatarbelakangi oleh hasil observasi awal yang menunjukkan adanya keluhan dominan berupa low back pain (nyeri punggung bawah) akibat aktivitas kerja yang dilakukan dalam posisi duduk atau berdiri dalam durasi lama dengan postur yang kurang ergonomis. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya intervensi promotif dan preventif untuk meningkatkan kesadaran aktivitas fisik di lingkungan kerja.

Program ini dilaksanakan melalui demonstrasi dan praktik langsung senam aerobik sederhana dan latihan peregangan (stretching) yang berfokus pada peningkatan fleksibilitas otot, penguatan otot inti, serta perbaikan postur tubuh. Selain praktik senam, peserta juga diberikan edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik rutin dan penerapan postur kerja ergonomis sebagai upaya pencegahan gangguan muskuloskeletal.



Gambar 2. Pelaksanaan Program Senam

Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai teknik peregangan yang benar serta manfaat aktivitas fisik dalam menjaga kebugaran tubuh. Berdasarkan wawancara singkat kepada peserta setelah kegiatan, sebagian besar peserta menyatakan bahwa kegiatan senam memberikan manfaat langsung berupa berkurangnya ketegangan otot serta meningkatnya kesadaran untuk melakukan peregangan secara mandiri di sela aktivitas kerja. Selain itu, peserta juga menunjukkan perubahan sikap berupa komitmen untuk melakukan aktivitas fisik secara lebih rutin. Dari aspek keterampilan, peserta mampu mengikuti gerakan peregangan dan senam aerobik dengan koordinasi yang lebih baik pada akhir sesi kegiatan. Hal ini menunjukkan bahwa metode demonstrasi dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan pemahaman sekaligus keterampilan peserta dalam melakukan aktivitas fisik yang benar.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa latihan peregangan dan senam aerobik ringan dapat membantu meningkatkan fleksibilitas otot serta mengurangi risiko keluhan muskuloskeletal pada pekerja yang memiliki aktivitas statis dalam durasi lama (Herdiansyah et al., 2020). Dengan demikian, program senam sehat tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek berupa relaksasi otot, tetapi juga berpotensi membentuk kebiasaan hidup sehat yang mendukung peningkatan produktivitas kerja.

2. Program Literasi (Pojok Baca dan Pemilihan Duta Baca)

Program literasi dilaksanakan melalui dua kegiatan utama, yaitu optimalisasi pojok baca dan pemilihan duta baca, sebagai respon terhadap rendahnya minat kunjungan siswa ke perpustakaan desa serta terbatasnya fasilitas literasi yang menarik bagi siswa usia dini dan sekolah dasar.

Kegiatan pojok baca dilakukan di TK Kasih Ibu dengan menyediakan rak buku, buku bacaan anak yang variatif, serta poster literasi yang dirancang ramah anak. Penyediaan fasilitas ini bertujuan menciptakan lingkungan membaca yang lebih menarik dan mudah diakses oleh siswa. Selama kegiatan berlangsung, siswa menunjukkan antusiasme tinggi dalam membaca buku, melihat gambar, serta menceritakan kembali isi bacaan sederhana kepada teman dan guru.

Hasil observasi menunjukkan bahwa keberadaan pojok baca mampu meningkatkan ketertarikan siswa terhadap aktivitas membaca, yang sebelumnya kurang diminati. Lingkungan membaca yang nyaman dan visual yang menarik menjadi faktor penting dalam mendorong siswa untuk berinteraksi dengan buku secara lebih aktif.



Gambar 3. Pelaksanaan Program Pojok Baca

Sebagai penguatan program literasi, dilaksanakan kegiatan pemilihan duta baca yang melibatkan siswa dari TK Kasih Ibu, SDN 008, dan SDN 009. Kegiatan ini dilakukan melalui penilaian kemampuan membaca, pemahaman isi bacaan, keberanian tampil, serta kemampuan menyampaikan kembali informasi dari buku yang dibaca. Selain menyediakan bahan bacaan sebagai materi lomba, kegiatan ini juga memberikan penghargaan kepada siswa yang terpilih sebagai duta baca, sehingga dapat meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan literasi.



Gambar 4. Pelaksanaan Program Pemilihan Duta Baca

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pada tiga aspek utama, yaitu pengetahuan, sikap, dan keterampilan literasi siswa. Pada aspek pengetahuan, siswa mulai memahami pentingnya membaca sebagai sumber informasi dan pembelajaran. Pada aspek sikap, terlihat meningkatnya minat dan antusiasme siswa terhadap kegiatan membaca. Sementara pada aspek keterampilan, siswa menunjukkan kemampuan membaca dan menyampaikan kembali isi bacaan secara sederhana.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Anugrah et al. (2022) yang menyatakan bahwa penyediaan fasilitas literasi yang menarik serta adanya figur teladan seperti duta baca dapat meningkatkan motivasi membaca siswa secara bertahap. Program duta baca juga berperan sebagai agen literasi yang mampu mendorong terbentuknya budaya membaca di lingkungan sekolah dan masyarakat.

Dengan demikian, integrasi antara penyediaan fasilitas literasi melalui pojok baca dan pembentukan figur teladan melalui program duta baca terbukti mampu meningkatkan minat baca siswa serta membangun ekosistem literasi awal di lingkungan sekolah dan desa.

