

PENTINGNYA OLAHRAGA UNTUK KESEHATAN OPTIMAL

Ahmad Badri Fisyahri Rajab¹, Cindy Ketrina Br Ketaren²,
Rendi Marselo Surbakti³, Wahyu Sitorus⁴
ahmadbadri0310@gmail.com¹, cindyketaren77@gmail.com²,
rendimarselo4@gmail.com³, wahyusitorus.smaabs20@gmail.com⁴
Universitas Negeri Medan

ABSTRAK

Olahraga merupakan salah satu hal yang sangat penting dalam menunjang kesehatan masyarakat. Olahraga kesehatan adalah kegiatan olah raga yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan membawa manfaat bagi tubuh dan tubuh. Olahraga adalah kegiatan jasmani yang mengandung unsur bermain, melibatkan interaksi lingkungan dan perjuangan antara diri sendiri dengan orang lain dalam unsur alam, serta terbuka untuk semua lapisan masyarakat sesuai dengan kemampuan dan kesenangannya. Kesehatan memegang peranan penting dalam kehidupan seseorang. Tudi ini merangkum bukti-bukti terbaru yang menunjukkan bahwa olahraga dapat memperbaiki fungsi kardiovaskular, meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang, serta mengatur metabolisme tubuh. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, tulisan ini akan menjelaskan secara rinci bagaimana cara meningkatkan kembali minat masyarakat untuk berolahraga. Jika olahraga sudah menjadi budaya di masyarakat, maka masyarakat tidak perlu lagi dipaksa untuk melakukan olahraga, masyarakat juga akan belajar lebih detail tentang tujuan olahraga dan cara melakukan olahraga yang baik dan benar untuk meningkatkan derajat kesehatan. Dalam artikel ini, kita akan membahas strategi praktis untuk memulai dan menjaga rutinitas olahraga yang konsisten. Penelitian terkini akan digunakan untuk mendukung klaim-klaim tersebut, serta memberikan contoh-contoh nyata tentang bagaimana olahraga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, artikel ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya olahraga dalam menjaga kesehatan secara menyeluruh.

Kata Kunci: Olahraga, Kesehatan.

ABSTRACT

Sports are one of the most important things in supporting public health. Health sports are sports activities that aim to improve health and bring benefits to the body and body. Sports are physical activities that contain elements of play, involve environmental interactions and struggles between oneself and others in natural elements, and are open to all levels of society according to their abilities and pleasures. Health plays an important role in a person's life. This study summarizes the latest evidence showing that exercise can improve cardiovascular function, increase muscle strength and bone density, and regulate body metabolism. Using a descriptive qualitative approach, this article will explain in detail how to re-increase people's interest in exercising. If sports have become a culture in society, then people no longer need to be forced to exercise, people will also learn more details about the purpose of sports and how to do sports properly and correctly to improve health. In this article, we will discuss practical strategies for starting and maintaining a consistent exercise routine. Current research will be used to support these claims, as well as provide real examples of how sports can be applied in everyday life. Thus, this article aims to raise awareness of the importance of sports in maintaining overall health.

Keyword: Sports, Health.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu hal penting dalam menunjang kehidupan agar selalu bugar dan sehat. Dengan berolahraga seseorang akan memiliki imunitas yang kuat dan tidak mudah sakit. Melalui olahraga juga dapat memberi budaya positif untuk mendukung pemerintah dalam membangun kesehatan dan ketahanan nasional (Ayu Rizki dkk., 2019).

Lebih lanjut Yudik Prasetya (2013:220) menjelaskan bahwa peningkatan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan dengan pendekatan pemeliharaan, peningkatan, pencegahan, penyembuhan dan pemulihan kesehatan secara menyeluruh, terpadu dan berkesinambungan.

Bukti dari olahraga dapat meningkatkan kesehatan dapat dilihat dari manfaat berolahraga seperti, mencegah penyakit jantung, diabetes, osteoporosis, obesitas dan penyakit lainnya. Bahkan pada masa pandemi seperti ini, olahraga dapat meningkatkan imunitas tubuh yang secara tidak langsung dapat menghindarkan kita dari bahaya virus Covid-19 (Badai Bhatara dkk., 2020). Selain itu, olahraga dapat mengurangi rasa stres dan depresi, kecemasan serta dapat meningkatkan rasa percaya diri, kualitas tidur dan konsentrasi (Vic Helath 2010, dalam Yudi Prasetyo 2013:221).

