

# Pelajaran 10

## Aktivitas Fisik terhadap Pencegahan Penyakit

Pernahkah kamu berpikir bahwa sakit itu mahal? Kalau memang “ya”, maka menjaga kesehatan diri itu lebih baik daripada mengobatinya. Bagaimana upaya seseorang agar selalu sehat atau tidak jatuh sakit? Tentunya dengan melakukan pola hidup sehat, di antaranya melakukan aktivitas fisik. Untuk lebih jelasnya kaitan aktivitas fisik dalam upaya pencegahan penyakit, dapat kita simak bersama materi pelajaran berikut.



### Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, peserta didik diharapkan memiliki pemahaman dan mamaparkan tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit dengan menunjukkan perilaku disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.

Sumber: [www.aboalarm.de](http://www.aboalarm.de)

### Inti Materi

- A. Hakikat Aktivitas Fisik
- B. Hakikat Pencegahan Penyakit
- C. Hakikat Aktivitas Fisik dalam Pencegahan Penyakit



Setiap orang tentunya pernah melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan biasanya sesuai kebutuhan masing-masing. Bahkan terkadang aktivitas sehari-hari yang biasa dilakukan oleh seseorang tanpa terpikirkan merupakan suatu aktivitas fisik yang bermanfaat bagi perawatan atau pembentukan tubuh.

Perhatikan gambar berikut ini.



Gambar 10.1 Beberapa aktivitas fisik sehari-hari.

Menurutmu aktivitas fisik apa yang dapat bermanfaat bagi tubuh, baik dalam hal perawatan kesehatan tubuh maupun pengembangan jasmani seseorang? Untuk memahami pengertian aktivitas fisik dan jenis-jenis aktivitas fisik tersebut, marilah kita pelajari bersama dalam materi berikut.

### 1. Pengertian Aktivitas Fisik

Apakah aktivitas fisik itu? Apakah pengertian aktivitas fisik itu sama dengan olahraga? Menurut dr. Andi Kurniawan, Sp.KO, Spesialis Kedokteran Olahraga, yang juga menjabat sebagai CEO Indonesia Sports Medicine Centre dan Sekjen PEROSI, menjelaskan bahwa aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot-otot rangka dan menghasilkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori). Sedangkan pengertian olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Apabila kita perhatikan para atlet olahraga, mereka selalu melakukan aktivitas fisik secara teratur, terukur, dan terus-menerus. Hasil yang didapat meningkatkan kebugaran fisik bahkan menunjang prestasi olahraga dan membentuk postur tubuh ideal seseorang. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur, terukur, dan terus-menerus yang dapat meningkatkan kebugaran fisik, dapat disebut dengan latihan fisik (*exercise*).

Jadi jika aktivitas fisik yang dilakukan tidak terencana dan tidak terstruktur namanya bukan olahraga. Itulah kenapa bekerja bukan termasuk sebuah olahraga.

Aktivitas fisik ini sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup seseorang agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Jika seseorang tidak melakukan aktivitas fisik atau kurang aktivitas fisiknya, kemungkinannya dapat menimbulkan faktor risiko penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global.

#### Tugas

1. Apa perbedaan aktivitas fisik, olahraga, dan latihan fisik.
2. Apa perbedaan kebugaran fisik dengan kesehatan jasmani.
3. Apa saja penyakit yang disebabkan karena tidak melakukan aktivitas fisik.

### 2. Jenis-Jenis Aktivitas Fisik

Dalam paparan *American College of Sports Medicine*, dr. Andi Kurniawan, Sp.KO, Spesialis Kedokteran Olahraga menjelaskan ada 3 (tiga) jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan diri atau pencegahan penyakit. Ketiga jenis aktivitas tersebut dibedakan berdasarkan tingkatannya, yaitu sebagai berikut.



