



Pemberdayaan Masyarakat melalui Program Jalan Sehat Terstruktur untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani dan Kesadaran Hidup Sehat di Suralaga

Hamdani Satriawan^{1*}, Khumaira Marsyahidah Badu², Swandika Pinem³, Muh Nuh Ilyas⁴,
Fathurrahman⁵, Sar'in⁶

^{1,4}D3 Perjalanan Wisata, Universitas Bima Internasional MFH, Indonesia

³Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih, Indonesia

²Pendidikan Kepelatihan Olahraga, STKIP Muhammadiyah Kalabahi, Indonesia

⁵S1 Hukum, Universitas Bima Internasional MFH, Indonesia

⁶Pendidikan Matematika, Universitas Bima Internasional MFH, Indonesia

*Correspondence: swandikapinem@fik.uncen.ac.id

Article History

Manuscript submitted:
15 April 2026
Manuscript revised:
27 April 2026
Accepted for publication:
7 Juni 2025

Keywords

Healthy Walking,
Community Empowerment,
Physical Fitness, Healthy
Living, Suralaga.

Abstract

Low consistency in community participation in physical activity remains a challenge in improving physical fitness and healthy living behaviour. Healthy walking is a simple form of exercise that is easy to perform, inexpensive, safe, and able to involve the wider community. This community service programme aimed to empower the community through a structured healthy-walking programme to improve physical fitness and awareness of healthy living in Suralaga. The method used a community-based participatory approach implemented through preparation, socialisation, healthy-walking activities, evaluation, and follow-up. The results showed that out of 75 registered participants, 68 attended the activity, with an attendance rate of 90.67%, and 64 participants completed the programme. The evaluation of participants' understanding showed an increase in the average score from 62.60 in the pre-test to 85.40 in the post-test. These findings indicate that a structured healthy-walking programme can increase community participation, understanding, and awareness of the importance of regular physical activity. Similar programmes are recommended to be implemented sustainably through the support of village officials, health cadres, and community leaders.

Satriawan, H., Badu, K.M., Pinem, S., Ilyas, M.N., Fathurrahman, Sari'in. (2026). *Pemberdayaan Masyarakat melalui Program Jalan Sehat Terstruktur untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani dan Kesadaran Hidup Sehat di Suralaga*. Jurnal Sahakara, 2(1), 11-18. <https://doi.org/10.71094/jskara.v2i1.205>

Pendahuluan

Aktivitas fisik merupakan salah satu determinan kesehatan masyarakat yang berhubungan langsung dengan kebugaran jasmani, pencegahan penyakit tidak menular, serta peningkatan kualitas hidup. Dalam perkembangan masyarakat modern, rendahnya aktivitas gerak menjadi persoalan kesehatan publik karena banyak individu tidak lagi melakukan aktivitas fisik dalam jumlah yang memadai. World Health Organization melaporkan bahwa pada tahun 2022 sekitar 31% populasi dewasa dunia, atau sekitar 1,8 miliar orang, belum memenuhi rekomendasi aktivitas fisik minimal, yaitu sekurang-kurangnya 150 menit aktivitas fisik intensitas sedang per minggu (World Health Organization [WHO], 2024). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kurang aktivitas fisik bukan hanya masalah perilaku individual, melainkan juga persoalan kesehatan masyarakat yang membutuhkan pendekatan promotif dan preventif berbasis komunitas.

Secara konseptual, aktivitas fisik dipahami sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas tersebut dapat berbentuk olahraga, aktivitas rumah tangga, pekerjaan, perjalanan aktif, maupun kegiatan rekreatif yang melibatkan gerak tubuh. WHO merekomendasikan orang dewasa untuk melakukan aktivitas aerobik intensitas sedang selama 150–300 menit per minggu, atau aktivitas intensitas berat selama 75–150 menit per minggu, agar memperoleh manfaat kesehatan yang bermakna (Bull et al., 2020; WHO, 2020). Dalam kerangka pengabdian kepada masyarakat, aktivitas fisik tidak cukup dipahami sebagai kegiatan olahraga semata, tetapi perlu ditempatkan sebagai strategi edukasi kesehatan, pembentukan kebiasaan hidup aktif, dan penguatan partisipasi sosial warga.



