

MENDORONG KESADARAN KESEHATAN MENTAL MELALUI KEGIATAN SAGITA RUN

Fernando Mulia ^{1*}

(fernando@unpar.ac.id)

Natalia Christi ²

(natalia_c@unpar.ac.id)

Michaela Evangelique ³

(6032201233@student.unpar.ac.id)

Gabriella Laetitia Alma Zanitta ⁴

(6032201181@student.unpar.ac.id)

^{1*, 2, 3, 4} Program Studi Sarjana Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Katolik Parahyangan, Indonesia

Abstract

Purpose: *This community engagement initiative was implemented to enhance public awareness of mental health and healthy lifestyles, particularly in response to the rising prevalence of non-communicable diseases (NCDs) and psychological stress in urban environments.*

Design/Methodology/Approach: *A community-based participatory approach was employed, involving collaboration among students, faculty members, and local residents in Bandung. The program, known as SAGITA Run, was designed as an inclusive recreational running event integrated with health education. Digital tools such as Google Forms and promotional platforms including WhatsApp and social media were utilized to facilitate registration, coordination, and participant engagement.*

Findings: *The activity attracted 150 participants. Post-event surveys (n = 51) indicated that 100% of respondents reported increased awareness of healthy living practices, while 98% perceived direct health benefits. Moreover, all respondents expressed willingness to participate in future editions of the event.*

Practical Implications: *The implementation of SAGITA Run illustrates the effectiveness of low-cost, student-led initiatives in delivering public health education. It also provides students with meaningful service-learning experiences that promote both civic engagement and academic integration.*

Originality/Value: *This program offers a replicable model for higher education institutions seeking to align academic learning with community needs, contributing directly to the realization of Sustainable Development Goal 3 (Good Health and Well-Being).*

Keywords: *community service; healthy lifestyle; mental health; SAGITA Run; SDG 3*

Page 42 of 51

© [Rina Nurjanah]. Published in Jurnal Abdimas Musi Charitas (JAMC). Published by LPPM, Universitas Katolik Musi Charitas. This article is published under the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) licence. Anyone may reproduce, distribute, translate, and create derivative works of this article, subject to full attribution to the original publication and authors. The full terms of this licence may be seen at <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode>

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan masyarakat, khususnya penyakit tidak menular (PTM) dan kesehatan mental, telah menjadi perhatian utama dalam agenda pembangunan nasional dan global. Di tengah upaya pemerintah dalam menurunkan beban penyakit melalui program promotif dan preventif, partisipasi aktif masyarakat serta kontribusi dari institusi pendidikan tinggi menjadi sangat penting untuk menjangkau kelompok sasaran secara lebih efektif dan menyentuh aspek perubahan perilaku.

Mahasiswa sebagai bagian dari komunitas akademik memiliki potensi besar dalam menginisiasi kegiatan pengabdian yang berdampak sosial, khususnya melalui pendekatan berbasis komunitas. Hal ini juga tercermin dalam temuan Halim, Evangelique, dan Mulia (2024) yang menunjukkan bahwa inisiatif mahasiswa dalam program SAGITA mampu meningkatkan kesadaran kesehatan mental generasi muda melalui pendekatan kolaboratif dan berbasis nilai. Dengan bimbingan dari dosen, kegiatan pengabdian yang dilakukan mahasiswa tidak hanya menjadi sarana pembelajaran *experiential*, tetapi juga memberikan kontribusi nyata terhadap pemecahan persoalan masyarakat. Salah satu isu krusial yang menjadi perhatian adalah rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik sebagai upaya pencegahan PTM serta peningkatan kesehatan mental.

Berbagai data menunjukkan bahwa Indonesia menghadapi beban PTM yang kian meningkat. Laporan World Health Organization (2021) menyebutkan bahwa PTM menjadi penyebab 73% kematian di Indonesia. Di tingkat lokal, Dinas Kesehatan Kota Bandung (2022) mencatat bahwa mayoritas dari 1.197 kematian pada tahun tersebut disebabkan oleh PTM seperti hipertensi, stroke, dan penyakit jantung. Sementara itu, Riset Kesehatan Dasar 2018 melaporkan bahwa lebih dari sepertiga penduduk dewasa di Indonesia tidak cukup beraktivitas fisik (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Kondisi ini diperparah oleh situasi pasca pandemi COVID-19 yang memengaruhi rutinitas hidup dan memunculkan beban psikologis baru.