- Aktivitas fisik ringan adalah saat beraktivitas masih bisa berbicara dan bernyanyi.
- Aktivitas fisik sedang adalah saat beraktivitas tubuh sedikit berkeringat, napas lebih cepat, tetap dapat berbicara, tetapi tidak bernyanyi.
- Aktivitas fisik tinggi adalah apabila tubuh banyak berkeringat dan kehabisan napas.

#### a. Aktivitas Fisik Ringan

Aktivitas yang hanya memerlukan tenaga dan biasanya menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan tubuh (*stamina*). Aktivitas fisik yang bersifat untuk ketahanan (*endurance*), dapat membantu jantung, paru-paru, otot, dan sistem sirkulasi darah tetap sehat serta membuat tubuh lebih bertenaga. Untuk mendapatkan ketahanan, aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (4 - 7 hari per minggu).

Contoh aktivitas fisik yang ringan antara lain seperti berikut.

- Berjalan kaki. Misalnya turun dari bus lebih awal menuju tempat kerja kira-kira menghabiskan 20 menit berjalan kaki dan saat pulang berhenti di halte yang menghabiskan 10 menit berjalan kaki menuju rumah.
- Lari ringan.
- Berenang setiap minggu sekali.
- Senam setiap bangun tidur pagi hari.
- Berkebun dan kerja di taman.



Gambar 10.2 Pengelompokan aktivitas berat dan ringan.

#### b. Aktivitas Fisik Sederhana

Aktivitas sederhana adalah kegiatan yang membutuhkan tenaga intens dan terus-menerus, serta gerakan otot yang berirama atau memiliki kelenturan (*flexibility*). Aktivitas fisik yang bersifat untuk kelenturan dapat membantu pergerakan lebih mudah, mempertahankan otot tubuh tetap lemas (*lentur*), dan sendi berfungsi dengan baik. Untuk mendapatkan kelenturan, aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (4 - 7 hari per minggu).

Contoh aktivitas fisik sederhana antara lain seperti berikut.

- Peregangan, mulai dengan perlahan-lahan tanpa kekuatan atau sentakan. Lakukan secara teratur untuk 10 - 30 detik, bisa mulai dari tangan dan kaki.
- Senam taichi atau yoga.
- Mencuci pakaian atau mobil.
- Mengepel lantai.

#### c. Aktivitas Fisik Berat

Aktivitas berat adalah aktivitas yang berhubungan dengan olahraga dan membutuhkan kekuatan otot tubuh sehingga membuat berkeringat. Aktivitas fisik yang bersifat untuk kekuatan dapat membantu kerja otot tubuh dalam menahan sesuatu beban yang diterima, tulang tetap kuat, dan mempertahankan bentuk tubuh serta membantu meningkatkan pencegahan terhadap penyakit seperti osteoporosis. Untuk mendapatkan kelenturan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (2 - 4 hari per minggu).



Contoh aktivitas berat antara lain seperti berikut.

- 1) Push-up, pelajari teknik yang benar untuk mencegah otot dan sendi dari kecelakaan.
- 2) Naik turun tangga.
- 3) Angkat berat/beban.
- 4) Membawa banyak belanjaan.
- 5) Mengikuti kelas senam terstruktur dan terukur (fitness).

Aktivitas fisik tersebut akan meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori) misalnya dengan melakukan hal-hal berikut.

- 1) Berjalan kaki (5,6 - 7 kkal/menit).
- 2) Berkebun (5,6 kkal/menit).
- 3) Menyetrika (4,2 kkal/menit).
- 4) Menyapu rumah (3,9 kkal/menit).
- 5) Membersihkan jendela (3,7 kkal/menit).
- 6) Mencuci baju (3,56 kkal/menit).
- 7) Mengemudi mobil (2,8 kkal/menit).

### 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik bagi remaja yang kegemukan atau obesitas antara lain sebagai berikut.

