

Membudayakan Jalan Kaki di Kampus Konservasi

A Setyo Wahyuningsih

Diterima: Oktober 2015. Disetujui: November 2015. Dipublikasikan: Desember 2015
© Universitas Negeri Semarang 2015

Abstrak Kampus sebagai tempat penyelenggara kerja, mempunyai ribuan tenaga kerja dengan berbagai macam jenis pekerjaan, antara lain pengajar, karyawan administrasi dan operator komputer. Berdasarkan pengamatan di UNNES bulan Januari hingga April tahun 2010, didapatkan data bahwa sekitar 90 % karyawan, dosen, dan mahasiswa UNNES menggunakan kendaraan bermotor sebagai sarana transportasi dan mobilisasi baik dalam jarak dekat (dalam satu fakultas) maupun jarak jauh (antar fakultas, menuju rektorat). Status kesehatan para dosen dan karyawan di lingkungan kerja Universitas Negeri Semarang (UNNES) , didapatkan bahwa adanya peningkatan kasus - kasus tentang penyakit degeneratif akibat gangguan metabolik seperti ; kegemukan, hipertensi, *hiperkolesterolemia*, *hiperuresemi*, dan *hiperlipidemi*, serta penyakit jantung koroner. Jalan kaki merupakan aktifitas fisik yang paling mudah, murah, aman dan efektif untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh serta bersifat sebagai ketahanan dan kekuatan serta merupakan salah satu latihan aerobik paling sederhana dan teraman serta mampu mencegah munculnya penyakit. Pencanaan UNNES sebagai universitas konservasi yang salah satu misinya adalah melakukan konservasi energi sehingga tercipta UNNES yang bebas asap, asri, hijau, sejuk dan indah serta kualitas udara yang sehat maka kegiatan jalan kaki di lingkungan kampus bagi segenap warga kampus dalam beraktifitas kesehariannya merupakan upaya promotif dan preventif bagi kesehatan seluruh warga UNNES.

Kata kunci : jalan kaki, kampus konservasi

Abstract Campus as a labor organizer, has thousands of workers with different types of jobs, such as teachers, administrators and computer operators. Based on observations in UNNES January to April of 2010, obtained the data that about 90% of the employees, faculty, and students UNNES using a motor vehicle as a means of transportation and mobilization both in close proximity (within the faculty) and long distance (between faculties, to the rector). The health status of faculty and staff in the work environment, Semarang State University (UNNES), it was found that the increase in cases of degenerative disease due to metabolic disorders such as; obesity, hypertension, hypercholesterolemia, hiperuresemi, and hyperlipidemia, as well as coronary heart disease. Walking is a physical activity that is most convenient, inexpensive, safe and effective way to maintain fitness and health as well as act as endurance and strength and aerobic exercise is one of the simplest and safest as well as capable of preventing the emergence of diseases. UNNES as university conservation one of its missions is to conserve energy so as to create UNNES smoke-free, lush, green, cool and beautiful as well as air quality is healthy then the activities walking in a campus environment for all members of the campus in the activity daily is promotive and preventive health for all citizensUNNES.

Keywords: walking, campus conservation

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan pada hakikatnya merupakan penyelenggaraan upaya kesehatan untuk meningkatkan kesehatan, kemandirian dan kemampuan hidup sehat bagi setiap penduduk. Agar dapat mewujudkan derajat kesehatan yang maksimal tersebut maka dilakukan upaya pelayanan kesehatan yaitu promotif dan preventif tanpa melupakan upaya

¹Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia. Email: aniksetyo39@gmail.com

kuratif dan rehabilitatif yang menyeluruh dan berkesinambungan dengan melibatkan masyarakat. (DEPKES RI, 2000)

Indonesia sebagai salah satu dari negara besar di dunia, sangat berkepentingan terhadap masalah kesehatan dan keselamatan kerja. Hal ini dikarenakan menurut Direktorat Bina Kesehatan Kerja kurang lebih 65% penduduk Indonesia adalah usia kerja (kurang lebih 30% bekerja di sektor formal dan kurang lebih 70% di sektor informal). (Direktorat Bina Kesehatan Kerja, 2008).

