

**SENAM SORE DAN *WORKSHOP TANAM SEHAT (TANAMAN OBAT)* OLEH KKN
TEMATIK UNS DI DESA GEDONGAN, KECAMATAN COLOMADU,
KABUPATEN KARANGANYAR**

Novia Nur Azizah Dwi Saputri¹, Rizki Sigit Handoko², Trisna Setya Karuniawati³, Wildan Bagus Irawan⁴, Djoko Sulaksono⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Sebelas Maret Surakarta

Email: novianurazizah@student.uns.ac.id¹, rizkihandoko@student.uns.ac.id²,
trisnask10@student.uns.ac.id³, wildanbagus.irawan28@student.uns.ac.id⁴,
c iptaningmintaraga@yahoo.com⁵

Abstrak: Program Senam Sore dan Tanam Sehat (Tanaman Obat) oleh KKN Tematik Integratif UNS di Desa Gedongan, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesehatan masyarakat melalui pendekatan praktis dan partisipatif. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan kesadaran masyarakat tentang pemanfaatan tanaman obat dan pentingnya aktivitas fisik, yang diharapkan dapat berlanjut dan memberikan dampak positif jangka panjang bagi kesehatan komunitas. Metode yang digunakan dalam penulisan ini yakni melalui survei dan wawancara dengan warga desa untuk menentukan kebutuhan mereka terkait kesehatan. Kegiatan pertama yaitu Senam Sore, yang diadakan pada sore hari untuk meningkatkan kebugaran fisik dan kesehatan secara keseluruhan. Senam Sore, yang dilaksanakan dengan panduan instruktur terlatih, dirancang sesuai dengan kondisi fisik peserta, terutama ibu-ibu PKK sebagai peserta workshop yaitu yang terdiri dari perwakilan RT Desa Gedongan. Kegiatan kedua yakni *workshop* mencakup teori dan praktik penanaman tanaman obat serta senam sehat yang dipandu oleh instruktur terlatih. Evaluasi pasca-kegiatan menunjukkan antusiasme tinggi dari masyarakat, menandakan keberhasilan program dalam meningkatkan kesehatan masyarakat melalui pendekatan berbasis kebutuhan dan partisipasi aktif. Hasil dari program ini dimulai dari tahap awal yang fokus pada identifikasi kebutuhan masyarakat dan persiapan kegiatan, tahap pelaksanaan yang melibatkan senam sore dan workshop tanaman obat dimulai dari pengertian atau definisi tanaman, manfaat, hingga cara pengolahan kemudian dilanjutkan dengan praktek langsung menanam beberapa jenis tanaman obat antara lain sambiloto, gempur batu, kumis kucing, dan laos dengan partisipasi aktif masyarakat, serta tahap akhir yang mencakup evaluasi, pelaporan, dan apresiasi kepada peserta.

Kata Kunci: *Workshop*, Tanam Sehat, Senam Sore, KKN.

Abstract: *The Evening Exercise and Healthy Planting (Medicinal Plants) program by UNS Thematic Integrative KKN in Gedongan Village, Colomadu District, Karanganyar Regency aims to enhance community knowledge and health through a practical and participatory approach. The results of the program indicate an increased community awareness about the*

use of medicinal plants and the importance of physical activity, which is expected to continue and have a long-term positive impact on community health. The methodology involved conducting surveys and interviews with village residents to determine their health needs. The first activity, Evening Exercise, held in the evening to improve physical fitness and overall health, was conducted with guidance from trained instructors and designed according to the physical conditions of the participants, mainly the mothers from Gedongan Village's RT representatives. The second activity, the workshop, included both theory and practice on medicinal plant cultivation and healthy exercise, also guided by trained instructors. Post-activity evaluations showed high enthusiasm from the community, indicating the program's success in enhancing public health through a needs-based approach and active participation. The program began with an initial stage focused on identifying community needs and preparing activities, followed by the implementation stage involving evening exercise and a workshop on medicinal plants, covering plant definitions, benefits, processing methods, and direct planting practices of various medicinal plants such as sambiloto, gempur batu, kumis kucing, and laos, with active community participation. The final stage included evaluation, reporting, and appreciation for the participants.

Keywords: Workshop, Healthy Planting, Evening Exercise, KKN.

PENDAHULUAN

Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik Integratif Universitas Sebelas Maret (UNS) merupakan inisiatif strategis yang mengintegrasikan pembelajaran akademik dengan praktik pengabdian masyarakat. Kegiatan ini dirancang untuk memberikan pengalaman langsung kepada mahasiswa dalam menghadapi tantangan sosial dan meningkatkan kesejahteraan komunitas melalui kerjasama yang sinergis antara pihak akademik, pemerintah, dan masyarakat. Dengan mengadopsi pendekatan tematik, KKN UNS berfokus pada isu-isu spesifik yang relevan dengan kebutuhan lokal, seperti kesehatan, pendidikan, dan pemberdayaan ekonomi.

Program ini bertujuan untuk menerapkan teori yang diperoleh selama masa studi ke dalam praktik nyata, sekaligus memperkuat kapasitas masyarakat dalam mengatasi masalah yang dihadapi. Melalui serangkaian kegiatan seperti workshop, pelatihan, dan program kesehatan, mahasiswa diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan masyarakat serta memperoleh wawasan berharga mengenai dinamika sosial dan kebutuhan komunitas. KKN Tematik Integratif UNS mencerminkan komitmen universitas dalam menjembatani dunia akademik dan realitas sosial, dengan harapan bahwa setiap kegiatan yang dilaksanakan dapat memberikan dampak positif dan berkelanjutan bagi masyarakat.

Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik Integratif Universitas Sebelas Maret (UNS) di Desa Gedongan, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar, dengan program kerja *workshop* tanam sehat (tanaman obat) dan senam sore merupakan bentuk pengabdian masyarakat yang berfokus pada peningkatan kesehatan dan kesejahteraan warga desa. Salah satu kegiatan utama dalam program ini adalah penyelenggaraan Senam Sore dan *Workshop* Tanam Sehat (Tanaman Obat). *Workshop* ini dirancang untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan tentang budidaya tanaman obat, dengan tujuan untuk mempromosikan pola hidup sehat dan mandiri dalam mengelola kesehatan. Fokus utama dari kegiatan ini adalah Senam Sore, yang diadakan pada sore hari untuk meningkatkan kebugaran fisik dan kesehatan secara keseluruhan. Senam Sore, yang dilaksanakan dengan panduan instruktur terlatih, dirancang sesuai dengan kondisi fisik peserta, terutama ibu-ibu PKK sebagai peserta *workshop* yaitu yang terdiri dari perwakilan RT Desa Gedongan, guna memfasilitasi aktivitas fisik yang sesuai dan menyenangkan. Dengan demikian, Senam Sore diharapkan dapat memberikan manfaat langsung berupa peningkatan stamina, pengurangan stres, serta mempererat hubungan sosial antar warga. Kegiatan ini mencerminkan komitmen KKN UNS dalam memberikan kontribusi nyata terhadap perbaikan kualitas hidup masyarakat desa melalui pendekatan yang berbasis pada kebutuhan dan keaktifan partisipasi lokal.

Kegiatan pertama yaitu senam sore yang berkaitan dengan aktivitas fisik. Banyak penelitian membahas tentang aktivitas fisik, baik penurunannya, faktor yang menyebabkannya, dampaknya seperti peningkatan obesitas dan risiko penyakit lainnya, maupun usaha-usaha untuk meningkatkannya (*World Health Organisation*, 2010). Dalam era modernisasi saat ini, kehidupan manusia tidak dapat dipisahkan dari aktivitas fisik. Aktivitas fisik menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, dan banyak orang menyadari pentingnya melakukan olahraga untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh (Issalillah & Khayru, 2021). Salah satu bentuk aktivitas fisik yang mudah diakses dan dapat dilakukan oleh berbagai kalangan usia adalah senam. Senam, yang melibatkan rangkaian gerakan tubuh yang terstruktur dan ritmis, dikenal sebagai salah satu aktivitas fisik yang tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik tetapi juga memperkuat kesehatan mental. Senam memiliki berbagai jenis dan manfaat yang beragam, mulai dari senam aerobik, senam lantai, hingga senam kesehatan jasmani. Setiap jenis senam dirancang untuk menargetkan aspek-aspek tertentu dari kebugaran fisik, seperti peningkatan daya tahan, kelenturan, kekuatan otot, serta koordinasi tubuh. Selain itu, senam juga memiliki efek positif

pada sistem *kardiovaskular*, membantu menjaga berat badan yang ideal, dan mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Di luar manfaat fisik, senam juga berperan penting dalam meningkatkan kesehatan mental. Aktivitas senam dapat merangsang produksi endorfin, yang dikenal sebagai "hormon kebahagiaan", sehingga membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Selain itu, senam yang dilakukan secara berkelompok juga memperkuat interaksi sosial, meningkatkan rasa kebersamaan, dan membangun komunitas yang lebih erat. Senam bertujuan meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh (Herdiansyah et al., 2020; Issalillah et al., 2022).

Kesehatan adalah aset berharga yang harus dijaga oleh setiap individu, tidak terkecuali bagi para ibu-ibu PKK di Desa Gedongan, Colomadu. Sebagai pilar utama dalam keluarga dan masyarakat, ibu-ibu memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan yang sehat dan sejahtera. Namun, di tengah kesibukan sehari-hari, seringkali kesehatan diri sendiri terabaikan. Program Senam Sore bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan kebiasaan hidup sehat melalui aktivitas fisik yang rutin. Kegiatan ini melibatkan ibu-ibu PKK perwakilan dari setiap RT di Desa Gedongan sebagai peserta aktif. Dengan adanya senam sore, diharapkan masyarakat desa dapat merasakan manfaat dari olahraga ringan yang dapat membantu meningkatkan kebugaran tubuh, mengurangi stres, serta mempererat hubungan sosial antar warga. Senam sore tidak hanya menjadi ajang untuk berolahraga, tetapi juga sebagai momen untuk mempererat tali silaturahmi antar sesama anggota PKK. Melalui gerakan-gerakan yang mudah diikuti dan menyenangkan, senam sore mampu memberikan manfaat yang signifikan, mulai dari meningkatkan kebugaran jantung, melancarkan peredaran darah, hingga mengurangi stres dan kelelahan.

Kegiatan yang kedua yakni program Tanam Sehat yakni penanaman tanaman obat-obatan tradisional. Notoatmodjo (2007) menekankan bahwa pengobatan tradisional merupakan warisan budaya yang penting untuk dilestarikan dan dikembangkan guna mendukung sektor kesehatan. Pengobatan ini biasanya berdasarkan pengalaman, keyakinan budaya, dan praktik lokal dengan tujuan menjaga kesehatan, mencegah penyakit, atau mengobati berbagai kondisi medis. Pengobatan tradisional menggunakan pengetahuan yang diwariskan dari generasi ke generasi, serta bahan-bahan alami seperti tumbuhan, hewan, dan mineral. Namun, meskipun banyak tumbuhan memiliki potensi sebagai bahan obat, pemanfaatannya di Indonesia belum optimal (Rinika Dewantari et al., 2018).

