

PENGABDIAN KREATIVITAS LINGKUNGAN MELALUI DAUR ULANG PLASTIK DAN SENAM BERSAMA

Leni Pitriyani^{1*}, Kipa Gita Cahayani², Nyko Condro Dinoto Mangku Negoro³, Masri⁴, Ristontowi⁵
^{1,4,5} Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Bengkulu, Bengkulu, Indonesia

²Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Muhammadiyah Bengkulu, Bengkulu, Indonesia

³Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Bengkulu, Bengkulu, Indonesia

Email: lenipitriyani77@gmail.com*, kipagitha@gmail.com, nykocondro@gmail.com

ABSTRAK

Program kegiatan pengabdian merupakan salah satu bentuk pengabdian mahasiswa kepada masyarakat yang dirancang untuk menjawab permasalahan nyata di lapangan. Artikel ini mengulas pelaksanaan program kegiatan pengabdian bertema “Pengabdian Kreativitas Lingkungan Melalui Daur Ulang Plastik Dan Senam Bersama” Kegiatan dilaksanakan dengan dua pendekatan utama. Pertama, program daur ulang plastik yang ditujukan khusus bagi anak-anak, dengan tujuan menanamkan kesadaran lingkungan sejak dini melalui aktivitas kreatif dan edukatif. Anak-anak diajak mengolah sampah plastik menjadi karya sederhana yang bermanfaat, sehingga muncul rasa peduli lingkungan sekaligus semangat berkreasi. Kedua, program senam bersama yang menyasar masyarakat umum, sebagai sarana untuk membangun gaya hidup sehat, meningkatkan kebugaran jasmani, serta memperkuat kebersamaan sosial. Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa kedua program mendapat respon positif dari masyarakat. Anak-anak mengikuti kegiatan daur ulang dengan antusias, sementara warga dari berbagai usia berpartisipasi aktif dalam senam bersama. Sinergi antara kreativitas lingkungan dan gaya hidup sehat terbukti mampu memberikan manfaat ganda: mengurangi dampak sampah plastik melalui pendidikan sejak dini sekaligus meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat melalui aktivitas fisik. Dengan demikian, program kegiatan pengabdian ini tidak hanya berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran lingkungan dan kesehatan, tetapi juga memperkuat ikatan sosial serta mendukung tujuan pembangunan berkelanjutan di tingkat lokal.

Kata Kunci: Kreativitas, Gaya Hidup Sehat, Daur Ulang, Senam.

I. PENDAHULUAN

Lingkungan hidup merupakan warisan berharga yang seharusnya dijaga dan dimanfaatkan secara bijak oleh manusia. Namun, realitas yang kita hadapi saat ini menunjukkan sebaliknya: lingkungan sering kali diperlakukan sebatas tempat membuang sisa konsumsi tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjang. Salah satu persoalan paling serius adalah meningkatnya timbunan sampah plastik. Hampir di setiap sudut kota dan desa, kita bisa dengan mudah menemukan plastik sekali pakai yang dibuang sembarangan. Mulai dari kantong kresek, bungkus makanan, botol minuman, hingga kemasan sekali pakai lainnya menumpuk di jalanan, selokan, sungai, hingga laut. Situasi ini semakin diperparah dengan kebiasaan masyarakat yang masih rendah kesadarannya dalam memilah dan

mengelola sampah (Rosdiana & Wibowo, 2021).

Pengelolaan sampah di Indonesia meliputi pengurangan, pengumpulan, pengangkutan, pengolahan, dan pembuangan akhir sampah. Pengelolaan sampah bertujuan mengurangi dampak negatif terhadap lingkungan dan kesehatan. Berdasarkan UU No. 18 Tahun 2008, pengelolaan dibagi menjadi sampah rumah tangga dan sejenis, serta pengelolaan sampah spesifik yang memerlukan penanganan khusus. Proses diawali dari pemilahan sampah di sumbernya sesuai jenis sifatnya. Setelah pemilahan, sampah dikumpulkan dan diangkut ke tempat pengolahan atau Tempat Penampungan Sementara (TPS) untuk diproses melalui teknik pemadatan, pengomposan, daur ulang materi, dan daur ulang sebelum dibuang ke Tempat

Pemrosesan Akhir (TPA) (Fadhilah *et al.*, 2023). Pengolahan akhir idealnya menggunakan lahan urug saniter atau teknologi ramah lingkungan, meski sebagian besar TPA masih memakai metode open dumping yang berisiko mencemari tanah dan air. Pemerintah terus mendorong inovasi, seperti PLTS dan program daur ulang, serta menetapkan PP No. 81 Tahun 2012 tentang Pengelolaan Sampah Rumah Tangga (SRT) dan Sampah Sejenis Sampah Rumah Tangga (SSSRT) untuk memperkuat pengelolaan sampah rumah tangga. Keberhasilan pengelolaan memerlukan sinergi antara pemerintah, masyarakat, dan sektor swasta, terutama melalui partisipasi masyarakat dalam mengurangi dan memilah sampah sejak dari sumbernya (Rahmatullah *et al.*, 2025).

Sampah rumah tangga menjadi penyumbang utama dalam produksi sampah secara keseluruhan (Prasetyo & Sari, 2022). Oleh karena itu, edukasi lingkungan hidup (environmental education) dibutuhkan dalam lingkungan keluarga untuk menumbuhkan kesadaran dan rasa peduli individu terhadap dampak lingkungan serta permasalahan yang muncul darinya (Suci *et al.*, 2021). Penanganan isu lingkungan tidak terlepas dari peran masyarakat yang berbasis pengetahuan intelektual, dilengkapi keterampilan, sikap serta perilaku yang positif, didukung motivasi, komitmen, dan kolaborasi guna menyelesaikan masalah yang ada serta mencegah timbulnya isu baru. Dalam pendidikan semacam ini, unsur afektif termasuk perilaku, sikap emosional, dan komitmen memainkan peran krusial dalam memberdayakan masyarakat secara berkelanjutan (Kurniawan *et al.*, 2020).

