

Aktivitas fisik - 10.000 Langkah Sehari

Pendahuluan

- Gaya hidup yang kurang gerak seperti **duduk dalam waktu lama berbahaya bagi kesehatan.**
- Masyarakat diimbau untuk mengurangi waktu duduk santai dengan **lebih banyak berjalan kaki dalam kehidupan sehari-hari.**
- Orang dewasa diimbau untuk **meningkatkan target mereka secara bertahap menjadi 10.000 langkah sehari** sesuai dengan kondisi fisik, kemampuan, kecepatan, dan keadaan masing-masing.
- Meskipun tujuan tersebut tidak tercapai, berapa pun jumlah langkah kaki akan lebih baik daripada tidak sama sekali.

Mengapa harus berjalan kaki?

Jalan kaki sebagai titik awal untuk lebih aktif secara fisik

- Gaya hidup yang kurang gerak seperti duduk terlalu lama berbahaya bagi kesehatan kita. Gaya hidup seperti itu meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, kanker, diabetes tipe-2, dan semua penyebab kematian. Jadi, sebaiknya **kurangi waktu duduk santai.**
- Jalan kaki merupakan bentuk aktivitas fisik sederhana yang dilakukan oleh sebagian besar dari kita setiap hari.
- Cara yang baik untuk mulai mengurangi waktu duduk santai adalah dengan lebih banyak berjalan kaki dalam kehidupan sehari-hari.

Jalan kaki itu mudah dan menyehatkan

- Anda dapat melakukannya kapan saja, di mana saja! Anda dapat menyertakan aktivitas berjalan kaki dalam jadwal sibuk Anda dan menjadikannya rutinitas harian Anda.
- Anda hanya membutuhkan sepasang sepatu yang nyaman untuk menikmati manfaat kesehatan dari berjalan kaki. Anda tidak memerlukan peralatan khusus apa pun.
- Dengan berjalan kaki, banyak manfaat yang dapat kita raih, yang mungkin tidak kita sadari!

Manfaat jalan kaki bagi kesehatan:

- Menjaga berat badan yang sehat
- Meningkatkan fungsi kardiopulmoner
- Mengurangi risiko penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit kardiovaskular, dan beberapa jenis kanker
- Memperkuat otot dan tulang
- Mengurangi kecemasan dan depresi

Apakah saya sudah cukup berjalan?

Memantau jumlah hitungan langkah harian

- Dewasa ini, banyak perangkat elektronik yang dilengkapi dengan fungsi bawaan untuk melacak langkah-langkah kaki Anda. Misalnya, Anda dapat memantau berapa langkah kaki Anda setiap hari dengan menggunakan perangkat berikut:-
 - Ponsel pintar
 - Perangkat wearable seperti jam tangan pintar dan pelacak kebugaran
 - Pedometer/ penghitung langkah
- Dengan menghitung langkah dan memantau kemajuan Anda, Anda akan termotivasi untuk bergerak lebih banyak dan berusaha mencapai tujuan langkah Anda.

Mulai dengan kecepatan sendiri dan tingkatkan secara bertahap sampai 10.000 langkah sehari

- Dengan mempertimbangkan bukti-bukti ilmiah yang tersedia, pedoman internasional di luar dan dalam negeri serta jumlah langkah dasar harian penduduk setempat, orang dewasa disarankan untuk **meningkatkan target mereka secara bertahap menjadi 10.000 langkah sehari** sesuai dengan kondisi fisik, kemampuan, kecepatan, dan keadaan masing-masing.
- Meskipun tujuan tersebut tidak tercapai, **berapa pun jumlah langkah kaki akan lebih baik daripada tidak sama sekali.**

Bagaimana cara untuk bisa berjalan lebih banyak?

Bagaimana kalau saya terlalu sibuk untuk berjalan?

- *Jalan kaki mudah disertakan dalam kehidupan sehari-hari Anda. Berikut ini beberapa ide untuk meningkatkan jumlah langkah harian Anda dalam aktivitas rutin harian Anda.*
 - Gunakan tangga, alih-alih menggunakan lift atau eskalator
 - Turun dari angkutan umum satu pemberhentian lebih awal, lalu berjalanlah sepanjang sisa perjalanan Anda

Bagaimana kalau cuaca terlalu panas dan lembab, terlalu dingin atau di saat hujan?

