

JALAN SEHAT DAN BAKTI SOSIAL DI PERUM TANJAKAN INDAH

Wahyudin¹⁾, Dila Fasha Lisanda²⁾, Dhisty Khatami³⁾

Abstrak

Kegiatan Jalan Sehat dan Bakti Sosial di Perum Tanjakan Indah merupakan sebuah program yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat sekaligus memberikan kontribusi sosial kepada lingkungan sekitar. Kegiatan ini dilaksanakan dengan dua agenda utama, yakni jalan sehat yang melibatkan masyarakat setempat dalam aktivitas fisik yang menyegarkan, serta bakti sosial yang berupa pemberian bantuan kepada warga kurang mampu dan perbaikan fasilitas umum di desa. Melalui kegiatan ini, diharapkan dapat tercipta hubungan yang harmonis antara warga desa, meningkatkan kesadaran akan pentingnya hidup sehat, serta mempererat rasa kebersamaan dalam membangun lingkungan yang lebih baik. Kegiatan ini juga menjadi wadah untuk meningkatkan partisipasi aktif masyarakat dalam kegiatan sosial kemasyarakatan yang bermanfaat. Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi contoh bagi desa-desa lain untuk melaksanakan program serupa guna mendukung kesejahteraan sosial dan kesehatan masyarakat secara menyeluruh.

Kata Kunci: jalan sehat, bakti sosial, Perum Tanjakan Indah.

PENDAHULUAN

Kesejahteraan masyarakat tidak hanya ditentukan oleh aspek ekonomi, tetapi juga oleh kesehatan dan solidaritas sosial. Perum Tanjakan Indah, sebagai salah satu desa yang memiliki potensi sosial yang tinggi, membutuhkan upaya berkelanjutan untuk membangun kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan fisik serta kebersamaan sosial. Kegiatan jalan sehat dan bakti sosial hadir sebagai sebuah inisiatif yang bertujuan untuk menjawab kebutuhan tersebut.

Jalan sehat merupakan aktivitas fisik sederhana yang dapat dilakukan oleh semua kalangan, baik anak-anak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia. Kegiatan ini tidak hanya menyehatkan tubuh, tetapi juga mempererat hubungan sosial antarwarga. Sementara itu, bakti sosial adalah bentuk nyata dari kepedulian terhadap sesama, terutama bagi warga desa yang membutuhkan bantuan atau fasilitas umum yang perlu diperbaiki. Melalui kombinasi kedua kegiatan ini, diharapkan tercipta masyarakat yang lebih sehat, peduli, dan harmonis.

Kegiatan ini juga memiliki nilai edukasi dan inspirasi, mendorong masyarakat untuk aktif dalam kegiatan positif yang berorientasi pada kesejahteraan bersama. Dengan latar belakang tersebut, program ini dirancang untuk memberikan manfaat secara fisik, sosial, dan emosional kepada seluruh warga Perum Tanjakan Indah.

LANDASAN TEORI

Kesehatan masyarakat merupakan upaya kolektif untuk meningkatkan kualitas hidup individu dan kelompok melalui tindakan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan tidak hanya terbatas pada ketiadaan penyakit, tetapi juga mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial. Salah satu cara untuk mencapai tujuan ini adalah melalui kegiatan yang mendorong gaya hidup sehat, seperti olahraga rutin.

Kegiatan jalan sehat merupakan salah satu bentuk olahraga ringan yang dapat dilakukan oleh semua kalangan. Manfaat jalan sehat mencakup peningkatan kebugaran jantung, peredaran darah yang lebih baik, serta pengurangan risiko berbagai penyakit kronis. Selain itu, jalan sehat juga dapat menjadi ajang sosialisasi yang mempererat hubungan antarwarga, sehingga berkontribusi pada kesehatan mental.

Bakti sosial adalah aktivitas yang bertujuan untuk membantu masyarakat yang membutuhkan tanpa mengharapkan imbalan. Menurut teori solidaritas sosial yang dikemukakan oleh Émile Durkheim, bakti sosial mencerminkan rasa kepedulian dan tanggung jawab bersama dalam sebuah komunitas. Kegiatan ini berfungsi sebagai media untuk menciptakan hubungan sosial yang lebih erat dan memperkuat rasa empati antarindividu.

Dalam konteks Perum Tanjakan Indah, bakti sosial tidak hanya bertujuan untuk memberikan bantuan langsung, seperti sembako atau dana, tetapi juga untuk mendukung pengembangan fasilitas umum yang dibutuhkan oleh masyarakat, seperti perbaikan jalan, tempat ibadah, atau ruang publik. Dengan demikian, bakti sosial tidak hanya memenuhi kebutuhan material, tetapi juga mendorong pembangunan sosial dan komunitas yang lebih berdaya.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan jalan sehat dan bakti sosial di Perum Tanjakan Indah membutuhkan perencanaan matang agar tujuan yang diharapkan dapat tercapai.

Tahapan persiapan meliputi **Pembentukan Panitia**, Dibentuk tim pelaksana yang terdiri dari perwakilan warga, pemuda desa, perangkat desa, dan relawan. Tugas panitia mencakup perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan. **Koordinasi dengan Pemangku Kepentingan**, Panitia melakukan koordinasi dengan kepala desa, perangkat desa, serta pihak eksternal seperti donatur, sponsor, dan organisasi sosial untuk mendukung terlaksananya kegiatan. **Perencanaan Anggaran**, Menyusun anggaran kegiatan berdasarkan kebutuhan, seperti konsumsi, hadiah, alat olahraga, dan bantuan sosial. Sumber dana diperoleh dari donasi, sponsor, dan swadaya masyarakat. **Sosialisasi Kegiatan**, Informasi tentang kegiatan disampaikan melalui media sosial, pengumuman di balai desa, dan undangan resmi untuk memastikan partisipasi maksimal dari masyarakat.

