

**EVALUASI MANFAAT OLAHRAGA JALAN SANTAI TERHADAP
KESEHATAN FISIK DAN MENTAL DI THEOLOGIA SURYA
NUSANTARA TAHUN 2017**

Pipin Sumantrie
Staff Pengajar Akper Surya Nusantara Pematang Siantar

ABSTRAK

Latar Belakang. Kesehatan adalah modal yang sangat berharga, kesadaran akan nilai kesehatan dewasa ini semakin meningkat, dimana banyak orang bersedia mengeluarkan sejumlah uang yang besar untuk mendapatkan kesehatan. Salah satu mendapatkan kesehatan adalah dengan melaksanakan olahraga, jenis olahraga yang mudah dan aman yang direkomendasikan untuk semua kalangan masyarakat, yaitu olahraga jalan santai. Karena untuk melakukan jenis olahraga ini tidak memerlukan keterampilan dan bakat khusus, serta biasa dilakukan oleh semua orang, baik anak-anak sampai dengan orang tua

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif korelasi melalui pengukuran asosiasi /hubungan (*measures of association*). Adapun sampel dalam penelitian ini adalah para mahasiswa Theologia Surya Nusantara Pematangsiantar dengan teknik *Acidental Sampel* berjumlah 20 orang.

Hasil : dari penelitian ini untuk fisik didapati bahwa responden yang “sering jalan santai” dengan nilai signifikan sistol 0,03, diastol 0,01, nadi 0,00. Dan yang “jarang jalan santai” dengan nilai signifikan sistol 0,05, diastol 0,03, nadi 0,02. Dan hasil persentase untuk mental yang “jarang” dengan nilai persentase 61,5%, dan pada responden yang “sering” dengan nilai persentase 96,4%, sehingga ditemukan adanya pengaruh olahraga jalan santai terhadap kesehatan fisik dan mental.

Kesimpulan: Kesehatan merupakan salah satu faktor utama yang mempengaruhi kebugaran dan penampilan tubuh, serta harta yang paling berharga yang tidak pernah ditukar oleh apapun, maka dianjurkan kepada masyarakat agar menyisihkan waktu untuk melakukan gerak badan dengan melakukan olahraga jalan santai. Karena didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat pula.

Kata Kunci: Olah Raga, Jalan Santai

ABSTRACT

Background: Health is a very valuable capital, awareness of the value of this increasing adult health, where a lot of people willing to spend a huge amount of money to gain health. One of getting health care is to execute the exercise, the type of sports that are easily and safely recommended to all people, that sports a relaxing stroll. Because to do this kind of exercise does not require special skills and talents, as well as the usual done by everyone, both kids up to parent

Methods: this research is a descriptive approach using correlation through measurement /hubungan Association (measures of association). As for the sample in this research is the Theological students Surya Nusantara Pematangsiantar with engineering Acidental the sample amounted to 20 people.

Results: from the research found that the physical for the respondents who "walk" with a value of significant sistol 0.03, 0.01, 0.00 pulse diastol. And "rarely relaxed way" with a value of significant sistol 0.05, 0.03, 0.02 pulse diastol. And the resulting percentage to mental "rarely" with a value of percentage of 61.5%, and on the respondents who "often" with a value of percentage of 96.4%, thus found the presence of sports influence stroll against the physical and mental health.

Conclusion: health is one of the main factors that affect the fitness of body and appearance, as well as the most valuable treasure that never exchanged by anything, then it is recommended to people to set aside time to do the motion body by doing sports a relaxing stroll. Because in a healthy body there is a healthy soul. **Keywords:** Sports, Relaxing Stroll

PENDAHULUAN

Finley (2015) mengatakan kesehatan adalah modal yang sangat berharga. Kesadaran akan nilai kesehatan dewasa ini semakin meningkat. Banyak orang bersedia mengeluarkan sejumlah uang yang besar untuk mendapatkan kesehatan. Pengobatan modern pun telah menciptakan teknik mutakhir untuk meningkatkan kesehatan manusia. Bahkan mencari kesehatan merupakan kerinduan setiap orang dan menjadi tantangan setiap hari bagi tiap-tiap pemerintah.

