

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI SENAM LING TIEN KUNG SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KEBUGARAN DAN KESADARAN HIDUP SEHAT DI DESA JENANGAN

Nur Kholifah¹, Priagung², Sriana³

¹²³Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah, Institut Agama Islam Sunan Giri (INSURI) Ponorogo, Indonesia

¹Correspondence e-mail: nurk25139@gmail.com
085604530021

Article history

Submitted: 2026/03/01 Revised: 2026/03/05; Accepted: 2026/03/10

Abstract

Public health in rural areas is closely tied to everyday habits, yet regular, low-cost exercise options for older residents often remain scarce. This article describes a community empowerment activity in the form of Ling Tien Kung exercise, a gentle movement-based practice that residents of Jenangan Village, Sampung, Ponorogo had already been running on their own for roughly three months before community service (KKN) students arrived. The study examines how the activity functions as grassroots health empowerment and what benefits its participants notice. Using a descriptive qualitative approach, data were gathered through participatory observation and in-depth interviews with the activity coordinator and two active participants, then analyzed with Miles and Huberman's interactive model of data reduction, display, and conclusion drawing. Participants reported better physical fitness, steadier blood pressure, and improved sleep, alongside a noticeably stronger sense of togetherness among residents. The study concludes that self-initiated, low-cost activities such as Ling Tien Kung offer a workable and sustainable model of community-based health empowerment, and recommends that the village government provide firmer institutional support to keep the program running.

Keywords

community empowerment; elderly fitness; health awareness; Ling Tien Kung exercise



© 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY SA) license, <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.

PENDAHULUAN

Kesehatan masyarakat bukan hanya soal ada-tidaknya fasilitas medis di suatu wilayah. Ia juga sangat ditentukan oleh kebiasaan sehari-hari: pola makan, waktu istirahat, dan yang tidak kalah penting, aktivitas fisik. Sudah banyak bukti ilmiah yang menunjukkan bahwa gerak tubuh yang rutin dapat menurunkan risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, dan gangguan jantung. Sayangnya, kesadaran akan pentingnya bergerak ini masih rendah di banyak desa, terutama pada kelompok

usia produktif akhir dan lanjut usia yang cenderung membatasi aktivitas fisiknya, baik karena faktor usia maupun karena minimnya sarana olahraga yang memadai.

Salah satu jenis olah tubuh yang mulai dikenal luas adalah Senam Ling Tien Kung, sebuah tradisi Tionghoa yang pertama kali diperkenalkan di Surabaya oleh Fu Long Swie sekitar tahun 2004–2005. Secara harfiah, “Ling Tien Kung” berarti seni membangkitkan tenaga dalam yang bersumber dari titik nol tubuh manusia. Gerakannya lembut, sederhana, dan berirama lambat, sehingga bisa diikuti siapa saja, termasuk lansia yang gerak tubuhnya sudah terbatas.

Warga desa sebenarnya tidak asing dengan aktivitas fisik; bertani dan berdagang, misalnya, sudah menuntut tenaga fisik yang cukup besar. Namun aktivitas semacam itu belum tentu melatih seluruh kelompok otot dan sistem kardiovaskular secara terstruktur. Bagi lansia yang sudah tidak lagi aktif bekerja, kebutuhan akan gerak tubuh yang terarah justru semakin penting untuk mencegah penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan. Di titik inilah senam dengan gerakan lembut dan berirama, seperti Ling Tien Kung, menemukan tempatnya: tanpa biaya, tanpa alat, dan intensitasnya bisa disesuaikan dengan kondisi fisik masing-masing peserta.

Di Desa Jenangan, Kecamatan Sampung, Kabupaten Ponorogo, kegiatan ini justru sudah berjalan mandiri kurang lebih tiga bulan sebelum mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) datang. Ibu-ibu dan lansia setempat berinisiatif sendiri berkumpul di pendopo balai desa setiap pagi untuk senam bersama, tanpa dorongan dari pihak luar mana pun. Fakta bahwa kegiatan ini bisa bertahan dan berjalan konsisten tanpa intervensi eksternal menarik untuk dikaji, sebab program kesehatan berbasis masyarakat semacam ini jarang mampu bertahan lama tanpa dukungan kelembagaan formal.

