BAB II. OLAHRAGA JALAN KAKI

II.1 Pengertian Olahraga dan Jalan Kaki

Menurut Tim Pengajar *Sports Medicine* dan Kesehatan dari Universitas Pendidikan Indonesia (2016) menjelaskan bahwa "Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (berarti meningkatkan kualitas hidup)". Seperti halnya makan, gerak olahraga merupakan sebuah kebutuhan hidup yang sifatnya terus menerus yang artinya jika ditinggalkan akan menganggu jalannya kehidupan. Olahraga sebagai alat memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Olahraga adalah alat jasmani, rohani dan sosial. Menurut Renstrom & Roux seperti yang dikutip dari A.S Watson (Santosa dkk, 2016, hal.16) Anatomis-anthropomertris dan fungsi fisiologisnya, stabilitas emosional dan kecerdasan intelektualnya maupun kemampuanya bersosialisasi dengan lingkungan terlihat lebih unggul pada generasi yang aktif dari pada daripada generasi yang enggan mengikuti olahraga.
Olahraga memiliki banyak cabang, salah satunya adalah pada aerobik yaitu jalan kaki.

Jalan kaki adalah suatu kegiatan fisik yang menggunakan otot-otot terutama otot kaki untuk berpindah dari suatu tempat atau ketempat lain. Menurut hasil wawancara dengan Dosen Fakultas Pendidikan dan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia, Gumilar menjelaskan "Jalan kaki adalah gerakan yang terstruktur dan terencana dan mempunyai induk organisasi atletik. Sedangkan menurut hasil wawancara dengan Dosen *Sports Medicine* FPOK Universitas Pendidikan Indonesia, Angkawidjaya "Jalan kaki adalah keterampilan dasar yang dimiliki manusia yang merupakan *basic skill* seperti melompat dan merupakan tahap pembelajaran setiap manusia dari lahir". Gerak tubuh yang kita lakukan dalam berjalan didominasi oleh langkah kaki, meskipun gerak tangan, dan anggota badan lainnya juga di perlukan tetapi gerak langkah kaki sebagai gerak utama. Gumilar (2016) berpendapat bahwa jenis jalan kaki dalam nomor atletik mempunyai tiga tingkatan yaitu :

1. Jalan kaki sebagai rekreasi.
2. Jalan kaki sebagai kesehatan.
3. Jalan kaki sebagai atletik atau prestasi.

Menurut artikel yang ditulis oleh Veronica Wahyuningkintarsih dalam laman www.Femina.com, jalan kaki terbagi menjadi empat jenis yaitu :

- Jalan santai yaitu sejauh 2,5 km sehari. Jalan kaki seperti ini membuat nafas yang di keluarkan stabil dan tidak terengah-engah seperti berlari.
- Jalan cepat yaitu Jalan yang membutuhkan banyak energi. Saat berjalan, otot tubuh bagian bawah mendapatkan kerja lebih keras. Jalan cepat juga membuat tubuh berkeringat, nafas akan menjadi cepat. Apalagi jika berjalan sambil mengayunkan lengan, ini akan membuat otot yang ada ditubuh bagian atas juga ikut termaksimalkan.
- Jalan di bukit atau *hiking*. Jika sudah terbiasa dengan jalan cepat dan ingin berlatih lebih keras. Jalan di bukit adalah hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kerja jantung sehingga dapat membakar kalori lebih banyak. Jalan kaki di perbukitan menekankan kerja pada otot kaki sehingga otot akan lebih kuat. Untuk merasakan efeknya dengan maksimal, posisi bahu harus lurus dan badan tegak. Dan saat berjalan turun, berdirilah dengan tegak dan biarkan lutut dan kaki bergerak lebih bebas sesuai dengan ayunan kaki.

II.2 Syarat-syarat berjalan kaki yang benar

Ada beberapa hal yang harus sebaiknya diperhatikan jika akan melakukan jalan kaki sebagai kesehatan yaitu (sumber: http://segiempat.com/tips-dan-cara/kesehatan/cara-berjalan-kaki-yang-benar/):

1. Sebaiknya saat berjalan kaki menggunakan baju atau jaket yang berwarna terang, agar pejalan kaki yang lain dapat melihat dengan jelas.
2. Gunakanlah sepatu yang sesuai untuk berjalan kaki. Yang memiliki bantalan yang kuat dan fleksibel yang dapat menopang keseimbangan tubuh dan juga memiliki ruang yang cukup untuk jari-jari.

3. Saat berjalan posisi leher tidak boleh menengadah atau menunduk. Usahakan posisi kepala netral dengan pandangan lurus kedepan agar tidak mengalami nyeri pada leher.
4. Saat mulai berjalan, daratkan terlebih dahulu tumit ke tanah. Bahu sebaiknya tidak membungkuk dan lebih rileks. Tekuklah siku selama berjalan hingga membentuk sudut 90 derajat dan ayunkan ke pusat tubuh. Ini akan membantu membakar lebih banyak kalori dengan karena cara ini akan melibatkan lebih banyak otot yang bekerja.
5. Usahakan tubuh berdiri sejajar sehingga otot punggung dan bokong bekerja lebih maksimal dan dapat menghasilkan pembakaran kalori yang lebih banyak.
6. Usahakan untuk bernafas seirama dengan langkah dengan posisi dada sedikit terangkat. Agar dapat menarik nafas panjang dan memperluas otot perut.
7. Saat mengambil rute yang menanjak, beban pada persendian dapat dikurangi dengan cara mencondongkan tubuh sedikit ke depan. Sebaliknya, saat mengambil rute yang menurun, bisa mencondongkan tubuh ke belakang.
8. Untuk pembakaran lemak, tambahkan kecepatan langkah kaki selama 60 detik pertama, dan untuk 120 detik berikutnya kembalilah ke kecepatan biasa. Ulangi interval ini sesering yang bisa lakukan dan selama yang diinginkan. Jumlah lemak yang terbakar akan meningkat dengan variasi interval dan tenaga yang dikeluarkan pada tahap ini secara dramatis.
9. Untuk mencegah dehidrasi, jangan lupa untuk selalu membawa air mineral. Waktu yang baik untuk berjalan kaki adalah pagi hari selama 15 hingga 30 menit secara rutin untuk kebugaran dan siang hari untuk pembakaran kalori.