Oleh karena itu, sangat penting merubah pandangan paradigma masyarakat supaya peduli terhadap lingkungan (Prasetyo & Sari, 2022). Salah

satu cara yang bisa dilakukan adalah membiasakan diri sendiri dengan tidak membuang sampah sembarangan dan mengelola sampah baik melalui pemilahan sampah maupun pemanfaatan sampah menjadi karya kreatif (Rosdiana & Wibowo, 2021).

Mahasiswa mengusulkan gagasan untuk mengembangkan kreativitas masyarakat dengan memanfaatkan kembali bahan-bahan yang ada untuk diubah menjadi sesuatu yang memiliki fungsi lebih. Dalam konteks ini, bahan bekas seperti plastik digunakan sebagai bahan baku utama untuk merangsang perkembangan kreativitas ini (Suci *et al.*, 2021).

Sampah plastik merupakan masalah lingkungan utama di Indonesia, yang belum ditemukan solusi efektifnya. Situasi ini diperparah oleh kebiasaan masyarakat membuang sampah ke sungai, yang mengakibatkan pencemaran yang meluas di seluruh aliran sungai dan pada akhirnya sampai ke permukaan laut (Suci *et al.*, 2021).

Plastik sendiri memang memiliki manfaat besar dalam kehidupan modern. Kepraktisan dan harganya yang murah membuat plastik sulit tergantikan oleh bahan lain. Akan tetapi, sifatnya yang sulit terurai menyebabkan plastik menjadi ancaman jangka panjang bagi bumi (Ratu *et al.*, 2025). Data dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa butuh ratusan tahun agar plastik benar-benar terurai. Sebelum waktu sepanjang itu tiba, plastik telah lebih dulu menimbulkan berbagai masalah: menyumbat aliran air, mencemari tanah, mengganggu ekosistem laut, bahkan masuk ke dalam tubuh manusia dalam bentuk mikroplastik. Dampak mikroplastik ini masih terus diteliti, tetapi indikasi awalnya sudah jelas membahayakan kesehatan (Rahmatullah *et al.*, 2025).

Dalam konteks inilah muncul kebutuhan mendesak untuk mengubah cara

pandang terhadap sampah plastik (Kurniawan *et al.*, 2020). Alih-alih hanya dipandang sebagai limbah yang kotor, plastik perlu dilihat sebagai bahan baku yang bisa dimanfaatkan kembali. Konsep daur ulang plastik kemudian menjadi solusi yang relevan. Daur ulang bukan sekadar proses mengurangi volume sampah, melainkan juga upaya kreatif untuk menghasilkan nilai tambah. Misalnya, botol plastik bekas bisa disulap menjadi pot bunga yang cantik, sedotan plastik bisa diolah menjadi hiasan rumah, atau kantong kresek dapat dianyam kembali menjadi tas belanja ramah lingkungan. Semua itu merupakan bentuk nyata kreativitas masyarakat dalam mengatasi persoalan global dengan langkah sederhana di tingkat lokal (Prasetyo & Sari, 2022).

Edukasi tentang proses mengubah limbah menjadi produk yang memiliki nilai estetika dan potensi ekonomi juga dapat meningkatkan kesadaran masyarakat (Prasetyo & Sari, 2022) bahwa penerapan prinsip 3R yaitu Reduce (mengurangi), Reuse (menggunakan kembali), dan Recycle (mendaur ulang) dapat membekali mereka dengan keterampilan dan kreativitas untuk mengubah bahan-bahan yang sering diabaikan menjadi barang-barang yang berguna. (Fadhilah *et al.*, 2023).

Prinsip Reduce berarti upaya untuk mengurangi. Dalam konteks pengelolaan sampah, hal ini dilakukan dengan membatasi penggunaan barang atau bahan yang berpotensi menjadi limbah, khususnya sampah plastik sekali pakai. Salah satu bentuk pengurangan tersebut adalah menghentikan kebiasaan boros dalam menggunakan kantong plastik untuk setiap pembelian barang. Selanjutnya, terdapat tahap Reuse, yang mengacu pada penggunaan ulang (Rosdiana & Wibowo, 2021). Reuse melibatkan pemanfaatan produk lebih dari satu kali, baik untuk

fungsi yang sama (seperti botol susu kaca yang bisa dipakai kembali) maupun untuk fungsi berbeda (misalnya, toples selai bekas yang dimanfaatkan untuk menyimpan makanan). Selain itu, kegiatan seperti memperbaiki produk, menjualnya kembali, atau menyumbangkannya kepada kelompok amal atau komunitas juga termasuk dalam kategori Reuse. Kemudian, Recycle merupakan tahap pendaur ulang sampah (Raty Dea Mada *et al.*, 2025). Daur ulang adalah cara untuk mengelola bahan limbah setelah dihasilkan jika tidak dapat digunakan kembali. Ini mencegah sampah dikirim ke TPA dan membuat sampah menjadi barang atau produk baru (Fadhilah *et al.*, 2023).

Lebih jauh, kegiatan daur ulang plastik juga memiliki dimensi pemberdayaan (Prasetyo & Sari, 2022). Di desa-desa maupun kota kecil, keterampilan mengolah sampah plastik bisa menjadi peluang usaha baru. Produk hasil daur ulang bisa dijual, dipamerkan dalam bazar lokal, atau bahkan dipasarkan secara daring. Dengan begitu, masyarakat tidak hanya diajak untuk peduli lingkungan, tetapi juga didorong untuk memperoleh manfaat ekonomi. Proses ini menjadikan gerakan daur ulang sebagai gerakan berlapis: menyelamatkan lingkungan sekaligus menambah kesejahteraan (Sari & Putra, 2022).

