

Pengaruh Program Jalan Sehat terhadap Kesejahteraan Psikologis Masyarakat di Nagari Kampung Tengah

Jihan Fadila Naswa¹, Khairunnisa apriliani herdiyanti², Arifah Anwar³, Aprilia Eka Salwa⁴, Razif elnusa⁵, Muhammad Jihadvi Athiya Bahri⁶, Sandra Dewi⁷

¹Departemen Psikologi, Universitas Negeri Padang

²Departemen Pendidikan Ekonomi, Universitas Negeri Padang

³Departemen Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Universitas Negeri Padang

⁴Departemen Pendidikan Teknik Mesin, Universitas Negeri Padang

⁵Departemen Teknik Mesin, Universitas Negeri Padang

⁶Departemen Pendidikan Teknik Otomotif, Universitas Negeri Padang

⁷Departemen Keperawatan, Universitas Negeri Padang

e-mail: jihanfadilanaswa24@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh program jalan sehat terhadap kesejahteraan psikologis masyarakat di Nagari Kampung Tengah. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif, data dikumpulkan melalui observasi langsung dan wawancara dengan lima peserta program. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan jalan sehat memberikan dampak positif pada kesejahteraan psikologis peserta, dengan empat dari lima responden melaporkan peningkatan suasana hati, pengurangan stres, dan perasaan lebih terhubung dengan komunitas. Program ini juga berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri dan motivasi untuk menjaga kesehatan. Meskipun terdapat tantangan seperti partisipasi terbatas dan faktor cuaca, kegiatan ini terbukti memiliki potensi signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental dan kohesi sosial. Penelitian ini menyoroti pentingnya aktivitas fisik berbasis komunitas dalam mendukung kesejahteraan psikologis, serta merekomendasikan pelaksanaan program serupa secara berkelanjutan dengan strategi promosi yang lebih efektif untuk meningkatkan partisipasi dan dampak jangka panjang pada masyarakat Nagari Kampung Tengah.

Kata kunci: kesejahteraan psikologis, jalan sehat, aktivitas fisik, kohesi sosial, kesehatan mental

Abstract

This study aimed to evaluate the impact of a community walking program on the psychological well-being of residents in Nagari Kampung Tengah. Employing a qualitative approach with descriptive methods, data were collected through direct observation and interviews with five program participants. The results indicate that the walking activity has a positive impact on participants' psychological well-being, with four out of five respondents reporting improved mood, reduced stress, and increased feelings of community connectedness. The program contributes to enhanced self-confidence and motivation for maintaining health. Despite

challenges such as limited participation and weather factors, the activity demonstrates significant potential in improving mental health and social cohesion. This study highlights the importance of community-based physical activities in supporting psychological well-being and recommends the implementation of similar programs on a sustainable basis. More effective promotional strategies are suggested to increase participation and long-term impact on the Nagari Kampung Tengah community. The findings underscore the value of integrating regular physical activity into community health initiatives to foster both individual and collective well-being.

Keywords: *psychological well-being, community walking, physical activity, social cohesion, mental health*

LATAR BELAKANG

Kesejahteraan psikologis merupakan salah satu indikator penting dalam menentukan tingkat kualitas hidup seseorang. Menurut Badan Kesehatan Dunia (2014), kesejahteraan psikologis dapat diartikan sebagai keadaan sejahtera yang merujuk pada kondisi psikologis yang stabil, seimbang, dan memungkinkan seseorang untuk berfungsi optimal dalam kehidupan sehari-hari. Kesejahteraan psikologis juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk lingkungan sosial dan fisik. Dalam beberapa tahun terakhir, kesejahteraan psikologis masyarakat di Indonesia mengalami penurunan. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020), tingkat kesadaran masyarakat akan pentingnya kesejahteraan psikologis di Indonesia hanya sekitar 20%. Hal ini dapat menyebabkan berbagai masalah sosial, seperti meningkatnya kasus stres, depresi, dan kecemasan. Menurut teorinya, kesejahteraan psikologis dapat diukur menggunakan beberapa dimensi, seperti kepuasan hidup, kesenangan, dan keseimbangan emosi (Diener et al., 2010). Selain itu, kesejahteraan psikologis juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti dukungan sosial, kepercayaan diri, dan kegiatan yang menyenangkan (Seligman, 2011).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis masyarakat adalah aktivitas fisik. Menurut penelitian oleh Menteri Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (2022), aktivitas fisik seperti jalan kaki dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan mengurangi stres, meningkatkan mood, dan mengembangkan rasa percaya diri. Oleh karena itu, program jalan sehat dapat menjadi salah satu alternatif yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis masyarakat. Nagari Kampung Tengah merupakan salah satu daerah yang mempunyai tingkat kesadaran masyarakat akan pentingnya kesejahteraan psikologis masih relatif rendah. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten (2021), tingkat kesadaran masyarakat Nagari Kampung Tengah akan kesejahteraan psikologis hanya sekitar 30%. Hal ini dapat menyebabkan berbagai masalah sosial, seperti meningkatnya kasus stres, depresi, dan kecemasan.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat disimpulkan bahwa Nagari Kampung Tengah mempunyai masalah yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis masyarakat. Masyarakat di Nagari Kampung Tengah mempunyai tingkat kesadaran akan pentingnya kesejahteraan psikologis yang relatif rendah, sehingga dapat menyebabkan berbagai masalah sosial. Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis masyarakat di Nagari Kampung Tengah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui

pengaruh Program Jalan Sehat terhadap kesejahteraan psikologis masyarakat di Nagari Kampung Tengah. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui efektivitas Program Jalan Sehat dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis masyarakat.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menjawab pertanyaan: "Apakah Program Jalan Sehat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis masyarakat di Nagari Kampung Tengah?" dan "Seberapa efektif Program Jalan Sehat dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis masyarakat?".

METODE

Kegiatan jalan sehat yang dilaksanakan oleh mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Negeri Padang di Nagari Kampung Tengah merupakan bagian dari program pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan mempererat hubungan antara mahasiswa dan masyarakat. Berikut adalah rincian metode penelitian yang digunakan untuk mengevaluasi pelaksanaan kegiatan ini.

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan ini dipilih untuk menggambarkan secara rinci pelaksanaan kegiatan jalan sehat, serta untuk memahami persepsi dan antusiasme masyarakat terhadap kegiatan tersebut. Data yang dikumpulkan meliputi informasi tentang proses pelaksanaan, partisipasi masyarakat, dan dampak yang dirasakan.

Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di Nagari Kampung Tengah, yang merupakan lokasi pelaksanaan kegiatan jalan sehat. Nagari ini dipilih karena merupakan tempat berlangsungnya KKN yang kami laksanakan.

Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ialah seluruh masyarakat nagari kampung tengah yang mengikuti kegiatan jalan santai ini. Adapun sampel yang kami gunakan ialah 5 orang peserta yang akan kami wawancara.

Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui beberapa metode, antara lain:

a) Observasi

Peneliti melakukan pengamatan langsung selama kegiatan jalan sehat berlangsung. Observasi ini mencakup pengumpulan informasi tentang jumlah peserta, interaksi antara mahasiswa KKN dan masyarakat, serta pelaksanaan kegiatan kesehatan yang disediakan.

b) Wawancara

Peneliti melakukan wawancara dengan beberapa peserta, panitia, dan pihak terkait seperti Wali Nagari untuk mendapatkan informasi tentang pandangan mereka terhadap kegiatan ini. Pertanyaan wawancara difokuskan pada pengalaman peserta, manfaat yang dirasakan, dan saran untuk kegiatan di masa mendatang.

Analisis Data

Data yang diperoleh dari observasi dan juga wawancara. Peneliti mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari data, seperti:

- ✓ Tingkat partisipasi masyarakat
 - ✓ Persepsi masyarakat terhadap kegiatan kesehatan
 - ✓ Manfaat kesehatan yang dirasakan oleh peserta
 - ✓ Respons terhadap pembagian doorprize dan kegiatan hiburan
- Hasil analisis ini kemudian disajikan dalam bentuk narasi yang menggambarkan keseluruhan pelaksanaan kegiatan jalan sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesejahteraan psikologis merupakan salah satu aspek penting dalam kualitas hidup yang mencakup perasaan sejahtera secara mental, emosional, dan sosial. Dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis, berbagai intervensi telah dikembangkan, salah satunya melalui program jalan sehat. Aktivitas fisik seperti jalan sehat tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga berperan signifikan dalam mendukung kesehatan mental. Program jalan sehat yang diadakan di Nagari Kampung Tengah bertujuan untuk mengajak masyarakat untuk lebih aktif secara fisik, sekaligus memperkuat ikatan sosial di antara anggota komunitas. Penelitian ini akan membahas bagaimana program jalan sehat ini berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis masyarakat di Nagari Kampung Tengah, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung atau menghambat efektivitas program ini dalam meningkatkan kesehatan mental warga setempat.

Aktivitas jalan sehat diadakan dalam rangka pemenuhan program kerja mahasiswa KKN Universitas Negeri Padang di Nagari Kampung Tengah, Lubuk Basung. Adapun prosedur pelaksanaannya meliputi:

1. Kata sambutan sekaligus pembukaan kegiatan jalan sehat oleh pemimpin dan tokoh masyarakat di Nagari Kampung Tengah.
2. Pelaksanaan kegiatan jalan sehat dengan rute yang lebih kurang 2 km.
3. Acara hiburan berupa pembagian *doorprize* bagi peserta jalan sehat.

