



Edukasi Kebugaran Jasmani dan Keselamatan Kerja bagi Pengelola Bank Sampah Paguyuban Sabar Desa Sawentar Barat

Budi Hantoro*

* Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Madani Indonesia, Blitar

Received: 01/11/2025

Revised: 10/11/2025

Accepted: 20/11/2025

Abstrak

Pengelolaan bank sampah merupakan aktivitas masyarakat yang memiliki kontribusi penting terhadap pelestarian lingkungan, namun di sisi lain menuntut kesiapan fisik dan kesadaran terhadap keselamatan kerja. Kelompok Bank Sampah Paguyuban Sabar di Desa Sawentar Barat menghadapi permasalahan berupa keterbatasan pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan praktik keselamatan kerja dalam aktivitas pengelolaan sampah yang bersifat fisik dan berisiko. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan pengelola bank sampah terkait kebugaran jasmani dan keselamatan kerja melalui program edukasi berbasis pendidikan jasmani. Metode pelaksanaan meliputi sosialisasi, penyuluhan, demonstrasi aktivitas fisik sederhana, serta pendampingan praktik keselamatan kerja yang disesuaikan dengan karakteristik pekerjaan pengelola bank sampah. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya kebugaran jasmani, penerapan aktivitas fisik fungsional, serta kesadaran terhadap prinsip-prinsip keselamatan kerja dalam aktivitas sehari-hari. Selain itu, peserta menunjukkan respons positif dan motivasi untuk menerapkan kebiasaan hidup aktif dan aman dalam pengelolaan bank sampah. Kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan, keselamatan, dan produktivitas pengelola bank sampah, serta menjadi model pengabdian masyarakat berbasis pendidikan jasmani yang terintegrasi dengan isu lingkungan.

Kata kunci

Pengabdian Masyarakat; Pendidikan Jasmani; Kebugaran Jasmani; Keselamatan Kerja; Bank Sampah

Corresponding Author

Budi Hantoro

Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Madani Indonesia, Blitar; budihantoro@umina.ac.id

PENDAHULUAN

Pengelolaan bank sampah merupakan salah satu bentuk partisipasi aktif masyarakat dalam menjaga kelestarian lingkungan sekaligus meningkatkan nilai ekonomi dari limbah rumah tangga. Bank sampah tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengurangan volume sampah, tetapi juga sebagai wahana pemberdayaan masyarakat berbasis komunitas (Suryani, 2020). Namun demikian, aktivitas pengelolaan sampah—seperti memilah, mengangkut, dan mengolah sampah—menuntut kerja fisik yang cukup berat dan berpotensi menimbulkan risiko kesehatan serta kecelakaan kerja apabila tidak didukung oleh tingkat kebugaran jasmani dan pemahaman keselamatan kerja yang memadai (Putra & Wahyuni, 2021).



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY-SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

Kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam menunjang kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara efektif, efisien, dan berkelanjutan tanpa mengalami kelelahan berlebih (Giriwijoyo & Sidik, 2022). Dalam konteks pengelolaan bank sampah, kebugaran jasmani yang baik dapat membantu pengelola dalam menjalankan tugas sehari-hari dengan lebih aman dan produktif. Selain itu, penerapan prinsip keselamatan kerja menjadi aspek krusial untuk mencegah cedera, gangguan muskuloskeletal, maupun risiko kesehatan lainnya yang sering dialami oleh pekerja sektor informal, termasuk pengelola bank sampah (Tawaka, 2020). Oleh karena itu, edukasi kebugaran jasmani dan keselamatan kerja perlu diberikan secara terstruktur dan kontekstual.

Pendidikan jasmani memiliki potensi strategis untuk berkontribusi dalam upaya peningkatan kesehatan dan keselamatan kerja masyarakat melalui pendekatan edukatif dan aplikatif. Melalui program pengabdian kepada masyarakat berbasis pendidikan jasmani, dosen dapat mentransfer pengetahuan dan keterampilan aktivitas fisik fungsional yang sesuai dengan kebutuhan kerja masyarakat (Mashuri & Winarno, 2019). Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada Kelompok Bank Sampah Paguyuban Sabar di Desa Sawentar Barat dengan tujuan memberikan edukasi kebugaran jasmani dan keselamatan kerja guna mendukung kesehatan, keselamatan, dan produktivitas pengelola bank sampah secara berkelanjutan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif, yang menempatkan mitra sebagai subjek aktif dalam setiap tahapan kegiatan. Mitra kegiatan adalah Kelompok Bank Sampah Paguyuban Sabar di Desa Sawentar Barat. Tahapan pelaksanaan meliputi identifikasi kebutuhan mitra, perencanaan program, pelaksanaan edukasi, serta evaluasi kegiatan. Identifikasi kebutuhan dilakukan melalui observasi awal dan diskusi dengan pengelola bank sampah untuk mengetahui kondisi kebugaran jasmani, pola aktivitas kerja, dan pemahaman terhadap keselamatan kerja. Pendekatan partisipatif dipilih karena efektif dalam meningkatkan keterlibatan masyarakat dan keberlanjutan program pengabdian (Mardikanto & Soebiato, 2019).

