



## Manfaat Olahraga Jalan Kaki di Jalan Tanjakan

### *The benefits of walking on an incline*

Dicky Edwar Daulay<sup>1</sup>, Joko Priono<sup>2\*</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia Medan

*Corresponding Author\**: [jokopriono257@gmail.com](mailto:jokopriono257@gmail.com)

#### Abstrak.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan informasi kepada pembaca tentang manfaat berjalan kaki bagi kesehatan tubuh dan mental. Metode penulisan karya ilmiah ini dengan membaca berbagai sumber informasi terpercaya, peraturan pemerintah dan buku referensi. Kemudian hasilnya dirangkai sesuai dengan topik bahasan dengan memberikan narasi yang bersifat memberikan informasi dan saran. Berjalan kaki termasuk dalam kegiatan olahraga sebab salah satu tujuan berolahraga sama seperti kegiatan jalan kaki yaitu dapat merangsang aliran darah ke otak dan seluruh tubuh, meningkatkan metabolisme dan suasana hati secara keseluruhan, serta mengurangi perasaan cemas dan stres. Semua refleks alamiah ini adalah satu alasan mengapa jalan kaki bisa disebut sebagai olahraga. Manfaat berjalan di jalan tanjakan yaitu: 1) Membakar lebih banyak kalori, 2) Memperkuat rantai posterior, 3) Betis dan pergelangan kaki yang lebih kuat.

**Kata Kunci : Manfaat; Olahraga; Jalan Kaki; Tanjakan.**

#### *Abstract*

*The purpose of this study is to provide information to readers about the benefits of walking for physical and mental health. The method of writing scientific papers is by reading various reliable sources of information, government regulations and reference books. Then the results are arranged according to the topic of discussion by providing narratives that provide information and suggestions. Walking is included in sports activities because one of the goals of exercise is the same as walking, which can stimulate blood flow to the brain and throughout the body, increase metabolism and overall mood, and reduce feelings of anxiety and stress. All these natural reflexes are one reason why walking can be called exercise. The benefits of walking on an incline are: 1) Burns more calories, 2) Strengthens the posterior chain, 3) Stronger calves and ankles.*

**Keywords: Benefits; Sport; Walk; incline.**

## **PENDAHULUAN**

Secara harfiah, olahraga adalah aktivitas gerak badan yang bertujuan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh. Disaat yang sama, kegiatan jalan kaki dapat merangsang aliran darah ke otak dan seluruh tubuh, meningkatkan metabolisme dan suasana hati secara keseluruhan, serta mengurangi perasaan cemas dan stres. Semua refleks alamiah ini adalah satu alasan mengapa jalan kaki bisa disebut sebagai olahraga.

Selain itu, berjalan kaki selama 30 menit per hari, menurut studi dalam *Primary Care companion to the Journal of Clinical Psychiatry*, juga dapat meningkatkan kesehatan mental (termasuk mengurangi gejala depresi dan kecemasan) juga kekebalan tubuh. Penelitian lain tentang jalan kaki juga menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1.000 langkah per hari dapat menurunkan risiko kematian dini hingga 28% (data Asosiasi Jantung Amerika dalam Konferensi Kesehatan Kardiometabolik serta Pencegahan dan Gaya Hidup Epidemiologi 2021 dalam situs EatingWell).

### **Manfaat jalan kaki bagi kesehatan tubuh**

Olahraga jalan kaki kerap kali dipilih oleh sebagian orang karena mudah dilakukan. Bahkan, tanpa disadari sebenarnya Anda sudah melakukannya setiap hari. Olahraga ini tak membutuhkan peralatan banyak, Anda hanya perlu menggunakan sepatu running atau bahkan cukup menggunakan sepatu yang nyaman untuk dipakai berjalan, dan meluangkan waktu kurang lebih 30 menit.

