**Naik Gunung Bakar Kalori Lebih Banyak Dibanding Olahraga Lain, Benarkah?**

Naik gunung merupakan aktivitas yang tengah digandrungi banyak orang, khususnya anak muda. Selain menikmati indahnya pemandangan alam, aktivitas ini dianggap menjadi bentuk olahraga yang dapat membakar banyak kalori. Bahkan, naik gunung disebut dapat membakar lebih banyak kalori dibandingkan olahraga lain. Benarkah?

## ****Kalori yang terbakar saat naik gunung****

Menurut studi yang dilakukan [Harvard Health](https://www.health.harvard.edu/newsweek/Calories-burned-in-30-minutes-of-leisure-and-routine-activities.htm), naik gunung dapat membakar ratusan kalori per jam. Dalam studi tersebut, orang yang mempunyai berat badan 185 pound (sekitar 84 kilogram) membakar sebanyak 532 kalori per jam ketika naik gunung. Jumlah tersebut jauh lebih banyak jika dibandingkan bersepeda yang hanya membakar 280 kalori per jam.Sebenarnya, ada banyak faktor yang memengaruhi jumlah kalori yang terbakar saat naik gunung. Beberapa faktor tersebut adalah:

* Berat badan Anda
* Tingkat kecuraman atau kemiringan jalur pendakian
* Kecepatan berjalan
* Berat beban tas punggung Anda
* Suhu udara
* Usia
* Jenis kelamin

## ****Manfaat naik gunung****

Saat naik gunung, Anda akan melihat pemandangan indah, menghirup udara segar, mencium aroma, serta mendengar suara alam. Selain baik untuk ketenangan pikiran, mendaki juga merupakan latihan kardio yang ampuh dengan sejumlah manfaat, di antaranya:

* Menurunkan risiko terkena penyakit jantung
* Meningkatkan tekanan dan kadar gula darah
* Meningkatkan kepadatan tulang karena berjalan merupakan olahraga menahan beban
* Membangun kekuatan otot
* Membantu mengontrol berat badan
* Memperbaiki mood

## ****Tips aman mendaki gunung****

Sebelum naik gunung, penting untuk memahami tantangan kesehatan dan fisik yang mungkin dihadapi. Pelajari tentang beberapa risiko mendaki gunung dan langkah-langkah yang dapat Anda lakukan untuk tetap aman.

### ****1. Atasi penyakit ketinggian****

Ketinggian saat naik gunung ternyata dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius. Dikenal sebagai penyakit ketinggian, acute mountain sickness (AMS) mempunyai beberapa gejala seperti sakit kepala, mual, insomnia, hingga kelelahan.Ada beberapa hal yang bisa dilakukan untuk mencegah penyakit ketinggian. Cara-cara tersebut di antaranya dengan membiasakan diri dengan lingkungan baru (aklimatisasi), minum obat maupun suplemen, hingga turun ke ketinggian yang lebih rendah.

### ****2. Ajak teman****

Ketika baru pertama kali naik gunung, sebaiknya jangan mendaki sendirian, terutama di jalur-jalur yang asing maupun terpencil. Ajaklah teman supaya Anda bisa mendapatkan bantuan ketika tersesat atau terluka. Jika sudah sering naik gunung, tidak masalah jika Anda melakukannya secara sendirian.

### ****3. Memahami rute pendakian****

Pahami peta di jalur pendakian. Ikuti jalan setapak dan jalur-jalur yang sudah ditandai. Periksalah kondisi cuaca sebelum pendakian. Jika terjadi masalah, pikirkan untuk mengatur ulang rencana pendakian Anda.

### ****4. Siapkan peralatan yang tepat****

Penting untuk mengenakan pakaian yang tepat ketika naik gunung. Sebaiknya, Anda membawa perlengkapan untuk semua jenis cuaca. Jumlah udara menjadi lebih sedikit saat berada di dataran tinggi. Hal ini dapat menyebabkan perubahan suhu yang ekstrem dan cepat.

## ****Perlengkapan yang harus disiapkan pendaki****

Ketika naik gunung, cobalah untuk mengenakan pakaian yang memungkinkan Anda bergerak bebas dan melakukan manuver. Pilihlah sepatu yang  mendukung pergelangan kaki, stabilitas, dan cengkeraman ketika dipakai melakukan pendakian.Jika Anda mendaki di jalur berbatu, gunakan satu atau dua tongkat untuk membantu menjaga keseimbangan saat melewati medan yang tidak rata. Selain menjaga keseimbangan, tongkat juga akan mengurangi dampak fisik terhadap lutut, pinggul, pergelangan kaki, dan punggung ketika naik gunung.Jangan lupa untuk membawa jaket yang tahan air dan angin. Anda juga harus membawa benda yang bisa mencegah dari paparan langsung sinar matahari seperti topi, kacamata hitam, dan tabir surya. Untuk malam hari, gunakan pakaian dengan warna terang karena dapat mencegah Anda dari serangan serangga.Ingatlah untuk membawa makanan dan air. Jagalah tubuh supaya tetap terhidrasi karena Anda akan banyak berkeringat ketika melakukan pendakian. Bawalah semua perlengkapan ekstra dan makanan Anda di dalam ransel dengan setidaknya dua tali pengikat. Pastikan ransel Anda memiliki tali empuk serta ikat pinggang agar tetap terasa nyaman ketika dibawa.

## ****Catatan dari SehatQ****

Naik gunung merupakan olahraga yang dapat membakar kalori sekaligus memberi banyak manfaat untuk tubuh. Pastikan Anda memahami prosedur dan membawa perlengkapan yang tepat agar tetap aman saat mendaki gunung.