

# JALAN KAKI SEBAGAI SALAH SATU FAKTOR DALAM MENJAGA KESEHATAN JANTUNG

Andi Saputra HS<sup>1</sup>, Dwi Supriyanto<sup>2</sup>, Guntur Yulisatria<sup>3</sup>, Citra Azhariat Malasari<sup>4</sup>  
[eagleemotoshop1406@gmail.com](mailto:eagleemotoshop1406@gmail.com).<sup>2</sup>[dwisupriyanto80@admin.sd.belajar.id](mailto:dwisupriyanto80@admin.sd.belajar.id).<sup>3</sup>[guntur@umko.ac.id](mailto:guntur@umko.ac.id)  
<sup>4</sup>[citra.azhariat.malasari@umko.ac.id](mailto:citra.azhariat.malasari@umko.ac.id).

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Muhammadiyah Kotabumi

**Abstrak:** Jantung merupakan organ vital yang berperan penting dalam menjaga kelangsungan hidup manusia. Menjaga kesehatan jantung menjadi hal yang esensial, mengingat penyakit jantung koroner (PJK) masih menjadi salah satu penyebab kematian utama di Indonesia. Gaya hidup tidak aktif merupakan salah satu faktor risiko utama PJK. Aktivitas fisik secara teratur terbukti dapat meningkatkan kesehatan jantung dan menurunkan risiko PJK. Jalan kaki merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang sederhana dan mudah dilakukan. Jalan kaki terbukti bermanfaat bagi kesehatan jantung. Oleh karena itu, penting untuk menjadikan jalan kaki sebagai bagian dari gaya hidup sehari-hari. Direkomendasikan untuk melakukan jalan kaki minimal 30 menit setiap hari dengan intensitas sedang. Makalah ini membahas tentang pengertian berjalan kaki, pengertian kesehatan jantung, hubungan berjalan kaki dengan kesehatan jantung, manfaat berjalan kaki bagi kesehatan jantung, mekanisme kerja jalan kaki dalam meningkatkan kesehatan jantung, rekomendasi durasi, intensitas, dan frekuensi jalan kaki yang optimal untuk menjaga kesehatan jantung, tips dan panduan praktis untuk memulai dan memelihara kebiasaan jalan kaki secara rutin, serta rekomendasi waktu yang tepat untuk melakukan aktivitas berjalan kaki baik bagi usia remaja, dewasa, dan lansia. Dengan memahami manfaat dan cara melakukan jalan kaki yang benar, diharapkan masyarakat dapat termotivasi untuk menjadikan jalan kaki sebagai bagian dari gaya hidup sehat dan terhindar dari penyakit jantung.

**Kata kunci :** Jalan Kaki Untuk Menjaga Kesehatan Jantung

**Abstract:** The heart is a vital organ that plays an important role in maintaining human survival. Maintaining heart health is essential, considering that coronary heart disease (CHD) is still one of the leading causes of death in Indonesia. An inactive lifestyle is one of the main risk factors for CHD. Regular physical activity has been shown to improve heart health and reduce the risk of CHD. Walking is a simple and easy form of physical activity. Walking has been shown to be beneficial for heart health. Therefore, it is important to make walking a part of your daily lifestyle. It is recommended to walk for at least 30 minutes every day with moderate intensity. This paper discusses the definition of walking, the definition of heart health, the relationship between walking and heart health, the benefits of walking for heart health, the mechanism of walking in improving heart health, recommendations for the optimal duration, intensity, and frequency of walking to maintain heart health, practical tips and guides for starting and maintaining a regular walking habit, and recommendations for the right time to do walking activities for adolescents, adults, and the elderly. By understanding the benefits and how to walk

properly, it is hoped that people will be motivated to make walking part of a healthy lifestyle and avoid heart disease.

**Keywords :** Walking to Maintain Heart Health

## **I. PENDAHULUAN**

Jalan kaki ialah bentuk aktivitas fisik yang sederhana sekaligus mudah dilaksanakan. Dilansir dari Siloam Hospital (2023) terkait 8 manfaat jalan kaki secara rutin, menjaga kesehatan tubuh, menjelaskan jika Jalan kaki memiliki banyak manfaat teruntuk kesehatan, yakni meningkatkan kebugaran kardiovaskular, memperkuat otot jantung, melancarkan aliran darah, menurunkan tekanan darah, meningkatkan kadar kolesterol HDL (kolesterol baik), menurunkan kadar kolesterol LDL (kolesterol jahat), mengontrol gula darah, memudahkan penurunan BB, serta meningkatkan mood juga mengurangi stres. Di tengah gaya hidup modern, banyak orang mengabaikan aktivitas fisik dan beralih ke pilihan yang lebih praktis. Perihal itu meningkatkan risiko bermacam penyakit, termasuk penyakit jantung.