Berikut manfaat jalan kaki bagi kesehatan fisik dan mental yang perlu Anda ketahui:

#### **1. Meningkatkan energi**

Tahukah Anda, manfaat jalan kaki pagi hari ternyata bisa meningkatkan energi, lho! Bahkan ini dinilai lebih efektif ketimbang minum secangkir kopi. Berjalan kaki bisa membuat aliran oksigen ke seluruh tubuh jadi meningkat. Selain itu, jalan kaki juga dapat meningkatkan kadar kortisol, epinefrin, dan norepinefrin, dimana ini merupakan hormon yang membantu meningkatkan energi.

#### **2. Membakar kalori**

Manfaat jalan kaki pagi hari maupun sore hari tentunya dapat membantu Anda membakar kalori dalam tubuh. Pembakaran kalori tersebut berguna untuk menurunkan atau mempertahankan berat badan. Adapun faktor yang mempengaruhi pembakaran kalori antara lain kecepatan berjalan, jarak yang Anda tempuh, berat badan, dan medan (kalori akan semakin banyak terbakar apabila Anda berjalan di jalanan menanjak dibandingkan jalanan datar). Itulah mengapa jika Anda ingin

membakar kalori dengan maksimal, Anda bisa berjalan di rute yang mencakup perbukitan, bergantian antara jalan cepat dan lambat. Kemudian tantang diri Anda untuk berjalan di rute sama di hari berbeda, apakah Anda dapat lebih cepat dari waktu sebelumnya.

3. Memperkuat jantung

Berjalan setidaknya 30 menit per hari selama lima hari dalam satu minggu dapat mengurangi risiko Anda terkena penyakit jantung koroner sekitar 19%. Risiko tersebut bisa berkurang lagi ketika Anda meningkatkan durasi atau jarak Anda berjalan per harinya. Tak hanya itu, penelitian lain juga menyebutkan bahwa orang yang berjalan kaki cukup untuk memenuhi pedoman aktivitas fisik memiliki risiko 30% lebih rendah terkena penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung atau stroke dibandingkan mereka yang tidak berjalan kaki secara teratur.

4. Meringankan nyeri sendi

Berikutnya, manfaat jalan kaki sore hari atau pagi hari adalah dapat meringankan nyeri sendi. Hal ini dikarenakan olahraga tersebut bisa membantu melumasi dan memperkuat otot-otot yang menopang persendian. Beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa manfaat jalan kaki bisa mengurangi rasa sakit pada penderita arthritis. Berjalan sekitar 8-9 km selama seminggu bahkan dapat mencegah terjadinya radang sendi.

5. Membantu menurunkan gula darah

Tingginya gula darah dan tekanan darah merupakan salah satu faktor sejumlah penyakit kronis seperti diabetes, jantung, dan stroke. Sementara jalan kaki dapat meningkatkan penyerapan glukosa ke dalam otot sehingga menurunkan kadar glukosa di dalam darah. Itulah alasannya aktivitas ini direkomendasikan oleh American Diabetes Association untuk menurunkan gula darah dan risiko terkena penyakit diabetes.

6. Meningkatkan mood

Tak hanya bagi kesehatan fisik, manfaat jalan kaki pagi hari maupun sore hari juga baik bagi kesehatan mental Anda, lho! Menurut penelitian, itu dapat mengurangi kecemasan, depresi, dan suasana hati yang buruk. Penelitian lain menunjukkan bahwa berjalan selama 10 menit bisa meningkatkan semangat Anda. Mood atau suasana hati yang baik tentu akan berdampak pada hari-hari Anda menjadi terasa lebih positif dan produktif.

7. Memperlancar Pencernaan

Aktifitas fisik ringan, seperti jalan kaki setelah makan, dapat membantu melancarkan pencernaan. Hal ini bertujuan agar makanan menjadi lebih cepat turun ke lambung. Cukuplah jalan kaki selama 10-15 menit saja setelah makan, dan jangan sampai langsung duduk yah!

