BAB II. MENJAGA KEBUGARAN DENGAN OLAHRAGA JALAN KAKI

II.1 Olahraga Jalan Kaki

II.1.1 Pengertian Olahraga

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), olahraga adalah gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh. Ada juga menurut Andres selaku dokter umum (2018) olahraga adalah aktivitas yang membuat badan bergerak lebih dari kegiatan sehari-hari. Aktivitas yang bisa dibilang olahraga yaitu kegiatan yang memerlukan beban berlebih untuk fisik. Banyak sekali macam-macam olahraga dari tingkatan yang berat hingga ringan.

II.1.2 Kebugaran

Kata kebugaran sangat sering terdengar, kebugaran juga mempunyai arti tersendiri, yaitu kemampuan seseorang untuk mengerjakan sesuatu dengan keadaan dan kondisi fisik yang tidak terasa lelah. Ada juga menurut Depdikbud (1996) menjelaskan bahwa kebugaran adalah kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efektif dan efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa kelelahan yang berarti. Adapun pendapat secara umum yang mengartikan kebugaran adalah kemampuan tubuh seseorang melakukan aktivitas dalam keadaan sehat baik secara mental ataupun fisik dan melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang artinya masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan selanjutnya.

II.1.3 Pengertian Jalan Kaki

Sebenarnya berjalan kaki termasuk ke dalam aktivitas yang memliki banyak manfaat. Menurut American College of Sports Medicine atau ACSM dari laman halodoc (2017) berjalan kaki merupakan bentuk aktivitas fisik yang disarankan untuk dilakukan sehari-hari. Apabila berjalan kaki dilakukan dengan rutin, tentu berjalan kaki bisa membantu seseorang keluar dari pola hidup yang tidak aktif menjadi pola hidup yang lebih aktif.

Ada juga pendapat menurut Andres (dokter umum) jalan kaki merupakan aktivitas fisik yang termasuk ke dalam jenis olahraga ringan yang dapat dilakukan pada keseharian, jalan kaki merupakan suatu latihan sempurna selain aman, murah, juga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh.



Gambar II.1 Jalan Kaki
Sumber: Dokumen Pribadi (April 2018)

II.1.4 Pengertian Pejalan Kaki

Pejalan kaki merupakan istilah yang sering digunakan untuk orang yang berlalu lalang atau berjalan kaki seperti di lintasan pejalan kaki ataupun pinggir jalan, di trotoar, juga penyebrangan jalan atau lintasan lainnya yang disediakan untuk pejalan kaki. Agar terlindungi pejalan kaki diharuskan berjalan kaki pada bagian tempat yang telah disediakan.

Pejalan kaki harus berjalan pada bagian jalan yang diperuntukan bagi pejalan kaki atau pada bagian jalan yang paling kiri apabila tidak terdapat bagian jalan yang diperuntukan bagi pejalan kaki. Hampir cukup banyak pejalan kaki yang kini beralih menjadi menggunakan kendaraan motor untuk berpergian menuju tempat tujuan. Hal tersebut dipicu oleh beberapa alasan hingga pejalan kaki mulai berkurang.

II.1.5 Kendala

Dalam melakukan ajakan pada masyarakat agar tertarik untuk melakukan olahraga jalan kaki dengan tindakan tentunya tidak semudah mengajak dengan ucapan. Nyatanya ada beberapa fasilitas dan juga kondisi yang kurang mendukung untuk masyarakat membiasakan diri melakukan olahraga jalan kaki. Cukup banyak kendala yang terbukti membuat beberapa masyarakat mengundurkan niatnya untuk melakukan olahraga ringan tersebut.

