



Sinergi Pendidikan dan Kesehatan untuk Masyarakat Melalui Jalan Sehat di Nagari Kampung Tengah

Fahmarita¹, Fitri Handayani*², Ghina Alya Dzakwan³, Ira Safira⁴, Nasya Aulia

Ramadhani⁵, Yasypi'i Pakhiri Caniago⁶, Sandra Dewi⁷

¹⁻⁷ Universitas Negeri Padang, Indonesia

Alamat : Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Bar., Kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat 25171

Korespondensi Penulis : fitrihandayani03222@gmail.com*

Abstract. *This article aims to analyze the impact of the "Jalan Sehat" program as an effort to synergize education and health for the community in Nagari Kampung Tengah. This program is a collaborative initiative between educational institutions and communities designed to raise awareness of the importance of a healthy lifestyle and basic health education. The results showed that "Jalan Sehat" succeeded in increasing community participation in physical activity, reducing levels of physical inactivity, and strengthening knowledge and awareness of the importance of health. In addition, the program has strengthened the relationship between education and health institutions, creating an environment that supports continuous learning about health. Other positive impacts include increased social interaction and sense of community among community members. Overall, it can be concluded that health walk activities have great potential to effectively integrate aspects of education and health in the community, which in turn can improve the quality of life and well-being of the community.*

Keywords: *Healthy Lifestyle, Healthy Walk, Nagari Kampung Tengah*

Abstrak. Penyusunan artikel ini bertujuan untuk menganalisis dampak program "Jalan Sehat" sebagai salah satu upaya sinergi antara pendidikan dan kesehatan bagi masyarakat di Nagari Kampung Tengah. Program ini menjadi inisiatif kolaboratif antara institusi pendidikan dan para masyarakat yang dirancang untuk meningkatkan kesadaran terkait pentingnya gaya hidup sehat serta pendidikan mendasar terkait kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa "Jalan Sehat" berhasil meningkatkan partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik, mengurangi tingkat ketidakefektifan fisik, serta memperkuat pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya kesehatan. Selain itu, program ini juga berhasil memperkuat hubungan antara institusi pendidikan dan kesehatan, menciptakan lingkungan yang mendukung pembelajaran berkelanjutan tentang kesehatan. Dampak positif lainnya termasuk peningkatan interaksi sosial dan rasa kebersamaan di antara anggota masyarakat. Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa kegiatan jalan sehat memiliki potensi besar untuk mengintegrasikan aspek pendidikan dan kesehatan secara efektif dalam masyarakat, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat.

Kata Kunci: *Gaya Hidup Sehat, Jalan Sehat, Nagari Kampung Tengah*

1. PENDAHULUAN

Sebuah masyarakat yang sejahtera menjadi dambaan bagi setiap bangsa. Untuk mencapai tujuan tersebut, dua aspek krusial yakni kesehatan dan pendidikan harus berjalan beriringan. Kesehatan dan pendidikan merupakan dua pilar utama yang saling mendukung dalam menciptakan masyarakat yang sejahtera. Keduanya saling terkait erat dan saling memperkuat satu sama lain sehingga terbentuk suatu fondasi yang kokoh bagi kemajuan suatu masyarakat. Pendidikan memberikan pengetahuan dan kesadaran kepada masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan serta mengajarkan upaya yang dapat dilakukan untuk hidup sehat. Salah satu cara melalui pendidikan ialah memberikan pemahaman kepada masyarakat agar dapat memahami pentingnya gizi seimbang, aktivitas fisik, dan kebersihan untuk mencegah penyakit.

Kesehatan yang baik merupakan modal dasar bagi setiap individu untuk mencapai potensi maksimalnya. Di sisi lain, pendidikan berperan penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan. Selain itu, program-program kesehatan yang terintegrasi dengan pendidikan, seperti kegiatan jalan sehat yang melibatkan sekolah dan masyarakat, dapat memperkuat hubungan sosial dan komunitas, menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan bersama. Dengan demikian, sinergi antara kesehatan dan pendidikan tidak hanya meningkatkan kualitas hidup individu tetapi juga memperkuat struktur sosial dan ekonomi masyarakat secara keseluruhan.