8. Meningkatkan kreativitas

Ketika Anda merasa buntu di tempat kerja atau sedang mencari solusi untuk masalah yang rumit, cobalah berjalan-jalan sebentar. Sebuah studi menyatakan bahwa jalan-jalan bisa memicu kreativitas. Peneliti memberikan tes berpikir kreatif pada subjek saat duduk dan berjalan. Hasilnya, pejalan kaki memiliki pikiran lebih kreatif daripada orang yang duduk.

9. Memperpanjang hidup

Manfaat jalan kaki yang satu ini mungkin jarang diketahui oleh banyak orang. Yup, berjalan kaki setiap menitnya dapat memperpanjang hidup seseorang 1,5 hingga 2 menit. Sebuah penelitian menemukan bahwa berjalan dengan kecepatan rata-rata dibandingkan langkah lambat bisa mengurangi 20% risiko dari kematian. Namun, berjalan dengan langkah cepat, setidaknya 4 mil per jam, mampu mengurangi risiko hingga 24%. Studi ini melihat hubungan antara berjalan lebih cepat dengan faktor-faktor seperti penyebab kematian secara keseluruhan, penyakit kardiovaskular, dan kematian akibat kanker.

10. Melancarkan sistem pencernaan

Melancarkan sistem pencernaan juga termasuk salah satu dari sekian banyak manfaat jalan kaki bagi kesehatan. Setelah makan, usahakan untuk menghindari tidur setelahnya. Sebab hal itu bisa mengganggu kinerja sistem pencernaan Anda. Daripada tidur atau duduk, ada baiknya Anda berjalan-jalan sebentar guna melancarkan sistem pencernaan. Lagipula, berjalan kaki setelah makan juga dapat membantu meningkatkan penyerapan kadar glukosa ke dalam otot sehingga glukosa di dalam darah akan menurun.

11. Memperkuat otot paha dan betis

Manfaat jalan kaki sore hari atau pagi hari yang tak boleh dilewatkan adalah dapat memperkuat otot paha dan betis. Pasti Anda tidak ingin memiliki paha bergelambir akibat lemak, bukan? Oleh sebab itu, Anda bisa olahraga jalan kaki agar penampilan paha dan betis Anda menjadi lebih baik.

12. Memperbaiki kualitas tidur

Berolahraga secara teratur bisa membuat Anda tidur lebih nyenyak di malam hari. Ini dikarenakan tidur secara alami bisa meningkatkan efek melatonin, yakni hormon

tidur. Penelitian terbaru menemukan bahwa orang dewasa sehat yang berjalan kaki setiap hari memiliki dampak positif signifikan terhadap kualitas dan lama tidur. Terlebih lagi, berjalan kaki juga bisa membantu mengurangi rasa sakit dan stres yang dapat menyebabkan gangguan tidur.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan informasi kepada pembaca tentang manfaat berjalan kaki bagi kesehatan tubuh dan mental.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penulisan adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dapat dideskripsikan, dibuktikan, dikembangkan dan ditemukan pengetahuan, teori, tindakan dan produk tertentu sehingga dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah dalam kehidupan manusia. (Sugiyono, 2015:22). Metode penulisan karya ilmiah ini dengan membaca berbagai sumber informasi terpercaya, peraturan pemerintah dan buku referensi. Kemudian hasilnya dirangkai sesuai dengan topik bahasan dengan memberikan narasi yang bersifat memberikan informasi dan saran.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Manfaat Berjalan Kaki di Jalan Tanjakan**

Berjalan kaki merupakan olahraga murah yang bisa dilakukan di mana saja. Jika selama ini kita memilih permukaan yang datar, pertimbangkan untuk kegiatan berjalan di medan yang menanjak untuk memaksimalkan aktivitas berjalan kaki. Tidak harus di alam terbuka, kita juga bisa memanfaatkan treadmill atau bahkan tangga. Chrys Crockett, CPT, pelatih kebugaran dan spesialis nutrisi mengatakan bahwa treadmill memiliki berbagai kegunaan dan salah satunya yang banyak orang tidak manfaatkan adalah fitur tanjakan. Berjalan atau berlari di atas treadmill dimaksudkan untuk mensimulasikan bagaimana kita berjalan atau berlari di luar ruang.

