

## MINDFULLNESS WALKING

Oleh Akrim Wasniyati

Membicarakan tentang olah raga terkadang menjadi sesuatu yang sensitif (terutama) bagi individu yang belum pernah memulai olah raga (dalam bentuk apapun). Tidak sedikit orang membuat pembenaran dengan mengatakan bahwa aktifitas yang dilakukan sehari-hari adalah olah raga. Meskipun pendapat seperti itu bukan pendapat yang salah, namun akan lebih baik lagi sesuatu/aktifitas itu diniatkan sebagai olah raga. Idealnya ada target, durasi, cara tertentu yang akan dicapai dalam melakukan olah raga. Bahkan jika kita membaca berbagai macam tips untuk meningkatkan kesehatan, sebagian besar menyebutkan salah satunya adalah dengan olah raga. Salah satu olah raga adalah jalan kaki.

*Mindfulness* sendiri artinya adalah perhatian. Secara umum diartikan sebagai kesadaran penuh terhadap suatu hal dengan melibatkan/memusatkan perhatian pada apa yang sedang dijalani dan atau dialami, dapat berupa pemusatan perhatian pikiran, perasaan, bahkan sebuah sensasi.

*Mindfulness walking* adalah melakukan aktifitas jalan kaki dengan berfokus pada jalan kaki itu sendiri. Menikmati langkah-langkah kaki, merasakan gerakan otot kaki, pinggang, perut, gerakan tangan, tarikan nafas, detak jantung, pikiran dan perasaan diri, fokus pada jalan yang dilewati. Intinya adalah menikmati setiap moment yang ada apapun itu pada saat jalan kaki. Apalagi jika ini dilakukan tanpa kita teralihkan dengan penggunaan gadget, baik untuk mendengarkan musik atau *scrolling* handphone untuk sekedar melihat notifikasi. Ini adalah trend saat ini yang dikenal dengan *walking silent*. Saat orang terbebas dari gadget maka ia akan fokus pada dirinya sendiri.

Jalan kaki adalah aktifitas yang murah dan bisa dikatakan tidak membutuhkan biaya besar. Beda jalan kaki dengan jogging adalah jika jalan kaki salah satu kaki selalu menapak tanah, sedangkan jogging salah satu kaki ada yang diangkat (seperti lari). Aktifitas jalan kaki tidak mengejar kecepatan seperti layaknya lari. Aktifitas ini akan terasa tidak seperti olah raga dengan intensitas tinggi. Individu masih bisa untuk mengatur nafas, istirahat untuk relaksasi, dan mungkin juga istirahat sebentar.

Secara umum jalan kaki bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah. Aliran darah menjadi lancar, berkurangnya tekanan dinding arteri, menjaga elastisitas pembuluh darah sehingga dapat menurunkan resiko stroke, serangan jantung, dan menurunkan resiko hipertensi. Jalan kaki bermanfaat untuk kesehatan jantung, membantu menurunkan lemak *low density lipoprotein* (LDL/lemak jahat), meningkatkan *high density lipoprotein* (HDL/lemak baik). Jika kondisi ini terjaga maka akan menurunkan resiko kejadian penyakit jantung koroner.

Jalan kaki membakar 150-300 kalori per jam sehingga dapat mengontrol berat badan, menurunkan lemak *visceral* (lemak perut).

Jika rutin jalan kaki juga dapat meningkatkan imunitas tubuh karena olah raga teratur meningkatkan sirkulasi sel imun sehingga tubuh lebih cepat mendeteksi dan melawan infeksi. Jalan kaki bermanfaat untuk persendian karena memberikan manfaat gerakan tanpa rasa lelah, memperkuat otot dan tulang dari waktu ke waktu dengan cara yang tidak berat.

Jalan kaki cocok untuk individu dewasa-lansia, individu dengan riwayat sakit sendi, dan juga bagi mereka yang baru pulih dari cedera. Sebuah studi jangka panjang dengan jumlah responden besar memperoleh hasil bahwa berjalan kaki berhubungan dengan penurunan resiko kanker. Bukan tentang kecepatan jalan kaki, namun dalam studi ini tentang seberapa banyak langkah yang dilakukan.

