

PENTINGNYA OLAH RAGA SAAT HAID

Biasanya saat haid beberapa wanita memiliki kecenderungan nyeri perut, perut kembung, atau bisa juga konstipasi, hingga sakit kepala yang dapat mengganggu aktivitas dan menurunkan produktivitas. Suasana hati yang makin kacau pun dapat merusak hari Anda jika periode haid sudah datang.



Sumber gambar : IDN TIme

Ini dia berbagai manfaat olahraga yang baik bagi wanita saat haid.

Membantu Menjaga Keseimbangan Hormon.

Kadar hormon estrogen dan progesterone saat haid biasanya mengalami ketidakseimbangan karena adanya penurunan di hari pertama periode dimulai. Di saat seperti demikian, ketika tubuh Anda terbiasa dengan olahraga yang rutin, penurunan tersebut akan lebih bisa teratasi.

Membantu Mengurangi Gejala yang Mengganggu.

Perubahan hormon saat haid memungkinkan tubuh menyimpan cairan di dalam tubuh, sehingga dapat membuat perut kembung. Nah di saat berolahraga, tubuh yang bergerak dan mengeluarkan keringat bisa membuat berkurangnya kemungkinan perut yang kembung. Selain itu hormon endorfin yang dilepaskan otak bisa membantu tubuh Anda untuk mengurangi rasa nyeri yang dirasakan selama haid.

Membuat *Mood* Lebih Baik.

Rutin berolahraga tidak hanya membuat badan terasa lebih bugar, tetapi hormon endorfin tadi bisa membantu membuat tubuh lebih berenergi, suasana hati lebih senang, dan tentunya meminimalisir depresi.

Olahraga yang disarankan Saat Haid

Pada hari pertama hingga ketiga menstruasi, biasanya darah yang keluar sedang deras-derasnya hingga membuat kita merasa tidak nyaman.

Berikut adalah olahraga yang disarankan saat haid:

Yoga

Yoga dapat membantu membuat tubuh menjadi rileks dan mengurangi gejala haid seperti kram, nyeri payudara, dan nyeri otot. Ini semua berkat gerakan yoga yang banyak terpusat pada otot-otot di sekitar panggul, yang biasanya kram selama menstruasi. Selain itu, teknik pernapasan ala yoga juga membantu mengendurkan otot-otot tubuh.




Aerobik

Selain meningkatkan kekuatan jantung, latihan aerobik juga bermanfaat bagi kesehatan secara umum dan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengoptimalkan

penggunaan oksigen. Olahraga aerobik yang dapat dilakukan antara lain jalan cepat dan bersepeda.

Seperti olahraga biasanya, para ahli juga menyarankan agar wanita yang sedang haid tidak memaksakan olahraga secara berlebihan. Jika olahraga saat haid menimbulkan rasa lelah luar biasa, coba istirahat atau ganti dengan yang lebih ringan.

Sumber:

-  dr Kevin Adrian. 2018. Alodokter: Hidup sehat, olahraga saat haid menambah nyeri?. Jakarta
-  Dhandy Dwi Yustika. 2021. MetroHealth: Ini dia pentingnya olahraga saat haid. Jakarta
-  Dan berbagai sumber lainnya.

Sinarmas MSIG Life

Kantor Management dan Layanan Nasabah
Jl. Jend. Sudirman No. 21 RT. 010 / RW. 001
Kuningan, Karet, Setia Budi
Jakarta
Phone: (021) 5060 – 9999
Email: cs@sinarmasmsiglife.co.id

