Lari sebagai Aktivitas Fisik untuk Menjaga Kesehatan



Di tengah kesibukan sehari-hari, menjaga kesehatan sering kali menjadi tantangan tersendiri. Salah satu aktivitas fisik yang mudah dilakukan, murah, dan tidak memerlukan banyak peralatan adalah lari. Selain membantu menjaga kebugaran tubuh, lari juga memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan fisik maupun mental sehingga cocok dijadikan bagian dari gaya hidup sehat.

Baik untuk Jantung dan Pembuluh Darah

Salah satu manfaat utama lari adalah meningkatkan kesehatan jantung dan pembuluh darah. Saat berlari, jantung bekerja lebih aktif untuk memompa darah ke seluruh tubuh sehingga membantu meningkatkan sirkulasi darah dan daya tahan kardiovaskular. Aktivitas fisik secara rutin juga terbukti dapat menurunkan risiko penyakit jantung, stroke, dan diabetes tipe 2.

Membantu Mengendalikan Berat Badan

Selain menjaga kesehatan jantung, lari juga membantu mengendalikan berat badan. Ketika berlari, tubuh membakar kalori lebih banyak dibandingkan saat beristirahat. Jika dilakukan secara konsisten dan diimbangi dengan pola makan yang seimbang, lari dapat membantu menjaga berat badan ideal serta mengurangi risiko obesitas.

Menjaga Kesehatan Mental

Manfaat lari tidak hanya dirasakan oleh tubuh, tetapi juga oleh kesehatan mental. Aktivitas fisik dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan meningkatkan suasana hati. Menurut CDC, bahkan satu sesi aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi dapat memberikan manfaat langsung berupa berkurangnya rasa cemas dan meningkatnya kualitas tidur.

Memperkuat Tulang dan Otot

Lari juga berperan dalam menjaga kekuatan tulang dan otot. Sebagai olahraga yang menahan beban tubuh (weight-bearing exercise), lari membantu meningkatkan kepadatan tulang serta memperkuat otot-otot kaki dan tubuh bagian bawah. Manfaat ini penting untuk menjaga mobilitas dan mengurangi risiko gangguan tulang di masa mendatang.

Berapa Lama Sebaiknya Berlari?

Agar memperoleh manfaat yang optimal, aktivitas lari sebaiknya dilakukan secara bertahap sesuai kemampuan masing-masing. CDC merekomendasikan orang dewasa untuk melakukan setidaknya 150 menit aktivitas fisik intensitas sedang atau 75 menit aktivitas fisik intensitas tinggi setiap minggu. Lari dapat menjadi salah satu pilihan aktivitas fisik intensitas tinggi yang membantu memenuhi rekomendasi tersebut.

Lari adalah Investasi Kesehatan Jangka Panjang

Pada akhirnya, lari bukan hanya tentang menempuh jarak tertentu atau mengejar kecepatan. Kebiasaan berlari secara rutin merupakan investasi jangka panjang bagi kesehatan. Dengan meluangkan waktu beberapa kali dalam seminggu untuk berlari, kita dapat menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan kesehatan mental, serta mengurangi risiko berbagai penyakit kronis.

Referensi:

Kementerian Kesehatan RI – Ayo Sehat. (2022). 6 Manfaat Rutin Melakukan Aktivitas Fisik. https://ayosehat.kemkes.go.id/6-manfaat-rutin-melakukan-aktivitas-fisik

CDC. (2026). Health Benefits of Physical Activity for Adults. https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/health-benefits/adults.html

Kementerian Kesehatan RI. Kemenkes Ajak Masyarakat Lari 5 KM. https://kemkes.go.id/id/kemenkes-ajak-masyarakat-lari-5-km

CDC. (2025). Benefits of Physical Activity. https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/benefits/