Jalan sehat menawarkan berbagai manfaat fisik dan mental yang signifikan bagi semua kelompok usia. Bagi anak-anak, jalan sehat membantu mengembangkan otot dan tulang yang kuat, meningkatkan koordinasi, serta memperbaiki kualitas tidur. Pada remaja dan dewasa muda, aktivitas ini membantu mengelola berat badan, meningkatkan kebugaran kardiovaskular, dan mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes dan hipertensi (Beti Listiani, 2022). Selain manfaat fisik, jalan sehat juga memiliki manfaat mental yang besar. Aktivitas ini dapat mengurangi stres, kecemasan, dan depresi dengan memberikan waktu untuk refleksi dan relaksasi. Berjalan bersama dalam komunitas juga memperkuat hubungan sosial, memberikan rasa kebersamaan dan dukungan sosial yang penting untuk kesejahteraan mental. Dengan demikian, jalan sehat adalah aktivitas yang mudah diakses dan efektif untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental bagi berbagai kelompok usia, sekaligus memperkuat ikatan sosial dalam masyarakat.

2. METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penyusunan artikel ini meliputi pendekatan partisipatif dan kolaboratif yang menggabungkan berbagai disiplin ilmu untuk menyelenggarakan kegiatan jalan sehat di Nagari Kampung Tengah. Tahapan metode meliputi perencanaan dan koordinasi, identifikasi kebutuhan, rancangan program, pelaksanaan kegiatan, serta evaluasi. Tahapan awal yang dilakukan berupa koordinasi dengan pemerintah desa untuk memperoleh dukungan serta partisipasi masyarakat. Setelah itu dilanjutkan dengan mengidentifikasi kebutuhan masyarakat sehingga dapat dirancang kegiatan jalan sehat dengan mempertimbangkan inklusivitas dan keterlibatan semua kelompok usia dan kemampuan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Aktivitas jalan sehat menawarkan manfaat signifikan baik bagi fisik maupun mental untuk berbagai kelompok usia. Bagi anak-anak dan remaja, berjalan secara teratur dapat mendukung perkembangan fisik yang sehat, memperbaiki kekuatan otot, dan meningkatkan kesehatan jantung (Rizki Dika Agustin, 2019). Aktivitas jalan sehat juga membantu mengelola stres dan meningkatkan kualitas tidur yang sangat penting bagi perkembangan mental dan emosional mereka. Bagi orang dewasa, jalan sehat berperan dalam menjaga berat badan yang sehat, mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes dan hipertensi, serta meningkatkan kebugaran umum. Secara mental, aktivitas jalan sehat dapat mengurangi tingkat kecemasan dan depresi, serta meningkatkan suasana hati dan kesehatan mental secara keseluruhan.

Pada kelompok usia lanjut, jalan sehat merupakan bentuk latihan yang efektif untuk mempertahankan mobilitas, keseimbangan, dan fleksibilitas, yang membantu mencegah terjadinya jatuh dan cedera. Selain itu, aktivitas jalan sehat dapat meningkatkan fungsi kognitif dan memperlambat proses penuaan otak, sambil memberikan kesempatan untuk bersosialisasi dan mengurangi perasaan kesepian (Sugesti Aliftitah, 2020). Dengan demikian, jalan sehat merupakan kegiatan yang sangat bermanfaat untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan di semua tahapan jenjang usia.

Sebelum adanya kegiatan jalan sehat, masyarakat Nagari Kampung Tengah menghadapi berbagai tantangan kesehatan. Tingkat kesadaran tentang pentingnya gaya hidup aktif dan sehat masih rendah. Banyak warga, terutama dari kelompok usia lanjut dan anak-anak, sering mengalami masalah kesehatan seperti obesitas, hipertensi, dan diabetes akibat kurangnya aktivitas fisik dan pola makan yang tidak sehat. Akses terhadap informasi kesehatan yang memadai juga terbatas, sehingga banyak yang tidak mengetahui cara menjaga kesehatan yang baik. Selain itu, minimnya fasilitas olahraga dan kurangnya kegiatan komunitas yang mempromosikan kesehatan turut berkontribusi pada rendahnya kualitas kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Kegiatan jalan sehat kemudian diinisiasi untuk mengatasi masalah ini, meningkatkan kesadaran dan mempromosikan gaya hidup sehat di kalangan masyarakat.