Beberapa kendala yang telah dirangkum dari hasil wawancara dan pengajuan kuesioner yang sudah disebar dan diisi oleh masyarakat berdasarkan khalayak sasaran didapatkan jawaban sebagai kendalanya. Beberapa kendala sebagai berikut:

- Trotoar

Jika dilihat dari fungsinya trotoar yang seharusnya dikhususkan untuk pejalan kaki namun untuk saat ini, khususnya dibeberapa jalan di kota Cimahi cukup banyak penyimpangan fungsi pada trotoar tersebut membuat masyarakat pada awalnya hendak berjalan kaki pada area yang sudah disediakan yaitu trotoar mengurungkan niatnya karena malas, enggan, dan masih banyak alasan lainnya. Kini trotoar sudah tidak memiliki fungsi utama seperti seharusnya, berikut:

- Trotoar dijadikan tempat berjualan meski sudah ada papan himbauan dilarang berjualan di trotoar tapi masih banyak pedagang tidak mematuhi peraturan



Gambar II.2 Tempat Berjualan
Sumber: Dokumen Pribadi (April 2018)

- Selanjutnya trotoar sering dipakai perlintasan mendadak oleh pengguna kendaraan bermotor, alih-alih menghindari macet, beberapa pengendara motor nekat naik trotoar dan tidak mempedulikan pejalan kaki yang ada



Gambar II.3 Perlintasan Motor
Sumber: Dokumen Pribadi (April 2018)

- Alasan yang paling sering terlihat adalah trotoar yang rusak dan kurang layak untuk disebut dengan trotoar, bahkan jika trotoar sedang diperbaiki hal tersebut memakan waktu yang cukup lama hingga pejalan kaki terpaksa berjalan di luar jalur trotoar yang cukup berbahaya bagi pejalan kaki tersebut



Gambar II.4 Trotoar Rusak
Sumber: Dokumen Pribadi (April 2018)

- Kemudian trotoar sering dijadikan tempat berjualan dan pangkalan untuk angkutan umum berhenti atau menunggu penumpang bahkan ada beberapa supir yang menaikan sedikit mobilnya ke daerah trotoar dan menghalangi pejalan kaki jika untuk melewatinya.



Gambar II.5 Tempat Perhentian angkutan umum
Sumber: Dokumen Pribadi (April 2018)

- Cuaca

Indonesia adalah negara tropis yang sering dilanda musim panas dan kemarau. Tidak sedikit yang mengeluh ketika musim tersebut tiba, hal itu menjadi salah satu kendala masyarakat melakukan aktivitas fisik jalan kaki di siang hari. Sekalipun menuju tempat jarak yang relatif dekat jika melihat cuaca terkadang tidak pergi.



Gambar II.6 Cuaca panas
Sumber: Dokumen Pribadi (April 2018)

- Kendaraan

Berikut adalah salah satu fasilitas menguntungkan tapi jika masyarakat mempunyai rasa ketergantungan pada fasilitas transportasi ini akan menjadikan hal tersebut sebuah kendala. Salah satu alat transportasi yang sering dipakai untuk berpergian adalah motor. Di zaman yang serba instan dan ingin cepat ini, motor mempunyai peran penting sebagai alat transportasi bagi manusia yang membutuhkan.

Banyak masyarakat menggunakan motor untuk berpergian walau jarak yang ditempuh tidak terlalu jauh. Hal tersebut menjadi kebiasaan yang sudah melekat dan sulit untuk membiasakan masyarakat kembali membudayakan dan melestarikan kebiasaan jalan kaki.



Gambar II.7 Kendaraan
Sumber: Dokumen Pribadi (April 2018)

- Rasa Enggan dan Malas

Kendala berikutnya adalah yang paling dominan dan kemauan dari seseorang atau masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik jalan kaki ini berlangsung atau tidak. Suksesnya melakukan olahraga jalan kaki kembali pada orang yang melakukanya.

Jika seseorang bersungguh-sungguh maka alasan apapun tidak akan mampu menghalanginya untuk berolahraga meskipun di sela-sela kegiatan yang padat.

Namun jika tidak memiliki tekad yang kuat untuk berencana melakukan olahraga tidak akan terwujud.



Gambar II.8 Malas
Sumber: Dokumen Pribadi (April 2018)

II.2 Kurangnya Minat Masyarakat Terhadap Olahraga Jalan Kaki

Dilihat dari hasil penelitian, cukup banyak masyarakat yang kurang menaruh minat pada olahraga ringan ini, disebabkan oleh gaya hidup yang terus mengikuti perkembangan pada zaman yang semakin dipermudah dalam berbagai macam aktivitas. Jika dilihat kembali dari hasil penelitian, masyarakat yang paling dominan tidak berminat berjalan kaki adalah yang mempunyai dan menggunakan kendaraan motor sebagai alat transportasi untuk menggantikan aktivitas tersebut.