Salah satu bentuk aktivitas fisik yang sederhana, murah, aman, dan mudah diterapkan di tengah masyarakat adalah jalan sehat. Jalan sehat memiliki keunggulan karena tidak membutuhkan fasilitas olahraga khusus, dapat diikuti oleh berbagai kelompok usia, serta relatif mudah disesuaikan dengan kemampuan fisik peserta. Selain itu, kegiatan jalan sehat yang dilakukan secara berkelompok dapat meningkatkan motivasi, memperkuat interaksi sosial, dan mendorong keterlibatan masyarakat dalam aktivitas olahraga yang lebih berkelanjutan. Hanson dan Jones (2015) menemukan bahwa kelompok jalan kaki efektif, aman, memiliki tingkat kepatuhan yang baik, serta memberikan manfaat kesehatan yang luas. Temuan lain juga menunjukkan bahwa intervensi jalan kaki berkelompok dapat meningkatkan aktivitas fisik masyarakat, meskipun hasilnya sangat bergantung pada keteraturan program dan karakteristik peserta (Meads et al., 2018).

Permasalahan yang melatarbelakangi kegiatan pengabdian ini adalah masih rendahnya konsistensi masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik secara teratur. Di Indonesia, hasil Survei Kesehatan Indonesia 2023 menunjukkan bahwa 37,4% penduduk usia 10 tahun ke atas tergolong kurang melakukan aktivitas fisik, sedangkan 62,6% berada dalam kategori cukup aktivitas fisik (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2024). Data tersebut memperlihatkan bahwa edukasi mengenai pentingnya hidup sehat belum sepenuhnya berbanding lurus dengan kebiasaan aktivitas fisik masyarakat. Dengan kata lain, masyarakat tidak hanya membutuhkan informasi kesehatan, tetapi juga memerlukan kegiatan nyata yang mudah diikuti, terarah, dan dapat membangun kebiasaan secara berulang.

Permasalahan tersebut relevan dengan kebutuhan masyarakat di Suralaga. Sebagai wilayah yang memiliki kehidupan sosial kemasyarakatan kuat, Suralaga memiliki potensi untuk mengembangkan kegiatan olahraga berbasis partisipasi warga. Publikasi Badan Pusat Statistik Kabupaten Lombok Timur tentang Kecamatan Suralaga menyajikan gambaran umum wilayah dari aspek geografi, pemerintahan, penduduk, sosial-kesejahteraan, pertanian, pariwisata, transportasi, komunikasi, perbankan, koperasi, dan perdagangan (Badan Pusat Statistik Kabupaten Lombok Timur, 2025). Data kewilayahan tersebut dapat menjadi dasar awal dalam merancang kegiatan pengabdian yang sesuai dengan karakter masyarakat setempat. Namun, potensi sosial tersebut perlu diarahkan melalui kegiatan yang tidak hanya bersifat seremonial, tetapi memiliki tujuan, tahapan, indikator, dan evaluasi yang jelas.

Alternatif solusi yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian ini adalah program jalan sehat terstruktur. Program ini tidak hanya dimaknai sebagai kegiatan berjalan bersama, tetapi dirancang sebagai intervensi pemberdayaan masyarakat yang mencakup sosialisasi manfaat aktivitas fisik, pelaksanaan jalan sehat dengan rute dan durasi tertentu, pemanasan dan pendinginan sederhana, edukasi hidup sehat, serta evaluasi partisipasi peserta. Pendekatan ini sejalan dengan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat yang menekankan peningkatan aktivitas fisik, perilaku hidup sehat, pencegahan penyakit, peningkatan kualitas lingkungan, dan edukasi kesehatan sebagai agenda nasional (Presiden Republik Indonesia, 2017). Dengan demikian, jalan sehat dapat menjadi media pemberdayaan karena menggabungkan unsur olahraga ringan, edukasi kesehatan, dan penguatan partisipasi sosial masyarakat.

State-of-the-art dalam pengabdian berbasis olahraga masyarakat menunjukkan bahwa intervensi aktivitas fisik semakin diarahkan pada pendekatan yang sederhana, inklusif, murah, dan mudah direplikasi. Jalan sehat menjadi salah satu bentuk aktivitas fisik yang relevan karena dapat dilakukan oleh masyarakat lintas usia tanpa tuntutan keterampilan olahraga yang kompleks. Akan tetapi, celah yang masih perlu dijawab adalah bagaimana kegiatan jalan sehat dapat dikembangkan bukan sekadar sebagai acara olahraga massal, melainkan sebagai model pemberdayaan masyarakat yang memiliki unsur edukasi, keteraturan pelaksanaan, pengukuran sederhana, serta keberlanjutan kebiasaan. Oleh karena itu, novelty kegiatan ini terletak pada pengembangan program jalan sehat terstruktur berbasis masyarakat di Suralaga yang mengintegrasikan aktivitas fisik, edukasi hidup sehat, partisipasi sosial, dan evaluasi perubahan kesadaran masyarakat.

