Jurnal PEDAMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat)
Volume 4, Nomor 6, November 2026
ISSN: 2986-7819

SOSIALISASI DAN EDUKASI SLOW JOGGING SEBAGAI ALTERNATIF AKTIVITAS FISIK YANG MUDAH DAN MENYENANGKAN BAGI MAHASISWA FIKK UNM

SOCIALIZATION AND EDUCATION ON SLOW JOGGING AS AN ACCESSIBLE AND ENJOYABLE PHYSICAL ACTIVITY ALTERNATIVE FOR FIKK UNM STUDENTS

Ihsan Abbas[1]*, Muhammad Zulfikar[1], Achmad Karim[1], Irfan[1], Muhammad Kamal[1]
[1]Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia
*Email korespondensi: ihsan.abbas@unm.ac.id

Abstrak: Persepsi bahwa olahraga harus dilakukan dengan intensitas tinggi dapat menghambat mahasiswa dalam memulai dan mempertahankan aktivitas fisik. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memperkenalkan *slow jogging* sebagai alternatif aktivitas yang sederhana, mudah diakses, dan dapat disesuaikan dengan kemampuan individu. Kegiatan melibatkan 30 mahasiswa dalam satu kelas di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar. Metode yang digunakan meliputi persiapan, penyampaian materi, demonstrasi teknik, praktik langsung, dan evaluasi melalui pengamatan serta tanya jawab. Materi mencakup pengertian, manfaat, prinsip pengaturan intensitas, teknik gerak, pemanasan, pendinginan, dan keselamatan berolahraga. Hasil pengamatan menunjukkan keterlibatan peserta yang positif, kemampuan mengikuti gerakan dasar setelah demonstrasi, serta penyesuaian ritme pada sebagian peserta yang semula cenderung berlari lebih cepat. Tanya jawab juga memperlihatkan pemahaman awal bahwa aktivitas fisik dapat dimulai secara bertahap tanpa menuntut kecepatan tinggi. Kegiatan ini menunjukkan bahwa kombinasi edukasi dan praktik dapat menjadi sarana pengenalan *slow jogging* yang relevan dalam lingkungan mahasiswa. Namun, evaluasi bersifat deskriptif; peningkatan pengetahuan, kebugaran, dan kebiasaan berolahraga dalam jangka panjang belum diukur secara kuantitatif. Program lanjutan disarankan melibatkan pemantauan praktik berkala dan pengukuran sebelum serta sesudah intervensi.

Kata Kunci: *slow jogging*; aktivitas fisik; mahasiswa; kebugaran jasmani; edukasi

Abstract: *The belief that exercise must be vigorous may discourage university students from initiating and maintaining physical activity. This community engagement program introduced slow jogging as a simple, accessible activity that can be adapted to individual capacities. Thirty students from one class at the Faculty of Sports and Health Sciences, Universitas Negeri Makassar, participated in the activity. The program consisted of preparation, educational sessions, technique demonstrations, supervised practice, and evaluation through observation and questions and answers. Topics included the basic concept and potential benefits of slow jogging, movement technique, intensity regulation, warm-up, cool-down, and exercise safety. Observations indicated positive engagement, participants' ability to follow basic movements after demonstrations, and adjustments in pace among some students who initially ran too quickly. Discussions further suggested an initial understanding that physical activity could begin at a comfortable pace rather than a high intensity. The integration of education and supervised practice appears suitable for introducing this activity in a university setting. However, the evaluation was descriptive, and no quantitative changes in knowledge, fitness, or long-term exercise behavior were assessed. Future programs should incorporate repeated practice and pre- and post-program measurements.*

Keywords: *slow jogging; physical activity; university students; physical fitness; education*

Article History:

Received	Revised	Published
18 September 2026	11 November 2026	15 November 2026

Pendahuluan

Aktivitas fisik merupakan salah satu komponen utama dalam pemeliharaan kesehatan dan kebugaran. Selain berkontribusi terhadap fungsi kardiorespirasi dan muskuloskeletal, kebiasaan bergerak secara teratur berhubungan dengan berbagai luaran kesehatan fisik serta psikologis. Organisasi Kesehatan Dunia merekomendasikan agar orang dewasa melakukan aktivitas aerobik secara teratur dengan jumlah dan intensitas yang sesuai kemampuan, sekaligus mengurangi waktu sedentari (World Health Organization [WHO], 2020; Bull et al., 2020). Walaupun manfaatnya telah terdokumentasi, aktivitas fisik yang tidak memadai masih menjadi persoalan kesehatan masyarakat. Analisis lintas negara menunjukkan bahwa sekitar 31,3% orang dewasa di dunia belum memenuhi rekomendasi aktivitas fisik pada 2022 (Strain et al., 2024). Angka tersebut merupakan estimasi global, bukan gambaran tingkat aktivitas fisik mahasiswa yang menjadi peserta pengabdian ini.

Dalam konteks perguruan tinggi, rutinitas akademik, tugas, dan kegiatan organisasi dapat bersaing dengan waktu berolahraga. Namun, kendala aktivitas fisik mahasiswa tidak hanya terkait ketersediaan waktu. Telaah sistematis Brown et al. (2024) menunjukkan bahwa faktor kemampuan, kesempatan, dan motivasi berinteraksi dalam memengaruhi perilaku aktif pada mahasiswa. Pemahaman mengenai aktivitas yang dapat dilakukan, keyakinan terhadap kemampuan diri, serta dukungan lingkungan merupakan unsur yang penting ketika program promosi aktivitas fisik dirancang. Oleh karena itu, edukasi tidak cukup menekankan bahwa olahraga bermanfaat; peserta juga perlu mengalami secara langsung bentuk gerak yang dirasakan realistis dan dapat diulang.

Salah satu hambatan yang melatarbelakangi kegiatan ini ialah anggapan bahwa upaya menjaga kebugaran harus diawali dengan lari berkecepatan tinggi atau aktivitas yang melelahkan. Anggapan tersebut berpotensi menjadikan olahraga dipersepsikan berat, khususnya oleh individu yang belum memiliki kebiasaan bergerak secara teratur. Dari perspektif perilaku, pilihan aktivitas yang dapat disesuaikan dengan kemampuan dan memberikan pengalaman menyenangkan berpeluang mendukung motivasi untuk berpartisipasi. Teixeira et al. (2012) menekankan pentingnya motivasi otonom dalam mempertahankan keterlibatan pada aktivitas fisik. Meskipun demikian, potensi untuk mendukung motivasi tidak dapat langsung disamakan dengan bukti terbentuknya kebiasaan, karena perubahan perilaku memerlukan pemantauan dalam periode yang lebih panjang.

Slow jogging merupakan bentuk joging pada kecepatan rendah dengan perhatian pada kenyamanan ritme dan upaya fisik. Dalam pengembangannya, pendekatan ini dikenal melalui praktik joging lambat yang dapat diselang-seling dengan berjalan, sebagaimana dibahas oleh Tanaka (2017). Penelitian eksperimental pada orang dewasa lanjut usia menunjukkan bahwa program *slow jogging* berintensitas rendah yang dilakukan secara berulang selama 12 minggu dapat memperbaiki beberapa indikator kapasitas aerobik dan fungsi otot (Ikenaga et al., 2017). Temuan tersebut menunjukkan adanya dasar ilmiah bagi pengembangan aktivitas serupa, tetapi tidak dapat langsung digeneralisasi menjadi manfaat kebugaran pada mahasiswa setelah satu kali sosialisasi.

Pengaturan intensitas merupakan bagian penting dari pengenalan joging lambat. Dalam praktik pendidikan olahraga, kemampuan berbicara saat bergerak dapat digunakan sebagai petunjuk sederhana untuk menilai kenyamanan intensitas melalui pendekatan *talk test*. Namun, uji bicara adalah penilaian subjektif yang penggunaannya memerlukan interpretasi sesuai kondisi peserta dan tidak menggantikan pengukuran fisiologis apabila diperlukan (Bok et al., 2022). Dengan demikian, pengenalan *slow jogging* perlu menyeimbangkan unsur kemudahan,

teknik gerak yang aman, dan pemahaman bahwa intensitas yang dirasakan setiap individu dapat berbeda.

