

**HIBAH YAYASAN
LAPORAN AKHIR
PENGABDIAN MASYARAKAT**



JALAN SEHAT DAN MINGGU BERSIH

**TIM PENGUSUL
TUTI HARTATI, S.E., M.M.**

**PROGRAM STUDI D-III MANAJEMEN PERUSAHAAN
POLITEKNIK TUNAS PEMUDA
TANGERANG
2023**

**HALAMAN PENGESAHAN
PROGRAM IPTEK BAGI MASYARAKAT**

Judul : Jalan Sehat dan Minggu Bersih
Peneliti/Pelaksana
Nama : Tuti Hartati, S.E., M.M.
Jabatan : Dosen
Program studi : D-III Manajemen Perusahaan
Anggota (1)
Nama Lengkap : Nurjannah
Jabatan : Mahasiswa
Perguruan Tinggi : Politeknik Tunas Pemuda
Anggota (2) :
Nama Lengkap : Siska Tri Oktaviana
Jabatan : Mahasiswa
Perguruan Tinggi : Politeknik Tunas Pemuda
Anggota (ke-3) :
Nama Lengkap : Safirul Huda
Jabatan : Mahasiswa
Perguruan Tinggi : Politeknik Tunas Pemuda
Tahun Pelaksanaan : Tahun ke-1 dari rencana 1 tahun
Biaya tahun berjalan : Rp 2.000.000
Biaya keseluruhan : Rp 2.000.000

Mengetahui,
Kaprosdi

Tangerang, September 2023
Ketua Tim Pengusul,

Novi Nurwanto, S.E., M.M.

Tuti Hartati, S.E., M.M

Mengetahui
Kepala LPPM,

Iswadi, S.Pd., M.Pd.

BAB I

PENDAHULUAN

Jalan sehat merupakan kegiatan olahraga yang murah dan terjangkau tetapi sangat besar manfaatnya karena dengan jalan sehat dan berolahraga badan akan terasa sehat dan jauh dari penyakit. Kemasan kegiatan ini membawa nuansa yang sederhana namun ramai peserta yang terdiri atas dosen, karyawan, dan mahasiswa, bukan hanya sebuah lancarnya acara yang menjadi tujuan utama tetapi sebuah wadah silaturahmi dan keakraban. Selain itu dengan adanya kegiatan jalan sehat ini berarti telah berusaha untuk mengajak agar masyarakat kampus senantiasa mempunyai pola hidup sehat yaitu dengan cara berolahraga. Dengan berolahraga, kulit, otot, hingga organ-organ dalam tubuh merasakan manfaatnya. Otot dan kulit menjadi kencang, tulangpun menjadi kuat, dan jantung memompa darah sehingga peredaran darah lancar. Efeknya, otak segar, semangat pun membuncah.

Sebagian besar orang menyadari pentingnya olahraga, namun pelaksanaannya kurang diperhatikan oleh masyarakat kampus. Kegiatan tersebut mengajak masyarakat kampus untuk selalu hidup sehat melalui olahraga jalan sehat dan menjadikan olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Oleh karena itu, perlu adanya suatu bentuk kegiatan tersistem yang dapat meningkatkan kepedulian untuk hidup sehat.

BAB II

LANDASAN TEORI

Menurut Tim Pengajar *Sports Medicine* dan Kesehatan dari Universitas Pendidikan Indonesia (2016) menjelaskan bahwa “Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (berarti meningkatkan kualitas hidup)”. Seperti halnya makan, gerak olahraga merupakan sebuah kebutuhan hidup yang sifatnya terus menerus yang artinya jika ditinggalkan akan mengganggu jalannya kehidupan. Olahraga sebagai alat memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Olahraga adalah alat jasmani, rohani dan sosial. Menurut Renstrom & Roux seperti yang dikutip dari A.S Watson (Santosa dkk, 2016, hal.16) Anatomis-anthropomertris dan fungsi fisiologisnya, stabilitas emosional dan kecerdasan intelektualnya maupun kemampuannya bersosialisasi dengan lingkungan terlihat lebih unggul pada generasi yang aktif dari pada daripada generasi yang enggan mengikuti olahraga.

