Mengenal Manfaat Aktivitas Fisik



Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menerapkan pola hidup sehat sehari-hari. Secara definisi, aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang melibatkan otot-otot dan menghasilkan energi. Dengan demikian, energi dari asupan makanan tidak akan tertimbun dalam tubuh, sehingga dapat mencegah obesitas dan berbagai penyakit berbahaya lainnya.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan aktivitas fisik sebagai setiap gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Istilah “aktivitas fisik” mencakup semua bentuk gerakan, termasuk yang dilakukan pada waktu senggang, untuk tujuan transportasi ke dan dari berbagai lokasi, atau sebagai bagian dari tanggung jawab pekerjaan atau rumah tangga seseorang. Aktivitas fisik dengan intensitas sedang dan berat telah terbukti dapat meningkatkan hasil kesehatan. Metode aktivitas fisik yang paling umum dilakukan adalah berjalan kaki, bersepeda, bersepeda, olahraga, rekreasi aktif, dan bermain. Aktivitas-aktivitas ini dapat dilakukan pada semua tingkat kemahiran dan untuk tujuan kesenangan bagi semua orang.

Aktivitas fisik juga memberikan manfaat besar bagi kesehatan dan kesejahteraan. Sebaliknya, jika aktivitas fisik kurang, risiko terkena penyakit tidak menular (PTM) dan masalah kesehatan lainnya akan meningkat. Kombinasi antara minimnya aktivitas fisik dan perilaku sedentari memiliki peran signifikan dalam meningkatnya prevalensi PTM dan memberikan beban yang berat pada sistem kesehatan.

Melakukan aktivitas fisik secara teratur telah terbukti memberikan sejumlah manfaat yang signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental. Berikut adalah beberapa manfaat terpenting yang terkait dengan aktivitas fisik:

- **Mencegah Penyakit**

Aktivitas fisik dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan mencegah berbagai penyakit, termasuk penyakit kronis seperti diabetes tipe 2, hipertensi, dan penyakit jantung. Dengan rutin berolahraga, tubuh lebih mampu melawan infeksi dan menjaga kesehatan secara keseluruhan.

- **Mengontrol Berat Badan**

Melakukan aktivitas fisik membantu membakar kalori dan mengendalikan berat badan. Ini penting untuk mencegah obesitas, yang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan.

- **Meningkatkan Kesehatan Tulang dan Otot**

Aktivitas fisik seperti latihan kekuatan dapat meningkatkan kepadatan tulang dan mencegah osteoporosis, terutama pada wanita. Selain itu, olahraga membantu memperkuat otot dan meningkatkan fleksibilitas.

- **Memperbaiki Postur Tubuh**

Olahraga teratur berkontribusi pada postur tubuh yang lebih baik dengan memperkuat otot-otot yang mendukung tulang belakang. Ini dapat mengurangi risiko nyeri punggung dan masalah sendi.

- **Meningkatkan Kualitas Tidur**

Aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan kualitas tidur, yang penting untuk pemulihan tubuh dan kesehatan mental.

Rutin melakukan aktivitas fisik memberikan banyak manfaat, tidak hanya untuk kesehatan fisik tetapi juga untuk kesehatan mental dan kesejahteraan emosional. Aktivitas fisik membantu meningkatkan energi, memperbaiki suasana hati, dan mengurangi tingkat stres. Disarankan melakukan setidaknya 30 menit aktivitas fisik per hari, atau minimal 3 hingga 5 kali dalam seminggu, untuk mencapai manfaat optimal. Dengan meluangkan waktu untuk bergerak setiap hari, kita dapat menjaga tubuh tetap bugar, meningkatkan ketahanan tubuh terhadap penyakit, serta menjaga pikiran tetap tenang dan fokus.

Referensi:

World Health Organization. 2024. Physical activity

Kemenkes. Manfaat Aktivitas Fisik

Krakatau Medika. Manfaat Aktivitas Fisik Bagi Kesehatan