#### a. Umur

Aktivitas fisik remaja sampai dewasa meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25 - 30 tahun. Kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8 - 1% per tahun. Akan tetapi bila rajin berolah raga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

#### b. Jenis Kelamin

Sampai pubertas biasanya aktivitas fisik remaja laki-laki hampir sama dengan remaja perempuan, tapi setelah pubertas remaja laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

#### c. Pola Makan

Makanan salah satu faktor yang mempengaruhi aktivitas. Karena bila jumlah makanan dan porsi makanan lebih banyak, maka tubuh akan merasa mudah lelah dan tidak ingin melakukan kegiatan seperti olahraga atau menjalankan aktivitas lainnya. Kandungan dari makanan yang berlemak juga banyak memengaruhi tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Sebaiknya makanan yang akan dikonsumsi dipertimbangkan kandungan gizinya agar tubuh tidak mengalami kelebihan energi akibat tidak dapat dikeluarkan secara maksimal.



**Gambar 10.3** Pola makan yang salah dan makan makanan berlemak atau berlebihan dapat memengaruhi tubuh jika tidak disertai aktivitas maksimal. Kemudian berpengaruh pula pada timbulnya penyakit lain.



#### d. Penyakit/Kelainan pada Tubuh

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot. Bila ada kelainan pada tubuh seperti di atas akan memengaruhi aktivitas yang akan dilakukan. Seperti kekurangan sel darah merah, maka orang tersebut tidak diperbolehkan untuk melakukan olahraga yang berat. Obesitas juga menjadikan kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik.

#### Tugas

Kamu telah mengetahui pengertian aktivitas fisik dan jenis-jenis aktivitas fisik. Sekarang carilah klipring mengenai jenis-jenis aktivitas tersebut. Kemudian berikan ulasan bagaimana cara melakukannya agar dapat mencegah penyakit, termasuk tahap-tahap latihan fisiknya.

## B. Hakikat Pencegahan Penyakit

Lingkungan yang menjadi tempat tinggal tentunya tidak terlepas dari lingkungan biologis, fisik, ekonomi, dan sosial budaya. Kehidupan antarlingkungan ini memerlukan aturan-aturan yang harus dijaga dan ditata secara sehat agar menumbuhkan budaya hidup yang sehat dan teratur di antara lingkungan-lingkungan tersebut. Meskipun manusia berhak mengatur lingkungannya, namun pengaturannya harus bertujuan untuk menjaga dan mengembangkan lingkungan yang bermanfaat bagi masyarakat umum, sedangkan lingkungan yang merugikan harus diperbaiki.

Berdasarkan hal di atas, setiap individu harus menjaga keseimbangan ekosistem suatu lingkungan. Setiap manusia harus mengawasi keseimbangan ekosistem dan hidup layak tanpa perlu berlebihan, tidak egois, selalu peduli terhadap lingkungan, serta sadar diri bahwa semua makhluk yang ada di alam semesta ini ciptaan Tuhan yang Maha Kuasa. Dengan demikian secara tidak langsung ia telah melakukan program kesehatan atas dirinya.

Apakah program kesehatan diri ini dapat disamakan dengan pengertian dari pencegahan penyakit? Untuk lebih jelasnya mari kita simak bersama materi berikut.

### 1. Pengertian Pencegahan Penyakit

Konsep sehat dan sakit sesungguhnya tidak terlalu mutlak dan universal karena ada faktor-faktor lain di luar kenyataan klinis yang memengaruhinya terutama faktor sosial budaya. Kedua pengertian saling memengaruhi dan pengertian yang satu hanya dapat dipahami dalam konteks pengertian yang lain.

Masalah sehat dan sakit merupakan proses yang berkaitan dengan kemampuan atau ketidakmampuan manusia beradaptasi dengan lingkungan baik secara biologis, psikologis maupun sosio-budaya. Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial dan ekonomi.

Pencegahan penyakit adalah upaya mengarahkan sejumlah kegiatan untuk melindungi klien dari ancaman kesehatan potensial. Dengan kata lain, pencegahan penyakit adalah upaya mengekang perkembangan penyakit, memperlambat kemajuan penyakit, dan melindungi tubuh dari berlanjutnya pengaruh yang lebih membahayakan. Jadi pencegahan penyakit itu merupakan bagian dari program kesehatan diri.