Di dalam UU Nomor 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan, pasal 23 mengenai kesehatan kerja disebutkan bahwa upaya kesehatan kerja wajib diselenggarakan pada setiap tempat kerja, khususnya tempat kerja yang mempunyai resiko bahaya kesehatan yang besar bagi pekerja agar dapat bekerja secara sehat tanpa membahayakan diri sendiri dan masyarakat sekelilingnya, untuk memperoleh produktivitas kerja yang optimal, sejalan dengan program perlindungan tenaga kerja (Depkes, 2008).

Universitas Negeri Semarang (UNNES) sebagai tempat penyelenggara kerja, mempunyai ribuan tenaga kerja dengan berbagai macam jenis pekerjaan, antara lain pengajar, karyawan administrasi, operator komputer dan masih banyak lagi. (BAAK UNNES, 2010)

Sebagai perguruan tinggi yang mencaangkan menjadi "Universitas Konservasi" di tahun 2009, UNNES mempunyai tanggung jawab untuk menciptakan berbagai konservasi dalam tatanan kehidupan di kampus ini. (Surat Keputusan Rektor UNNES, 2009)

Dalam salah satu peraturan universitas yang berkenaan dengan program konservasi, dikemukakan bahwa adanya konservasi di bidang energi, menjadikan kampus bebas asap, lingkungan hijau terjaga, UNNES menjadi Sehat, Unggul, dan Sejahtera. (Surat Keputusan Rektor UNNES, 2009)

Berkenaan dengan misi sebagai kampus konservasi, UNNES sudah banyak membangun fasilitas umum untuk mendukung misinya, antara lain, banyaknya taman yang asri dan hijau, track bagi para pejalan kaki dan pengguna sepeda yang teduh dan sejuk.

Berdasarkan pengamatan penulis, di semester awal mulai bulan Januari hingga April tahun 2010, didapatkan data bahwa sekitar 90% karyawan, dosen, dan mahasiswa UNNES menggunakan kendaraan bermotor sebagai sarana transportasi dan mobilisasi baik dalam jarak dekat (dalam satu fakultas) maupun jarak jauh (antar fakultas, menuju rektorat),

Adanya beberapa kasus kecelakaan dari penggunaan kendaraan bermotor, berupa terserempet dan tabrakan kurang lebih 2 kali dalam seminggu di area kampus.

Angka kejadian karyawan yang meninggal karena penyakit jantung dan hipertensi di tahun 2009 adalah 5 dari 7 karyawan & dosen yang meninggal dunia. Hasil pemeriksaan kesehatan pegawai & dosen setiap tahun menunjukkan adanya 50% penyakit hipertensi, dan berdasarkan hasil pemeriksaan laboratorium darah pegawai dan dosen setiap tahun terdapat 70% hiperlipidemi dan hiperkolesterolemia.

Dari cara dan sikap kerja para karyawan dan dosen di UNNES, banyak sikap kerjanya yang monoton (posisi duduk lebih dari empat jam dan berdiri lebih dari 1 jam), sikap kerja inilah yang menyebabkan terganggunya sirkulasi darah dalam tubuh para karyawan. Karena sikap kerja dan perilaku hidup, dewasa ini lebih banyak muncul penyakit - penyakit degeneratif, seperti; hiperlipidemi, hiperkolesterolemia, diabetes mellitus, penyakit jantung koroner dan masih banyak lagi, yang seharusnya dapat dicegah melalui pola hidup yang sehat dan berolah raga secara teratur. (Bagian Patologi, FK UI, 1999)

Penelitian Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa gaya hidup duduk terus-menerus dalam bekerja menjadi penyebab 1 dari 10 kematian dan kecacatan dan lebih dari dua juta kematian setiap tahun disebabkan oleh kurangnya bergerak atau aktivitas fisik. Oleh sebab itu, beraktivitas fisik sangat diperlukan untuk memelihara kesehatan. (DEPKES RI, 2000)