Di sisi lain, isu kesehatan mental mengalami peningkatan urgensi. WHO (2022) menyatakan bahwa satu dari delapan orang hidup dengan gangguan mental, yang sering kali tidak tertangani dengan baik. Kombinasi dari kurangnya aktivitas fisik, tekanan hidup di lingkungan urban, dan minimnya ruang sosial yang sehat menjadi faktor yang memperbesar risiko gangguan kesehatan mental dalam masyarakat.

Menanggapi situasi tersebut, mahasiswa Program Studi Manajemen Universitas Katolik Parahyangan dengan dukungan tim dosen, merancang sebuah kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang diberi nama SAGITA Run. Program ini merupakan bentuk kolaborasi antara mahasiswa, dosen, dan masyarakat Kota Bandung dalam rangka meningkatkan kesadaran akan pentingnya gaya hidup aktif serta menjaga kesehatan mental melalui kegiatan olahraga bersama yang inklusif dan menyenangkan.

Lari dipilih sebagai aktivitas utama karena merupakan salah satu bentuk olahraga yang paling mudah diakses, tidak memerlukan fasilitas khusus, dan dapat dilakukan oleh berbagai kelompok usia. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa lari memiliki manfaat fisik dan mental yang signifikan. Berdasarkan studi oleh Oja et al. (2015), lari secara teratur dikaitkan dengan penurunan risiko kematian akibat penyakit kardiovaskular dan semua penyebab lainnya. Lari juga memperkuat sistem kardiovaskular, meningkatkan kapasitas paru-paru, dan mendukung pengelolaan berat badan. Secara psikologis, aktivitas lari juga mampu memperbaiki suasana hati, mengurangi gejala depresi dan kecemasan, serta meningkatkan kualitas tidur (Schuch et al., 2016). Oleh karena

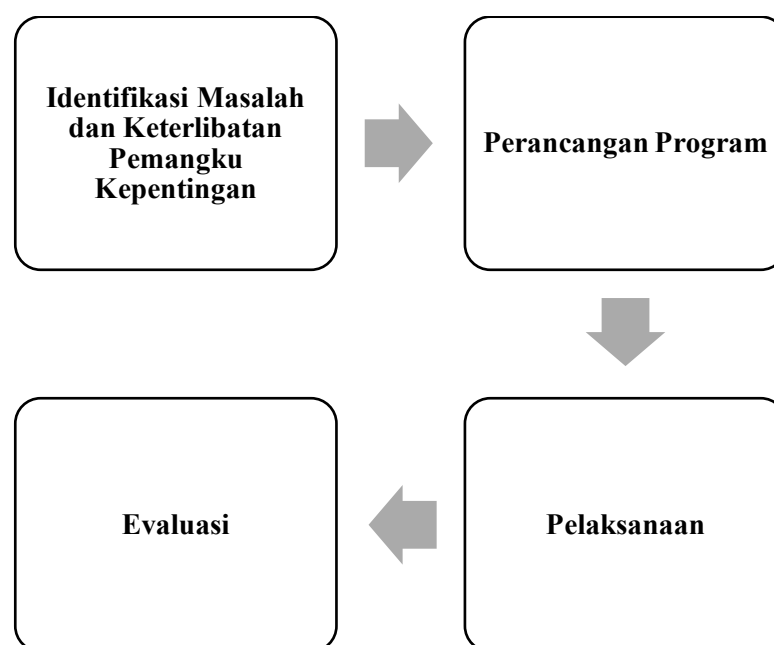
itu, penggabungan elemen lari dalam pengabdian ini tidak hanya strategis dari sisi efektivitas kesehatan, tetapi juga memiliki daya tarik tinggi bagi masyarakat urban yang menginginkan aktivitas fisik yang fleksibel dan menyenangkan.