Meskipun jalan kaki memiliki banyak manfaat, namun tingkat aktivitas fisik masyarakat Indonesia masih rendah. Masyarakat Indonesia pada umumnya mulai dari usia  $\geq 15$  tahun sangat sedikit yang melaksanakan aktivitas fisik minimal 30 menit/hari. Rendahnya tingkat aktivitas fisik

ini jadi faktor dimana berkontribusi pada tingginya resiko penyakit jantung koroner (PJK) di Indonesia. Dilansir dari Sehat Negriku (2021) tantang penyakit jantung koroner di dominasi masyarakat kota, didalamnya dijelaskan jika Kemenkes RI mengungkapkan ada data Riskesdas yang memperlihatkan prevalensi penyakit *Kardiovaskular* seperti *hipertensi* meningkat dari 25,8% (2013) ke 34,1% (2018), *stroke* 12,1 per mil (2013) menjadi 10,9 per mil (2018), jantung koroner tetap 1,5% (2013-2018), gagal ginjal kronis, dari 0,2% (2013) ke 0,38% (2018). Data Riskesdas 2018 juga memperlihatkan jika Prevalensi Penyakit Jantung menurut diagnosis dokter di Indonesia menyentuh 1,5%, dengan prevalensi tertinggi ada di Provinsi Kalimantan Utara 2,2%, DIY 2%, Gorontalo 2%. Disusul beberapa provinsi lainnya. Meningkatkan kebiasaan jalan kaki di masyarakat ialah upaya dimana bisa dilaksanakan guna menurunkan resiko PJK dan meningkatkan kesehatan jantung.

PJK sendiri tidak mengenal korbannya baik pria maupun wanita, muda ataupun tua, dikota maupun di desa dan lain sebagainya. PJK juga dapat menyerang siapapun dan kapanpun, dan kebanyakan dikarenakan faktor makanan dan kurangnya aktifitas fisik

yang cukup untuk mengontrol kondisi jantung agar terhindar dari resiko PJK sendiri. Gaya hidup tidak aktif ialah faktor resiko utama PJK. Aktivitas fisik secara teratur terbukti bisa meningkatkan kesehatan jantung sekaligus menurunkan resiko PJK. WHO merekomendasikan supaya orang dewasa melaksanakan aktivitas fisik minimal 150 menit/minggu dengan intensitas sedang atau 75 menit/minggu dengan intensitas tinggi. Dari bermacam kasus yang terjadi pada pasien PJK hampir kebanyakan mereka yang memang kurang menyadari pentingnya olahraga ringan seperti berjalan kaki karena kebanyakan dimanjakan oleh fasilitas yang membuat masyarakat menjadi enggan bahkan malas untuk keluar atau berjalan kaki, tanpa mereka sadari perihal itu bisa jadi penyebab PJK sejak dini.

## **II. PEMBAHASAN**

### **Pengertian Jalan Kaki**

Dari segi kesehatan ahli kesehatan menekankan manfaat jalan kaki. Menurut , A. SetyoWahyuningsih (2015) mendefinisikan jalan kaki sebagai *aktivitas* yang bisa meningkatkan *metabolisme* dan *energi* serta menjaga kesehatan fisik dan mental. Sedangkan menurut Desiana Wahyuningsih (2021) Jalan kaki ialah pilihan latihan aerobik yang sederhana dan

mudah. Namun, manfaat jalan kaki tidak sesederhana yang dibayangkan. Jalan kaki mempunyai banyak manfaat. Jadi, jangan abaikan jalan kaki guna menjaga kesehatan fisik. *Aktivitas* ini memiliki manfaat yang beragam dan mudah dilaksanakan oleh semua kalangan.

### **Pengertian Kesehatan Jantung**

**Pengertian Kesehatan Jantung**  
Menurut Para Ahli memiliki definisi yang beragam terkait kesehatan jantung, namun secara umum, mereka menekankan pada fungsi jantung yang optimal dalam memompa darah dan memenuhi kebutuhan oksigen tubuh. Berikut beberapa definisi dari beberapa sumber terpercaya:

#### ***World Heart Federation (WHF)***

Menurut *WHF*, kesehatan jantung ialah keadaan dimana jantung berfungsi normal sekaligus bisa memompa darah ke seluruh tubuh dengan *efisien*, sehingga memberikan cukup *oksigen* dan *nutrisi* ke semua *organ* dan jaringan.