Cukup banyak faktor yang menyebabkan masyarakat enggan ataupun malas untuk berjalan kaki menuju tempat tujuan walaupun jarak yang ditempuh relatif dekat, diantaranya adalah sudah adanya alat transportasi yang dapat mempersingkat waktu perjalanan untuk sampai tujuan yaitu menggunakan motor. Hasil penelitian didominasi oleh masyarakat yang menggunakan kendaraan pribadi berupa motor untuk berpergian. Dari hasil kuesioner juga banyak masyarakat yang mengaku setuju akan pentingnya jalan kaki dalam keseharian namun tidak sedikit juga yang tidak mengetahui akan manfaat yang bisa didapat dari olahraga jalan kaki dan efek yang timbul dari kurangnya melakukan jalan kaki sebagai olahraga ringan,

karena itulah timbul kurangnya minat untuk berolahraga jalan kaki sekalipun dalam waktu yang senggang untuk melakukannya.

Selain beralasan malas atau terkendala dengan adanya kendaraan motor yang sudah tersedia, ada beberapa alasan lain yang menyebabkan masyarakat mempunyai minat yang kurang terhadap olahraga jalan kaki, yaitu memiliki rutinitas keseharian yang cukup padat seperti di kota-kota besar. Karena hal tersebutlah beberapa masyarakat mulai tidak terlalu mempedulikan dengan kebiasaan baik yang dapat menghasilkan banyaknya manfaat jika melakukan olahraga ringan ini dalam keseharian atau sekalipun sengaja menyempatkan waktu untuk melakukannya pada hari libur setelah kegiatan padat berlangsung.

II.2.1 Olahraga Jalan Kaki Yang Benar

Melakukan olahraga jalan kaki dapat dilakukan dalam sela-sela rutinitas seseorang dalam kesehariannya. Olahraga jalan kaki memerlukan beban yang lebih dibanding dengan jalan kaki seperti biasanya. Walaupun olahraga jalan kaki ini termasuk olahraga yang ringan dan murah namun olahraga ini mempunyai banyak manfaat tanpa disadari banyak orang. Melakukan olahraga ringan ini tidak dapat disama ratakan untuk semua umur dalam waktu dan jarak yang sama, olahraga ini tergantung kesibukan juga usia.

Untuk kalangan remaja akhir atau umur 17 hingga 25 tahun durasi yang baik adalah sekitar 20 menit hingga satu jam. Meskipun hanya berjalan kaki, olahraga satu ini juga mempunyai aturan yaitu tidak berjalan dengan langkah yang lamban melainkan berjalan dengan gerakan yang lebih cepat dari jalan kaki santai biasa pada umumnya.

Untuk melakukan olahraga ini, seseorang diharuskan menggunakan alas kaki yang nyaman, yang sesuai dengan ukuran dan bentuk kaki orang tersebut. Alas kaki yang baik adalah alas kaki yang tidak mencederai dan melukai, baik itu meggunakan sepatu ataupun sandal.

II.2.2 Manfaat Jalan Kaki

Menurut Andres sebagai dokter umum (2018) jika seseorang melakukan olahraga jalan kaki selama 20 menit hingga satu jam atau menyempatkan waktu berjalan kaki dalam keseharian secara rutin akan mendapatkan hasil yang baik bagi tubuh dan pikiran. Berikut beberapa manfaaat yang bisa didapat dari olahraga jalan kaki:

- Memperlancar Sirkulasi Darah

Olahraga jalan kaki akan memperlancar sirkulasi peredaran darah di dalam tubuh. Ketika melakukan olahraga ringan ini peredaran darah pada kepala dan bagian tubuh lainnya seakan-akan dipaksa untuk beraktivitas hingga secara tidak langsung akan memperlancar sirkulasi darah pada tubuh.