Berjalan kaki merupakan aktivitas fisik yang mudah dan murah, berjalan kaki dapat dilakukan siapa saja tanpa memandang usia dan dapat dilakukan kapan pun tanpa tergantung cuaca. Jalan kaki adalah olahraga murah tapi menyehatkan dan aman dikarenakan risiko cederanya amatlah kecil. (Rina T.A, 2007)

Studi yang dilakukan oleh *Duke University Medical Center* baru-baru ini ditemukan bahwa berjalan kaki selama 30 menit dalam sehari dapat mengurangi *metabolic syndrome*, yaitu salah satu penyebab tingginya risiko terkena penyakit jantung, diabetes, dan stroke. (Rina T.A, 2007)

Membudayakan berjalan kaki di tempat kerja merupakan salah satu cara promotif dan preventif serta beraktivitas fisik termudah untuk menjaga kesehatan dan kebugaran pekerja. Sebagai universitas konservasi dengan sarana dan prasana yang telah memadai,

membudayakan berjalan kaki di lingkungan UNNES akan mendukung misi UNNES yang ingin mencapai Sehat, Unggul, dan Sejahtera (SUTERA).

PEMBAHASAN

Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari.

Aktivitas fisik secara teratur yang dilakukan paling sedikit 30 menit dalam sehari dapat menyehatkan jantung, paru-paru, serta alat tubuh lainnya. Jika lebih banyak waktu yang digunakan untuk beraktivitas fisik, maka manfaat yang diperoleh juga lebih banyak. Jika kegiatan ini dilakukan setiap hari secara teratur dalam waktu 3 bulan ke depan akan terasa hasilnya.

Beberapa keuntungan melakukan aktivitas fisik secara teratur antara lain : Terhindar dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis, dan lain-lain; Berat badan terkendali; Otot lebih lentur dan tulang lebih kuat; Bentuk tubuh menjadi ideal dan proporsional; Lebih percaya diri; Lebih bertenaga dan bugar

Adapun cara melakukan aktivitas fisik yang benar adalah sebagai berikut : Melakukan secara bertahap hingga mencapai 30 menit. Jika belum terbiasa dapat dimulai dengan beberapa menit setiap hari dan ditingkatkan secara bertahap; Melakukan aktivitas fisik sebelum makan atau 2 jam setelah makan; Mengawali aktivitas fisik dengan pemanasan dan peregangan; Melakukan gerakan ringan dan secara perlahan ditingkatkan sampai sedang; Jika sudah terbiasa dengan aktivitas tersebut, frekuensi dan intensitasnya dapat ditambah atau ditingkatkan.

3 Tipe aktivitas fisik yang dapat kita lakukan untuk mempertahankan kesehatan tubuh yaitu,

1. Ketahanan (endurance)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk ketahanan, dapat membantu jantung, paru-paru, otot, dan sistem sirkulasi darah tetap sehat dan membuat kita lebih bertenaga. Untuk mendapatkan ketahanan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (4-7 minggu perhari).

Contoh beberapa kegiatan yang dapat dipilih seperti: Berjalan kaki, misalnya turunkan dari bus lebih awal menuju tempat kerja kira-kira menghabiskan 20 menit berjalan kaki

dan saat pulang berhenti di halte yang menghabiskan 10 menit berjalan kaki menuju rumah; Lari ringan; Berenang, senam; Bermain tenis; Berkebun dan kerja di taman.

2. Kelenturan (flexibility)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kelenturan dapat membantu pergerakan lebih mudah, mempertahankan otot tubuh tetap lemas (lentur) dan sendi berfungsi dengan baik. Untuk mendapatkan kelenturan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu).

Contoh beberapa kegiatan yang dapat dipilih seperti: Peregangan, mulai dengan perlahan-lahan tanpa kekuatan atau sentakan, lakukan secara teratur untuk 10-30 detik, bisa mulai dari tangan dan kaki; Senam taichi, yoga; Mencuci pakaian, mobil; Mengepel lantai.

