

MAHASISWA, ALUMNI DAN DOSEN FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS HANG

Promosikan Kesehatan Mental dengan Berlari 17,8 km

Kesehatan mental adalah salah satu faktor dalam membentuk kebahagiaan, kepuasan, tingkat stres yang rendah, serta kualitas hidup yang baik. Maka dari itu, mahasiswa, alumni dan dosen fakultas psikologi universitas membentuk komunitas runner bernama PsykixRunner. Psykixrunner terbentuk pada tanggal 5 Agustus 2023. Komunitas ini bertujuan mempromosikan kesehatan mental dengan kegiatan berlari. Agenda pertama yang telah dilaksanakan adalah *fun run special independence day's mental health running* pada tanggal 20 Agustus 2023. Panjang rute yang ditempuh adalah 17,8 kilometer. Fun run diikuti oleh 9 runner, diantaranya dari dosen yaitu bapak Lutfi Arya; Alumni Angkatan 2018 yaitu Putra, Raffi, Oka; alumni Angkatan 2019 yaitu Akbar; Mahasiswa Angkatan 2019 yaitu Deny Panji dan Aditya, Angkatan 2020 yaitu Akmal dan Putu bagus dan Angkatan 2021 yaitu Erlangga. Meskipun bertajuk *Fun Run* namun peserta dikatakan finish jika menuntaskan lari sepanjang 17,8 km di bawah 3 jam.

Persiapan yang dilakukan komunitas psykixrunner dalam menggelar acara ini tergolong baik, misalnya rombongan lari dikawal oleh *Marshal* yang dimotori oleh mahasiswa dan alumni. Selain itu Marshal juga merangkap sebagai tim *water station*, tim kesehatan, dan tim dokumentasi. Marshal dalam kegiatan fun run ini adalah alumni Angkatan 2019 yaitu Khoif, mahasiswa Angkatan 2019 Bintang dan Adan, mahasiswa Angkatan 2020 yaitu Anatha.

Fun run dimulai dari taman bungkul menuju utara kota Surabaya. *Check Poin* pertama berada di kilometer empat tepatnya di Lawson Jl. Embong Malang. Kemudian rute dilanjutkan menuju tugu pahlawan lalu melenggang ke arah utara menuju check poin kedua yaitu di depan *Circle K* Jl. Rajawali. Rute dilanjutkan ke arah Selatan menuju *Check Poin* ketiga yaitu di depan hotel majapahit. Rute selanjutnya menuju alun-alun kota Surabaya menuju kantor walikota, Grand City Mall dan Surabaya Mall. Check poin terakhir menuju bambu runcing dan dilanjutkan menuju taman bungkul sebagai garis Finish pada acara *Fun Run* ini.

Fun run special independence day's mental health running akhirnya berjalan lancar dan peserta finish dengan waktu di bawah tiga jam. Komunitas psykixrunner berharap dapat menyelenggarakan kegiatan serupa lainnya dengan tujuan mempromosikan Kesehatan mental pada Masyarakat.



PSYKIXRUNNER
PRESENT

17.8K

FUN RUN
SPECIAL INDEPENDENCE DAY'S

20.08.
2023

**MENTAL
HEALTH
RUNNING**

RUN START AT 05.45 AM
START FROM BUNGKUL PARK

FREE
DRINK
SNACK

FOR MORE INFORMATION
AKBAR : 08549562252

Scan for
Route