Fakta berikut ini memberikan bukti yang kuat tentang kebutuhan akan kesehatan. Perkiraan biaya pelayanan kesehatan dunia pada tahun 2015 lalu adalah 3 triliun dolar, yang membuat industri pelayanan kesehatan menjadi salah satu sektor terbesar ekonomi dunia. Di kebanyakan Negara berkembang, pelayanan kesehatan menghabiskan lebih dari 10% produk domestik bruto.

Di era globalisasi saat ini sangat banyak ditemui orang-orang yang sakit secara fisik dan mental, oleh karena sibuknya orang pada zaman sekarang ini, banyak yang terserang penyakit oleh karena kurang melakukan pergerakan ataupun olahraga. Banyak sekali orang ingin sehat secara fisik dan mental tetapi tidak mau melakukan olahraga. Untuk memenuhi semuanya ini dibutuhkan manusia yang memiliki mobilitas yang tinggi, untuk mewujudkan ini banyak sekali manusia melakukan segala cara, tetapi kebanyakan orang-orang tidak sempat melakukan olahraga oleh karena tidak ada waktu.

Salah satu jenis olahraga yang mudah dan aman, yaitu olahraga jalan santai. Karena untuk

melakukan jenis olahraga ini tidak memerlukan keterampilan dan bakat khusus, serta biasa dilakukan oleh semua orang, baik anak-anak sampai dengan orang tua. Karena resiko cedera saat melakukan olahraga jalan santai ini sangat kecil, jika dibandingkan dengan olahraga lain seperti sepak bola, fitness, basket, *badminton* dan lain-lain. Karena peralatan tambahan dalam olahraga ini hanyalah sepatu dan baju khusus.

Secara luas telah diketahui bahwa olahraga dapat mengurangi resiko terhadap penyakit menular, sehingga demikian WHO mengajak seluruh lapisan masyarakat untuk melakukan aktifitas fisik termasuk olahraga guna meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran yang pada akhirnya akan meningkatkan produktifitas kerja dan kualitas sumber daya manusia. Dan di Indonesia sendiri tidak kurang dengan mereka yang tetap sehat dan kuat dalam usia lanjut dan mengikuti pola makanan disamping makanan pilihan adalah makanan *vegetarian* (makan tanpa daging), serta kebiasaan tidak merokok dan minum alkohol (Jonathan dan Kathleen 1992).

Selanjutnya Jonathan dan Kathleen (1992) mengatakan dengan melakukan olahraga jalan santai secara teratur memberikan manfaat bagus bagi kondisi fisik dan kesehatan lainnya. Olahraga jalan santai juga memberikan kesenangan terhadap fisik dan mental. Olahraga jalan santai memberikan manfaat tetap bagi keseluruhan kesehatan setelah dilakukan akan berdampak pada Otot jantung diperkuat, dan jumlah darah yang di pompakan lebih banyak, menormalisasi tekanan darah. Memperbesar kapasitas darah

dalam membawa oksigen sehingga lebih banyak darah yang dapat mencapai keseluruhan bagian tubuh, menurunkan denyut nadi dalam keadaan istirahat, dapat merangsang pernafasan dalam, yang menyebabkan paru-paru berkembang melalui reflex, serta meredakan emosi, menolong pencernaan dan mendorong kegiatan usus, dan masih banyak lagi manfaat olahraga jalan santai.

Menurut suatu penelitian yang bekerja sama dengan WHO tahun 1999, dinyatakan bahwa penyakit *degenerative* merupakan penyebab 60% kematian, dan 43% beban penyakit global. Tahun 2020 diperkirakan penyakit tidak menular menjadi penyebab 73% kematian dan 60% beban penyakit global (Hartono 2010).

Menurut suatu penelitian memperlihatkan bahwa orang yang mempunyai gaya hidup: tidak merokok, berolahraga secara teratur, dan melakukan kerja fisik, ternyata peluangnya jauh lebih tinggi terhindar dari penyakit stroke dan jantung dari pada yang bergaya hidup sebaliknya (Kusmana 2002).