- Memperkuat Jantung Sacara Alami

Jika melakukan olahraga jalan kaki jantung akan memompa darah dengan baik ke seluruh tubuh dan membuat tubuh lebih sehat. Berjalan kaki selama 20 menit dalam sehari secara rutin dan teratur akan membuat jantung terhindar dari beberapa penyakit dan manfaat yang benar-benar terasa adalah tekanan darah dalam tubuh akan tetap stabil.

- Metode Menurunkan Berat Badan

Berjalan kaki adalah salah satu cara untuk menurunkan berat badan. Cara kerjanya adalah ketika seseorang melakukan olahraga jalan kaki, aktivitas fisik tersebut akan membakar kalori yang dibutuhkan untuk dikeluarkan sesuai kapasitas yang diinginkan seseorang. Jika seseorang tersebut benar-benar ingin menurunkan berat badan perlu berjalan kaki selama 30 menit setiap harinya dalam seminggu dan kalori yang terbakar sekitar 500 hingga 1000 kalori.

- Membuat Tulang dan Otot Kuat

Melakukan aktivitas fisik berjalan kaki merupakan kegiatan menahan beban tubuh sendiri yang dapat menguatkan otot juga tulang. Olahraga ini juga membantu menjaga persedian tetap sehat sehingga tidak terkena gangguan radang sendi atau keseleo jika tidak terburu-buru ketika melakukan olahraga jalan kaki.

- Membuang Sisa Metabolisme Tidak Baik

Dengan berjalan kaki secara rutin akan membuang sisa metabolisme pada tubuh yang tidak dibutuhkan. Selain itu juga jalan kaki akan menurunkan bahkan membuang kolesterol dan gula darah secara alami tanpa obat-obatan.

- Memperbaiki kerja Paru-paru

Selain baik untuk jantung, jalan kaki juga baik untuk paru-paru, jika dilakukan secara rutin akan memperbaiki sistem pernafasan. Bahkan jika seseorang yang mengalami gangguan pernafasan seperti pengidap asma, dengan olahraga jalan kaki ini bisa dibuat menjadi terapi untuk memperbaikinya.

- Memberikan Energi Tambahan

Jalan kaki akan meningkatkan dan memperbaiki sirkulasi juga suplai oksigen ke seluruh tubuh sehingga membuat tubuh tetap waspada dan tetap terjaga, selain itu juga berjalan kaki meredakan ketegangan otot.

- Memperbaiki Suasana Hati

Olahraga ringan yang satu ini mempunyai efek yang baik bagi seseorang yang melakukannya. Dilihat dari hasil beberapa responden yang megisi kuesioner mengaku lebih banyak mendapatkan pengalaman baru dibanding dengan menggunakan kendaraan motor, misalnya adalah bertemu dan saling bersapa dengan orang yang ditemuinya, dapat melihat pemandangan sekitar selama perjalanan, dan yang paling utama adalah mengurangi bahkan menghilangkan *stres.*

II.2.3 Akibat Dari Kurangnya Olahraga Jalan Kaki

Andres (2018) juga menyebutkan selain banyaknya manfaat yang bisa didapat ketika melakukan olahraga jalan kaki adapun beberapa efek atau akibat dari kurangnya berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan tubuh, diantaranya adalah:

- Sirkulasi Darah Tidak Baik

Jika rutin melakukan jalan kaki akan membuat sirkulasi darah membaik, berbanding terbalik jika jarang berolahraga minimal olahraga ringan seperti jalan kaki. Efek buruk yang ditimbulkan tersumbatnya sirkulasi darah yang membawa oksigen ke seluruh tubuh akan terganggu menyebabkan menurunnya kesehatan.

- Penimbunan Zat yang Tidak Diperlukan

Jarangnya melakukan olahraga juga akan berakibat pada tubuh yang dapat mengakibatkan penimbunan zat-zat yang tidak perlu, seperti kolesterol, asam urat, dan juga gula.

- Kekuatan Otot dan Tulang Berkurang

Kurangnya olahraga juga akan berakibat tidak baik pada tulang dan juga otot. Jika jarang bergerak tulang dan otot akan merasa kaku dan akan membuat persendian sulit bergerak hingga menimbulkan *osteoporosis* pada akhirnya.