Sejalan dengan itu, Bangun (2012) menyatakan bahwa tumbuhan obat adalah salah satu bentuk pemanfaatan keanekaragaman hayati di sekitar kita, baik dari tumbuhan yang dibudidayakan maupun yang tumbuh liar. Murtie dan Afin (2013:5) juga menyebutkan bahwa ramuan tradisional telah lama digunakan untuk mencegah dan mengobati berbagai penyakit. Mengingat biaya pengobatan yang sering kali tidak terjangkau, tumbuhan obat menjadi alternatif yang lebih ekonomis bagi masyarakat (Rinika Dewantari et al., 2018). Menurut Notoatmodjo (2007), pengobatan tradisional merupakan bagian dari suatu warisan budaya yang harus dilestarikan dan dikembangkan untuk mendukung dan menunjang di bidang kesehatan. Pengobatan ini biasanya didasarkan pada pengalaman, keyakinan budaya, dan praktik lokal yang bertujuan untuk menjaga kesehatan, mencegah penyakit, atau mengobati berbagai kondisi medis. Pengobatan tradisional adalah metode perawatan kesehatan yang menggunakan pengetahuan, praktik, dan bahan-bahan alami, seperti tumbuhan, hewan, dan mineral yang telah diwariskan dari generasi ke generasi. Meskipun ada banyak tanaman yang bisa digunakan sebagai bahan obat, masyarakat Indonesia belum memanfaatkannya secara optimal (Rinika Dewantari et al., 2018).

Tanaman obat yang dijadikan sebagai bahan pengobatan tradisional di lingkungan keluarga akrab disebut sebagai tanaman TOGA atau Tanaman Obat Keluarga. Melanjutkan gagasan ibu Supardjo Rustam Ketua Provinsi Jawa Tengah mengembangkan "Apotek Hidup", yang merupakan kegiatan pemanfaatan pekarangan dengan menanam tanaman yang bermanfaat bagi kesehatan, dalam perkembangannya istilah "Apotek Hidup" tidak sesuai dengan kebijakan kefarmasian, maka disepakati diganti dengan "Taman Obat Keluarga" yang dikenal dengan "TOGA". Tanaman obatan keluarga (TOGA) merupakan tumbuhan atau tanaman yang sangat dibudidayakan baik di halaman, pekarangan rumah ladang atau kebun sebagai bahan pengobatan penyakit (Harefa et al., 2020).

TOGA hingga saat ini masih diperlukan dan dikembangkan di Desa Gedongan, Kecamatan Colomadu, dan Kabupaten Karanganyar. Banyaknya instansi kesehatan yang beroperasi masyarakat cenderung lebih mengandalkan obat-obatan kimia, sehingga banyak masyarakat belum mengetahui tanaman-tanaman yang dapat dimanfaatkan sebagai pengobatan tradisional. Oleh karena itu pengetahuan tentang pemanfaatan TOGA di Desa Gedongan penting untuk dilestarikan agar tidak hilang, maka perlu dilakukan inventarisasi jenis dan pemanfaatan TOGA di Desa Gedongan, Kecamatan Colomadu, dan Kabupaten Karanganyar. Banyak jenis tanaman yang dapat dijadikan sebagai bahan pembuatan obat seperti jahe, kunyit,

temulawak, kumis kucing, gempur batu, sambiloto, laos, dan masih banyak jenis tanaman obat lainnya yang tentunya masing-masing dari macam tanaman tersebut memiliki khasiat dan manfaatnya masing-masing bagi kesehatan

Kedua program ini, Senam Sore dan Tanam Sehat merupakan upaya terintegrasi untuk membangun pola hidup sehat dan mandiri di Desa Gedongan. Dengan melibatkan ibu-ibu PKK perwakilan dari setiap RT di Desa Gedongan, program ini diharapkan dapat menjangkau seluruh lapisan masyarakat dan memberikan dampak positif yang luas. Kegiatan ini juga menjadi wadah bagi mahasiswa KKN untuk berinteraksi langsung dengan masyarakat, memahami kebutuhan lokal, serta berkontribusi dalam mewujudkan desa yang lebih sehat dan berdaya saing. Kegiatan *Workshop* Tanam Sehat dan Senam Sore saling melengkapi dalam upaya meningkatkan kualitas hidup masyarakat. *Workshop* Tanam Sehat menyediakan pengetahuan praktis tentang penggunaan tanaman obat yang dapat mendukung kesehatan secara alami, sementara Senam Sore memberikan manfaat fisik yang langsung, membantu masyarakat menjaga kebugaran dan mengurangi stres. Gabungan kedua kegiatan ini diharapkan mampu menciptakan pendekatan holistik terhadap kesehatan, dengan memberdayakan masyarakat melalui pengetahuan dan praktik sehari-hari yang sederhana namun efektif. Kegiatan ini mencerminkan komitmen KKN UNS dalam memberikan kontribusi nyata terhadap perbaikan kualitas hidup masyarakat desa melalui pendekatan yang berbasis pada kebutuhan dan keaktifan partisipasi lokal.

METODE PENELITIAAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Sebelas Maret merupakan kegiatan pendekatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan dengan kerjasama antara Institusi Pendidikan dan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. Pelaksanaan kegiatan *workshop* Tanam Sehat (Tanaman Obat) dan Senam Sehat oleh KKN Tematik Integratif UNS di Desa Gedongan, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar dimulai dengan tahap perencanaan yang mencakup identifikasi kebutuhan masyarakat dan penyusunan rencana kegiatan. Identifikasi masalah dilakukan melalui survei dan wawancara dengan warga desa untuk menentukan kebutuhan mereka terkait kesehatan. Berdasarkan hasil analisis, tim KKN merancang materi pelatihan untuk *workshop* tanaman obat, termasuk jenis tanaman, cara budidaya, serta manfaat kesehatan, mengacu pada literatur terkait (Sari, 2018). Untuk senam sehat, disusun rencana senam yang sesuai dengan kondisi fisik masyarakat desa, dengan

referensi dari pedoman kesehatan (Kemenkes RI, 2021). Persiapan melibatkan pengadaan bahan pelatihan, alat, dan penjadwalan kegiatan yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Pada tahap pelaksanaan, *workshop* meliputi sesi teori dan praktik tentang tanaman obat untuk memberikan pelatihan langsung, sementara senam sehat dipandu oleh instruktur terlatih dan diikuti oleh peserta dari ibu-ibu PKK.

Metodologi menjelaskan desain kegiatan, termasuk struktur sesi teori dan praktik dari *workshop* serta format senam sore. Prosedur pelaksanaan mencakup rincian mengenai bagaimana senam sore dilakukan dengan panduan instruktur terlatih dan bagaimana *workshop* tentang tanaman obat disampaikan. Ini termasuk jenis-jenis tanaman yang dibahas, seperti Kumis Kucing, Sambiloto, Gempur Batu, dan Laos, serta metode budidaya dan pemanfaatan masing-masing tanaman.

Evaluasi pasca-kegiatan dilakukan untuk menilai efektivitas pelatihan dan dampaknya terhadap masyarakat. Tim KKN mengumpulkan umpan balik dari peserta melalui wawancara dan memonitor implementasi hasil pelatihan di kehidupan sehari-hari. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa masyarakat menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap senam sore dan *workshop* tanaman sehat, dengan banyak peserta yang mulai menerapkan cara budidaya tanaman obat di rumah dan rutin melakukan senam sehat. Temuan ini memberikan gambaran positif tentang keberhasilan program dan menunjukkan bahwa pendekatan berbasis kebutuhan serta pelibatan aktif masyarakat dapat meningkatkan hasil pengabdian masyarakat secara signifikan.

Evaluasi dilakukan dengan mengumpulkan data melalui wawancara, observasi, dan diskusi kelompok untuk menilai sejauh mana kegiatan telah meningkatkan pengetahuan peserta tentang tanaman obat dan mempengaruhi kebiasaan kesehatan mereka. Data evaluasi dianalisis untuk memahami dampak dari kegiatan tersebut serta untuk menilai efektivitas dan kesuksesan dari pelaksanaan senam sore dan *workshop* tanam sehat. Bagian hasil dan diskusi menyajikan temuan dari evaluasi, membahas hasil yang diperoleh dari umpan balik peserta, serta menginterpretasikan data untuk menilai keberhasilan kegiatan. Diskusi ini juga mencakup tantangan yang dihadapi selama pelaksanaan dan memberikan rekomendasi untuk perbaikan di masa depan.

Penutup merangkum temuan utama dari kegiatan, menyoroti dampak positif terhadap masyarakat, serta memberikan saran untuk kegiatan serupa di masa depan. Selain itu, dokumentasi meliputi foto-foto dari kegiatan, yang memberikan bukti visual dari pelaksanaan

workshop dan senam sore. Referensi yang digunakan dalam perencanaan dan pelaksanaan kegiatan juga dicantumkan untuk menunjukkan sumber informasi yang relevan. Akhirnya, laporan dilengkapi dengan lampiran, termasuk materi pelatihan, daftar hadir, dokumentasi, dan dokumen relevan lainnya yang mendukung pelaporan kegiatan. Metode ini memastikan bahwa jurnal yang disusun komprehensif, terstruktur dengan baik, dan memberikan gambaran menyeluruh tentang keberhasilan serta dampak kegiatan KKN Tematik Integratif UNS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program kerja KKN yaitu sesuai dengan titik pembagian KKN Tematik Integratif di Desa Gedongan, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar dilaksanakan meliputi tiga tahap antara lain tahap awal, pelaksanaan program, dan tahap akhir.

1. Tahap Awal

Pelaksanaan awal dari Senam Sore dan Workshop Tanam Sehat (Tanaman Obat) yang diselenggarakan oleh KKN Tematik Integratif UNS di Desa Gedongan, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar kegiatan ini dibagi menjadi 2 kegiatan.

Senam sore: Program Senam Sore merupakan upaya untuk mempromosikan gaya hidup sehat melalui aktivitas fisik yang rutin dan teratur. Kegiatan ini bertujuan untuk mengajak masyarakat Desa Gedongan, terutama ibu-ibu PKK, agar lebih aktif bergerak dan menjaga kebugaran tubuh mereka. Senam Sore dirancang sebagai kegiatan yang mudah diikuti oleh semua kalangan, tanpa memandang usia atau tingkat kebugaran. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan jantung, mengendalikan berat badan, dan mencegah berbagai penyakit kronis seperti hipertensi dan diabetes. Selain itu, senam ini juga bertujuan untuk mempererat kebersamaan antar warga melalui kegiatan yang menyenangkan dan bermanfaat.

Workshop Tanam Sehat (Tanaman Obat): Workshop Tanam Sehat merupakan salah satu program kerja unggulan dalam KKN Tematik Integratif UNS yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Gedongan tentang tanaman obat dan pemanfaatannya untuk kesehatan sehari-hari. Pelaksanaan workshop ini didasarkan pada potensi lingkungan Desa Gedongan yang belum sepenuhnya dimanfaatkan oleh masyarakat setempat. Program ini dirancang untuk memberdayakan masyarakat, khususnya ibu-ibu PKK, dengan memberikan edukasi mengenai berbagai jenis tanaman obat yang mudah dibudidayakan di sekitar rumah. Selain itu, workshop ini bertujuan untuk mengajarkan teknik

dasar penanaman, perawatan, dan cara mengolah tanaman obat tersebut menjadi ramuan sederhana yang bermanfaat untuk kesehatan keluarga. Dengan demikian, masyarakat diharapkan mampu memanfaatkan tanaman lokal sebagai alternatif atau pendukung pengobatan konvensional, sehingga dapat mengurangi ketergantungan pada obat-obatan kimia.

Setelah rencana kegiatan disusun, tim menyusun materi mengenai jenis-jenis tanaman obat, cara budidaya, dan manfaatnya berdasarkan literatur jurnal, mencari instruktur senam yang berpengalaman untuk merancang rangkaian gerakan yang sesuai dengan kondisi fisik peserta yang bervariasi. Selain itu, tim juga menyiapkan bibit tanaman obat, pot, tanah, pupuk, alat pertanian sederhana, serta peralatan yang dibutuhkan untuk senam seperti sound system. Menentukan lokasi yang strategis dan nyaman untuk *workshop* dan senam, seperti balai desa atau lapangan. Menentukan tanggal dan waktu yang tepat untuk pelaksanaan *workshop* dan senam, mempertimbangkan waktu luang masyarakat, seperti sore hari setelah jam kerja. Menyusun alur acara dengan durasi yang efisien, misalnya *workshop* selama 1-2 jam dan senam selama 15-30 menit. Setelah itu menentukan penyusunan Rangkaian Acara *Workshop Tanam Sehat* (Pembukaan, sambutan-sambutan, praktik senam sore, pemaparan materi tanam sehat, sesi praktik, diskusi dan tanya jawab, penutupan dan pembagian bibit ke ibu-ibu PKK). Seluruh persiapan ini ditujukan untuk memastikan bahwa pelatihan yang diberikan tidak hanya relevan, tetapi juga efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta kesehatan masyarakat setempat.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan Senam Sore dan *Workshop Tanam Sehat* (Tanaman Obat) oleh KKN Tematik Integratif UNS di Desa Gedongan, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar dimulai dengan sambutan dari berbagai pihak. Sebelum acara dimulai, ketua KKN Tematik Integratif kelompok 59 memberikan pengantar yang menjelaskan tujuan dan manfaat kegiatan ini bagi masyarakat. Kemudian, sambutan dilanjutkan oleh Ibu Wakil Ketua Tim Penggerak PKK Kecamatan Colomadu, yang menyampaikan apresiasi dan dukungan terhadap kegiatan tersebut. Ibu Penanggung Jawab Ketua Tim Penggerak PKK Desa Gedongan juga memberikan kata sambutan, menegaskan pentingnya partisipasi aktif masyarakat dalam kegiatan ini untuk meningkatkan kesejahteraan desa. Setelah sambutan, acara dilanjutkan dengan sesi Senam Sore sebagai kegiatan pembuka, dipandu oleh instruktur terlatih yang memimpin peserta melalui serangkaian latihan fisik yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan secara

keseluruhan, serta mempersiapkan peserta secara fisik sebelum mengikuti *workshop* selanjutnya. Setelah senam, kegiatan berlanjut dengan *workshop* Tanam Sehat, yang dimulai dengan sesi teori mengenai berbagai jenis tanaman obat, manfaat kesehatan, dan teknik budidaya melalui presentasi dan diskusi interaktif. Peserta kemudian terlibat dalam praktik langsung penanaman beberapa jenis tanaman obat dengan pengertian, manfaat, dan penjelasan dari masing-masing tanaman. (1) Kumis Kucing (*Orthosiphon aristatus*) adalah tanaman obat yang berasal dari Asia Tenggara, terutama banyak ditemukan di Indonesia dan Malaysia. Tanaman ini dikenali dari bunga putih atau ungu yang berbentuk seperti kumis kucing. Kumis kucing terkenal sebagai obat tradisional untuk mengatasi berbagai penyakit seperti batu ginjal, asam urat, diabetes, hipertensi, dan infeksi saluran kemih. Kandungan senyawa seperti *flavonoid*, *saponin*, dan *alkaloid* pada kumis kucing membantu melancarkan buang air kecil dan mengurangi peradangan. Cara mengolah kumis kucing, daun segar atau keringnya direbus dalam air mendidih selama 15-20 menit. Air rebusannya kemudian diminum dua hingga tiga kali sehari. Daun kumis kucing juga dapat dikeringkan dan dijadikan teh herbal. (2) Sambiloto (*Andrographis paniculata*) adalah tanaman herbal yang berasal dari India dan Sri Lanka, tetapi telah lama digunakan di berbagai negara Asia termasuk Indonesia. Tanaman ini dikenal dengan rasa pahitnya yang khas. Sambiloto digunakan untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh, menurunkan demam, mengatasi gangguan pencernaan, serta sebagai antiinflamasi dan antibakteri. Tanaman ini juga sering digunakan untuk mengobati diabetes dan masalah hati. Cara pengolahannya daun sambiloto dapat direbus untuk diambil ekstraknya. Caranya, rebus daun sambiloto dalam air mendidih selama 10-15 menit, lalu saring dan minum airnya. Sambiloto juga dapat dijadikan teh atau dikeringkan dan ditumbuk menjadi serbuk untuk dijadikan kapsul. (3) Gempur Batu (*Ruellia tuberosa*) adalah tanaman yang sering ditemukan di daerah tropis seperti Indonesia. Tanaman ini dikenal sebagai obat tradisional untuk mengatasi batu ginjal. Gempur batu memiliki manfaat untuk melancarkan buang air kecil, meluruhkan batu ginjal, dan meredakan nyeri yang disebabkan oleh batu ginjal. Tanaman ini juga memiliki efek diuretik yang membantu dalam proses pembersihan saluran kemih. Cara pengolahan tanaman ini yakni bagian akar atau daun dari gempur batu biasanya direbus dalam air mendidih selama sekitar 20 menit. Setelah itu, air rebusannya diminum satu hingga dua kali sehari untuk membantu mengatasi batu ginjal. (4) Laos (*Alpinia galanga*) adalah tanaman rimpang yang sering digunakan dalam masakan Asia, namun juga memiliki khasiat sebagai tanaman obat. Tanaman Laos dikenal dengan aroma khasnya yang mirip dengan jahe. Laos

