

# Mindful Walking: Gaya Hidup Sehat, Cocok Buat Kamu yang Sering Overthinking!

Category: LifeStyle

9 Februari 2025



## Prolite – Pernah Dengar Mindful Walking? Yuk Coba dan Rasakan Manfaatnya untuk Kesehatan Mentalmu!

Pernah nggak sih kamu merasa jalan kaki cuma jadi sekadar aktivitas biasa? Entah buat ke warung, ke kantor, atau sekadar jalan santai sore hari. Nah, gimana kalau kita ubah kebiasaan ini jadi sesuatu yang lebih bermakna dan menenangkan?

Yuk kenalan sama, mindful walking! Teknik sederhana ini bukan cuma sekadar jalan kaki, tapi bisa jadi kunci buat menenangkan pikiran, mengurangi stres, bahkan membantu proses healing. Yuk, kita kupas tuntas tentang mindful walking dan kenapa kamu

wajib coba!

## **Apa Itu Mindful Walking? Beda Nggak Sama Jalan Kaki Biasa?**



Mindful walking adalah teknik berjalan kaki dengan penuh kesadaran dan fokus pada setiap langkah yang diambil. Kalau biasanya kita jalan sambil scrolling HP atau mikirin kerjaan, mindful walking mengajak kita buat benar-benar menikmati setiap langkah, merasakan tanah di bawah kaki, memperhatikan napas, dan sadar sepenuhnya dengan lingkungan sekitar.

Dalam praktiknya, mindful walking mengajak kita untuk:

- Merasakan gerakan tubuh saat melangkah.
- Mengatur napas dengan perlahan dan sadar.
- Menyadari suara, angin, dan aroma di sekitar kita.
- Tidak terburu-buru, tapi menikmati proses berjalan itu sendiri.

Bayangin deh, seberapa sering kita beneran 'hadir' dalam setiap langkah yang kita ambil? Mindful walking mengajarkan kita buat benar-benar terhubung dengan momen sekarang tanpa distraksi.

## **Manfaat Mindful Walking untuk Kesehatan Mental dan Fisik**



Nggak cuma bikin pikiran lebih tenang, mindful walking juga punya segudang manfaat buat kesehatan mental dan fisik. Ini dia beberapa manfaat utamanya:

## **1. Mengurangi Stres dan Kecemasan**

Berjalan dengan penuh kesadaran membantu menenangkan sistem saraf, mengurangi hormon stres, dan bikin perasaan lebih rileks. Cocok banget buat kamu yang sering merasa overthinking atau cemas berlebihan.

## **2. Meningkatkan Konsentrasi dan Fokus**

Karena mindful walking melatih otak buat lebih sadar pada momen sekarang, kebiasaan ini juga bisa membantu meningkatkan fokus dan konsentrasi dalam aktivitas sehari-hari.

## **3. Meningkatkan Kesehatan Jantung dan Sirkulasi Darah**

Jalan kaki sendiri udah bagus buat kesehatan jantung, tapi kalau ditambah dengan mindfulness, manfaatnya bisa berlipat ganda karena tubuh jadi lebih rileks dan tekanan darah lebih stabil.

## **4. Membantu dalam Proses Healing dan Self-Discovery**

Mindful walk bisa jadi salah satu metode self-healing yang sederhana tapi ampuh. Saat berjalan dengan kesadaran penuh, kita bisa lebih memahami emosi yang sedang dirasakan dan lebih jujur pada diri sendiri.

## **Cara Memulai Mindful Walking dalam Rutinitas Harian**



Tertarik buat coba mindful walk? Tenang, nggak butuh alat khusus atau tempat tertentu kok! Berikut beberapa langkah mudah untuk memulai:

## **1. Mulai dengan Napas yang Tenang**

Sebelum mulai berjalan, tarik napas dalam-dalam dan buang perlahan. Rasakan udara masuk dan keluar dari tubuhmu. Ini membantu menenangkan pikiran dan bikin kamu lebih fokus pada perjalanan yang akan dilakukan.

## **2. Perhatikan Setiap Langkah**

Rasakan bagaimana kaki menyentuh tanah, bagaimana tubuh bergerak mengikuti ritme langkah. Jangan terburu-buru, cukup berjalan dengan ritme alami tubuhmu.

## **3. Fokus pada Lingkungan Sekitar**

Perhatikan suara burung, desiran angin, atau bahkan aroma rumput. Semua hal kecil ini bisa membuatmu lebih sadar dan terhubung dengan alam sekitar.

## **4. Hindari Distraksi**

Kalau bisa, tinggalkan HP sejenak atau setidaknya jangan terlalu fokus pada layar. Biarkan tubuh dan pikiran menikmati momen berjalan dengan penuh kesadaran.

## **5. Berjalan dengan Senyuman**

Senyuman kecil saat berjalan bisa bikin pengalaman ini lebih menyenangkan. Senyuman juga bisa membantu melepaskan hormon bahagia dalam tubuh!

## **Tips Menjadikan Mindful Walking sebagai Kebiasaan Jangka Panjang**



Biar mindful walk nggak cuma jadi wacana, coba deh lakukan beberapa hal ini biar kebiasaan ini bisa bertahan lama:

- **Jadwalkan waktu khusus:** Mulai dengan 5-10 menit sehari dan tingkatkan durasinya secara perlahan.
- **Cari rute favorit:** Bisa di taman, area perumahan yang sepi, atau bahkan dalam rumah.
- **Gabungkan dengan rutinitas lain:** Misalnya, jalan pagi sambil menikmati matahari atau berjalan setelah makan siang.
- **Ajak teman atau keluarga:** Berjalan bersama bisa lebih menyenangkan, asal tetap mindful dan tidak terlalu sibuk ngobrol.
- **Catat pengalamanmu:** Bisa dalam bentuk jurnal atau catatan singkat tentang apa yang kamu rasakan setelah mindful walk.