Program pengabdian ini berfokus pada sosialisasi konsep, demonstrasi gerak, dan praktik dasar *slow jogging* kepada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar (FIKK UNM). Kesenjangan praktis yang hendak dijawab adalah perlunya pengalaman edukatif terstruktur yang membantu peserta mengenal pilihan aktivitas fisik yang tidak berorientasi pada kecepatan tinggi. Pada ranah pengabdian, kontribusi kegiatan ini terletak pada penggabungan informasi kesehatan, demonstrasi teknik, koreksi gerak, dan pengalaman praktik langsung dalam satu rangkaian yang mudah diikuti. Pendekatan tersebut sejalan dengan pentingnya pengalaman konkret dan refleksi dalam pembelajaran berbasis pengalaman (Morris, 2020).

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian bertujuan (1) memperkenalkan konsep dan manfaat potensial *slow jogging*; (2) memberikan pengalaman melakukan teknik dasar dan pengaturan intensitas yang nyaman; serta (3) memperoleh gambaran awal tentang keterlibatan, pemahaman, dan respons peserta melalui pengamatan dan tanya jawab. Penilaian keberhasilan dibatasi pada keterlaksanaan kegiatan dan indikator respons yang terlihat selama sesi, bukan pada perubahan kebugaran, capaian klinis, atau kebiasaan aktivitas fisik jangka panjang.

Metode

Pendekatan kegiatan dan sasaran peserta

Kegiatan ini menggunakan pendekatan edukasi partisipatif dengan demonstrasi dan praktik langsung. Sasaran kegiatan adalah 30 mahasiswa dari satu kelas di lingkungan FIKK UNM. Mahasiswa diposisikan sebagai kelompok masyarakat akademik yang mendapat penguatan literasi aktivitas fisik dan pengalaman gerak. Kegiatan tidak dirancang sebagai uji efektivitas eksperimental dan tidak melibatkan kelompok kontrol. Oleh karena itu, tujuan evaluasi lebih tepat dipahami sebagai penilaian formatif terhadap pelaksanaan dan respons peserta selama program berlangsung.

Materi edukasi disusun meliputi definisi dan karakteristik *slow jogging*, manfaat aktivitas fisik secara umum, perbedaan joging lambat dengan lari cepat, posisi tubuh dan koordinasi gerak, penyesuaian ritme serta intensitas, pengaturan pernapasan, pemanasan, pendinginan, pemilihan pakaian dan alas kaki, serta aspek keselamatan. Materi manfaat kesehatan diletakkan dalam konteks rekomendasi aktivitas fisik WHO dan prinsip resep latihan secara bertahap (American College of Sports Medicine, 2021; WHO, 2020). Pedoman promosi aktivitas fisik Jepang juga telah mengedepankan pentingnya penerapan aktivitas yang disesuaikan dengan kebutuhan individu (Ministry of Health, Labour and Welfare, 2013). Rujukan tersebut mendukung landasan edukasi, bukan menjadi bukti bahwa program pengabdian ini telah meningkatkan kebugaran peserta.

Tahap pelaksanaan

Tahap persiapan mencakup penentuan kelas sasaran, pengaturan pelaksanaan kegiatan, penyiapan materi, dan perlengkapan pendukung. Tahap edukasi dilakukan dengan penjelasan mengenai alasan pentingnya bergerak secara teratur, cara memulai olahraga secara bertahap, dan pengenalan prinsip *slow jogging*. Penyampaian materi diikuti kesempatan bertanya agar peserta dapat mengklarifikasi perbedaan joging lambat dengan aktivitas lari yang biasa mereka kenal.

Pada tahap demonstrasi, tim memperlihatkan posisi tubuh, pola langkah, koordinasi kaki dengan ayunan lengan, serta ritme gerak. Setelah mengamati contoh, peserta mengikuti praktik yang diawali dengan pemanasan, dilanjutkan gerak *slow jogging* bersama, dan diakhiri pendinginan. Selama praktik, tim memberikan arahan dan koreksi saat peserta bergerak terlalu cepat atau menunjukkan ritme yang kurang sesuai dengan tujuan latihan. Peserta diarahkan untuk memilih kecepatan yang masih memungkinkan mereka berbicara dengan nyaman sebagai pedoman praktis, bukan sebagai diagnosis intensitas latihan secara fisiologis.