Kesehatan merupakan hal yang sangat penting bagi manusia karena tanpa kesehatan yang baik maka setiap manusia akan kesulitan dalam menjalankan aktivitasnya sehari-hari. Semakin berat aktivitas yang dilakukan seseorang, maka ia semakin mengabaikan masalah olahraga. Minimnya waktu luang akibat padatnya kantor, kampus, perusahaan membuat seseorang memanfaatkan kesempatan untuk berolahraga. Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap orang dalam kehidupan, untuk menjaga kondisi fisik dan kesehatannya tetap terawat dengan baik. Oleh karena itu masyarakat ingin berusaha menjaga kesehatannya, dan salah satu cara untuk menjaga kesehatan adalah dengan berolahraga.

Masyarakat Indonesia saat ini masih kurang menyadari akan pentingnya hidup sehat. Hal ini terjadi karena kurangnya animo/minat dan apresiasi masyarakat terhadap olahraga. Hasil Susenas menunjukkan bahwa partisipasi penduduk berumur 10 tahun ke atas dalam melakukan olahraga mengalami penurunan dari waktu ke waktu. Peningkatan partisipasi olahraga hanya terjadi dari tahun 2000 sebesar 22,6 persen menuju tahun 2003 menjadi sebesar 25,4 persen. Dalam kurun waktu 2003, 2006, dan 2009 partisipasi penduduk dalam melakukan olahraga terus menurun, yaitu dari 25,4 persen pada tahun 2003, turun menjadi 23,2 persen pada tahun 2006, dan terakhir turun menjadi 21,8 persen pada tahun 2009. Pola tersebut berlaku baik di daerah perkotaan maupun perdesaan. Partisipasi berolahraga penduduk perkotaan lebih tinggi apabila dibandingkan dengan penduduk perdesaan. Kondisi ini didukung oleh fasilitas dan jenis olahraga yang berkembang di perkotaan lebih banyak dibandingkan di perdesaan (Sekretaris Kemempora, 2010: 18).

Aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit termasuk penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan osteoporosis, bentuk kanker, obesitas, dan cedera. Partisipasi dalam aktivitas fisik juga dikenal untuk mengurangi depresi, stres dan kecemasan, dan meningkatkan kepercayaan diri, tingkat energi, kualitas tidur, dan kemampuan untuk berkonsentrasi (VicHealth, 2010: 1). Secara fisiologis, olahraga dapat dijadikan wahana pemberdayaan kemampuan fungsi fisiologis seperti meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan meningkatkan kualitas komponen kondisi fisik seperti kerja jantung dan paru-paru, kelincahan, kecepatan, dan kekuatan.

METODE PENELITIAN

Metode adalah cara yang harus dilaksanakan atau diterapkan; sedangkan teknik adalah cara melaksanakan metode. Metode penelitian adalah keseluruhan cara berpikir yang digunakan peneliti untuk menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan penelitian, meliputi pendekatan yang digunakan, prosedur ilmiah (metode yang ditempuh) termasuk dalam mengumpulkan data, analisis data dan penarikan kesimpulan (Pawito, 2008:83).

Metode yang digunakan dalam penulisan ini adalah deskriptif kualitatif sedangkan strategi penelitian menggunakan analisis atau mengamati isi dari penelitian terdahulu. Metode atau pendekatan kualitatif didasarkan pada bukti kualitatif tetapi tidak menggunakan data statistik. penelitian yang menggunakan pendekatan kualitatif dan menghasilkan kalimat atau paragraf data deskriptif tentang fenomena yang diteliti (Siti Asiatun, 2020). Dr. Farida Nugrahani (2014:90) menyatakan bahwa tujuan penelitian dengan menggunakan pendekatan kualitatif adalah untuk memberikan gambaran yang sangat detail dan mempermudah pemahaman dalam konteks. Tujuan dari penelitian dekriptif kualitatif yaitu memmbuat deskripsi, gambaran, atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki. Jadi pada penelitian kualitatif deskriptif, peneliti akan mendeskripsikan bagaimana pentingnya olahraga untk kesehatan yang optimal. Subjek dalam penelitian ini adalah masyarakat pada penelitian-penelitian terdahulu dalam melakukan olahraga untuk kesehatan yang optimal. Pengumpulan data dilakukan dengan cara pengamatan. Setelah data terkumpul kemudian dianalisis berdasarkan langkah langkah yang digunakan yaitu dengan mengklarifikasikan data tersebut sesuai dengan permasalahan yang dibahas. Setelah itu akan disimpulkan berdasarkan hasil analisis data tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara umum olahraga adalah aktivitas gerak pada manusia menurut teknik dalam pelaksanaannya terdapat unsur bermain,, terdapat rasa senang, dilakukan pada saat memiliki waktu luang, dan memiliki kepuasan tersendiri ketika melakukannya. Olahraga sendiri berasal dari bahasa Indonesia, “olah” yang berarti mengolah dan “raga” yang berarti tubuh. Jadi Olahraga dapat didefinisikan sebagai kegiatan fisik yang melibatkan gerakan tubuh yang teratur, terencana dan terkendali.