Pemberdayaan masyarakat dalam konteks ini dipahami sebagai proses penguatan kapasitas warga untuk mengenali, mengelola, dan memanfaatkan potensi yang mereka miliki demi peningkatan kualitas hidup secara mandiri. Kegiatan Senam Ling Tien Kung di Desa Jenangan dapat dilihat sebagai wujud nyata dari proses tersebut: warga bukan sekadar objek program kesehatan, melainkan subjek yang aktif berinisiatif, mengorganisasi, dan menjaga keberlangsungan kegiatannya sendiri. Kehadiran mahasiswa KKN dalam hal ini bukan sebagai penggagas program baru,

melainkan sebagai pihak yang mengamati, mendokumentasikan, dan menggali lebih dalam manfaat yang dirasakan para pesertanya.

World Health Organization (2020) menegaskan bahwa aktivitas fisik ringan hingga sedang selama minimal 150 menit per minggu mampu menurunkan risiko penyakit tidak menular sekaligus meningkatkan kualitas hidup secara umum. Prasetyo dan Wulandari (2020), dalam penelitiannya di wilayah pedesaan, juga menemukan bahwa aktivitas fisik ringan yang dilakukan berkelompok cenderung lebih bertahan lama dibandingkan yang dilakukan sendiri-sendiri, karena adanya dukungan sosial dan rasa memiliki bersama. Temuan ini relevan dengan apa yang terjadi di Jenangan, di mana semangat kebersamaan warga menjadi salah satu penggerak utama kegiatan.

Selain aspek kesehatan fisik, kegiatan senam berbasis komunitas semacam ini erat kaitannya dengan gagasan pemberdayaan masyarakat (community empowerment) di bidang kesehatan. Notoatmodjo (2018) menekankan bahwa promosi kesehatan yang efektif tidak boleh hanya berupa penyuluhan searah dari tenaga kesehatan, melainkan harus melibatkan partisipasi aktif warga dalam merancang, melaksanakan, dan menjaga keberlanjutan program kesehatannya sendiri. Prinsip inilah yang tampak jelas di Jenangan: warga tidak menunggu program pemerintah, tetapi berinisiatif membentuk dan menjalankan kegiatannya secara swadaya.

Namun demikian, kegiatan yang bersifat swadaya seperti ini rawan menghadapi tantangan, misalnya ketergantungan pada satu atau dua sosok penggerak, minimnya dukungan sarana-prasarana, serta belum adanya sistem pemantauan manfaat kesehatan yang terukur. Sulistyowati dan Rahman (2019) mengingatkan bahwa program kesehatan berbasis masyarakat yang tidak diiringi penguatan kelembagaan berisiko terhenti begitu terjadi perubahan pada sosok penggeraknya. Atas dasar itulah, artikel ini disusun dengan tiga tujuan: (1) mendeskripsikan proses pelaksanaan Senam Ling Tien Kung sebagai bentuk pemberdayaan masyarakat di Desa Jenangan; (2) mengidentifikasi manfaat kegiatan tersebut bagi kebugaran fisik dan kesadaran hidup sehat warga, khususnya lansia; dan (3) memberikan rekomendasi agar kegiatan ini bisa terus berkelanjutan dengan dukungan yang lebih terlembaga dari pemerintah desa maupun instansi 103asyaraka terkait.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, yaitu pendekatan yang berupaya memahami dan menggambarkan suatu fenomena sosial secara mendalam sebagaimana adanya, tanpa memanipulasi 104asyarak yang diteliti. Pendekatan ini dipilih karena fokusnya bukan pada angka, melainkan pada pemahaman makna, proses, dan pengalaman subjektif warga terhadap kegiatan Senam Ling Tien Kung yang sudah berjalan secara swadaya di Desa Jenangan.

Pengambilan data dilakukan di Pendopo Balai Desa Jenangan, Kecamatan Sampung, Kabupaten Ponorogo — 104asyar rutin pelaksanaan senam ini. Observasi dan wawancara dilakukan pada hari Minggu, 20 Agustus 2026, pukul 06.30 hingga 08.00 WIB, bertepatan dengan jadwal senam mingguan yang sudah berjalan konsisten di 104asyar tersebut.

Narasumber penelitian ini ada dua orang: Ibu Fitri, selaku pengelola dan penggerak utama kegiatan, serta Ibu Widya, salah satu peserta aktif. Keduanya dipilih karena memiliki keterlibatan langsung dan pengalaman nyata dalam pelaksanaan kegiatan, sehingga mampu memberikan 104asyarak yang kaya, baik dari sisi pengelolaan maupun sisi pengalaman peserta.