3. Kekuatan (strength)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kekuatan dapat membantu kerja otot tubuh dalam menahan sesuatu beban yang diterima, tulang tetap kuat, dan mempertahankan bentuk tubuh serta membantu meningkatkan pencegahan terhadap penyakit seperti osteoporosis (keropos pada tulang). Untuk mendapatkan kelenturan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (2-4 hari per minggu).

Contoh beberapa kegiatan yang dapat dipilih seperti: Push-up, pelajari teknik yang benar untuk mencegah otot dan sendi dari kecelakaan; Naik turun tangga; Angkat berat/beban; Membawa belanjaan; Mengikuti kelas senam terstruktur dan terukur (fitness)

Aktivitas fisik tersebut akan meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori), misalnya: Berjalan kaki (5,6-7 kkal/menit); Berkebun (5,6 kkal/menit); Menyetrika (4,2 kkal/menit); Menyapu rumah (3,9 kkal/menit); Membersihkan jendela (3,7 kkal/menit); Mencuci baju (3,56 kkal/menit); Menge-mudi mobil (2,8 kkal/menit)

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan aktivitas fisik: Frekuensi, lakukanlah secara teratur 3-5 kali seminggu; Intensitas, agar dapat meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru diperlukan intensitas 70-85% denyut nadi maksimum (DNM), sedangkan untuk pembakaran lemak dapat dengan intensitas yang lebih ringan (<70% DNM). $DNM = 220 - \text{umur}$; Waktu, dimulai semampunya, kemudian ditambah secara perlahan / bertahap selama 30 menit; Tipe / macam, ada 3 tipe/macam aktivitas fisik yang dapat dilakukan dan dapat dilakukan secara bervariasi untuk meningkatkan kesehatan tubuh.

Jalan Kaki

Jalan kaki adalah salah satu aktivitas fisik yang bersifat sebagai ketahanan dan kekuatan serta merupakan salah satu latihan aerobik paling sederhana dan teraman yang dapat kita lakukan.

Jalan kaki juga merupakan olahraga dengan risiko cedera kecil. Bila dibandingkan dengan *jogging* yang membebani tubuh dengan benturan sebesar 3-4,5 kali bobot badan, jalan kaki hanya membebani tubuh sebesar 1,25 kali bobot badan. Berikut beberapa fakta tentang jalan kaki: Jalan kaki selama 20 menit setiap hari akan membakar 7 pound lemak per tahun; Jalan kaki lebih lama setiap hari selama 40 menit adalah cara terbaik untuk menurunkan berat badan; Jalan kaki cepat dari 20 sampai 25 menit adalah kondisi terbaik bagi jantung dan paru.

Manfaat dari jalan kaki yang teratur adalah ; Meningkatkan metabolisme sehingga tubuh membakar kalori lebih cepat, bahkan sekalipun tengah istirahat, meningkatkan energi.

Penelitian yang dilakukan oleh Dr. Nozomi Okamoto dari *Nara Medical University School of Medicine* yang dipublikasikan dalam *International Journal of Sport Medicine* menjelaskan bahwa berjalan kaki selama 20 menit sebanyak dua kali dalam sepekan di rumah sudah efektif secara signifikan meningkatkan stamina, vitalitas, dan kesehatan fisik dan mental. Jika jumlah langkah tiap harinya ditambah, dalam 32 minggu kita bisa merasakan efek positif secara nyata. Sumber lain (*US Dept of Health 1996, UK Dept of Health 2000, Health Education Authority 1996*) menyatakan "*For general health, experts recommend accumulating a total of 30 minutes of brisk walking on most, preferably all days of the week*". Jadi, untuk mencapai kesehatan umum, berjalan kakilah total 30 menit setiap hari.

Mengurangi berat badan dan berat badan tetap stabil

Dr Caroline Richardson, peneliti dari Universitas Michigan, dalam laporan penelitian yang dipublikasikan *Annals of Family Medicine*, menjelaskan bahwa berjalan kaki selama 20-40 menit setiap hari bisa mengurangi sedikit demi sedikit kelebihan berat badan. Para sukarelawan yang mengikuti penelitian ini diketahui berat badannya berkurang 0,05 kg per pekan. Setelah setahun menjalani kegiatan tersebut secara rutin, sekitar 307 relawan yang dilibatkan dalam penelitian ini rata-rata

mengalami penurunan berat badan sampai 2,25 kg. Sebenarnya, dengan berjalan kaki sejauh 1 mil dapat membakar sekitar 100 kalori. Apabila berjalan kaki sejauh 4 mil empat kali selama seminggu, sama saja dengan membakar sekitar 1600 kalori. Hal itu berarti kita telah berhasil membakar setengah pon lemak dari tubuh kita (1 pon=3500 kalori). Agar mendapatkan hasil maksimal, sebaiknya saat berjalan kaki dilengkapi pedometer untuk memastikan jarak yang telah ditempuh. Dengan menggunakan pedometer, diketahui rata-rata jumlah langkah yang dilakukan agar tetap sehat setiap hari adalah antara 2.000 hingga 4.000 langkah. Secara umum, 2.000 langkah sama dengan berjalan menempuh jarak satu mil atau sekitar 0,6 km. Dengan berjalan satu mil (1.6 km) dapat membakar sampai setidaknya 100 kkal (420 kJ) energi, dan dengan berjalan kaki dua mil (3.2 km) sehari, dilakukan tiga kali seminggu, maka akan dapat membantu mengurangi berat badan sekitar 0.5 kg setiap tiga bulan. Berjalan kaki selama 30 menit/hari dapat mengurangi berat badan. Bahkan dalam sebuah penelitian *Brown University* dan *University of Pittsburgh* menyebutkan bahwa perempuan yang berjalan kaki satu jam selama lima hari dalam satu minggu dan mengkonsumsi 1.500 kalori tiap hari, dapat mengurangi berat badan sebanyak 11,3 kilogram dalam setahun.

Menurunkan kadar lemak / kolesterol darah

Meningkatkan keadaan psikologis dan kesehatan mental (perasaan sehat dan bugar dalam hidup). Meningkatkan rasa percaya diri dan memperbaiki *mood*.

Jalan kaki menyembuhkan depresi dan kegelisahan. Membuat bahagia. Hal itu dikarenakan saat berjalan kaki, terutama di tempat yang menyenangkan (seperti taman atau tempat berpemandangan indah) menjadi saat relaksasi tersendiri. Apalagi, saat berolahraga juga memberikan kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain yang kita temui ketika berjalan kaki (untuk relaksasi dan kontak sosial). Dan juga dikarenakan tubuh manusia memproduksi *endorphin*, yaitu semacam hormon yang membuat orang menjadi bahagia. Penelitian yang dilakukan oleh Universitas Texas menyimpulkan bahwa berjalan kaki selama 30 menit dalam sehari bisa mengurangi depresi dan stres.

Menurunkan risiko sakit jantung (membantu rehabilitasi dari serangan jantung) dan memperbaiki efektivitas paru-paru serta stroke

Dalam sebuah studi yang dilakukan oleh Duke University Medical Center baru-baru ini ditemukan bahwa berjalan kaki 30 menit dalam sehari dapat mengurangi *metabolic syndrome*, yaitu salah satu penyebab tingginya risiko terkena penyakit jantung, diabetes, dan stroke. Sebanyak 24 juta perempuan di AS menderita *metabolic syndrome*. Sementara itu dalam sebuah penelitian di Inggris menyebutkan bahwa dengan berjalan kaki selama setengah jam dalam sehari dapat mengurangi bahaya penyakit jantung sebesar 11%, terutama bagi perempuan. Untuk meningkatkan kecepatan denyut jantung, Anda harus melakukan latihan berjalan kaki minimal 3 hari seminggu selama 20 menit.

Secara khusus, berjalan kaki mempunyai dampak terhadap penyakit cardiovascular. Seorang yang aktif melakukan jalan kaki mengurangi risiko penyakit cardiovascular sampai 50% dibandingkan dengan orang yang tidak aktif.