Tujuan pengabdian ini adalah memberdayakan masyarakat melalui program jalan sehat terstruktur untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesadaran hidup sehat di Suralaga. Secara operasional, kegiatan ini diarahkan untuk meningkatkan partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik, memperkenalkan pola jalan sehat yang aman dan teratur, membangun pemahaman tentang pentingnya kebugaran jasmani, serta mendorong terbentuknya kebiasaan hidup aktif di lingkungan masyarakat. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya menghasilkan luaran berupa terlaksananya jalan sehat, tetapi juga diarahkan pada perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat terhadap aktivitas fisik.

Urgensi pengabdian ini terletak pada kebutuhan menghadirkan intervensi kesehatan masyarakat yang mudah diterima, murah, aplikatif, dan sesuai dengan kondisi lokal. Jalan sehat merupakan pilihan yang rasional karena tidak memerlukan alat khusus, tidak membutuhkan kemampuan teknis olahraga yang tinggi, serta dapat melibatkan masyarakat secara luas. Apabila dirancang secara terstruktur, kegiatan ini dapat menjadi pintu masuk bagi penguatan budaya hidup sehat di Suralaga. Dengan demikian, pengabdian ini diharapkan mampu

memberikan kontribusi praktis dalam meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat, memperkuat kesadaran terhadap aktivitas fisik, serta mendukung agenda promotif dan preventif kesehatan masyarakat di tingkat lokal.

Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan pengabdian ini menggunakan pendekatan partisipatif berbasis masyarakat melalui program jalan sehat terstruktur. Kegiatan dilaksanakan di Suralaga dengan sasaran masyarakat umum lintas usia yang bersedia mengikuti aktivitas jalan sehat dan edukasi hidup sehat. Pendekatan ini dipilih agar masyarakat tidak hanya menjadi peserta kegiatan, tetapi juga terlibat aktif dalam membangun kebiasaan olahraga ringan yang aman, murah, dan mudah dilakukan secara berkelanjutan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui empat tahap, yaitu persiapan, sosialisasi, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak setempat, penentuan peserta, penyusunan rute jalan sehat, serta penyiapan instrumen evaluasi. Tahap sosialisasi dilakukan dengan memberikan edukasi singkat mengenai manfaat aktivitas fisik, pentingnya kebugaran jasmani, serta pola hidup sehat. Tahap pelaksanaan dilakukan melalui kegiatan pemanasan, jalan sehat sesuai rute yang telah ditentukan, pendinginan, dan refleksi singkat bersama peserta.

Evaluasi kegiatan dilakukan secara deskriptif melalui daftar hadir, observasi partisipasi, dokumentasi kegiatan, serta kuesioner sederhana untuk mengetahui pemahaman peserta mengenai aktivitas fisik dan hidup sehat. Indikator keberhasilan kegiatan meliputi jumlah kehadiran peserta, keterlibatan aktif selama kegiatan, kemampuan peserta mengikuti jalan sehat sampai selesai, serta peningkatan pemahaman tentang pentingnya kebugaran jasmani dan perilaku hidup sehat. Tindak lanjut kegiatan diarahkan pada pembentukan kebiasaan jalan sehat secara rutin dengan melibatkan tokoh masyarakat, kader kesehatan, dan warga sebagai penggerak kegiatan di lingkungan Suralaga.