Tahap evaluasi dilakukan melalui pengamatan terhadap keterlibatan peserta, kemampuan meniru gerak dasar, respons terhadap arahan tentang ritme, dan tanya jawab setelah kegiatan. Kerangka ini bersifat observasional dan deskriptif. Informasi evaluasi yang tersedia tidak mencakup kuesioner terstandar, pengukuran denyut jantung, hasil tes kebugaran, jumlah peserta yang memenuhi setiap indikator, ataupun pengukuran sebelum-sesudah; karena itu, tidak dapat dihitung persentase keberhasilan maupun dilakukan pengujian statistik.

Tabel 1. Rangkaian kegiatan dan fokus evaluasi pengabdian

Tahap	Bentuk kegiatan	Fokus yang diamati
1	Penyampaian materi	Perhatian peserta dan pemahaman awal mengenai manfaat aktivitas fisik dan joging lambat
2	Demonstrasi teknik	Respons peserta terhadap contoh posisi tubuh, langkah, ayunan lengan, dan ritme
3	Praktik langsung	Kemampuan mengikuti gerak dasar dan menyesuaikan kecepatan sesuai arahan
4	Tanya jawab	Pertanyaan, klarifikasi, serta pemahaman terhadap prinsip latihan yang nyaman dan aman
5	Evaluasi deskriptif	Ringkasan temuan dari pengamatan tim dan respons peserta selama sesi

Pengolahan informasi dan batas interpretasi

Informasi hasil kegiatan dirangkum secara naratif berdasarkan uraian pengamatan dan tanya jawab selama pelaksanaan program. Untuk memperjelas hubungan dengan tujuan pengabdian, hasil dikelompokkan ke dalam empat fokus, yakni partisipasi, keterampilan gerak dasar, pengendalian intensitas, dan pemahaman aspek keselamatan. Pengelompokan ini merupakan ringkasan deskriptif, bukan hasil analisis tematik berbasis transkrip individual. Keterlaksanaan dan respons positif selama satu sesi digunakan sebagai indikator awal penerimaan, sedangkan efektivitas jangka panjang membutuhkan rancangan pengukuran tersendiri.

Hasil dan Pembahasan

Partisipasi dan keterlibatan mahasiswa

Rangkaian sosialisasi dan edukasi *slow jogging* terlaksana pada satu kelas yang melibatkan 30 mahasiswa FIKK UNM. Dari laporan pelaksana, peserta menunjukkan antusiasme ketika mengikuti penjelasan, terutama pada sesi demonstrasi serta praktik bersama. Keterlibatan tersebut tampak melalui kesediaan mengikuti instruksi gerak dan berpartisipasi dalam aktivitas yang dirancang tim. Temuan ini merupakan deskripsi perilaku yang teramati selama kegiatan, bukan ukuran terstandar mengenai motivasi atau kepuasan peserta. Walaupun demikian,

respons awal tersebut memberi indikasi bahwa format kegiatan dapat diterima sebagai pengalaman pengenalan aktivitas fisik yang berbeda dari latihan lari cepat.

Penyampaian informasi sebelum praktik membantu menempatkan gerakan sebagai bagian dari edukasi kesehatan, bukan sekadar aktivitas bergerak tanpa tujuan. Peserta diperkenalkan dengan alasan menjaga aktivitas fisik teratur, manfaat potensialnya, serta pilihan gerakan yang dapat disesuaikan dengan kapasitas. Dengan demikian, kegiatan memiliki fungsi ganda, yaitu menyediakan informasi dan mengurangi hambatan awal untuk mencoba bentuk aktivitas yang sebelumnya belum dikenal. Interpretasi tersebut tetap bersifat kontekstual karena data tidak mencakup pengalaman peserta di luar sesi.