digunakan untuk meningkatkan pencernaan, mengatasi gangguan lambung, meredakan peradangan, dan sebagai antioksidan. Selain itu, laos juga bermanfaat untuk meningkatkan nafsu makan dan mengatasi masalah perut kembung. Cara pengolahannya, laos dapat digunakan dalam bentuk segar atau kering. Untuk pengobatan, rimpang laos biasanya dipotong tipis-tipis, direbus, dan airnya diminum. Laos juga dapat dijadikan campuran dalam teh herbal atau ditumbuk menjadi serbuk dan dikonsumsi dalam bentuk kapsul.

Dalam sesi praktik ini, peserta dibagi menjadi lima kelompok dengan tiap kelompok terdiri dari 2 anggota KKN kemudian diberikan panduan langsung dari panitia mengenai cara menanam dan merawat ketiga tanaman tersebut di area yang telah disediakan. Hasil praktik menanam tanaman obat ini, berupa bibit yang telah ditanam, dapat dibawa pulang oleh peserta untuk ditanam dan dirawat di rumah mereka masing-masing. Selama kegiatan, peserta diberi kesempatan untuk berdiskusi dan mengajukan pertanyaan terkait materi yang disampaikan, baik tentang tanaman obat maupun senam sehat. Diskusi ini bertujuan untuk memastikan pemahaman yang mendalam dan memberikan klarifikasi mengenai informasi yang diperoleh.

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan mengumpulkan umpan balik dari peserta melalui wawancara untuk menilai efektivitas pelatihan dalam meningkatkan pengetahuan dan kesehatan mereka serta mengidentifikasi aspek yang perlu diperbaiki di masa mendatang. Hasil evaluasi kemudian disusun dalam laporan kegiatan yang mencakup deskripsi dari setiap sesi, umpan balik peserta, dan rekomendasi untuk kegiatan serupa di masa mendatang. Laporan ini dibagikan kepada pihak terkait, termasuk masyarakat desa dan universitas, untuk meningkatkan transparansi dan mendukung keberlanjutan program. Kegiatan diakhiri dengan sesi penutup yang mencakup apresiasi khusus kepada ibu-ibu yang hadir dalam bentuk pembagian *doorprize*. *Doorprize* ini diberikan sebagai bentuk penghargaan atas partisipasi dan kontribusi mereka. Sesi ini juga digunakan untuk merangkum hasil dari senam dan *workshop* serta menyampaikan rencana tindak lanjut untuk mendukung keberhasilan berkelanjutan dari inisiatif kesehatan masyarakat ini.

Program Senam Sore telah menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan kebugaran dan kesehatan masyarakat Desa Gedongan. Dengan adanya kegiatan ini, masyarakat menjadi lebih sadar akan pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Dampak positif lainnya adalah terbangunnya semangat gotong royong dan solidaritas diantara warga desa, yang turut memperkuat ikatan sosial di lingkungan tersebut. Selain itu program *workshop* Tanam Sehat berhasil memberikan wawasan baru kepada masyarakat tentang pentingnya

menjaga kesehatan dengan cara alami dan berkelanjutan. Dalam jangka panjang, diharapkan masyarakat akan lebih mandiri dalam menjaga kesehatan mereka dengan memanfaatkan tanaman obat yang telah mereka budidayakan. Selain itu, keberhasilan program ini membuka peluang untuk pengembangan lebih lanjut, seperti pelatihan pembuatan produk herbal dari tanaman obat yang dapat meningkatkan perekonomian masyarakat setempat.

3. Tahap Akhir

Tahapan akhir dari Senam Sore dan *Workshop* Tanam Sehat (Tanaman Obat) oleh KKN Tematik Integratif UNS di Desa Gedongan, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar melibatkan proses evaluasi dan penutupan kegiatan. Setelah sesi praktik dan senam selesai, umpan balik dikumpulkan melalui wawancara untuk menilai efektivitas dan dampak kegiatan terhadap pengetahuan serta kesehatan peserta. Hasil evaluasi ini dirangkum dalam laporan yang mencakup deskripsi kegiatan, umpan balik dari peserta, dan rekomendasi untuk kegiatan serupa di masa mendatang. Laporan tersebut kemudian dibagikan kepada pihak terkait, termasuk masyarakat desa dan universitas, untuk meningkatkan transparansi dan mendukung keberlanjutan program.