Menjaga bahkan meningkatkan daya ingat

Beberapa studi yang telah dilakukan menyarankan pada manula untuk lebih sering berjalan kaki karena dapat mengurangi terkena risiko penyakit *alzheimer*. Berjalan kaki juga membuat otak menjadi aktif. *Alzheimer* adalah salah satu penyakit yang digolongkan dalam kelompok demensia, atau yang dalam bahasa awam yang dikenal sebagai "pikun". Demensia dapat disebabkan oleh banyak hal, misalnya stroke.

Membantu mengontrol kadar gula darah dan mencegah diabetes, menurunkan kebutuhan insulin pada penderita diabetes (Davison & Grant 1993, US Dept of Health 1996, British Heart Foundation 2000); Menurunkan tekanan darah (pada penderita darah tinggi)

Sebuah penelitian di Harvard yang dilakukan oleh Dr Ralph Paffenbager menemukan hubungan antara olahraga rutin dengan panjang umur. Dalam *New England Journal of Medicine* 1986, dia menuliskan bahwa setiap satu jam olahraga rutin spt berjalan kaki, maka umurnya akan memanjang sebanyak 2 jam. Dua banding Satu sebuah formula panjang umur yg sederhana. Melakukan jalan kaki secara rutin dan konsisten adalah salah satu faktor terpenting dalam membentuk program aktivitas fisik yang sehat. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang berjalan kira-kira 20-25 mil per minggu lebih panjang umur beberapa tahun dibanding mereka yang tidak.

Dengan berjalan kaki secara reguler

akan membuat tubuh anda merasa nyaman karena adanya gerakan yang terjadi pada tubuh, termasuk pergerakan tangan dan yang paling utama adalah kaki."Berjalan kaki akan mengurangi risiko cedera atau kram dan membuat tubuh Anda terasa lebih baik," ujar instruktur kesehatan Alice Peters Diffely.

Mengurangi risiko perkapuran tulang / meningkatkan kepadatan tulang sehingga mencegah osteoporosis (terutama bagi wanita) Berjalan kaki selama 30 menit sebanyak tiga kali dalam seminggu dapat mencegah dan mengurangi keropos tulang. Berjalan kaki yang menggunakan 95% otot tubuh akan membuat tulang lebih kuat untuk menahan beban tubuh.

Studi yang dipublikasikan di *Journal of the American Medical Association* menyebutkan bahwa berjalan kaki beberapa jam saja dalam sepekan bisa mengurangi bahaya risiko terkena kanker payudara. Ketika berjalan kaki, lemak pada perempuan akan berkurang dan menjadi sumber estrogen. Dalam studi ini disimpulkan 74 ribu perempuan mengalami *post-menopause* yang berumur antara 50-79 tahun dengan berat badan normal, ternyata mengalami penurunan risiko kanker payudara sebesar 30%, dan sekitar 10-20% bagi perempuan yang kelebihan berat badan.

Tidur nyenyak sangat bermanfaat untuk membuat badan kita lebih segar, pikiran lebih jernih, dan siap untuk menghadapi kegiatan selanjutnya. *National Sleep Foundation* menyebutkan bahwa berjalan cepat di sore hari akan membuat tidur lebih nyenyak. Para ahli mengatakan bahwa berjalan kaki akan meningkatkan hormon serotonin yang membuat anda akan merasa lebih nyaman. Akan tetapi hindari berjalan kaki dua jam sebelum tidur.

UNNES Sebagai Kampus Konservasi

Mulai tahun 2009, berdasarkan surat keputusan Rektor, UNNES mencanangkan diri sebagai universitas konservasi. Salah satu misinya adalah melakukan konservasi energi, menciptakan kampus bebas asap sehingga dapat mewujudkan UNNES SUTERA (Sehat Unggul dan sejahtera). Untuk mencapai misi ini, maka disusunlah kebijakan – kebijakan baru dalam tatanan kehidupan kampus seperti halnya para pejabat dikalangan lingkungan kampus UNNES diharapkan bersepeda sebagai sarana transportasi ke,dari dan antar fakultas menuju rektorat. Hanya saja kebijakan ini masih sekedar himbuan yang tidak ada syarat mengikat untuk melaksanakannya.