Fitur tanjakan bisa menjadi gerakan yang lebih mirip dengan berjalan di atas gunung. Selain sebagai variasi untuk mengusir gerakan yang monoton dan meningkatkan tantangan, berikut ini manfaat dari berjalan menanjak yang sering dilupakan:

#### **1. Membakar lebih banyak kalori**

Berjalan di tanjakan membutuhkan lebih banyak energi dan membuat pengeluaran metabolisme yang lebih besar daripada di permukaan datar. Menurut penjelasan Jordan Duncan, DC, MDT, ahli tulang dan ilmu nyeri, tubuh memiliki kemampuan unik untuk menyimpan energi selama gaya berjalan, misalnya di tendon dan myofascial

sling. Tubuh lalu menggunakan energi itu untuk membantu mendorong kita maju. "Meskipun ini memungkinkan kita untuk berjalan jauh dengan usaha yang relatif minimal, kita hanya membakar sekitar rata-rata 100 kalori per mil saat berjalan di tanah datar." "Namun, jika kita berjalan menanjak, itu seperti meningkatkan tantangan bagi tubuh dan memaksa tubuh kita untuk membakar lebih banyak kalori," katanya. Entah aktivitas ini dilakukan di treadmill miring atau jalan berbukit, berjalan menanjak akan membantu menurunkan berat badan. Dengan kecepatan yang sama, kita dapat membakar kalori dua kali lipat saat jalan menanjak dibanding di permukaan datar.

## **2. Memperkuat rantai posterior**

Rantai posterior terdiri dari glutes, paha belakang, otot tulang belakang, dan betis, atau bisa dikatakan bagian tubuh yang membentang dari leher sampai ke kaki kita. Otot-otot ini berperan besar dalam berjalan, berdiri, duduk, dan gerakan lainnya. Saat melakukan jalan menanjak, otot paha belakang harus menarik tugas ganda untuk memfasilitasi ekstensi paha dan glutes yang bertanggung jawab untuk menstabilkan panggul. Dengan kata lain, semakin curam tanjakan yang kita pilih, semakin sulit rantai posterior bekerja. Ini penting, karena rantai posterior yang sehat dan kuat menawarkan banyak manfaat kesehatan. Mulai dari postur tubuh yang lebih baik, lebih atletis, serta pengurangan risiko cedera. Baca juga: Ini yang Perlu Diketahui agar Bersepeda Aman dari Cedera "Rantai posterior yang sehat diperlukan untuk melawan kekuatan, gerakan tiba-tiba, dan tuntutan fisik dan merupakan dasar dalam kinerja fisik, pencegahan cedera, dan perkembangan fisik," Demikian kesimpulan dari penulis penelitian yang diterbitkan dalam Jurnal Kesehatan dan Kebugaran ACSM. Selain itu, rantai posterior juga memungkinkan postur dan kontrol motorik yang baik di berbagai posisi tubuh, aktivitas, dan gerakan serta mendukung fleksibilitas, daya tahan, dan perkembangan otot yang optimal.

## **3. Betis dan pergelangan kaki yang lebih kuat**

Betis sering diabaikan selama latihan, tetapi berjalan menanjak adalah cara yang bagus untuk menargetkan kelompok otot yang penting ini dan membangun pergelangan kaki yang lebih kuat. Studi yang diterbitkan dalam *Journal of Foot and Ankle Research* menemukan bahwa jalan di permukaan miring dapat mengaktifkan otot betis jauh lebih besar daripada jalan biasa. "Berjalan di tanjakan dengan kemiringan sedang bisa menjadi latihan yang efektif untuk meningkatkan fungsi

neuro otot-otot peroneal dan oleh karena itu, ini mungkin menjadi latihan yang cocok untuk orang dengan evertor pergelangan kaki yang lemah," simpul penulis penelitian. Studi lain juga memiliki kesimpulan yang serupa, yakni melaporkan aktivasi otot betis diintensifkan saat treadmill cenderung menanjak. Memiliki betis dan pergelangan kaki yang lebih kuat berarti kita juga memiliki keseimbangan yang lebih baik, kekuatan kaki yang lebih banyak, dan peningkatan aliran darah ke atas dalam tubuh. (Intan Pitaloka, 2021).