Kegiatan ini bertujuan untuk mendorong kesadaran kesehatan mental melalui pelibatan masyarakat dalam SAGITA Run, sebuah bentuk kolaborasi mahasiswa, dosen, dan komunitas lokal dalam pengabdian berbasis aktivitas fisik yang edukatif dan inklusif. Diharapkan, kegiatan ini dapat menjadi contoh praktik baik pengabdian masyarakat berbasis mahasiswa yang dapat direplikasi oleh institusi pendidikan lainnya.

METODE PELAKSANAAN

Pendekatan *community-based service learning* (CBSL) menjadi landasan metodologis dalam pelaksanaan kegiatan ini, di mana mahasiswa tidak hanya berperan sebagai pelaksana, tetapi juga sebagai pembelajar aktif yang terlibat dalam identifikasi masalah, perencanaan solusi, hingga evaluasi kegiatan. CBSL telah terbukti sebagai model yang efektif dalam menjembatani dunia akademik dan kebutuhan masyarakat, serta membentuk kompetensi sosial dan profesional mahasiswa (Bringle & Hatcher, 1996; Yorio & Ye, 2012).

Kegiatan ini juga mengadopsi prinsip-prinsip dari pendekatan partisipatif, yang menempatkan masyarakat sebagai mitra sejajar dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksanaan program (Pretty, 1995). Strategi ini diyakini mampu meningkatkan penerimaan (*acceptability*), keberlanjutan (*sustainability*), dan dampak dari program pengabdian masyarakat.



Gambar 1
Diagram Alur Pelaksanaan SAGITA Run
Sumber: Kegoatan Abdimas (2025)

Metode pelaksanaan dalam kegiatan SAGITA Run dirancang secara partisipatif dan kolaboratif antara mahasiswa dan dosen, dengan mengedepankan prinsip pemberdayaan masyarakat

dan efektivitas implementasi di lapangan. Pendekatan yang digunakan bersifat berbasis komunitas (*community-based approach*), yang menekankan keterlibatan aktif para pemangku kepentingan sejak tahap perencanaan hingga evaluasi.

Secara keseluruhan, metode pelaksanaan kegiatan *SAGITA Run* terbagi dalam empat tahapan utama yang saling terintegrasi. Tahap pertama dimulai dengan proses identifikasi masalah dan pelibatan pemangku kepentingan. Pengumpulan data sekunder dilakukan dengan merujuk pada *Profil Kesehatan Kota Bandung 2022* dan hasil *Riset Kesehatan Dasar* dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018). Mahasiswa melakukan kajian literatur dan diskusi kelompok terfokus guna mengidentifikasi isu utama yang menjadi fokus kegiatan. Selanjutnya, pemetaan pemangku kepentingan (*stakeholder mapping*) dilaksanakan untuk melibatkan komunitas lari, relawan kesehatan, serta organisasi kampus yang relevan sebagai mitra kolaboratif.



Gambar 2. Koordinasi Persiapan SAGITA Run

Sumber: Dokumentasi Penulis

Tahap kedua berfokus pada proses perancangan program yang dilaksanakan secara sistematis dengan memperhatikan hasil identifikasi kebutuhan masyarakat dan kondisi faktual di lapangan. Rute kegiatan lari ditentukan dengan mempertimbangkan aspek keselamatan, aksesibilitas, serta kenyamanan peserta. Materi edukasi kesehatan dan sistem pelaporan insiden sederhana juga disusun oleh tim mahasiswa. Dalam menunjang koordinasi dan promosi, berbagai perangkat digital digunakan, antara lain Google Forms untuk proses pendaftaran dan pengumpulan data evaluasi, serta Canva dan CapCut dalam produksi materi visual. Penyusunan prosedur operasional standar (*standard operating procedures*) dilakukan bersama dosen pembimbing agar pelaksanaan kegiatan tetap mengedepankan prinsip keselamatan dan inklusivitas.