Akhir-akhir ini semakin banyak manusia lanjut usia, dewasa, dan remaja yang terserang penyakit. Sebagian besar adalah karena pada masa mudanya malas beraktifitas dan olahraga secara teratur dan benar, didukung dengan pola hidup dan pola makan yang kurang baik.

Metodologi

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasi merupakan teknik analisis yang termasuk salah satu teknik pengukuran asosiasi /hubungan (*measures of association*). Merupakan istilah yang mengacu

pada sekelompok teknik dan statistik bivariat yang digunakan untuk mengukur kekuatan hubungan antara dua variabel (Notoadmodjo, 2010). Adapun yang menjadi populasi merupakan kasus yang perlu memenuhi syarat-syarat tertentu yang berkaitan dengan masalah penelitian berupa orang, barang, binatang, hal atau peristiwa (Mardalis,2006). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Theologia Surya Nusantara dengan menggunakan teknik *Accidental Random* dengan jumlah 20 orang.

Hasil dan Pembahasan

Untuk mengetahui apakah olahraga jalan santai memberikan pengaruh bagi fisik dengan tekanan darah dan nadi dari responden yang sering dan jarang melakukan olahraga jalan santai. Maka data diolah dengan uji *statistic*, maka setiap butiran akan dijumlahkan lalu dicari rata-ratanya akan dibahas berdasarkan nilai sistol, distol dan nadi, setelah itu diinterpretasikan dapat dilihat pada table 1 dibawah ini.

Tabel 1. Tekanan Darah Responden (Nilai Sistol)

Paired Samples Test									
Paired Differences									
95% Confidence Interval of the Difference									
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	Lower	Upper	T	Df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	sistol - sistol	14.000	10.750	3.399	6.310	21.690	4.118	9	.003
Pair 2	sistol - sistol	6.000	5.164	1.633	2.306	9.694	3.674	9	.005

Dari tabel 1 diketahui terdapat hubungan antara olahraga jalan santai untuk kesehatan fisik, terutama pada responden yang "sering olahraga jalan santai", didapati nilai signifikan sig.(2-tailed) untuk sistol 0.03 artinya lebih kecil dari nilai signifikan (0,05), berarti ditemukan adanya hubungan yang bermakna antara olahraga jalan santai terhadap kesehatan fisik.

Dari tabel diatas diketahui terdapat hubungan antara olahraga jalan santai untuk kesehatan fisik, terutama pada responden yang "jarang olahraga jalan santai", didapati nilai signifikan sig.(2 tailed) untuk sistol 0.05 artinya sama dengan nilai signifikan (0,05), berarti ditemukan adanya hubungan yang kecenderungannya kearah kemaknaan statistik.

Sedangkan untuk data uji *statistic* pada nilai Distol dapat dilihat pada table 2, dibawah ini.

Tabel 2. Tekanan Darah Responden (Nilai Diastol)

Paired Samples Test									
Paired Differences									
95% Confidence Interval of the Difference									
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	Lower	Upper	T	Df	Sig. (2-tailed)

Pair 1	diastol– diastole	16.000	10.750	3.399	8.310	23.690	4.707	9	.001
Pair 2	diastol– diastole	17.000	13.375	4.230	7.432	26.568	4.019	9	.003

Dari tabel 2 dapat kita lihat diketahui terdapat hubungan antara olahraga jalan santai untuk kesehatan fisik, terutama pada responden yang ‘‘sering olahraga’’, didapati nilai signifikan sig.(2 tailed) untuk sistol 0.01 artinya lebih kecil dari nilai signifikan (0,05), berarti ditemukan adanya hubungan yang bermakna antara olahraga jalan santai dengan kesehatan fisik.

Dan dapat kita lihat diketahui terdapat hubungan antara olahraga jalan santai untuk kesehatan fisik,

terutama pada responden yang ‘‘jarang olahraga’’, didapati nilai signifikan sig.(2 tailed) untuk sistol 0.03 artinya lebih kecil dari nilai signifikan (0,05), berarti ditemukan hubungan yang bermakna antara olahraga jalan santai terhadap kesehatan fisik.

Sedangkan hasil data statistic perbedaan antara yang rajin melakukan olah raga jalan santai dengan yang jarang melakukan jalan santai dapat di lihat pada table 3 di bawah ini.