II.3 Manfaat Jalan Kaki bagi Kesehatan

Jalan kaki sebagai olahraga memiliki manfaat bagi kesehatan. Sehat menurut WHO adalah “Sejahtera paripurna, sejahtera seutuhnya yaitu sejahtera jasmani, sejahtera rohani dan sejahtera sosial bukan hanya bebas dari penyakit, cacat ataupun kelemahan”. Kuntaraf dan Kathleen L.K (1992) mengatakan dalam bukunya. Olahraga memiliki banyak manfaat yaitu :

- Kesehatan Jantung

Berolahraga dapat membuat otot-otot jantung lebih kuat sehingga dapat memompa darah kembali menuju jantung. Otot yang baik membuat peredaran darah baik pula, sedangkan otot yang lemah akan membuat jantung bekerja lebih berat.

- Menormalkan tekanan darah yaitu saat terjadi tekanan darah tinggi, Dengan berolahraga tekanan darah akan turun, dan sebaliknya jika tekanan darah sedang rendah maka olahraga akan menaikannya.
- Pencegah Thrombosis Koroner

  Selain memompa darah ke seluruh otot dalam tubuh, jantung juga mengirimkannnya pada arteri-arteri yang berada di pembuluh koroner kanan dan kiri. Penelitian ilmiah menunjukan jika berolahraga dapat membuka pembuluh darah sehingga melancarkan laju darah. Dan apabila telah terjadi penyumbatan, akan tumbuh jalanan untuk pembuluh yang baru jika kita berolahraga.
- Pencegahan gangguan pencernaaan.

  Saluran pencernaan makanan bergerak seperti simfoni yang teratur. Walaupun manusia tidak dapat mengatur pergerakan otot pencernaannya. Tetapi manusia dapat memberikan pengaruh melalui kegiatan di bagian tubuh lainnya. Ternyata perawatan terbaik untuk sembelit adalah jalan kaki. Dengan jalan kaki, tubuh akan membantu usus untuk menggerakan sisa makanan bersama-sama hingga menambah kegiatan buang air besar. Berjalan kaki selama 10 hingga 15 menit, ditambah pola hidup sehat yang lainnya seperti minum air putih dan makan buah-buahan akan membuat pencernaan anda lancar.
- Terapi setelah melakukan operasi

  Ini adalah salah satu sebab mengapa penderita yang baru melakukan pembedahan dianjurkan untuk bangun dan berjalan segera walaupun masih terasa sakit.
- Mempertinggi kesehatan otak

  Ahli filsafat Gerika bertemu Aristottle pada tahun 335 SM, yang mempunyai kebiasaan jalan kaki naik turun (peripaton) di Athena. Ia

memberikan pelajaran pada muridnya yang berjalan bersama dengannya. Orang Gerika percaya bahwa olahraga akan mempertinggi kesehatan otak.

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh seorang Ilmuwan Amerika membuktikan bahwa olahraga bisa membantu pembentukan sel-sel baru di daerah otak yang berkaitan dengan peningkatan kemampuan otak.

- Manfaat bagi kesehatan mental

  Bila kesehatan tubuh seseorang dapat dipengaruhi oleh pikiran dan kesehatan mentalnya, Dr. James Bluementhal dari Universitas Duke melaporkan bahwa sikap tipe A dapat dikurangi melalui olahraga. Tim lain juga melaporkan bahwa olahraga dapat menjadi penyembuh untuk berbagai gejala kejiwaan. Olahraga tersebut telah mengurangi kekhawatiran, depresi, keletihan dan kebingungan. Berenang dan jalan kaki termasuk olahraga aerobik yang banyak disebutkan sebagai pemecahan atas berbagai kesehatan mental.

- Terapi bagi penderita Diabetes

  Diabetes adalah suatu penyakit yang ditimbulkan akibat kurangnya produksi insulin, sel reseptor yang tidak dapat menangkap insulin menyebabkan produksi gula meningkat. Dengan berolahraga tingkat kepekaan menangkap bisa bertambah dan berjalan normal sehingga sel peka dengan insulin. Perlu di perhatikan bahwa penderita diabetes hanya bisa melakukan olahraga ringan oleh sebab itu jalan kaki adalah olahraga yang cocok untuk penderita diabetes.

II.4 Informasi lain mengenai Jalan Kaki

Jalan kaki dapat membakar dua ratus tujuh puluh kalori pada tubuh jika kita berjalan dalam kecepatan 4,8 km/jam dan 390 kalori pada kecepatan 6,8 km/jam.

Salah satu keuntungan dari jalan kaki adalah dapat dilaksanakan di mana-saja, oleh siapa saja, tidak perduli faktor usia/kelamin.

Hanya saja kegiatan ini membutuhkan waktu tiga kali lebih banyak daripada berlari untuk mendapatkan keuntungan aerobik yang sama. Hal yang perlu diingat dalam berolahraga, bahwa apapun jenis olahraga yang dilakukan secara berturut-turut dari segi waktu, jarak, tanah lapang. Juga yang sering terlupakan adalah

melakukan pemanasan dengan merentangkan otot, seperti otot tangan dan kaki, kemudian melakukan pendinginan dengan cara yang sama.

Selain mempunyai segudang manfaat, jalan kaki juga bisa menyebabkan dampak negatif jika kita tidak berhati-hati dalam melakukannya. Contoh jika kita berjalan kaki atau melakukan olahraga tanpa sarapan sebelumnya, anda bisa pingsan karena energi yang dibutuhkan saat olahraga tidak ada. Makanlah secukupnya dan jangan berlebihan karena jika berlebihan olahraga yang dilakukan tidak akan memberikan dampak yang sesuai dengan keinginan. Dan saat kita telah lama berjalan kaki dan merasa lelah, rendamlah kaki dengan air hangat yang dicampur dengan garam. Ini akan membuat rasa lelah hilang.

