

Gerakan Hidup Aktif Nasional (GERHANA) melalui Olahraga

Oleh : **Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.**

Pendahuluan

Pada zaman kontemporer ini semakin kompleks kebutuhan yang dibutuhkan oleh manusia untuk kelangsungan hidupnya, seperti kebutuhan material, fisik, mental ataupun spiritual. Dalam hubungannya dengan manusia lain seseorang harus mampu bersaing secara sehat ataupun berjalan beriringan untuk memenuhi kebutuhan hidup. Karena adanya kebutuhan seseorang akan selalu berpikir keras untuk memenuhi hal tersebut, seperti seseorang melakukan pekerjaan untuk memebuhi kebutuhan material.

Kesibukan manusia dalam memenuhi kebutuhan material sering tidak terkendali sehingga melupakan pemenuhan kebutuhan yang lain yaitu kebutuhan fisik dan mental. Aspek fisik dan mental memiliki pengaruh yang sangat besar bagi kelangsungan hidup manusia untuk mencapai kesempurnaan. Apabila manusai dapat menyeimbangkan antara kebutuhan material, fisik dan mental akan mampu mengatasi masalah-masalah yang ada dalam kehidupan.

Manusia diciptakan untuk bergerak, kita mempunyai tangan, lengan, paha, betis, dan kaki yang disebut anggota gerak, jadi sehari-hari manusia terus bergerak. Kehidupan manusia dunia modern cenderung membuat kita kurang aktif, anda lebih banyak duduk di belakang meja, di hadapan komputer, duduk di kursi sofa dan nonton tv, keluar rumah atau ke kantor dengan mobil, hanya sesekali berolahraga atau bahkan tidak ada sama sekali. Ketidak seimbangan antara kalori yang masuk melalui makanan dan minuman dengan pembakaran kalori oleh aktivitas fisik

tubuh, membuat positive balance dengan akibat glukosa dan lemak darah meningkat serta berat badan naik.

Anda mutlak harus mulai mengubah gaya hidup santai (sedentary life) menjadi hidup yang lebih aktif. Olahraga yang ringan sampai derajat sedang membuat anda lebih bugar dan membantu anda mengontrol glukosa darah.

Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah semua gerakan tubuh yang membakar kalori, misalnya menyapu, naik turun tangga, setrika, atau berkebun. Olahraga juga membakar kalori, tapi olahraga aerobik mengikuti serangkaian gerak yang berurutan untuk menguatkan dan mengembangkan otot dan semua bagian daripada tubuh. Termasuk didalamnya adalah jalan, berenang, bersepeda, jogging, atau senam.

Semua aktivitas dan olahraga adalah berguna bagi kesehatan anda.

Bila anda berolahraga dengan teratur, banyak manfaat yang akan anda peroleh, antara lain:

- Menjadi lebih bugar, lebih mudah melakukan aktivitas sehari-hari
Jarang merasa capai
Otot dan sendi lebih lentur
Tonus otot lebih baik
Anda tampak dan merasa lebih enak
Mengurangi stres
Lebih mudah berkonsentrasi
Lebih percaya diri
Nafsu makan bisa lebih terkontrol
- Mencegah tulang keropos atau osteoporosis.

Semua di atas adalah alasan mengapa anda harus hidup lebih aktif. Bagi seorang penderita

diabetes, olahraga teratur akan lebih banyak keuntungannya, yaitu glukosa dan lemak darah turun, peredaran darah lebih baik, tekanan darah lebih stabil, serta berat badan menjadi turun.

Prinsip Olahraga

1. Prinsip latihan FITT (*frequency, Intensity, type* dan *time*)
2. *Frequency* : jumlah latihan per minggu, lakukan olahraga 3 kali seminggu intensitas sedang. Intensitas ringan 5 kali seminggu, kalau intensitas berat 2 kali seminggu.
3. *Intensity* : ukuran berat ringan suatu beban latihan, olahraga yang paling ideal adalah aerobik. DNM (denyut nadi maksimal) dapat untuk mengukur intensitas latihan : $DNM = 220 - \text{umur}$.
4. *Type* : bentuk latihan / aktivitas fisik yang dipilih untuk latihan. Pengembangan kebugaran kardiorespirasi latihan bertipe aerobik (jogging, berenang, berjalan). Untuk kekuatan (angkat beban), olahraga yang ada unsur tahanan (sepakbola, bulutangkis)
5. *Time* : seberapa lama latihan berlangsung, minimal dilakukan 30 menit setiap sesi latihan.

Berapa Lama Ber Aktivitas

Jangan sampai anjuran olahraga ini mengganggu rutinitas pekerjaan. Anda bisa membagi waktu olahraga dalam beberapa kali per hari, misalnya 1 jam setelah sarapan pagi melakukan senam 10 menit, kemudian 1 jam setelah makan siang jalan kaki 10 menit, lalu 1 jam setelah makan malam melakukan olahraga naik sepeda statis sembari menonton tv selama 10 menit.

Jadi bagi orang dengan diabetes tidak diperlukan olahraga sepakbola atau tinju, juga tidak perlu sepanjang hari minggu bersepeda atau jalan sehat selama 3 – 4 jam, hingga bersimbah peluh dan

kecapaian, melainkan dianjurkan olahraga kira-kira satu jam setelah makan makanan utama, lakukan gerakan olahraga ringan cukup 10 menit, namun dilakukan secara rutin setiap hari.