Tabel 3. Tekanan Darah Responden (Nilai Nadi)

Paired Samples Test									
Paired Differences									
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		T	Df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	nadi – nadi	-12.90 0	4.909	1.552	9.388	16.412	8.3	9	.000
Pair 2	nadi - pulsej arang 3	6.000	4.447	1.406	2.819	9.181	4.2	9	.002

Pada tabel 3 dapat kita lihat diketahui terdapat hubungan antara olahraga jalan santai untuk kesehatan fisik, terutama pada responden yang ‘‘sering olahraga’’, didapati nilai signifikan sig.(2 tailed) untuk sistol 0.00 artinya lebih kecil dari nilai signifikan (0,05), berarti ditemukan adanya pengaruh olahraga jalan

santai terhadap kesehatan fisik, maka ada hubungan yang bermakna antara olahraga jalan santai terhadap kesehatan fisik .

Dan dapat kita lihat diketahui terdapat hubungan antara olahraga jalan santai untuk kesehatan fisik, terutama pada responden yang ‘‘jarang olahraga’’, didapati nilai

significan sig.(2 tailed) untuk sistol signifikan (0,05), berarti ditemukan adanya pengaruh olahraga jalan santai terhadap keehatan fisik, maka ada hubungan yang bermakna antara olahraga jalan santai terhadap kesehatan fisik .

Selanjutnya peneliti berusaha untuk mengidentifikasi manfaat olahraga jalan santai bagi menta bagi

0.02 artinya lebih kecil dari nilai responden yang jarang olahraga jalan santai, terhadap mereka yang jarang melakukan olah raga jalan santai, dengan cara memberi kuesioner kepada para responden. Didapati hasil responden yang jarang olah raga jalan santai terdapat table 4 dibawah ini.

Tabel 4. Manfaat Olahraga Jalan Santai bagi Aspek Mental, Responden Jarang Melakukan Olahraga Jalan Santai.

No	Pernyataan	Jumlah	Persentase
1	Dengan olahraga jalan santai, saya dapat mengontrol emosi	7	70%
2	Melakukan olahraga jalan santai disore hari, tidur saya semakin nyenyak pada malam hari	6	60%
3	Olahraga jalan santai membuat rasa percaya diri saya semakin tinggi	5	50%
4	Dengan melakukan olahraga jalan santai secara teratur, saya semakin berfikir positif	3	30%
5	Setelah melakukan olahraga jalan santai, saya dapat memupuk rasa tanggungjawab	5	50%
6	Dengan rutin melakukan olahraga jalan santai, saya dapat membangun kesetia kawan	3	30%
7	Melakukan olahraga jalan santai, saya dapat membangun rasa sportifitas	7	70%
8	Setelah melakukan olahraga jalan santai dipagi hari, kerja otak saya menjadi aktif sehingga mampu menghafal pelajaran	6	60%
9	Setelah melakukan olahraga jalan santai, saya dapat melepaskan rasa cemas	7	70%
10	Setelah melakukan olahraga jalan santai, saya dapat memelihara keharmonisan	6	60%
11	Dengan rutin melakukan olahraga jalan santai, saya dapat meningkatkan kreativitas dan imajinasi.	8	80%
12	Setelah melakukan olahraga jalan santai, maka saya dapat mengontrol rasa nyeri	3	30%
13	Olahraga jalan santai dapat memberikan rasa nyaman dan sejahtera	6	60%
14	Dengan rutin melakukan olahraga jalan santai, saya dapat mengusir pikiran yang negatif	8	80%
15	Setelah melakukan olahraga jalan santai, saya dapat membantu melawan stress	7	70%

16	Olahraga jalan santai dapat membuat perasaan yang bahagia	5	50%
17	Dengan rutin melakukan olahraga jalan santai, saya merasa umur saya semakin bertambah	6	60%
18	Setelah melakukan olahraga jalan santai hidup menjadi lebih bersemangat	6	60%
19	Setelah melakukan olahraga jalan santai, saya dapat memperkuat pola pikir yang baik	8	80%
20	Dengan rutin melakukan olahraga jalan santai, saya dapat mengurangi stress	7	70%
21	Dengan rutin melakukan olahraga jalan santai, saya dapat memperkuat daya ingat dan konsentrasi	4	40%
Rata-rata			61,5%

Dari tabel 4 diketahui bahwa nilai rata-rata persentase dari para responden yang jarang melakukan olahraga jalan santai adalah 61,5%. Menurut Arikunto (1998) nilai termasuk kategori cukup.