Olahraga memiliki banyak cabang, salah satunya adalah pada aerobik yaitu jalan kaki. Jalan kaki adalah suatu kegiatan fisik yang menggunakan otot-otot terutama otot kaki untuk berpindah dari suatu tempat atau ketempat lain. Menurut hasil wawancara dengan Dosen Fakultas Pendidikan dan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia, Gumilar menjelaskan “Jalan kaki adalah gerakan yang terstruktur dan terencana dan mempunyai induk organisasi atletik. Sedangkan menurut hasil wawancara dengan Dosen *Sports Medicine* FPOK Universitas Pendidikan Indonesia, Angkawidjaya “Jalan kaki adalah keterampilan dasar yang dimiliki manusia yang merupakan *basic skill* seperti melompat dan merupakan tahap pembelajaran setiap manusia dari lahir”. Gerak tubuh yang kita lakukan dalam berjalan didominasi oleh langkah kaki, meskipun gerak tangan, dan anggota badan lainnya juga di perlukan tetapi gerak langkah kaki sebagai gerak utama. Gumilar (2016) berpendapat bahwa jenis jalan kaki dalam nomor atletik mempunyai tiga tingkatan yaitu :

1. Jalan kaki sebagai rekreasi.
2. Jalan kaki sebagai kesehatan.
3. Jalan kaki sebagai atletik atau prestasi.

Menurut artikel yang ditulis oleh Veronica Wahyuningkintarsih dalam laman www.Femina.com, jalan kaki terbagi menjadi empat jenis yaitu :

- Jalan santai yaitu sejauh 2,5 km sehari. Jalan kaki seperti ini membuat nafas yang di keluarkan stabil dan tidak terengah-engah seperti berlari.
- Jalan cepat yaitu Jalan yang membutuhkan banyak energi. Saat berjalan, otot tubuh bagian bawah mendapatkan kerja lebih keras. Jalan cepat juga membuat tubuh berkeringat, nafas akan menjadi cepat. Apalagi jika berjalan sambil mengayunkan lengan, ini akan membuat otot yang ada ditubuh bagian atas juga ikut termaksimalkan.
- Jalan di bukit atau *hiking*. Jika sudah terbiasa dengan jalan cepat dan ingin berlatih lebih keras. Jalan di bukit adalah hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kerja jantung sehingga dapat membakar kalori lebih banyak. Jalan kaki di perbukitan menekankan kerja pada otot kaki sehingga otot akan lebih kuat. Untuk merasakan efeknya dengan maksimal, posisi bahu harus lurus dan badan tegak. Dan saat berjalan turun, berdirilah dengan tegak dan biarkan lutut dan kaki bergerak lebih bebas sesuai dengan ayunan kaki.

II.2 Syarat-syarat berjalan kaki yang benar

Ada beberapa hal yang harus sebaiknya diperhatikan jika akan melakukan jalan kaki sebagai kesehatan yaitu (sumber: <http://segiempat.com/tips-dan-cara/kesehatan/cara-berjalan-kaki-yang-benar/>):

1. Sebaiknya saat berjalan kaki menggunakan baju atau jaket yang berwarna terang, agar pejalan kaki yang lain dapat melihat dengan jelas.
2. Gunakanlah sepatu yang sesuai untuk berjalan kaki. Yang memiliki bantalan yang kuat dan fleksibel yang dapat menopang keseimbangan tubuh dan juga memiliki ruang yang cukup untuk jari-jari.

3. Saat berjalan posisi leher tidak boleh menengadah atau menunduk. Usahakan posisi kepala netral dengan pandangan lurus kedepan agar tidak mengalami nyeri pada leher.
4. Saat mulai berjalan, daratkan terlebih dahulu tumit ke tanah. Bahu sebaiknya tidak membungkuk dan lebih rileks. Tekuklah siku selama berjalan hingga membentuk sudut 90 derajat dan ayunkan ke pusat tubuh. Ini akan membantu membakar lebih banyak kalori dengan karena cara ini akan melibatkan lebih banyak otot yang bekerja.
5. Usahakan tubuh berdiri sejajar sehingga otot punggung dan bokong bekerja lebih maksimal dan dapat menghasilkan pembakaran kalori yang lebih banyak.
6. Usahakan untuk bernafas seirama dengan langkah dengan posisi dada sedikit terangkat. Agar dapat menarik nafas panjang dan memperluas otot perut.
7. Saat mengambil rute yang menanjak, beban pada persendian dapat dikurangi dengan cara mencondongkan tubuh sedikit ke depan. Sebaliknya, saat mengambil rute yang menurun, bisa mencondongkan tubuh ke belakang.
8. Untuk pembakaran lemak, tambahkan kecepatan langkah kaki selama 60 detik pertama, dan untuk 120 detik berikutnya kembalilah ke kecepatan biasa. Ulangi interval ini sesering yang bisa lakukan dan selama yang diinginkan. Jumlah lemak yang terbakar akan meningkat dengan variasi interval dan tenaga yang dikeluarkan pada tahap ini secara dramatis.
9. Untuk mencegah dehidrasi, jangan lupa untuk selalu membawa air mineral. Waktu yang baik untuk berjalan kaki adalah pagi hari selama 15 hingga 30 menit secara rutin untuk kebugaran dan siang hari untuk pembakaran kalori.