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam (in-depth interview) secara langsung dan tatap muka dengan kedua narasumber di 104asyar kegiatan. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur — menggunakan pedoman pertanyaan umum sebagai acuan, namun tetap memberi keleluasaan bagi narasumber untuk bercerita secara naratif dan mendalam. Selain wawancara, peneliti juga melakukan observasi partisipatif dengan turut mengamati dan mengikuti jalannya senam, guna memperoleh 104asyarak suasana, antusiasme peserta, dan dinamika pelaksanaan secara lebih utuh.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman (1994), yang terdiri atas tiga tahap: reduksi data, penyajian data, dan penarikan 104asyarakat. Pada tahap reduksi, peneliti memilah dan menyederhanakan hasil wawancara serta catatan observasi agar relevan dengan 104asya penelitian. Pada tahap penyajian, informasi yang telah direduksi disusun secara naratif dan dikelompokkan berdasarkan tema utama — 104asyarak pelaksanaan kegiatan, manfaat yang dirasakan peserta, serta tantangan dan peluang keberlanjutan program. Tahap terakhir, penarikan 104asyarakat, merumuskan temuan utama berdasarkan

pola yang muncul dari data yang telah disajikan, sekaligus mengaitkannya dengan kerangka teoretis pemberdayaan 105 masyarakat dan modal sosial yang telah diuraikan pada bagian pendahuluan.

Untuk menjaga keabsahan data, peneliti melakukan triangulasi sumber — membandingkan informasi dari Ibu Fitri, Ibu Widya, dan hasil observasi langsung di lapangan. Apabila ketiganya menunjukkan kesesuaian, data tersebut dianggap cukup kredibel untuk dijadikan dasar temuan. Peneliti juga melakukan pengecekan ulang (member checking) secara informal kepada narasumber untuk memastikan interpretasi yang dibuat sudah sesuai dengan maksud yang sebenarnya ingin disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Pelaksanaan Kegiatan

Senam Ling Tien Kung di Desa Jenangan dilaksanakan rutin setiap Minggu pagi di Pendopo Balai Desa Jenangan. Menurut penuturan Ibu Fitri, penggerak utama



Gambar 1. Pelaksanaan Senam Ling Tien Kung bersama Warga Desa Jenangan

Dari sisi pengelolaan, Ibu Fitri menjelaskan bahwa informasi jadwal senam disebarluaskan secara sederhana melalui grup percakapan warga dan komunikasi dari mulut ke mulut antartetangga, tanpa sistem pendaftaran maupun biaya keanggotaan apa pun. Kesederhanaan pengelolaan semacam ini justru menjadi salah satu faktor yang mendukung keberlangsungan kegiatan, karena tidak membebani

peserta dengan prosedur administratif yang rumit. Meski begitu, Ibu Fitri juga mengakui bahwa dirinya belum pernah mencatat kehadiran peserta secara tertulis maupun mendokumentasikan perkembangan kondisi kesehatan mereka dari waktu ke waktu, sehingga data mengenai dampak jangka panjang kegiatan ini masih terbatas pada pengamatan dan pengalaman subjektif masing-masing peserta.

Manfaat yang Dirasakan Peserta

Wawancara dengan Ibu Widya, salah satu peserta aktif, memberikan gambaran manfaat nyata yang dirasakan setelah rutin mengikuti Senam Ling Tien Kung. Ia menuturkan bahwa tubuhnya terasa lebih bugar dan tidak mudah pegal-pegal dibandingkan sebelumnya. Tekanan darahnya yang tadinya cenderung tidak stabil pun kini terasa lebih terkontrol — meski ia menegaskan bahwa ini adalah pengamatan pribadinya, bukan berdasarkan hasil pemeriksaan medis yang terdokumentasi. Ia juga merasakan peningkatan kualitas tidur, mengaku lebih mudah dan lebih nyenyak tidur di malam hari setelah mengikuti senam pada pagi harinya.

Pada awalnya, Ibu Widya mengikuti kegiatan ini hanya karena diajak tetangganya dan sekadar ingin mencoba, tanpa ekspektasi khusus. Namun setelah rutin mengikuti selama beberapa minggu, ia mulai merasakan perubahan pada kondisi fisiknya, terutama persendian yang terasa lebih ringan saat digerakkan, serta rasa segar yang bertahan lebih lama sepanjang hari. Pengalaman inilah yang menurutnya menjadi alasan utama ia terus bertahan mengikuti kegiatan setiap minggunya, bahkan mengajak anggota keluarganya yang lain untuk turut bergabung. Manfaat lain yang muncul dari observasi dan wawancara adalah aspek sosialnya. Senam Ling Tien Kung tidak hanya berfungsi sebagai sarana olahraga, tetapi juga menjadi ruang interaksi sosial bagi warga, khususnya lansia yang memiliki keterbatasan mobilitas dan aktivitas sosial. Melalui kegiatan ini, warga punya kesempatan untuk saling bertemu, berbincang, dan mempererat hubungan sosial antarwarga, yang pada gilirannya turut berkontribusi terhadap kesehatan mental dan rasa keterikatan sosial (*social bonding*) di lingkungan desa. Peserta tidak hanya melaporkan perbaikan kondisi fisik, tetapi juga menyebut kegiatan ini sebagai momen yang mereka nantikan setiap minggunya — sebuah pengingat bahwa manfaat kesehatan dari kegiatan ini sulit dilepaskan dari konteks sosial tempatnya berlangsung.

