



Jurnal Pengabdian Eksplorasi Humaniora
(EKSHUM)

Vol. 4, No. 2, September 2026, pp. 133-139
<http://jurnalekshum.ulm.ac.id/index.php/id>
ISSN: 3031-8459 (Print) | 3032-3271 (Online)



Sampah Berkah dan Besti (Berkah Bersama Bakti Mahasiswa)

Sri Agusmila Aneta Herlinda^{1*}, Masni², Mareyamah³, Mina Olfah⁴, Maria Ulpah⁵, Maulida⁶

^{1,2,3,4,5,6}Sekolah Tinggi Ilmu Administrasi (STIA) Amuntai, Indonesia

*Corresponding author sriagusmilaaanetaherlinda2019@gmail.com

Article Info

Keywords:

Community Empowerment
Household Waste Management
Circular Economy
Physical Fitness
Public Health

Submitted: 05/03/2026

Accepted: 20/06/2026

Published: 17/07/2026

ABSTRACT

Household waste management and low physical activity are crucial issues in rural areas. This community service program aims to integrate environmental conservation with improving public health in Harusan Telaga Village through two main programs: "Sampah Berkah" (Blessed Waste) and "BESTI" (Fit Together with Student Service). The "Sampah Berkah" program is designed to educate residents about the economic value of waste through a system of exchanging inorganic waste for valuable items or basic necessities. Simultaneously, the BESTI program is implemented to improve physical fitness through group exercise activities targeting groups of mothers. The implementation methods include interactive socialization, waste sorting activities, and sports mentoring. The results of the activity showed high enthusiasm with a total of 53 participants attending the main session. Through Sampah Berkah, communities have begun implementing waste sorting practices at home, while through BESTI, participants reported improved physical fitness and awareness of the importance of an active lifestyle. The integration of these two programs has successfully created a dual impact, resulting in a cleaner environment and a participatory improvement in residents' health index. This success demonstrates the effectiveness of a community-based approach and economic incentives in driving positive and sustainable behavior change in rural communities.



© Year Author(s). Published by Business Administration, Lambung Mangkurat University. This is Open Access article under the CC-BY License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

PENDAHULUAN

Desa Harusan Telaga memiliki profil kependudukan yang cukup dinamis dengan total penduduk mencapai 685 jiwa. Berdasarkan data kependudukan terbaru, komposisi masyarakat terdiri dari 338 laki-laki dan 347 perempuan yang tersebar dalam 232 Kartu Keluarga (KK). Dengan total pemukiman sebanyak 179 unit rumah, konsentrasi penduduk yang cukup padat ini berdampak langsung pada volume timbunan sampah domestik yang dihasilkan setiap harinya. Tanpa sistem pengelolaan yang terintegrasi, limbah anorganik dari 179 rumah tangga tersebut berisiko mencemari lingkungan desa dan menurunkan kualitas sanitasi wilayah.

Sampah merupakan bahan yang dihasilkan dari aktivitas manusia atau alam yang tidak lagi memiliki nilai ekonomi dan dibuang. Sampah bisa hadir dalam berbagai bentuk, baik

padat, cair, maupun gas. Masalah sampah menjadi tantangan bagi masyarakat karena keberadaannya sering dianggap mengganggu, terutama dalam hal kebersihan, kesehatan, kenyamanan, dan estetika. Kesehatan merupakan salah satu faktor penting dalam kehidupan sehingga baik dan kurang baiknya kesehatan seseorang akan berdampak pada aktivitas lain yang akan dijalani. Bagi masyarakat langkah terbaik yang dapat dilakukan adalah tindakan pencegahan terhadap berbagai penyakit yang dapat muncul kapanpun. Tindakan pencegahan yang dapat dilakukan adalah melakukan aktivitas jasmani dan olahraga yang teratur dan sistematis sehingga dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Besarnya populasi perempuan (347 jiwa) di Desa Harusan Telaga memegang peranan sentral dalam manajemen rumah tangga, termasuk dalam hal pengelolaan sampah dan pemenuhan nutrisi keluarga. Namun, fakta di lapangan menunjukkan bahwa kesadaran akan pemilahan sampah masih minim, di mana sampah hanya dianggap sebagai limbah tak bernilai. Selain itu, kesibukan dalam mengurus rumah tangga seringkali membuat kelompok perempuan mengabaikan aktivitas fisik yang terukur. Padahal, menjaga kebugaran jasmani sangat krusial guna meminimalisir risiko penyakit tidak menular dan menjaga produktivitas harian.

Guna merespon tantangan tersebut, tim Mahasiswa KKN mengimplementasikan dua program kerja strategis, yaitu "Sampah Berkah" dan "BESTI" (Bugar Bersama Bakti Mahasiswa). Program Sampah Berkah dirancang sebagai stimulus ekonomi yang mengubah pola pikir masyarakat melalui sistem penukaran sampah anorganik dengan barang-barang berharga atau kebutuhan pokok. Sementara itu, program BESTI dihadirkan sebagai wadah interaksi sosial sekaligus sarana peningkatan kesehatan melalui senam bersama.

Senam merupakan salah satu olahraga yang populer di masyarakat. Keberhasilannya dalam mencapai popularitas ini tidak hanya terbatas pada manfaat fisiknya, melainkan juga pada peran sosial yang dimainkan oleh olahraga ini. Olahraga diantaranya adalah senam, memiliki potensi untuk menjadi media sosialisasi melalui interaksi dan komunikasi dengan individu lainnya, serta dengan lingkungan di sekitar masyarakat. Kenaikan minat masyarakat terhadap derajat kesehatan yang lebih baik, penampilan jasmani yang seimbang, dan upaya untuk mengaktualisasikan diri di lingkungan mereka menunjukkan bahwa kebutuhan masyarakat semakin beragam.

Kedua program ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif yang melibatkan warga secara langsung. Dalam pelaksanaannya, tercatat sebanyak 53 peserta yang mayoritas merupakan ibu-ibu desa hadir dengan antusias. Fokus pada kelompok perempuan ini sangat strategis mengingat jumlah mereka yang dominan di desa dan peran mereka sebagai pengambil keputusan dalam pengelolaan sampah di tingkat keluarga. Melalui integrasi program Sampah Berkah dan BESTI, pengabdian ini diharapkan dapat

mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan, menciptakan lingkungan Desa Harusan Telaga yang lebih asri, serta meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara kolektif.

Target dan sasaran utama dari program pengabdian masyarakat ini adalah warga Desa Harusan Telaga, dengan fokus spesifik pada kelompok ibu rumah tangga dan perempuan yang berjumlah 347 jiwa dari total 232 Kartu Keluarga. Pemilihan sasaran ini didasarkan pada peran strategis perempuan sebagai pengambil keputusan utama dalam pengelolaan limbah domestik di 179 unit rumah yang ada di desa tersebut. Dalam pelaksanaannya, program ini bermitra erat dengan Pemerintah Desa Harusan Telaga guna memastikan keberlanjutan program. Secara operasional, kegiatan ini melibatkan 53 partisipan aktif yang terlibat langsung dalam seluruh rangkaian program, mulai dari edukasi pemilahan limbah hingga aktivitas fisik kolektif. Melalui pelibatan mitra strategis dan partisipan tersebut, diharapkan terjadi transformasi perilaku yang merata dalam lingkup sosial yang lebih luas di desa tersebut.

Adapun luaran yang diharapkan dari pengabdian ini mencakup hasil nyata berupa terbentuknya mekanisme sistem penukaran sampah yang terorganisir melalui program "SAMPAH BERKAH" serta peningkatan kebugaran masyarakat melalui program "BESTI". Secara material, luaran yang diperoleh adalah terdistribusinya barang-barang berharga sebagai insentif atas sampah anorganik yang dikumpulkan oleh warga, yang secara langsung mengurangi beban limbah di lingkungan pemukiman. Selain luaran fisik, program ini menargetkan peningkatan literasi mengenai pentingnya pola hidup aktif dan keterampilan dalam memilah sampah dari sumbernya bagi warga. Secara akademik, hasil dari kegiatan pengabdian ini akan dipublikasikan dalam bentuk artikel ilmiah pada jurnal pengabdian masyarakat, yang diharapkan dapat menjadi referensi model pemberdayaan masyarakat berbasis ekonomi sirkular dan kesehatan bagi wilayah lain dengan karakteristik serupa.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Harusan Telaga pada hari Rabu, 28 Januari 2026. Pemilihan lokasi dilakukan secara sengaja (*purposive*) mengingat urgensi penanganan sampah dan perlunya peningkatan indeks kebugaran warga di wilayah tersebut. Metode yang diterapkan dalam pengabdian ini adalah pendampingan partisipatif yang menggabungkan edukasi lingkungan dan aksi kesehatan fisik secara kolektif. Kegiatan dimulai dengan tahap koordinasi bersama perangkat desa untuk mobilisasi 53 peserta yang merupakan perwakilan dari berbagai Kartu Keluarga. Secara teknis, pelaksanaan dibagi menjadi dua sesi utama yang saling terintegrasi dalam satu waktu pertemuan agar efisien dan meningkatkan minat kehadiran warga.

