

PEMBERDAYAAN PEREMPUAN DAN LANSIA MELALUI WORKSHOP SANGGUL TRADISIONAL DAN SENAM SEHAT DI DESA JAGAPATI, KECAMATAN ABIANSEMAL

I Komang Adi Palgunadi¹, Made Ari Nohan Tara², Ni wayan saba astuti³, Ni Luh Gede Epan Sintia Dewi⁴, I Dewa Gde Sangging Budiartana⁵, Roni Kanata⁶, Egiregius Harjo⁷, I Gede Surya Arta Wiguna⁸, Ni Putu Ayu Trisnayanti⁹, Ni Made Dwi Handayani¹⁰, Venansius Andrino woi¹¹, I Kadek Oke Prawira Wibawa¹², I Made Indra Sanjaya¹³

¹Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Denpasar, Indonesia; * palgunadi@mahadewa.ac.id

²Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Denpasar, Indonesia; * arinohantara@mahadewa.ac.id

³Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Denpasar, Indonesia; * sabaastuti@gmail.com

⁴Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Denpasar, Indonesia; * epansintia@gmail.com

⁵Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Denpasar, Indonesia; * dewasangging000@gmail.com

⁶Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Denpasar, Indonesia; * ronikanata3@gmail.com

⁷Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Denpasar, Indonesia; * egyharjo3@gmail.com

⁸Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Denpasar, Indonesia; * suryaartadawas@gmail.com

⁹Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Denpasar, Indonesia; * inatriisnayantiichi@gmail.com

¹⁰Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Denpasar, Indonesia; * nimadedwihandayani09@gmail.com

¹¹Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Denpasar, Indonesia; * andrianowoy79@gmail.com

¹²Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Denpasar, Indonesia; * dexoka40@gmail.com

¹³Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Denpasar, Indonesia; * indramade515@gmail.com

^{*}Corresponding author; E-mail addresses: palgunadi@mahadewa.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received June 4, 2025

Revised June 27, 2025

Accepted June 29, 2025

Available online June 30, 2025

Keywords: *Community Empowerment, Traditional Hair Bun Workshop, Elderly Wellness Program, Cultural Heritage, Village Development*

Copyright ©2025 by Author. Published by Fakultas Teknik dan Informatika Universitas PGRI Mahadewa Indonesia

Abstract. The Thematic Community Service Program (KKN) conducted by Group 8 of Universitas PGRI Mahadewa Indonesia in Jagapati Village, Abiansemal District, aimed to empower women and the elderly through culturally based activities. The core initiatives included a traditional Balinese hair bun (sanggul) workshop for local women and wellness exercises for senior citizens, designed to enhance practical skills, physical fitness, and social engagement. The sanggul workshop provided an opportunity for women to learn traditional makeup techniques that could be applied in ceremonial contexts or developed into small-scale entrepreneurial ventures. Meanwhile, the wellness sessions for the elderly served as a platform to maintain physical and mental health while fostering social connection. The program employed a participatory method involving observation, hands-on training, and evaluation. Results showed strong participant engagement and increased motivation for community involvement. This initiative reflects a meaningful collaboration between students and local residents in building a healthy, empowered, and culturally rooted village.

PENDAHULUAN

Desa Jagapati, yang terletak di Kecamatan Abiansemal, Kabupaten Badung, merupakan salah satu desa adat yang masih kuat mempertahankan nilai-nilai budaya dan tradisi Bali. Dengan populasi yang hampir seimbang antara laki-laki dan perempuan, serta keberadaan empat

banjar adat, desa ini menjadi gambaran harmoni sosial yang berpijak pada kearifan lokal. Masyarakatnya yang sebagian besar bermata pencaharian sebagai petani dan peternak masih menjaga warisan agraris leluhur dengan penuh semangat (Hermayani et al., 2019). Namun, di tengah perubahan zaman dan arus modernisasi, muncul kebutuhan untuk memperkuat kapasitas masyarakat, khususnya kelompok perempuan dan lansia, agar tetap relevan dan berdaya secara ekonomi dan sosial.

