

# Waspada Gangguan Tidur: 5 Jenis Olahraga yang Sebaiknya Dihindari Saat Malam Hari



**Keunak** – Fenomena berolahraga di malam hari semakin menjamur di kalangan masyarakat perkotaan, terutama bagi pekerja kantoran yang memiliki keterbatasan waktu di siang hari. Mulai dari pusat kebugaran 24 jam hingga penyewaan lapangan futsal yang penuh hingga tengah malam, aktivitas fisik ini dianggap solusi untuk tetap bugar. Namun, sebuah peringatan kesehatan kembali mencuat: tidak semua jenis olahraga aman dilakukan menjelang waktu tidur.

Para ahli kesehatan dan fisiologi olahraga menegaskan bahwa pemilihan jenis latihan yang salah di malam hari justru dapat menjadi kontraproduktif. Alih-alih mendapatkan tubuh sehat, pelakunya berisiko mengalami gangguan irama sirkadian (jam biologis tubuh), insomnia kronis, hingga pemulihan otot yang tidak optimal. Memahami batasan fisiologis tubuh saat matahari terbenam menjadi krusial untuk menjaga keseimbangan antara kebugaran fisik dan kesehatan mental.

## Risiko Fisiologis Olahraga Berat di Malam Hari

Secara biologis, tubuh manusia diprogram untuk beristirahat saat malam hari, ditandai dengan penurunan suhu tubuh dan produksi hormon melatonin yang memicu rasa kantuk. Melakukan aktivitas fisik intensitas tinggi akan memicu lonjakan hormon kortisol (hormon stres) dan adrenalin.

Menurut data dari *National Sleep Foundation* yang sering menjadi rujukan medis global, berolahraga berat kurang dari satu jam sebelum tidur dapat menunda waktu tidur hingga 30-60 menit. Hal ini terjadi karena suhu inti tubuh yang meningkat membutuhkan waktu lama untuk kembali ke level normal agar tubuh bisa rileks. Berikut adalah lima jenis olahraga yang

sebaiknya dihindari saat malam hari demi menjaga kualitas tidur dan kesehatan jangka panjang.

## **1. High-Intensity Interval Training (HIIT)**

Latihan Interval Intensitas Tinggi atau HIIT sangat populer karena efektivitasnya membakar kalori dalam waktu singkat. Namun, latihan ini adalah musuh utama bagi kualitas tidur jika dilakukan di malam hari. HIIT memaksa detak jantung melonjak ke zona maksimal dalam waktu cepat dan berulang-ulang.

Stimulasi kardiovaskular yang ekstrem ini membuat sistem saraf simpatik menjadi sangat aktif. Akibatnya, otak tetap dalam kondisi "waspada" atau *fight-or-flight* meski sesi olahraga sudah selesai. Para pakar menyarankan agar HIIT dilakukan maksimal pada sore hari, atau setidaknya 3-4 jam sebelum waktu tidur.

## **2. Angkat Beban Berat (Heavy Weightlifting)**

Latihan kekuatan memang penting, namun sesi angkat beban dengan intensitas maksimal (1-3 repetisi maksimum) sebaiknya tidak dilakukan jelang tidur. Latihan ini memberikan tekanan besar pada sistem saraf pusat (CNS). Kelelahan pada CNS berbeda dengan kelelahan otot; CNS yang terstimulasi berlebihan justru akan membuat seseorang merasa gelisah dan sulit memejamkan mata.

Jika Anda harus berlatih beban di malam hari, disarankan untuk mengurangi beban dan meningkatkan repetisi dengan intensitas sedang (low to moderate intensity), serta menghindari teknik *powerlifting* yang eksplosif.

## **3. Olahraga Kompetitif (Futsal, Basket, Badminton)**

Di Indonesia, olahraga permainan seperti futsal, basket, atau badminton sangat umum dilakukan di malam hari. Masalah utamanya bukan hanya pada aktivitas fisiknya, melainkan aspek kompetisinya. Sifat kompetitif dalam permainan memicu lonjakan adrenalin yang jauh lebih tinggi dibandingkan olahraga sendirian.

Dr. Andi Kurniawan, Sp.KO, seorang spesialis kedokteran olahraga yang kerap memberikan edukasi publik, dalam berbagai kesempatan sering mengingatkan bahwa kegembiraan atau ketegangan saat bertanding membuat mental tetap aktif. Hal ini sering membuat pemain merasa "segar" setelah bermain dan baru bisa tidur larut malam, yang pada akhirnya memotong waktu istirahat yang diperlukan untuk pemulihan.