Penguasaan gerakan dasar dan pengaturan intensitas

Pengamatan tim memperlihatkan bahwa sebagian besar peserta dapat mengikuti demonstrasi gerakan dasar *slow jogging*. Beberapa mahasiswa pada awal praktik cenderung meningkatkan kecepatan sehingga geraknya lebih menyerupai lari biasa. Setelah penjelasan ulang mengenai tujuan joging lambat dan koreksi dari pendamping, peserta yang semula bergerak terlalu cepat mulai menyesuaikan ritme ke arah yang lebih nyaman. Perubahan perilaku selama praktik ini merupakan temuan penting karena menunjukkan perlunya pendampingan langsung ketika konsep kecepatan rendah diterjemahkan ke dalam pola langkah.

Peserta juga diarahkan untuk memperhatikan posisi tubuh, koordinasi ayunan lengan, gerak kaki, dan pengaturan pernapasan. Tim menekankan bahwa indikator keberhasilan praktik bukan siapa yang bergerak paling cepat, melainkan kemampuan mempertahankan pola gerak yang terasa aman dan terkendali. Pendekatan komunikasi sederhana melalui kemampuan berbicara sambil bergerak membantu menjelaskan perbedaan antara ritme yang nyaman dan aktivitas yang sudah terlalu melelahkan. Meski demikian, tanpa pencatatan denyut jantung, konsumsi oksigen, atau persepsi usaha secara sistematis, intensitas sesungguhnya pada tiap peserta tidak dapat dipastikan hanya dari pengamatan.

Temuan selama praktik terutama mendukung kesimpulan bahwa demonstrasi dan koreksi segera berguna untuk memperkenalkan prinsip gerak. Temuan tersebut belum membuktikan terbentuknya keterampilan motorik yang menetap atau peningkatan kapasitas aerobik. Perbedaan antara keberhasilan mengikuti instruksi dan hasil latihan jangka panjang penting dipertahankan agar laporan pengabdian tidak melampaui bukti yang tersedia.

Pemahaman materi dan aspek keselamatan

Sesi tanya jawab menunjukkan respons yang positif dan memberikan gambaran awal bahwa peserta dapat memahami pesan utama program: olahraga dapat dimulai melalui aktivitas yang sederhana dan disesuaikan dengan kemampuan. Selain itu, pelaksanaan pemanasan dan pendinginan selama praktik menjadi sarana untuk menekankan persiapan tubuh dan pemulihan setelah aktivitas. Pemilihan alas kaki yang sesuai, kondisi tempat bergerak, pengaturan pernapasan, serta perhatian terhadap keluhan tubuh disampaikan sebagai unsur keselamatan. Data mengenai kejadian cedera tidak tersedia, sehingga tidak dapat disimpulkan bahwa program menurunkan risiko cedera.

Secara keseluruhan, hasil pengamatan lebih tepat diinterpretasikan sebagai keterlaksanaan proses edukasi dan keberhasilan awal peserta mengikuti gerak dasar. Bukti mengenai pengetahuan yang bertahan setelah kegiatan, keteraturan praktik mandiri, atau manfaat kesehatan lanjutan belum tersedia. Ringkasan temuan dan batas interpretasinya disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Ringkasan hasil pengamatan dan batas interpretasi

Aspek	Temuan pada kegiatan	Batas kesimpulan
Partisipasi	Peserta aktif mengikuti sesi; antusiasme menonjol pada demonstrasi dan praktik.	Respons positif teramati, tetapi tidak ada skala kepuasan atau motivasi.
Teknik dasar	Sebagian besar peserta dapat mengikuti contoh gerak setelah pengarahan.	Tidak tersedia skor teknik individual atau tes retensi keterampilan.
Ritme/intensitas	Sejumlah peserta semula bergerak terlalu cepat, lalu menyesuaikan ritme setelah koreksi.	Perubahan diamati selama sesi; intensitas fisiologis tidak diukur.
Pemahaman konsep	Tanya jawab mengindikasikan pemahaman awal tentang aktivitas yang bertahap dan nyaman.	Tidak ada pengujian pengetahuan sebelum-sesudah atau tindak lanjut.
Keselamatan	Praktik mencakup pemanasan, pendinginan, dan arahan keselamatan.	Tidak tersedia pencatatan insiden atau pengukuran risiko cedera.