II.3 Manfaat Jalan Kaki bagi Kesehatan

Jalan kaki sebagai olahraga memiliki manfaat bagi kesehatan. Sehat menurut WHO adalah “Sejahtera paripurna, sejahtera seutuhnya yaitu sejahtera jasmani, sejahtera rohani dan sejahtera sosial bukan hanya bebas dari penyakit, cacat ataupun kelemahan”. Kuntaraf dan Kathleen L.K (1992) mengatakan dalam bukunya. Olahraga memiliki banyak manfaat yaitu :

- Kesehatan Jantung

Berolahraga dapat membuat otot-otot jantung lebih kuat sehingga dapat memompa darah kembali menuju jantung. Otot yang baik membuat peredaran darah baik pula, sedangkan otot yang lemah akan membuat jantung bekerja lebih berat.

Menormalkan tekanan darah yaitu saat terjadi tekanan darah tinggi, Dengan berolahraga tekanan darah akan turun, dan sebaliknya jika tekanan darah sedang rendah maka olahraga akan menaikannya.

Pencegah Thrombosis Koroner

Selain memompa darah ke seluruh otot dalam tubuh, jantung juga mengirimkannya pada arteri-arteri yang berada di pembuluh koroner kanan dan kiri. Penelitian ilmiah menunjukkan jika berolahraga dapat membuka pembuluh darah sehingga melancarkan laju darah. Dan apabila telah terjadi penyumbatan, akan tumbuh jalanan untuk pembuluh yang baru jika kita berolahraga.

Pencegahan gangguan pencernaan.

Saluran pencernaan makanan bergerak seperti simfoni yang teratur. Walaupun manusia tidak dapat mengatur pergerakan otot pencernaannya. Tetapi manusia dapat memberikan pengaruh melalui kegiatan di bagian tubuh lainnya. Ternyata perawatan terbaik untuk sembelit adalah jalan kaki. Dengan jalan kaki, tubuh akan membantu usus untuk menggerakkan sisa makanan bersama-sama hingga menambah kegiatan buang air besar. Berjalan kaki selama 10 hingga 15 menit, ditambah pola hidup sehat yang lainnya seperti minum air putih dan makan buah-buahan akan membuat pencernaan anda lancar.

Terapi setelah melakukan operasi

Ini adalah salah satu sebab mengapa penderita yang baru melakukan pembedahan dianjurkan untuk bangun dan berjalan segera walaupun masih terasa sakit.

Mempertinggi kesehatan otak

Ahli filsafat Gerika bertemu Aristottle pada tahun 335 SM, yang mempunyai kebiasaan jalan kaki naik turun (peripaton) di Athena. Ia memberikan pelajaran pada muridnya

yang berjalan bersama dengannya. Orang Gerika percaya bahwa olahraga akan mempertinggi kesehatan otak.

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh seorang Ilmuwan Amerika membuktikan bahwa olahraga bisa membantu pembentukan sel-sel baru di daerah otak yang berkaitan dengan peningkatan kemampuan otak.

□ Manfaat bagi kesehatan mental

Bila kesehatan tubuh seseorang dapat dipengaruhi oleh pikiran dan kesehatan mentalnya, Dr. James Bluementhal dari Universitas Duke melaporkan bahwa sikap tipe A dapat dikurangi melalui olahraga. Tim lain juga melaporkan bahwa olahraga dapat menjadi penyembuh untuk berbagai gejala kejiwaan. Olahraga tersebut telah mengurangi kekhawatiran, depresi, keletihan dan kebingungan. Berenang dan jalan kaki termasuk olahraga aerobik yang banyak disebutkan sebagai pemecahan atas berbagai kesehatan mental.

□ Terapi bagi penderita Diabetes

Diabetes adalah suatu penyakit yang ditimbulkan akibat kurangnya produksi insulin, sel reseptor yang tidak dapat menangkap insulin menyebabkan produksi gula meningkat. Dengan berolahraga tingkat kepekaan menangkap bisa bertambah dan berjalan normal sehingga sel peka dengan insulin. Perlu di perhatikan bahwa penderita diabetes hanya bisa melakukan olahraga ringan oleh sebab itu jalan kaki adalah olahraga yang cocok untuk penderita diabetes.

II.4 Informasi lain mengenai Jalan Kaki

Jalan kaki dapat membakar dua ratus tujuh puluh kalori pada tubuh jika kita berjalan dalam kecepatan 4,8 km/jam dan 390 kalori pada kecepatan 6,8 km/jam.