- Cepat Mengalami Kelelahan

Jika seseorang jarang atau bahkan tidak pernah berolahraga akan mudah mengalami lelah dan tidak enak badan. Hal tersebut dikarenakan tubuh tidak pernah dilatih untuk bergerak lebih dari aktivitas sehari-hari yang dilakukan sehingga tubuh tidak akan kuat untuk menerima beban atau pergerakan lebih dari biasanya.

II.3 Temuan Berdasarkan Hasil Angket

II.3.1 5W+1H

Metode 5W1H terdiri dari enam pertanyaan yang terdiri dari *what, who, where, when, why,* dan *how*.

- *What* (apa) merupakan pertanyaan kejadian apa yang tengah dibahas.
- *Who* (siapa) meruapakan pertanyaan tentang seseorang atau siapapun yang terlibat dalam kejadian.
- *Where* (dimana) merupakan pertanyaan mengenai tempat seputar kejadian.

- *When* (kapan) merupakan pertanyaan tentang waktu kejadian.
- *Why* (kenapa) merupakan pertanyaan alasan dan sebab akibat terjadinya suatu kejadian.
- *How* (bagaimana) merupakan pertanyaan seputar kejadian yang dibahas dan solusi yang dibuat

Alasan menggunakan konsep 5W+1H betujuan untuk merumuskan pertanyaan, dan cukup efektif membantu mencari akar permasalahan yang terjadi, yaitu:

- ***What***

Perancangan ini difokuskan pada masyarakat yang jarang melakukan olahraga jalan kaki dan kini mulai ditinggalkan dalam keseharian dikarenakan pada zaman modern ini sudah banyak fasilitas yang memadai dan mempermudah setiap orang melakukan beberapa kegiatan seperti kendaraan bermotor untuk menuju tempat tujuan walaupun dalam jarak yang relatif dekat. Selain itu juga terdapat beberapa alasan pribadi untuk tidak melakukan aktivitas fisik jalan kaki walaupun hal tersebut sangatlah baik untuk kesehatan dan kebugaran tubuh.

- ***Who***

Objek yang dijadikan penelitian adalah remaja akhir pada tingkatan usia mulai dari 17 tahun sampai 25 tahun kategori umur menurut Depkes RI (2009) dan mencakup jenis kelamin laki-laki juga perempuan sebagai target audiens.

- ***Where***

Untuk tempat selama penelitian akan dibatasi wilayah untuk mengalisis kebiasan beberapa responden mengenai kebiasaan olahraga jalan kaki, yaitu di daerah kota Cimahi.

- ***When***

Perancangan dilakukan setelah menganalisis beberapa responden yang jarang melakukan kebiasaan jalan kaki ini dilakukan ketika beberapa masyarakat malas untuk melakukan olahraga jalan kaki ke luar rumah karena merasa sudah terpenuhi dengan fasilitas yang tersedia dan alasan yang paling dominan adalah penggunaan motor ke tempat tujuan walau memiliki jarak yang relatif dekat.

- ***Why***

Alasan yang cukup banyak kenapa masyarakat enggan bahkan malas untuk keluar rumah menuju tempat tujuan dengan berjalan kaki, salah satu diantaranya adalah sudah tersedia fasilitas yang membantu dan mempermudah berbagai kegiatan sehingga tidak mengharuskan terlalu banyak mengeluarkan tenaga juga beberapa faktor lainnya seperti trotoar.

- ***How***

Cara untuk mencegah malas melakukan olahraga jalan kaki hendaknya tidak terlalu ketergantungan terhadap fasilitas yang memudahkan semua kegiatan, lebih memperhatikan kesehatan dan kebugaran tubuh, dan juga mendapatkan pengarahan bagaimana cara yang baik melakukan dan mempertahankan budaya kebiasaan jalan kaki dalam keseharian dan mengajak target audiens setidaknya bergerak dengan cara yang menyenangkan yaitu bermain melalui media papan permainan atau *board game*.