Pembahasan: makna edukatif dan relevansi bagi mahasiswa

Hasil kegiatan memperlihatkan bahwa penyederhanaan pesan aktivitas fisik melalui praktik nyata dapat menjadi pintu masuk untuk mengubah cara peserta memandang olahraga. Kegiatan ini tidak meminta mahasiswa mencapai kecepatan atau jarak tertentu, melainkan mengajak mereka mengenal pengalaman gerak berintensitas relatif ringan. Dalam pengabdian berbasis edukasi, perubahan cara memahami tugas latihan merupakan hasil proses yang relevan, meskipun belum setara dengan perubahan perilaku yang terukur. Pola pendampingan semacam ini sesuai dengan temuan Brown et al. (2024) bahwa intervensi aktivitas fisik mahasiswa perlu mempertimbangkan kombinasi kemampuan, kesempatan, dan motivasi.

Aspek pembelajaran langsung menjadi salah satu kekuatan program. Ketika peserta hanya menerima definisi joging lambat, mereka belum tentu mampu menerapkan ritme gerak yang dimaksud. Demonstrasi menyediakan model konkret; praktik memberi pengalaman sensorimotor; dan koreksi membantu menghubungkan konsep dengan tindakan. Prinsip pembelajaran berbasis pengalaman menjelaskan mengapa kegiatan praktik disertai umpan balik berpotensi memperjelas penguasaan awal dibandingkan paparan informasi semata (Morris, 2020). Namun, untuk menguji klaim bahwa metode ini lebih efektif daripada ceramah, diperlukan desain komparatif yang tidak dilakukan dalam pengabdian sekarang.

Temuan mengenai peserta yang awalnya bergerak terlalu cepat kemudian menurunkan ritme juga memberikan pelajaran terkait penyampaian konsep intensitas. Banyak individu mengidentikkan lari dengan kecepatan tinggi, padahal latihan dapat disesuaikan dengan kondisi dan tujuan. Kajian Bok et al. (2022) menempatkan *talk test* dan persepsi usaha sebagai pilihan pendekatan praktis untuk memperkirakan intensitas, tetapi juga menyoroti keterbatasannya. Dalam kegiatan ini, petunjuk berbicara sambil bergerak paling tepat digunakan sebagai strategi komunikasi edukatif. Pada peserta dengan kondisi kesehatan tertentu, pengaturan aktivitas tetap perlu mempertimbangkan rekomendasi profesional dan prinsip keselamatan.

Literatur menunjukkan bahwa aktivitas fisik teratur bermanfaat bagi kesehatan, namun jenis bukti dan kelompok yang diteliti perlu dibedakan. Ikenaga et al. (2017) melaporkan keuntungan program *slow jogging* berulang pada orang dewasa lanjut usia, sementara kajian Warburton dan Bredin (2017) menguatkan hubungan aktivitas fisik dengan berbagai hasil kesehatan.

Penelitian baru pada peserta sehat menunjukkan bahwa sesi lari sangat lambat dapat memunculkan perubahan suasana hati dan kinerja kognitif segera setelah aktivitas (Damrongthai et al., 2026). Sementara itu, rekomendasi terkait pengelolaan berat badan berbasis aktivitas fisik menekankan pentingnya program latihan yang memadai dan berkelanjutan (Donnelly et al., 2009). Berbagai sumber tersebut memberikan alasan ilmiah untuk mengembangkan kajian lanjutan, tetapi tidak menjadi bukti langsung bahwa peserta pengabdian FIKK UNM mengalami manfaat fisiologis, psikologis, atau perubahan berat badan setelah kegiatan ini.

Dari sudut keamanan dan penyesuaian teknik, aktivitas lambat tidak otomatis berarti tanpa beban mekanis. Analisis biomekanik terhadap *ultra-slow jogging* pada orang dewasa paruh baya memperlihatkan karakteristik gerak dan pembebanan sendi yang berbeda dari lari di tempat dengan kecepatan pilihan sendiri (Hsieh et al., 2026). Karena karakteristik dan konteks penelitian tersebut tidak identik dengan praktik mahasiswa dalam kegiatan ini, hasilnya digunakan sebagai pengingat agar instruksi teknik tetap memperhatikan kondisi individu, bukan sebagai acuan angka langkah atau kecepatan yang harus diikuti seluruh peserta. Pedoman latihan ACSM (2021) juga menganjurkan penyesuaian resep latihan dengan kapasitas dan tujuan individu.