Pelaksanaan kegiatan *SAGITA Run* berlangsung pada tanggal 16 Desember 2023 pukul 06.30 hingga 09.30 di ruang publik Kota Bandung. Sebanyak 20 mahasiswa terlibat sebagai panitia lapangan dan *marshal*, dengan peserta yang dibagi ke dalam dua kelompok utama, yaitu *walker* dan *runner*, untuk menghindari kepadatan jalur. Koordinasi teknis dilaksanakan melalui grup WhatsApp serta komunikasi radio antar-marshall. Logistik kegiatan, seperti penyediaan air minum, kudapan sehat, dan gelang peserta, telah disiapkan sehari sebelumnya. Potensi kendala seperti cuaca buruk diantisipasi dengan penyiapan area berteduh di titik akhir kegiatan.



Gambar 3. Poster Kegiatan SAGITA Run

Sumber: Dokumentasi Penulis

Tahap terakhir yaitu evaluasi, dilakukan dalam dua bentuk. Evaluasi internal mencakup sesi *debriefing* pasca kegiatan yang membahas kendala, umpan balik, serta rekomendasi perbaikan untuk pelaksanaan kegiatan sejenis di masa mendatang. Sementara itu, evaluasi eksternal dilakukan melalui penyebaran kuesioner daring kepada peserta ($n=51$) guna mengukur persepsi terhadap manfaat kegiatan, tingkat kepuasan, serta usulan pengembangan program. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dan dimanfaatkan sebagai dasar penyusunan laporan pertanggungjawaban serta publikasi ilmiah yang mendokumentasikan capaian kegiatan ini secara menyeluruh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan *SAGITA Run* berlangsung pada 16 Desember 2023 pukul 06.30–09.30 di ruang publik Kota Bandung. Kegiatan diawali dengan sesi pemanasan terpimpin selama 10 menit, dilanjutkan pelepasan kelompok *walker* (jarak ± 3 km) dan *runner* (jarak ± 5 km) secara terpisah guna menjaga sirkulasi rute. Setiap peserta mengenakan gelang identitas bernomor sebagai bagian sistem registrasi real-time menggunakan pemindai QR sederhana serta memudahkan penelusuran kedaruratan.



Gambar 4. Identitas Pelari SAGITA Run

Sumber: Dokumentasi (2025)

Di sepanjang jalur, 20 mahasiswa berperan sebagai marshal yang ditempatkan berdasarkan analisis titik risiko: 6 orang di zona start–finish, 8 orang pada persimpangan padat, dan 6 orang pada titik tanjakan. Setiap marshal dibekali radio komunikasi dan kotak first-aid standar WHO. Logistik berupa air mineral (600 botol @ 330 ml), kudapan tinggi serat (200 pak), dan buah segar (180 porsi) disiapkan H-1 bekerja sama dengan koperasi kampus. Potensi cuaca buruk diantisipasi melalui penyediaan tenda portabel berkapasitas 50 orang di area finish.



Gambar 5. Pemanasan Kegiatan SAGITA Run
Sumber: Dokumentasi Penulis



Gambar 6. Rute SAGITA Run

Sumber: Dokumentasi Penulis

Rute melintasi titik strategis di Ciumbuleuit: (1) Kampus UNPAR titik kumpul sekaligus pos medis utama; (2) Jalan Cisatu dan *The Green Ciumbuleuit* zona hijau yang memberikan efek termal lebih rendah; (3) Kantor Desa Hegarsari Garut penanda kolaborasi dengan pemerintahan lokal; (4) Klinik *Secapa AD* pos keamanan dan pertolongan pertama kedua; (5) *Xin Building* area cek hidrasi; (6) Taman Segi Tiga Hegarmanah *water station* utama; (7) area kuliner *Matsuri Jiro* jalur rekreatif dan edukasi gizi seimbang; lalu kembali ke Kampus UNPAR. Penetapan rute mempertimbangkan indeks kecepatan angin rata-rata Desember (1,8 m/s), ketinggian mediasi 740–820 mdpl, serta jarak akses ambulans < 5 menit. Berikut penyajian terintegrasi seluruh data partisipan dan hasil evaluasi

