E-ISSN: 3047-941X
Halaman 40-42
Volume 1 Nomor 3 Tahun 2024

Meningkatkan Pola Hidup Sehat di Kampung Tangah Melalui Program Cek Kesehatan Dan Jalan Sehat

Saskia Winanda[1], Jihan Fauziyyah[2], Nabella Okta Florensia[3], Theresia Novita[4], Frans gautama[5], Aliga Lutfhi[6], Sandra Dewi[7]

Universitas Negeri Padang

Abstrack

Kesibukan kerja sering kali membuat seseorang lupa akan pentingnya menjaga kesehatan dan membatasi interaksi sosial dengan orang-orang di sekitarnya. Seiring dengan tuntutan pekerjaan yang semakin meningkat, banyak individu yang terjebak dalam rutinitas yang membuat mereka kurang bergerak dan jarang berpartisipasi dalam kegiatan sosial. Akibatnya, tidak hanya kesehatan fisik yang terabaikan, tetapi juga hubungan sosial yang menjadi semakin renggang. Salah satu metode yang efektif dan mudah diterapkan untuk permasalahan tersebut adalah jalan sehat, atau kegiatan berjalan kaki bersama. Jalan sehat merupakan kegiatan yang tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga memiliki potensi untuk memperkuat kebersamaan di antara masyarakat.

Kata kunci : kesibukan kerja, kesehatan, jalan sehat

PENDAHULUAN

Menurut Fertman dan lensworth pada tahun 2010, kesehatan didefinisikan sebagai kondisi sejahtera secara fisik, mental, dan sosial secara keseluruhan, bukan hanya sekadar bebas dari penyakit atau kelemahan. Bright Futures mengartikan kesehatan tidak hanya sebagai kebebasan dari penyakit atau kematian, tetapi juga sebagai upaya untuk mencapai potensi penuh seorang anak, di mana memberikan ruang bagi perkembangan anak yang sehat sama pentingnya dengan mengobati atau mengurangi penyakit dan trauma (Bernstein, 2005). Selain itu, kesehatan dipandang sebagai keseimbangan antara individu (sebagai inang), agen (seperti bakteri, virus, dan toksin), dan lingkungan. Interaksi ini tidak hanya melibatkan hubungan antara individu dan agen, tetapi juga dengan lingkungan untuk menciptakan kesejahteraan yang optimal. Pencegahan merupakan salah satu strategi penting dalam menjaga kesehatan, yang tidak hanya dilakukan melalui obat-obatan, tetapi juga melalui aktivitas fisik dan olahraga.

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan terencana untuk meningkatkan atau menjaga kebugaran tubuh, kesehatan, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Berbagai jenis olahraga dapat dilakukan, mulai dari yang ringan seperti berjalan kaki atau jogging, hingga yang berat seperti angkat beban atau latihan kardiovaskular. Aktivitas fisik ini merupakan salah satu komponen penting dari pola hidup sehat. Namun, banyak orang mengalami kesulitan dalam memulai atau mempertahankan rutinitas olahraga yang intens. Jalan sehat bisa menjadi alternatif yang lebih mudah diakses oleh semua kalangan dan dapat dijadikan sebagai bagian dari gaya hidup sehat sehari-hari. Jalan sehat adalah bentuk olahraga ringan yang dapat dilakukan oleh semua kelompok umur, mulai dari anak-anak hingga lansia.

Aktivitas ini tidak memerlukan peralatan khusus dan dapat dilakukan dalam berbagai kondisi lingkungan. Dari segi kesehatan, jalan sehat menawarkan berbagai manfaat, seperti meningkatkan kebugaran jantung dan paru-paru, membantu mengontrol berat badan, serta mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung.

Bagi Masyarakat Kabupaten Agam, khususnya Kecamatan Kampung Tangah, jalan sehat memberikan berbagai manfaat yang signifikan. Dengan rutin melakukan jalan sehat, warga dapat meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru, membantu mengendalikan berat badan, serta menurunkan risiko berbagai penyakit kronis. Kegiatan jalan sehat ini juga dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Selain itu, Kegiatan jalan sehat dapat mempererat hubungan sosial antarwarga, memanfaatkan ruang publik yang ada, serta mendorong adopsi gaya hidup sehat di kalangan masyarakat Kampung Tangah.

METODE

Program kerja ini dilakukan sebagai bentuk penggerak pola hidup sehat yang melibatkan sekelompok masyarakat di Kampung Tangah dengan berbagai usia. Para peserta jalan sehat akan diperiksa kesehatannya terlebih dahulu sebelum mulai berjalan. Ketika panitia memberi tanda mulai, peserta akan berjalan sampai ke tempat (finis). Setibanya di garis finis, kegiatan jalan santai akan berakhir dan akan dilanjutkan dengan hiburan pengumuman pemenang undian kupon jalan sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari aktivitas fisik yang dilakukan melalui jalan sehat, tentu dapat meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru, meningkatkan sistem imun, serta memperkuat otot dan tulang. Hasil dari kegiatan jalan sehat yang dilakukan oleh masyarakat Kampung Tangah menunjukkan bahwa jalan sehat bukan hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga memiliki peran penting dalam memperkuat interaksi sosial antar masyarakat di Kampung Tangah. Aktivitas ini menjadi sarana bagi warga untuk berkumpul, berbincang, dan mempererat hubungan kekeluargaan. Selain menjaga tubuh tetap bugar, jalan sehat juga mendorong terciptanya lingkungan yang harmonis dan saling mendukung. Kegiatan ini dapat meningkatkan rasa kebersamaan dan memperkuat solidaritas di antara masyarakat Kampung Tangah.

Dari segi kesehatan, jalan sehat merupakan aktivitas fisik yang terbilang mudah dilakukan, namun memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan. Aktivitas ini membantu menjaga kesehatan jantung, mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes dan hipertensi, serta membantu menjaga berat badan ideal. Selain itu, berjalan kaki secara rutin juga dapat meningkatkan kesehatan mental, mengurangi stres, dan membantu menjaga keseimbangan emosi.

Sebagian besar peserta jalan sehat ini adalah ibu rumah tangga dan anak-anak yang memiliki kesibukan cukup padat, sehingga mereka jarang memiliki kesempatan untuk berolahraga. Namun, dengan adanya kegiatan jalan sehat ini, mereka mendapatkan kesempatan untuk ikut serta. Acara ini tidak hanya mencakup jalan sehat, tetapi juga pemeriksaan kesehatan dan pembagian kupon kepada peserta. Di akhir kegiatan, kupon-kupon tersebut akan diundi,

dan pemenangnya akan diumumkan, menjadikan kegiatan ini lebih menarik bagi masyarakat Kampung Tangah karena adanya hadiah yang ditawarkan.

Antusiasme masyarakat untuk berpartisipasi dalam acara ini semakin meningkat, terutama karena adanya kesempatan untuk memenangkan hadiah. Namun, motivasi utama peserta tidak semata-mata karena hadiah, melainkan karena dorongan kuat untuk terlibat dalam pola hidup sehat melalui jalan sehat. Manfaat yang diperoleh dari kegiatan ini tidak hanya berupa manfaat fisik, tetapi juga manfaat sosial. Diharapkan, melalui kegiatan ini, masyarakat Kampung Tangah dapat meningkatkan pola hidup sehat secara menyeluruh. Kegiatan ini tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental dan kualitas hidup secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Jalan sehat di Kampung Tangah tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan, tetapi juga berperan penting dalam memperkuat hubungan sosial antarwarga. Melalui kegiatan ini, warga Kampung Tangah dapat membangun rasa kebersamaan, solidaritas, serta memperoleh edukasi dan informasi penting. Jalan sehat ini berpotensi berkembang menjadi kegiatan yang memberikan manfaat holistik, baik untuk kesehatan fisik maupun kualitas kehidupan sosial masyarakat Kampung Tangah.

DAFTAR PUSTAKA

Defri, P., & Martiani, M. (2024). Olahraga Sehat (Jalan Santai). *Jurnal Gotong Royong*, 9-12. doi: https://doi.org/10.37676/gotong%20royong.v1i1.5890

Kamaruddin, I., & dkk. (2024). Meningkatkan Pola Hidup Sehat Dengan Jalan Santai Pada Masyarakat Lingkungan Parappe. *Jurnal Pengandian Kepda Masyarakat*, 2387-2390.

Masfiyah, M., & dkk. (2023). Peningkatan Kesadaran Masyarakat Untuk Beolahraga Melalui Kegiatan Jalan Sehat dan Penyuluhan Kesehatan Pada Kelompok Pra Lansia dan Lansia Dasa Wisma Falmboyan 2 Kelurahan Tlogosari Kulon. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kedokteran*, 30-36. doi:http://dx.doi.org/10.30659/abdimasku.2.1.30-36

Purbosari, P. P., & dkk. (2019). Peningkatan Kesadaran Berolahraga Masyarakat Dusun Badean Desa Jatimulyo Melalui Pelaksanaan Senam, Jalan Sehat, dan Pertandingan Tonis. *Jurnal Pemberdayaan : Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1-4. doi:https://doi.org/10.12928/jp.v3i1.449

Ratih, R. (2017). Partisipasi Masyarakat Sekitar Masjid Mangunegaraan, Panembahan, Kraton Dalam Program Pemeriksaan Kesehatan Dan Jalan Sehat Lansia. *Jurnal Pemberdayaan : Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 121-124. doi: https://doi.org/10.12928/jp.v1i2.308

Sagita Dewi, I. A., & dkk. (2022). Jalan Sehat Pungut Sampah Desa Kelanting . *Pengabdian Masyarakat Tematik Kreasi Harmoni : Bangkit dan Tumbuh Bersama*, 203-207.