Dari aspek keberlanjutan, pengalaman olahraga yang dianggap dapat dilakukan dan tidak mengintimidasi berpotensi mendukung motivasi otonom, sebagaimana dibahas dalam telaah Teixeira et al. (2012). Dalam konteks kesehatan mental, telaah payung Singh et al. (2023) menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat berkontribusi terhadap perbaikan gejala depresi, kecemasan, dan distres pada berbagai populasi. Akan tetapi, kegiatan ini tidak menggunakan instrumen suasana hati, stres, atau motivasi; sehingga kontribusi terhadap aspek psikologis pada mahasiswa harus tetap ditempatkan sebagai kemungkinan teoretis, bukan temuan empiris pengabdian.

Relevansi program bagi kampus juga terletak pada sifat aktivitas yang relatif fleksibel dan tidak mengandalkan fasilitas olahraga kompleks. Hal ini sesuai dengan tujuan promosi aktivitas fisik yang menekankan perluasan kesempatan bergerak dalam kehidupan sehari-hari (WHO, 2022). Meskipun demikian, materi edukasi perlu menghindari penyederhanaan bahwa semua gerakan *slow jogging* pasti masuk kategori intensitas sedang: besaran intensitas bergantung pada kecepatan, kondisi kebugaran, teknik, dan respons individu. Anjuran aktivitas fisik WHO untuk orang dewasa tidak dapat dihitung pemenuhannya hanya dari kehadiran pada satu sesi sosialisasi, terlebih tanpa informasi durasi dan intensitas terukur.

Keterbatasan dan arah pengembangan program

Keterbatasan utama kegiatan terletak pada evaluasi yang masih bersifat kualitatif dan dilaksanakan selama satu rangkaian sosialisasi. Tidak tersedia data dasar aktivitas fisik peserta, rincian dosis latihan yang terukur, jumlah mahasiswa yang memenuhi kriteria gerak tertentu, hasil angket pengetahuan, atau pengukuran lanjutan. Oleh sebab itu, istilah “berhasil” dibatasi pada terlaksananya tahapan program dan munculnya respons serta penyesuaian gerak selama praktik. Selain itu, keterlibatan satu kelas menyebabkan hasil tidak dimaksudkan untuk mewakili seluruh mahasiswa FIKK UNM.

Pengembangan berikutnya dapat dilakukan melalui kegiatan terjadwal selama beberapa minggu dengan pencatatan kehadiran dan durasi aktivitas, pengukuran pengetahuan sebelum serta sesudah edukasi, skala persepsi usaha, serta tes kebugaran yang sesuai dan aman. Jurnal aktivitas fisik atau pedometer dapat digunakan apabila fasilitas dan persetujuan peserta

memungkinkan. Penggunaan indikator yang konsisten akan membantu membedakan antara penerimaan awal, keterampilan teknik, kepatuhan latihan, dan perubahan kebugaran. Rancangan lanjutan demikian juga dapat menguji apakah edukasi disertai praktik memberikan manfaat lebih besar daripada penyampaian materi tanpa praktik.

Kesimpulan

Kegiatan sosialisasi dan edukasi *slow jogging* pada 30 mahasiswa FIKK UNM dapat dilaksanakan melalui penyampaian materi, demonstrasi teknik, praktik langsung, dan evaluasi deskriptif. Hasil pengamatan menunjukkan keterlibatan peserta yang positif, kemampuan mengikuti gerakan dasar setelah memperoleh arahan, serta penyesuaian ritme pada peserta yang semula cenderung bergerak terlalu cepat. Tanya jawab mengindikasikan pemahaman awal mengenai pentingnya memulai aktivitas fisik secara bertahap, dengan memperhatikan kenyamanan dan keselamatan. Dengan demikian, tujuan pengenalan konsep dan pengalaman praktik dasar telah didukung oleh temuan selama kegiatan.