II.3.3 Kuesioner

Kuesioner yang dibuat berisi beberapa pertanyaan tentang pendapat pejalan kaki serta pengguna kendaraan bermotor terhadap pentingnya dan manfaat dari jalan kaki juga kebiasaan responden berpergian. Jumlah keseluruhan responden yang mengisi kuesioner dengan total limapuluh orang.

Penelitian ini menggunakan analisis data kuantitatif yang disajikan dalam bentuk angka-angka, data berupa kata-kata atau lisan dari beberapa masyarakat yang diamati. Tujuan dari analisis ini adalah untuk mengetahui gambaran atau penyebaran data yang dibutuhkan. Dengan begitu, hasil dari analisis akan terlihat jelas hasil responden terhadap kebiasaan dan budaya jalan kaki dengan cara mengisi kuesioner yang disebar secara langsung. Melalui penelitian tersebut diharapkan dapat memperoleh penjelasan yang cukup tentang kebiasan jalan kaki pada masyarakat.

Dalam kuesioner terdapat beberapa pertanyaan yang jawabannya telah diisi oleh responden, seperti berikut:

- Status

Berdasarkan hasil kuesioner responden dihadapkan dengan tiga pilihan, yaitu bekerja, mahasiswa/i, dan juga pelajar. Sebanyak 15 orang atau jika dalam persentasi 30%, mahasiswa sebanyak 30 orang atau 60%, dan dari kalangan pelajar yang paling sedikit yaitu 5 orang atau 10%.



Diagram II.1 Data Status
Sumber: Data Olahan Pribadi

- Umur

Dari segi umur, responden diberikan beberapa pilihan sesuai umur masing-masing, diantaranya dimulai dari umur 17-25 tahun atau termasuk remaja akhir menurut Depkes tahun 2009. Diantaranya umur 17 tahun 3 orang atau 6%, 18 tahun 2 orang atau 4%, 19 tahun 1 orang atau 2%, 20 tahun 2 orang atau 4%, 21 tahun 9 orang atau 18%, 22 tahun 21 orang atau 42%, 23 tahun 7 orang atau 14%, 24 sebanyak 3 orang atau 6%, dan yang terakhir 25 tahun 2 orang atau 4%.



Diagram II.2 Data Umur
Sumber: Data Olahan Pribadi

- Jenis Kelamin

Berikutnya mengenai jenis kelamin responden ada dua pilihan, adalah perempuan dan laki-laki. Perempuan 28 orang atau 56% dan laki-laki 22 orang atau 44%.



Diagram II.3 Data Jenis Kelamin
Sumber: Data Olahan Pribadi

- Pengguna Kendaraan

Selanjutnya berapa banyak responden sebagai pengguna motor, yang menjawab sebagai pengguna motor sebanyak 34 orang atau 68%, bukan sebanyak 10 orang atau 20%, dan yang terkadang menggunakan motor sebanyak 6 orang atau 12%.



Diagram II.4 Data Pengendara Motor
Sumber: Data Olahan Pribadi

- Jarak Tempuh Tujuan

Berikutnya jarak tempuh responden menuju tempat tujuan, diantaranya adalah <100m sebanyak 11 orang atau 22%, jarak <1km sebanyak 10 orang atau 20%, dan jarak >2km sebanyak 29 orang atau 58%.



Diagram II.5 Data Jarak Tempuh
Sumber: Data Olahan Pribadi

- Fasilitas

Ini menanyakan fasilitas atau transportasi yang responden gunakan untuk ke tempat tujuan, diantaranya memakai kendaraan pribadi 35 orang atau 70%, kendaraan umum 10 orang atau 20%, dan responden yang memilih jalan kaki 5 orang atau 10%.



Diagram II.6 Data Fasilitas
Sumber: Data Olahan Pribadi

- Alasan Memilih Berkendara

Alasan yang diajukan oleh responden terhadap pengendara dan jalan kaki menuju tempat tujuan, diantaranya yaitu dengan alasan jarak jauh 28 orang atau 56%, alasan mengirit waktu 8 orang atau 16%, dan yang malas 14 orang atau 28%.