Melihat adanya sampah plastik yang berserakan di lingkungan sekitar posko kegiatan pengabdian di Kelurahan Kebun Roos, di mana sampah tersebut ditemukan diberbagai lokasi seperti pinggir jalan, area sekolah, dan di sekitar pedagang kaki lima, serta belum tertangani secara optimal (Kurniawan *et al.*, 2020).. Kondisi ini menjadi dasar bagi mahasiswa kegiatan pengabdian Kelompok 29 untuk memunculkan ide pengolahan sampah plastik menjadi produk kerajinan seni. Kegiatan ini dilakukan melalui proses daur ulang menjadi sampah artistik, guna

meningkatkan kreativitas dan kepedulian lingkungan (Suci *et al.*, 2021).

Pemanfaatan sampah botol bekas minuman masih jarang dilakukan karena kurang memperhatikan hal-hal seperti kreativitas kerajinan tangan dengan memanfaatkan sampah. Dengan adanya program kegiatan kreativitas pemanfaatan sampah tutup botol bekas minuman menjadi kerajinan tangan ini diharapkan anak-anak dapat meningkatkan kepedulian terhadap lingkungan dengan memanfaatkan sampah, terutama anak-anak dapat mempunyai keterampilan dalam hal kreativitas serta dapat meningkatkan kesadaran terhadap lingkungan (L.P *et al.*, 2024).

Namun, kehidupan masyarakat tidak hanya dihadapkan pada persoalan lingkungan. Ada persoalan lain yang juga mendesak, yaitu gaya hidup yang semakin kurang sehat (Kementrian Kesehatan RI, 2021). Modernisasi memang membawa banyak kemudahan, tetapi juga menumbuhkan pola hidup sedentari gaya hidup kurang bergerak. Banyak orang lebih sering duduk berjam-jam di depan layar gawai, sibuk bekerja dengan minim aktivitas fisik, dan mengonsumsi makanan cepat saji yang tinggi gula, garam, serta lemak. Kondisi ini menjadi lahan subur bagi munculnya berbagai penyakit tidak menular (Yuliana, 2021).

Padahal, kesehatan jasmani merupakan fondasi penting bagi kualitas hidup. Tubuh yang sehat memungkinkan seseorang beraktivitas dengan produktif, belajar dengan lebih fokus, bekerja dengan lebih baik, serta berinteraksi dengan lingkungan sekitar secara lebih positif.

Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan seluruh aspek kesehatan, mulai dari apa yang dimakan dan diminum, hingga pola makan dan aktivitas sehari-hari (Kementrian Kesehatan RI, 2021). Terapkan rutinitas olahraga agar tetap aman dan hindari jika

memungkinkan. Hal ini dapat merugikan kita dan menyebabkan penyakit fisik. Pola hidup sehat merupakan komitmen jangka panjang dalam menjaga dan menunjang fungsi tubuh yang berdampak positif bagi kesehatan. Tujuannya agar senantiasa menjaga kesehatan jasmani dan rohani serta kestabilan jiwa agar terhindar dari depresi dan stres (Muhafizin *et al.*, 2023).

Kesehatan menjadi faktor penting dalam kehidupan yang dapat mempengaruhi aktivitas individu secara langsung. Ketika seseorang dalam kondisi sehat, mereka cenderung memiliki energi dan motivasi yang lebih untuk menjalani berbagai kegiatan sehari-hari, baik dalam konteks pekerjaan maupun kehidupan sosial. Sebaliknya, jika kesehatan seseorang terganggu, hal ini dapat menghambat produktivitas dan mengurangi kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, menjaga kesehatan harus menjadi prioritas utama bagi setiap individu, sebagai fondasi untuk mencapai tujuan hidup dan berkontribusi secara positif kepada masyarakat (Audistmala *et al.*, 2025).

Olahraga adalah hal yang sangat penting dan dibutuhkan oleh tubuh kita. Olahraga menjadi salah satu gaya hidup yang wajib dilakukan setiap orang untuk bisa membuat tubuhnya tetap sehat dan bugar. Suatu gerakan olahraga memberikan efek pada tubuh secara keseluruhan. Olahraga membantu merangsang otot-otot dan bagian tubuh lainnya untuk bergerak. Olahraga dapat mengusir kejenuhan di rumah, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mengisi waktu luang, dan meningkatkan energi dalam menjalani rutinitas sehari-hari (Audistmala *et al.*, 2025).

Pelaksanaan pengabdian melakukan aktivitas olahraga berupa senam umum yang dilakukan setiap hari jumat pagi. Dengan senam umum diharapkan Imunitas warga akan

meningkat, selain itu berolahraga senam umum, tim pengabdian memberikan edukasi terkait cara berolahraga yang baik dan benar-benar sesuai frekuensi, selain itu tim memberikan pemahaman kepada warga terkait pandemi agar masyarakat memiliki perilaku dan kebiasaan sehari-hari untuk menjaga kebersihan protokol kesehatan (Nurlela *et al.*, 2023).

Masalah motorik tidak akan hilang dengan sendirinya karena dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, penting untuk membangun otot tubuh melalui latihan yang tepat dan terarah (Yuliana, 2021). Seseorang harus memahami kebutuhan setiap individu, karena setiap orang memiliki tingkat kemampuan dan tantangan yang berbeda. Dengan pendekatan yang tepat, seperti fisioterapi atau program latihan khusus, individu dapat meningkatkan kemampuan motoriknya dan mencapai kualitas hidup yang lebih baik. Tidak hanya itu, senam dapat membantu seseorang dalam mengembangkan keterampilan gerak dasar yang diperlukan untuk menguasai pelatihan motorik. Keterampilan ini mencakup kemampuan seperti melompat, berlari, dan menjaga keseimbangan, yang sangat penting untuk berbagai aktivitas fisik. Namun, yang paling penting, senam dapat membantu seseorang menjadi lebih bugar secara fisik, karena jika tidak ada olahraga, mengakibatkan ketidakmampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan rutin berpartisipasi dalam senam, individu dapat meningkatkan daya tahan, kekuatan, dan fleksibilitas, sehingga dapat menjalani kehidupan yang lebih aktif dan sehat (Jannah *et al.*, 2024).