Sumber: Diolah penulis

Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Hasil Dan Pembahasan

Pelaksanaan Program Jalan Sehat Terstruktur

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program jalan sehat terstruktur di Suralaga dilaksanakan melalui empat tahapan utama, yaitu persiapan, sosialisasi, pelaksanaan, serta evaluasi dan tindak lanjut. Keempat tahapan tersebut dirancang untuk memastikan bahwa kegiatan tidak hanya berlangsung sebagai aktivitas olahraga sesaat, tetapi juga menjadi media edukasi dan pemberdayaan masyarakat dalam membangun kebiasaan hidup sehat. Tahap persiapan diawali dengan koordinasi bersama pihak setempat untuk menentukan sasaran peserta, titik kumpul, rute jalan sehat, serta instrumen evaluasi kegiatan. Tahap sosialisasi dilakukan melalui penyampaian edukasi singkat mengenai manfaat aktivitas fisik, pentingnya kebugaran jasmani, serta perilaku hidup sehat. Tahap pelaksanaan dilakukan melalui registrasi peserta, pemanasan, jalan sehat sesuai rute, pendinginan, dan refleksi singkat. Tahap terakhir berupa evaluasi dan tindak lanjut dilakukan melalui observasi partisipasi, dokumentasi kegiatan, kuesioner sederhana, serta penyusunan rencana keberlanjutan kegiatan jalan sehat secara rutin.



Gambar 2. Pelaksanaan Jalan Sehat

Capaian Pelaksanaan Kegiatan

Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa program jalan sehat terstruktur dapat dilaksanakan sesuai dengan tahapan yang telah dirancang. Kegiatan ini mendapat respons positif dari masyarakat karena bentuk aktivitas yang digunakan mudah dilakukan, tidak memerlukan keterampilan olahraga khusus, serta dapat diikuti oleh peserta dari berbagai kelompok usia. Selain itu, kegiatan jalan sehat juga menjadi ruang interaksi sosial yang memperkuat keterlibatan warga dalam aktivitas kesehatan berbasis komunitas.

Tabel 1.

Ringkasan Capaian Pelaksanaan Program

Tahap Kegiatan	Bentuk Pelaksanaan	Hasil yang Dicapai
Persiapan	Koordinasi dengan pihak setempat, penentuan peserta, penyusunan rute, dan penyediaan instrumen evaluasi	Kegiatan memiliki rute, sasaran peserta, dan perangkat evaluasi yang jelas
Sosialisasi	Edukasi manfaat aktivitas fisik, kebugaran jasmani, dan pola hidup sehat	Peserta memperoleh pemahaman awal tentang pentingnya jalan sehat dan hidup aktif
Pelaksanaan	Registrasi, pemanasan, jalan sehat, pendinginan, dan refleksi singkat	Peserta mengikuti kegiatan jalan sehat secara tertib dan terarah
Evaluasi dan tindak lanjut	Observasi, dokumentasi, kuesioner sederhana, dan rencana jalan sehat rutin	Tersedia gambaran partisipasi, respons peserta, dan rencana keberlanjutan kegiatan

Partisipasi Masyarakat dalam Kegiatan

Partisipasi masyarakat menjadi salah satu indikator utama keberhasilan program. Kehadiran peserta dalam kegiatan menunjukkan adanya minat masyarakat terhadap aktivitas fisik yang bersifat sederhana dan mudah diakses. Keterlibatan peserta tidak hanya tampak pada saat mengikuti jalan sehat, tetapi juga pada keikutsertaan dalam sesi edukasi, pemanasan, pendinginan, dan refleksi singkat setelah kegiatan. Partisipasi tersebut memperlihatkan bahwa kegiatan olahraga masyarakat lebih mudah diterima apabila dikemas dalam bentuk yang ringan, kolektif, dan tidak membebani peserta. Jalan sehat menjadi pilihan yang relevan karena dapat menjangkau masyarakat secara luas, baik remaja, orang dewasa, maupun warga lanjut usia yang masih mampu mengikuti aktivitas fisik ringan.

Tabel 2.

Rekapitulasi Partisipasi Peserta

Indikator Partisipasi	Hasil Kegiatan
Jumlah peserta terdaftar	75 orang
Jumlah peserta hadir	68 orang
Persentase kehadiran	90,67%
Peserta yang mengikuti kegiatan sampai selesai	64 orang
Peserta yang mengikuti sesi edukasi	68 orang
Peserta yang bersedia mengikuti kegiatan lanjutan	59 orang

Berdasarkan Tabel 2, jumlah peserta yang terdaftar dalam kegiatan jalan sehat terstruktur sebanyak 75 orang, sedangkan peserta yang hadir sebanyak 68 orang atau sebesar 90,67%. Tingkat kehadiran tersebut menunjukkan bahwa kegiatan memperoleh respons positif dari masyarakat. Dari jumlah peserta yang hadir, sebanyak 64 orang mengikuti kegiatan jalan sehat sampai selesai. Selain itu, seluruh peserta yang hadir mengikuti sesi edukasi singkat mengenai aktivitas fisik, kebugaran jasmani, dan perilaku hidup sehat. Sebanyak 59 peserta juga menyatakan kesediaannya untuk mengikuti kegiatan jalan sehat lanjutan apabila program dilaksanakan secara rutin.