Melalui kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik, Kelompok 8 Universitas PGRI Mahadewa Indonesia menapakkan langkahnya ke Desa Jagapati dengan membawa semangat perubahan sebuah semangat transformasi dari desa adat yang penuh tradisi menuju wajah masyarakat modern yang tetap teguh berpijak pada nilai-nilai luhur Tri Hita Karana (Hutami et al., 2019; Yani et al., 2021). Di tengah denyut kehidupan yang terus berputar, kelompok ini menyadari bahwa perempuan dan lansia adalah dua pilar penting dalam bangunan sosial desa yang seringkali luput dari perhatian. Maka dari itu, pemberdayaan terhadap kedua kelompok ini menjadi fokus utama dalam program yang dirancang (Kusuma Putri & Handayani, 2022; MARGARETH et al., 2024). Tak sekadar kegiatan seremonial, mereka menghadirkan sesuatu yang nyata, sederhana namun bermakna sebuah workshop sanggul tradisional Bali dan senam sehat bagi lansia. Workshop sanggul bukan hanya sekadar pelatihan keterampilan tata rias, tetapi juga wadah pewarisan budaya; di sanalah ibu-ibu PKK diberi ruang untuk belajar menata rambut dengan teknik khas Bali, sebuah keterampilan yang sarat makna dalam kehidupan adat dan upacara keagamaan (Adolph, 2016; Saputra & Ardani, 2023; Saragih et al., 2024). Lebih dari itu, kegiatan ini membuka cakrawala usaha baru, memperkenalkan peluang ekonomi mandiri melalui jasa tata rias tradisional. Dengan bekal keterampilan itu, ibu-ibu tak lagi bergantung, mereka mulai percaya diri melangkah, bahkan bermimpi punya usaha sendiri. Sementara di sisi lain, lansia yang kerap dianggap hanya sebagai penonton kehidupan, diajak kembali aktif, bergerak, dan tersenyum lewat kegiatan senam sehat. Dengan tubuh yang tetap bergerak dan hati yang tetap bersemangat, para lansia menjadi bukti bahwa usia bukan batas untuk tetap berkarya dan bersosialisasi (Alifia et al., 2024; Raudhoh & Pramudiani, 2021). Program ini pada akhirnya bukan hanya tentang pelatihan dan aktivitas fisik, tetapi tentang merawat rasa, menjaga tradisi, dan menanam benih keberdayaan yang kelak tumbuh menjadi kekuatan kolektif masyarakat. Sebuah upaya kecil yang diharapkan dapat menorehkan jejak perubahan besar bagi Desa Jagapati, dengan perempuan dan lansia sebagai aktor utamanya.



Gambar 1. Workshop Sanggul Wanita di Desa Jagapati

Program senam sehat yang dilaksanakan oleh Kelompok 8 Universitas PGRI Mahadewa Indonesia dalam kegiatan KKN Tematik di Desa Jagapati secara langsung menyasar kelompok lansia sebagai subjek utama pemberdayaan yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Mahasiswa pelaksana merancang program ini untuk meningkatkan kebugaran fisik para lansia sekaligus menjaga kualitas hidup mereka di tengah arus modernisasi yang begitu cepat. Kehadiran program senam sehat ini memberikan manfaat tidak hanya dalam aspek kesehatan jasmani, tetapi juga pada aspek psikososial yang krusial, karena para lansia

mendapatkan ruang untuk berinteraksi, berbagi cerita, dan memperkuat tali persaudaraan di antara sesama warga desa (Purnamasari & Asharie, 2024). Masyarakat dan pemerintah desa pun mendukung penuh program ini karena menyadari bahwa para lansia memiliki peran vital sebagai penjaga nilai-nilai budaya, pengingat kearifan lokal, serta sumber inspirasi yang tidak ternilai bagi generasi muda. Dalam pelaksanaannya, senam sehat dilakukan secara rutin di area yang mudah diakses dan melibatkan instruktur serta pendamping kegiatan untuk memastikan semua peserta merasa nyaman dan aman saat bergerak. Mahasiswa juga menyusun panduan gerakan senam ringan yang sesuai dengan kondisi fisik para lansia agar program ini dapat berjalan inklusif dan berkelanjutan (Ardiani et al., 2019). Dengan semangat kebersamaan dan pendekatan yang partisipatif, program ini diharapkan mampu menciptakan keseimbangan antara pelestarian tradisi dan adaptasi terhadap kehidupan modern, di mana para lansia tidak hanya menjadi penonton tetapi justru aktor penting dalam membentuk masyarakat yang sehat, harmonis, dan berbudaya (Jayanti et al., 2023). Oleh karena itu, program senam sehat ini menjadi bentuk nyata dari kepedulian mahasiswa terhadap kelompok rentan sekaligus menjadi bagian dari transformasi sosial yang mengedepankan inklusi, penghormatan terhadap pengalaman hidup, dan kesinambungan nilai-nilai lokal di tengah perubahan zaman.



