

Hubungan Positif Pembiasaan Jalan Kaki dengan Jaminan Kualitas Tidur

Wahyudin Darmalaksana

Kelas Menulis Fakultas Ushuluddin
UIN Sunan Gunung Djati Bandung
yudi_darma@uinsgd.ac.id

Abstract

This research aims to see the relationship between walking habits and ensuring sleep quality. This research conducted experiments to prove the findings of previous research. The results and discussion show that walking habits are positively related to ensuring sleep quality, which proves previous findings. The conclusion of this study is that there is a positive relationship between the habit of walking and significantly ensuring sleep quality.

Keywords: nsomnia, Sports, Walking

Abstrak

Penelitian ini bertujuan melihat hubungan kebiasaan jalan kaki dengan jaminan kualitas tidur. Penelitian ini melakukan eksperimen untuk membuktikan temuan penelitian terdahulu. Hasil dan pembahasan menunjukkan bahwa kebiasaan jalan kaki berhubungan secara positif dengan jaminan kualitas tidur, di mana hal ini menjadi pembuktian temuan sebelumnya. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara pembiasaan jalan kaki dengan jaminan kualitas tidur secara signifikan.

Kata Kunci: Insomnia, Jalan kaki, Olahraga

Pendahuluan

Sulit tidur dapat menimpa siapa pun tua atau muda. Sulit atau gangguan tidur lazim disebut insomnia (Rizkiana et al., 2024). Seseorang yang mengalami insomnia antara lain ditandai dengan ketidakmampuan untuk mengawali tidur, mempertahankan tidur, bangun terlalu dini atau tidur yang tidak menyegarkan (Rizkiana et al., 2024). Jika insomnia tidak

segera diatasi, maka dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup (Rizkiana et al., 2024).

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan pengaruh jalan kaki terhadap kualitas tidur (Supriadi et al., 2023). Penelitian ini menegaskan bahwa olahraga secara rutin memiliki efek cukup positif pada kualitas tidur seseorang. Ditegaskan pula bahwa olahraga dapat menjadi salah satu alternatif atau pelengkap untuk terapi bagi yang memiliki masalah tidur. Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur adalah dengan menjaga aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat. Aktivitas fisik juga akan menyebabkan kelelahan sehingga membuat kuantitas tidur menjadi lebih baik. Orang yang telah melakukan aktivitas dan mencapai kelelahan akan lebih cepat untuk tidur. Aktivitas fisik dapat berupa berjalan kaki. Aktivitas teratur bisa menjadi cara yang efektif untuk melancarkan sirkulasi darah. Jalan kaki pada pagi hari memiliki gerakan yang dinamis, mudah dilakukan, murah, menimbulkan rasa gembira, dan semangat serta beban yang rendah. Aktivitas olahraga ini membantu tubuh agar tetap bugar karena dapat melatih tulang menjadi kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas di dalam tubuh. Manfaat berjalan kaki yaitu metabolisme tubuh akan semakin lancar hingga tekanan darah stabil dan dengan berjalan kaki tubuh juga akan mengeluarkan keringat yang dapat memperlancar metabolisme tubuh, sehingga membuat tidur menjadi nyenyak. Selain itu, manfaat jalan kaki yakni mengurangi berat badan, mengurasi gejala osteoporosis, mengurasi rasa nyeri, membuat bahagia, meningkatkan kesehatan jantung, dan membuat awet muda (Supriadi et al., 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan eksperimen melihat hubungan pembiasaan jalan kaki dengan kualitas tidur. Secara praktis hasil penelitian diharapkan menjadi acuan dalam melihat manfaat jalan kaki yang salah satunya untuk penyembuhan insomnia.

Metode Penelitian

Penelitian ini melaksanakan eksperimen olahraga jalan kaki yang dilakukan oleh 1 (satu) Orang dengan usia 53 tahun untuk menjadi pembiasaan. Pelaksanaan jalan kaki telah berlangsung mulai tanggal 10-20 Maret 2024.

Hasil dan Pembahasan

Mula-mula sering dialami insomnia. Bahkan, sampai tidak sempat tidur. Praktis, pagi harinya lemas. Padahal, harus beraktivitas. Pasti ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi insomnia. Salah satunya dengan merutinkan atau membiasakan jalan kaki. Semula pembiasaan jalan kaki ini tidak diarahkan secara khusus untuk mengatasi insomnia, tetapi untuk kebutuhan kebugaran saja. Setelah dilakukan pembiasaan jalan kaki ternyata setelah 10 hari memberikan dampak positif pada kualitas tidur. Selama 10 hari ini pembiasaan jalan kaki dilakukan pagi dan sore hari. Tahap I sebanyak 2500 langkah, tahap II sebanyak 3000 langkah, dan tahap III sejauh 3 Km.

Hasil eksperimen di atas menjadi pembuktian atau penguatan terhadap penelitian terdahulu yang dikakukan oleh Supriadi, D., Santoso, M. B., & Supriantini, N. P. (2023). Mereka melakukan intervensi perlakuan berupa aktivitas jalan kaki pada pagi hari untuk 10 orang lansia durasi 30 menit sebanyak 3 kali selama 1 minggu pada tanggal 24, 26, 28 April 2019. Hasilnya, pola tidur menjadi normal 6 jam setiap malam. Juga diperoleh kualitas tidur di mana tidur menghasilkan kesegaran dan kebugaran pada saat bangun. Kualitas tidur yang baik berarti tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah gelisah, lesu, sakit kepala, mata merah, dan sering menguap di siang hari (Supriadi et al., 2023).

Olahraga jalan kaki terbukti mendatangkan dampak signifikan bagi kesehatan dan kebugaran (Dole, 2024). Di antaranya pembiasaan jalan kaki memiliki hubungan positif dengan jaminan kualitas tidur.

Simpulan

Pembiasaan jalan kaki memiliki hubungan positif dengan jaminan kualitas tidur. Eksperimen dilakukan hingga terbukti hubungan secara positif antara jaminan kualitas tidur dengan aktivitas olahraga jalan kaki. Penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai rujukan penyembuhan insomnia melalui pembiasaan olahraga jalan kaki. Penelitian ini mempunyai keterbatasan tanpa melibatkan ahli kesehatan dan dokter. Penelitian ini merekomendasikan kepada sejumlah pihak untuk melaksanakan kampanye jalan kaki.

Daftar Pustaka

- Dole, D. (2024). Makna Jalan Kaki Ditinjau dari Perspektif Filsafat dan Kesehatan: Studi Fenomenologis terhadap Camino San Giovanni. *Aggiornamento*, 4(02), 80–114.
- Rizkiana, N., Kurniawan, W. E., & Surtiningsih, S. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Insomnia pada Lansia Posbindu Desa Patikraja. *Protein: Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan.*, 2(1), 319–332.
- Supriadi, D., Santoso, M. B., & Supriantini, N. P. (2023). Penatalaksanaan Kualitas Tidur pada Lansia dengan melakukan Aktivitas Olahraga Jalan Kaki. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(4), 294–303.