## 2. Macam-Macam Pencegahan Penyakit

Pencegahan merupakan mengambil tindakan terlebih dahulu sebelum kejadian. Pencegahan penyakit secara umum ada 4 tingkatan, yaitu sebagai berikut.

### a. Pencegahan Tingkat Dasar

Pencegahan tingkat dasar dapat disebut juga dengan *primordial prevention*, yaitu usaha mencegah terjadinya risiko atau mempertahankan keadaan risiko rendah dalam masyarakat terhadap penyakit secara umum. Tujuan dari pencegahan primordial adalah untuk menghindari terbentuknya pola hidup sosial ekonomi dan kultural yang diketahui mempunyai kontribusi untuk meningkatkan risiko penyakit. Contohnya, upaya primordial dari penyakit jantung koroner. Upaya tersebut dapat berupa kebijaksanaan nasional nutrisi dalam sektor agrokultur, industri makanan, impor dan ekspor makanan, serta promosi aktivitas fisik/olahraga.

Contoh lain adalah adanya peraturan mengenai larangan merokok pada wilayah-wilayah tertentu. Dalam kenyataan di lapangan, pencegahan primordial yang efektif itu memerlukan adanya peraturan yang ketat dari pemerintah.

### b. Pencegahan Tingkat Pertama

Pencegahan tingkat pertama dapat disebut juga dengan *primary prevention*. *Primary prevention* yaitu suatu usaha pencegahan penyakit melalui usaha mengatasi atau mengontrol faktor-faktor risiko dengan sasaran utamanya orang sehat melalui usaha peningkatan derajat kesehatan secara umum (promosi kesehatan), serta usaha-usaha pencegahan khusus terhadap penyakit tertentu. Contoh pencegahan primer antara lain adalah penggunaan kondom untuk mencegah infeksi HIV, pengurangan kadar paparan hingga ke dalam kadar yang tidak dapat menyebabkan sakit untuk industri-industri, dan lain-lain.

Pencegahan primer terdiri dari hal-hal berikut.

#### 1) Peningkatan Derajat Kesehatan (*Health Promotion*)

Maksud dari peningkatan derajat kesehatan yaitu: meningkatkan derajat kesehatan perorangan dan masyarakat secara optimal, mengurangi peranan penyebabnya serta derajat risikonya. Termasuk juga meningkatkan secara optimal lingkungan yang sehat.

#### 2) Perlindungan Khusus (*Specific Protection*)

Maksud dari perlindungan khusus ini yaitu: pencegahan khusus untuk meningkatkan daya tahan maupun untuk mengurangi risiko terhadap penyakit tertentu.

Pencegahan primer dalam hal perlindungan khusus ini meliputi 2 buah strategi yang saling melengkapi, yaitu sebagai berikut.

##### a) Strategi Populasi

Strategi ini difokuskan kepada populasi secara keseluruhan dengan tujuan untuk mengurangi risiko rerata. Keuntungan dari strategi ini antara lain adalah tidak membutuhkan identifikasi atas kelompok yang mempunyai risiko tinggi. Sedangkan kerugiannya adalah memberikan sedikit keuntungan kepada para individu, karena risiko absolut dari suatu penyakit benar-benar rendah. Contoh: hampir semua orang akan memakai helm saat mereka mengendarai sepeda motor di sepanjang hidupnya, tetapi risiko untuk mengalami kecelakaan tidak sama besarnya pada setiap orang.



#### b) Strategi Individual

Strategi individual adalah strategi pada individu yang mempunyai risiko tinggi sebagai akibat dari adanya paparan yang tertentu. Keuntungan dari strategi individual adalah mempunyai kecenderungan untuk mengurangi adanya efek-efek yang merugikan bagi individu tersebut. Sedangkan kerugiannya adalah strategi ini membutuhkan program penyaringan guna mengidentifikasi kelompok risiko tinggi.