## **KESIMPULAN**

Berjalan kaki termasuk dalam kegiatan olahraga sebab salah satu tujuan berolahraga sama seperti kegiatan jalan kaki yaitu dapat merangsang aliran darah ke otak dan seluruh tubuh, meningkatkan metabolisme dan suasana hati secara keseluruhan, serta mengurangi perasaan cemas dan stres. Semua refleks alamiah ini adalah satu alasan mengapa jalan kaki bisa disebut sebagai olahraga. Manfaat berjalan di jalan tanjakan yaitu: 1) Membakar lebih banyak kalori, 2) Memperkuat rantai posterior, 3) Betis dan pergelangan kaki yang lebih kuat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Elazhari, E., Tampubolon, K., Barham, B., & Parinduri, R. Y. (2021). Pengaruh Motivasi dan Gaya Kepemimpinan Kepala Sekolah Terhadap Kinerja Guru di SMP Negeri 2 Tanjung Balai. *AFoSJ-LAS (All Fields of Science Journal Liaison Academia and Society)*, 1(1), 1-12.
- Elazhari, E., Tampubolon, K., Siregar, B., Parinduri, R. Y., & Prayoga, B. I. (2022). Zombie Companies In The Context Of State-Owned Enterprises In Indonesia. *International Journal of Artificial Intelligence Research*, 6(1.1).
- Intan Pitaloka (2021), Manfaat Berjalan Menanjak yang Jarang Diketahui, url: <https://lifestyle.kompas.com/read/2021/07/29/080035420>
- Parinduri, R. Y., Tampubolon, K., & Siregar, B. (2023). The Influence Of Educational Administration On Teacher Performance At Sma Negeri 1 Serbajadi, Serbajadi District, Deli Serdang Regency. *International Journal of Educational Review, Law And Social Sciences (IJERLAS)*, 3(1), 235-248.
- Roswirman Roswirman, Elazhari, Khairuddin Tampubolon(2021) Pengaruh Implementasi Manajemen Mutu Terpadu dan Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Guru pada Era New Normal di SMK Swasta PAB 2 Helvetia; *AFoSJ-LAS (All Fields of Science J-LAS)*,V.1,no.4(hal.316-333).
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tampubolon, K., & Sibuea, N. (2022). Peran Perilaku Guru dalam Menciptakan Disiplin Siswa. *AFoSJ-LAS (All Fields of Science Journal Liaison Academia and Society)*, 2(4), 1-7.
- Tampubolon, K., Elazhari, E., & Batu, F. L. (2021). Analisis dan Penerapan Tiga Elemen

Sistem Pembelajaran pada Era Industri 4.0 di Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia. *All Fields of Science Journal Liaison Academia and Society*, 1(2), 153-163.

Tampubolon, K., Karim, A., Batu, F. L., Siregar, B., & Saleh, K. (2022). Sosialisasi Protokol Kesehatan dalam Upaya Tindakan Preventif di Lokasi Wisata Theme Park Pantai Cermin. *J-LAS (Journal Liaison Academia and Society)*, 2(2), 1-8.

Tampubolon, K., & Sibuea, N. (2023). The Influence Of Supervisory Work Motivation And Competence On The Performance Of School Superintendents In Padangsidempuan City Education Office. *International Journal of Educational Review, Law And Social Sciences (IJERLAS)*, 3(1), 249-261.

Pendidikan Agama Islam Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Smp. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 13(2), 191-200.

<https://www.eatingwell.com/article/7955973/is-yoga-alone-a-good-enough-form-of-exercise/>

<https://www.eatingwell.com/article/291804/health-benefits-of-walking/>