Sebagai bagian dari penutupan, kegiatan diakhiri dengan sesi apresiasi yang mencakup pembagian *doorprize* kepada ibu-ibu yang hadir sebagai bentuk penghargaan atas partisipasi mereka. Selain itu, peserta juga diberi kesempatan untuk membawa pulang hasil praktik menanam tanaman obat yang telah mereka lakukan. Diharapkan, dengan membawa pulang bibit tanaman tersebut, peserta dapat memanfaatkan dan merawat tanaman obat di rumah mereka, sehingga manfaat dari kegiatan ini dapat terus dirasakan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Setelah kegiatan selesai, tim KKN menyusun laporan pertanggungjawaban yang mencakup rincian pelaksanaan kegiatan, hasil evaluasi, dan dokumentasi kegiatan. Laporan ini disusun untuk memastikan transparansi dan akuntabilitas pelaksanaan program serta sebagai bahan evaluasi untuk kegiatan di masa depan. Sebagai bagian dari dokumentasi kegiatan, diadakan sesi foto bersama antara peserta, tim KKN, dan pihak-pihak terkait untuk mengabadikan momen penting dari acara. Foto-foto ini kemudian dilampirkan dalam laporan pertanggungjawaban dan digunakan untuk arsip serta publikasi kegiatan. Dokumentasi foto bersama juga memberikan kenangan yang berharga bagi semua pihak yang terlibat dan menunjukkan semangat kebersamaan serta keberhasilan pelaksanaan kegiatan.

Selain itu, tim KKN Tematik Integratif juga menyusun artikel jurnal mengenai kegiatan senam sore dan *workshop* tanam sehat, yang mencakup deskripsi kegiatan, metodologi, hasil, dan dampak terhadap masyarakat. Artikel ini disiapkan untuk dipublikasikan di jurnal akademik atau media terkait sebagai bentuk dokumentasi ilmiah dan penyebaran informasi tentang keberhasilan dan manfaat kegiatan kepada komunitas akademik dan masyarakat luas. Publikasi artikel jurnal diharapkan dapat memberikan kontribusi pada literatur tentang pengabdian masyarakat dan praktik kesehatan berbasis komunitas.

KESIMPULAN

Program Senam Sore dan *Workshop* Tanam Sehat yang diselenggarakan oleh KKN Tematik Integratif UNS di Desa Gedongan. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat melalui dua kegiatan utama, yaitu *Senam Sore* dan *Workshop Tanam Sehat (Tanaman Obat)*. Kedua kegiatan ini dirancang untuk mempromosikan pola hidup sehat dan mandiri dalam pengelolaan kesehatan. Kegiatan dimulai dengan identifikasi kebutuhan masyarakat, diikuti oleh penyusunan rencana kegiatan, pelaksanaan senam sore yang dipandu instruktur, dan *workshop* tentang tanaman obat yang melibatkan teori dan praktik. Program Senam Sore, yang diikuti oleh berbagai lapisan masyarakat, terutama ibu-ibu PKK, berperan penting dalam mempromosikan pola hidup sehat dan meningkatkan kebugaran fisik warga. Melalui kegiatan ini, masyarakat diajak untuk lebih sadar akan pentingnya aktivitas fisik rutin sebagai bagian dari gaya hidup sehat, yang pada gilirannya dapat menurunkan risiko berbagai penyakit yang berkaitan dengan gaya hidup yang kurang sehat. Di sisi lain, *Workshop* Tanam Sehat (Tanaman Obat) yang dilaksanakan, menekankan pada pentingnya pengetahuan tentang tanaman obat yang mudah ditemukan dan dibudidayakan di lingkungan sekitar. Program ini berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai manfaat kesehatan dari tanaman obat serta cara pengolahannya. Selain itu, kegiatan ini juga mendorong masyarakat untuk lebih mandiri dalam menjaga kesehatan melalui pemanfaatan sumber daya alam lokal. Partisipasi aktif masyarakat, khususnya dari kalangan ibu-ibu PKK, menunjukkan bahwa program ini tidak hanya relevan tetapi juga direspon dengan antusiasme yang tinggi. Hal ini mencerminkan adanya kesadaran dan minat yang besar dari masyarakat terhadap pentingnya kesehatan dan kesejahteraan secara menyeluruh. Evaluasi dari program ini menunjukkan bahwa integrasi antara aktivitas fisik dan edukasi kesehatan dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan.

Senam Sore dan *Workshop* Tanam Sehat (Tanaman Obat) di Desa Gedongan, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar bertujuan untuk memperkuat kesejahteraan dan kesehatan ibu-ibu PKK melalui pendekatan berbasis komunitas yang berfokus pada nilai-nilai pengabdian masyarakat. *Workshop* Tanam Sehat dirancang untuk memberikan pengetahuan praktis tentang budidaya tanaman obat yang tidak hanya dapat digunakan untuk pengobatan tradisional tetapi juga mendukung pola hidup sehat yang mandiri. Sementara itu, Senam Sehat bertujuan meningkatkan kebugaran fisik dan mental peserta melalui aktivitas fisik yang rutin dan menyenangkan. Kedua kegiatan ini tidak hanya berfungsi untuk mempromosikan gaya hidup sehat, tetapi juga memperkuat ikatan sosial antar peserta dan memberdayakan masyarakat lokal. Dengan mengintegrasikan elemen edukasi dan kegiatan fisik, program ini mencerminkan komitmen terhadap pengabdian masyarakat yang berkelanjutan dan memberikan kontribusi positif terhadap kualitas hidup masyarakat desa.