Gambar 2. Senam Lansia di Desa Jagapati

Kehadiran program KKN ini menjadi refleksi nyata bahwa pemberdayaan bukan hanya soal mengisi waktu luang, tetapi juga tentang menanam benih kemandirian, menyemai harapan, dan merajut masa depan desa yang lebih inklusif dan bermartabat. Kolaborasi antara mahasiswa, masyarakat, dan pemerintah desa menjadi kekuatan utama untuk mewujudkan perubahan yang menyentuh hati dan menyejahterakan.

METODE

Pelaksanaan program pemberdayaan perempuan dan lansia di Desa Jagapati dilakukan secara partisipatif dengan pendekatan berbasis kebutuhan lokal. Tahapan pertama dimulai dari observasi lapangan oleh Kelompok 8 Universitas PGRI Mahadewa Indonesia untuk mengidentifikasi permasalahan, potensi, serta minat masyarakat sasaran. Hasil observasi menunjukkan bahwa ibu-ibu PKK memiliki ketertarikan terhadap keterampilan tata rias, khususnya sanggul Bali, sementara para lansia membutuhkan aktivitas fisik ringan untuk menjaga kebugaran. Berdasarkan temuan tersebut, tim menyusun program berupa workshop sanggul tradisional untuk perempuan dan senam sehat untuk lansia. Persiapan dilakukan melalui koordinasi dengan perangkat desa, tokoh masyarakat, dan kader PKK, termasuk penjadwalan kegiatan, penyusunan materi, dan pengadaan perlengkapan yang dibutuhkan.

Narasumber dari kalangan profesional tata rias dihadirkan untuk memberikan pelatihan secara langsung, sedangkan senam lansia dipandu oleh mahasiswa prodi Pendidikan Jasmani. Pelaksanaan workshop sanggul dilakukan di balai banjar dengan metode demonstrasi, latihan praktik langsung, serta pendampingan individu secara bergilir untuk memastikan peserta memahami setiap teknik yang diajarkan. Peserta juga diberikan booklet sederhana berisi panduan langkah-langkah pembuatan sanggul agar bisa dipraktikkan di rumah. Di sisi lain, kegiatan senam sehat dilaksanakan di halaman terbuka dengan durasi 30–45 menit setiap sesi, dua kali dalam seminggu selama masa KKN. Evaluasi program dilakukan melalui observasi partisipatif, dokumentasi kegiatan, serta kuesioner sederhana untuk mengukur kepuasan dan manfaat yang dirasakan peserta. Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui efektivitas kegiatan dan menjadi dasar perbaikan program ke depan. Dengan metode ini, kegiatan KKN diharapkan mampu mendorong kemandirian perempuan dan lansia serta memperkuat peran mereka dalam pembangunan desa berbasis budaya lokal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pemberdayaan perempuan melalui workshop sanggul tradisional yang dilaksanakan oleh Kelompok 8 Universitas PGRI Mahadewa Indonesia di Desa Jagapati menunjukkan hasil yang menggembirakan. Sebanyak 25 ibu-ibu PKK dari empat banjar aktif mengikuti pelatihan dengan antusias. Workshop dilaksanakan selama dua hari berturut-turut, dengan sesi pertama berupa teori dan demonstrasi oleh instruktur tata rias tradisional, serta sesi kedua diisi praktik langsung oleh peserta. Dari pengamatan selama kegiatan, mayoritas peserta mampu memahami teknik dasar menyanggul rambut gaya Bali, seperti penggunaan jepit kipas, sasak, dan penataan akhir yang sesuai estetika adat. Bahkan, beberapa peserta menunjukkan inisiatif dengan memodifikasi gaya sanggul sesuai kebutuhan upacara adat di banjar masing-masing. Dalam diskusi akhir kegiatan, para peserta menyampaikan bahwa keterampilan ini sangat bermanfaat untuk keperluan pribadi dan membuka peluang usaha jasa rias sederhana di lingkungan sekitar. Pelatihan ini juga menjadi ruang interaksi sosial yang memperkuat solidaritas perempuan desa, serta membuka wacana pembentukan kelompok usaha berbasis keterampilan tata rias. Selain keterampilan teknis, workshop ini memperkuat kesadaran peserta akan pentingnya menjaga warisan budaya sebagai identitas lokal yang bernilai ekonomis.