Tahap Pelaksanaan

1. Kegiatan Jalan Sehat:

o Rute dan Jadwal

Rute jalan sehat dirancang melintasi area strategis Perum Tanjakan Indah dengan jarak yang dapat ditempuh oleh semua kalangan. Kegiatan dimulai pukul 07.00 pagi dan diperkirakan selesai dalam waktu 1–2 jam.



- **Pendaftaran Peserta**
Peserta mendaftar secara gratis atau dengan biaya simbolis untuk mendukung kegiatan sosial.
 - **Pelaksanaan**
Peserta berkumpul di titik awal yang ditentukan, diikuti dengan pemanasan bersama. Selama jalan sehat, panitia memastikan keamanan peserta dengan menyediakan pos kesehatan dan petugas pengamanan.
 - **Hiburan dan Doorprize**
Setelah jalan sehat, diselenggarakan hiburan berupa penampilan seni lokal dan pembagian hadiah doorprize untuk memotivasi partisipasi masyarakat.
2. **Kegiatan Bakti Sosial:**
- **Pemberian Bantuan Sosial**
Bantuan berupa sembako, pakaian layak pakai, dan alat tulis disalurkan kepada warga kurang mampu berdasarkan data dari perangkat desa.
 - **Perbaikan Fasilitas Umum**
Dilaksanakan gotong royong untuk memperbaiki fasilitas umum seperti jalan desa, tempat ibadah, dan taman bermain.
 - **Konsultasi Kesehatan Gratis**
Diadakan pos kesehatan gratis untuk pemeriksaan kesehatan dasar seperti tensi darah dan konsultasi dengan tenaga medis.

Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan setelah kegiatan selesai untuk menilai efektivitas dan keberhasilan program. Tahapan evaluasi meliputi:

1. **Pengumpulan Data**
Menggunakan metode kuesioner dan wawancara kepada peserta untuk mendapatkan umpan balik terkait pelaksanaan kegiatan.
2. **Rapat Evaluasi Panitia**
Dilakukan rapat internal panitia untuk membahas kendala yang dihadapi selama kegiatan serta mengidentifikasi aspek yang perlu diperbaiki.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Jalan Sehat dan Bakti Sosial di Perum Tanjakan Indah telah dilaksanakan sebagai bentuk kontribusi nyata dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui pendekatan kesehatan fisik dan solidaritas sosial. Kegiatan ini terdiri dari dua agenda utama, yaitu jalan sehat yang mendorong masyarakat untuk menjalani gaya hidup sehat, serta bakti sosial yang memberikan bantuan kepada warga kurang mampu dan memperbaiki fasilitas umum desa.

Pelaksanaan kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga mempererat hubungan sosial antarwarga. Dukungan dari berbagai pihak, seperti pemerintah desa, donatur, dan masyarakat, menjadi kunci keberhasilan kegiatan ini. Selain itu, kegiatan ini membuktikan bahwa kolaborasi dan gotong royong dapat menciptakan dampak positif yang berkelanjutan bagi desa.

Untuk pelaksanaan kegiatan serupa di masa mendatang, beberapa hal yang dapat menjadi perhatian adalah sebagai berikut:

1. Peningkatan Skala Kegiatan

Menambah lingkup kegiatan dengan melibatkan lebih banyak pihak, termasuk organisasi sosial atau komunitas kesehatan, agar manfaat yang dihasilkan lebih luas.

2. Perencanaan yang Lebih Matang

Perlu adanya waktu perencanaan yang lebih panjang untuk memaksimalkan partisipasi dan persiapan logistik, terutama dalam penyaluran bantuan sosial.

3. Pemanfaatan Teknologi

Menggunakan media digital, seperti aplikasi atau platform online, untuk mempromosikan kegiatan dan mempermudah koordinasi antara panitia dan masyarakat.

4. Pengukuran Dampak Kegiatan

Melakukan evaluasi yang lebih mendalam untuk mengukur dampak kegiatan terhadap kesehatan masyarakat dan kualitas hidup warga desa.

Dengan evaluasi dan pengembangan yang berkelanjutan, diharapkan kegiatan seperti ini dapat menjadi tradisi tahunan yang tidak hanya meningkatkan kesejahteraan masyarakat Perum Tanjakan Indah, tetapi juga menjadi inspirasi bagi desa-desa lain untuk melakukan hal serupa.

DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti, E. (2020). *Membangun Solidaritas Sosial di Masyarakat Desa*. Yogyakarta: Pustaka Mandiri.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Panduan Hidup Sehat Melalui Aktivitas Fisik*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Durkheim, E. (1984). *The Division of Labor in Society*. New York: The Free Press.
- Purwanto, H. (2019). *Manajemen Kegiatan Sosial: Konsep dan Implementasi*. Surabaya: Media Sosial Press.
- Rini, S. P. (2021). "Manfaat Olahraga Ringan bagi Kesehatan Fisik dan Mental." *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 45-52.
- World Health Organization. (2020). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva: WHO Press.
- Zimmerman, M. A. (1995). "Psychological Empowerment: Issues and Illustrations." *American Journal of Community Psychology*, 23(5), 581-599.
- Sukamto, A., & Wulandari, T. (2022). *Gotong Royong sebagai Kearifan Lokal dalam Masyarakat Desa*. Bandung: Penerbit Nusantara.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryani, L. (2018). "Peran Pemerintah Desa dalam Peningkatan Kesejahteraan Masyarakat." *Jurnal Administrasi Publik*, 6(2), 89-97.