Berolahraga berasal dari kata olah yang berarti gerak serta kata raga yang berarti tubuh. Banyak sekali khasiat berolahraga yang dapat diperoleh contohnya semacam melindungi kesehatan badan, menghindari bermacam penyakit, serta tingkatkan kesehatan fisik tubuh manusia (Steve et al., 2021). Aktivitas berolahraga untuk manusia bisa melindungi badan dalam keadaan prima serta fit, aktivitas berolahraga pula membentuk jiwa sportif, karakter, serta sifat yang baik, yang pada kesimpulannya membentuk manusia yang bermutu (Fadilah et al., 2023)

Olahraga adalah serangkaian gerak raga teratur dan terencana untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak. Kebugaran jasmani penting bagi anak usia sekolah dasar, dengan sekolah menyediakan program pendidikan jasmani terstruktur. Aktivitas fisik seperti berlari, melompat, berenang, bersepeda, dan bermain olahraga sangat penting untuk membangun tulang dan otot yang kuat. Konsumsi makanan sehat dan menjaga sistem kekebalan tubuh juga penting. Meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru dapat dilakukan dengan program pendidikan dan lingkungan sekolah yang mendukung

Seperti halnya makan, olahraga pun hanya akan dapat dinikmati dan bermanfaat bagi kesehatan pada mereka yang melakukan kegiatan olahraga (Andrianto, 2020). Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan fungsional jasmani, rohani dan sosial (Lema & Cahya, 2019; Putri, 2020). Renstrom & Roux (dalam Watson, 1992) menyatakan bahwa struktur anatomis anthropometris dan fungsi fisiologisnya, stabilitas emosional dan kecerdasan intelektualnya maupun kemampuannya bersosialisasi dengan lingkungannya nyata lebih unggul khususnya pada generasi muda yang aktif mengikuti kegiatan Olahraga dari pada yang tidak aktif mengikutinya

Olahraga seiring berkembang dan tumbuhnya budaya masyarakat. Memberikan waktu kepada orang-orang sibuk untuk berolahraga akan memungkinkan masyarakat

berbuat lebih banyak. karena diketahui bahwa olahraga sangat penting untuk menjaga kesehatan dan kebugaran. Akibatnya, dalam masyarakat yang sadar, masyarakat mengakui nilai atletik tanpa tekanan dari luar. Namun banyak ditemukan pada masyarakat Indonesia dan cukup sederhana (sadar dan memerlukan aktivitas). Omong-omong Untuk meningkatkan derajat kesehatannya, masyarakat akan lebih sadar akan olahraga dan pentingnya olahraga untuk mencapai tujuan kesehatannya jika mereka yakin bahwa olahraga itu penting bagi tubuh.

Kita tahu bahwa olahraga memegang peranan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Selain manfaat fisik yang telah disebutkan, olahraga juga dapat memberikan dampak sosial yang positif. Melalui aktivitas fisik, seseorang dapat membangun hubungan sosial yang lebih baik dengan mengikuti kegiatan kelompok atau olahraga tim, yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kebahagiaannya. Olahraga juga mendorong disiplin diri dan tanggung jawab bersifat pribadi karena melibatkan rutinitas dan komitmen untuk mencapai tujuan kesehatan tertentu. Bahkan olahraga ringan seperti jalan kaki atau yoga jika dilakukan secara rutin dapat memberikan manfaat kesehatan yang signifikan..

Olahraga memiliki manfaat signifikan bagi kesehatan fisik. Pertama, olahraga membantu menjaga berat badan yang sehat dengan mengurangi risiko obesitas dan penyakit terkaitnya. Selain itu, olahraga meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas tubuh, yang sangat penting untuk menjaga mobilitas dan mengurangi risiko cedera. Aktivitas fisik juga dapat menurunkan tekanan darah, kolesterol, dan risiko penyakit jantung, sehingga mengurangi kemungkinan terjadinya penyakit kardiovaskular. Selain itu, olahraga meningkatkan stamina tubuh, sehingga individu mampu menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih mudah dan berenergi. Terakhir, olahraga memperkuat otot dan tulang, sehingga dapat mengurangi risiko cedera dan osteoporosis.

Selain manfaat fisik, olahraga juga memiliki manfaat signifikan bagi kesehatan mental. Berolahraga secara teratur dapat mengurangi stres dan kecemasan, serta mengurangi risiko depresi. Aktivitas fisik meningkatkan suasana hati dan kesejahteraan emosional secara keseluruhan. Dengan demikian, olahraga bukan hanya membantu menjaga tubuh tetapi juga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Ada beberapa contoh olahraga yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Senam merupakan olahraga murah yang populer di masyarakat. Aktivitas ini melibatkan gerakan tubuh yang luas, meningkatkan kekuatan otot, dan menjaga kesehatan secara keseluruhan. Berenang juga merupakan salah satu contoh olahraga yang efektif. Berenang memang membuat seluruh anggota tubuh ikut bergerak, sehingga meningkatkan kekuatan otot dan kekuatan kardiovaskular. Lari juga merupakan olahraga yang mudah dilakukan tanpa perlengkapan khusus dan biaya yang mahal. Aktivitas ini dapat dilakukan di lingkungan sekitar tempat tinggal dengan waktu pagi atau sore hari.