#### c. Pencegahan Sekunder

Pencegahan sekunder merupakan pencegahan yang sasaran utamanya adalah pada mereka yang baru terkena penyakit atau yang terancam akan menderita penyakit tertentu melalui diagnosis dini serta memberi pengobatan yang cepat dan tepat. Tujuannya antara lain untuk menghentikan proses

penyakit lebih lanjut dan mencegah komplikasi. Contoh: kegiatan penyaringan (*screening*) untuk kanker serviks (leher rahim), pengukuran tekanan darah dan pengobatan tekanan darah tinggi pada usia pertengahan dan usia lanjut, dan lain-lain.

#### d. Pencegahan Tersier

Pencegahan tersier merupakan pencegahan yang sasaran utamanya adalah penderita penyakit tertentu, dalam usaha mencegah bertambah beratnya penyakit atau mencegah terjadinya cacat serta program rehabilitasi. Tujuannya adalah menurunkan kelemahan dan kecacatan, memperkecil penderitaan, dan membantu penderita-penderita untuk melakukan penyesuaian-penyesuaian terhadap kondisi yang tidak dapat diobati lagi. Contoh: rehabilitasi pada penderita-penderita *poliomyelitis*, *stroke* dan lain-lain. Pencegahan tersier terdiri dari: pembatasan kecacatan dan rehabilitasi.

### Diskusi

Tekanan darah tinggi dapat menyebabkan risiko *stroke* dan gagal jantung. Jika ada istilah tekanan darah tinggi tentu ada pula istilah tekanan darah rendah. Coba kamu diskusikan bersama kelompokmu.

1. Apa itu tekanan darah tinggi dan apa itu tekanan darah rendah.
2. Jelaskan pula bagaimana seseorang yang memiliki tekanan darah tinggi mudah terkena risiko *stroke* dan gagal jantung.

## C. Hakikat Aktivitas Fisik dalam Pencegahan Penyakit

Materi di atas telah dijelaskan mengenai pengertian aktivitas fisik dan jenis-jenis aktivitas fisik serta hakikat dari pencegahan penyakit. Kamu pun telah mengetahui manfaat dari aktivitas fisik bagi tubuh jika dilakukan secara terencana, rutin, terukur dan terus-menerus. Nah, sekarang akan dijelaskan lebih rinci lagi pengertian aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit.

### 1. Pengertian Aktivitas Fisik dalam Pencegahan Penyakit

Menurut *Centers for Disease Control (CDC)* manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan jauh lebih besar ketimbang risiko terjadinya cedera. Ilmu pengetahuan menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat mengurangi risiko kematian dini akibat penyebab-penyebab utama kematian, seperti penyakit jantung dan sebagian kanker. Semua orang dapat meraih manfaat kesehatan dari aktivitas fisik, tanpa membedakan umur, kelompok etnis, bentuk tubuh atau ukuran tubuh.



Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mengurangi risiko terhadap beberapa penyakit dan meningkatkan kondisi kesehatan serta kualitas hidup secara keseluruhan. Manfaat kesehatan jangka panjang, di antaranya sebagai berikut.

- (1) Mengurangi risiko kematian dini.
- (2) Mengurangi risiko kematian akibat penyakit jantung.
- (3) Mengurangi risiko timbulnya diabetes.
- (4) Mengurangi risiko timbulnya tekanan darah tinggi.
- (5) Membantu mengurangi tekanan darah pada orang pengidap tekanan darah tinggi.
- (6) Mengurangi risiko terkena penyakit kanker usus besar.
- (7) Mengurangi rasa depresi dan kecemasan.
- (8) Membantu mengendalikan berat badan.
- (9) Membantu membangun dan memelihara tulang, otot, dan sendi yang sehat.
- (10) Membantu dewasa tua menjadi lebih kuat dan lebih mampu bergerak leluasa tanpa terjatuh.
- (11) Mendukung kesehatan psikologis.



**Gambar 10.4** Contoh aktivitas fisik kategori ringan untuk mencegah penyakit.

Orang yang aktif secara fisik selama sekitar tujuh jam seminggu berisiko mati dini lebih rendah 40 persen daripada mereka yang hanya aktif selama kurang dari 30 menit seminggu. Dengan melakukan kegiatan aerobik berintensitas sedang sekurang-kurangnya 150 menit seminggu dapat menurunkan risiko kematian dini, termasuk kematian dini akibat penyakit jantung koroner yang merupakan penyebab kematian nomor satu di banyak negara di seluruh dunia.

Akan tetapi, banyaknya jumlah aktivitas atau kegiatan berintensitas tinggi tidak selalu dapat menurunkan risiko kematian dini. Orang yang biasanya tidak aktif dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran walau hanya dengan melakukan aktivitas intensitas sedang secara teratur. Meskipun manfaat kesehatan bisa didapatkan lebih besar dengan meningkatkan jumlah (durasi, frekuensi, atau intensitas) aktivitas fisik. Namun, setiap orang dapat meraih manfaat kesehatan hanya dengan menjadi lebih aktif secara fisik.

## 2. Manfaat Aktivitas Fisik dalam Pencegahan Penyakit

Orang-orang dari segala usia bisa memperoleh keuntungan dari melakukan beberapa jenis olahraga. Sangat penting bahwa melakukan aktivitas fisik secara teratur adalah bagian dari kehidupan bagi anak-anak, orang dewasa dan orang tua.

Manfaat olahraga bagi kesehatan, seperti olahraga jalan kaki, olahraga renang, olahraga bersepeda, olahraga sepak bola, olahraga lari atau gerakan senam aerobik dapat membantu mencegah sejumlah kondisi jangka panjang. Olahraga aerobik adalah segala sesuatu yang melibatkan otot-otot tubuh bergerak berulang kali, seperti berlari, berenang atau senam.



Beberapa manfaat olahraga bagi tubuh antara lain sebagai berikut.

### a. Manfaat Olahraga Bagi Kesehatan Jantung

Manfaat olahraga teratur memengaruhi kesehatan jantung. Mari simak penjelasan berikut.

- 1) Olahraga dapat mengurangi risiko penyakit jantung dan stroke. Banyak orang meninggal karena stroke dan penyakit jantung koroner setiap tahun. Orang yang tidak aktif berolahraga memiliki risiko lebih tinggi kematian akibat penyakit jantung.



**Gambar 10.5** Olahraga dapat menguatkan daya tahan kerja jantung dan paru-paru, serta membakar lemak di dalam tubuh, termasuk pada aliran darah. Jika tidak, lemak akan dapat menumpuk pada aliran darah, terutama aliran darah dekat jantung.

- 2) Olahraga dapat membantu mengurangi tekanan darah tinggi (*hipertensi*). Tekanan darah tinggi merupakan kondisi yang umum. Namun jika seseorang memiliki tekanan darah tinggi, ia akan lebih mudah mengalami stroke atau gagal jantung. Jika seseorang yang berada pada risiko tinggi terkena tekanan darah tinggi melakukan olahraga secara teratur, kemungkinan risiko stroke atau gagal jantung tidak berkembang dengan cepat.
- 3) Olahraga dapat membantu meningkatkan keseimbangan kolesterol. Ada dua jenis kolesterol, yaitu *low density lipoprotein* (LDL) dan *high density lipoprotein* (HDL). Kolesterol LDL sering disebut kolesterol jahat. Kolesterol HDL sering disebut kolesterol baik.

Tingginya kadar LDL dan rendahnya kadar HDL meningkatkan risiko penyakit jantung. Namun dengan berolahraga dapat menurunkan kadar kolesterol HDL.

### b. Manfaat Olahraga Bagi Tulang dan Sendi

Manfaat olahraga bagi kesehatan tulang dan sendi antara lain sebagai berikut.

- 1) Sekitar satu dari tiga orang mengalami nyeri punggung bawah setiap tahun. Akan tetapi bagi orang-orang yang aktif berolahraga, cenderung tidak mengalaminya. Jadi dengan olahraga dapat membantu mengurangi risiko ini.
- 2) Aktivitas fisik yang sedang seperti berjalan, berenang dan bersepeda, dapat membantu untuk mengobati dan mengurangi rasa sakit yang disebabkan oleh *osteoarthritis*. Hal ini adalah bentuk umum dari *arthritis*.
- 3) Aktivitas fisik pada orang muda dan anak-anak dapat meningkatkan kepadatan mineral tulang dan membantu untuk mempertahankan tulang yang kuat. Hal ini juga memperlambat degenerasi tulang di kemudian hari. Manfaat olahraga teratur dapat membantu mencegah *osteoporosis*, yaitu ketika tulang menjadi rapuh dan lebih rentan terhadap patah tulang. Jika sudah memiliki *osteoporosis*, lebih baik memilih olahraga seperti berjalan atau olahraga senam aerobik.



**Gambar 10.6** Olahraga dapat menguatkan otot tulang dan sendi. Terutama olahraga di bawah cahaya matahari pagi dapat membantu proses penguatan tulang sehingga mencegah *osteoporosis*.



### c. Manfaat Olahraga untuk Mencegah Penyakit Kanker

Manfaat olahraga untuk mencegah penyakit kanker, antara lain sebagai berikut.

- 1) Seseorang cenderung lebih rentan terkena kanker tertentu jika tidak melakukan aktivitas secara fisik. Risiko kanker payudara dan kanker usus adalah sekitar 25 persen lebih rendah jika aktif dibandingkan dengan orang yang tidak aktif.
- 2) Menunjukkan bahwa olahraga dapat membantu mengurangi kelelahan selama dan setelah pengobatan untuk kanker payudara atau kanker prostat.

### d. Manfaat Olahraga untuk Mencegah Penyakit Diabetes

Manfaat olahraga untuk mencegah penyakit diabetes, antara lain sebagai berikut.

- 1) Sangat banyak orang yang mengidap penyakit diabetes. Hal ini dipengaruhi karena faktor keturunan maupun pola makannya. Oleh karena itu, rutinitas seseorang untuk melakukan olahraga dan mengatur pola makan serta menahan diri untuk tidak makan makanan yang memicu risiko penyakit diabetes akan dapat membantu mencegah kondisi seseorang terkena risiko penyakit tersebut.
- 2) Olahraga secara teratur bermanfaat bagi seseorang yang sudah memiliki risiko diabetes. Olahraga secara teratur dapat membantu mengontrol sensitivitas tubuh terhadap insulin dan menurunkan tekanan darah.

### e. Manfaat Olahraga Bagi Kesehatan Mental dan Kesejahteraan

Manfaat olahraga bagi kesehatan mental dan kesejahteraan antara lain sebagai berikut.

- 1) Tujuan olahraga membantu mencegah dan mengobati beberapa kondisi kesehatan mental. Diperkirakan bahwa olahraga teratur dapat

mengurangi risiko depresi dan demensia. Hal ini juga dapat membantu untuk mengobati depresi jika seseorang sudah memiliki kondisi tersebut.

- 2) Beberapa bukti yang menunjukkan bahwa olahraga dapat membantu meredakan stres dan kecemasan.
- 3) Seseorang cenderung merasa lebih bahagia, memiliki citra diri, dan kesejahteraan yang lebih baik jika aktif secara fisik.

### f. Manfaat Olahraga untuk Menurunkan Berat Badan

Manfaat olahraga untuk menurunkan berat badan antara lain sebagai berikut.

- 1) Melakukan olahraga teratur dapat membantu untuk mengendalikan berat badan dan membuat tubuh lebih ideal. Aktivitas fisik membakar kalori dan membantu untuk menciptakan keseimbangan energi yang sehat. Olahraga sangat penting untuk semua orang untuk menjaga berat badan yang sehat.
- 2) Seseorang cenderung menjadi gemuk karena tidak aktif dan banyak makan makanan mengandung lemak. Olahraga dapat membantu menurunkan berat badan atau obesitas. Jika tidak berhasil menurunkan berat badan, berolahraga masih bermanfaat bagi kesehatan. Menggabungkan olahraga dan diet sehat akan lebih efektif dalam membantu menurunkan berat badan dengan cepat.

### f. Manfaat Olahraga Bagi Anak-anak

Manfaat olahraga bagi anak-anak antara lain sebagai berikut.

- 1) Aktivitas fisik di masa kecil memiliki sejumlah manfaat. Ini merangsang perkembangan otot, tulang dan sendi, serta jantung dan paru-paru. Olahraga juga membantu anak-anak mempertahankan berat badan yang sehat dan memberikan mereka kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain.



- 2) Kegiatan yang menempatkan tekanan pada tulang anak-anak, termasuk melompat dan berjalan, dapat membantu melindungi terhadap osteoporosis di kemudian hari dan menjaga kekuatan dan kesehatan tulang. Beberapa bukti menunjukkan bahwa manfaat olahraga dapat meningkatkan seberapa baik anak-anak berkonsentrasi di sekolah.

### 3. Perawatan Tubuh Agar Tetap Segar

Usaha kesehatan pribadi adalah daya upaya dari seorang demi seorang untuk memelihara dan mempertinggi derajat kesehatannya sendiri. Usaha-usaha tersebut antara lain sebagai berikut.

#### a. Memelihara Kebersihan

- 1) Badan: mandi, gosok gigi, cuci tangan, dan sebagainya.
- 2) Pakaian: dicuci dan disetrika.
- 3) Rumah dan lingkungannya: disapu, buang sampah, buang kotoran dan air limbah pada tempatnya.

#### b. Makanan yang Sehat

Makanan yang sehat yaitu bersih, bebas dari bibit penyakit, serta cukup kualitas dan kuantitasnya.



Gambar 10.7 Contoh berbagai aktivitas untuk kesehatan diri selain olahraga.

#### c. Cara Hidup yang Teratur

- 1) Makan, tidur, bekerja, dan beristirahat secara teratur.

- 2) Rekreasi dan menikmati hiburan pada waktunya.

#### d. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh dan Kesamaptaan Jasmani

- 1) Vaksinasi, untuk mendapatkan kekebalan terhadap penyakit tertentu.
- 2) Olahraga: aerobik secara teratur.

#### e. Menghindari Terjadinya Penyakit

- 1) Menghindari kontak dengan sumber penularan penyakit baik yang berasal dari penderita maupun sumber-sumber yang lainnya.
- 2) Menghindari pergaulan yang tidak baik.
- 3) Selalu berpikir dan berbuat baik.
- 4) Membiasakan diri untuk mematuhi aturan-aturan kesehatan.

#### f. Meningkatkan Taraf Kecerdasan dan Rohaniah

- 1) Patuh pada ajaran agama.
- 2) Cukup santapan rohani.
- 3) Meningkatkan pengetahuan baik dengan membaca buku-buku ilmu pengetahuan, menuntut ilmu di bangku sekolah ataupun dengan belajar dari pengalaman hidup.

#### g. Melengkapi Rumah dengan Fasilitas-Fasilitas yang Menjamin Hidup Sehat

- 1) Adanya sumber air yang baik.
- 2) Adanya kakus yang sehat.
- 3) Adanya tempat buang sampah dan air limbah yang baik.
- 4) Adanya perlengkapan PPPK untuk menanggulangi kecelakaan/sakit yang mendadak.

#### h. Pemeriksaan Kesehatan

- 1) Secara periodik, pada waktu-waktu tertentu walaupun merasa sehat.
- 2) Segera memeriksakan diri bila merasa sakit.