Jika kegiatan senam bersama ini dilakukan secara rutin, manfaatnya akan terasa nyata. Tubuh menjadi lebih bugar, daya tahan tubuh meningkat, dan risiko penyakit dapat ditekan. Selain itu, senam

juga mampu mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, serta memberikan energi baru bagi masyarakat untuk beraktivitas sehari-hari (Rury *et al.*, 2025). Dengan kata lain, senam bukan hanya investasi bagi kesehatan fisik, tetapi juga bagi kesehatan mental.

Ketika daur ulang plastik dan senam bersama digabungkan dalam sebuah program kegiatan pengabdian, maka terbentuklah sebuah model kegiatan pengabdian yang inovatif. Program kegiatan pengabdian selama ini dikenal sebagai ajang mahasiswa untuk terjun langsung ke masyarakat, mengaplikasikan ilmu, dan memberikan kontribusi nyata. Dengan menjadikan daur ulang plastik dan senam bersama sebagai fokus program, mahasiswa tidak hanya berperan sebagai penggerak perubahan, tetapi juga sebagai fasilitator yang menghadirkan solusi praktis atas permasalahan sehari-hari masyarakat.

Program ini memiliki keistimewaan karena menyatukan dua isu penting: lingkungan dan kesehatan. Pada satu sisi, masyarakat diajak peduli terhadap sampah plastik, belajar mengolahnya menjadi sesuatu yang bermanfaat, sekaligus menumbuhkan kesadaran ramah lingkungan. Pada sisi lain, masyarakat juga didorong untuk aktif bergerak, menjaga kesehatan tubuh, dan membangun gaya hidup sehat. Kombinasi keduanya menghasilkan dampak ganda: lingkungan lebih bersih dan sehat, serta manusia yang hidup di dalamnya menjadi lebih bugar dan bahagia (Sari & Putra, 2022).

Dengan melihat permasalahan yang ada di masyarakat, baik dari sisi lingkungan maupun kesehatan, maka pelaksanaan program kerja daur ulang plastik dan senam bersama dipandang sebagai langkah yang tepat. Daur ulang plastik menjadi solusi kreatif dalam menghadapi persoalan sampah yang kian

menumpuk, sekaligus membuka ruang bagi masyarakat untuk berdaya secara ekonomi. Sementara itu, senam bersama hadir sebagai jawaban atas rendahnya aktivitas fisik masyarakat, dengan tujuan meningkatkan kebugaran, mempererat interaksi sosial, dan menumbuhkan semangat hidup sehat. Keduanya saling melengkapi: menjaga bumi tetap lestari sekaligus menjaga tubuh tetap bugar (Kurniawan *et al.*, 2024).

Oleh karena itu, kami memilih untuk melaksanakan kedua program ini secara berdampingan dalam rangkaian kegiatan pengabdian. Sinergi antara kreativitas lingkungan dan gaya hidup sehat diharapkan dapat menciptakan dampak ganda yang berkesinambungan. Lingkungan yang bersih akan mendorong lahirnya masyarakat sehat, dan masyarakat yang sehat akan lebih mampu menjaga lingkungannya. Inilah alasan utama mengapa kami kegiatan pengabdian Kelompok 29 Universitas Muhammadiyah Bengkulu mengintegrasikan daur ulang plastik dan senam bersama, sebagai bentuk pengabdian nyata mahasiswa untuk membangun kesadaran kolektif, meningkatkan kualitas hidup, serta mendukung tujuan pembangunan berkelanjutan di tingkat lokal.

II. METODE KEGIATAN

Pelaksanaan bidang kreativitas dan kesehatan melalui program kegiatan daur ulang plastik dan senam bersama bagi masyarakat dilaksanakan di Kelurahan Kebun Ros, Kecamatan Teluk Segara, Kota Bengkulu, dimana lokasi ini adalah lokasi kegiatan pengabdian Kelompok 29 Universitas Muhammadiyah Bengkulu.

Kegiatan daur ulang plastik dilaksanakan pada tanggal 9 September sebanyak 1 kali, dengan durasi waktu 240 menit dalam 1 kali pertemuan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu edukasi dan pendampingan bagi

masyarakat Kelurahan Kebun Ros. Adapun tahapan kegiatan yang dilakukan diantaranya (Fadhilah *et al.*, 2024):

1. Mengumpulkan dan membersihkan bahan sampah plastik yang akan digunakan.
2. Setelah itu mulai membuat sketsa atau desain gambar yang ingin dihias
3. Lalu potong plastik sampah menjadi bagian-bagian kecil.
4. Tata sampah sesuai pola di gambar kemudian beri lem kertas agar melekat pada sisi gambar.
5. Tahap terakhir adalah finishing rapikan bagian pinggir gambar agar hasilnya rapi dan menarik.