#### ***American Heart Association (AHA)***

*AHA* mendefinisikan kesehatan jantung sebagai kondisi di mana jantung dan *sistem kardiovaskular* lainnya berfungsi dengan baik, bebas dari penyakit.

### ***Centers for Disease Control and Prevention (CDC)***

CDC mendefinisikan kesehatan jantung sebagai kemampuan jantung untuk bekerja dengan baik sekaligus memompa darah ke seluruh tubuh dengan kekuatan dan kecepatan yang normal.

### **Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI)**

Kemenkes RI mendefinisikan kesehatan jantung sebagai keadaan di mana struktur dan fungsi jantung normal, sehingga jantung bisa bekerja dengan maksimal dalam memompa darah ke seluruh tubuh.

### **Hubungan berjalan kaki dengan kesehatan jantung**

Menurut Arief Pattihha dalam *Hermira Hospital* (2024), beberapa manfaat jalan kaki untuk penderita penyakit jantung, Berjalan kaki ialah salah satu bentuk olahraga yang paling mudah dan murah, dan memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, terutama untuk kesehatan jantung. Berikut ialah beberapa hubungan antara berjalan kaki dengan kesehatan jantung:

#### **Menurunkan Tekanan Darah**

Berjalan kaki dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi, yang ialah salah satu faktor risiko utama penyakit jantung. Sebuah penelitian memperlihatkan

jika berjalan kaki selama 30 menit sehari dapat menurunkan tekanan darah sistolik (tekanan darah saat jantung berkontraksi) hingga 5 mmHg dan tekanan darah diastolik (tekanan darah saat jantung beristirahat) hingga 3 mmHg.

#### **Menurunkan Kolesterol**

Berjalan kaki dapat membantu menurunkan kadar kolesterol LDL (kolesterol jahat) dan meningkatkan kadar kolesterol HDL (kolesterol baik). Kolesterol LDL dapat menumpuk di arteri dan menyumbat aliran darah ke jantung, yang dapat menyebabkan serangan jantung atau stroke. Kolesterol HDL membantu membersihkan kolesterol LDL dari arteri.

#### **Meningkatkan Kesehatan Pembuluh Darah**

Berjalan kaki dapat membantu meningkatkan kesehatan pembuluh darah dengan membuat pembuluh darah lebih elastis dan meningkatkan aliran darah. Pembuluh darah yang sehat lebih mampu mengantarkan oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh, termasuk ke jantung.

#### **Memperkuat Jantung**

Berjalan kaki ialah latihan aerobik yang dapat membantu memperkuat jantung. Jantung yang kuat mampu memompa darah dengan lebih efisien ke seluruh tubuh.

### **Menurunkan Berat Badan**

Berjalan kaki dapat membantu menurunkan berat badan atau menjaga berat badan *ideal*. Kelebihan berat badan atau *obesitas* dapat meningkatkan *resiko* penyakit jantung.

### **Mengurangi Stres**

Berjalan kaki dapat membantu mengurangi *stres*, yang ialah *faktor resiko* lainnya untuk penyakit jantung. *Stres* dapat meningkatkan tekanan darah dan detak jantung, serta meningkatkan *resiko* peradangan.

### **Meningkatkan Kualitas Tidur**

Berjalan kaki dapat membantu meningkatkan *kualitas* tidur. Tidur yang cukup penting untuk kesehatan jantung.

### **Mencegah Penyakit Jantung**

Berjalan kaki secara teratur dapat membantu mencegah penyakit jantung, termasuk serangan jantung dan *stroke*.

### **Manfaat jalan kaki bagi kesehatan jantung**

Dilansir dari Tim Medis Siloam hospital. (2023). 8 manfaat berjalan kaki rutin, menjaga kesehatan tubuh. Jalan kaki ialah salah satu bentuk *aktivitas* fisik yang mudah dan murah untuk dilaksanakan.

### **Mekanisme Kerja Jalan Kaki Dalam**

#### **Meningkatkan Kesehatan**

#### **Jantung, Termasuk Pengaruhnya**

#### **Terhadap Tekanan**

#### **Darah, Kolesterol, Dan Gula Darah.**

Dilansir dari *Mayo Clinic Network* (2024) Rumah Sakit Pusat Pertamina, fakta menarik terkait manfaat berjalan kaki untuk kesehatan jantung. Berikut ialah beberapa *mekanisme* kerja jalan kaki dalam meningkatkan kesehatan jantung.

#### **Meningkatkan Sirkulasi Darah**

Jalan kaki meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh, termasuk jantung. Hal ini membantu untuk mengantarkan *oksigen* dan *nutrisi* ke jantung, serta membantu untuk membuang limbah.

