



MENUMBUHKAN POLA HIDUP SEHAT DENGAN GERAK JALAN MEMPERINGATI HARI KEMERDEKAAN INDONESIA DI JATISARI

Amanda Aura Putri

Mahasiswa Prodi DIII Radiologi Universitas Widya Husada Semarang

Amanda Sari

Mahasiswa Prodi DIII Radiologi Universitas Widya Husada Semarang

Rolly Nenomnanu

Mahasiswa Prodi DIII Radiologi Universitas Widya Husada Semarang

Aninda Putri

Mahasiswa Prodi DIII Optometri Universitas Widya Husada Semarang

Herlina Puspitasari

Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang

Abstrak Mayoritas masyarakat Jatisari RW 07 memiliki berbagai macam profesi. Beberapa diantaranya bekerja sebagai karyawan swasta, pedagang, pegawai negeri sipil (PNS), serta ibu rumah tangga. Untuk meningkatkan pola hidup sehat di RW 7, karang taruna mengadakan gerak jalan sekaligus memperingati hari kemerdekaan Indonesia ke-79. Metode yang digunakan praktik secara langsung untuk mencontohkan dan meningkatkan kesadaran serta partisipasi masyarakat terkait pola hidup sehat. Hasil dari kegiatan tersebut adalah mendapat respon positif, yang dapat dilihat dari antusias masyarakat untuk mengikuti gerak jalan dengan memanfaatkan momentum hari kemerdekaan Indonesia ke-79.

Kata Kunci : *Gerak Jalan, Pola hidup sehat, kemerdekaan*

PENDAHULUAN

Memasuki bulan Agustus, setiap wilayah, baik di tingkat RT maupun desa menyambut dengan antusias untuk merayakan peringatan HUT Republik Indonesia. Dalam memperingati 79 tahun kemerdekaan Indonesia, masyarakat umumnya mengadakan berbagai kegiatan yang penuh keseruan dan kebersamaan.

Nasionalisme, juga dikenal sebagai semangat kebangsaan, adalah pola pikir, sikap, dan tindakan yang mencerminkan kesetiaan, perhatian, serta penghargaan yang mendalam terhadap lingkungan bahasa, fisik, sosial, budaya, ekonomi, dan politik suatu bangsa.

RW 07 merupakan desa di kelurahan Jatisari, Kecamatan Mijen, Kota Semarang. Di RW 07 terdapat 9 RT. Mayoritas masyarakat Jatisari RW 07 memiliki berbagai macam profesi. Beberapa diantaranya bekerja sebagai karyawan swasta, pedagang, pegawai negeri sipil (PNS), serta ibu rumah tangga.

Masyarakat pada umumnya menghabiskan sebagian besar waktu mereka dalam sehari-hari dengan bekerja, baik di kantor, toko, maupun di rumah. Tuntutan pekerjaan yang tinggi sering kali membuat mereka sibuk dan tidak memiliki waktu luang yang cukup. Akibatnya, aktivitas

olahraga yang penting untuk menjaga pola hidup sehat sering kali terabaikan. Olahraga memiliki peran penting dalam menjaga kebugaran tubuh, mencegah berbagai penyakit, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Karena kesibukan dan kelelahan setelah bekerja, banyak orang yang jarang melakukan aktivitas fisik, sehingga kesehatan mereka menjadi kurang optimal.

Aktivitas fisik memiliki bentuk lebih ringan dari olahraga namun memiliki fungsi yang hampir sama dengan olahraga yaitu menyeimbangkan keluar dan masuknya kalori dalam tubuh agar tubuh tetap dalam keadaan yang prima. Jadi dapat dikatakan aktivitas fisik merupakan komponen penting dalam menjaga kesehatan dan menjaga kekebalan imun daya tahan tubuh.

Berdasarkan permasalahan kurangnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pola hidup sehat, terutama dalam hal berolahraga, Karang Taruna di Jatisari RW 07 memutuskan untuk mengambil rencana inisiatif. Menyadari bahwa masyarakat membutuhkan dorongan untuk lebih aktif secara fisik dan mengintegrasikan olahraga ke dalam rutinitas sehari-hari. Oleh karena itu, Karang Taruna mengadakan kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan melalui olahraga. Salah satu kegiatan yang diselenggarakan adalah gerak jalan, yang tidak hanya menjadi ajang untuk berolahraga bersama, tetapi juga untuk membangun kebersamaan dan solidaritas di antara warga. Dengan kegiatan ini, diharapkan masyarakat dapat lebih termotivasi untuk menjalani gaya hidup sehat dan aktif, serta menjadikan olahraga sebagai bagian dari kehidupan mereka sehari-hari.

METODE PENELITIAN

Metode program ini dilakukan secara langsung untuk mencontohkan dan meningkatkan kesadaran serta partisipasi masyarakat terkait pola hidup sehat. Ada beberapa tahapan untuk pelaksanaan acara ini. Pertama pembentukan tim, perencanaan, setelah itu pemberitahuan kepada masing-masing RT yang nanti akan memberi informasi kepada masyarakatnya agar datang untuk kegiatan gerak jalan sekaligus memperingati hari kemerdekaan Indonesia. Selanjutnya melaksanakan gerak jalan sesuai dengan rencana, dan diakhiri dengan evaluasi tim.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam rangka memperingati hari bersejarah kegiatan ini dilaksanakan pada hari Minggu, 18 Agustus 2024, sebagai bagian dari rangkaian perayaan Hari Kemerdekaan Indonesia yang ke-79., Karang Taruna Jatisari RW 07 mengadakan kegiatan gerak jalan yang melibatkan seluruh warga. Gerak jalan ini dipilih sebagai bentuk olahraga yang mudah diikuti oleh semua kalangan, dari anak-anak hingga orang dewasa, sehingga dapat mengajak sebanyak mungkin warga untuk berpartisipasi.

