



Komunitas

Di Tengah Padatnya Bekerja, Pegawai Kantor Rutin Olahraga

Komunitas IKP Walking Club Tularkan Gaya Hidup Sehat lewat Lari

Di tengah padatnya aktivitas kerja, menjaga kesehatan tetap menjadi prioritas. Berangkat dari semangat itu, komunitas Ini Kita Punya (IKP) Walking Club hadir sebagai wadah bagi para pekerja sibuk yang ingin tetap aktif berolahraga, khususnya dengan jalan kaki dan lari.

Gerakan IKP Walking Club bermula dari keinginan sejumlah pegawai di kantor tersebut untuk melakukan aktivitas bermanfaat, disela-sela aktivitas pekerjaan. Komunitas ini digawangi oleh Anna Fardiana, seorang pegawai Dinas Komunikasi Informatika dan Persandian (Diskominfosan) Kota Jogja. Anna menyatakan, olahraga lari memang dipilih karena menjadi kegemaran dari sebagian besar anggota. Mulanya olahraga lari hanya dilakukan oleh IKP Walking Club pada hari Jumat saja. Namun seiring waktu berjalan kegiatannya pun dilakukan rutin di luar jam kerja. "Jenis larinya pun semakin beragam, dari jalan bersama merambah ke lari

Jenis larinya pun semakin beragam, dari jalan bersama merambah ke lari dan *trekking*. Serta dari awalnya hanya beberapa orang kini beranggotakan puluhan."

ANNA FARDIANA
Pegawai Diskominfosan Kota Jogja

dan *trekking*. Serta dari awalnya hanya beberapa orang kini beranggotakan puluhan," ujar Anna kepada *Radar Jogja*, Jumat (9/5). Dia menjelaskan, IKP Walking Club berdiri secara resmi sekitar Desember 2021. Dinamai IKP Walking Club karena anggotanya adalah para



SEHAT: Beberapa anggota IKP Walking Club saat melakukan kegiatan olahraga.

pegawai bidang Informasi dan Komunikasi Publik (IKP) Diskominfosan Kota Jogja. Namun agar lebih umum dan bisa diikuti oleh banyak orang diluar pegawai. Maka, IKP Walking Club pun diubah kepanjangannya menjadi Ini Kita Punya Walking Club. Komunitas tersebut juga terbuka bagi semua

orang yang ingin bergerak dan menuju hidup sehat. Anna menegaskan, IKP Walking Club juga merupakan komunitas yang tidak mengejar prestasi. Namun lebih kepada membentuk gaya hidup sehat di tengah aktivitas pekerjaan sehari-hari. Sehingga kegiatan



rutinnya pun selalu berkulat pada jenis olahraga lari. Selain melakukan kegiatan olahraga rutin tiap Jumat, IKP Walking Club juga cukup sering mengikuti berbagai even lari di Jogjakarta. Sebut saja seperti FKPPi Fun Run, Kahit Super Fun Run, Sibakul Jogja, Gardena Fun Run, POGI Funtustic Run, Malioboro Run, hingga Fun Run Tour de Kotabaru. Kemudian selain mengambil trek perkotaan, IKP Walking Club juga tidak jarang melakukan lari lintas alam atau *trekking* di seputaran wilayah Jogjakarta dan Jawa Tengah. Misalnya seperti di Plunyon Kaliurang, Sriharjo Bantul dan

Kali Talang Klaten Jawa Tengah. Anna menilai, kehadiran IKP Walking Club selain mewarnai hari-hari kerja setiap hari di kantor diharapkan juga bisa menularkan virus positif. Yakni bisa mengajak banyak orang untuk rutin berolahraga meski ditengah kesibukan pekerjaannya. "Kehadiran IKP Walking Club bisa membuat orang yang sebelumnya jarang olahraga jadi rutin berolahraga, yang awalnya *mager-an* bisa tergugah untuk gerak, yang dulunya bukan *morning person* kini bisa bangun pagi dan berolahraga," terang Anna. (inu/wia/zi)

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. Dinas Komunikasi Informatika dan Persandian	Netral	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 18 Juli 2026

Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM
NIP. 19690723 199603 1 005