Trend baru saat ini ada namanya *flart walking* atau jalan sambil kentut. Berjalan kaki selama 10-20 menit setelah makan sampai kentut. Meskipun “nyleneh” namun ini ternyata bermanfaat untuk meningkatkan gerakan peristaltik usus yang membantu memindahkan gas di saluran pencernaan. Jadi jika pun belum makan, saat berjalan kaki terjadi pengeluaran gas berkali-kali ini adalah dampak baik terhadap kesehatan pencernaan.

Hubungannya dengan kesehatan mental, sebuah hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang melakukan aktifitas fisik secara rutin memiliki status kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan dengan responden yang tidak aktif melakukannya. Responden inaktif ini memiliki skor kesehatan mental negatif yang lebih tinggi untuk semua indikator kesehatan mental.

Aktifitas fisik bisa meredakan gejala depresi, kecemasan, dan memperbaiki suasana hati. Seseorang yang melakukan aktifitas fisik secara teratur maka ia akan dapat mengurangi resiko timbulnya depresi. Beberapa variabel yang berhubungan dengan kesehatan mental adalah mood yang positif. Jalan kaki akan menumbuhkan perasaan bahagia karena olah raga dapat memicu pelepasan hormon endorfin yang secara umum disebut sebagai hormon bahagia. Kemudian juga akan menurunkan hormon kortisol yang merupakan hormon stres. Ketika hormon ini aktif, maka perasaan positiflah yang muncul, stres berkurang, perasaan sedih berkurang, pikiran menjadi lebih tenang.

Jalan kaki juga bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur. Sebuah penelitian tentang tidur menemukan bahwa durasi, tidur, total waktu tidur, dan jumlah aktifitas *electro encephalogram* (EEG) gelombang lambat amplitudo tinggi lebih tinggi pada individu yang bugar secara fisik. Aktifitas di siang hari yang melelahkan dapat meningkatkan kompensasi dalam kebutuhan kedalaman tidur malam sehingga memfasilitasi pemeliharaan dan atau

konservasi energi. Hal yang penting diperhatikan adalah jika melakukan aktifitas fisik malam hari, hindari olah raga yang mendekati waktu tidur untuk menghindari kondisi tubuh waspada.

Berjalan kaki memberikan rasa tenang dan relaks alih-alih memacu adrenalin terutama jika jalan kaki dilakukan di area yang menenangkan. Pilih waktu jalan kaki yang menurut kita nyaman, cari jalur jalan kaki yang tenang pilih jalan yang banyak di kanan kiri adalah sawah-sawah, pohon-pohon, dan tanaman, dengan air mengalir di kanan kirinya, berhentilah sejenak untuk istirahat dan relaksasi, dengarkan suara air yang mengalir, mungkin juga suara burung-burung, gemerisik daun yang dihembus angin, melihat langit biru dengan awan-awan, atau mungkin awan mendung tipis-tipis, semburat warna langit matahari terbit atau tenggelam, mungkin juga gunung, bintang-bintang jika dilakukan pagi atau sore hari. Nikmati waktu sesaat untuk menghirup udara bersih yang belum terkena polusi. Agar mendapat variasi visual, berganti-gantilah jalur yang dipilih.

Atau jika memilih area luas seperti halaman yang hijau, lapangan (bola) dengan rumput-rumput hijau yang menyejukkan pandangan, lihatlah secara menyeluruh warna yang ada di depan mata, lepaslah alas kaki, pijaklah rumput, rasakan sensasi telapak kaki kita ketika menginjak rumput itu, sensasi dingin jika rumput berembun, berhentilah sesaat, hiruplah udara sedalam-dalamnya, nikmati aroma alam yang ada.

Ini akan menjadi semacam *self healing* yang menakjubkan. Menikmati moment yang tidak semua bisa mendapatkan. Ketika jalan kaki ini dilakukan dengan penuh kesadaran, dan berfokus pada langkah-langkah kaki kita, berfokus pada pikiran, perasaan kita, tanpa memikirkan bagaimana orang-orang menilai kita dengan apa yang kita lakukan. Bisa juga saat jalan kaki itu untuk *self conversation*, kontemplasi, refleksi, membangun koneksi diri, koreksi diri. Mengembangkan interaksi, menemukan teman-teman baru, saling sapa saat berpapasan dengan sesama pejalan kaki ataupun orang-orang yang ditemui selama berjalan.