Respons Peserta terhadap Program

Respons peserta terhadap kegiatan secara umum menunjukkan penerimaan yang baik. Peserta menilai bahwa jalan sehat merupakan kegiatan yang mudah dilakukan, menyenangkan, dan sesuai dengan kondisi masyarakat. Kegiatan yang dilakukan secara bersama-sama juga membuat peserta lebih termotivasi dibandingkan jika harus melakukan aktivitas fisik secara individual.

Selain itu, sesi refleksi menunjukkan bahwa sebagian peserta menganggap kegiatan jalan sehat dapat menjadi agenda rutin masyarakat apabila didukung oleh penggerak lokal, jadwal yang jelas, dan rute yang aman. Hal ini menunjukkan bahwa keberlanjutan program sangat bergantung pada keterlibatan warga, tokoh masyarakat, dan kader kesehatan sebagai penggerak kegiatan setelah program pengabdian selesai.

Tabel 3.
Hasil Evaluasi Pemahaman Peserta

Indikator Pemahaman	Skor Pre-test	Skor Post-test	Keterangan
Manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan	68	88	Meningkat
Pentingnya kebugaran jasmani	65	86	Meningkat
Cara melakukan jalan sehat yang aman	60	84	Meningkat
Pentingnya pemanasan dan pendinginan	57	82	Meningkat
Kesadaran melakukan aktivitas fisik rutin	63	87	Meningkat
Rata-rata skor	62,60	85,40	Meningkat

Berdasarkan Tabel 3, hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan. Rata-rata skor pre-test peserta sebesar 62,60 meningkat menjadi 85,40 pada post-test. Peningkatan tertinggi terlihat pada indikator pemahaman mengenai pentingnya pemanasan dan pendinginan, yaitu dari skor 57 menjadi 82. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum kegiatan, peserta belum sepenuhnya memahami pentingnya tahapan pemanasan dan pendinginan dalam aktivitas fisik. Setelah memperoleh edukasi dan praktik langsung, pemahaman peserta mengalami peningkatan. Peningkatan juga terlihat pada indikator cara melakukan jalan sehat yang aman, dari skor 60 menjadi 84. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan jalan sehat terstruktur tidak hanya mendorong partisipasi masyarakat dalam olahraga ringan, tetapi juga memberikan pemahaman praktis mengenai cara melakukan aktivitas fisik secara aman. Secara umum, hasil evaluasi memperlihatkan bahwa kegiatan pengabdian mampu meningkatkan kesadaran peserta mengenai pentingnya kebugaran jasmani dan aktivitas fisik rutin.

Temuan pengabdian ini sejalan dengan kajian Kassavou, Turner, dan French (2013) yang menunjukkan bahwa intervensi jalan kaki berkelompok efektif meningkatkan aktivitas fisik orang dewasa. Dalam meta-analisis terhadap 19 studi dengan 4.572 peserta, intervensi jalan kaki berkelompok terbukti memiliki efek sedang terhadap peningkatan aktivitas fisik. Relevansinya dengan kegiatan di Suralaga terletak pada penggunaan jalan sehat sebagai aktivitas kolektif yang tidak hanya mengandalkan motivasi individu, tetapi juga dukungan sosial antarwarga. Hasil pengabdian ini juga memiliki kesesuaian dengan temuan Schulz et al. (2015) dalam program *Walk Your Heart to Health*, yaitu bahwa intervensi jalan kaki berbasis komunitas dapat digunakan untuk mendorong aktivitas fisik dan memperkuat orientasi kesehatan masyarakat. Perbedaannya, kegiatan pengabdian di Suralaga tidak diarahkan secara khusus pada kelompok risiko penyakit kardiovaskular tertentu, melainkan pada masyarakat umum lintas usia. Dengan demikian, kontribusi kegiatan ini lebih terletak pada pengembangan model jalan sehat yang inklusif dan mudah direplikasi pada tingkat komunitas lokal.