Dalam rangka mendukung UNNES

sebagai universitas konservasi dan menciptakan UNNES SUTERA, maka aktivitas fisik yang mudah, murah, dan aman untuk dilaksanakan oleh segenap warga UNNES dalam melakukan mobilisasinya di lingkungan kampus adalah dengan berjalan kaki.

Berjalan kaki di lingkungan kerja dalam kampus UNNES dapat dilakukan oleh siapa saja, di mana saja, dan kapan saja, apalagi telah didukung oleh fasilitas yang ada berupa adanya *track* khusus bagi pejalan kaki yang teduh, sejuk, asri, dan indah.

SIMPULAN

Penyelenggaraan keamanan dan kesehatan kerja merupakan salah satu tujuan dari pembangunan kesehatan nasional yang lebih diutamakan melalui upaya promotif dan preventif. Upaya promotif dan preventif dapat optimal dilaksanakan bila mendapat dukungan dari berbagai pihak yang terkait.

Berdasarkan observasi mengenai status kesehatan para dosen dan karyawan di lingkungan kerja Universitas Negeri Semarang (UNNES), di mana terlihat meningkatnya kasus - kasus tentang penyakit degenarif akibat gangguan metabolik seperti ; kegemukan, hipertensi, *hiperkolesterolemia*, *hiperursemia*, dan *hiperlipidemi*, serta penyakit jantung koroner, maka perlu upaya - upaya promotif dan preventif selain kuratif dan rehabilitatif dalam menyelenggarakan kesehatan kerja di UNNES.

Penyakit - penyakit degenerative muncul lebih disebabkan karena perilaku dan gaya hidup individu yang tidak sehat, seperti sikap dan cara kerja yang tidak sehat, kebiasaan makan dan minum yang kurang memenuhi standar kesehatan serta kurangnya aktivitas fisik. Aktifitas fisik merupakan cara terbaik untuk menghindari timbulnya penyakit degenerative.

Aktifitas fisik yang paling mudah, mu-

rah, aman dan efektif untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh adalah jalan kaki. Jalan kaki adalah aktifitas fisik dengan manfaat yang luar biasa untuk kesehatan, berupa; dapat menguatkan tulang dan otot, memperbaiki kerja jantung dan paru, membakar lemak tubuh, menstabilkan tekanan darah, menambah rasa percaya diri, meningkatkan metabolisme tubuh, menghindarkan dari keropos tulang, mempertahankan daya ingat dan bahkan membuat tidur lebih berkualitas.

Seiring dengan pencaanangan UNNES sebagai universitas konservasi yang salah satu misinya adalah melakukan konservasi energi sehingga tercipta UNNES yang bebas asap, asri, hijau, sejuk dan indah serta kualitas udara yang sehat maka kegiatan jalan kaki di lingkungan kampus bagi segenap warga kampus dalam beraktifitas kesehariannya merupakan upaya promotif dan preventif bagi kesehatan seluruh warga UNNES sehingga UNNES dapat mewujudkan menjadi UNNES yang Sehat, Unggul, dan Sejahtera (SUTERA).

DAFTAR PUSTAKA

- Rina T.A 2007. Bugar dengan jalan kaki. www.dunia.wanita.com, diunduh tanggal 10 Maret 2010
- Guyton. 2000. Fisiologi. Penerbit EGC,
- Anonim. 2008. Jalan Kaki 10000 langkah informasi kesehatan kita. www-info.dokter.com diunduh tanggal 10 Maret 2010
- DEPKES RI, 2008 Lakukan aktifitas fisik 30 menit sehari, Buku saku gaya hidup sehat, 2008, Pusat Promosi Kesehatan,
- FK.UI. *Penyakit degeneratio*, Patologi, Bagian Patologi Anatomi, , Jakarta,1999.
- DEPKES RI . 2008. UU N0.23 tahun 1992 tentang kesehatan
- DEPKES RI. 2008. Upaya Keselamatan dan Kesehatan Kerja. Direktorat Bina Kesehatan Kerja Departemen Kesehataan