Salah satu keuntungan dari jalan kaki adalah dapat dilaksanakan di mana-saja, oleh siapa saja, tidak peduli faktor usia/kelamin.

Hanya saja kegiatan ini membutuhkan waktu tiga kali lebih banyak daripada berlari untuk mendapatkan keuntungan aerobik yang sama. Hal yang perlu diingat dalam berolahraga, bahwa apapun jenis olahraga yang dilakukan secara berturut-turut dari segi waktu, jarak, tanah lapang. Juga yang sering terlupakan adalah melakukan

pemanasan dengan merentangkan otot, seperti otot tangan dan kaki, kemudian melakukan pendinginan dengan cara yang sama.

Selain mempunyai segudang manfaat, jalan kaki juga bisa menyebabkan dampak negatif jika kita tidak berhati-hati dalam melakukannya. Contoh jika kita berjalan kaki atau melakukan olahraga tanpa sarapan sebelumnya, anda bisa pingsan karena energi yang dibutuhkan saat olahraga tidak ada. Makanlah secukupnya dan jangan berlebihan karena jika berlebihan olahraga yang dilakukan tidak akan memberikan dampak yang sesuai dengan keinginan. Dan saat kita telah lama berjalan kaki dan merasa lelah, rendamlah kaki dengan air hangat yang dicampur dengan garam. Ini akan membuat rasa lelah hilang.

BAB III
METODE PELAKSANAAN

Dalam pelatihan ini, ibu-ibu akan diajarkan dan didampingi untuk memahami dan mempraktekan. Adapun susunan acara kegiatan penyuluhan ini adalah

NO	HARI/TGL	PUKUL	KEGIATAN
1	10 September 2023	07.00 – 08.00	Registrasi peserta
2	10 September 2023	08.00 – 09.00	Sambutan – sambutan
3	10 September 2023	09.00 – 10.00	Jalan Sehat
4	10 September 2023	10.00 – 15.00	Bersih-bersih
5	10 September 2023	16.00 – 17.00	Ramah tamah dan penutup

BAB IV
KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

Kinerja Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Akademi Sekretari Dan Manajemen Dharma Budhi Bhakti Jakarta sebagai lembaga yang menaungi seluruh kegiatan dosen dan mahasiswa dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat diantaranya adalah

- a) LPPM menginformasikan setiap informasi pengajuan proposal, baik dari sumber dana Institusi maupun sumber dana Dikti dan cara pengusulannya sesuai dengan panduan DP2M Dikti.
- b) LPPM menyeleksi usulan proposal yang masuk ke LPPM dan yang memenuhi syarat diusulkan ke DP2M Dikti maupun ke institusi
- c) LPPM mengkoordinasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat secara melembaga, baik secara administratif maupun keuangan.
- d) LPPM memonitor dan mengevaluasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat di lapangan.
- e) LPPM memfasilitasi setiap kegiatan pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan fasilitas yang tersedia. Sumberdaya manusia yang terlibat dalam kegiatan ini adalah dosen yang memiliki kepakaran untuk menyelesaikan persoalan mitra dan mahasiswa yang membantu aspek teknis

No	Nama	Status	Tugas dan Kewajiban
1.	SURYA NINGSIH KATILI	Ketua	Mengorganisir kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat, dari mengakomodasikan informasi, permasalahan, solusi alternatif, Desain dan prosedur pengabdian masyarakat, pemantauan laporan kegiatan serta komunikasi dengan pihak lain.
2	Mahasiswa	Anggota 1	Membantu ketua, absensi, Mc, moderator, dokumentasi

BAB V
BIAYA DAN JADWAL PENELITIAN

5.1 ANGGARAN BIAYA

No	Jenis Pengeluaran	Biaya Yang Diusulkan (Rp)
1.	Perjalanan	Rp.1. 500.000,-
2.	Konsumsi	Rp. 2.000.000,-
3.	Bahan habis pakai dan peralatan	Rp 1.000.000,-
4.	Lain-lain(publikasi,seminar,laporan)	Rp. 500.000,-
	Total	Rp. 5.000.000,-

5.2.JADWAL

NO	Jenis kegiatan	Bulan					
		5	6	7	8	9	10
1.	Persiapan dan survey						
2.	Menyusun dan mengajukan proposal						
3.	Menyiapkan alat dan bahan						
4.	Pelaksanaan kegiatan						
5.	Pelaporan						

BAB VI

KESIMPULAN

Dalam pelaksanaannya kegiatan ini sangat bermanfaat dalam pengembangan dan pembelajaran kepada warga khususnya dalam acara JALAN SANTAI PUNGUT SAMPAH

FOTO KEGIATAN

