J-Abdi
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.3, No.12, Mei 2024

MENINGKATKAN POLA HIDUP SEHAT DENGAN JALAN SANTAI PADA MASYARAKAT LINGKUNGAN PARAPPE

Oleh
Ilham Kamaruddin[1], M. Sahib Saleh[2], Andi Ridwan[3], Muh. Yusril Ilyas[4], Niyaltin[5], Amel[6]
[1,2,3,4,5,6]Universitas Negeri Makassar, Indonesia
E-mail: [1]ilham.kamaruddin@unm.ac.id, [2]m.sahib.saleh@unm.ac.id, [3]andi.ridwan@unm.ac.id, [4]muhammadyusrilyas20@gmail.com, [5]niyaltinparenggo@gmail.com, [6]aaamell718@gmail.com

Article History:
Received: 10-04-2024
Revised: 20-04-2024
Accepted: 25-04-2024

Keywords:
Pola Hidup Sehat, Olahraga, Jalan Santai

Abstract: *Olahraga adalah aktifitas fisik yang dilakukan secara terus menerus dan bertujuan untuk menjaga Kesehatan tubuh. Salah satu olahraga yang mudah dilakukan adalah jalan santai, yang manfaatnya begitu besar bagi Kesehatan tubuh kita. Jalan santai ini merupakan kegiatan fisik yang sangat mudah dilakukan oleh semua kalangan usia. Dengan intensitas yang ringan, jalan Santai dapat dilakukan setiap hari tanpa memerlukan persiapan khusus. Selain itu, jalan santai juga dapat dilakukan di berbagai tempat, baik di lingkungan perkotaan maupun pedesaan*

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan aspek yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Pola hidup sehat ini menjadi kunci utama dalam mencapai kesejahtraan secara menyeluruh. Dalam era modern ini, gaya hidup yang kurang sehat seringkali menjadi penyebab berbagai masalah Kesehatan seperti obesitas, penyakit jantung, dan gangguan mental. Oleh karena itu perubahan pola hidup menjadi suatu keharusan untuk meningkatkan kualitas hidup Olahraga yang dimaksud dapat berupa aktivitas fisik. Tujuannya untuk memenuhi kebutuhan. Hidup tanpa ada aturan tertentu dalam melakukan setiap pergerakannya. Aktivitas fisik ini menimbulkan pengeluaran energi dan memberi manfaat untuk kesehatan. Terkadang berpikir sehat itu mahal. Pencegahan adalah salah satu strategi untuk menjaga kesehatan, bukan dengan obat dalam bentuk tablet atau cairan tapi dalam bentuk aktivitas fisik dan olahraga.(Atmaja, Budaya Astra, and Suwiwa 2021).

Berolahraga merupakan salah satu aspek penting dalam membentuk tubuh yang sehat dan bugar. Olahraga perlu dilakukan secara teratur dalam durasi waktu tertentu Selain itu, olahraga yang dilakukan tidak harus membuat tubuh melakukan hal yang berat. Olahraga juga bisa dilakukan dengan melakukan beberapa jenis gerakan ringan, santai dan menyenangkan (Pane 2015). Aktivitas fisik merupakan salah satu komponen penting dari pola hidup sehat. Namun, banyak orang menghadapi kesulitan untuk memulai atau mempertahankan rutinitas olahraga yang intens. Jalan santai adalah alternatif yang dapat diakses oleh semua kalangan dan dapat dijadikan sebagai bagian dari pola hidup sehat sehari-hari.

Jalan santai merupakan kegiatan yang sederhana namun memiliki dampak positif

J-Abdi
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.3, No.12, Mei 2024

pada Kesehatan dan kesejahtraan kita. Dimana banyak sekali manfaan yang diperoleh dari jalan santai, seperti peningkatan Kesehatan jantung, penurunan stress, dan peningkatan mood. Bukan hanya itu, manfaat dari segi sosialnya juga sangat baik karena akan mempererat hubungan sosial suatu kelompok. Dimana mafaatnya itu antaralain: a). waktu berkualitas: jalan santai Bersama teman, keluarga atau kelompok akan memeberikan waktu untuk berkomunikasi atau berintraksi satu sama lain tanpa adanya kesibukan masing-masing (tanpa gangguan gadget atau pekerjaan). b). penguatan hubungan: kebersamaan dalam kegiatan jalan santai ini dapat memeprkuat ikatan emosional serta membangun kepercayaan atarindividu.

METODE

Program kerja ini dilakukan sebagai bentuk penggerak pola hidup sehat yang melibatkan sekelompok Masyarakat lingkungan parappe yang terdiri dari berbagai usia dengan berjalan sejauh 6 km. Para partisipan/peserta jalan santai akan mulai berjalan Ketika panitia mengatakan mulai, disitulah peserta akan berjalan sampai ke tempat (finis), tentunya peserta akan disuguhkan dengan pemandangan laut, karena rute jalan santai yang akan melewati pinggiran pantai yang indah, setibanya di garis finis yang berada di tanggul cincin salah satu tempat wisata maka kegiatan jalan santai berakhir dan akan dilanjutkan dengan pengumuman pemenang undian jalan santai.

HASIL

Dari aktivitas fisik yang dilakukan melalui jalan santai tentu dapat meningkatkan kekuatan otot dan tulang serta kebugaran baik bagi kalangan anak - anak hingga orang dewasa. Hasil dari kegiatan jalan santai yang dilakukan oleh masyarakat Lingkungan Parappe menunjukkan bahwa dengan melakukan aktivitas fisik terjadi interaksi antar masyarakat yang intens dan terarah, tidak hanya fokus untuk kesehatan bagi masyarakat tetapi juga menjalin sosial yang baik. Bukan hanya itu manfaat jalan santai bagi Lingkungan Parappe memberikan kesenangan terhadap fisik dan mental yang dapat memelihara keharmonisan, meningkatkan percaya diri, perasaan bahagia dan membangun rasa sportifitas.

Gambar 1. Jalan Santai

J-Abdi
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.3, No.12, Mei 2024

Dari segi Kesehatan tentunya ini adalah salah satu olahraga yang terbilang mudah dilakukan dan dampaknya bagi tubuh sangatlah besar. Dimana mampu menurunkan gula darah, lemak dan tentunya menyehatkan jantung. Ini merupakan salah satu Langkah kecil untuk beralih ke pola hidup sehat, terutama di daerah perkotaan yang masyarakatnya susah untuk melakukan olahraga diakibatkan kesibukan baik itu pekerjaan di kantor, di rumah maupun pekerjaan lainnya.

Gambar 2. Penerimaan Hadiah Jalan Santai

DISKUSI

Jalan santai yang dilaksanakan ini berada di Lingkungan Parappe. Pada kegiatan yang dilaksanakan ini menunjukkan adanya peningkatan aktivitas fisik para partisipan. Dengan menerapkan jalan santai banyak orang yang telah berhasil meningkatkan pola hidup sehat mereka. Peseta jalan santai ini kebanyakan ibu rumah tangga yang kesibukannya lumayan banyak sehingga mereka tidak memiliki kesempatan untuk berolahraga akan tetapi dengan adanya kegiatan jalan santai ini mereka berkesemapatan untuk mengikuti atau turut serta mengikuti jalan santai yang diadakan dan segkaligus banyak yang melaporkan peningkatan energi dan berat badan yang stabil. Selain itu, pola hidup sehat juga berdampak positif pada Kesehatan mental, membuat seseorang lebih bahagia dan produktif dalam kehidupan sehari-hari. Sebagaimana kegiatan yang kami laksanakan ini adalah Langkah awal untuk menerapkan pola hidup sehat dengan olahraga ringan yaitu jalan santai.

Namun, perubahan pola hidup tidak selalu mudah dilakukan. Dibutuhkan kesabaran, konsisten, dan motivasi yang kuat untuk tetap menjaga pola hidup sehat. Maka dari itu, kita melaksanakan jalan santai ini dengan membagikan kepada peserta sebuah kupon yang mana diakhir kegiatan akan di umumkan pemenang kupon yang dicabut secara acak. Sehingga jalan santai ini manjadi menarik bagi Masyarakat lingkungan parappe, dikarenakan hadiah yang akan diperoleh diakhir kegiatan. Pada kegiatan kali ini tentunya sangat menarik hati Masyarakat untuk ikut berpartisipasi dalam kegitan jalan santai yang diselengarakan, dengan iming-iming hadiah yang akan di dapatkan peserta di akhir kegiatan. Akan tetapi bukan semata-mata karna hadiah melainkan keinginan yang kuat untuk ikut berpartisipasi melakukan pola hidup sehat dengan jalan santai, dan manfaat yang diterima bukan hanya manfaat fisik melainkan manfaat sosial mereka dapatkan

Serta yang kami harapkan dari jalan santai ini Masyarakat dapat meningkatkan pola hidup sehat mereka secara keseluruhan. Kegiatan ini bukan hanya beranfaat untuk

Kesehatan fisik, tetapi juga dapat memberikan dampak positif bagi Kesehatan mental dan kualitas hidup secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Kegiatan yang dilakukan Mahasiswa KKN ini merupakan kegiatan menuju polah hidup sehat. Dengan mengajak semua Masyarakat untuk ikut berpartisipasi kedalam acara tersebut. Berjalan santai adalah cara sederhana namun sangat efektif untuk meningkatkan pola hidup sehat. Dengan melakukan jalan santai secara teratur, kita dapat meningkatkan Kesehatan jantung, menurunkan berat badan, dan meningkatkan Kesehatan mental. Mulailah dengan Langkah-langkah kecil dan terus tingkatkan secara bertahap. Dengan kegiatan kali ini mampu meningkatkan kesadaran Masyarakat untuk selalu menerapkan pola hidup sehat dengan berolahraga, salah satu olahraga yang cukup mudah dilakukan adalah jalan santai.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terimakasih kepada Rektor Universitas Negeri Makassar dan Dekan Fakultas Ilmu keolahragaan dan Dekan FakultasIlmu Pendidikan serta Pusat KKN atas izin melaksanakan pengabdian ini dan telah memfasilitasi kegiatan pengabdian ini dalam bentuk KKN.

DAFTAR REFERENSI

[1] Atmaja, Pande Made Yudi Rawita, I Ketut Budaya Astra, and I Gede Suwiwa. 2021. "Aktivitas Fisik Serta Pola Hidup Sehat Masyarakat Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha* 9 (2): 128. https://doi.org/10.23887/jiku.v9i2.31409.

[2] Pane, Bessy Sitorus. 2015. "Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 21 (79): 1–4. https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpkm/article/view/4646."

[3] Erikson Saing, & Mutia Mawardah. (2022). EDUKASI POLA HIDUP SEHAT DI MASA PANDEMI DI DESA SURABAYA TIMUR. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *2*(4), 4597–4602. https://doi.org/10.53625/jabdi.v2i4.3226

[4] Puspita Sari Pribadi. (2023). SOSIALISASI POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI RW 03 DESA BAPEANG KEC. MB. KETAPANG WILAYAH KERJA PUSKESMAS KETAPANG II KABUPATEN KOTAWARINGIN TIMUR SAMPIT KAL-TENG TAHUN 2018. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *2*(12), 7035–7046. https://doi.org/10.53625/jabdi.v2i12.5574

[5] Taufiq Firdaus Al-Ghifari Atmadja, Kosasih Adi Saputra, Nur Arifah Qurota A'yunin, & Tineu Indrianeu. (2023). PELATIHAN PENGOLAHAN MAKANAN TINGGI SERAT BERBAHAN DASAR SORGUM DALAM RANGKA PENINGKATAN KESEHATAN IBU PKK . *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *2*(8), 5861–5866. https://doi.org/10.53625/jabdi.v2i8.4514

[6] Johan Bruif Bension, Laura Bianca Sylvia Huwae, & Stazia Noija. (2024). UPAYA PREVENTIF DAN PROMOTIF TERHADAP PENYAKIT TIDAK MENULAR MELALUI SKRINING DAN EDUKASI POLA HIDUP SEHAT. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *3*(9), 2035–2040. Retrieved from https://bajangjournal.com/index.php/J-ABDI/article/view/7481