



Membentuk Kesehatan Holistik: Dampak Positif Jalan Sehat Terhadap Fisik Dan Mental Siswa Di SMA

Khalifah Tul Jannah^{1*}, Maychilyana Dwi Christine Mile², Feronika³, Khusnul Wafiah Nabilah Hawa⁴, Muh. Aidil Fitra⁵, Ahmad Ridfah⁶

^{1,2,3,4,5,6}Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

¹khalifhtuljannah@gmail.com, ²mechristinemile@gmail.com, ³feronika0275@gmail.com, ⁴khsnlblh@gmail.com,

⁵syuburubudu@gmail.com, ⁶ahmad.ridfah@unm.ac.id

Info Artikel

Masuk:

1 Jan 2024

Diterima:

4 Jan 2024

Diterbitkan:

7 Jan 2024

Kata Kunci:

Gaya Hidup Sehat,
Jalan Sehat,
Siswa SMA

Abstrak

Fokus utama dalam menjaga kesejahteraan fisik dan mental, terutama di kalangan remaja, adalah gaya hidup sehat. Salah satu inisiatif menarik untuk mencapai pola hidup seimbang dan peningkatan kualitas hidup adalah melalui kegiatan jalan sehat. Untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental siswa, serta mempererat hubungan sosial di SMA Kartika XX-I Makassar, tim BKP melakukan kegiatan jalan sehat yang diselenggarakan pada tanggal 24 November 2023. Kegiatan jalan sehat ini melibatkan seluruh siswa serta dihadiri juga oleh kepala sekolah, beberapa guru, dan staf. Kegiatan ini dilakukan dengan persiapan yang matang termasuk konsultasi dengan pimpinan sekolah dan perencanaan kegiatan dilakukan sebelum pelaksanaan. Hasil kegiatan jalan sehat di SMA Kartika XX-I Makassar mendapatkan partisipasi antusias dari seluruh masyarakat sekolah dan berlangsung lancar dengan rute melalui beberapa jalan strategis di sekitar sekolah. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan dampak positif secara fisik dan mental, serta mempererat ikatan sosial. Dari kegiatan ini diharapkan dapat menjadi kebiasaan rutin untuk membentuk budaya hidup sehat di SMA Kartika XX-I Makassar. Selain itu, direkomendasikan untuk mengintegrasikan kegiatan jalan sehat dalam kurikulum sekolah sebagai langkah holistik untuk mendukung gaya hidup sehat yang dapat berkelanjutan dalam jangka panjang.

PENDAHULUAN

Gaya hidup sehat menjadi fokus utama dalam upaya masyarakat menjaga kesejahteraan fisik dan mentalnya (Smith, Davis, & Johnson, 2020). Terkhusus di kalangan remaja, gaya hidup sehat menjadi hal yang sangat penting mengingat masa-masa ini merupakan periode yang krusial dalam pembentukan kebiasaan sehat, khususnya di lingkungan Sekolah Menengah Atas (SMA). Dalam Konteks kesehatan masyarakat Indonesia, upaya untuk meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi beban penyakit menuntut solusi yang efektif dan dapat diakses oleh berbagai lapisan masyarakat. Salah satu inisiatif yang muncul sebagai alternatif menarik adalah jalan sehat. Aktivitas ini tidak hanya sekadar olahraga ringan tetapi juga diakui sebagai langkah konkret untuk menciptakan pola hidup seimbang dan meningkatkan kualitas hidup secara holistik (Purwanto, Susanto, & Utama, 2019).

Kegiatan jalan sehat, selain memberikan manfaat fisik, tetapi juga memiliki dampak positif pada aspek sosial dan psikologis. Penelitian terbaru oleh Olcon, Destry, Astell-Burt, & Allan (2023) telah menyoroti dampak positif jalan sehat terhadap kesehatan mental individu. Dalam penelitian tersebut, ada tiga pokok bahasan utama yang diidentifikasi dari pengalaman partisipan, yang mereka ungkapkan. Pertama, banyak dari mereka merasa bahwa dengan menjalani aktivitas jalan alam, mereka dapat meraih kebahagiaan. Mereka mengakui bahwa berada di alam memiliki dampak positif pada kesehatan mental mereka. Kedua, ada pengalaman kebersamaan yang dirasakan partisipan. Mereka merasakan koneksi sosial dan interaksi yang positif selama kegiatan tersebut, yang memberikan dukungan emosional. Ketiga, mereka menggambarkan kepuasan dan manfaat yang diperoleh dari cara kelompok ini diatur dan dijalankan, serta elemen-elemen tertentu yang mereka nikmati selama kegiatan tersebut. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan jalan alam dalam kelompok dapat memberikan manfaat positif bagi kesehatan mental, termasuk perasaan bahagia, dukungan sosial, dan kepuasan dengan pengaturan kelompok.

