



LITERATURE REVIEW:

**PENGARUH LATIHAN JALAN KAKI TERHADAP
WAKTU REAKSI**

Skripsi
Diajukan guna memenuhi
sebagian syarat untuk memperoleh derajat Sarjana Kedokteran
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Lambung Mangkurat

Oleh
Gusti Putri Dayana Sifa Dalpa
2110911220029

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARMASIN**

Desember 2025

PENGESAHAN SKRIPSI

**LITERATURE REVIEW:
PENGARUH LATIHAN JALAN KAKI TERHADAP WAKTU REAKSI**

Gusti Putri Dayana Sifa Dalpa, NIM: 2110911220029

Telah dipertahankan di hadapan **Dewan Penguji Skripsi**
Program Studi Kedokteran Program Sarjana
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada Hari Senin, Tanggal 31 Desember 2025

Pembimbing I

Nama: dr. Husnul Khatimah, M.Sc
NIP : 197701272003122002

Pembimbing II

Nama: Dr. dr. Siti Kaidah, M.Sc
NIP : 197305292005012001

Penguji I

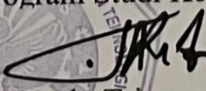
Nama: dr. Asnawati, M.Sc
NIP : 197203051998032001

Penguji II

Nama: Dr. dr. Didik Dwi Sanyoto, M.Kes, M.Med.Ed
NIP : 197203071997021002

Banjarmasin, 31 Desember 2025

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Kedokteran Program

Prof. Dr. dr. Triawanti, M.Kes. 
NIP 197109121997022001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarmasin, 29 November 2025



Gusti Putri Dayana Sifa Dalpa

ABSTRAK

LITERATUR REVIEW: PENGARUH LATIHAN JALAN KAKI TERHADAP WAKTU REAKSI

Gusti Putri Dayana Sifa Dalpa

Jalan kaki merupakan aktivitas fisik aerobik ringan hingga sedang yang mudah dilakukan, aman, dan aplikatif pada berbagai kelompok usia. Selain meningkatkan kebugaran jasmani, jalan kaki berpotensi memperbaiki fungsi kognitif, khususnya waktu reaksi yang mencerminkan kecepatan pemrosesan saraf dan koordinasi sensorimotor. Tujuan literatur review ini adalah menganalisis pengaruh latihan jalan kaki terhadap waktu reaksi berdasarkan bukti ilmiah terkini. Metode yang digunakan adalah *narrative review* dengan penelusuran artikel melalui basis data *Google Scholar* dan *PubMed* menggunakan kata kunci “jalan kaki” dan “waktu reaksi”. Artikel yang disertakan merupakan jurnal berbahasa Indonesia atau Inggris, tersedia *full text*, relevan dengan topik, dan diterbitkan pada periode 2015–2025. Dari 24.446 artikel yang teridentifikasi, lima artikel memenuhi kriteria inklusi untuk dianalisis. Instrumen pengukuran waktu reaksi yang digunakan meliputi *Nelson Hand Reaction Test*, *Stroop Test*, *Visual Stroop Test*, *Verbal Reaction Time Test*, serta tes komputer berbasis stimulus visual. Hasil kajian menunjukkan bahwa latihan jalan kaki secara konsisten memperbaiki waktu reaksi, terutama pada intensitas ringan hingga sedang dan kecepatan berjalan normal hingga cepat. Efek ini dipengaruhi oleh jenis instrumen, paradigma *single-task* atau *dual-task*, serta kompleksitas tugas kognitif. Dengan demikian, jalan kaki dapat menjadi intervensi sederhana dan efektif untuk mendukung peningkatan waktu reaksi dan fungsi kognitif.

Kata kunci: jalan kaki, waktu reaksi

ABSTRACT

LITERATURE REVIEW: THE EFFECT OF WALKING EXERCISE ON REACTION TIME

Gusti Putri Dayana Sifa Dalpa

Walking is a light- to moderate-intensity aerobic physical activity that is easy to perform, safe, and applicable across various age groups. In addition to improving physical fitness, walking has the potential to enhance cognitive function, particularly reaction time, which reflects the speed of neural processing and sensorimotor coordination. This literature review aims to analyze the effects of walking exercise on reaction time based on current scientific evidence. The method employed was a narrative review, with article searches conducted through the Google Scholar and PubMed databases using the keywords “walking” and “reaction time.” The included articles were journals published in English or Indonesian, available in full text, relevant to the research topic, and published between 2015 and 2025. Out of 24,446 articles initially identified, five articles met the inclusion criteria and were analyzed. Reaction time was assessed using several instruments, including the Nelson Hand Reaction Test, Stroop Test, Visual Stroop Test, Verbal Reaction Time Test, and computer-based visual stimulus tests. The findings indicate that walking exercise consistently improves reaction time, particularly at light to moderate intensity and at normal to fast walking speeds. These effects are influenced by the type of measurement instrument, single-task or dual-task paradigms, and the complexity of the cognitive tasks involved. Therefore, walking can be considered a simple and effective intervention to support improvements in reaction time and cognitive function.

Keywords: *walking, reaction time*

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**LITERATURE REVIEW: PENGARUH LATIHAN JALAN KAKI TERHADAP WAKTU REAKSI**” tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat sarjana kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran, Dr. dr. Iwan Aflanie, M.Kes., Sp.F., S.H., yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pengerjaan skripsi.
2. Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Prof. Dr. dr. Triawanti, M.Kes yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pengerjaan skripsi.
3. Kedua dosen pembimbing dr. Husnul Khatimah, M.Sc, dan Dr. dr. Siti Kaidah, M.Sc. yang senantiasa selalu memberikan bimbingan, saran dan arahan selama pengerjaan dan penyelesaian skripsi ini.
4. Kedua dosen penguji, dr. Asnawati, M.Sc dan Dr. dr. Didik Dwi Sanyoto, M.Kes, M.Med.Ed yang memberikan kritik dan saran sehingga skripsi ini menjadi semakin baik.
5. Kepada Ayah dan Bunda tercinta, Bapak H. Gusti Heran Indra Pangeran Jaya

dan Ibu Hj. Dahliana, adik kandung penulis, serta seluruh keluarga besar. Terima kasih atas cinta yang tidak pernah berkurang sedetik pun, doa yang tidak pernah berhenti, serta setiap dukungan dalam bentuk perhatian, dan pengorbanan yang tidak dapat penulis balas dengan apa pun. Setiap pencapaian dalam karya ini tidak pernah terlepas dari kasih sayang, doa, serta dukungan yang telah diberikan oleh keluarga.

6. Sahabat penulis Desi, Lytha, Maisyarah, Kak Debby, dan Rindi terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, tawa, keluh kesah, serta sumber semangat yang begitu berarti selama proses ini. Untuk Nasywa, Bila, Jema, Ining, Dhea, Ami, Dinsal terima kasih atas kebersamaan, tawa, dan perjuangan bersama yang membuat perjalanan ini terasa lebih hangat dan bermakna.
7. Rekan satu tim penelitian Azkiya Rahmah yang telah bekerja sama dengan luar biasa, saling membantu, menguatkan, dan menjadi partner yang solid sejak proses perencanaan hingga penelitian ini selesai.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan.

Banjarmasin, 5 Januari 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR SINGKATAN	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan	3
D. Manfaat	3
BAB II METODE REVIEW	4
A. Metode	4
B. Kriteria Pencarian	4
C. Analisis	5
BAB III HASIL DAN PEMBAHASAN	7
A. Karakteristik Umum Studi	11

B.	Jenis Latihan, Instrumen Pengukuran, dan Respon Waktu	
	Reaksi	12
C.	Heterogenitas dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Waktu	
	Reaksi	22
BAB IV	PENUTUP	28
A.	Kesimpulan.....	28
B.	Saran.....	29
DAFTAR PUSTAKA	32
LAMPIRAN	34

DAFTAR SINGKATAN

BG	:	<i>Brisk Walking Group</i>
CG	:	<i>Control Group</i>
CMI	:	<i>Cognitive-Motor Interference</i>
CRT	:	<i>Choice Reaction Time</i>
DT	:	<i>Dual-Task</i>
IPAQ	:	<i>International Physical Activity Questionnaire</i>
NIRS	:	<i>Near-Infrared Spectroscopy</i>
PVT	:	<i>Psychomotor Vigilance Task</i>
RPE	:	<i>Rate of Perceived Exertion</i>
RT	:	<i>Reaction Time</i>
SRT	:	<i>Simple Reaction Time</i>
SS	:	<i>Serial Subtraction</i>
ST	:	<i>Single-Task</i>
TG	:	<i>Tai Chi Group</i>
VMRT	:	<i>Visuomotor Reaction Time</i>
VS	:	<i>Visual Stroop</i>
WLG	:	<i>Word List Generation</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Penelusuran artikel dari <i>Google scholar</i>	35
2. Penelusuran artikel dari PubMed	36