Diagram II.7 Data Alasan Berkendara
Sumber: Data Olahan Pribadi

- Alasan Memilih Jalan Kaki

Selanjutnya responden memilih jalan kaki dibanding berkendara menuju tempat tujuan, diantaranya beralasan jarak dekat 22 orang atau 46%, mengirit ongkos 8 orang atau 17%, dan yang memilih alasan olahraga kecil 18 orang atau 37%.



Diagram II.8 Data Alasan Jalan Kaki
Sumber: Data Olahan Pribadi

- Sering atau Tidak Berjalan Kaki

Berikutnya seberapa sering atau tidaknya responden melakukan olahraga jalan kaki dalam keseharian. Responden menjawab sangat sering jalan kaki ada 8 orang atau 18%, menjawab cukup sering 18 orang atau 41%, dan jarang 18 orang atau 41%.



Diagram II.9 Data Sering atau Tidaknya Jalan kaki
Sumber: Data Olahan Pribadi

- Sering atau Tidak Menggunakan Lift

Berikut pertanyaan seberapa sering menggunakan lift. Responden menjawab sering 8 orang atau 16%, menjawab jarang 33 orang atau 66%, dan yang menjawab tidak pernah menggunakan *lift* atau eskalator ada 9 orang atau 18%.



Diagram II.10 Data Penggunaan Lift
Sumber: Data Olahan Pribadi

- Pengetahuan Tentang Manfaat Jalan Kaki

Responden dihadapkan pertanyaan pengetahuan tentang olahraga jalan kaki. Responden yang menjawab sangat mengetahuinya 16 orang atau 32%, cukup tau ada 29 orang atau 58%, dan responden yang tidak tahu ada 5 orang atau 10%.



Diagram II.11 Data Pengetahuan Manfat Jalan Kaki
Sumber: Data Olahan Pribadi

- Pengetahuan Seberapa Penting Jalan Kaki

Pertanyaan yang terakhir adalah tentang seberapa pentingnya sikap responden menganggap olahraga jalan kaki itu perlu dipertahankan dan dibudayakan, diantaranya responden yang menjawab sangat penting sebanyak 31 orang atau 62%, cukup penting 17 orang atau 34%, dan yang menjawab tidak terlalu penting sebanyak 2 orang atau 4%.



Diagram II.11 Data Pendapat Pentingnya Jalan Kaki
Sumber: Data Olahan Pribadi

II.3.4 Wawancara

Secara umum wawancara adalah percakapan antara dua orang atau lebih yang dilakukan oleh pewawancara dan narasumber. Tujuan dilakukannya wawancara adalah untuk mendapatkan informasi lebih tentang permasalahan dengan akurat, tepat, dan mendalam.

Untuk mendapatkan hasil lebih akurat perancangan juga diadakan wawancara dengan salah satu dokter umum selaku narasumber di bidang kesehatan yaitu dr. Andres pada hari Rabu 11 April. Wawancara dilakukan di klinik yang berada di kota Cimahi. Beberapa pertanyaan yang diajukan yaitu berupa seputar kesehatan dan kebugaran tentang olahraga, khususnya pada olahraga ringan yaiitu jalan kaki. Selain itu juga beberapa masyarakat dijadikan narasumber lain yang diajukan beberapa pertanyaan tentang pengetahuan olahraga jalan kaki secara pribadi dan cukup mendalam, semua hasil tersebut akan dijadikan sebagai penguat data tentang seberapa pentingya berolahraga jalan kaki untuk kebugaran tubuh yang didapat.



Gambar II.9 Narasumber
Sumber: Dokumen Pribadi (April 2018)