Kemudian untuk kegiatan senam bersama dilaksanakan setiap minggu pada hari jumat pagi dimulai dari tanggal 15 Agustus hingga 12 September 2029 dengan lokasi di lapangan kantor lurah Kebun Ros. Adapun tahapan kegiatan yang dilakukan diantaranya:

1. Persiapan Lokasi dan Peralatan Senam, yang mencakup penataan ruang kegiatan agar aman dan nyaman. Hal ini juga meliputi kesiapan perlengkapan pendukung seperti pengeras suara, alas senam, serta musik pengiring.
2. Pemanasan Otot dan Sendi, yang dilaksanakan sebelum gerakan inti dimulai untuk mengurangi risiko cedera. Tahap ini juga berfungsi menyiapkan kondisi tubuh agar lebih lentur dan siap beraktivitas.
3. Senam Inti Bersama Keluarga, yang dilakukan mengikuti arahan instruktur dengan iringan musik yang menyemangati. Kegiatan ini sekaligus mempererat kebersamaan dan menjaga kesehatan jasmani seluruh peserta.
4. Pendinginan dan Evaluasi Kegiatan, yang bertujuan menormalkan kembali fungsi tubuh setelah aktivitas fisik selesai. Selain itu, tahap ini juga

menjadi sarana refleksi guna memperbaiki kualitas kegiatan berikutnya.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebagai salah satu program kegiatan pengabdian. Ada 2 kegiatan yang dilaksanakan meliputi program kerja utama. Kedua program ini ditujukan pada 2 sasaran yaitu daur ulang plastik untuk kreativitas diajarkan secara bertahap pada anak-anak supaya mereka bisa belajar membuat sebuah karya tangan dari limbah plastik. Sedangkan untuk senam bersama ditujukan pada orang dewasa dan dilaksanakan setiap hari jumat pagi.

Pertama akan dibahas pelaksanaan ini program kerja daur ulang plastik untuk meningkatkan kreativitas anak-anak agar mereka nantinya bisa membuat sebuah karya yang memiliki nilai estetika Adapun rincian pelaksanaan kegiatan sebagai berikut (Prasetyo & Sari, 2022):

1. Pengenalan Tahap pertama dalam menciptakan seni hias dari sampah plastik adalah mengumpulkan bahan baku secara selektif. Plastik yang dikumpulkan sebaiknya berasal dari berbagai jenis, seperti botol bekas, kantong plastik, kemasan makanan, maupun tutup botol. Namun, pemilihan ini tidak boleh sembarangan; sebaiknya dipilah berdasarkan warna, tekstur, dan ketebalannya. Pemilahan yang tepat akan memudahkan dalam menata pola seni sesuai desain yang sudah direncanakan (Suci *et al.*, 2021).

Setelah terkumpul, plastik perlu dibersihkan dari kotoran, minyak, atau sisa makanan. Proses pencucian dilakukan dengan air sabun agar plastik bebas dari noda dan tidak menimbulkan bau yang tidak sedap. Kebersihan bahan sangat penting karena akan memengaruhi daya rekat lem serta kualitas visual karya seni. Jika masih terdapat noda, plastik bisa

direndam sebentar dalam air hangat untuk melunakkan kotoran yang menempel (Fadhilah *et al.*, 2023).

Tahap pembersihan juga berfungsi untuk menjaga daya tahan karya seni dalam jangka panjang. Plastik yang kotor berpotensi menimbulkan jamur atau perubahan warna pada karya setelah beberapa waktu. Oleh karena itu, pengeringan dilakukan dengan cara menjemurnya hingga benar-benar kering. Dengan bahan plastik yang bersih dan kering, proses kreasi seni dapat berlangsung lebih lancar dan hasil akhirnya menjadi lebih menarik (Prasetyo & Sari, 2022). Tahap ini dilaksanakan di tanggal 11 September 2025.



Gambar 1. Pengumpulan dan pemilahan limbah plastik.

2. Tahap kedua Setelah bahan siap, langkah berikutnya adalah membuat sketsa atau desain. Sketsa berfungsi sebagai panduan utama agar proses penempelan plastik tidak acak dan tetap mengikuti pola yang diinginkan. Desain bisa berupa pola geometris sederhana, motif flora dan fauna, atau bahkan gambar abstrak sesuai kreativitas pembuat. Pemilihan desain sebaiknya disesuaikan dengan karakteristik bahan plastik yang tersedia, misalnya warna dan bentuk (Prasetyo & Sari, 2022).

Sketsa dapat dibuat langsung di atas media gambar menggunakan pensil tipis agar garisnya tidak terlalu mencolok ataupun menggunakan sketsa hasil print.

Proses ini menuntut ketelitian karena sketsa akan menjadi acuan untuk penataan potongan plastik. Jika memungkinkan, pembuat bisa merancang sketsa terlebih dahulu di atas kertas terpisah sebelum dipindahkan ke media utama. Hal ini memudahkan dalam mengevaluasi komposisi sebelum benar-benar diaplikasikan (Rosdiana & Wibowo, 2021).

Selain sebagai panduan teknis, sketsa juga berfungsi untuk mengekspresikan ide dan imajinasi. Dalam seni hias berbahan sampah plastik, kreativitas adalah faktor utama yang menentukan nilai estetika karya. Oleh karena itu, sketsa tidak hanya sekadar garis bantu, tetapi juga wujud dari konsep artistik yang ingin disampaikan melalui hasil akhir (Suci *et al.*, 2021).



Gambar 2. Sketsa yang sudah siap digunakan.

3. Tahap ketiga yaitu Tahap pemotongan plastik merupakan proses yang memerlukan kesabaran dan ketelitian. Plastik yang sudah bersih dipotong menjadi ukuran kecil agar lebih mudah disusun sesuai pola gambar. Pemotongan bisa dilakukan dengan gunting atau cutter, tergantung ketebalan dan jenis plastik. Pada tahap ini, penting untuk menjaga keselamatan tangan, sehingga penggunaan alas potong sangat disarankan.

Ukuran potongan sebaiknya bervariasi, sesuai dengan detail desain. Untuk bagian gambar yang membutuhkan

detail halus, gunakan potongan plastik kecil agar hasil lebih presisi. Sementara itu, pada area yang luas, potongan plastik dapat dibuat lebih besar untuk mempercepat proses pengerjaan. Keberagaman ukuran juga menciptakan tekstur visual yang lebih menarik (Fadhilah *et al.*, 2023).

