

Aktivitas Jalan Kaki dan Kesehatan Jantung

dr. Amien Suharti, Sp.KFR

Jalan kaki merupakan aktivitas yang setiap hari dilakukan. Aktivitas berjalan merupakan aktivitas yang sangat penting karena bisa menjadi produktif, bersifat rekreasi, bahkan untuk beribadah seperti ibadah haji dan umrah.

Tahukah Anda, bahwa kemampuan berjalan seseorang dapat menggambarkan kebugaran yang sangat penting untuk kesehatan jantung. Seseorang dikatakan bugar apabila dapat melakukan aktivitas fisik tanpa kelelahan. Cara mudah untuk menilai kebugaran adalah dengan melakukan uji jalan enam menit. Uji jalan enam menit dilakukan dengan cara seseorang berjalan tanpa henti selama enam menit kemudian diukur jarak tempuhnya. Seseorang dikatakan bugar apabila rata-rata jarak tempuhnya dalam enam menit adalah lebih dari 500 meter

Uji jalan ini merupakan salah satu bentuk uji latih submaksimal yang menilai kapasitas fungsional, yaitu kemampuan ambilan oksigen maksimal (*VO2 max*). Konsumsi oksigen ini merupakan hasil dari kerja jantung. Nilai *VO2 max* dipengaruhi oleh usia, berat badan, tinggi badan, dan jenis kelamin. Penurunan *VO2 max* dapat disebabkan oleh penurunan aktivitas fisik seseorang. Kebugaran fisik dikatakan rendah bila hasil *VO2 max* kurang dari 3 *METs*, kebugaran fisik sedang bila hasil diantara 3-5,9 *METs*, dan kebugaran fisik baik bila hasil lebih dari 6 *METs*.

Setelah mendapatkan hasil uji jalan kemudian dilanjutkan dengan latihan berjalan yang dilakukan secara rutin tiga sampai lima kali seminggu. Latihan jalan dimulai dari jarak yang berhasil dilakukan saat hasil uji jalan, kemudian ditambah jaraknya secara bertahap sampai tercapai target.

Berjalan kaki merupakan aktivitas menggerakkan otot-otot besar yang memacu kerja jantung dan lebih aman daripada aktivitas olahraga yang menggerakkan otot-otot tangan. Olahraga yang melibatkan otot-otot tangan dapat memacu kerja jantung lebih cepat. Berjalan kaki merupakan

aktivitas yang sangat efisien dalam pemakaian energi karena sistem otot tubuh lebih banyak yang berkontraksi secara eksentrik atau memanjang saat berjalan.

Berjalan kaki melatih ketahanan fisik karena dapat meningkatkan kapasitas aerobik dengan adanya adaptasi dari sistem jantung dan pembuluh darah. Saat kita memerlukan aktivitas fisik yang berat, jantung kita sudah terlatih dan tidak akan menurunkan curah jantung. Berjalan kaki secara rutin dengan jarak dan kecepatan yang ditingkatkan secara bertahap dapat memperbaiki kemampuan jantung mencurahkan darah (*ejection fraction*). Latihan berjalan selama enam menit dalam delapan minggu yang dilakukan dua kali seminggu dapat meningkatkan *ejection fraction* jantung secara bermakna pada pasien dengan gagal jantung kronik.

Kebugaran fisik yang baik setara dengan kemampuan jalan sejauh 3 km selama 30 menit. Sudah seberapa jauhkah kemampuan jalan kita? Yuk, lakukan penilaian kebugaran fisik dan berkonsultasi dengan dokter kami di RSUI.

Dipublikasikan pada 6 November 2023

Referensi:

1. Deng YF, Zhang HS, Wang F Effect of six minutes walking training on left ventricular heart ejection fractions and motor ability in chronic heart failure patients. August 2003. Diunduh dari www.researchgate.net
2. Gonzalez et al. Downey and darling's Physiological Basis of Rehabilitation Medicine. 3 rd ed.2001