Jika itu dilakukan maka kita sudah melakukan yang namanya *mindfulness walking*, *mindfulness breathing*, *mindfulness walking*, atau *walking meditation*. Semua itu menumbuhkan pikiran dan perasaan yang relaks, menenangkan. *Mindfulness walking* mengkombinasikan olah raga jalan kaki dengan *mindfulness* untuk meningkatkan kesehatan mental. Secara fisik, jalan kaki membuat badan lebih sehat, sedang *mindfulness* memberi efek relaksasi. Sinergisitas dari dua hal ini akan memberikan dampak fisik dan mental yang positif.

Berjalan kaki yang konsisten memberikan manfaat yang baik jika dilakukan secara berkelanjutan. Tidak usahlah mengejar target yang tinggi, karena jika tidak tercapai maka stresslah yang kita dapat, misalnya untuk menurunkan berat badan. Namun tanamkan dalam kesadaran kita bahwa kita sedang berusaha untuk menyehatkan diri sendiri dengan

kesadaran diri. Inilah makna *mindfulness*. Nikmati sebagai bentuk kebahagiaan diri. Jika pun ada turun berat badan, itu adalah bonus. Jangan pula mengejar olah raga dengan intensitas tinggi dan berat kalau nanti hanya akan berhenti di tengah jalan. Lakukan semampunya secara konsisten.

Usahakan lakukan jalan kaki ini 30-60 menit setiap sesi dan lakukan 3-5 kali dalam seminggu. Untuk dewasa jalan kaki bisa dilakukan 150 menit/minggu dengan intensitas sedang. Jika ingin melakukan olah raga intensitas tinggi, misalnya lari, maka lakukanlah selama 75 menit per minggu.

Saat memulai, pilih jalan kaki dengan jalur datar terlebih dahulu untuk mengadaptasikan kondisi tubuh. Tingkatkan secara bertahap dengan memilih jalur yang agak menanjak, pun juga turunan. Selanjutnya bisa ditingkatkan lagi jarak yang ditempuh termasuk intensitasnya. Jika saat jalan kaki masih bisa dengan mengobrol maka ini masuk dalam kategori intensitas ringan, jika saat jalan kaki masih bisa mengobrol namun agak kesulitan karena sambil mengatur nafas maka ini adalah intensitas sedang. Jalan intens jika sama sekali tidak dapat mengobrol karena fokus pada bagaimana mengatur nafas. Mengubah kecepatan jalan kaki dengan jarak yang sama namun dengan waktu yang lebih cepat dihubungkan dengan penurunan resiko penyakit jantung sebesar 14%.

Apabila memilih berjalan di pagi hari, lakukan sebelum sarapan karena jalan kaki tidak akan menimbulkan rasa lapar yang kuat. Pagi hari yang diawali dengan jalan kaki akan meningkatkan energi dan suasana hati yang positif sepanjang hari. Untuk menjadi kebiasaan, maka lakukan minimal dalam 30 hari. Jika sudah dilakukan dalam sebulan, maka semoga ini akan menjadi kebiasaan.

Aktifitas fisik termasuk jalan kaki setidaknya sama efektifnya dengan terapi baik secara fisik dan mental seperti tersebut diatas. Manfaat jangka panjang, jika dilakukan secara rutin dan berkelanjutan juga akan mendukung fungsi kognitif berupa peningkatan konsentrasi, mencegah penyakit neurodegeneratif, meningkatkan kemampuan memori/otak, meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan, *problem solving*, kecerdasan, dan memperlambat penurunan fungsi kognitif lansia, dan tentunya perasaan bahagia.

Jalan kaki adalah olah raga mudah dan murah, tidak membutuhkan biaya mahal, tidak memerlukan kostum khusus, bahkan tanpa sepatupun (kecuali individu dengan diabetes mellitus harus dengan alas kaki) bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja, dan rendah resiko cedera fisik. *Mindfulness walking* dapat dijadikan salah satu solusi untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental kita. Mulailah sekarang juga, selangkah demi selangkah.

\* Dari berbagai sumber