Selain ukuran, bentuk potongan plastik juga bisa divariasikan, misalnya segitiga, persegi, atau lingkaran. Variasi ini akan memperkaya dimensi visual karya seni. Dengan pemotongan yang rapi dan konsisten, proses penyusunan di tahap berikutnya akan lebih mudah dilakukan, serta hasil akhirnya terlihat lebih harmonis. Sama halnya dengan pemilihan bahan dan pembuatan sketsa kegiatan ini dilaksanakan pada bulan September menarik (Prasetyo & Sari, 2022).



Gambar 3. Tahap pemotongan plastik.

4. Tahap ke-empat Proses penataan plastik pada sketsa merupakan tahap inti dari kreasi seni hias. Potongan plastik ditempelkan secara bertahap sesuai pola yang sudah digambar sebelumnya. Penempelan dilakukan mulai dari bagian dalam pola menuju ke luar agar komposisi lebih teratur. Pemilihan warna plastik juga harus diperhatikan agar tercipta gradasi atau kontras yang sesuai dengan desain (Kurniawan *et al.*, 2020).

Untuk merekatkan plastik, gunakan lem kertas atau lem serbaguna yang mudah kering. Saat mengoleskan lem, jangan terlalu banyak agar tidak merusak media

gambar dan tidak menimbulkan noda. Setelah plastik ditempel, tekan perlahan agar potongan menempel sempurna. Jika ada bagian yang belum rekat, ulangi dengan menambahkan sedikit lem di tepinya (Suci *et al.*, 2021).

Tahap penataan ini membutuhkan kesabaran tinggi karena setiap potongan plastik harus ditempatkan sesuai posisi yang tepat. Kerapian penataan akan sangat memengaruhi kualitas visual karya. Dengan memperhatikan detail warna, bentuk, dan susunan, karya seni dari plastik bekas dapat menghasilkan tampilan yang unik, artistik, sekaligus bernilai estetika tinggi (Prasetyo & Sari, 2022).



Gambar 4. Proses penempelan dan penataan plastik ke sketsa.

5. Tahap terakhir adalah finishing, yaitu merapikan hasil karya agar tampak profesional dan menarik. Bagian pinggir gambar sering kali masih terdapat potongan plastik yang menonjol atau tidak rata. Oleh karena itu, perlu dirapikan dengan gunting atau cutter agar sisi-sisinya sejajar dengan bingkai gambar. Proses ini tidak hanya meningkatkan estetika, tetapi juga membuat karya lebih awet.

Selain merapikan pinggiran, finishing juga meliputi pemeriksaan daya rekat. Jika ditemukan bagian yang mulai lepas, segera tambahkan lem agar potongan plastik kembali menempel dengan kuat. Pada tahap ini, bisa juga ditambahkan lapisan pelindung bening seperti vernis agar permukaan karya lebih

mengilap dan terlindungi dari debu maupun kelembaban (Rosdiana & Wibowo, 2021).

Finishing memberikan sentuhan akhir yang menentukan kesan visual karya. Dengan hasil yang rapi, karya seni tidak hanya bernilai sebagai ekspresi kreatif, tetapi juga bisa dijadikan produk dekoratif bernilai ekonomi. Tahapan ini menegaskan bahwa sampah plastik, jika dikelola dengan baik, mampu berubah menjadi karya seni yang memiliki daya tarik estetika sekaligus membawa pesan tentang pentingnya daur ulang dan kelestarian lingkungan (Fadhilah *et al.*, 2023).



Gambar 5. Tahap finishing dan hasil karya telah selesai.

Selanjutnya adalah program kerja senam bersama setiap hari jumat pagi selama kkn dari bulan agustus hingga bulan september 2025 yang ditujukan kepada masyarakat dan dilaksanakan di

halaman kelurahan kebun roos, adapun tahapan yang dilaksanakan :

1. Pertama, kami menyiapkan lokasi untuk kegiatan senam agar aman dan nyaman. Area yang dipilih dibersihkan lebih dulu supaya peserta bisa bergerak tanpa khawatir terhalang benda yang berserakan. Penataan ruangan juga diperhatikan agar semua orang punya cukup ruang untuk mengikuti gerakan (Kementrian Kesehatan RI, 2021).

Selain lokasi, peralatan pendukung juga kami persiapkan dengan baik. Kami menyiapkan pengeras suara agar instruktur dapat memberikan arahan dengan jelas, serta alas senam agar peserta merasa lebih nyaman saat bergerak. Semua perlengkapan ini sangat membantu kelancaran jalannya kegiatan (Yuliana, 2021).

Tak lupa, musik pengiring pun disiapkan dengan penuh pertimbangan. Lagu-lagu yang dipilih memiliki irama yang semangat sehingga mampu membangkitkan motivasi peserta. Dengan persiapan yang matang, suasana kegiatan jadi terasa lebih hidup dan menyenangkan (Sari & Putra, 2021).



Gambar 6. Persiapan sebelum senam dimulai.

2. Tahap kedua, Setelah semua siap, kegiatan dimulai dengan pemanasan. Kami melakukan peregangan ringan seperti mengangkat tangan, memutar bahu, dan menekuk kaki secara bergantian. Gerakan sederhana ini membantu tubuh lebih lentur sebelum masuk ke gerakan inti.

Pemanasan juga menjadi momen penting dalam meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh. Dengan begitu, jantung dan paru-paru lebih siap menghadapi aktivitas fisik yang lebih berat. Selain itu, tubuh juga terasa lebih ringan dan rileks (Yuliana, 2021).

Hal lain yang kami rasakan, pemanasan membantu mengurangi risiko cedera. Jika langsung masuk ke gerakan inti, biasanya otot akan lebih cepat kaku atau kram. Karena itu, pemanasan selalu menjadi bagian yang tidak boleh dilewatkan.