Temuan ini juga konsisten dengan kajian Bock, Jarczok, dan Litaker (2014) yang menyimpulkan bahwa intervensi aktivitas fisik berbasis komunitas lebih menjanjikan apabila melibatkan kontak langsung dan penyesuaian terhadap karakteristik kelompok sasaran. Program jalan sehat di Suralaga mengandung unsur tersebut karena kegiatan dilakukan secara langsung, melibatkan warga setempat, dan menyesuaikan rute serta bentuk edukasi dengan kondisi masyarakat.

Jalan Sehat sebagai Media Pemberdayaan Masyarakat

Jalan sehat dalam kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas olahraga, tetapi juga sebagai instrumen pemberdayaan masyarakat. Hal ini tampak dari keterlibatan peserta sejak tahap sosialisasi hingga refleksi kegiatan. Masyarakat tidak ditempatkan semata-mata sebagai penerima program, tetapi juga sebagai subjek yang berpartisipasi dalam membangun kebiasaan hidup aktif. Secara teoretis, kegiatan berbasis komunitas memiliki keunggulan karena berlangsung dalam lingkungan sosial masyarakat itu sendiri. Lai et al. (2020) menunjukkan bahwa intervensi aktivitas fisik yang terintegrasi dengan kehidupan komunitas dapat meningkatkan aktivitas fisik, komunikasi keluarga, dan persepsi kesehatan. Temuan tersebut memperkuat posisi program jalan sehat di Suralaga sebagai kegiatan yang tidak hanya berorientasi pada gerak tubuh, tetapi juga pada pembentukan lingkungan sosial yang mendukung perilaku hidup sehat. Kekuatan lain dari program ini terletak pada sifatnya yang inklusif. Jalan sehat dapat diikuti oleh peserta dengan tingkat kemampuan fisik yang beragam karena intensitasnya dapat disesuaikan. Karakter ini membuat jalan sehat lebih mudah diterima dibandingkan bentuk olahraga yang membutuhkan keterampilan khusus, fasilitas tertentu, atau tingkat kebugaran awal yang tinggi. Dengan demikian, jalan sehat dapat menjadi pintu masuk yang efektif untuk meningkatkan partisipasi olahraga masyarakat.

Edukasi Kesehatan dan Kesadaran Hidup Sehat

Peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan menunjukkan bahwa aktivitas fisik akan lebih bermakna apabila disertai edukasi kesehatan. Dalam kegiatan ini, edukasi tidak diberikan dalam bentuk ceramah panjang, tetapi dikemas secara singkat dan langsung dikaitkan dengan praktik jalan sehat. Strategi tersebut membuat peserta lebih mudah memahami manfaat aktivitas fisik karena mereka mengalami langsung kegiatan yang dijelaskan. Lim, van Schooten, Radford, dan Delbaere (2021) menemukan bahwa literasi kesehatan berhubungan dengan tingkat aktivitas fisik, terutama pada kelompok usia lanjut. Orang dengan literasi kesehatan yang tidak memadai cenderung lebih rendah dalam keterlibatan aktivitas fisik rutin. Temuan tersebut mendukung pentingnya unsur edukasi dalam program jalan sehat karena pemahaman yang baik dapat menjadi dasar bagi perubahan perilaku hidup aktif. Dengan demikian, aspek edukasi dalam pengabdian ini memiliki fungsi strategis. Edukasi membuat peserta memahami bahwa jalan sehat bukan hanya kegiatan rekreasi, melainkan bagian dari upaya menjaga kebugaran jasmani, mencegah perilaku sedentari, dan membangun kebiasaan hidup sehat. Tanpa edukasi, kegiatan jalan sehat berisiko dipahami hanya sebagai acara seremonial; dengan edukasi, kegiatan tersebut dapat berubah menjadi proses pembelajaran sosial.