Program jalan sehat merupakan inisiatif kesehatan masyarakat yang bertujuan untuk mempromosikan gaya hidup aktif dan sehat. Berbagai jurusan dalam bidang pendidikan memiliki peran unik dalam mendukung dan mengimplementasikan program ini. Setiap jurusan membawa perspektif dan keahlian khusus yang dapat memperkuat dan memperluas jangkauan dari program jalan sehat. Jurusan Pendidikan Luar Sekolah berperan penting dalam menyelenggarakan program jalan sehat di luar lingkungan sekolah formal. Mahasiswa Pendidikan Luar Sekolah dapat merancang dan melaksanakan program-program yang

melibatkan masyarakat luas, termasuk kelompok dewasa dan lansia. Dengan memanfaatkan metode pembelajaran non-formal dan informal, mahasiswa Pendidikan Luar Sekolah dapat mengedukasi masyarakat tentang manfaat jalan sehat dan memfasilitasi kegiatan yang melibatkan semua kalangan dalam acara jalan sehat.

Selain itu, jurusan Pendidikan Luar Biasa juga berfokus pada pendidikan bagi individu dengan kebutuhan khusus. Mahasiswa Pendidikan Luar Biasa dapat mengadaptasi dan merancang kegiatan yang inklusif untuk peserta dengan berbagai jenis kebutuhan khusus. Hal tersebut termasuk menyesuaikan rute jalan sehat, menyediakan fasilitas yang aksesibel, dan memberikan dukungan yang diperlukan agar semua orang dapat berpartisipasi dengan nyaman dan aman.

Lain hal nya dengan titik fokus mahasiswa Pendidikan Sosiologi yang dapat melakukan penelitian tentang bagaimana budaya, norma, dan struktur sosial mempengaruhi sikap masyarakat terhadap kegiatan fisik. Mahasiswa Pendidikan Sosiologi mampu menganalisis dan memahami bagaimana faktor-faktor sosial mempengaruhi partisipasi dan penerimaan program jalan sehat. Hal tersebut digunakan untuk merancang strategi komunikasi dan promosi yang lebih efektif, serta untuk mengatasi hambatan sosial yang mungkin ada.

Sedangkan mahasiswa Pendidikan Fisika yang memiliki keahlian dalam merancang dan mengelola kegiatan fisik dan olahraga dapat membantu dalam menyediakan pengetahuan teknis dan metodologis untuk merancang rute jalan sehat yang aman dan efektif, serta mengembangkan panduan latihan fisik yang sesuai. Mahasiswa Pendidikan Fisika juga berperan dalam memberikan edukasi tentang manfaat aktivitas fisik dan cara - cara untuk menjaga kesehatan tubuh melalui kegiatan olahraga yang teratur.

Administrasi Pendidikan berperan dalam perencanaan, pengorganisasian, dan evaluasi program jalan sehat. Mahasiswa Administrasi Pendidikan dapat mengelola logistik acara, menyusun anggaran, dan mengoordinasikan berbagai pihak yang terlibat. Selain itu, Mahasiswa Administrasi Pendidikan dapat memastikan bahwa program berjalan sesuai dengan standar yang ditetapkan dan melakukan evaluasi untuk mengukur dampak serta efektivitas program tersebut.

Mahasiswa Bimbingan Konseling dapat mendukung program jalan sehat dengan menyediakan layanan motivasi bagi peserta. Layanan tersebut dapat membantu seseorang dalam mengatasi hambatan psikologis atau emosional yang mungkin menghalangi mereka untuk berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan fisik. Selain itu, mahasiswa Bimbingan Konseling dapat menyarankan teknik -teknik untuk membangun kebiasaan sehat dan memberikan dukungan emosional selama perjalanan menuju gaya hidup aktif.

Dengan kontribusi dari mahasiswa masing - masing jurusan, program jalan sehat dapat diimplementasikan dengan lebih efektif, inklusif, dan berkelanjutan. Sinergi antara berbagai disiplin ilmu ini tidak hanya memperkaya program, tetapi juga memastikan bahwa manfaat dari jalan sehat dapat dirasakan oleh berbagai lapisan masyarakat secara menyeluruh.

Kegiatan jalan sehat menjadi salah satu bentuk aktivitas fisik yang sederhana namun sangat bermanfaat bagi kesehatan masyarakat. Tujuan dari kegiatan ini tidak hanya sebatas mendorong individu untuk berolahraga, tetapi juga untuk mencapai berbagai manfaat kesehatan dan sosial yang lebih luas. Salah satu tujuan utama dari kegiatan jalan sehat adalah meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya aktivitas fisik dan gaya hidup sehat. Dengan melibatkan masyarakat dalam kegiatan ini, diharapkan mereka akan lebih menyadari manfaat dari olahraga teratur dan berusaha menerapkan kebiasaan sehat dalam kehidupan sehari - hari.

