

# Adaptasi Latihan Pada Kesehatan

Suharyana FIK UNY

# Kesehatan Jantung

- Olahraga dapat mengurangi resiko mendapatkan penyakit jantung. Olahraga dapat menyebabkan pembuluh darah menjadi lebih lebar, bahkan bila terjadi penyumbatan pembuluh darah, maka dengan olahraga dalam waktu yang lama dapat memacu pertumbuhan pembuluh darah kapiler baru disekitar pembuluh darah yang tersumbat tersebut. Aliran pembuluh darah baru tersebut menyebabkan jantung tetap mendapat pasokan oksigen.

# Darah Tinggi

- Olahraga yang bersifat aerobik akan dapat menurunkan berat badan, sehingga berat badan menjadi lebih ringan dan kerja jantung juga menjadi lebih ringan. Seperti telah diuraikan diatas, bahwa olahraga dalam jangka waktu lama, selain dapat meningkatkan kekuatan otot jantung, juga dapat memacu pertumbuhan pembuluh darah kapiler baru, sehingga dapat membantu memperlancar peredaran darah dan akhirnya tekanan darah akan menjadi menurun

# Diabetes Melitus

- Olahraga yang teratur dapat menyembuhkan diabetes melitus tidak tergantung insulin, karena olahraga dengan intensitas tertentu dapat membakar lemak dalam darah. Berkurangnya kadar lemak darah akan menambah kepekaan tubuh terhadap insulin dan akhirnya gula darahnya juga semakin menurun.

# Kolesterol

- Olahraga merupakan salah satu cara untuk menurunkan kolesterol. Kolesterol terdiri atas HDL (*High-density lipoproteins*) dan LDL (*Low-density lipoproteins*). Dalam darah HDL berfungsi melapisi bagian dalam dari dinding arteri, dan jika terjadi penumpukan lemak, akan membantu melarutkan. Sedangkan LDL dapat dengan cepat membentuk penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah.
- Bagi orang-orang yang berolahraga, HDL-nya akan meningkat, sementara orang yang merokok, kegemukan dan lebih banyak duduk HDL-nya akan menurun.

# Osteoporosis

- Gaya hidup dan kebiasaan aktifitas terlihat berperan penting dalam menjaga kesehatan tulang. Penelitian menunjukkan, bahwa timbulnya osteoporosis 47% terjadi pada populasi yang pekerjaannya duduk terus-menerus atau relatif diam, dibandingkan hanya 23% pada populasi yang pekerjaannya melibatkan aktifitas fisik yang keras. Olahraga yang baik untuk meningkatkan kesehatan tulang selain lari adalah olahraga dengan intensitas tinggi dan repetisi rendah seperti olahraga angkat besi (Joseph & Kathleen, 2003: 30)