V. KESIMPULAN

Program Program pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan melalui kegiatan senam sehat dan program literasi di Desa Pulau Gadang memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran kesehatan dan minat baca masyarakat, khususnya pegawai puskesmas dan siswa sekolah dasar.

Kegiatan senam sehat yang dilaksanakan melalui praktik senam aerobik sederhana dan latihan peregangan (stretching) mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kebugaran tubuh serta mencegah keluhan muskuloskeletal seperti nyeri punggung bawah.

Selain itu, peserta menunjukkan peningkatan keterampilan dalam melakukan gerakan peregangangan yang benar serta munculnya kesadaran untuk menerapkan aktivitas fisik secara rutin di lingkungan kerja.

Sementara itu, program literasi yang dilakukan melalui optimalisasi pojok baca dan pemilihan duta baca mampu meningkatkan ketertarikan siswa terhadap kegiatan membaca. Penyediaan fasilitas pojok baca dengan buku bacaan yang variatif serta kegiatan pemilihan duta baca terbukti dapat meningkatkan motivasi, keberanian, dan keterampilan siswa dalam membaca serta menyampaikan kembali isi bacaan.

Secara keseluruhan, program ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan partisipatif melalui kegiatan kesehatan dan literasi dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Oleh karena itu, keberlanjutan program melalui dukungan sekolah, pemerintah desa, dan puskesmas sangat diperlukan agar kegiatan senam sehat dan literasi dapat terus dilaksanakan secara rutin dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan ucapan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Awal Bros atas dukungan dan fasilitasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya juga disampaikan kepada Dosen Pembimbing Lapangan atas arahan, bimbingan, serta dukungan akademik yang diberikan selama proses perencanaan hingga pelaksanaan kegiatan.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Desa Koto Masjid, pihak UPT Puskesmas Pulau Gadang, TK Kasih Ibu, SDN 008, dan SDN 009 atas kerja sama dan partisipasi aktif dalam mendukung keberhasilan program. Apresiasi turut diberikan kepada seluruh peserta kegiatan, termasuk siswa, pegawai puskesmas, perangkat desa, serta mahasiswa KKN yang telah berkontribusi sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat bagi masyarakat Desa Koto Masjid

DAFTAR PUSTAKA

- Anugrah, W. D., Saufa, A. F., & Imadianis, H. (2022). Masyarakat Dusun Ngrancah. *Jurnal Pustaka Budaya*, 9(2), 93–98.
- Herdiansyah, D., Latifah, N., & Ibarahim, O. Y. (2020). Implementasi Senam Penguin Sebagai Kegiatan Olahraga Rutin Santri Ponpes Sabilunajat. *AS-SYIFA : Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 7. <https://doi.org/10.24853/assyifa.1.1.7-10>
- Maulida, C. A. (2024). Evaluasi Program Duta Baca di Perpustakaan Sekolah MAN 3 Kota Banda Aceh Dengan menggunakan Model CIPPO. *Skripsi*, 1(2), 126–133. <https://doi.org/10.33830/livre.v1i2.9873>
- Ratnasari, D. H., & Nugraheni, N. (2024). Peningkatan Kualitas Pendidikan Di Indonesia Dalam Mewujudkan Program Sustainable Development Goals (Sdgs). *Jurnal Citra Pendidikan*, 4(2), 1652–1665. <https://doi.org/10.38048/jcp.v4i2.3622>
- Siahaan, R. L. M., Juli Arianti, & Thalib, N. (2023). Perkembangan Pendidikan Berkualitas di Indonesia: Analisis SDGs 4. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 4(2), 975–985. <https://doi.org/10.54373/imeij.v4i2.316>
- Najah, Safinatun. (2022) Literatur Review Implementasi SDGs Pada Kebutuhan Sehat dan Kesejahteraan. *Jurnal Sains Edukatika Indonesia*, 4(1), 51-58.
- Nurfatihah, S.A., dkk. (2022). Membangun Kualitas Pendidikan di Indonesia Dalam Mewujudkan Program Sustainable Development Goals (SDGs). *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6145-6154.
- Sulasminingsih, S., dkk. (2024). Penerapan Tema SDGs Kehidupan Sehat dan Sejahtera untuk Menangani Polusi Udara di Jakarta. *IKRAITH-TEKNOLOGI*, 8(1), 18-26.
- Maimanah, M., dkk. (2023). Menjaga Kesehatan dengan Senam Sehat Bersama Masyarakat dan Mahasiswa KKN Unsuri di Desa Kloposepuluh Sukodomo Sidoarjo. *Fakultas Ekonomi Universitas Sunan Giri Surabaya*, 1(1).
- Tamim, M.H., & Nopiana, R. (2020). Senam Sehat dalam Meningkatkan Imun Tubuh pada Masa Pandemi Covid-19 di Desa Peringgasela Selatan. *Jurnal IICET*, 1(1).
- Istiyanti, Dyah. (2020). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pengembangan Desa Wisata di Desa Sukawening. *Jurnal Pusat Inovasi Masyarakat*, 2(1).
- Endah, Kiki. (2020). Pemberdayaan Masyarakat: Menggali Potensi Lokal Desa. *Jurnal MODERAT*, 6(1).