Kegiatan Senam sebagai Bentuk Pemberdayaan Masyarakat

Ditinjau dari perspektif pemberdayaan masyarakat, Senam Ling Tien Kung di Desa Jenangan menunjukkan ciri pemberdayaan yang autentik: tumbuh dari kesadaran dan inisiatif warga sendiri (*bottom-up*), bukan hasil program yang diturunkan dari atas (*top-down*). Ibu Fitri berperan sebagai fasilitator informal yang

mengorganisasi jadwal, memandu gerakan, dan menjaga semangat peserta agar tetap konsisten mengikuti kegiatan. Peran kepemimpinan lokal semacam ini menjadi kunci keberlangsungan program, karena keberadaan sosok penggerak yang dipercaya dan dihormati warga terbukti mampu menjaga soliditas kelompok dalam jangka waktu yang relatif panjang.

Keberlangsungan kegiatan ini selama tiga bulan tanpa dukungan formal dari pemerintah desa juga menunjukkan adanya modal sosial (social capital) yang kuat di tengah masyarakat Jenangan. Kepercayaan, jaringan, dan norma kolektif inilah yang menjadi fondasi utama yang mendorong warga untuk secara sukarela dan konsisten berpartisipasi dalam kegiatan yang berorientasi pada kepentingan bersama. Kehadiran mahasiswa KKN dalam konteks ini berperan penting untuk mendokumentasikan praktik baik tersebut, sekaligus membuka peluang advokasi kepada pemerintah desa agar kegiatan ini mendapat dukungan yang lebih terlembaga, misalnya berupa matras, pengeras suara portabel, atau instruktur senam bersertifikat yang mendampingi secara berkala.

Meskipun tidak memiliki latar belakang formal sebagai instruktur senam bersertifikat, Ibu Fitri mampu memainkan peran sebagai penggerak yang dipercaya warga karena konsistensinya memandu kegiatan setiap minggu tanpa pamrih. Pola kepemimpinan informal semacam ini sesungguhnya merupakan aset berharga bagi desa, sebab menunjukkan bahwa proses pemberdayaan tidak selalu memerlukan intervensi program besar dari luar, melainkan dapat tumbuh dari sosok-sosok penggerak lokal yang punya kepedulian dan kemauan untuk melayani sesama warga. Apabila potensi kepemimpinan semacam ini bisa diidentifikasi dan didukung secara berkelanjutan oleh pemerintah desa, model pemberdayaan serupa berpeluang direplikasi pada bidang lain di luar kesehatan — misalnya pengelolaan lingkungan, ekonomi kreatif, maupun pendidikan nonformal di tingkat desa.

Tantangan dan Peluang Keberlanjutan Program

Meskipun menunjukkan hasil yang positif, beberapa tantangan tetap teridentifikasi dari hasil wawancara. Pertama, ketiadaan pencatatan data kesehatan peserta secara sistematis — seperti tekanan darah atau berat badan — membuat manfaat kesehatan yang dirasakan peserta masih bersifat pengalaman subjektif dan belum bisa diverifikasi secara objektif melalui data terukur. Kedua, keberlangsungan kegiatan masih sangat bergantung pada satu sosok penggerak, sehingga apabila suatu waktu beliau berhalangan atau tidak lagi aktif, ada risiko kegiatan ini kehilangan arah atau bahkan berhenti. Ketiga, belum ada dukungan sarana dan prasarana yang memadai, seperti alas senam, pengeras suara, atau ruang teduh yang representatif, khususnya saat musim hujan.