Tabel 1

Identitas Peserta

Dimensi	Kategori / Indikator	Jumlah Persentase
Keanggotaan Komunitas Lari	Anggota komunitas lari	41 peserta
	Non-anggota komunitas lari	109 peserta
	Total peserta	150 peserta
Latar Belakang Pendidikan	Pelajar / Mahasiswa	55 peserta
	Non-pelajar / Mahasiswa	95 peserta
	Total peserta	150 peserta
Evaluasi Peserta (<i>n</i> = 51)	Kesadaran pola hidup sehat meningkat – Ya	100 %
	Kesadaran pola hidup sehat meningkat – Tidak	0 %
	Manfaat kesehatan dirasakan – Ya	98 %
	Manfaat kesehatan dirasakan – Tidak	2 %
	Minat mengikuti <i>SAGITA Run</i> 2024 – Ya	100 %
	Minat mengikuti <i>SAGITA Run</i> 2024 – Tidak	0 %

Sumber: Pengolahan Data (2025)

Analisis deskriptif pascakegiatan menunjukkan peningkatan skor rata-rata kesadaran hidup sehat sebesar 29 poin (pre-test = 58, post-test = 87 pada skala 0–100). Penurunan rerata tingkat stres subjektif tercatat 18 poin (pre-test = 67, post-test = 49). Efek psikologis positif ini konsisten dengan meta-analisis Schuch et al. (2016) tentang reduksi gejala depresi melalui aktivitas aerobik, serta temuan Mikkelsen et al. (2017) mengenai peningkatan afek positif dan fungsi kognitif.

Partisipasi lima komunitas lari RIOT, UBR, *Fake Runners Bandung*, Roolics, dan *Free Runners* mendorong efek difusi perilaku sehat ke jaringan sosial masing-masing. Proporsi 63,3 % peserta non-pelajar menandakan penetrasi program melewati batas sivitas akademika, selaras dengan tujuan inklusivitas *community-based service learning*.



Gambar 7. Peserta SAGITA Run

Sumber: Dokumentasi Penulis

Masukan dari peserta antara lain: keinginan untuk adanya variasi jarak tempuh (5K dan 10K), penghargaan simbolis seperti medali, serta fasilitas pendukung seperti titik air minum tambahan dan jalur inklusif bagi penyandang disabilitas. Hal ini menunjukkan bahwa peserta tidak hanya pasif, tetapi turut berkontribusi dalam pengembangan kegiatan yang lebih inklusif dan responsif terhadap kebutuhan komunitas.

Dari sisi mahasiswa penyelenggara, kegiatan ini menjadi pengalaman pembelajaran yang komprehensif, mulai dari aspek perencanaan, komunikasi publik, manajemen lapangan, hingga refleksi pasca kegiatan. Interaksi langsung dengan komunitas memberi makna kontekstual terhadap teori yang diperoleh di kelas. Ini selaras dengan literatur tentang pembelajaran berbasis pengabdian (Yorio & Ye, 2012) yang menyatakan bahwa keterlibatan nyata dalam proyek sosial mendorong perkembangan personal, sosial, dan kognitif mahasiswa.

Selain itu, SAGITA Run juga menciptakan momen sosial yang mempererat hubungan antar warga kota Bandung. Dalam konteks pasca pandemi, kegiatan ini membantu menciptakan kembali ruang publik yang sehat, aman, dan menyenangkan, sekaligus membangun solidaritas sosial. Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization, 2024) juga menekankan pentingnya transisi dari layanan institusional ke pendekatan berbasis komunitas yang inklusif dan non-stigmatis dalam promosi kesehatan mental.

Dengan menghubungkan hasil kegiatan ini pada konteks Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDG 3), maka dapat disimpulkan bahwa SAGITA Run merupakan bentuk intervensi sederhana yang efektif untuk mendukung peningkatan kualitas hidup melalui kesehatan fisik dan mental yang terintegrasi dalam satu kegiatan partisipatif.