Olahraga sangat penting dalam meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Pertama, olahraga meningkatkan daya tahan tubuh sehingga tubuh tidak mudah terserang penyakit. Kedua, olahraga membuat tubuh lebih tegap dengan meningkatkan fleksibilitas dan membuat otot tubuh menjadi lebih elastis dan tidak kaku. Terakhir, olahraga mengurangi stres dan meningkatkan imunitas tubuh, serta mencegah sakit. Dengan demikian, pentingnya olahraga dalam menjaga kesehatan optimal sangat jelas dan perlu diprioritaskan dalam gaya hidup sehat. Dengan memahami manfaat kesehatan fisik dan mental yang diberikan oleh olahraga, kita dapat lebih termotivasi untuk menjadikan olahraga sebagai bagian integral dari gaya hidup sehari-hari. Dengan demikian, kita dapat menjaga kesehatan optimal dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Olahraga telah terbukti sebagai komponen integral dalam menjaga kesehatan fisik dan mental secara optimal. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, artikel ini menunjukkan bahwa olahraga tidak hanya meningkatkan kebugaran dan stamina, tetapi juga memperkuat otot dan tulang, menjaga kesehatan jantung, menurunkan berat badan, serta meningkatkan kualitas tidur. Olahraga memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan optimal bagi setiap individu. Aktivitas fisik yang teratur membantu meningkatkan kesehatan kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas, serta keseimbangan tubuh. Dalam kesimpulan ini, kita dapat menyatakan bahwa olahraga merupakan salah satu cara terbaik untuk menjaga kesehatan secara menyeluruh. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran yang lebih tinggi tentang pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari, serta dukungan dari masyarakat dan pemerintah untuk mempromosikan aktivitas fisik yang seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrianto. (2020). *Konsep Kuliah Daring dalam Pembelajaran Sepakbola di Tengah Pandemi Covid 2019*. Tulungagung: Akademi Pustaka.
- Darmawan, A. D., Putra, J. A., & Suharti. (2023). Mempromosikan Olahraga Untuk Meningkatkan Kesehatan Masyarakat. *Jurnal of Sports Teaching and Development*, 23-28.
- Fadilah, L. A., Azizah, N., Nelson, F. A., & Izzuddin, D. A. (2023). Mengenalkan Aktivitas Olahraga Rekreasi dengan Webinar Online kepada Remaja di Desa Sukamantri. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 138-141.
- Lema, I. R., & Cahya, K. D. (2019). Pentingnya Olahraga Dalam Kehidupan Sehari Agar Sehat dan Bugar. *Psikologi Kesehatan*.
- Menpora. (2010). *Rencana Strategis Kementerian Pemuda dan Olahraga Tahun 2010 ± 2014*. Jakarta: Kemenpora RI.
- Nugrahani, F. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan*. Surakarta.
- Pawito, Nuryana, A., & Utari, P. (2019). Pengantar Metodologi Penelitian Kepada Suatu Pengertian yang Mendalam Mengenai Konsep Fenomenologi. *Ensains Journal*, 19-24.
- Prasetya, A. T., Primajati, I. H., & Angesti, K. A. (2023). Manfaat Olahraga Jogging Bagi Kesehatan Remaja Khususnya Mahasiswa. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1-7.
- Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran Masyarakat Berolahraga untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 219-228.
- Putri, A. O., Wirawa, H., Rafsanjani, M. A., & Yahya, R. T. (2023). Pentingnya Motivasi Berolahraga dan Kesehatan Mental Bagi Mahasiswa. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1-7.
- Steve, D., Amisi, M. D., & Punuh, M. I. (2021). Gambaran aktivitas fisik Mahasiswa Semester II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam RatuIangi saat Pembatasan Sosial masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesmas*, 95-104.
- VicHealth. (2010). *Participation in Physical Activity*. Australia: Victorian Health Promotion Foundation.
- Watson, A. (1992). *Children in Sports*, dalam *Textbook of Science and Medicine in Sport*. UK: Blackwell Scientific Publications.
- Zubaida, I., Fernanda, R. A., & Firdaus, W. W. (2022). Olahraga Kesehatan : Memasyarakatkan Olahraga Untuk Peningkatan Kesehatan. *Journal of Sport Science and Tourism Activity*, 15-21.