- *Anda bisa memilih untuk berjalan di dalam ruangan di:-*
 - **Rumah.** Dengan hanya berjalan di tempat di dalam rumah sambil membaca atau menonton televisi, Anda bisa terjauh dari gaya hidup yang kurang gerak.
 - **Gedung kantor.** Bangunlah dari meja Anda, kemudian berjalan ke meja rekan kerja untuk mendiskusikan urusan pekerjaan alih-alih meneleponnya.
 - **Pusat perbelanjaan.** Berjalan kaki di mal menjadi cara yang aman dan nyaman bagi Anda untuk berjalan meraih sasaran langkah harian Anda.

Bagaimana cara untuk tetap termotivasi untuk berjalan?

- Gunakan aplikasi di ponsel pintar atau perangkat wearable untuk melacak jumlah langkah harian Anda dan menetapkan tujuan harian

- Berjalanlah bersama keluarga dan teman Anda
- Berjalanlah bersama hewan peliharaan Anda
- Mendaftarlah ke acara jalan amal
- Dengan berjalan di luar ruangan dan menikmati pemandangan yang terus berganti, jalan kaki akan menjadi lebih menarik dan Anda pun tetap termotivasi. Anda bisa memilih untuk berjalan di luar ruangan di:-
 - Lingkungan tempat tinggal
 - Tempat khusus jalan kaki
 - Taman dan jalur jalan kaki kebugaran
 - Taman Pedesaan dan rute pendakian

Tips Keamanan

Hal-hal yang perlu diperhatikan saat berjalan kaki

- **Kenakan pakaian dan sepatu nyaman** yang dilengkapi dengan penyangga tumit serta lengkungan dan bantalan yang bagus.
- **Berjalan dengan postur tubuh yang baik** dengan posisi tubuh tegak, bahu rileks, dan lengan yang diayun secara natural.
- **Tetap terhidrasi** dengan meminum air dalam jumlah yang cukup. Jangan berolahraga saat perut kosong atau setelah makan berat.
- **Berjalan di tempat atau jalur pejalan kaki yang aman** tanpa hambatan untuk mengurangi risiko terjatuh.
- **Mulai dengan berjalan perlahan dan jarak pendek**, dan secara bertahap tingkatkan frekuensi, intensitas, dan durasi seiring berjalannya waktu sesuai dengan kemampuan Anda.
- **Lakukan pemanasan** terlebih dahulu dan pendinginan setelahnya dengan memperlambat kecepatan dan melakukan peregangan.
- **Kebanyakan orang yang sehat mampu berjalan kaki dengan aman. Namun, sebaiknya Anda meminta nasihat medis sebelum memulai program olahraga jika Anda ^{catatan:}**
 - Memiliki penyakit medis yang kronis, misalnya penyakit jantung, penyakit pernafasan.
 - Cenderung hilang kesadaran karena pusing.
 - Merasakan nyeri dada, jantung berdebar atau sesak napas setelah beraktivitas ringan.
 - Berusia paruh baya atau lanjut usia, sudah lama tidak aktif secara fisik, atau merencanakan program olahraga yang relatif berat.
 - Memiliki masalah persendian, misalnya tanda dan gejala pembengkakan, panas, nyeri atau kaku di sekitar sendi.
- **Waspadalah terhadap keterbatasan Anda.** Berhentilah berolahraga dan segera berkonsultasi pada dokter jika Anda merasakan ketidaknyamanan seperti nyeri dada, pusing, atau sesak napas.

Catatan: Daftar ini tidak lengkap. Masyarakat disarankan untuk mencari nasihat medis jika ragu untuk memulai program olahraga.

Informasi terkait

Untuk informasi lebih lanjut, silakan kunjungi situs web Change for Health:

<https://www.change4health.gov.hk/> (*Versi Bahasa Inggris*)