Di sisi lain, tantangan-tantangan tersebut sekaligus membuka peluang pengembangan program ke depan. Pendampingan dari mahasiswa KKN maupun tenaga kesehatan setempat dapat diarahkan untuk membangun sistem pencatatan kesehatan sederhana bagi peserta senam, misalnya melalui kartu pemantauan tekanan darah mingguan yang diisi mandiri oleh peserta atau kader kesehatan desa. Perlu juga dilakukan kaderisasi dengan melatih beberapa peserta lain untuk turut menjadi pemandu gerakan, sehingga keberlangsungan kegiatan tidak bertumpu pada satu individu saja. Dukungan pemerintah desa, misalnya melalui alokasi dana desa untuk pengadaan sarana senam sederhana, juga akan sangat membantu menjaga keberlanjutan program ini dalam jangka panjang.

Selain dukungan sarana dan kaderisasi, integrasi kegiatan Senam Ling Tien Kung dengan program kesehatan formal seperti Posyandu Lansia atau kegiatan Pembinaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) berpotensi memperkuat legitimasi dan keberlanjutan program ini, baik di mata masyarakat maupun pemerintah desa. Dengan menjadikannya bagian resmi dari agenda kesehatan desa — misalnya melalui pencantuman dalam rencana kerja tahunan desa — kegiatan ini akan memiliki payung kelembagaan yang lebih kuat, sehingga keberlangsungannya tidak lagi semata-mata bergantung pada inisiatif perorangan. Langkah ini sekaligus membuka peluang kolaborasi dengan puskesmas setempat untuk memberikan pemeriksaan kesehatan berkala bagi peserta, seperti pengukuran tekanan darah dan gula darah, sehingga manfaat kegiatan dapat dipantau lebih objektif dan berkelanjutan dari waktu ke waktu.

KESIMPULAN

Berdasarkan observasi dan wawancara yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Senam Ling Tien Kung di Desa Jenangan, Kecamatan Sampung, Kabupaten Ponorogo merupakan bentuk pemberdayaan masyarakat yang tumbuh mandiri dari inisiatif dan kesadaran kolektif warga, khususnya ibu-ibu dan kelompok lanjut usia, tanpa didahului program formal dari pemerintah maupun instansi luar. Kegiatan ini terbukti mampu bertahan konsisten selama kurang lebih tiga bulan berkat kepemimpinan lokal yang kuat, modal sosial yang solid, serta karakteristik senam yang ringan, murah, dan mudah diikuti berbagai kalangan usia.

Secara teoretis, temuan ini memperkuat gagasan bahwa proses pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan tidak selalu harus dimulai dari program yang dirancang pihak eksternal, melainkan bisa pula tumbuh secara organik dari kesadaran dan kepedulian warga terhadap kondisi kesehatannya sendiri. Sosok penggerak lokal seperti Ibu Fitri menunjukkan bahwa kepemimpinan informal berbasis kepercayaan komunitas mampu menjadi motor perubahan perilaku kesehatan yang efektif,

sekaligus menjadi aset sosial yang perlu diperhatikan dan didukung keberadaannya oleh pemangku kepentingan di tingkat desa.

Dari sisi manfaat, kegiatan ini dirasakan mampu meningkatkan kebugaran fisik peserta, membantu menjaga kestabilan tekanan darah secara subjektif, meningkatkan kualitas tidur, serta memperkuat ikatan sosial antarwarga melalui interaksi rutin selama pelaksanaan senam. Temuan ini menegaskan bahwa aktivitas fisik sederhana berbasis komunitas bisa menjadi strategi yang efektif dan berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran hidup sehat di tingkat desa, tanpa memerlukan biaya besar maupun infrastruktur khusus.

Meski begitu, keberlanjutan program ini masih menghadapi sejumlah tantangan, terutama ketergantungan pada satu sosok penggerak dan minimnya dukungan sarana-prasarana serta pencatatan data kesehatan yang sistematis. Oleh karena itu, disarankan agar pemerintah Desa Jenangan bersama tenaga kesehatan setempat memberikan dukungan yang lebih terlembaga, baik berupa fasilitas maupun pendampingan kaderisasi, agar Senam Ling Tien Kung dapat terus berjalan berkelanjutan dan memberi manfaat kesehatan yang lebih luas bagi masyarakat Desa Jenangan di masa mendatang. Penelitian lanjutan dengan cakupan responden yang lebih luas dan pengukuran kesehatan yang lebih terukur juga akan bermanfaat untuk memverifikasi temuan awal ini secara lebih objektif. Kegiatan senam ini sudah berjalan mandiri sejak sekitar tiga bulan sebelum kehadiran mahasiswa KKN, tanpa inisiasi dari pihak luar maupun instansi pemerintah mana pun. Gagasan mengadakan senam ini, katanya, muncul dari keresahan bersama warga terkait minimnya aktivitas fisik rutin di kalangan ibu-ibu dan lansia, sehingga disepakati untuk mengadakan kegiatan senam bersama yang ringan, mudah diikuti, dan tidak memerlukan biaya maupun peralatan khusus.