## Yuk, Coba Mindful Walking dan Rasakan Perbedaannya!

Mindful walking adalah cara sederhana tapi ampuh buat mengurangi stres, meningkatkan fokus, dan membantu proses healing.

Kamu nggak butuh alat khusus atau waktu lama buat melakukannya—cukup berjalan dengan penuh kesadaran dan menikmati setiap langkah yang diambil.

Jadi, kapan nih kamu mau mulai mindful walk? Yuk, coba sekarang dan rasakan sendiri manfaatnya! ☺☺☺

---

## Rahmat Suprihat, Sang Pelopor

# “Generasi Berkeringat” Bergerak Tanpa Emisi

Category: LifeStyle

9 Februari 2025



**Prolite** – Rahmat Suprihat, penggiat lingkungan sekaligus Guru Bahasa Indonesia di SMP Negeri 55 Kota Bandung, punya tekad membentuk generasi cerdas.

Pendidik asal Kota Kembang ini unik. Selain mengajar di dalam kelas, ia pun menularkan semangat anak didiknya menjadi “generasi berkeringat”.

Pria 53 tahun ini menyalurkan semangat anak didiknya menjadi “generasi berkeringat” dengan bersepeda dan berjalan kaki. Sampai saat ini, berbekal semangat dan pengalaman, Rahmat terus membumikan gerakan bersepeda di kalangan pelajar.

“Generasi berkeringat” yang dibentuk Rahmat Suprihat adalah sebuah bentuk generasi yang mau menggerakkan dirinya terhadap sebuah kegiatan baik. Sebab, melalui bersepeda dan jalan kaki terdapat nilai baik untuk diri sendiri dan alam semesta.



Rahmat pun terus mendorong anak muda menjadi “generasi berkeringat”, supaya mereka menjadi sosok yang mau meluangkan waktu untuk bergerak tanpa mengeluarkan emisi.

Selain sibuk mengajar, Rahmat Suprihat kini aktif melakukan kegiatan road to school untuk mensosialisasikan keselamatan lalu lintas dan green transportation ke sejumlah sekolah di Kota Bandung.

Bagi Rahmat Suprihat, bersepeda di kalangan pelajar sudah menjadi hal paling utama untuk mereka lakukan. Regenerasi penerus mulai dari anak-anak perlu melanjutkan budaya bersepeda.

Menurutnya, manusia butuh kecepatan, jalan kaki baik, tapi kecepatannya tidak sebanding bersepeda.

“Harus dipahami dengan hadirnya teknologi berupa sepeda ada nilai manfaat untuk membantu manusia dalam hal kecepatan melakukan sesuatu,” kata Rahmat.

Rahmat punya alasan kuat hingga kini terus menggencarkan gerakan sepeda kepada anak-anak. Banyak nilai-nilai positif di dalamnya yang membantu mengembangkan pertumbuhan karakter anak. Kedisiplinan, kefokuskan, dan ketelitian akan terbangun melalui kegiatan bersepeda.

## **Konsistensi Rahmat Suprihat Adalah Kunci**

Pendekatan Rahmat untuk mendidik siswa bersepeda dan bergaya hidup ramah lingkungan telah ia mulai dari dirinya sendiri. Selama bergelut di bidang lingkungan dan pendidikan, konsistensi merupakan kunci yang ia pegang teguh.

“Menjadi sulit apabila kita bukan pelakunya, jadi setiap edukasi sosialisasi akan mudah manakala kita menjadi orang pertama kita melakukannya,” ucapnya.



Berfoto bersama para murid usai mengayuh sepeda. Foto: Rahmat Suprihat

Kedua perubahan budaya itu tidak instan, memerlukan sebuah proses dan konsistensi. Ia memiliki cara sederhana untuk menciptakan kebiasaan bersepeda pada anak. Misalnya, saat upacara Rahmat selalu memberi apresiasi berupa barang seperti tumbler untuk pelajar yang konsisten menggunakan sepeda ke sekolah.

Tak sekadar mengedukasi dan mensosialisasikan ajakan bersepeda, Rahmat pun rutin bersepeda ke sekolah agar kebiasaan tersebut bisa para siswa tiru.

## **Canggihnya Teknologi jadi Tantangan**

Upayanya menciptakan “generasi berkeringat” bukan tanpa tantangan. Perkembangan zaman menghasilkan teknologi digital yang berdampak di kalangan pelajar. Sebagian besar dari mereka kini memilih bermain media sosial pada waktu luangnya. Hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi Rahmat sebagai sosok yang mendorong generasi muda untuk lebih giat bersepeda.

“Pertama kemajuan teknologi ini menjadi sebuah anugerah, kedua sebagai tantangan. Karena, pada kenyataannya para generasi penerus candu pada media sosial sehingga mereka telah menjadi kekhawatiran bapak sebetulnya,” ungkap Rahmat.

Ia berpandangan, media sosial membuat anak terbiasa hidup santai dan kecanduan di dalamnya. Ini tantangan bagi guru untuk mendorong para siswa tidak tunduk pada media sosial. Mereka perlu mengayuh pedal menjadi “generasi berkeringat”.