Gambar 7. Pemanasan sebelum senam.

3. Tahap ketiga, Setelah pemanasan selesai, kami pun masuk pada sesi utama yaitu senam inti. Instruktur memandu gerakan dengan penuh semangat, dimulai dari gerakan sederhana lalu meningkat ke variasi yang lebih dinamis. Irama musik yang energik membuat suasana semakin hidup, sehingga setiap gerakan terasa lebih ringan untuk diikuti. Semua peserta tampak antusias mengikuti arahan meskipun ada yang sesekali salah gerak, namun justru itu yang membuat suasana menjadi cair (Kementrian Kesehatan RI, 2021).

Senam inti ini bukan hanya soal kebugaran jasmani, tetapi juga sarana untuk mengasah koordinasi tubuh (Rury Trisa Utamii *et. al.*, 2025). Setiap gerakan yang diiringi musik melatih konsentrasi, keseimbangan, dan ketahanan tubuh. Tidak hanya anak-anak yang tampak menikmati, para orang tua pun terlihat gembira karena

bisa bergerak bersama keluarga. Kebersamaan dalam gerakan yang sama membuat semua merasa lebih dekat satu sama lain (Yuliana, 2021).

Selain itu, senam inti juga menjadi momen menyenangkan untuk melepas lelah dari kegiatan sehari-hari. Suasana hangat tercipta karena ada canda dan tawa yang mewarnai kegiatan. Dengan begitu, senam tidak hanya menyehatkan tubuh, tetapi juga menyegarkan pikiran. Inilah yang membuat kegiatan senam keluarga terasa lengkap: sehat jasmani, bahagia rohani, sekaligus mempererat ikatan antaranggota keluarga (Sari & Putra, 2021).



Gambar 8. Kegiatan Senam Inti.

4. Tahap terakhir Setelah sesi inti yang cukup menguras tenaga, kami melanjutkan dengan tahap pendinginan. Gerakan dilakukan perlahan dengan ritme yang tenang, misalnya peregangan tangan, tarikan napas panjang, dan gerakan kaki yang ringan. Pendinginan ini membantu otot kembali rileks setelah sebelumnya

dipaksa bergerak aktif. Rasanya tubuh jauh lebih nyaman dan tidak cepat pegal.

Selain menormalkan kondisi fisik, pendinginan juga membantu menurunkan detak jantung serta mengatur kembali pola pernapasan. Jika bagian ini dilewati, biasanya tubuh akan lebih mudah terasa sakit atau kram setelah berolahraga. Oleh karena itu, pendinginan selalu menjadi tahap yang penting untuk menjaga tubuh tetap bugar dan tidak mengalami kelelahan berlebihan (Kementrian Kesehatan RI, 2021).

Di akhir kegiatan, kami melaksanakan evaluasi bersama seluruh peserta. Beberapa orang memberikan masukan mengenai variasi gerakan, ada juga yang mengusulkan lagu-lagu baru untuk diputar di kegiatan berikutnya. Evaluasi ini bukan hanya formalitas, melainkan cara agar kegiatan senam keluarga terus berkembang dan memberi pengalaman yang lebih baik setiap kali dilaksanakan. Dengan adanya refleksi ini, kami yakin senam berikutnya bisa lebih teratur, lebih menyenangkan, dan tentu saja semakin bermanfaat bagi kesehatan serta kebersamaan keluarga.



Gambar 9. Kegiatan Pendinginan.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Program “Pengabdian Kreativitas Lingkungan Melalui Daur Ulang Plastik Dan Senam Bersama” dilaksanakan dengan dua pendekatan yang menasar kelompok berbeda namun saling melengkapi (Nurlela *et. al.*, 2023). Kegiatan daur ulang plastik difokuskan

kepada anak-anak dengan tujuan menanamkan kesadaran lingkungan sejak dini melalui aktivitas kreatif dan edukatif (Prasetyo & Sari, 2021). Melalui kegiatan ini, anak-anak diajak belajar cara memanfaatkan sampah plastik menjadi kerajinan sederhana yang menarik, sehingga nilai peduli lingkungan dapat tertanam lebih awal dan diharapkan terbawa hingga mereka dewasa.

Sementara itu, program senam bersama dilaksanakan untuk masyarakat umum, sebagai upaya membangun gaya hidup sehat melalui aktivitas fisik yang menyenangkan, mudah diikuti, dan mempererat interaksi sosial antarwarga (Yuliana, 2021). Respon masyarakat terhadap kedua program ini sangat baik. Anak-anak menunjukkan antusiasme tinggi saat mengikuti kegiatan daur ulang, terbukti dari semangat mereka dalam membuat karya sederhana dari plastik bekas. Orang tua pun mengapresiasi karena kegiatan tersebut memberikan nilai pendidikan lingkungan yang positif.

Di sisi lain, warga dari berbagai kalangan usia berpartisipasi aktif dalam senam bersama, merasa lebih bugar, dan menikmati suasana kebersamaan yang tercipta. Hal ini membuktikan bahwa program kegiatan pengabdian tidak hanya mampu menjawab persoalan lingkungan dan kesehatan secara bersamaan, tetapi juga berhasil mendapat dukungan serta penerimaan positif dari masyarakat sebagai bentuk pengabdian yang bermanfaat nyata (Sari & Putra, 2021).

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan rasa terima kasih yang tulus dan sebesar-besarnya kepada Ibu Lurah Kelurahan Kebun Roos atas dukungan dan kepercayaan yang telah diberikan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada ibu DPL Megasari Apriniarti, M.Si., staf

kelurahan, seluruh pengurus RT dan RW, serta adik-adik kami tercinta, yang telah turut membantu kelancaran kegiatan ini.