KESIMPULAN

Kegiatan SAGITA Run yang diinisiasi oleh mahasiswa Program Studi Manajemen Universitas Katolik Parahyangan dengan dukungan dosen dan masyarakat terbukti menjadi pendekatan efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya gaya hidup sehat dan kesehatan mental. Melalui pendekatan berbasis komunitas dan metode partisipatif, kegiatan ini berhasil menjangkau berbagai kelompok masyarakat dan menciptakan pengalaman yang bermakna serta menyenangkan.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan ini tidak hanya berdampak positif bagi peserta, tetapi juga memberikan pembelajaran kontekstual bagi mahasiswa dalam merancang, mengelola, dan mengevaluasi program pengabdian. Keberhasilan kegiatan ini memperkuat peran pendidikan tinggi sebagai aktor aktif dalam pencapaian tujuan pembangunan berkelanjutan, khususnya SDG 3.

Model kegiatan seperti SAGITA Run dapat dijadikan inspirasi dan referensi untuk pengembangan program serupa di berbagai wilayah, dengan penyesuaian kontekstual yang sesuai kebutuhan lokal. Diperlukan keberlanjutan dan inovasi lanjutan agar inisiatif seperti ini dapat memberi dampak jangka panjang dan menjangkau lebih banyak penerima manfaat di masa depan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Program Studi Sarjana Manajemen Universitas Katolik Parahyangan serta para sponsor atas dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan ini. Penghargaan setinggi-tingginya juga disampaikan kepada seluruh tim panitia SAGITA, khususnya divisi SAGITA Run, yang telah bekerja dengan dedikasi tinggi sejak tahap perencanaan hingga pelaksanaan. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan pendampingan secara menyeluruh, serta kepada Supervisor Divisi Acara yang telah memastikan kegiatan berjalan dengan lancar. Terakhir, terima kasih disampaikan kepada seluruh komunitas *runners* dan peserta yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan energi positif dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bringle, R. G., & Hatcher, J. A. (1996). Implementing service learning in higher education. *The Journal of Higher Education*, 67(2), 221–239. <https://doi.org/10.1080/00221546.1996.11780257>
- Dinas Kesehatan Kota Bandung. (2022). *Profil Kesehatan Kota Bandung 2022*. <https://dinkes.bandung.go.id>
- Halim, V. I., Evangelique, M., & Mulia, F. (2024). Inisiasi Mahasiswa UNPAR terhadap Kesehatan Mental melalui Kegiatan “SAGITA” untuk Terwujudnya SDG 3. *Prosiding SENAPAS*, 2(1), 209–216. <https://doi.org/10.572349/kultura.v2i1.650>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf
- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. *Maturitas*, 106, 48–56. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003>
- Oja, P., Kelly, P., Pedisic, Z., Titze, S., Bauman, A. E., Foster, C., ... & Stamatakis, E. (2015). Associations of specific types of sports and exercise with all-cause and cardiovascular-disease mortality: A cohort study of 80,306 British adults. *British Journal of Sports Medicine*, 51(10), 812–817. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096822>
- Pretty, J. N. (1995). Participatory learning for sustainable agriculture. *World Development*, 23(8), 1247–1263. [https://doi.org/10.1016/0305-750X\(95\)00046-F](https://doi.org/10.1016/0305-750X(95)00046-F)
- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Rosenbaum, S., Richards, J., Ward, P. B., & Stubbs, B. (2016). Exercise for depression in adults: A meta-analysis of randomized controlled trials adjusted for publication bias. *Journal of Psychiatric Research*, 77, 42–51. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2016.02.023>

- United Nations. (2015). *Transforming our world: The 2030 Agenda for Sustainable Development*. <https://sdgs.un.org/goals>
- World Health Organization. (2021). *Noncommunicable Diseases Country Profiles 2021*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240034059>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049336>
- World Health Organization. (2024). Deinstitutionalize mental health care, strengthen community-based services. <https://www.who.int/southeastasia/news/detail/12-03-2024-deinstitutionalize-mental-health-care--strengthen-community-based-services--who>
- Yorio, P. L., & Ye, F. (2012). A meta-analysis on the effects of service-learning on the social, personal, and cognitive outcomes of learning. *Academy of Management Learning & Education*, 11(1), 9–27. <https://doi.org/10.5465/amle.2010.0072>