II.5 Kontribusi jalan kaki terhadap tubuh

II.1 Tabel Kesegaran Jasmani

Sumber : Dr. Samuel M.Fox III, Dr. Evelyn S. Gendel, Dr. Warren R.Guild. Dr. Theodore FG.Klump, Dr. Hans Kraus, Dr. Lawrence E.Lawb dan Dr. Allan J.Ryan.

Ketahanan kardio	13
Ketahanan otot	14
Kekuatan otot	11
Kelenturan tubuh	7
Keseimbangan tubuh	8
Pengontrolan berat badan	13
Aksi otot	11
Pencernaan	11
Tidur	14
Jumlah	**102**

Adapun olahraga untuk khususnya usia lanjut perlu melakukan olahraga yang teratur dan rutin untuk memelihara dan meningkatkan kemandirian dalam kehidupan sehari-hari agar kualitas hidup lebih baik lagi. Peningkatan intensitas

olahraga harus selalu dilakukan secara bertahap dan pentahapan berlaku untuk seluruh pelatihan jasmani salah satunya jalan kaki. Kelebihan takaran dalam berolahraga, khususnya pada usia madya keatas dapat memicu serangan jantung dan stroke yang mematikan. Peningkatan dosis olahraga kesehatan selalu harus melalui pentahapan yang submaximal yaitu denyut nadi harus kurang dari 80% DNM (Denyut Nadi Maksimal) demi faktor keamanan. Oleh sebab itu setiap orang mempunyai dosis olahraganya masing-masing.

Program Jalan Cepat Progresif : Usia < 50 tahun.

II.2 Tabel contoh pentahapan olahraga kesehatan Sasaran-3 (Aerobik)
Sumber : Buku Ilmu Kesehatan Olahraga Sports Medicine hal.41, penulis Tim Pengajar Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Minggu	Waktu (menit)	Jarak (m)	Waktu/400m (menit)	Keliling	Frekunsi/minggu
1	20	1600	5’	4	3 x
2	22.5	2000	4’30”	5	3 x
3	25	2400	4’10”	6	3 x
4	27.5	2800	4’	7	3 x
5	30	3200	3’40”	8	3 x*)
6	28.5	3200	3’34”	8	
7	27	3200	3’23”	8	
8	25.5	3200	3’11”	8	
9	24	3200	3’	8	
10	27	3600	3’	9	
11	30	4000	3’	10	
12	33	4400	3’	11	
13	36	4800	3’	12	

*) Untuk olahraga kesehatan beban latihan cukup s/d minggu 5, latihan dilanjutkan tetap 3x/minggu untuk pemeliharaan !

Program Jalan Cepat Progresif : Usia > 50 tahun.

II.3 Tabel contoh pentahapan olahraga kesehatan Sasaran-3 (Aerobiks)
Sumber : Buku Ilmu Kesehatan Olahraga Sports Medicine hal.42, penulis Tim Pengajar Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Minggu	Waktu (menit)	Jarak (m)	Waktu/400m (menit)	Keliling	Frekunsi/minggu
1	25	1600	6’15”	4	3 x
2	22.5	1600	5’38”	5	3 x
3	20	1600	5’	6	3 x
4	20	1600	5’	7	3 x
5	22.5	2000	4’30”	8	3 x
6	22.5	2000	4’30”	8	3 x
7	25	2400	4’10”	8	3 x
8	25	2400	4’10”	8	3 x
9	27.5	2800	3’56”	8	3 x
10	27.5	2800	3’56”	9	3 x
11	30	3200	3’45”	10	3 x*)
12	37.5	4000	3’45”	11	
13	28.5	3200	3’56”	12	
14	35.5	4000	3’33”		
15	27	3200	3’25”		
16	33.75	4000	3’23”		

*) Untuk olahraga kesehatan beban latihan cukup s/d minggu 11, latihan dilanjutkan tetap 3x/minggu untuk pemeliharaan !

Catatan : Untuk usia ≥ 60 tahun beban latihan cukup s/d minggu 8, jumlah keliling digenapkan 8 keliling untuk mencapai waktu > 30 menit, dilakukan 3x/minggu untuk pemeliharaan. 400 M = keliling lapangan Olahraga (sepakbola) pada umumnya.

Sumber : Cooper,K.H : Antioxidant, pg. : 77-78, jarak diubah menjadi meter.

II.6. Diabetes

II.6.1 Pengertian Diabetes

Diabetes adalah penyakit kedokteran yang menggambarkan beberapa macam penyakit yang berbeda. Istilah Diabetes juga dikenal dengan nama Diabetes gula atau kencing manis. Diabetes biasanya menjadi penyakit serius yang terdapat pada usia kanak-kanak, namun umumnya timbul pada usia dewasa. Tanda yang biasanya terlihat pada penderita yaitu sering merasa haus, selera makan tinggi namun berat badan menurun. Dalam kondisi ini jika penderita tidak dirawat maka kondisinya sangat lemah, koma dan akhirnya meninggal. Penderita Diabetes juga memiliki resiko untuk mendapatkan penyakit jantung dan penyakit lainnya seperti kelumpuhan, impoten dan gangguan lainnya.

Dikutip dari halaman www.suara.com, Populasi penderita Diabetes Mellitus di Indonesia menempati pada urutan kelima di Dunia. Berdasarkan data IDF Diabetes Atlas, pada tahun 2013 penderita DM di Tanah Air mencapai 8.554.155 orang. Ketua Perkumpulan Endrokologi Indonesia (Perkeni) Prof. Dr. Achmad Rudijanto mengatakan “Bahkan angka tersebut semakin naik pada tahun 2014 hingga mencapai 9,1 juta orang dan umur penderita diabetes pun kini semakin menurun atau semakin muda”.