Pelaksanaan senam berlangsung sekitar 60 sampai 90 menit, dimulai pukul 06.30 dan berakhir sekitar pukul 08.00 WIB. Peserta yang hadir beragam usianya, dari ibu-ibu usia produktif hingga lansia di atas 60 tahun, dengan jumlah peserta yang relatif stabil setiap pekannya, berkisar antara 50 sampai 94 orang. Gerakan-gerakannya yang lembut, berirama, dan berfokus pada pernapasan membuat kegiatan ini bisa diikuti peserta dengan berbagai tingkat kebugaran, termasuk mereka yang mengalami keterbatasan gerak karena faktor usia.

Berdasarkan hasil observasi partisipatif, rangkaian senam umumnya dibuka dengan pemanasan ringan, dilanjutkan gerakan inti Ling Tien Kung berupa peregangan tubuh bagian atas dan bawah, gerakan memutar sendi, serta latihan pernapasan dalam yang diulang dengan hitungan tertentu. Rangkaian ditutup dengan pendinginan dan relaksasi singkat sambil duduk, yang menurut Ibu Fitri bertujuan

mengembalikan detak jantung peserta ke kondisi normal secara bertahap sebelum kegiatan benar-benar berakhir. Selama pengamatan, suasana kekeluargaan terasa kental di antara para peserta — diwarnai canda tawa dan saling mengingatkan gerakan — yang menunjukkan bahwa kegiatan ini sudah menjadi bagian dari rutinitas sosial mingguan warga, bukan sekadar olahraga semata, sebagaimana tampak pada Gambar 1.

Dari sisi pengelolaan, Ibu Fitri menjelaskan bahwa informasi jadwal senam disebarluaskan secara sederhana melalui grup percakapan warga dan komunikasi dari mulut ke mulut antartetangga, tanpa sistem pendaftaran maupun biaya keanggotaan apa pun. Kesederhanaan pengelolaan semacam ini justru menjadi salah satu faktor yang mendukung keberlangsungan kegiatan, karena tidak membebani peserta dengan prosedur administratif yang rumit. Meski begitu, Ibu Fitri juga mengakui bahwa dirinya belum pernah mencatat kehadiran peserta secara tertulis maupun mendokumentasikan perkembangan kondisi kesehatan mereka dari waktu ke waktu, sehingga data mengenai dampak jangka panjang kegiatan ini masih terbatas pada pengamatan dan pengalaman subjektif masing-masing peserta.

Manfaat yang Dirasakan Peserta

Wawancara dengan Ibu Widya, salah satu peserta aktif, memberikan gambaran manfaat nyata yang dirasakan setelah rutin mengikuti Senam Ling Tien Kung. Ia menuturkan bahwa tubuhnya terasa lebih bugar dan tidak mudah pegal-pegal dibandingkan sebelumnya. Tekanan darahnya yang tadinya cenderung tidak stabil pun kini terasa lebih terkontrol — meski ia menegaskan bahwa ini adalah pengamatan pribadinya, bukan berdasarkan hasil pemeriksaan medis yang terdokumentasi. Ia juga merasakan peningkatan kualitas tidur, mengaku lebih mudah dan lebih nyenyak tidur di malam hari setelah mengikuti senam pada pagi harinya.

Pada awalnya, Ibu Widya mengikuti kegiatan ini hanya karena diajak tetangganya dan sekadar ingin mencoba, tanpa ekspektasi khusus. Namun setelah rutin mengikuti selama beberapa minggu, ia mulai merasakan perubahan pada kondisi fisiknya, terutama persendian yang terasa lebih ringan saat digerakkan, serta rasa segar yang bertahan lebih lama sepanjang hari. Pengalaman inilah yang menurutnya menjadi alasan utama ia terus bertahan mengikuti kegiatan setiap minggunya, bahkan mengajak anggota keluarganya yang lain untuk turut bergabung. Manfaat lain yang muncul dari observasi dan wawancara adalah aspek sosialnya.

Senam Ling Tien Kung tidak hanya berfungsi sebagai sarana olahraga, tetapi juga menjadi ruang interaksi sosial bagi warga, khususnya lansia yang memiliki keterbatasan mobilitas dan aktivitas sosial. Melalui kegiatan ini, warga punya kesempatan untuk saling bertemu, berbincang, dan mempererat hubungan sosial antarwarga, yang pada gilirannya turut berkontribusi terhadap kesehatan mental dan rasa keterikatan sosial (social bonding) di lingkungan desa. Peserta tidak hanya melaporkan perbaikan kondisi fisik, tetapi juga menyebut kegiatan ini sebagai momen yang mereka nantikan setiap minggunya — sebuah pengingat bahwa manfaat kesehatan dari kegiatan ini sulit dilepaskan dari konteks sosial tempatnya berlangsung.