## **4. Lari Cepat (Sprinting)**

Berlari santai (*jogging*) mungkin bisa membantu relaksasi, tetapi lari cepat (*sprinting*) atau lari jarak jauh dengan *pace* tinggi memiliki efek sebaliknya. Aktivitas ini meningkatkan suhu inti tubuh secara signifikan. Padahal, untuk memulai proses tidur yang nyenyak, suhu tubuh harus turun.

Peningkatan suhu tubuh akibat lari intensitas tinggi bisa bertahan selama berjam-jam. Ini mengganggu termoregulasi alami tubuh yang mempersiapkan diri untuk istirahat. Jika ingin berlari malam, disarankan untuk menjaga ritme tetap lambat dan stabil.

## 5. CrossFit dan Sirkuit Latihan Ekstrem

Serupa dengan HIIT, CrossFit menggabungkan kekuatan dan kardio dalam tempo cepat tanpa jeda istirahat yang panjang. Latihan jenis ini dirancang untuk memacu ketahanan fisik hingga batas maksimal. Melakukan sirkuit latihan ekstrem di malam hari berpotensi menyebabkan *overtraining* dan meningkatkan risiko cedera karena konsentrasi yang mungkin sudah menurun setelah seharian bekerja. Selain itu, kelelahan fisik yang ekstrem tidak selalu menjamin tidur nyenyak; seringkali justru menyebabkan tidur yang gelisah (*restless sleep*).

### Pentingnya Mengatur Waktu dan Intensitas

Menghindari kelima jenis olahraga di atas bukan berarti Anda dilarang berolahraga malam sama sekali. Kuncinya ada pada manajemen intensitas dan waktu. Olahraga dengan intensitas rendah hingga sedang seperti yoga, pilates, peregangan (stretching), atau jalan santai justru direkomendasikan karena dapat membantu menurunkan tingkat stres dan mempersiapkan tubuh untuk tidur.

Para ahli menyepakati bahwa waktu henti (*cut-off time*) terbaik untuk olahraga berat adalah 90 menit hingga 2 jam sebelum tidur. Waktu ini memberikan kesempatan bagi detak jantung dan suhu tubuh untuk kembali ke kondisi istirahat (*resting state*). Mengabaikan sinyal tubuh ini demi mengejar target kebugaran justru bisa berujung pada penurunan sistem imun dan performa kerja di keesokan harinya.

---

### SEO & Metadata

#### 10 Focus Keyphrases:

1. Olahraga yang dihindari malam hari
2. Bahaya HIIT malam hari
3. Dampak futsal malam bagi kesehatan
4. Olahraga pemicu insomnia
5. Waktu terbaik olahraga malam
6. Gangguan tidur akibat olahraga
7. Tips olahraga untuk pekerja kantoran
8. Kesehatan ritme sirkadian
9. Efek angkat beban sebelum tidur
10. Jenis olahraga intensitas tinggi

Slug Artikel:

5-jenis-olahraga-dihindari-malam-hari-kualitas-tidur

Meta Description (158 karakter):

Ingin tetap bugar tanpa insomnia? Simak 5 jenis olahraga yang harus dihindari saat malam hari. Jaga kualitas tidur dan kesehatan jantung dengan pilihan tepat.

---

## LinkedIn Post Suggestion

Caption:

 **Masih sering Futsal atau HIIT jam 9 malam? Waspada dampaknya pada produktivitas esok hari.**

Bagi kita yang sibuk, malam hari seringkali menjadi satu-satunya waktu luang untuk berolahraga. Namun, tahukah Anda bahwa tidak semua jenis olahraga "ramah" bagi jam biologis tubuh?

Berdasarkan riset fisiologi terkini, jenis olahraga tertentu justru memicu lonjakan kortisol dan suhu tubuh yang menghambat proses *deep sleep*. Akibatnya, meski fisik lelah, otak tetap terjaga.

Saya merangkum **5 Jenis Olahraga yang Sebaiknya Dihindari Saat Malam Hari** untuk menjaga kualitas istirahat Anda.

Salah satu poin penting: Hindari olahraga yang bersifat kompetitif dan *high intensity* minimal 2 jam sebelum tidur.

Simak detail lengkapnya di artikel ini untuk strategi kebugaran yang lebih cerdas dan seimbang.

#HealthAndWellness #WorkLifeBalance #Productivity #SleepHygiene #OlahragaMalam  
#HealthyLifestyle #CorporateWellness