II.6.2 Jenis-jenis Diabetes

Ada beberapa jenis Diabetes dalam dunia kedokteran, yaitu :

a. Diabetes tipe 1 atau Diabetes yang bergantung pada insulin.

   Seperti dikutip dari buku Kuntaraf dan Kathleen L.K (1992), Diabetes jenis ini bisa terjadi pada segala usia bahkan pada usia muda. Tanda yang sangat terlihat adalah bergantungnya penderita pada suntikan insulin untuk memelihara kehidupan dan kemungkinan terkena ketosis. Dari semua Diabetes, hanya 7% yang termasuk dalam Diabetes yang bergantung pada insulin. Gejala umum yang terjadi pada penderita Diabetes jenis ini adalah sering mengeluakan urine, selalu haus dan lapar, kehilangan berat badan, berhentinya pertumbuhan pada usia muda, mudah tersinggung dan pusing

bhakan yang paling parah adalah koma. Banyaknya kadar glukosa di dalam urine dan darah juga ketosis dapat menjadi ukuran Diabetes tipe ini yang tidak dapat dikendalikan.

b. Diabetes tipe 2 atau Diabetes yang tidak bergantung pada insulin.

   Dari semua Diabetes, 93% termasuk dalam Diabetes yang tidak bergantung pada insulin. Diabetes ini umumnya terjadi pada usia diatas 40 tahun, dan paling sering pada usia 55 tahun. 85% penderita Diabetes tipe ini adalah orang yang kegemukan. Tanda-tanda yang terjadi pada Diabetes ini bertahap seperti lebih cepat letih, sering mengeluarkan urine di malam hari, selalu haus setelah itu kehilangan berat badan. Penderita tipe ini tidak bergantung pada insulin untuk menghindari ketosis. Namun bisa saja mereka memerlukan insulin untuk penanggulangan simtomatik.

c. Diabetes yang berkaitan dengan kekurangan gizi

   Seperti dikutip dalam laman gejaladiabetes.com. Diabetes ini terjadi pada kalangan muda yang kekurangan gizi parah dan kelaparan. Disebut juga sebagai diabetes yang terkait dengan malnutrisi. Kondisi ini mengakibatkan tingginya gula dalam darah, beberapa komplikasi yang berasosiasi dengan jenis-jenis diabetes lainnya tidak ada. Insulin diperlukan untuk mengendalikan diabetes yang berkaitan dengan malnutrisi.

d. Diabetes Gestasional

   Saat hamil sebagian wanita memiliki kadar gula darah yang tinggi, hal ini disebut dengan Diabetes Gestasional.

Selama lebih dari delapan puluh tahun, dunia kedokteran menyakini bahwa Diabetes disebabkan karena kegagalan kerja pankreas. Organ tersebut menghasilkan beberapa zat kimia yang dibutuhkan oleh tubuh untuk mengekstraksi zat makanan. Kegagalan tersebut menyebabkan insulin tidak dihasilkan dan mengakibatkan Diabetes, oleh sebab itu penderita Diabetes memerlukan suntikan insulin. Sebuah penelitian pada tahun 1960-an yaitu G.M Reaven dan temannya dari Stanford menemukan bahwa penderita Diabetes sering mempunyai lebih banyak insulin daripada mereka yang tidak. Pankreas penderita Diabetes tenyata masih bisa memproduksi insulin hanya saja kepekaannya sudah

berkurang dikarenakan terdapat lemak dalam darah. Intinya Diabetes disebabkan bukan karena tidak adanya insulin, namun dayanya berkurang karena kehadiran lemak. Oleh sebab itu cara terbaik untuk menyembuhkan penyakit Diabetes adalah dengan mengubah kebiasaan makan dan menghindari lemak.

II.6.3 Pentingnya Olahraga bagi penderita Diabetes

Ada banyak keuntungan olahraga Aerobik yang teratur seperti berenang, lari, bersepeda dan jalan cepat.

a. Sebagai pengendali Diabetes.

   Penelitian selama empat puluh lima tahun menujukan bahwa aktifitas Aerobik dapat mengurangi resiko kebutuhan insulin hingga 30-50% untuk penderita tipe 1 dan 100% untuk penderita tipe 2 ditambah dengan pengaturan pola makan dan juga berat badan.

b. Penghindar kegemukan

   Kurangnya bergerak menjadi penyebab utama seseorang menjadi gemuk. Aerobik dapat menghindarkan seseorang dari kelebihan berat badan karena membakar lemak dalam tubuh. Kehilangan lemak dalam tubuh juga berati kehilangan tingkatan glukosa dan insulin pada penderita Diabetes tipe 1.

c. Pengaruh pada lipid darah dan lipoprotein

   Diabetes memberikan resiko yang tinggi untuk penyakit jantung kardiosvaskular. Dengan berolahraga jumlah kolesterol akan berkurang dan menambah HDL-C.

d. Mengurangi resiko penyakit jantung koroner

   Olahraga bukan hanya memungkinkan untuk memberikan perbaikan pada penyakit Diabetes, tapi juga penyakit jantung koroner.

Perlu diperhatikan bahwa penderita Diabetes tidak boleh melakukan olahraga berat hingga ada bukti nyata jika pengontrolan Diabetesnya baik. Olahraga yang penderita lakukan haruslah menyenangkan, dilakukan setiap hari namun dengan intesitas waktu yang sama. Penderita Diabetes juga sebaiknya jangan berolahraga sendiri, dan yang penting harus mengenakan sepatu. Aktifitas seperti olahraga dan pengontrolan makanan yang diawas dengan baik akan menurunkan 90% penderita

Diabetes tipe 2. Sebuah studi di Australia memperoleh hasil jika orang yang berjalan kaki antara 85 menit hingga tiga jam perminggu dapat menurunkan resiko Diabetes hingga 31%. Berjalan kaki selama 15-30 menit setiap habis makan juga mampu menurunkan kadar gula dalam darah.