Hal ini menunjukkan bahwa setelah melakukan olahraga jalan santai sebagian besar dari responden yang jarang melakukan olahraga jalan santai di dapati bahwa ada pengaruhnya bagi kesehatan mental. Hal ini sesuai dengan teori manfaatnya bagi kesehatan mental seperti: memelihara keharmonisan, meningkatkan percaya diri, mengurangi stres, memperkuat pola pikir yang baik, meningkatkan

perasaan bahagia, dapat melepaskan rasa cemas, meningkatkan kreativitas dan imanijasi, memberikan rasa nyaman dan sejahtera, mengusir pikiran negatif, mengurangi ketegangan dan depresi, menolong untuk tidur lebih nyenyak, mengurangi stres, membangun rasa sportifitas, memupuk tanggungjawab, membangun kesetia kawan, memperkuat pola pikir yang baik (JhonatandanKathleen, 1992).

Sedangkan responden yang sering melaksanakan olahraga jalan santai di dapati hasil sesuai dengan table 5, dibawah ini.

Tabel 5. Manfaat Olahraga Jalan Santai bagi Aspek Mental, Responden yang Sering Melakukan Olahraga Jalan Santai.

No	Pernyataan	Jumlah	Persentase
1	Dengan olahraga jalan santai, saya dapat mengontrol emosi	10	100%
2	Melakukan olahraga jalan santai disore hari, tidur saya semakin nyenyak pada malam hari	10	100%
3	Olahraga jalan santai membuat rasa percaya diri saya semakin tinggi	10	100%
4	Dengan melakukan olahraga jalan santai secara teratur, saya semakin berfikir positif	10	100%

5	Setelah melakukan olahraga jalan santai, saya dapat memupuk rasa tanggungjawab	9	90%
6	Dengan rutin melakukan olahraga jalan santai, saya dapat membangun kesetia kawan	10	100%
7	Melakukan olahraga jalan santai, saya dapat membangun rasa sportifitas	10	100%
8	Setelah melakukan olahraga jalan santai di pagi hari, kerja otak saya menjadi aktif sehingga mampu menghafal pelajaran	10	100%
9	Setelah melakukan olahraga jalan santai, saya dapat melepaskan rasa cemas	10	100%
10	Setelah melakukan olahraga jalan santai, saya dapat memelihara keharmonisan	9	90%
11	Dengan rutin melakukan olahraga jalan santai, saya dapat meningkatkan kreativitas dan imajinasi.	10	100%
12	Setelah melakukan olahraga jalan santai, maka saya dapat mengontrol rasa nyeri	10	100%
13	Olahraga jalan santai dapat memberikan rasa nyaman dan sejahtera	10	100%
14	Dengan rutin melakukan olahraga jalan santai, saya dapat mengusir pikiran yang negatif	10	100%
15	Setelah melakukan olahraga jalansantai, saya dapat membantu melawan stress	10	100%
16	Olahraga jalan santai dapat membuat perasaan yang bahagia	10	100%
17	Dengan rutin melakukan olahraga jalan santai, saya merasa umur saya semakin bertambah	10	100%
18	Setelah melakukan olahraga jalan santai hidup menjadi lebih bersemangat	10	100%
19	Setelah melakukan olahraga jalansantai, saya dapat memperkuat polapikir yang baik	10	100%
20	Dengan rutin melakukan olahraga jalan santai, saya dapat mengurangi stress	10	100%
21	Dengan rutin melakukan olahraga jalan santai, saya dapat memperkuat daya ingat dan konsentrasi	10	100%
Rata-rata			96,4%