Selain itu, jalan sehat juga merupakan kegiatan yang dapat diikuti oleh berbagai kelompok usia dan tingkat kebugaran menjadikannya sebagai solusi inklusif untuk masyarakat yang ingin meningkatkan kesehatan mereka tanpa harus terikat pada rutinitas olahraga yang intens. Penelitian yang telah dilakukan oleh Swinson, Wenborn, dan Sugarhood (2019) menyatakan bahwa ikut serta dalam kegiatan berjalan di luar ruangan bersama kelompok dapat bermanfaat bagi kesehatan mental orang dewasa yang sedang mengalami masalah kesehatan mental. Hal tersebut dapat membantu mengurangi tekanan pikiran, membuat perasaan lebih positif, dan merasa mendapat dukungan dari teman-teman sekelompok.

Berjalan di alam dapat membuat kita merasa lebih bahagia, optimis, dan sehat secara mental. Selain itu, kegiatan ini juga dapat mengurangi stress dan rasa cemas dari pikiran-pikiran negatif (Ma, Lin, & Williams, 2023). Pada tingkat kesehatan mental, jalan sehat memiliki dampak positif yang signifikan. Menurut penelitian oleh Kelly dkk. (2021), kegiatan fisik seperti jalan terbukti bermanfaat terhadap kesehatan mental, terutama dalam konteks depresi. Partisipasi dalam kegiatan jalan sehat dapat memberikan kesempatan bagi siswa untuk melepaskan ketegangan dan tekanan yang mungkin mereka alami dalam kehidupan sehari-hari, terutama di lingkungan sekolah yang kadangkala penuh tekanan akademik dan sosial.

Mengingat lingkungan SMA memainkan peran penting dalam membentuk kebiasaan sehat remaja, oleh karena itu tim BKP menyelenggarakan kegiatan jalan sehat bagi siswa-siswi di SMA Kartika XX-I Makassar yang terletak di Jl. Sungai Tangka No. 13, Kota Makassar, Provinsi Sulawesi Selatan. Kegiatan tersebut dihadiri oleh seluruh warga sekolah yaitu siswa-siswi dari kelas X, XI, dan XII, serta turut dihadiri juga oleh beberapa guru dan staf. Kegiatan jalan sehat ini diadakan pada tanggal 24 November 2023.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental siswa, serta mempererat hubungan sosial di SMA Kartika XX-I Makassar. Dengan melibatkan seluruh elemen dalam lingkungan pendidikan, tim BKP berharap dapat menciptakan kesadaran akan pentingnya gaya hidup aktif dan kesehatan di kalangan siswa. Kehadiran guru dan staf sekolah dalam acara ini juga menunjukkan komitmen bersama dalam mendukung dan mempromosikan pola hidup sehat di lingkungan sekolah. Kegiatan jalan sehat ini diharapkan dapat memberikan pengalaman positif, serta memperkuat ikatan sosial bagi siswa-siswi termasuk guru dan staf di SMA Kartika XX-I Makassar.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan jalan sehat dilakukan pada tanggal 24 November 2023 yang diikuti oleh kepala sekolah, guru, staf, dan siswa SMA Kartika XX-I Makassar. Kegiatan jalan sehat dilakukan pada 24 November 2023 bagi seluruh masyarakat SMA Kartika XX-I Makassar. Hal ini tim BKP lakukan agar warga sekolah lebih sadar mengenai kesehatan fisik dan dapat berdampak pada kesehatan mental jika melakukan olahraga.

Tahapan Persiapan

Kegiatan ini tentu perlu persiapan yang matang agar dapat berjalan lancar. Hal ini tim BKP lakukan dengan berdiskusi serta berkonsultasi bersama pihak sekolah.

a. Konsultasi kepada Kepala Sekolah dan Wakil Kepala Sekolah

Konsultasi mengenai program kerja jalan sehat tim BKP lakukan bersama kepala sekolah beserta jajaran wakil kepala sekolah pada tanggal 13 November 2023 untuk mengatur jadwal kegiatan serta rute yang akan dilewati nantinya. Hasil dari konsultasi tim BKP yaitu kegiatan dilakukan pada Jumat, 24 November 2023 sebagai pengganti literasi.

b. Perencanaan Kegiatan

Sebelum melaksanakan kegiatan, tim BKP melakukan pemberitahuan pada hari Jumat, 17 November 2023 setelah pelaksanaan literasi. Pemberitahuan ini disampaikan pada pukul 08.15 WITA kepada seluruh masyarakat sekolah. Hal-hal yang diinformasikan adalah menggunakan pakaian olahraga dan membawa air minum.

Tahapan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan jalan sehat dilakukan pada tanggal 24 November 2023 yang diikuti oleh kepala sekolah, guru, staf, dan siswa SMA Kartika XX-I Makassar pada pukul 07.00 WITA sampai 08.10 WITA dengan rute yang melewati Jl. Sungai Tangka sebelah kanan lapangan Hasanuddin, Jl. Jend. Sudirman pada bagian rumah jabatan gubernur, Jl. Sungai Saddang Lama pada bagian belakang rujab gubernur, dan kembali memasuki Jl. Sungai Tangka. Selama kegiatan berlangsung, para guru berbagi tugas menjaga keamanan dan ketertiban di beberapa simpang jalan yang akan dilalui. Kegiatan ini diikuti oleh semua masyarakat SMA Kartika XX-I Makassar dan berjalan dengan lancar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan jalan sehat yang dilakukan pada tanggal 24 November 2023 diikuti oleh seluruh masyarakat SMA Kartika XX-I Makassar. Hasil yang tim BKP peroleh dari kegiatan ini berupa observasi selama kegiatan dan wawancara setelah kegiatan berlangsung. Selama kegiatan berlangsung, semua memberikan ekspresi antusias untuk melakukan jalan sehat. Kegiatan ini membuat guru dan siswa saling bercengkrama, beberapa diantaranya saling bercerita sambil melakukan jalan sehat. Antusias dari guru dan siswa juga dapat terlihat karena semuanya saling bercengkrama satu dengan yang lain baik kepala sekolah, wakil kepala sekolah, staf, dan siswa. Kelancaran kegiatan didukung oleh guru yang telah berkoordinasi menjadi keamanan dalam beberapa simpang jalan untuk menertibkan lalu lintas. Hasil dari wawancara yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat perasaan senang telah mengikuti kegiatan ini. Sehingga setelah mengikuti kegiatan ini siswa merasakan kesenangan dan ketenangan karena dapat bercengkrama bersama teman-temannya dengan suasana yang baru. Secara fisik mereka merasakan badan yang segar dan meringankan pikiran ditengah-tengah waktu mendekati ujian akhir semester.

Pembahasan

Kesehatan merupakan unsur utama yang mendukung kualitas hidup seseorang, terutama pada fase perkembangan remaja. Oleh karena itu, penting bagi siswa SMA untuk memahami dan menerapkan gaya hidup sehat sejak dini. Salah satu program yang terbukti efektif untuk meningkatkan kesadaran akan kesehatan dan kebugaran di kalangan siswa SMA

adalah melalui kegiatan jalan sehat. Dalam upaya ini, tim BKP menggelar kegiatan jalan sehat di SMA Kartika XX-I Makassar dengan tujuan utama meningkatkan kesehatan fisik dan mental siswa.

Selama perjalanan, siswa terlihat bersemangat dan antusias, saling berinteraksi dan bercanda. Hal tersebut sejalan dengan temuan penelitian Swinson, Wenbor, dan Sugarhood (2020) yang menyatakan bahwa kegiatan jalan sehat berkelompok dapat meningkatkan keterikatan dengan lingkungan sekitar dan mempengaruhi pikiran menjadi lebih positif. Melalui kegiatan ini, terjalinlah keterikatan yang lebih erat di antara seluruh komponen masyarakat sekolah, termasuk kepala sekolah, guru, staf, dan siswa. Antusias yang telah ditunjukkan merupakan adanya suasana baru yang diperoleh dari kegiatan ini. Dengan melakukan aktivitas fisik salah satunya adalah jalan sehat, maka akan menyebabkan pengeluaran tenaga yang kegunaannya sangat penting untuk pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup (Wahyuningsih, 2015).