Kegiatan Senam sebagai Bentuk Pemberdayaan Masyarakat

Ditinjau dari perspektif pemberdayaan masyarakat, Senam Ling Tien Kung di Desa Jenangan menunjukkan ciri pemberdayaan yang autentik: tumbuh dari kesadaran dan inisiatif warga sendiri (bottom-up), bukan hasil program yang diturunkan dari atas (top-down). Ibu Fitri berperan sebagai fasilitator informal yang mengorganisasi jadwal, memandu gerakan, dan menjaga semangat peserta agar tetap konsisten mengikuti kegiatan. Peran kepemimpinan lokal semacam ini menjadi kunci keberlangsungan program, karena keberadaan sosok penggerak yang dipercaya dan dihormati warga terbukti mampu menjaga soliditas kelompok dalam jangka waktu yang relatif panjang.

Keberlangsungan kegiatan ini selama tiga bulan tanpa dukungan formal dari pemerintah desa juga menunjukkan adanya modal sosial (social capital) yang kuat di tengah masyarakat Jenangan. Kepercayaan, jaringan, dan norma kolektif inilah yang menjadi fondasi utama yang mendorong warga untuk secara sukarela dan konsisten berpartisipasi dalam kegiatan yang berorientasi pada kepentingan bersama. Kehadiran mahasiswa KKN dalam konteks ini berperan penting untuk mendokumentasikan praktik baik tersebut, sekaligus membuka peluang advokasi kepada pemerintah desa agar kegiatan ini mendapat dukungan yang lebih terlembaga misalnya berupa matras, pengeras suara portabel, atau instruktur senam bersertifikat yang mendampingi secara berkala.

Meskipun tidak memiliki latar belakang formal sebagai instruktur senam bersertifikat, Ibu Fitri mampu memainkan peran sebagai penggerak yang dipercaya warga karena konsistensinya memandu kegiatan setiap minggu tanpa pamrih. Pola

kepemimpinan informal semacam ini sesungguhnya merupakan aset berharga bagi desa, sebab menunjukkan bahwa proses pemberdayaan tidak selalu memerlukan intervensi program besar dari luar, melainkan dapat tumbuh dari sosok-sosok penggerak lokal yang punya kepedulian dan kemauan untuk melayani sesama warga. Apabila potensi kepemimpinan semacam ini bisa diidentifikasi dan didukung secara berkelanjutan oleh pemerintah desa, model pemberdayaan serupa berpeluang direplikasi pada bidang lain di luar kesehatan — misalnya pengelolaan lingkungan, ekonomi kreatif, maupun pendidikan nonformal di tingkat desa.

Tantangan dan Peluang Keberlanjutan Program

Meskipun menunjukkan hasil yang positif, beberapa tantangan tetap teridentifikasi dari hasil wawancara. Pertama, ketiadaan pencatatan data kesehatan peserta secara sistematis — seperti tekanan darah atau berat badan — membuat manfaat kesehatan yang dirasakan peserta masih bersifat pengalaman subjektif dan belum bisa diverifikasi secara objektif melalui data terukur. Kedua, keberlangsungan kegiatan masih sangat bergantung pada satu sosok penggerak, sehingga apabila suatu waktu beliau berhalangan atau tidak lagi aktif, ada risiko kegiatan ini kehilangan arah atau bahkan berhenti. Ketiga, belum ada dukungan sarana dan prasarana yang memadai, seperti alas senam, pengeras suara, atau ruang teduh yang representatif, khususnya saat musim hujan.

Di sisi lain, tantangan-tantangan tersebut sekaligus membuka peluang pengembangan program ke depan. Pendampingan dari mahasiswa KKN maupun tenaga kesehatan setempat dapat diarahkan untuk membangun sistem pencatatan kesehatan sederhana bagi peserta senam, misalnya melalui kartu pemantauan tekanan darah mingguan yang diisi mandiri oleh peserta atau kader kesehatan desa. Perlu juga dilakukan kaderisasi dengan melatih beberapa peserta lain untuk turut menjadi pemandu gerakan, sehingga keberlangsungan kegiatan tidak bertumpu pada satu individu saja. Dukungan pemerintah desa, misalnya melalui alokasi dana desa untuk pengadaan sarana senam sederhana, juga akan sangat membantu menjaga keberlanjutan program ini dalam jangka panjang.