Gambar 3. Workshop sanggul Wanita Ibu PKK di Desa Jagapati

Sementara itu, kegiatan senam sehat untuk lansia yang dilaksanakan secara berkala dua kali seminggu memberikan dampak positif terhadap kebugaran dan semangat hidup peserta. Rata-rata lansia yang ikut berpartisipasi berjumlah 15–20 orang pada setiap sesi, dengan

variasi gerakan ringan yang disesuaikan dengan kemampuan fisik mereka. Selama pelaksanaan, peserta terlihat lebih semangat, aktif bergerak, dan saling menyemangati satu sama lain. Beberapa lansia menyampaikan bahwa dengan rutin mengikuti senam, mereka merasa tubuh lebih ringan, tidur lebih nyenyak, dan lebih percaya diri dalam berinteraksi sosial. Kegiatan ini juga dimanfaatkan sebagai media sosialisasi kesehatan dan edukasi pola hidup bersih. Dari sisi sosial, senam ini menjadi wahana mempererat hubungan antarwarga lansia, menciptakan rasa memiliki, serta menjauhkan mereka dari rasa kesepian. Berdasarkan hasil dokumentasi dan evaluasi sederhana, kedua program ini berhasil membangun atmosfer pemberdayaan yang inklusif dan berbasis potensi lokal. Keberhasilan tersebut menegaskan pentingnya pendekatan partisipatif dalam program pengabdian, di mana masyarakat tidak hanya menjadi objek, tetapi juga subjek aktif dalam pembangunan desa.



Gambar 4. Kegiatan Senam lansia di Desa Jagapati

Gambar 4 Gambar di atas memperlihatkan suasana kegiatan senam sehat yang dilaksanakan oleh Kelompok 8 Universitas PGRI Mahadewa Indonesia bersama warga di Desa Jagapati, Kecamatan Abiansemal. Kegiatan ini diikuti oleh berbagai kalangan usia, baik laki-laki maupun perempuan, yang mengenakan pakaian olahraga berwarna merah dan putih, menciptakan nuansa semangat dan kebersamaan. Senam dilakukan di area terbuka yang dikelilingi oleh bangunan tradisional khas Bali, memperlihatkan perpaduan harmonis antara budaya lokal dan gaya hidup sehat. Terlihat para peserta mengikuti instruksi gerakan dengan penuh antusias, mengangkat tangan ke atas secara serempak sebagai bagian dari rangkaian gerakan pemanasan. Program ini bertujuan untuk menjaga kebugaran tubuh, mempererat hubungan sosial antarwarga, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik, terutama bagi kelompok lansia. Kegiatan ini mencerminkan semangat kolaboratif antara mahasiswa dan masyarakat dalam membangun desa yang sehat, aktif, dan berdaya.

SIMPULAN

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik yang dilaksanakan oleh Kelompok 8 Universitas PGRI Mahadewa Indonesia di Desa Jagapati berhasil mencapai tujuan utama, yakni memberdayakan perempuan dan lansia melalui pendekatan partisipatif yang berbasis kearifan lokal. Kelompok mahasiswa menyusun program yang relevan dan aplikatif berupa