Kesimpulan ini tidak mencakup klaim peningkatan kebugaran, penurunan stres, atau perubahan kebiasaan olahraga jangka panjang karena indikator tersebut belum diukur. Ke depan, pengabdian dapat dikembangkan menjadi program latihan berkala dengan evaluasi sebelum-sesudah dan tindak lanjut agar manfaat pendidikan maupun kesehatan dapat diuji secara lebih objektif. *Slow jogging* dapat diperkenalkan sebagai salah satu pilihan aktivitas fisik, bukan pengganti seluruh bentuk olahraga yang direkomendasikan.

Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian menyampaikan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar atas dukungan dalam pelaksanaan kegiatan. Apresiasi juga diberikan kepada seluruh mahasiswa peserta yang telah mengikuti sesi edukasi, demonstrasi, praktik, dan tanya jawab. Dukungan serta partisipasi tersebut memungkinkan rangkaian kegiatan terselenggara dengan baik.

Referensi

American College of Sports Medicine. (2021). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (11th ed.). Wolters Kluwer.

Bok, D., Rakovac, M., & Foster, C. (2022). An examination and critique of subjective methods to determine exercise intensity: The talk test, feeling scale, and rating of perceived exertion. *Sports Medicine, 52*(9), 2085–2109. https://doi.org/10.1007/s40279-022-01690-3

Brown, C. E. B., Richardson, K., Halil-Pizzirani, B., Atkins, L., Yücel, M., & Segrave, R. A. (2024). Key influences on university students' physical activity: A systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour. *BMC Public Health, 24*, Article 418. https://doi.org/10.1186/s12889-023-17621-4

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine, 54*(24), 1451–1462. https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955

Damrongthai, C., Kuwamizu, R., Yamazaki, Y., Aoike, N., Lee, D., Byun, K., ... Soya, H. (2026). Slow running benefits: Boosts in mood and facilitation of prefrontal cortex function even at very light intensity. *Imaging Neuroscience, 4*. https://doi.org/10.1162/IMAG.a.1297

Donnelly, J. E., Blair, S. N., Jakicic, J. M., Manore, M. M., Rankin, J. W., & Smith, B. K. (2009). Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 41*(2), 459–471. https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181949333

Hsieh, Y.-Y., Liang, K.-H., & Chen, Y.-C. (2026). Lower-extremity biomechanical differences between self-selected in-place running and 180-bpm ultra-slow jogging in middle-aged adults. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*. Advance online publication. https://doi.org/10.1186/s13102-026-02126-5

Ikenaga, M., Yamada, Y., Kose, Y., Morimura, K., Higaki, Y., Kiyonaga, A., & Tanaka, H. (2017). Effects of a 12-week, short-interval, intermittent, low-intensity, slow-jogging program on skeletal muscle, fat infiltration, and fitness in older adults: Randomized controlled trial. *European Journal of Applied Physiology, 117*(1), 7–15. https://doi.org/10.1007/s00421-016-3493-9

Ministry of Health, Labour and Welfare. (2013). *Exercise and physical activity reference for health promotion 2013*. Ministry of Health, Labour and Welfare, Japan.

Morris, T. H. (2020). Experiential learning – a systematic review and revision of Kolb's model. *Interactive Learning Environments, 28*(8), 1064–1077. https://doi.org/10.1080/10494820.2019.1570279

Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., ... Maher, C. (2023). Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: An overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine, 57*(18), 1203–1209. https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106195

Strain, T., Flaxman, S., Guthold, R., Semenova, E., Cowan, M., Riley, L. M., ... Country Data Author Group. (2024). National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: A pooled analysis of 507 population-based surveys with 5·7 million participants. *The Lancet Global Health, 12*(8), e1232–e1243. https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00150-5

Tanaka, H. (2017). Benefits of slow jogging and weight reduction methods. *Japanese Journal of Sports Nutrition, 10*(1), 2–8. https://doi.org/10.69214/jjsn.10.1_2

Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 9*, Article 78. https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78

Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology, 32*(5), 541–556. https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.

World Health Organization. (2022). *Global status report on physical activity 2022: More active people for a healthier world*. World Health Organization.