Dari tabel 5 diketahui bahwa nilai rata-rata persentase dari para responden yang sering melakukan olahraga jalan santai adalah 96,4%. Menurut Arikunto (1998) nilai termasuk kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa setelah

melakukan olahraga jalan santai dari responden yang sering melakukan olahraga jalan santai di dapati bahwa sangat berpengaruh bagi kesehatan mental. Karena teori menjelaskan beberapa manfaatnya bagi kesehatan mental seperti: memelihara

keharmonisan, meningkatkan percaya diri, mengurangi stres, memperkuat pola pikir yang baik, meningkatkan perasaan bahagia, dapat melepaskan rasa cemas, meningkatkan kreativitas dan imanjasi, memberikan rasa nyaman dan sejahtera, mengusir pikiran negatif, mengurangi ketegangan dan

Kesimpulan

Setelah meneliti penelitian tentang evaluasi manfaat olahraga jalan santai maka dapat diambil beberapa kesimpulan, dapati bahwa hasil dari penelitian orang yang sering melakukan olahraga jalan santai untuk sistol, didapati nilai signifian sig.(2-tailed) untuk 0,03 berarti ditemuka adanya hubungan yang bermakna antara olahraga jalan santai terhadap kesehatan fisik. Dan pada responden yang jarang melakukan olahraga jalan santai untuk sistol, didapati nilai signifian sig.(2-tailed) untuk 0,05 berarti ditemuka adanya hubungan yang kecenderungannya ke arah kemaknaan statistik antara olahraga jalan santai terhadap kesehatan fisik. Begitu juga dengan hasil diastol, didapati nilai signifian sig.(2-tailed) untuk 0,01 berarti ditemuka adanya hubungan yang bermakna antara olahraga jalan santai terhadap kesehatan fisik. Dan pada responden yang jarang melakukan olahraga jalan santai untuk diastol, didapati nilai signifian sig.(2-tailed) untuk 0,03 berarti ditemuka adanya hubungan yang bermakna antara olahraga jalan santai terhadap kesehatan fisik. Selanjutnya data diskripsi menunjukkan orang yang jarang melakukan olahraga jalan santai bagi kesehatan mental didapati bahwa hasil dari penelitian 61% ini dalam kategori cukup dalam

depresi, menolong untuk tidur lebih nyenyak, mengurangi stres, membangun rasa sportifitas, memupuk tanggung jawab, membangun kesetiakawanan, memperkuat polapikir yang baik (Jhonatan dan Kathleen, 1992).

mencapai kesehatan mental. Dan pada responden yang sering melakukan olahraga jalan santai bagi kesehatan mental didapati bahwa hasil dari penelitian 96,4% ini dalam kategori baik ada pengaruhnya bagi mental.

Saran

Berdasarkan hasil evident base yang telah di utarakan di atas, maka Kesehatan merupakan salah satu faktor utama yang mempengaruhi kebugaran dan penampilan tubuh, serta harta yang paling berharga yang tidak pernah ditukar oleh apapun, maka dianjurkan kepada masyarakat agar menyisihkan waktu untuk melakukan gerak badan dengan melakukan olahraga jalan santai. Karna didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat pula.

Daftar Pustaka

- Arikunto. S . (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Praktek Pendekatan*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Agung widodo. (2012). *Kegiatan Aktivitas Fisik Dengan Kesehatan*. Jogjakarta. Arruzz Media.
- Aip syarifddin. (2012) *Rekseasi Olahraga*. Diambil Pada Tanggal 04 april 2017 Dari:

<https://ayinosa31.wordpress.com/2010/03/29/rekreasi-olahraga/>

Jonathan Dan Kathleen Kuntaraf. (1992). Olahraga Sumber Kesehatan. Jakarta.

Kusmana. (2002). Hidup Sehat Hingga Tua. Jakarta.

Mardalis. C. (2006). Metode Penelitian. Jakarta: Bumi Aksara.

Mark Finley (2015). Sehat dan Bugar, Bandung, IPH

Nursalam (2008). Metode Penelitian. Jakarta. Salemba Merdeka.

Narimawati. (2007). Riset *management sumber daya manusia: aplikasi contoh dan perhitungannya*. Jakarta. Agung Media.

Notoadjmojo, Soekidjo. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta.