

Olahraga dengan Kaki Bermanfaat untuk Kesehatan Tubuh

Oleh: Arif Sunggono ----- Editor: Candranita Purbani ----- 11 Aug 2025 - 13:13



Ilustrasi orang lari (foto : freepik)

KBRN, Banyumas: Anda termasuk ke dalam tipe orang yang suka berlari atau berjalan kaki? Ternyata kedua kegiatan tersebut mempunyai manfaat yang bagus bagi kesehatan tubuh baik secara fisik maupun mental. Manfaat itu antara lain menjaga kesehatan jantung, menjaga berat badan agar tetap ideal, dan menurunkan resiko kanker.

Namun, tahukah Anda bahwa olahraga kaki seperti berjalan dan berlari memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing? Secara teori, berlari memang lebih efektif membakar kalori dalam waktu singkat, tetapi juga cenderung lebih cepat memicu rasa lapar. Sementara itu, berjalan kaki membakar kalori dengan lebih lambat, namun membantu menjaga kestabilan lemak tubuh, sehingga kita tidak mudah merasa lapar atau kehabisan energi.

dr. Erta Priadi Wirawijaya, Sp.JP., FIHA melalui kanal Tiktoknya menyebutkan, bahwa berjalan kaki mengandalkan lemak sebagai sumber energi utama, sementara berlari lebih banyak menggunakan gula atau glukosa yang membuat kita lebih cepat merasa lapar setelah berlari dengan intensitas tinggi. Oleh karena itu, berjalan cepat selama 45 menit bisa menjadi strategi yang efektif untuk menurunkan berat badan secara optimal.

Defisit kalori juga tetap perlu dilakukan guna menurunkan berat badan secara stabil jika kita melakukan olahraga seperti berlari, berjalan maupun berenang. Jika kalori yang ke luar dari dalam tubuh tidak seimbang dengan kalori yang masuk ke dalam tubuh maka berat badan pasti tidak akan berubah.

Namun jika Anda adalah seseorang yang mengidap penyakit seperti obesitas, sendi rapuh ataupun seseorang yang memiliki jantung lemah, rutin berlari dapat menjadi opsi olahraga terbaik yang bisa dilakukan.

“Jadi bener gak nih kalo berjalan kaki itu lebih baik daripada berlari? Jawabannya ya tergantung kamu siapa, kondisimu gimana, dan yang paling penting kamu bisa konsisten melakukan olahraga tersebut atau tidak,” ungkap dr. Erta.