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui penyuluhan kebugaran jasmani, demonstrasi aktivitas fisik fungsional, serta edukasi keselamatan kerja yang relevan dengan aktivitas

pengelolaan bank sampah. Materi kebugaran jasmani difokuskan pada latihan sederhana yang mudah diterapkan dalam aktivitas sehari-hari, sedangkan materi keselamatan kerja mencakup sikap kerja, pengangkatan beban yang benar, dan pencegahan cedera kerja. Evaluasi kegiatan dilakukan secara deskriptif melalui pengamatan partisipasi peserta dan diskusi reflektif untuk mengetahui tingkat pemahaman dan respons mitra terhadap kegiatan yang dilaksanakan. Metode edukasi langsung dan praktik terbimbing dipandang efektif dalam meningkatkan pemahaman dan perubahan perilaku masyarakat terkait kesehatan dan keselamatan kerja (Tarwaka, 2020; Giriwijoyo & Sidik, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada Kelompok Bank Sampah Paguyuban Sabar Desa Sawentar Barat berjalan dengan baik dan mendapatkan respons positif dari seluruh peserta. Berdasarkan hasil observasi awal, sebagian besar pengelola bank sampah belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai kebugaran jasmani dan keselamatan kerja, meskipun aktivitas pengelolaan sampah menuntut kerja fisik yang cukup berat. Kondisi ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pekerja sektor informal sering kali mengabaikan aspek kesehatan dan keselamatan kerja karena keterbatasan pengetahuan dan edukasi (Putra & Wahyuni, 2021).

Setelah diberikan edukasi kebugaran jasmani, peserta mulai memahami pentingnya kondisi fisik yang bugar dalam menunjang aktivitas kerja sehari-hari. Peserta menyadari bahwa kebugaran jasmani tidak hanya berkaitan dengan olahraga berat, tetapi juga dapat ditingkatkan melalui aktivitas fisik sederhana yang dilakukan secara rutin. Hal ini sesuai dengan konsep kebugaran jasmani yang menekankan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan berlebihan dan tetap memiliki cadangan energi untuk aktivitas lain (Giriwijoyo & Sidik, 2022).

Demonstrasi aktivitas fisik fungsional yang disesuaikan dengan pekerjaan pengelola bank sampah memberikan dampak positif terhadap keterlibatan peserta. Latihan peregangan, penguatan otot, dan gerak fungsional yang diperagakan dapat dengan mudah dipahami dan dipraktikkan oleh peserta. Pendekatan praktik langsung terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat, sebagaimana dinyatakan oleh Mashuri dan Winarno (2019) bahwa

pembelajaran berbasis praktik lebih mudah diterima oleh masyarakat dibandingkan penyampaian teoritis semata.

Selain aspek kebugaran jasmani, edukasi keselamatan kerja menjadi fokus penting dalam kegiatan ini. Peserta mendapatkan pemahaman mengenai risiko kerja yang mungkin timbul selama proses pemilahan dan pengangkutan sampah, seperti cedera otot, kelelahan, dan luka ringan. Peningkatan kesadaran terhadap potensi bahaya kerja ini merupakan langkah awal yang penting dalam upaya pencegahan kecelakaan kerja (Tarwaka, 2020).

Materi mengenai sikap kerja yang benar dan teknik pengangkatan beban yang aman memberikan wawasan baru bagi peserta. Sebelum kegiatan, sebagian besar pengelola bank sampah melakukan aktivitas kerja dengan postur tubuh yang kurang ergonomis. Setelah edukasi diberikan, peserta mulai menyadari pentingnya menjaga posisi tubuh yang benar untuk mengurangi risiko gangguan muskuloskeletal. Hal ini sejalan dengan kajian ergonomi kerja yang menekankan bahwa sikap kerja yang tepat dapat meningkatkan efisiensi kerja dan menurunkan risiko cedera (Bridger, 2018). Hasil diskusi reflektif menunjukkan bahwa peserta memiliki motivasi untuk menerapkan kebiasaan hidup aktif dan aman dalam aktivitas pengelolaan bank sampah. Kesadaran ini menjadi indikator keberhasilan program pengabdian karena perubahan sikap merupakan langkah awal menuju perubahan perilaku. Menurut Mardikanto dan Soebiato (2019), keberhasilan program pemberdayaan masyarakat tidak hanya diukur dari transfer pengetahuan, tetapi juga dari munculnya kesadaran dan kemauan untuk berubah.