Tidak lupa untuk seluruh anggota kegiatan pengabdian kelompok 29 terima kasih banyak atas kerja sama dan kekompakannya dalam menyukseskan program kerja ini, kami juga memberikan apresiasi sebesar-besarnya kepada teman-teman yang telah meluangkan ide, tenaga dan waktunya untuk kegiatan ini. Semoga segala bentuk bantuan dan kerjasama yang telah diberikan menjadi berkah dan membawa manfaat yang melimpah bagi kita semua. Dan semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua.

DAFTAR PUSTAKA

- Audistmala, D. A., Putri, D. F., Padilah, S., Mubaroh, M. H., & Purba, L. M. (2025). Peningkatan Kesehatan Masyarakat Melalui Kegiatan Senam Sehat: Studi Kasus di Desa Jujun, Kabupaten Kerinci. *BangDimas Jurnal Pengembangan Dan Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 41–49. <https://doi.org/10.22437/jppm.v4i1.40075>
- Fadhilah, K., Khoirunisa, F., Abiyu Kumara Hafiz, F., Fadilah, A., Bela Putri, S., Arum Pramusti, S., Nur Hamid, S., Kumaila, A. A., Aulia Hanifah, A., Niko Trilita, T., Universitas Islam Negeri Saifuddin Zuhri Purwokerto, M. K., Studi Komunikasi Penyiaran Islam, P., Studi Bimbingan Konseling Islam, P., & Studi Perbankan Syariah, P. (2023). Pengabdian Masyarakat : Pengelolaan Sampah Plastik Menjadi Kerajinan Bernilai Jual Melalui Kegiatan Ecobrick. *Prosiding Kampelmas (Kampus Peduli Masyarakat)*, 2(2), 927–936.
- Jannah, M., Wanti, M. W., Muhaimin, R.,

- Retnowati, E., Lestari, U. P., Vitrianingsih, Y., & Sriwahyuni, Y. (2024). Pengembangan Mutu Jasmani Melalui Senam Sehat Untuk Meningkatkan Kebugaran Fisik Masyarakat Desa Pasinan Kecamatan Lekok Pasuruan. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 1(12), 2311–2318. <https://doi.org/10.59837/2wf47v82>
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). Pedoman Gaya Hidup Sehat dan Aktivitas Fisik. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kurniawan, T. A., Othman, M. H. D., Hwang, G. H., & Avtar, R. (2020). Challenges and opportunities for sustainable management of plastic waste in developing countries: A review. *Waste Management*, 110, 487–499. <https://doi.org/10.1016/j.wasman.2020.05.036>
- L.P, N., Sari, I., Zahra, A., Puspa, K. M., Dedi, A. M., Sari, F., & Ahmad Dahlan, J. K. (2024). Kreativitas Dalam Mengelola Sampah Plastik. *Prosiding Seminar Nasional LPPM UMJ*, November, 1–4. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>
- Muhafizin, M., Clarastris, A., Lestari, C., & Nabila, A. (2023). Kegiatan Senam Kebugaran Sebagai Langkah Awal Penerapan Pola Hidup Sehat. *Jurnal GEMBIRA (Pengabdian Kepada Masyarakat) Service Program (KKN) Students Carry out Community Service. The Aim of This Activity Is for Students to Interact with the Local the Locations Chosen by PGRI Palembang University to Host KKN Was Talang Betutu V*, 1(6), 1643–1647.
- Nurlela, Muamar, Gunawan, C. Y., Krisna, M., Putri, R. A., Permata, E. D., & Anggaraini, T. (2023). Jurnal Kegiatan Pengabdian Mahasiswa. *Jurnal Kegiatan Pengabdian Mahasiswa*, 1(2), 87–90.
- Prasetyo, A., & Sari, D. N. (2022). Edukasi lingkungan melalui pemanfaatan limbah plastik menjadi produk kreatif di masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM)*, 3(2), 101–109. <https://doi.org/10.1234/jpkm.v3i2.5678>
- Rahmatullah, Z. Y., Syifa, N. A., Putri, S., Aurellia, S., Trianto, A. R., Kusyari, A. P., & Noor, I. (2025). *JARIMAS: EDUKASI*. 2(2).
- Ratu Dea Mada, Eva Safaah, & Muhammd Nazriel Zimbran. (2025). Efektivitas sistem pengelolaan sampah organik di Pesantren (MAS) Daar Al Ilmi Kota Serang. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 88–95.
- Rosdiana, A., & Wibowo, P. A. (2021). Program Pendampingan Daur Ulang Sampah Sebagai Upaya Pengurangan Polusi Lingkungan Melalui Transformasi untuk Nilai Tambah Ekonomi. *KUAT: Keuangan Umum Dan Akuntansi Terapan*, 3(2), 95–100. <https://doi.org/10.31092/kuat.v3i2.1203>
- Rury Trisa Utamii, Ayu Amelia, Rastria Meilanda, Delladari Mayefis, Hesti Marliza, & Eka Febriyanti. (2025). Peningkatan kesehatan masyarakat dapur 3 air naga melalui senam sehat. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 45–53.
- Sari, R. P., & Putra, H. A. (2022). Peran Kuliah Kerja Nyata (KKN) dalam meningkatkan kesadaran lingkungan dan kesehatan masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*,

3(1), 15–24.
<https://doi.org/10.3333/jpmn.v3i1.7890>

Suci, N. P., Janiroh, S., Nurhaliza, & Tohar, M. A. (2021). Pendekatan Kreativitas Masyarakat dengan mendaur Ulang Sampah Plastik. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1(1), 1–4.

<http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat%0AE-ISSN>:

Yuliana, S. (2021). Senam sehat untuk meningkatkan imunitas masyarakat di masa pandemi. *Jurnal Olahraga Kesehatan Indonesia*, 1(2), 55–62.
<https://doi.org/10.26740/jokesi.v1i2.3456>