Sesi pertama adalah implementasi program "Sampah Berkah". Alat dan bahan yang digunakan dalam menunjang sesi ini meliputi kantong plastik besar (*trash bag*) sebagai wadah pemilahan, serta buku registrasi untuk mencatat data setoran dan kehadiran warga. Sampah anorganik yang dibawa warga dari 179 unit rumah dan diklasifikasikan, kemudian ditukarkan dengan luaran berupa barang berharga berupa satu buah ember yang telah disiapkan oleh tim Mahasiswa KKN. Hal ini bertujuan untuk memberikan pengalaman langsung (*experiential learning*) kepada warga bahwa sampah yang dipilah memiliki nilai manfaat ekonomi yang nyata.

Sesi kedua dilanjutkan dengan program "BESTI" (Bugar Bersama Bakti Mahasiswa) yang berfokus pada aktivitas fisik seperti senam bersama. Sarana penunjang yang digunakan meliputi sistem pengeras suara (*sound system portable*), pemutar musik, instruktur senam dari tim mahasiswa dan DPL, serta hadiah *doorprize* yang dibagikan melalui kupon undian. Program ini dilaksanakan di halaman kantor desa Harusan Telaga yang memungkinkan ruang gerak bagi seluruh peserta. Serta disediakan stand makanan seperti kukusan sehat dan minuman. Evaluasi terhadap metode ini dilakukan melalui observasi langsung terhadap antusiasme peserta serta jumlah volume sampah yang terkumpul selama kegiatan berlangsung sebagai indikator keberhasilan pelaksanaan program secara teknis di lapangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat di Desa Harusan Telaga telah memberikan dampak nyata yang dapat dirasakan langsung oleh masyarakat, khususnya 52 partisipan yang hadir. Pada program "Sampah Berkah", hasil yang dicapai adalah terkumpulnya sejumlah besar limbah anorganik berupa sampah bungkus sabun, bungkus snack, bungkus sampo, bungkus mie, bungkus royco, dan sejenisnya yang dibawa warga dari rumah masing-masing. Masyarakat secara langsung menikmati manfaat ekonomi berupa penukaran sampah dengan barang berharga seperti ember. Secara psikologi, skema insentif ini berhasil mengubah persepsi warga; sampah yang sebelumnya dianggap sebagai beban lingkungan yang mengotori 179 unit rumah, kini dipandang sebagai aset yang dapat dikonversi menjadi nilai materi. Hal ini sejalan dengan konsep sirkular ekonomi yang menyatakan bahwa pemberian insentif dapat menjadi katalisator utama dalam perubahan perilaku pengelolaan limbah di tingkat rumah tangga. Pada aspek kesehatan, program "Besti" Memberikan dampak pada peningkatan kebugaran fisik dan kohesi sosial. Melalui senam bersama sekaligus berbagi hadiah dengan kupon undian, ibu-ibu di Desa Harusan Telaga mendapatkan akses terhadap aktivitas fisik yang terukur namun menyenangkan.

Berdasarkan observasi selama kegiatan, terjadi peningkatan suasana hati (*mood*) dan antusiasme peserta yang signifikan. Secara teoritis, aktivitas fisik kolektif seperti ini tidak hanya memperbaiki metabolisme tubuh, tetapi juga berfungsi sebagai sarana interaksi