Partisipasi Sosial sebagai Penguat Keberlanjutan Program

Salah satu temuan penting dari kegiatan ini adalah munculnya dukungan peserta terhadap rencana jalan sehat rutin. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keberlanjutan kegiatan tidak hanya ditentukan oleh desain program, tetapi juga oleh adanya dukungan sosial. Ketika aktivitas fisik dilakukan bersama-sama, peserta memperoleh dorongan psikologis dan sosial untuk tetap terlibat. Forthofer et al. (2018) menunjukkan bahwa intervensi kelompok jalan kaki dapat meningkatkan penetapan tujuan dan dukungan sosial untuk aktivitas fisik, meskipun perubahan aktivitas fisik jangka panjang memerlukan dosis dan durasi intervensi yang memadai. Temuan tersebut relevan untuk membaca hasil pengabdian ini: kegiatan jalan sehat di Suralaga telah membangun fondasi sosial dan motivasional, tetapi keberlanjutan dampaknya memerlukan jadwal rutin, penggerak lokal, dan evaluasi berkala. Kajian Tcymbal et al. (2022) juga menegaskan bahwa intervensi berbasis komunitas yang memadukan aktivitas fisik dan partisipasi sosial cenderung memberikan dampak positif terhadap aktivitas fisik dan keterlibatan sosial. Dalam konteks Suralaga, jalan sehat memiliki potensi ganda: meningkatkan aktivitas fisik sekaligus memperkuat hubungan sosial warga. Hal ini penting karena kegiatan kesehatan masyarakat yang berkelanjutan tidak hanya memerlukan pengetahuan, tetapi juga jejaring sosial yang menopang perilaku sehat.

Pengabdian ini memiliki beberapa implikasi praktis. Pertama, program jalan sehat terstruktur dapat menjadi model promosi kesehatan masyarakat yang murah, sederhana, dan mudah direplikasi di wilayah lain. Kedua, kegiatan ini dapat menjadi strategi awal untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya aktivitas fisik tanpa harus bergantung pada fasilitas olahraga formal. Ketiga, keterlibatan tokoh masyarakat, kader kesehatan, dan warga sebagai penggerak lokal menjadi faktor penting untuk menjaga keberlanjutan kegiatan. Secara akademik, pengabdian ini memperlihatkan bahwa kegiatan olahraga masyarakat perlu dirancang dengan pendekatan yang lebih sistematis. Jalan sehat tidak cukup dilaporkan sebagai kegiatan massal, tetapi perlu dilengkapi dengan tahapan, indikator, evaluasi, dan tindak lanjut. Dengan desain tersebut, pengabdian masyarakat memiliki nilai ilmiah yang lebih kuat karena tidak hanya mendeskripsikan kegiatan, tetapi juga menunjukkan proses perubahan partisipasi dan kesadaran masyarakat. Secara sosial, kegiatan ini berimplikasi pada penguatan budaya hidup aktif di lingkungan masyarakat. Apabila dilakukan secara rutin, jalan sehat dapat menjadi media pembiasaan perilaku sehat, ruang interaksi antarwarga, serta sarana memperkuat solidaritas sosial. Implikasi ini penting karena perubahan perilaku kesehatan di tingkat

masyarakat tidak dapat hanya mengandalkan penyuluhan, tetapi memerlukan praktik kolektif yang dilakukan secara berulang.

Keterbatasan Pengabdian

Pengabdian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu disampaikan secara proporsional. Pertama, evaluasi kegiatan masih menggunakan instrumen sederhana berupa observasi, daftar hadir, dokumentasi, dan kuesioner singkat. Instrumen tersebut sudah memadai untuk menggambarkan capaian awal program, tetapi belum dapat mengukur perubahan kebugaran jasmani secara mendalam. Kedua, dampak kegiatan terhadap kebugaran jasmani belum dapat disimpulkan sebagai perubahan fisiologis jangka panjang apabila kegiatan belum dilakukan secara rutin dalam periode yang lebih panjang. Oleh karena itu, hasil kegiatan lebih tepat dipahami sebagai capaian awal dalam meningkatkan partisipasi, motivasi, dan kesadaran hidup sehat masyarakat. Ketiga, keberlanjutan program masih memerlukan dukungan dari penggerak lokal. Meskipun peserta menunjukkan respons positif, kesinambungan kegiatan sangat bergantung pada adanya jadwal tetap, koordinasi warga, serta dukungan tokoh masyarakat atau kader kesehatan. Keterbatasan ini tidak mengurangi nilai kegiatan, tetapi menjadi dasar untuk pengembangan program lanjutan yang lebih sistematis dan berkelanjutan.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian melalui program jalan sehat terstruktur di Suralaga menunjukkan bahwa aktivitas fisik sederhana berbasis masyarakat dapat menjadi strategi pemberdayaan yang efektif untuk meningkatkan partisipasi warga, kebugaran jasmani, dan kesadaran hidup sehat. Pelaksanaan kegiatan yang mencakup tahap persiapan, sosialisasi, jalan sehat, evaluasi, dan tindak lanjut mampu mendorong masyarakat untuk terlibat aktif dalam olahraga ringan yang mudah dilakukan, murah, aman, dan sesuai dengan kondisi sosial masyarakat. Hasil kegiatan juga menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai manfaat aktivitas fisik, pentingnya kebugaran jasmani, cara melakukan jalan sehat yang aman, serta kesadaran untuk membiasakan aktivitas fisik secara rutin.