Selain dukungan sarana dan kaderisasi, integrasi kegiatan Senam Ling Tien Kung dengan program kesehatan formal seperti Posyandu Lansia atau kegiatan Pembinaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) berpotensi memperkuat legitimasi dan keberlanjutan program ini, baik di mata masyarakat maupun pemerintah desa.

Dengan menjadikannya bagian resmi dari agenda kesehatan desa — misalnya melalui pencantuman dalam rencana kerja tahunan desa — kegiatan ini akan memiliki payung kelembagaan yang lebih kuat, sehingga keberlangsungannya tidak lagi semata-mata bergantung pada inisiatif perorangan. Langkah ini sekaligus membuka peluang kolaborasi dengan puskesmas setempat untuk memberikan pemeriksaan kesehatan berkala bagi peserta, seperti pengukuran tekanan darah dan gula darah, sehingga manfaat kegiatan dapat dipantau lebih objektif dan berkelanjutan dari waktu ke waktu.

KESIMPULAN

Berdasarkan observasi dan wawancara yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Senam Ling Tien Kung di Desa Jenangan, Kecamatan Sampung, Kabupaten Ponorogo merupakan bentuk pemberdayaan masyarakat yang tumbuh mandiri dari inisiatif dan kesadaran kolektif warga, khususnya ibu-ibu dan kelompok lanjut usia, tanpa didahului program formal dari pemerintah maupun instansi luar. Kegiatan ini terbukti mampu bertahan konsisten selama kurang lebih tiga bulan berkat kepemimpinan lokal yang kuat, modal sosial yang solid, serta karakteristik senam yang ringan, murah, dan mudah diikuti berbagai kalangan usia.

Secara teoretis, temuan ini memperkuat gagasan bahwa proses pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan tidak selalu harus dimulai dari program yang dirancang pihak eksternal, melainkan bisa pula tumbuh secara organik dari kesadaran dan kepedulian warga terhadap kondisi kesehatannya sendiri. Sosok penggerak lokal seperti Ibu Fitri menunjukkan bahwa kepemimpinan informal berbasis kepercayaan komunitas mampu menjadi motor perubahan perilaku kesehatan yang efektif, sekaligus menjadi aset sosial yang perlu diperhatikan dan didukung keberadaannya oleh pemangku kepentingan di tingkat desa.

Dari sisi manfaat, kegiatan ini dirasakan mampu meningkatkan kebugaran fisik peserta, membantu menjaga kestabilan tekanan darah secara subjektif, meningkatkan kualitas tidur, serta memperkuat ikatan sosial antarwarga melalui interaksi rutin selama pelaksanaan senam. Temuan ini menegaskan bahwa aktivitas fisik sederhana berbasis komunitas bisa menjadi strategi yang efektif dan berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran hidup sehat di tingkat desa, tanpa memerlukan biaya besar maupun infrastruktur khusus.

Meski begitu, keberlanjutan program ini masih menghadapi sejumlah tantangan, terutama ketergantungan pada satu sosok penggerak dan minimnya dukungan sarana-prasarana serta pencatatan data kesehatan yang sistematis. Oleh karena itu, disarankan agar pemerintah Desa Jenangan bersama tenaga kesehatan setempat memberikan dukungan yang lebih terlembaga, baik berupa fasilitas maupun pendampingan kaderisasi, agar Senam Ling Tien Kung dapat terus berjalan berkelanjutan dan memberi manfaat kesehatan yang lebih luas bagi masyarakat Desa Jenangan di masa mendatang. Penelitian lanjutan dengan cakupan responden yang lebih luas dan pengukuran kesehatan yang lebih terukur juga akan bermanfaat untuk memverifikasi temuan awal ini secara lebih objektif.

REFERENSI

- Anggraini, D., & Santoso, B. (2021). Senam kesehatan sebagai upaya promotif dalam meningkatkan kebugaran lansia di komunitas. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 88–97.
- Chambers, R. (1994). *The origins and practice of participatory rural appraisal*. World Development Publishing.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (2nd ed.). Sage Publications.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Prasetyo, A., & Wulandari, R. (2020). Aktivitas fisik ringan sebagai intervensi kebugaran pada kelompok lanjut usia di pedesaan. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 9(1), 45–53.
- Sulistyowati, E., & Rahman, T. (2019). Modal sosial dan keberlanjutan program kesehatan berbasis masyarakat. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 7(3), 121–130.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Wor