II.6.4 Fakta tentang Diabetes saat ini

Seperti yang dikutip dari halaman www.bbc.com. "Dunia menghadapi peningkatan besar penderita Diabetes yaitu 1 dari 11 orang dewasa". WHO memperingatkan bahwa kasus ini sudah mengalami 4 peningkatan dari 108 juta pada tahun 1980 menjadi 422 juta orang pada tahun 2014.

Tabel II.4 Fakta penderita Diabetes

Sumber:

http://www.bbc.com/indonesia/majalah/2016/04/160406_majalah_kesehatan_diabetes

Korban Diabetes
422 juta orang Dewasa menderita Diabetes tahun 2004
314 juta lebih banyak dari tahun 1980.
• 8,5% dewasa di dunia yang menderita diabetes
• 1,5 juta meningga karena Diabtes tahun 2012
• 2,2 juta tambahan kematian akibat glukosa darah yang sangat tinggi
• 43% dari 3,7 juta yang meninggal sebelum usia 70 tahun

II.7 Budaya Jalan Kaki

II.7.1 Temuan Data

Dalam proses pencarian data telah dilakukan Observasi di Monumen Perjuangan *Jogging Track* selama tiga hari berturut-turut yaitu dari hari Minggu, Senin, dan Selasa, berikut data yang telah di dapatkan:

Selama melakukan Observasi rata-rata usia masyarakat yang melakukan Olahraga Jalan Kaki berkisar dari usia 20-50 tahun, jarang sekali menemukan responden

yang berumur dibawah itu. Ini dikarenakan dalam waktu-waktu tersebut responden yang bisa dikatakan pelajar pada hari Minggu sedang libur dan enggan bangun pagi untuk berolahraga. Lain halnya dengan usia 20 tahun keatas yang seorang Mahasiswa atau Pekerja yang walau memiliki waktu libur dari rutinitas dan memang ingin melakukan olahraga. Begitu juga dengan usia 40-50 tahun yang dikategorikan sebagai orang dewasa yang paling banyak melakukan olahraga karena mempunyai waktu luang yang lebih banyak dan ingin mengisi waktunya dengan berolahraga agar tetap sehat.

Hari pertama observasi yaitu hari Minggu, 13 Desember 2015 :

Pada responden yang berusia 20-25 tahun, sebelum mereka berolahraga melakukan pemanasan seperti meregangkan otot (*stretching*). Setelah itu mereka mulai melakukan jalan kaki atau jalan cepat selama 15-30 menit sebanyak 4-5 putaran dengan jarak 2,4 km. Dengan usia yang masih muda, rata-rata mereka sanggup melakukan hingga 8 putaran.

Sebelum melakukan jalan kaki, responden yang berusia 25-30 tahun dan 30-50 tahun juga melakukan *stretching*, hanya saja frekuensi saat mereka melakukan jalan kaki atau jalan cepat tidak sebanyak yang berusia 18-25 tahun.

Dari pengamatan dilapangan responden yang melakukan olahraga dan melakukannya seorang diri lebih banyak ketimbang yang melakukan bersama-sama, baik itu dengan sahabat atau pasangannya. Berjalan kaki dengan cara seperti ini membuat tubuh tidak merasa cepat lelah.

Perlengkapan yang responden pakai antara lain adalah celana *training*, baju dan sepatu. *Training* panjang dipakai oleh perempuan dan celana training pendek dipakai oleh responden laki-laki. Baju yang dipakai pun bermacam-macam ada yang hanya memakai kaos tangan pendek yang dilapisi dengan *jacke*t atau cukup dengan kaos tangan panjang. Untuk sepatu ada diantara mereka yang memang memakai sepatu khusus berlari dan ada pula yang cukup dengan sepatu biasa yang dirasa sudah cukup nyaman untuk digunakan berolahraga.



Gambar II.1Observasi 1

Sumber : Data Pribadi



Gambar II.2 Observasi 2

Sumber : Data Pribadi

Dari hasil observasi hari kedua pada hari Senin tanggal 14 Desember pukul 08.30 WIB didapatkanlah data sebagai berikut :

Rata-rata usia masyarakat yang melakukan olahraga jalan kaki berkisar dari usia 22-50 tahun. Tidak ada responden yang berusia dibawah 22 tahun yang berolahraga dikarenakan pada jam tersebut sedang berada di sekolah atau di tempat kuliah. Rata-rata mereka berjalan kaki menghabiskan waktu 15-30 menit.

Terdapat enam orang yang melakukan olahraga jalan kaki tanpa alas kaki dan sisanya memakai sepatu. Enam orang tersebut adalah responden yang berusia diatas 40-60 tahun. Diantara semua responden tersebut terdapat seorang ibu yang sedang hamil ikut berjalan kaki. Wanita hamil ini berjalan kaki selama 15 menit.



Gambar II.3 Observasi 3

Sumber : Data Pribadi



Gambar II.4 Observasi 4

Sumber : Data Pribadi

Pada hari ketiga Selasa tanggal 15 Desember pukul 08.00 WIB didapatkanlah data sebagai berikut :

Joging track Monumen pada saat itu didominasi oleh orang tua berusia 40-60 tahun. Dan hanya sedikit yang berusia 20- 25 tahun. Dari seluruh responden, ada 5 orang yang tidak memakai alas kaki. Dari segi kelengkapan seperti baju dan sepatu, responden menggunakan celana training, kaos dan sepatu khusus berolahraga. Data lapangan yang kedua adalah data Wawancara pada remaja mahasiswa dan pekerja muda yang berusia 17-22 tahun yang mewakili dari setiap kategori.

Hasil riset kegiatan masyarakat terutama remaja, mahasiswa yang berusia 17-22 tahun. Riset ini dilakukan pada dua orang yang mewakili pada masing-masing kategori.