#### **Memperkuat Otot Jantung**

Jalan kaki ialah latihan *aerobik* yang membantu untuk memperkuat otot jantung. Otot jantung yang kuat dapat memompa darah dengan lebih *efisien*, sehingga meningkatkan tekanan darah dan denyut jantung.

#### **Menurunkan Tekanan Darah**

Beberapa pengaruhnya berjalan kaki untuk tekanan darah guna menjaga kesehatan jantung antara lain dapat membantu menurunkan tekanan darah *sistolik* (angka atas) 5-8 mmHg dan tekanan darah *diastolik* (angka bawah) 3-5 mmHg.

### **Meningkatkan Kolesterol HDL (Kolesterol Baik)**

Jalan kaki dapat membantu meningkatkan kadar *kolesterol HDL* (*kolesterol* baik) 5-10% dan menurunkan kadar *kolesterol LDL* (*kolesterol* jahat) 5-10%.. *Kolesterol HDL* membantu untuk membersihkan *kolesterol LDL* dari tubuh, sehingga mengurangi *resiko* penumpukan *plak* di *arteri*.

### **Menurunkan Gula Darah**

Menurut Agustin, S. dalam ALODOKTER kemenkes RI. (2024) Pentingnya *Hormon Insulin* Dalam Mengendalikan Gula Darah, Jalan kaki dapat membantu menurunkan kadar gula darah. Hal ini karena jalan kaki membantu untuk meningkatkan *sensitivitas insulin*, sehingga tubuh dapat menggunakan *insulin* dengan lebih *efektif* untuk mengontrol kadar gula darah.

### **Rekomendasi Durasi, Intensitas, Dan Frekuensi Jalan Kaki Yang Optimal Untuk Menjaga Kesehatan Jantung**

Dilansir dari WHO (2022) terkait aktivitas fisik. Berikut ialah *rekomendasi durasi, intensitas, dan frekuensi* jalan kaki yang optimal untuk menjaga kesehatan jantung:

### **Durasi**

Untuk durasi Minimal 150 menit per minggu, atau setara dengan 30 menit per hari selama 5 hari.

### **Intensitas**

Untuk *intensitas* anda dapat melaksanakan berjalan kaki dengan *intensitas* Sedang, yakni dengan kecepatan yang membuat anda sedikit terengah-engah, tetapi masih dapat berbicara dengan kalimat yang utuh.

### **Frekuensi**

Untuk *frekuensi* berjalan kaki anda dapat melaksanakannya minimal 5 hari per minggu. Dan juga anda dapat berjalan kaki lebih sering, misalnya 7 hari per minggu, akan memberikan manfaat yang lebih besar.

### **Tips Dan Panduan Praktis Untuk Memulai Dan Memelihara Kebiasaan Jalan Kaki Secara Rutin.**

Dilansir dari Tim Medis Siloam hospital. (2023). 8 manfaat berjalan kaki rutin, menjaga kesehatan tubuh. Untuk memulai dan memelihara kebiasaan jalan kaki secara rutin dapat memberikan banyak manfaat bagi kesehatan, termasuk kesehatan jantung.

### III. SIMPULAN

Dari pembahasan diatas penulis dapat mengambil kesimpulan jika Jalan kaki ialah *aktivitas* fisik yang sangat mudah dan murah yang memberikan banyak manfaat bagi kesehatan jantung, di antaranya menurunkan *resiko* penyakit jantung *koroner* (PJK), meningkatkan *kolesterol HDL* (kolesterol baik), menurunkan tekanan darah, meningkatkan kekuatan dan ketahanan jantung, dan membantu menurunkan berat badan. Selain manfaat itu di dalam makalah ini tak lupa pula penulis menjelaskan dari bermacam sumber terkait *mekanisme* dari manfaat berjalan kaki untuk kesehatan jantung diantaranya meningkatkan *sirkulasi* darah, memperkuat otot jantung, menurunkan tekanan darah, meningkatkan *kolesterol HDL*, dan menurunkan gula darah. Untuk mencapai hasil yang *maksimal* dalam melaksanakan jalan kaki sebagai salah satu upaya menjaga kesehatan jantung penulis juga memberikan *rekomendasi* untuk *durasi*, *intensitas*, dan juga *frekuensi* dalam berjalan kaki yakni *durasi minimal* 150 menit per minggu (30 menit per hari, 5

hari) dengan *intensitas* sedang (bisa berbicara dengan kalimat utuh) dan *frekuensi minimal* 5 hari per minggu.