Menurut Andres (2018) berolahraga memerlukan beban yang lebih untuk fisik dari aktivitas biasanya. Jalan kaki termasuk olahraga ringan yang bisa dilakukan oleh siapapun yang dapat melakukannya. Olahraga jalan kaki perlu ditargetkan tergantung dengan waktu, kalori yang dibutuhkan untuk dikeluarkan, disesuaikan

dengan umur seseorang, dan tergantung kesibukan yang hendak melakukannya. Untuk usia remaja akhir disarankan untuk berolahraga jalan kaki selama 30 menit sampai satu jam setiap harinya tapi jika kesibukan tidak bisa dihindari terutama masyarakat di kota besar waktu untuk olahraga jalan kaki bisa dilakukan tiga hari sekali. Jika seseorang melakukan olahraga ringan jalan kaki cukup banyak manfaat yang akan didapat untuk mendapatkan kebugaran dan tubuh yang sehat, bukan hanya manfaat yang didapat namun dengan berjalan kaki dengan sesuai akan mengurangi beberapa penyakit yang ada pada tubuh dan dengan berjalan kaki secara tidak langsung akan meningkatkan rasa bahagia juga mengurangi stres.

II.4 Resume

Terkait dengan tujuan menimbulkan rasa ketertarikan dan mengajak masyarakat terutama dari kalangan remaja akhir yang merupakan khalayak sasaran, ada beberapa hal yang harus diperhatikan, diantaranya seperti pengertian seputar olahraga jalan kaki, fasilitas yang diperlukan, sampai beberapa kendala yang sering ditemui yaitu trotoar yang beralih fungsi, cuaca yang panas, kebiasaan masyarakat yang selalu menggunakan kendaraan motor jika berpergian walaupun jarak relatif dekat dan yang terakhir alasan yang paling utama adalah rasa malas masyarakat itu sendiri membuat enggan untuk melakukan olahraga ringan tersebut.

Berikutnya mengulas tentang kurangnya minat masyarakat untuk melakukan olahraga jalan kaki. Kemudian ada juga cara bagaimana cara olahraga jalan kaki yang benar. Setelah itu juga ada beberapa manfaat baik dari olahraga jalan kaki jika dilakukan secara rutin bagi kebugaran tubuh. Selain ada manfaat, ada juga beberapa akibat jika tidak pernah melakukan olahraga jalan kaki dalam keseharian.

Selanjutnya ada banyak data yang telah dicari untuk melengkapi dan menguatkan hasil penelitian, seperti pembuatan analisis 5W+1H, kuesioner, wawancara, dan termasuk bukti foto.

Diharapkan perancangan menggunakan kampanye sosial, yaitu permasalahan masyarakat agar tertarik dan mau melakukan olahraga jalan kaki untuk menjaga kebugaran tubuh. Alasan lain juga agar masyarakat tidak terus ketergantungan pada kendaraan motor untuk berpergian dengan jarak yang dekat.

Maka dari itu, untuk menyelesaikan permasalahan yang ada penelitian ini akan membuat sebuah *event* jalan kaki bersama yang di dalamnya akan ada media *board game* berukuran besar untuk meningkatkan rasa ketertarikan masyarakat khususnya pada kalangan remaja agar dapat bergerak lebih melakukan olahraga jalan kaki dengan cara yang menyenangkan dan kembali membudayakan jalan kaki walaupun zaman sudah semakin canggih serta modern dengan segala fasilitas yang sebar instan.

II.5 Solusi Perancangan

Konsep dari kampanye sosial adalah permasalahan untuk mengajak masyarakat agar tertarik dan mau melakukan olahraga jalan kaki untuk menjaga kebugaran tubuh dan mempertahankan kebudayaan jalan kaki. Alasan lain adalah agar masyarakat tidak terus ketergantungan pada kendaraan motor untuk berpergian menuju tempat tujuan walau dengan jarak yang relatif dekat.

Maka dari itu, untuk menyelesaikan permasalahan yang ada penelitian ini akan mengadakan sebuah *event* gerak jalan bersama remaja laki-laki dan perempuan yang ada di kota Cimahi dan menggunakan media *board game* sebagai media utamanya atau dalam bahasa Indonesia papan permainan berukuran besar menyerupai seperti ular tangga dan monopoli dengan peraturan dan bahasa yang mudah dimengerti.

Tujuannya untuk meningkatkan rasa ketertarikan masyarakat khususnya pada kalangan remaja melakukan olahraga jalan kaki dan kembali membudayakan dan mempertahankan jalan kaki walaupun zaman sudah semakin canggih dan modern dengan segala fasilitas yang sebar instan.