Kegiatan jalan sehat dirancang untuk mendorong partisipasi aktif dari berbagai kalangan usia dan latar belakang. Dengan rancangan kegiatan yang mudah diikuti dan tidak memerlukan peralatan khusus, jalan sehat menjadi cara yang mudah untuk melibatkan semua orang dalam aktivitas fisik. Selain manfaat kesehatan, kegiatan jalan sehat juga bertujuan untuk mempererat hubungan sosial antar peserta. Melalui kegiatan ini, masyarakat dari berbagai jenjang usia dapat berkumpul, berinteraksi, dan saling mendukung dalam upaya mencapai tujuan kesehatan bersama.

Kegiatan ini juga bertujuan untuk menurunkan risiko penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, dan obesitas. Dengan rutin berolahraga, peserta dapat meningkatkan kesehatan jantung, menurunkan berat badan, dan memperbaiki kondisi fisik secara keseluruhan. Tujuan lain dari kegiatan jalan sehat adalah meningkatkan kualitas hidup peserta dengan memberikan mereka kesempatan untuk beraktivitas fisik dalam suasana yang menyenangkan dan menenangkan. Hal tersebut dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental.

Kegiatan jalan sehat sering kali dianggap sebagai upaya sederhana untuk mempromosikan gaya hidup aktif, namun dampaknya terhadap pengetahuan dan kesadaran kesehatan masyarakat bisa jauh lebih mendalam. Selama kegiatan jalan sehat, peserta sering kali dihadapkan pada informasi kesehatan melalui berbagai media, seperti brosur, presentasi, atau ceramah singkat. Informasi tersebut mencakup manfaat aktivitas fisik, pentingnya pola makan sehat, dan cara-cara untuk menjaga kesehatan secara umum. Berpartisipasi dalam kegiatan jalan sehat memberikan pengalaman langsung tentang manfaat aktivitas fisik. Saat peserta merasakan secara langsung bagaimana aktivitas fisik dapat meningkatkan energi dan

suasana hati sehingga peserta menjadi lebih memahami dan menghargai pentingnya olahraga teratur. Pengalaman tersebut sering kali memperkuat pengetahuan yang didapat melalui sumber informasi lainnya.

Kegiatan jalan sehat bukan hanya sebuah aktivitas fisik, tetapi juga merupakan sinergi antara berbagai elemen masyarakat yang bekerja sama untuk mencapai tujuan kesehatan bersama. Di Kampung Tengah, Kecamatan Lubuk Basung, kolaborasi antara mahasiswa, pemerintah, dan masyarakat telah menjadi kunci sukses dalam menyelenggarakan kegiatan jalan sehat yang bermanfaat dan menyenangkan. Melalui kerja sama yang harmonis ini, Kampung Tengah tidak hanya merayakan keberhasilan kegiatan jalan sehat, tetapi juga menunjukkan kekuatan kolaborasi dalam membangun masyarakat yang sehat dan berdaya saing.

Kolaborasi antara mahasiswa, pemerintah, dan masyarakat dalam kegiatan jalan sehat di Kampung Tengah menciptakan sebuah kegiatan yang berhasil dalam mengintegrasikan berbagai sumber daya dan keahlian untuk mencapai tujuan bersama. Mahasiswa memberikan inovasi dan tenaga kerja, pemerintah menyediakan dukungan struktural dan administratif, sementara masyarakat memberikan partisipasi dan dukungan yang krusial. Hasil dari kolaborasi ini bukan hanya terwujud dalam sebuah acara yang sukses dan menyenangkan, tetapi juga dalam peningkatan kesadaran kesehatan di masyarakat, penguatan hubungan sosial, dan pemberdayaan masyarakat untuk lebih aktif dalam menjaga kesehatan mereka.

Kegiatan jalan sehat di Nagari Kampung Tengah tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi peserta, tetapi juga memiliki potensi dampak jangka panjang yang signifikan terhadap kesehatan dan pendidikan di tengah masyarakat tersebut. Dengan partisipasi yang aktif dan dukungan yang berkelanjutan, acara ini dapat menjadi katalisator untuk perubahan positif yang berkelanjutan. Kegiatan jalan sehat berfungsi sebagai dorongan awal untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya aktivitas fisik. Dengan rutin mengikuti acara semacam ini, masyarakat dapat mengadopsi kebiasaan hidup sehat yang lebih baik. Aktivitas fisik yang teratur dapat mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Dalam jangka panjang, peningkatan tingkat kebugaran fisik dapat meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi beban sistem kesehatan masyarakat.