Jalan Kaki dan Diabetes

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh seorang Mahasiswa Universitas Muhamadiah Surakarta mengenai manfaat Jalan Kaki terhadap penyakit Diabetes menunjukan bahwa subjek penelitian sebelum mengikuti olahraga jalan santai memiliki kadar glukosa darah lebih dari 250 mg/dl, mengalami stress dan infeksi atau penyakit. Subjek mengikuti jalan kaki sesuai dengan kriteria restriksi. Pemeriksaan kadar glukosa dilakukan sebelum dan sesudah mengikuti jalan santai. Dari 68 responden sebagai subjek penelitian didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel II.5 Hasil Penelitian

Sumber : http://eprints.ums.ac.id/39408/9/Naskah%20Publikasi.pdf

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	34	50
Perempuan	34	50
Total	68	100

Menggunakan insulin	Frekuensi	Presentase
Ya	5	7,4
Tidak	63	92,6
Total	68	100

Usia	Frekuensi	Persentase
< 40	1	1,5
41-50	16	23,5
51-60	30	44,1
61-70	15	22,1
>70	6	8,8
Total	68	100

Kadar Glukosa Darah	Mean	Median
Sebelum	147,5	142,0
Sesudah	119,4	115,0
Selisih	28,13	28,50

Arkan Adi Widiya (Seperti yang dikutip Perkeni 2011) Aktivitas fisik merupakan salah satu pilar yang dalam penatalaksanaan DM untuk meningkatkan kepekaan sel terhadap insulin dalam memproses glukosa menjadi energi. Orang dewasa yang menderita Diabetes Mellitus dianjurkan untuk melakukan olahraga dengan intensitas sedang yaitu selama 150 menit selama semiggu (ADA, 2014). Perbandingan penelitian ini dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Fauzi dan Anggorowati tahun 2013 yang melibatkan sebanyak 36 pasien juga menunjukan bahwa jalan kaki mempunyai pengaruh yang besar terhadap penurunan kadar glukosa darah.

Dari berbagai penelitian yang telah dilakukan mengenai jalan kaki terhadap Diabetes dapat disimpulkan bahwa Jalan kaki dapat menurunkan kadar glukosa dalam darah setelah dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah berjalan kaki.

II.7.2 Analisis AOI (*Activity, Opini, dan Interest*)

II.6 Tabel *Activity*

Sumber : Pribadi

(Pelajar,Mahasiswa) *Week-Day*			
Pagi (5.00-12.00)	**Siang (12.00-16.00)**	**Sore (16.00-18.00)**	**Malam (18.00-23.00)**
Bangun tidur	Makan siang	Nonton film	Makan Malam
Mandi	Ngobrol-ngobrol	Main game	Mengerjakan tugas/pekerjaan rumah
Sarapan	Istirahat	Ngemil	Mengerjakan Skripsi/pekerjaan

			rumah
Berangkat ke kampus/sekolah	Tidur siang	Mandi	Tidur
Belajar	Nonton film/main		

(Pelajar,Mahasiswa) *Week-End*			
Pagi (5.00-12.00)	**Siang (12.00-16.00)**	**Sore (16.00-18.00)**	**Malam (18.00-23.00)**
Bangun tidur	Makan siang	Ngobrol-ngobrol	Makan Malam
Mandi	Ngobrol-ngobrol	Nonton TV	Main Game
Sarapan	Nonton Film		Nonton Film
Main Game	Main Game		Tidur

(Pekerja Muda) *Week Day*			
Pagi (5.00-12.00)	**Siang (12.00-16.00)**	**Sore (16.00-18.00)**	**Malam (18.00-23.00)**
Bangun tidur	Makan siang	Pulang kerja	Makan Malam
Mandi	Ngobrol-ngobrol	Pulang kerumah	Nonton TV
Sarapan	Istirahat	Mandi	Main Hp
Berangkat ke tempat kerja	Kerja	Istirahat	Tidur
Kerja			

(Pekerja Muda) *Week End/ Off Day*			
Pagi (5.00-12.00)	**Siang (12.00-16.00)**	**Sore (16.00-18.00**	**Malam (18.00-23.00)**
Bangun tidur, solat	Makan siang	Ngobrol-ngobrol	Makan Malam
Tidur lagi	Ngobrol-ngobrol	Nonton TV	Main Game
Sarapan	Nonton Film	Mandi	*Download Game*
Mandi	Main Game	Istirahat	Nonton Film

Main Game			Tidur

Opini

Mahasiswa

Aspirasi : Menjadi *Entrepreneur*.

Inspirasi : Orang tua.

Harapan : Bermanfaat bagi banyak orang.

Kepribadian : Humoris dan bersahabat.

Gaya Hidup : Sederhana namun mengikuti perkembangan tren.

Pekerja

Aspirasi : Memiliki keluarga yang Sakinah Mawadah Warahmah.

Inspirasi : Kopi , walaupun pahit tetap dinikmati.

Harapan : Memiliki kehidupan yang baik.

Kepribadian : Sederhana dan bersahabat.

Gaya Hidup : Sederhana.

Interest

Mahasiswa : Tertarik pada kehidupan percintaan, Bermain *Game* dan menonton Film Korea.

Pekerja : Tertarik pada Game dan Film dan bermain futsal.

Consumer Insight

Pengertian *Consumer Insight* Menurut Amalia E. Maulana adalah proses mencari tahu secara lebih mendalam dan holistik, tentang latar belakang perbuatan, pemikiran dan perilaku seorang konsumen yang berhubungan dengan produk dan komunikasi iklan. Dalam kampanye ini *Consumer Insight* dapat diketahui dari Opini dan *Interes*t yang telah di ketahui dalam riset.

Berikut *Insight* yang di dapat :

a. Mahasiswa dan Pekerja muda sama-sama memiliki keinginan untuk memiliki kehidupan yang lebih baik.
b. Berharap dapat menjadi orang yang bermanfaat.

Pola kehidupan yang dijalani Mahasiswa dan Pekerja juga tidak terlalu berbeda, masing-masing menyukai kehidupan di dalam rumah seperti menonton film, bermain game. Sehingga kampanye yang dilakukan pun tidak langsung melibatkan Target dalam kegiatan, tetapi melalui media-media yang mereka lihat.