sosial yang memperkuat hubungan antar warga dari 232 kartu keluarga yang ada. Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan pengabdian yang menggabungkan manfaat ekonomi (Sampah Berkah) dan manfaat kesehatan (Besti) lebih efektif dalam menarik minat massa dibandingkan dengan sosialisasi yang bersifat satu arah. Keberhasilan program ini didukung oleh keterlibatan aktif 52 populasi perempuan sebagai agen perubahan ditingkat domestik. Pengolahan data partisipasi menunjukkan bahwa kesadaran akan kebersihan lingkungan meningkat seiring dengan adanya wadah yang memfasilitasi aksi nyata. Integrasi kedua program ini membuktikan bahwa permasalahan lingkungan dan kesehatan dipedesaan dapat diintervensi melalui program kreatif yang menyentuh kebutuhan harian warga. Untuk menjaga keberlanjutan hasil, disarankan agar Pemerintah Desa melanjutkan skema penukaran sampah ini melalui unit BUMDes agar dampak positif yang dirasakan 53 peserta awal dapat meluas ke seluruh 685 jiwa penduduk Desa Harusan Telaga.



Gambar 1 dan 2. Kegiatan PkM di Desa Harusan Telaga

KESIMPULAN

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat melalui integrasi program "Sampah Berkah" dan "BESTI" di Desa Harusan Telaga telah berhasil menciptakan sinergi antara pengelolaan lingkungan dan peningkatan kesehatan masyarakat. Melalui pendekatan partisipatif yang melibatkan kelompok perempuan sebagai agen perubahan, program ini secara efektif mentransformasi pola pikir warga dalam mengelola limbah anorganik menjadi aset bernilai ekonomi, yang secara langsung berdampak pada peningkatan kebersihan di 179 unit rumah tangga. Sejalan dengan itu, aktivitas fisik kolektif dalam program "BESTI" tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani dan meminimalisir risiko penyakit tidak menular, tetapi juga memperkuat kohesi sosial antarwarga. Secara keseluruhan, integrasi kedua program ini membuktikan bahwa intervensi yang menyentuh aspek kebutuhan ekonomi harian dan kesehatan fisik lebih efektif dalam mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan. Keberhasilan ini diharapkan dapat diteruskan oleh Pemerintah Desa melalui sistem yang lebih terorganisir agar manfaatnya dapat dirasakan secara merata oleh seluruh 685 jiwa penduduk Desa Harusan Telaga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya dan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, serta kontribusi nyata sehingga program pengabdian masyarakat "Sampah Berkah" dan "BESTI" di Desa Harusan Telaga dapat terlaksana dengan baik: Pemerintah Desa Harusan Telaga, khususnya Bapak Kepala Desa beserta perangkat desa, atas izin, fasilitas tempat, serta koordinasi yang sangat baik dalam memobilisasi warga untuk berpartisipasi aktif, dosen Pembimbing Lapangan (DPL), yang telah memberikan arahan, bimbingan teknis, serta masukan konstruktif mulai dari tahap perencanaan hingga evaluasi program di lapangan, seluruh Masyarakat Desa Harusan Telaga, terutama 53 partisipan aktif yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan semangatnya untuk mengikuti rangkaian edukasi serta aktivitas fisik bersama dan rekan-rekan Tim KKN Mahasiswa, atas kerja keras, solidaritas, dan dedikasi dalam menyusun serta mengeksekusi program kerja ini demi kemajuan desa. Semoga kontribusi dan kerja sama yang telah terjalin dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi lingkungan dan kesehatan masyarakat Desa Harusan Telaga.

DAFTAR PUSTAKA

- Hadi, H., & Kusumawardhana, B. (2021). Kesehatan dan Kebugaran Jasmani Melalui Senam Sehat di Desa Kebondowo. *Jurnal Program Studi PJKR Universitas PGRI Semarang*, 2(1).
- Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan Republik Indonesia. (2023). *Sistem Informasi Pengelolaan Sampah Nasional (SIPSN): Capaian kinerja pengelolaan sampah*. <https://sipsn.menlhk.go.id>

- Kusuma, R. B., & Yoga Pramana, I. B. G. A. (2024). Menuju Desa Ramah Lingkungan: Peran Masyarakat Dalam Pemilahan Sampah Desa Antiga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(4), 4158-4164.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2008 tentang Pengelolaan Sampah.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. WHO.
- Yulianti, E., Fitriyah, U., Ro'iyah, M., Fadlan, M. L., Rizqi Haq, N., Majdi, D. S., Al-Rosyid, A. T., Az Zahra, A., Widad, S., & Zamroni, A. (2023). Senam pagi sebagai upaya meningkatkan kebugaran dan interaksi sosial masyarakat Desa Asrikaton Kabupaten Malang. *Jurnal Surya*, 5(2), 120–128.