Setelah kegiatan berakhir, tim BKP melakukan evaluasi melalui wawancara dengan beberapa siswa dan guru. Hasil wawancara menunjukkan bahwa kegiatan jalan sehat ini terbukti memberikan kesan yang baik bagi siswa, guru, dan staf. Kegiatan jalan bersama kelompok dapat memberikan manfaat positif bagi kesehatan mental, termasuk perasaan bahagia, dukungan sosial, dan kepuasan dengan pengaturan kelompok (Olcon dkk., 2023). Pernyataan ini diperkuat oleh pengalaman beberapa siswa yang merasa senang dan pikiran mereka menjadi tenang setelah mengikuti kegiatan ini, hal tersebut membuat siswa siap dalam menghadapi ujian akhir semester.



Gambar 1. Sambutan dan pembukaan kegiatan oleh kepala sekolah



Gambar 2. Pengarahan rute jalan sehat yang akan dilalui



Gambar 3. Pelaksanaan kegiatan jalan sehat

KESIMPULAN

Kegiatan jalan sehat di SMA Kartika XX-I Makassar pada tanggal 24 November 2023 memberikan dampak positif secara fisik dan mental bagi seluruh masyarakat sekolah. Melibatkan kepala sekolah, guru, staf, dan siswa, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik melalui aktivitas fisik, tetapi juga meningkatkan kesehatan mental, serta mempererat hubungan sosial di antara masyarakat sekolah. Dengan adanya kegiatan jalan sehat, diharapkan lingkungan sekolah dapat terus menjadi tempat yang mendukung kesehatan fisik dan mental. Diharapkan pula kegiatan ini dapat menjadi kebiasaan rutin di sekolah, sehingga dapat menciptakan budaya hidup sehat di kalangan anak sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim BKP Asistensi Mengajar di SMA Kartika XX-1 Makassar tahun 2023 mengucapkan terima kasih banyak kepada pihak-pihak yang berkontribusi dalam penerbitan jurnal ini. Terima kasih kepada Kepala SMA Kartika XX-1 Makassar beserta para guru dan siswa yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam kegiatan jalan sehat ini. Terima kasih kepada dosen pendamping lapangan beserta civitas akademik Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar yang telah membimbing dan mendukung keberhasilan program kerja ini. Serta, kepada rekan-rekan tim BKP yang telah memberikan usaha dan kerja kerasnya untuk menyukseskan kegiatan ini. Terakhir, ucapan terima kasih kepada Penerbit PT. Gudang Pustaka Cendekia yang telah bersedia untuk mempublikasikan jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Kelly, P., Williamson, C., Niven, A., Hunter, R., Mutrie, N., & Richards, J. (2018). Walking on sunshine: Scoping review of the evidence for walking and mental health. *British Journal of Sports Medicine*, 52, 800-806. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098827>
- Ma, J., Lin, P., Williams, J. (2023). Effectiveness of Nature-Based Walking Interventions in Improving Mental Health in Adults: A Systematic Review. *Current Psychology Springer*. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05112-z>
- Olcoñ, K., Destry, P., Astell-Burt, T., & Allan, J. (2023). I can get to a happy place by visiting nature”: The benefits of implementing nature walking groups within mental health services. *Environmental Advances*. <https://doi.org/10.1016/j.envadv.2023.100393>
- Purwanto, B., Susanto, A., & Utama, B. (2019). Promoting a Balanced Lifestyle: The Impact of Regular Walking on Health in Indonesian Communities. *Journal of Public Health Indonesia*, 6(1), 45-58.
- Smith, J., Davis, M., & Johnson, P. (2020). The Role of Healthy Lifestyles in Enhancing Physical and Mental Well-being: A Comprehensive Review. *Indonesian Journal of Health and Wellness*, 13(2), 78-92. <https://doi.org/10.1002/hpja.317>
- Swinson, Wenborn, Sugarhood. (2020). Green Walking Groups: A Mixed-Methods Review of The Mental Health Outcomes For Adults With Mental Health Problems. *British Journal of Occupational Therapy*, 83(3), 162-171. <https://doi.org/10.1177/0308022619888880>
- Wahyuningsih. (2015). Membudayakan Jalan Kaki di Kampus Konservasi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 5(2), 51-55. <https://doi.org/10.15294/miki.v5i2.7889>