Selain hal diatas penulis juga memberikan beberapa *tips* untuk memulai dan memelihara kebiasaan berjalan kaki bagi pembaca dan masyarakat secara umum yakni yang pertama menetapkan tujuan *realistis*, memilih waktu yang tepat, mengajak teman/keluarga, menggunakan *aplikasi pedometer*, memilih *rute* yang menarik, mendengarkan musik/*podcast*, membuat jadwal, meningkatkan *intensitas/durasi* bertahap secara bertahap, mulai bergabung dengan *komunitas*, mengganti sepatu secara berkala, dan mendengarkan tubuh anda. Selain itu waktu yang tepat untuk berjalan kakipun disajikan dalam makalah ini yakni remaja pagi, sore, malam (2 jam sebelum tidur), dewasa pagi, siang (istirahat makan siang), sore, malam (2 jam sebelum tidur), lansia pagi, siang (istirahat makan siang), sore, malam ringan sebelum tidur), untuk lebih jelasnya semua ada dalam pembahasan.

### DAFTAR PUSTAKA

Agustin,S. (2022). ALODOKTER Kemenkes RI, *8 Tips Menjaga Kesehatan Jantung*. Diakses pada 17 febuari 2022 dari <https://www.alodokter.com/berbagai-tips-untuk-menjaga-kesehatan-jantung>

- Agustin, S. (2024). ALODOKTER Kemenkes RI, *Pentingnya Hormon Insulin Dalam Mengendalikan Gula Darah*. Diakses pada 15 April 2024 pada <https://www.alodokter.com/pentingnya-hormon-insulin-dalam-mengendalikan-gula-darah>
- Ahmad Arif. (2022). *Jumlah Langkah Ideal Perhari Berdasarkan Usia*. Diakses pada 4 Maret 2022 dari <https://www.kompas.id/baca/ilmiah-populer/2022/03/04/jumlah-langkah-ideal-per-hari-berdasarkan-usia>
- Hartono, S. H. (2022). *10 Ciri Jantung Sehat yang Aman Terhindar dari Risiko Penyakit*. Diakses pada 2 September 2022 dari <https://health.grid.id/read/353457716/10-ciri-jantung-sehat-yang-aman-terhindar-dari-risiko-penyakit?page=all>
- Hermina Hospital. (2024). *Beberapa Manfaat Jalan Kaki untuk Penderita Penyakit Jantung*. Diakses pada 30 April 2024 dari <https://herminahospitals.com/id/articles/beberapa-manfaat-jalan-kaki-untuk-penderita-penyakit-jantung.html>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) (2019). *Penyakit Tidak Menular Indonesia: Manfaat Jalan Kaki Bagi Tubuh*. Diakses pada 3 Mei 2019 dari <https://p2ptm.kemkes.go.id/tag/apa-yang-terjadi-pada-tubuh-jika-rajin-jalan-kaki-tiap-hari>
- Rumah Sakit Pusat Pertamina.(2024). *Fakta Menarik Tentang Manfaat Berjalan Kaki untuk Kesehatan Jantung*. Diakses pada 18 April 2024 dari <https://www.rspp.co.id/artikel-detail-381-Fakta-Menarik-tentang-Manfaat-Berjalan-Kaki-untuk-Kesehatan-Jantung.html>
- Sehat Negriku (2021). *Penyakit Jantung Koroner di Dominasi Masyarakat Kota*. Dilansir pada 28 September 2021 dari <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20210927/5638626/penyakit-jantung-koroner-didominasi-masyarakat-kota/>
- Setyo Wahyuningsih, A. (2015). *Membudayakan Jalan Kaki di Kampus Konservasi*. Jurnal media keolahragaan Indonesia. 5 (2) : 51-56
- Siloam Hospitals (2024). *Mengenali Fungsi Jantung serta Bagian-Bagian Pentingnya*. Diakses pada 8 mei 2024 dari <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/fungsi-jantung>
- Tim Medis Siloam hospital. (2023). *8 manfaat berjalan kaki rutin, menjaga kesehatan tubuh*. Diakses pada 5 oktober 2023 dari <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/manfaat-jalan-kaki>
- Wahyuningsih, D. (2021). *Kementrian Keuangan Republik Indonesia. Jalan Kaki Untuk Terjaganya Kesehatan Tubuh*. Diakses pada 27 Desember 2021 dari <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-metro/baca-artikel/14546/JALAN-KAKI-UNTUK-TERJAGANYA-KESEHATAN-TUBUH.html>
- World Health Organization. (2022). *Tentang Aktivitas Fisik*. Diakses pada 5 Oktober 2022 dari <https://g.co/kgs/ov4Eyu1>