

**PERANAN OLAHRAGA DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN**

*Bessy Sitorus Pane*

**Abstrak**

*Kesehatan dan olahraga merupakan dua hal yang saling berkaitan dalam kehidupan manusia. Untuk tetap menjadi sehat, olahraga salah satu cara untuk mendapatkannya. Beberapa manfaat berolahraga : meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan fungsi otak, menghilangkan stress, menurunkan kolestrol. Olahraga sederhana yang dapat dijadikan pilihan dalam menjaga kesehatan adalah, jalan cepat, senam, renang, lari dan bersepeda.*

*Kata Kunci, Kesehatan dan olahraga*

**Pendahuluan**

Kesehatan tidak terpisahkan dalam kehidupan manusia, karena kesehatan merupakan keadaan yang paling penting dalam menjalankan berbagai aktivitas. Tanpa kesehatan manusia akan mengalami hambatan dan mengalami penurunan kondisi fisik. Kesehatan adalah keadaan seimbang yang dinamis, dipengaruhi faktor genetik, lingkungan dan pola hidup sehari-hari seperti makan, minum, seks, kerja, istirahat, hingga pengelolaan kehidupan emosional.

Ada empat faktor terpenting yang harus diperhatikan dalam kaitannya dengan kesehatan yaitu 1) makanan sehat, 2) perbanyak minum air putih, 3) tidur cukup, 4) serta selalu aktif. Seiring dengan perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi yang semakin pesat, maka meningkat pola dan gaya hidup masyarakat. Hal ini berdampak juga terhadap kesehatan, aktivitas gerak menjadi berkurang sebaliknya berbagai penyakit menyerang individu yang masih produktif, seperti penyakit jantung, diabetes, kolesterol, hipertensi dan lainnya.

Kemudahan dan pesatnya IPTEKS mengakibatkan kebanyakan orang malas dalam melakukan aktivitas fisik. Olahraga menjadi dilupakan oleh sebagian individu, dengan berbagai alasan diantaranya kesibukan dan tidak mempunyai waktu luang untuk berolahraga dan karena kesibukan semakin sulit mengatur jadwal berolahraga. Seperti mesin mobil yang tidak pernah digunakan, pelan-pelan mesin akan

rusak, demikian juga tubuh jika tidak dilatih maka lambat laun menjadi bermasalah dan tidak sehat.

Pada saat ini banyak orang yang memiliki gaya hidup yang kurang baik, terutama dalam pola makan, tidur, dan olahraga yang dilakukan dengan tidak benar. Makan tanpa memperdulikan dengan kandungan gizi yang ada di dalam makanan tersebut, atau malah sebaliknya karena ingin menurunkan berat badan, mengurangi makan karena ingin mendapatkan berat badan ideal dengan cepat. Menjaga pola makan sangat penting agar kita dapat mengatur sesuai dengan kebutuhan tubuh. Selain menjaga pola makan hal penting lainnya adalah melakukan aktivitas olahraga.

Olahraga merupakan gerakan olah tubuh yang memberikan efek pada tubuh secara keseluruhan. Olahraga membantu merangsang otot-otot dan bagian tubuh lainnya untuk bergerak. Otot-otot menjadi terlatih, sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh pun menjadi lancar sehingga metabolisme tubuh menjadi optimal. Tubuh akan terasa segar dan otak sebagai pusat saraf pun akan bekerja menjadi lebih baik. Selanjutnya manfaat berolahraga lainnya dapat menguatkan struktur tulang, menyetatkan organ tubuh khususnya organ jantung, mampu menurunkan tingkat stress.

**Pembahasan.**

Kesehatan merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia. Menjaga kesehatan dapat

dilakukan dengan melakukan olahraga, karena sudah terbukti dapat menyehatkan badan. Dan manfaat olahraga terhadap kesehatan tubuh itu sendiri juga sudah dijelaskan dalam UU No. 23 tahun 1992 tentang Kesehatan (olah raga kesehatan bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan)

Dengan berolahraga akan melancarkan peredaran darah yang berguna untuk kesehatan jantung serta dapat meningkatkan konsentrasi. Olahraga juga dapat meningkatkan kepadatan tulang, sehingga baik mencegah *Osteoporosis*. Berolahraga merupakan salah satu aspek penting dalam membentuk tubuh yang sehat dan bugar. Olahraga perlu dilakukan secara teratur dalam durasi waktu tertentu. Selain itu, olahraga yang dilakukan tidak harus membuat tubuh melakukan hal yang berat. Olahraga juga bisa dilakukan dengan melakukan beberapa jenis gerakan ringan, santai dan menyenangkan.

**a. Manfaat olahraga bagi kesehatan tubuh :**

Manfaat olahraga yang disampaikan oleh Daniel Landers, Profesor Pendidikan Olahraga dari Arizona State University:

**1. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh**

Olahraga yang dilakukan dengan teratur, akan meningkatkan fungsi hormon-hormon dalam tubuh di mana hormon-hormon ini mampu meningkatkan daya tahan tubuh.

**2. Meningkatkan Fungsi Otak**

Keteraturan dalam berolahraga dapat membantu meningkatkan konsentrasi, kreativitas, dan kesehatan. Dengan olahraga, jumlah oksigen di dalam darah akan meningkat sehingga memperlancar aliran darah menuju otak. Sehingga meningkatkan fungsi otak.

**3. Mengurangi Stres**

Stres dapat terjadi pada siapa saja. Dengan olahraga, seseorang dapat dibantu untuk mengatasi emosi dan mengurangi kegelisahan sehingga mengurangi stres dalam dirinya. Bagi

yang rutin melakukan olahraga memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan orang yang tidak berolahraga. Aktivitas olahraga menyebabkan tubuh bereaksi termasuk otak. Karena otak akan melepaskan banyak hormon termasuk endorphen yang bisa mempengaruhi suasana hati menjadi lebih gembira, riang dan senang.

**4. Menurunkan Kolesterol.**

Ketika melakukan olahraga, tubuh bergerak dan membantu tubuh membakar kalori yang ada sehingga menghasilkan energi yang dibutuhkan tubuh untuk bekerja. Sehingga membantu tubuh mengurangi tertimbunnya lemak dalam tubuh. Olahraga yang teratur juga dapat membakar kolesterol LDL dan trigliserida serta meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL). Hal ini sangat membantu tubuh tetap fit dan mengurangi resiko darah tinggi, stroke, kegemukan, dan penyakit jantung.

**b. Jenis-jenis olahraga yang mudah dilakukan**

Semua jenis olahraga baik untuk kesehatan, melakukannya dengan teratur serta diiringi dengan pola hidup sehat. Tahap awal bagi pemula sebaiknya olahraga dilakukan dengan singkat, untuk memberikan pengenalan dan adaptasi tubuh. Sebaiknya dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu. Adapun jenis-jenis olahraga yang mudah dilakukan yang baik untuk kesehatan :

**1. Jalan Cepat**

Jalan cepat adalah berjalan kaki dengan kecepatan di atas rata-rata kecepatan berjalan pada umumnya yaitu sekitar 7 sampai 9 kilometer per jam. Jalan cepat kerap direkomendasikan oleh para ahli untuk menjadi alternatif olahraga jogging bagi mereka yang membutuhkan intensitas olahraga menengah sampai rendah, dengan detak jantung maksimal 60% sampai 80%. ([www.caraalami.net/manfaat-olah-raga-jalan-cepat](http://www.caraalami.net/manfaat-olah-raga-jalan-cepat)). Selain sebagai cara alami meningkatkan kebugaran tubuh khususnya jantung, juga dapat

bekerja lebih baik untuk orang gemuk atau Overweight. Karena membantu mengurangi lemak otot di area dekat sendi

## 2. Senam

Senam merupakan olahraga murah yang populer di masyarakat. Saat melakukan olahraga senam hampir seluruh bagian tubuh bergerak. Pergerakan terjadi otot-otot besar pada tangan, kaki, dan pinggul. Pada saat bergerak terjadi peningkatan laju pernafasan dan denyut jantung yang menyebabkan kadar oksigen di darah meningkat dan pembuluh darah membesar. Perubahan-perubahan metabolisme ini akan memberikan dampak positif yang bermanfaat untuk tubuh. Manfaat lainnya adalah senam membantu menjaga berat badan, meningkatkan stamina, membantu menjaga kesehatan, membuat hidup lebih senam, dan aktif hingga lanjut usia.

## 3. Berenang

Berenang memang membuat seluruh anggota tubuh ikut bergerak, sehingga meningkatkan kekuatan otot dan kekuatan kardiovaskular. Dengan demikian, tubuh akan menerima asupan yang maksimum. Adapun manfaat berenang, 1) Membantu mengencangkan otot perut dada paha dan lengan, 2) Melatih otot agar menjadi lebih kuat, 3) Menjaga tubuh agar terus segar bugar, 4) Mengurangi Gejala Arthritis, 5) meredakan sakit punggung.

## 4. Lari

Lari merupakan olahraga yang mudah untuk dilakukan, karena tidak memerlukan perlengkapan khusus dan biaya yang mahal. Olahraga ini bisa dilakukan di lingkungan sekitar tempat tinggal kita dengan waktu pagi atau sore hari. Manfaat lari bagi kesehatan adalah 1) dapat menurunkan berat badan, 2) baik untuk kesehatan lutut, 3) menjadikan jantung sehat, 4) meningkatkan stamina tubuh, 5) Mengurangi berbagai resiko penyakit.

## 5. Bersepeda

Aktifitas bersepeda yang dapat dilakukan minimal 1 kali seminggu, bisa dilakukan di sekitar lingkungan tempat tinggal. Bersepeda mudah dilakukan sekaligus menyenangkan dan berdampak pada kesehatan jantung dan mengencangkan otot – otot tubuh. Bersepeda sebaiknya dilakukan minimal 30 menit dengan tujuan menjadi sehat, langsing dan bugar.

Dari jenis-jenis olahraga yang telah disampaikan di atas, semuanya dapat dilakukan dengan mudah sesuai dengan kebutuhan dan kesenangan dari orang yang akan melakukannya. Yang paling penting adalah tetap menjaga motivasi berolahraga sekaligus membudayakan pola hidup sehat.

### c. Kalori yang dibakar selama berolahraga.

Selama melakukan aktivitas berolahraga tubuh membakar kalori sesuai kebutuhan olahraga yang dilakukan. Saat berolahraga, otot tubuh berkontraksi dan memerlukan energi. Energi yang pertama kali dipergunakan adalah dari cadangan gula dan makanan yang kita makan. Setelah cadangan gula atau makanan tersebut habis maka tubuh akan menggunakan cadangan lemak untuk diubah menjadi energi. Di saat itulah cadangan lemak akan berkurang dan diubah menjadi energi. Berikut ditampilkan kalori yang terbakar sesuai olahraga yang dilakukan.

### Kesimpulan

Kesehatan dan olahraga saling berkaitan dalam meningkatkan produktifitas manusia. Untuk tetap sehat dan bugar, seseorang harus melakukan aktivitas olahraga yang rutin dilakukan setidaknya 3 kali dalam seminggu. Manfaat dalam berolahraga adalah meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan fungsi otak, menghilangkan stress, menurunkan kolestrol. Olahraga sederhana yang dapat dijadikan pilihan dalam menjaga kesehatan adalah, jalan cepat, senam, renang, lari dan bersepeda

---

## PENERAPAN IPTEKS

---

Tabel: Kebutuhan kalori sesuai jenis olahraga yang dilakukan

JENIS OLAHRAGA (selama 1 jam)	59 Kg	70 Kg	86 Kg	102 Kg
Aerobik, Low impact	354	422	518	621
Aerobik, High impact	413	493	604	715
Bersepeda 16-19 km/jam	354	422	518	593
Bersepeda 19-22 km/jam	472	563	690	891
Bersepeda 22-26 km/jam	590	704	863	1080
Bersepeda 26-30 km/jam	708	844	1035	1220
Bersepeda > 30 km/jam	944	1126	1380	1540
Sepeda gunung naik	502	598	733	864
Lari, 10 km/jam	590	704	863	1026
Lari, 17 km/jam	1062	1267	1553	1836
Jalan santai, 3 km/jam	148	176	218	284
Jalan cepat, 5 km/jam	207	246	343	445
Jalan , 7 km/jam	236	281	402	526

<http://rca71.blogspot.com/2012/09/makalah-kebugaran-jasmani.html>

Kusmana, Dede. 1997. *Olahraga Bagi Kesehatan Jantung*. Jakarta : FK UI.

UU No. 23 tahun 1992, tentang Kesehatan  
[www. caraalami.net/manfaat-olah-raga-jalan-cepat](http://www.caraalami.net/manfaat-olah-raga-jalan-cepat)

### Daftar Pustaka

[fpok.upi.edu/.../pengembangan-pola-pembinaan-olahraga](http://fpok.upi.edu/.../pengembangan-pola-pembinaan-olahraga)

<http://denigunarsa.blogspot.com/2012/11/manfaat-olahraga-bagi-kesehatan.html>

<http://susanblogs18.blogspot.com/2012/12/makalah-manfaat-dan-kerugian-dari.html>