Consumer Journey

(Pelajar, Mahasiswa *Week Day*)

II.7 Tabel *Consumer Journey*

Sumber : Pribadi

Waktu	**Aktivitas**	**Tempat**	**POC**
Pagi	Bangun tidur	Kamar	Tempat tidur, Hp, poster, jam,
	Mandi	Kamar Mandi	Handuk, keset, peralatan mandi
	Sarapan	Ruang Makan	Piring, gelas, sendok,
	Berangkat ke sekolah/kampus	Jalan	Jalan, mobil, motor, spanduk, hp, *billboard*
	Belajar	Kampus	Buku, pulpen, *White board*, kursi, hp
Siang	Makan siang	Rm. Makan	Hp, piring, gelas, menu makanan
	Ngobrol-ngobrol	Kamar	Hp
	Istirahat	Kosan teman	Kursi, TV
	Tidur siang	Kamar	Tempat Tidur
	Nonton film	Kamar	Laptop
Sore	Pulang ke rumah	Jalan	Motor, Poster, Iklan

			dinding
	Main game	Kamar	Hp , tempat tidur
	Ngemil	Ruang TV	Bungkus *snack*, TV, sofa
	Mandi	Kamar Mandi	Handuk, keset, peralatan mandi
Malam	Makan Malam	R. Makan	Piring, gelas, sendok, garpu
	Mengerjakan Tugas/Skripsi	Kamar	Laptop, Hp, Buku
	Tidur	Kamar	Tempat tidur

Week-End

Waktu	**Aktivitas**	**Tempat**	**POC**
Pagi	Bangun tidur, solat	Kamar	Tempat tidur, Hp, poster, jam,
	Tidur lagi	Kamar Mandi	Handuk, keset, peralatan mandi
	Sarapan	Ruang Makan	Piring, gelas, sendok, garpu
	Mandi	Jalan	Jalan, mobil, motor, spanduk, hp, *billboard*
Siang	Main Game	Rm. Makan	Hp, piring, gelas, menu makanan
	Ngobrol-ngobrol	R.Keluarga	TV, sofa, karpet
	Nonton Film	Kamar	Tempat Tidur
	Main Game	Kamar	Tempat Tidur
Sore	Makan siang	R. Makan	Piring, gelas, sendok, garpu
	Ngobrol-ngobrol	R. Tv	TV, kursi
	Nonton Film	Kamar	Tempat tidur, meja
	Main *Game*	Kamar	Hp

Malam	Makan Malam	R. Makan	Piring, gelas, sendok, garpu
	Main *Game*	Kamar	Laptop, Hp, Buku
	Nonton Film	Kamar	Tempat tidur
	Tidur	Kamar	Tempat tidur, selimut

Waktu	**Aktivitas**	**Tempat**	**POC**
Pagi	Bangun tidur	Kamar	Tempat tidur, Hp, poster, jam,
	Mandi	K. Mandi	Handuk, keset, peralatan mandi
	Sarapan	R. Makan	Piring, gelas, sendok, garpu
	Berangkat ke tempat kerja	Jalan	Jalan, Spanduk, poster, mobil
	Kerja		Mesin, *Toolkit*
Siang	Makan siang	T. Makan	Hp, piring, gelas, menu makanan
	Ngobrol-ngobrol	T. Makan	Hp, TV, Meja, Kursi, dinding
	Istirahat	T. Kerja	Kursi
	Kerja	T. Kerja	Mesin, Etalase
Sore	Pulang kerja	Kamar	Hp, kursi
	Pulang kerumah	Ruang. Tv	TV, kursi
	Mandi	Kamar	Tempat tidur, meja
	Istirahat	Kamar	Tempat tidur, Hp
Malam	Makan Malam	R. Makan	Piring, gelas, sendok, garpu
	Nonton TV	Kamar	Laptop, Hp
	Main Hp	Kamar	Laptop, Buku, pensil, pulpen

	Tidur	Kamar	Tempat tidur, selimut

Week-End

Waktu	**Aktivitas**	**Tempat**	**POC**
Pagi	Bangun tidur	Kamar	Tempat tidur, Hp, poster, jam,
	Mandi	K. Mandi	Handuk, keset, peralatan mandi
	Sarapan	R. Makan	Piring, gelas, sendok, garpu
	Main Game	Kamar	*Laptop, mouse, keyboard*
Siang	Makan siang	Ruang. Makan	Hp, piring, gelas, menu makanan
	Ngobrol-ngobrol	Ruang Tv	Hp, Meja, Kursi, dinding, tv
	Nonton Film	Laptop	Meja, Tempat tidur
	Main Game	Kamar	Tempat tidur, hp
Sore	Ngobrol-ngobrol	Ruang TV	Hp, kursi
	Nonton TV	Ruang TV	TV, kursi
	Mandi	Kamar Mandi	Handuk, keset, peralatan mandi
	Istirahat	Kamar	Tempat tidur, bantal
Malam	Makan Malam	R. Makan	Piring, gelas, sendok, garpu
	Main Game	Ruang TV	Laptop, meja
	Tidur	Kamar	Tempat tidur, selimut

II.8 Kondisi Masyarakat saat ini

Maraknya penjualan kendaraan yang murah seperti motor dan mobil membuat masyarakat berbondong-bondong membeli kendaraan impian mereka. Akibatnya timbul rasa kebanggaan pada diri mereka untuk menggunakan kendaraan tersebut dan enggan berjalan kaki atau setidaknya menggunakan kendaraan umum.

Kesibukan yang menuntut untuk bekerja cepat juga menjadi alasan mengapa masyarakat enggan untuk berjalan kaki. Semua harus selesai tepat waktu hingga mereka kekurangan waktu untuk berolahraga.