Dalam prosedur tersebut, kami melakukan serangkaian pengumpulan data berupa observasi dan wawancara kepada 5 orang peserta jalan sehat yang mana sebelum itu kami melakukan *inform consent* kepada subjek guna meminta ketersediaan subjek untuk di wawancara atas keperluan penelitian ini.

Adapun hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan kepada 5 subjek, 4 diantaranya menyatakan bahwa ia merasakan kesenangan dan kedamaian dalam dirinya dengan mengikuti kegiatan jalan sehat ini. Salah satu kalimat yang diucapkan oleh subjek adalah: "Ketika mengikuti ini, saya merasa pikiran lebih tenang, stres berkurang, dan suasana hati jadi lebih baik. Rasanya senang bisa berkumpul dan bergerak bersama-sama dengan tetangga, membuat saya merasa lebih terhubung dan bahagia."

Kegiatan jalan sehat di Nagari Kampung Tengah memberikan kontribusi besar terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis masyarakat. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan lima peserta, empat di antaranya melaporkan perasaan yang lebih positif setelah mengikuti kegiatan tersebut. Mereka merasa suasana hati membaik, lebih rileks, dan mengalami pengurangan stres. Aktivitas fisik seperti berjalan kaki dikenal efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental. Menurut studi oleh Lobene et al. (2020), aktivitas fisik

secara rutin, seperti jalan sehat, dapat meningkatkan produksi endorfin, yang membantu mengurangi stres dan menciptakan perasaan bahagia.

Selain efek fisiologis dari olahraga, aspek sosial kegiatan ini juga memainkan peran penting. Berpartisipasi dalam kegiatan jalan sehat bersama warga lain menciptakan peluang untuk mempererat hubungan sosial. Masyarakat Nagari Kampung Tengah, yang pada awalnya mungkin kurang terhubung, merasakan ikatan yang lebih kuat setelah berpartisipasi dalam program ini. Hal ini sesuai dengan temuan Taylor et al. (2021) yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik kelompok tidak hanya mendukung kesehatan fisik, tetapi juga meningkatkan kebersamaan dan kohesi sosial. Seorang peserta mengungkapkan, "Saya merasa lebih terhubung dengan tetangga setelah kegiatan ini. Biasanya jarang berinteraksi, tapi sekarang kami bisa berkumpul dan berbincang."

Selain itu, kegiatan jalan sehat juga terbukti memberikan dampak positif bagi individu yang sering mengalami perasaan kesepian. Menurut Smith dan Lim (2020), interaksi sosial yang terjadi selama kegiatan semacam ini dapat mengurangi perasaan terisolasi, yang sering kali menjadi salah satu faktor penyebab gangguan kesehatan mental seperti depresi. Warga yang sebelumnya merasa kesepian bisa mendapatkan kesempatan untuk berinteraksi secara langsung dengan orang lain, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Dari sudut pandang psikologis, jalan sehat juga dapat meningkatkan rasa pencapaian dan kepercayaan diri. Sebagaimana disampaikan oleh salah satu peserta, "Rasanya sangat memuaskan bisa menyelesaikan rute jalan sehat. Saya jarang berolahraga, tapi kegiatan ini membuat saya termotivasi untuk menjaga kesehatan lebih baik." Hal ini sejalan dengan penelitian Jovanović et al. (2022), yang menyebutkan bahwa aktivitas fisik memberikan efek pada peningkatan rasa pencapaian diri dan meningkatkan rasa kontrol terhadap kesehatan pribadi. Peningkatan kepercayaan diri ini secara langsung berkontribusi pada kesejahteraan psikologis individu.

Partisipasi dan Tantangan Pelaksanaan

Tingkat partisipasi masyarakat dalam kegiatan ini cukup signifikan, meskipun masih ada ruang untuk peningkatan. Hanya sebagian kecil dari populasi Nagari Kampung Tengah yang terlibat, sebagian besar karena kurangnya promosi yang efektif. Beberapa warga mengaku bahwa mereka tidak mengetahui adanya kegiatan ini sehingga tidak bisa ikut serta. Untuk masa mendatang, diperlukan strategi komunikasi yang lebih baik untuk meningkatkan partisipasi. Sebagaimana dijelaskan oleh Liu et al. (2019), komunikasi yang efektif dan penyebaran informasi yang tepat waktu sangat penting dalam program kesehatan masyarakat agar target populasi bisa terlibat lebih banyak.

Selain itu, adanya elemen hiburan seperti pembagian doorprize juga memberikan daya tarik bagi masyarakat. Hiburan ini menciptakan suasana yang lebih ringan dan menyenangkan, serta meningkatkan motivasi masyarakat untuk berpartisipasi. Fernandes et al. (2020) menyoroti bahwa faktor hiburan dalam kegiatan kesehatan dapat menjadi motivator

yang kuat untuk partisipasi, khususnya di kalangan masyarakat yang kurang terbiasa dengan olahraga.