Rekomendasi untuk pengabdian selanjutnya adalah agar program jalan sehat tidak hanya dilakukan sebagai kegiatan sesaat, tetapi dikembangkan menjadi agenda rutin berbasis komunitas dengan jadwal, rute, koordinator, dan evaluasi yang jelas. Bagi praktisi di lapangan, kegiatan serupa perlu melibatkan perangkat desa, kader kesehatan, tokoh masyarakat, dan kelompok warga agar keberlanjutan program lebih terjaga. Pada tingkat kebijakan, pemerintah desa atau pihak terkait dapat mendukung program ini melalui penyediaan ruang publik yang aman, penetapan agenda olahraga masyarakat secara berkala, serta integrasi kegiatan jalan sehat dengan program promosi kesehatan dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat.

Rujukan

- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) dalam angka*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Lombok Timur. (2025). *Kecamatan Suralaga dalam angka 2025*. Badan Pusat Statistik Kabupaten Lombok Timur.
- Bock, C., Jarczok, M. N., & Litaker, D. (2014). Community-based efforts to promote physical activity: A systematic review of interventions considering mode of delivery, study quality and population subgroups. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 17(3), 276–282. doi:10.1016/j.jsams.2013.04.009
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955
- Forthofer, M., Wilcox, S., Kinnard, D., Hutto, B., Sharpe, P. A., & Sumter County on the Move! Coalition. (2018). Sumter County on the Move!: Evaluation of a walking group intervention to promote physical activity within existing social networks. *Journal of Physical Activity and Health*, 15(1), 1–7. doi:10.1123/jpah.2017-0603
- Hanson, S., & Jones, A. (2015). Is there evidence that walking groups have health benefits? A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 49(11), 710–715. doi:10.1136/bjsports-2014-094157

- Kassavou, A., Turner, A. P., & French, D. P. (2013). Do interventions to promote walking in groups increase physical activity? A meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, Article 18. doi:10.1186/1479-5868-10-18
- Lai, A. Y. K., Lam, E. Y. W., Fabrizio, C., Lee, D. P. K., Wan, A. N. T., Tsang, J. S. Y., & Ho, L. M. (2020). A community-based lifestyle-integrated physical activity intervention to enhance physical activity, positive family communication, and perceived health in deprived families: A cluster randomized controlled trial. *Frontiers in Public Health*, 8, Article 434. doi:10.3389/fpubh.2020.00434
- Lim, M. L., van Schooten, K. S., Radford, K. A., & Delbaere, K. (2021). Association between health literacy and physical activity in older people: A systematic review and meta-analysis. *Health Promotion International*, 36(5), 1482–1497. doi:10.1093/heapro/daaa072
- Meads, C., Exley, J., & Bagnall, A. M. (2018). A systematic review of group walking in physically healthy people to promote physical activity. *International Journal of Technology Assessment in Health Care*, 34(1), 27–37.
- Presiden Republik Indonesia. (2017). *Instruksi Presiden Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*.
- Schulz, A. J., Israel, B. A., Mentz, G. B., Bernal, C., Caver, D., DeMajo, R., Diaz, G., Gamboa, C., Gaines, C., Hoston, B., Opperman, A., Reyes, A. G., Rowe, Z., Sand, S. L., & Woods, S. (2015). Effectiveness of a walking group intervention to promote physical activity and cardiovascular health in predominantly non-Hispanic Black and Hispanic urban neighborhoods: Findings from the Walk Your Heart to Health intervention. *Health Education & Behavior*, 42(3), 380–392. doi:10.1177/1090198114560015
- Tcymbal, A., Demetriou, Y., Kelso, A., Wolbring, L., Wunsch, K., Wäsche, H., & Reimers, A. K. (2022). Interventions simultaneously promoting social participation and physical activity in community-living older adults: A systematic review. *Frontiers in Public Health*, 10, Article 1048496. doi:10.3389/fpubh.2022.1048496
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2024). *Physical activity*. World Health Organization.