Selain itu faktor dari fasilitas seperti trotoar yang kini mulai beralih fungsi menjadi tempat berjualan mengurangi niat masyarakat untuk berjalan kaki karena para pejalan kaki merasa terganngu. Juga banyak yang malas berjalan kaki dikarenakan faktor cuaca yang panas jika kita berjalan siang hari. Padahal jika kita benar-benar niat untuk melakukannya, akan ada selalu ada cara untuk membuat tubuh kita sehat, karena jalan kaki adalah olahraga yang mudah dan *simple*. Tidak semua masyarakat yang mempunyai kegiatan padat lantas pasrah dengan keadaan dan tidak berolahraga. Kini dengan banyaknya fasilitas olahraga umum yang diperbaiki, membangkitkan niat dan semangat masyarakat untuk berolahraga walaupun itu hanya sebentar.

II.9 Analisis

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan menunjukan bahwa yang sering melakukan olahraga jalan kaki berusia 22-50 tahun keatas. Jarang sekali melihat masyarakat yang berusia dibawah itu berjalan kaki terutama saat *week-day*. Ini dikarenakan masyarakat yang berusia dibawah itu melakukan kegiatan lain seperti sekolah. Lain halnya dengan masyarakat yang berusia di atas 40 tahun yang mendominasi jumlah masyarakat yang berjalan kaki. Kesibukan dan kesadaran menjadi salah satu alasan mengapa hal ini bisa terjadi, masyarakat yang berusia diatas 40 tahun menyadari jika dirinya sudah tak muda lagi dan ingin mempertahankan kebugaran dan kesehatan tubuhnya dari segala macam penyakit. Untuk responden yang diwawancarai rata-rata berusia 22 dan 25 tahun telah merasakan manfaat jalan kaki secara teratur bagi tubuh mereka. Sangat disayangkan kesadaran tersebut tidak terjadi pada masyarakat yang berusia 16-21 tahun yang sedang dalam masa produktif. Padahal berdasarkan data Rieskesda pada tahun 2007, angka penyandang Diabetes pada usia 15 tahun keatas di perkotaan di Indonesia adalah 5,7%. Dan berdasarkan penelitian yang dilakukan Unit Kerja Koordinasi Endokrinologi mengatakan jumlah penderita Diabetes pada

remaja di bawah 20 tahun sebanyak 731 anak/remaja. Jenis Diabetes yang biasanya menyerang remaja adalah Diabetes tipe 1 yaitu dimana kondisi tubuh tidak bisa menghasilkan insulin, sehingga tubuh perlu di suntik insulin setiap waktu tertentu. Diabetes terjadi karena banyak faktor seperti karena faktor keturunan, kelainan sistem imunitas dan faktor dari luar seperti pola hidup tidak sehat dan pola makan yang tidak baik. Ini disebabkan karena semakin banyaknya tempat-tempat makan seperti *cafe* atau restaurant yang menjadi tempat berkumpulnya remaja dan menyebabkan mereka jarang melakukan kegiatan fisik seperti olahraga.

II.10 Resume

Diabetes adalah sebuah istilah kedokteran yang menggambarkan beberapa macam penyakit yang berbeda, biasanya sering pula disebut dengan kencing manis. Diabetes adalah sebuah penyakit disebabkan oleh kegagalan kerja pankreas (Olahraga sumber Kesehatan : Kuntaraf dan Kathleen L.K, 1992, hal.67). Diabetes merupakan salah satu penyakit penyebab kematian pertama dalam kategori penyakit tidak menular di Asia Tenggara. Seperti dikutip dari laman Tempo.com, lebih dari seratus anak dan remaja di Jawa Tengah diperkirakan menderita Diabetes tipe 1 dan diperkirakan jumlah tersebut telah meningkat semenjak tahun 2009. Hal ini diperparah dengan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan akibat berbagai faktor internal dan eksternal. Oleh sebab itu perlu adanya kampanye yang menyadarkan dan mengajak masyarakat untuk beraktivitas fisik seperti Jalan kaki. Karena jalan kaki adalah aktifitas fisik yang cocok untuk para penderita Diabetes. Dengan melakukan aktifitas fisik seperti ini selain dapat mengendalikan diabetes, penyakit-penyakit lain seperti Jantung Kardiovaskuler dan Jantung Koroner akan terkurangi.

II.11 Mandatory

Dinas Kesehatan Provinsi Barat di bentuk sejak zaman kemerdekaan atau revolusi dan mengalami perubahan-perubahan nama. Hingga pada tahun 2001 terjadi lagi perubahan struktur organisasi dan tata kerja dan terjadilah penggabungan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat dengan Kanwil

Depkes Provinsi Jawa Barat menjadi Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. Dinas Kesehatan mempunyai banyak program upaya kesehatan dengan salah satu sasarannya adalah Meningkatnya derajat kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat melalui aktifitas fisik dan olah raga yang baik, benar, teratur dan terukur. Pada Hari Kesehatan Sedunia (HSKS) diperingati setiap tanggal 7 April di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Tanggal ini bertepatan dengan tanggal berdirinya Organisasi Kesehatan Dunia. Tema peringatan HKS 2016 di tingkat global adalah "Diabetes" dengan sub tema yang diangkat adalah "Diabetes Superhero, di tingkat regional Asia Tenggara (SEARO) "*Prevent, Treat and Beat* Diabetes" sedangkan di tingkat nasional tema yang diangkat adalah "Cegah, Obati, Lawan Diabetes". Maka dari itu Dinas Kesehatan bekerja sama dengan BKOM Bandung untuk membuat event yang berhubungan dengan aktivitas fisik yaitu Jalan Sehat. BKOM Bandung merupakan UPT Kementerian Kesehatan RI yang mempunyai tuigas melaksanakan pelayanan dan fasilitasi, pelatihan, penelitian, dan peningkatan kemitraan serta sosialisasi di bidang kesehatan olahraga. Dan juga pelayanan kesehatan olahraga yang bertujuan membangun kesehatan olahraga. Untuk meningkatkan derajat kesehatan melalui kebugaran jasmani dengan melakukan aktivitas fisik/latihan fisik dan atau olahraga yang baik, benar, teratur dan terukur untuk memperoleh sumber daya manusia yang berkualitas dan produktif.