Kegiatan jalan sehat sering kali melibatkan perbaikan atau penyediaan infrastruktur yang mendukung aktivitas fisik, seperti jalur pejalan kaki yang aman dan fasilitas umum yang ramah kesehatan. Pembangunan ini tidak hanya bermanfaat selama acara, tetapi juga memberikan fasilitas yang dapat digunakan oleh masyarakat sehari-hari untuk kegiatan olahraga dan

rekreasi. Infrastruktur tersebut mendukung gaya hidup aktif dan membantu membangun kebiasaan sehat yang berkelanjutan.

Melalui kegiatan jalan sehat, masyarakat mendapatkan informasi dan edukasi tentang kesehatan. Penyuluhan mengenai pentingnya pola makan yang sehat, hidrasi, dan pemeriksaan kesehatan rutin dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang cara menjaga kesehatan mereka. Pendidikan kesehatan yang berkelanjutan ini dapat mengurangi prevalensi penyakit dan meningkatkan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan jangka panjang.

Kegiatan jalan sehat juga dapat menjadi sarana untuk meningkatkan kesadaran tentang pendidikan kesehatan di sekolah-sekolah. Dengan melibatkan siswa dalam acara ini, mereka tidak hanya belajar tentang pentingnya aktivitas fisik tetapi juga tentang nilai dari pendidikan kesehatan yang holistik. Hal tersebut dapat mendorong sekolah-sekolah untuk lebih fokus pada kurikulum kesehatan dan program pendidikan fisik yang lebih kuat. Dengan meningkatkan kesadaran tentang manfaat aktivitas fisik, kegiatan jalan sehat dapat mendorong lebih banyak sekolah dan lembaga pendidikan untuk mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam kurikulum mereka. Hal tersebut berpotensi mengurangi angka obesitas di kalangan anak-anak dan remaja serta membangun kebiasaan sehat sejak usia dini.

Mahasiswa yang terlibat dalam perencanaan dan pelaksanaan kegiatan jalan sehat mendapatkan pengalaman berharga dalam manajemen acara, komunikasi, dan koordinasi. Keterampilan tersebut dapat memperkaya pendidikan mereka dan mempersiapkan mereka untuk peran profesional di masa depan. Selain itu, keterlibatan tersebut memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk berkontribusi secara langsung pada masyarakat, meningkatkan rasa tanggung jawab sosial mereka.

Secara keseluruhan, kegiatan jalan sehat di Nagari Kampung Tengah memiliki potensi dampak jangka panjang yang luas, baik dalam hal kesehatan maupun pendidikan. Dengan membangun kebiasaan hidup sehat dan meningkatkan kesadaran kesehatan, kegiatan ini dapat membawa perubahan positif yang berkelanjutan dalam masyarakat. Selain itu, dengan mengintegrasikan pendidikan kesehatan ke dalam program-program pendidikan dan melibatkan mahasiswa dalam perencanaan acara, masyarakat dapat memperoleh manfaat yang lebih besar dari kegiatan ini, memperkuat fondasi untuk kesehatan dan pendidikan yang lebih baik di masa depan.

4. KESIMPULAN

Melalui pembahasan sebelumnya telah diuraikan bagaimana sinergi antara pendidikan dan kesehatan melalui kegiatan jalan sehat dapat memberikan dampak positif yang luas bagi masyarakat di Nagari Kampung Tengah. Kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai acara olahraga yang menyenangkan, tetapi juga sebagai jembatan yang mengintegrasikan elemen-elemen edukatif dan kesehatan untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat.

Melalui perencanaan yang matang dan kolaborasi antara mahasiswa, pemerintah, dan masyarakat, kegiatan jalan sehat berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gaya hidup sehat. Mahasiswa berperan penting dalam inovasi dan pelaksanaan, pemerintah memberikan dukungan struktural dan administratif, sementara masyarakat berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Beti Listiani, F. A. (2022). Efektivitas jalan sehat dan terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Universitas Sahid Surakarta*.
- Khairani, M. (2014). *Psikologi umum*. Aswaja Pressindo.
- Rizki Dika Agustin, I. S. (2019). Pentingnya kepemimpinan kolaborasi dalam mewujudkan kota sehat. *Jurnal Universitas Ahmad Dahlan*.
- Sugesti Alifitah, N. O. (2020). Pengaruh jalan kaki 30 menit terhadap penurunan darah sistolik pada kelompok lansia di desa Errabu. *Jurnal Stikes Kepanjen*.
- W, S. (2018). *Kurikulum dan pembelajaran*. Kencana Pustaka.