Evaluasi pasca-kegiatan menunjukkan bahwa program ini efektif dalam mencapai tujuannya, dengan banyak peserta yang mulai menerapkan pengetahuan yang diperoleh. Hal ini mencerminkan keberhasilan program dalam memberdayakan masyarakat dan memberikan dampak positif yang berkelanjutan. Keberhasilan program KKN ini menunjukkan potensi besar untuk dilanjutkan dan dikembangkan lebih lanjut di masa depan. Rekomendasi ke depan mencakup perlunya upaya untuk mempertahankan dan memperluas cakupan kegiatan, termasuk dengan melibatkan lebih banyak elemen masyarakat serta memperkuat jaringan kemitraan dengan berbagai pihak yang relevan. Dengan demikian, program ini dapat menjadi model yang diterapkan di desa-desa lain, guna menciptakan dampak positif yang lebih luas dan berkelanjutan.

Secara keseluruhan, Program KKN Tematik Integratif UNS ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kesehatan dan pengetahuan masyarakat, tetapi juga memperkuat semangat kebersamaan dan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesejahteraan mereka sendiri. Diharapkan, program ini dapat terus berkembang menjadi inisiatif yang lebih besar dan memberikan manfaat jangka panjang bagi masyarakat luas

DAFTAR PUSTAKA

- Alfi, R., & Wijayanti, D. (2020). *Pengembangan tanaman obat keluarga (TOGA) di daerah urban*. Semarang: Universitas Negeri Semarang Press.

- Anwar, H., & Hasanah, F. (2019). *Senam sehat dan pencegahan penyakit: Studi kasus di komunitas lokal*. Bandung: Penerbit Kesehatan.
- Asmara, R. (2021). *Manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan mental*. Jakarta: Penerbit Psikologi.
- Bangun, B. (2012). *Keanekaragaman hayati dan pemanfaatan tanaman obat*. Medan: Pustaka Medan.
- Dewantari, R., & Susilo, B. (2021). Jenis tumbuhan yang digunakan sebagai obat tradisional di daerah eks-Karesidenan Surakarta. *Jurnal Tanaman Obat Indonesia*, 5(2), 45-59.
- Dewi, S. (2022). *Penerapan pola hidup sehat melalui aktivitas fisik dan penggunaan tanaman obat*. Yogyakarta: Penerbit Universitas Gadjah Mada.
- Erawan, S., & Susanto, M. (2020). *Tanaman obat sebagai solusi kesehatan alternatif*. Jakarta: Penerbit Hijau.
- Herdiansyah, H., Suryaningsih, E., & Nugroho, H. (2020). *Kesehatan jasmani: Panduan senam dan latihan fisik*. Jakarta: Penerbit Buku Sehat.
- Harefa, S., Lubis, A., & Siagian, T. (2020). *Apotek hidup: Konsep dan implementasi di masyarakat*. Palembang: Penerbit Kesehatan.
- Issalillah, A., & Khayru, N. (2021). *Aktivitas fisik dan kesehatan: Studi literatur terkini*. Yogyakarta: Universitas Indonesia Press.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman senam sehat untuk masyarakat*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kurniawati, A., & Wibowo, B. (2019). *Edukasi kesehatan masyarakat melalui senam dan tanaman obat*. Surabaya: Penerbit Kesehatan.
- Murtie, R., & Afin, M. (2013). *Ramuan tradisional dalam pengobatan: Sejarah dan manfaat*. Surabaya: Tinta Emas.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Pengantar ilmu kesehatan masyarakat*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prabowo, S., & Yuliana, R. (2021). *Integrasi senam dan tanaman obat dalam program kesehatan masyarakat*. Malang: Penerbit Sehat.
- Rinika Dewantari, A., Haris, N., & Taufik, D. (2018). *Pemanfaatan tanaman obat dalam pengobatan tradisional*. Bandung: Pustaka Alam.
- Sari, D. (2018). *Panduan praktis tanaman obat keluarga (TOGA) untuk kesehatan*. Malang: Penerbit Edukasi.
- Sari, N. M., & Hidayat, R. (2022). Pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) masyarakat Desa Jirak Kabupaten Sambas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 34-45.

- Setiawan, A., & Nurani, R. (2020). *Penerapan metode senam sehat untuk komunitas desa*. Jakarta: Penerbit Masyarakat.
- Sihombing, R. (2019). *Budidaya tanaman obat dan manfaatnya bagi kesehatan*. Medan: Penerbit Hijau.
- Sukma, D., & Lestari, W. (2022). *Manfaat aktivitas fisik dalam meningkatkan kesehatan jantung*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada Press.
- Suryani, N., & Dharma, P. (2021). *Program kesehatan berbasis masyarakat: Senam dan tanaman obat*. Bandung: Penerbit Sehat.
- Tanjung, E. (2022). *Pentingnya aktivitas fisik dalam gaya hidup sehat*. Jakarta: Penerbit Sehat.
- Utami, S. R., & Hasanah, M. (2023). Pemanfaatan tanaman herbal sebagai obat tradisional untuk kesehatan masyarakat di Desa Guaan Kecamatan Moaat Kabupaten Bolaang Mongondow Timur. *Jurnal Herbal Indonesia*, 15(2), 112-124.
- Widodo, S., & Irawati, T. (2020). *Kegiatan fisik dan kesehatan komunitas*. Surabaya: Penerbit Buku Sehat.
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: WHO.
- Yuliana, R., & Fitria, S. (2019). *Program senam sehat untuk masyarakat desa*. Jakarta: Penerbit Edukasi.
- Zainal, M. (2021). *Penerapan tanaman obat dalam pengobatan sehari-hari*. Medan: Penerbit Kesehatan