Dari sisi pendidikan jasmani, kegiatan ini menunjukkan bahwa keilmuan pendidikan jasmani dapat diaplikasikan secara kontekstual dalam kehidupan masyarakat. Pendidikan jasmani tidak terbatas pada lingkungan sekolah, tetapi juga memiliki peran strategis dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui aktivitas fisik yang terencana dan bermakna (Gustian & Prakoso, 2020). Hal ini memperkuat relevansi dosen pendidikan jasmani dalam kegiatan pengabdian masyarakat lintas sektor.

Integrasi antara edukasi kebugaran jasmani dan keselamatan kerja memberikan dampak sinergis terhadap peningkatan kesehatan dan produktivitas pengelola bank sampah. Peserta memahami bahwa tubuh yang bugar dan perilaku kerja yang aman merupakan modal penting dalam menjalankan aktivitas pengelolaan sampah secara berkelanjutan. Temuan ini

sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa kesehatan kerja berkontribusi langsung terhadap produktivitas kerja masyarakat (Suma'mur, 2020).

Secara umum, kegiatan pengabdian ini juga berkontribusi pada penguatan peran bank sampah sebagai wadah pemberdayaan masyarakat. Tidak hanya berorientasi pada pengelolaan lingkungan, bank sampah juga dapat menjadi media edukasi kesehatan dan keselamatan kerja. Pendekatan ini mendukung konsep pembangunan berkelanjutan yang mengintegrasikan aspek lingkungan, sosial, dan kesehatan masyarakat (Suryani, 2020).

Program ini menunjukkan bahwa pengabdian kepada masyarakat berbasis pendidikan jasmani memiliki potensi besar untuk dikembangkan sebagai model intervensi kesehatan dan keselamatan kerja pada komunitas pengelola lingkungan berbasis Masyarakat.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kebugaran jasmani dan keselamatan kerja bagi pengelola Bank Sampah Paguyuban Sabar Desa Sawentar Barat telah memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan kesadaran peserta mengenai pentingnya kesehatan dan keselamatan dalam aktivitas pengelolaan sampah. Melalui pendekatan edukatif-partisipatif berbasis pendidikan jasmani, peserta mampu memahami dan mempraktikkan aktivitas fisik fungsional serta prinsip keselamatan kerja yang relevan dengan kondisi kerja sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang kontekstual dan aplikatif dapat diterima dengan baik oleh masyarakat sasaran.

Secara keseluruhan, kegiatan ini menegaskan bahwa pendidikan jasmani memiliki peran strategis dalam mendukung kesehatan, keselamatan, dan produktivitas masyarakat, khususnya pada komunitas pengelola bank sampah. Program pengabdian ini diharapkan dapat menjadi model kegiatan serupa yang berkelanjutan dan dapat direplikasi pada kelompok masyarakat lain dengan karakteristik pekerjaan fisik sejenis, serta mendorong sinergi antara pendidikan jasmani dan pemberdayaan masyarakat berbasis lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bridger, R. S. (2018). *Introduction to human factors and ergonomics* (4th ed.). CRC Press.
- Giriwijoyo, H. Y. S. S., & Sidik, D. Z. (2022). Ilmu kesehatan olahraga. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Gustian, U., & Prakoso, D. B. (2020). Peran pendidikan jasmani dalam peningkatan kualitas hidup masyarakat. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 101–109. <https://doi.org/10.17509/jpjov5i2.25844>
- Mardikanto, T., & Soebiato, P. (2019). Pemberdayaan masyarakat dalam perspektif kebijakan publik. Bandung: Alfabeta.
- Mashuri, H., & Winarno, M. E. (2019). Pendidikan jasmani sebagai sarana peningkatan kualitas hidup masyarakat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(2), 85–92. <https://doi.org/10.21831/jppjiv15i2.24567>
- Putra, R. A., & Wahyuni, S. (2021). Risiko kesehatan kerja pada pengelola bank sampah berbasis masyarakat. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 13(1), 45–52. <https://doi.org/10.20473/jkl.v13i1.2021.45-52>
- Suma'mur, P. K. (2020). Higiene perusahaan dan kesehatan kerja. Jakarta: Sagung Seto.
- Suryani, A. S. (2020). Peran bank sampah dalam pengelolaan sampah berbasis masyarakat. *Jurnal Aspirasi*, 11(2), 121–134. <https://doi.org/10.46807/aspirasi.v11i2.1584>
- Tarwaka. (2020). Ergonomi industri: Dasar-dasar pengetahuan ergonomi dan aplikasi di tempat kerja. Surakarta: Harapan Press.