Kegiatan gerak jalan ini dimulai pada pagi hari, tepat pukul 07.00. Waktu pagi dipilih karena udara masih segar dan sejuk, sehingga memberikan kenyamanan bagi para peserta. Selain

itu, gerak jalan di pagi hari juga diharapkan dapat memberikan energi positif bagi warga untuk memulai hari dengan aktivitas fisik yang menyehatkan.

Sebagai upaya memeriahkan acara, panitia menyediakan berbagai doorprize yang diundi di sepanjang acara. Doorprize ini disiapkan untuk menarik minat dan memberikan apresiasi kepada para peserta yang hadir. Selain doorprize, panitia juga menyediakan makanan yang dapat dinikmati bersama oleh semua peserta. Makanan ini tidak hanya menjadi pelengkap acara, tetapi juga menciptakan suasana kebersamaan di antara masyarakat yang hadir. Untuk menambah keseruan, panitia juga menyediakan hiburan yang menghibur para peserta selama acara berlangsung. Hasilnya, antusiasme masyarakat sangat tinggi, terlihat dari banyaknya peserta yang mengikuti acara hingga akhir.

Dari program ini, beberapa manfaat signifikan berhasil diperoleh oleh masyarakat, khususnya warga Jatisari RW 07. Salah satu manfaat utamanya adalah meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pola hidup sehat, terutama dalam hal berolahraga. Dengan waktu yang sebentar warga mulai memahami bahwa aktivitas fisik secara rutin sangat penting untuk menjaga kebugaran tubuh dan mencegah berbagai penyakit.

Program ini juga berhasil meningkatkan partisipasi pemuda desa dalam memperkenalkan pola hidup sehat. Peran aktif para pemuda dalam menyelenggarakan dan mengikuti kegiatan gerak jalan menunjukkan adanya kepedulian mereka terhadap kesehatan diri dan komunitas.

Tidak hanya itu, kegiatan ini juga berhasil mempererat interaksi positif antar warga masyarakat Jatisari RW 07. Melalui kegiatan bersama seperti gerak jalan, warga memiliki kesempatan untuk berinteraksi dan menjalin hubungan yang lebih erat. Hal ini membantu membangun solidaritas dan kekompakan di antara warga.



Gambar 1. Pembukaan Gerak Jalan



Gambar 2. Pelaksanaan Gerak Jalan



Gambar 3. Pembagian Doorprize

KESIMPULAN

Nilai-nilai nasionalisme dan cinta tanah air perlu dipelihara secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Dengan menjaga dan mengamalkan nilai-nilai ini, kita dapat memperkuat rasa kebersamaan dan kesatuan di tengah masyarakat. Hal ini sangat penting, terutama di era kemajuan zaman dan teknologi yang pesat saat ini, di mana tantangan dan pengaruh negatif bisa datang dari berbagai arah. Dengan menguatkan nasionalisme, kita dapat lebih efektif menangkal dampak buruk tersebut, sehingga tetap dapat menjaga identitas dan kedaulatan bangsa di tengah arus globalisasi.

Olahraga memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kebugaran tubuh. Dengan rutin berolahraga, kita dapat mencegah berbagai penyakit seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung, yang sering kali disebabkan oleh gaya hidup yang kurang aktif. Tidak hanya itu, menjaga pola hidup sehat, seperti mengatur pola makan yang seimbang dan istirahat yang cukup, juga sangat penting bagi masyarakat. Kombinasi antara olahraga dan pola hidup sehat akan memberikan manfaat jangka panjang, baik untuk kesehatan fisik maupun mental, serta meningkatkan kesejahteraan secara menyeluruh.

SARAN

Saran untuk karang taruna melakukan evaluasi rutin terhadap pelaksanaan gerak jalan setiap tahunnya, dengan tujuan memperbaiki dan meningkatkan efektivitas program, serta memastikan bahwa kegiatan ini benar-benar memberikan manfaat kesehatan bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Attiyya, G, W., & Dwi, D, F,. (2023). Kegiatan Kebugaran Sebagai Langkah Awal Penerapan Pola Hidup Sehat.
- Muhammad, A., & Faiz, A, M. (2022). Acara Lomba 17 Agustus Di Desa Gedepangrango, Sukabumi.
- Purwanti, P, P., & Viky, A,. (2019). Peningkatan Kesadaran Berolahraga Masyarakat Dusun Badean Desa Jatimulyo Melalui Pelaksaa Senam dan Pertandingan Tonis.
- Risalatul, A., & Reni, P. (2023). Menumbuhkan Semangat Jiwa Nasionalisme Melalui Semarak Kegiatan Lomba 17-an Oleh KKN UMMAT-37 Di Desa Sundae, Kabupaten Bima.