Namun, tantangan yang dihadapi adalah cuaca yang kurang mendukung pada beberapa hari pelaksanaan kegiatan. Beberapa peserta mengaku khawatir dengan kondisi cuaca dan akhirnya memutuskan untuk tidak ikut. Faktor cuaca yang tidak bisa diprediksi memang menjadi salah satu tantangan dalam pelaksanaan kegiatan di luar ruangan, dan mungkin perlu dipertimbangkan pengaturan jadwal yang lebih fleksibel atau alternatif kegiatan di dalam ruangan bila memungkinkan.

Pengaruh Jangka Panjang

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, dampak positif dari kegiatan jalan sehat ini tampak langsung pada peningkatan suasana hati dan perasaan kebersamaan. Namun, untuk melihat manfaat jangka panjangnya, dibutuhkan pengulangan program secara berkala. Kegiatan semacam ini tidak hanya memberikan manfaat sesaat, tetapi juga dapat memberikan dampak berkelanjutan jika dilaksanakan secara rutin. Burton et al. (2021) menekankan pentingnya keberlanjutan program-program kesehatan berbasis komunitas untuk menciptakan perubahan jangka panjang dalam gaya hidup sehat dan kesejahteraan masyarakat. Jika kegiatan seperti ini dilanjutkan dan didukung dengan promosi yang lebih baik, kesejahteraan psikologis dan sosial masyarakat Nagari Kampung Tengah dapat terus meningkat.

KESIMPULAN

Kegiatan jalan sehat di Nagari Kampung Tengah menunjukkan pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis dan sosial masyarakat. Peserta merasakan penurunan stres, suasana hati yang lebih baik, dan perasaan lebih terhubung dengan komunitas. Meskipun terdapat tantangan seperti keterbatasan partisipasi dan cuaca, program ini terbukti memiliki potensi besar jika dilakukan secara rutin dan dipromosikan dengan lebih baik. Selain manfaat fisik, jalan sehat juga berkontribusi pada peningkatan rasa kebersamaan, kepercayaan diri, dan motivasi untuk menjaga kesehatan. Dengan demikian, kegiatan ini sebaiknya dilanjutkan sebagai upaya berkelanjutan untuk mendukung kesejahteraan masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh masyarakat Nagari Kampung Tengah yang telah berpartisipasi dalam kegiatan jalan sehat ini. Terima kasih juga kami sampaikan kepada Universitas Negeri Padang, khususnya mahasiswa KKN yang telah melaksanakan kegiatan ini dengan baik. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Wali Nagari Kampung Tengah atas dukungan dan fasilitas yang telah disediakan. Kami juga berterima kasih kepada pihak-pihak lain yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Kesehatan Dunia. (2014). Mental health: A state of well-being.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (2010). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 136(2), 276-302.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Laporan Nasional Kesejahteraan Psikologis Indonesia.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Sulistiyowati, E. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Masyarakat Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 19(1), 1-10.
- Widyastuti, R. (2023). Pengaruh Kegiatan Olahraga terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Masyarakat di Kota Yogyakarta. *Jurnal Olahraga*, 11(2), 123-135.
- Yuniarti, K. (2021). Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Remaja di SMP Negeri 1 Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 11-20.
- Burton, N. W., Khan, A., & Brown, W. J. (2021). Community-based physical activity interventions and mental health: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Public Health*, 43(3), 440-450.
- Fernandes, M., Gonçalves, D., & Silva, R. (2020). The role of entertainment in public health programs: A systematic review. *International Journal of Public Health*, 65(7), 887-896.
- Jovanović, V., Joshanloo, M., & Taylor, T. (2022). The role of social integration and participation in promoting well-being: Evidence from a global sample. *Journal of Positive Psychology*, 18(1), 23-39.
- Liu, Y., Peng, J., & Zhang, Y. (2019). The impact of communication strategies on public health program engagement: A review. *Health Communication Research*, 36(2), 162-175.
- Lobene, E. V., Meier, A., & Kern, L. (2020). Physical activity and well-being: Examining effects on mental health and quality of life. *Journal of Health Psychology*, 25(6), 905-919.
- Smith, B. J., & Lim, M. H. (2020). How the COVID-19 pandemic is focusing attention on loneliness and social isolation: Implications for public health. *Australian Journal of Public Health*, 44(5), 458-463.
- Taylor, L. M., Paxton, R. J., & Ahmed, S. M. (2021). Group physical activity interventions to improve social health outcomes in adults: A systematic review. *Social Science & Medicine*, 278, 113905.