workshop sanggul tradisional Bali untuk perempuan serta senam sehat untuk lansia, sebagai upaya menghidupkan kembali keterampilan budaya sekaligus meningkatkan kualitas hidup kelompok rentan. Ibu-ibu PKK menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti pelatihan tata rias, bahkan sebagian mulai merintis usaha jasa rias sederhana, yang secara langsung meningkatkan potensi ekonomi keluarga. Di sisi lain, program senam lansia yang dilakukan secara rutin terbukti memberi dampak positif terhadap kesehatan fisik dan psikis peserta, serta memperkuat interaksi sosial antarwarga. Masyarakat dan pemerintah desa merespons kegiatan ini dengan dukungan penuh karena melihat dampak langsung dari aktivitas tersebut terhadap peningkatan kesejahteraan dan pelestarian budaya lokal. Kolaborasi antara mahasiswa, perangkat desa, dan masyarakat terbukti menjadi kunci utama keberhasilan program ini, di mana semua pihak terlibat secara aktif sebagai pelaku perubahan. Dengan demikian, program KKN ini tidak hanya menghasilkan luaran berupa pelatihan dan aktivitas fisik, tetapi juga memberikan kontribusi nyata dalam membangun kesadaran akan pentingnya pelibatan seluruh elemen masyarakat dalam proses pembangunan desa. Pemberdayaan perempuan dan lansia dalam konteks ini menjadi simbol bahwa pembangunan yang berkelanjutan harus menyentuh seluruh lapisan masyarakat tanpa terkecuali, serta mengintegrasikan nilai-nilai lokal dengan pendekatan inovatif yang memberdayakan dan bermartabat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adolph, R. (2016). 濟無No Title No Title No Title. 4, 1–23.
- Alifia, N., Permana, E., & Harnovinsah. (2024). Analisis Penggunaan QRIS Terhadap Peningkatan Pendapatan UMKM. *Jurnal Riset Pendidikan Ekonomi*, 9(1), 102–115.
- Ardiani, H., Lismayanti, L., & Rosnawaty, R. (2019). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup Lansia di Kelurahan Mugsari Kecamatan Tamansari Kota Tasikmalaya Tahun 2014. *Healthcare Nursing Journal*, 1(1), 42–50. <http://www.depkes.go.id>
- Hermayani, K., Widiartini, N. K., & Angendari, M. D. (2019). Tata Rias Pengantin Agung Jembrana. *Jurnal BOSAPARIS: Pendidikan Kesejahteraan Keluarga*, 10(2), 105. <https://doi.org/10.23887/jjpkk.v10i2.22135>
- Hutami, K. M. W., Sudirtha, I. G., Studi, P., Kesejahteraan, P., & Ganesha, U. P. (2019). Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik dan Kejuruan Jurnal Bosaparis : Pendidikan Kesejahteraan Keluarga. *Jurnal Bosaparis*, 10(November).
- Jayanti, L. K. A. T., Suparwati, K. T. A., & Jaya, I. P. P. (2023). Indeks Massa Tubuh Dan Tekanan Darah Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 11(3), 302. <https://doi.org/10.24843/mifi.2023.v11.i03.p14>
- Kusuma Putri, N. N. K., & Handyaningrum, W. (2022). Estetika Bentuk Tari Suramadu Karya Diaztiarni. *Jurnal Seni Tari*, 11(1), 100–106. <https://doi.org/10.15294/jst.v11i1.57830>
- MARGARETH, D. M., Dwisetyo, B., & Rantiasa, I. M. (2024). Pengaruh Brain Gym Dan Senam Lansia Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Bpslut Senja Cerah Kota Manado. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 12(01), 56–64. <https://doi.org/10.52236/ih.v12i1.486>
- Purnamasari, E. D., & Asharie, A. (2024). Digitalisasi Umkm, Literasi Keuangan Terhadap Kinerja Keuangan Umkm Di Era New Normal Pandemi Covid 19. *Jesya*, 7(1), 348–361. <https://doi.org/10.36778/jesya.v7i1.1416>
- Raudhoh, S., & Pramudiani, D. (2021). Lanisa Asik, Lansia Aktif, Lansia Produktif. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA*, 4(1), 126–130. <https://doi.org/10.22437/medicaldedication.v4i1.13458>

- Saputra, R., & Ardani, N. (2023). Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Manfaat Senam Lansia Di Puskesmas Simpang Tiga Marpoyan Damai Pekanbaru 2023. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 7(2), 61–65. <https://doi.org/10.36341/jka.v7i2.4242>
- Saragih, I. S., Gaol, H. L., Ginting, A. A. Y., Sembiring, F., Saragih, H., & Simbolon, M. P. A. (2024). Implementasi Senam Asma Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(2), 806–812. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i2.13083>
- Yani, M. Y., Widiartini, N. K., & Sudirtha, I. G. (2021). Tata Rias Pengantin Bali Madya Khas Kabupaten Jembrana. *Jurnal BOSAPARIS: Pendidikan Kesejahteraan Keluarga*, 12(1), 32–42. <https://doi.org/10.23887/jppkk.v12i1.32286>