

137 /HD/96

MAKALAH
KESEHATAN OLAHRAGA DI PANDANG
DARI SEGI MANFAATNYA



Oleh

Drs. Asril B
(Dosen FPOK IKIP Padang)

Disampaikan dalam Rangka Seminar/Diskusi Olahraga pada
Guru-Guru Olahraga Se-Kecamatan Sungai Geringging
Kabupaten Padang Pariaman
Tanggal 7 Desember 1993

FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN PADANG
1993

KESEHATAN OLAAHRAGA

DIPANDANG DARI SEGI MANFAATNYA

A. PENDAHULUAN.

Dalam kehidupan dewasa ini olahraga sudah dibagi ke dalam 4 bentuk dasar kegiatan, menurut Mochamad Sajoto, 1988 ialah pertama mereka yang melakukan kegiatan untuk rekreasi, yaitu kegiatan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang. Mereka melakukan olahraga dengan penuh kegembiraan, santai, semuanya berjalan tidak formal baik tempat, sarana maupun peraturannya.

Ke dua adalah mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan, seperti olahraga di sekolah-sekolah yang diasuh dan diajarkan oleh para guru olahraga. Kegiatan olahraga yang dilakukan berbentuk formal, dengan tujuan yang cukup jelas, yaitu mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga.

Aktivitas olahraga ini telah disusun di dalam kurikulum tertentu dan disampaikan dengan tujuan instruksional umum serta tujuan instruksional khusus yang cukup jelas dilakukan secara formal.

Ke tiga adalah mereka yang melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan kesegaran jasmani. Dalam kegiatan ini mulailah berbagai bidang ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan manusia, seperti pengetahuan tentang kedokteran, ekonomi, sosial, lingkungan hidup dan lain sebagainya diperhitungkan dan diperhatikan. Segalanya dikerjakan dengan formal baik program, sarana serta fasilitas dan di bawah asuhan tenaga-tenaga ahli yang profesional.

Sedangkan yang ke empat adalah mereka yang melakukan kegiatan

olahraga untuk mencapai prestasi sebagai sasaran akhirnya. Dalam hal ini ilmu pengetahuan yang terkait untuk menggarap manusia sebagai obyek yang di olah prestasinya agar mencapai maksimal, dipadukan ke-dalam suatu bentuk program terpadu pembinaan prestasi olahraga. Tidak kurang dari ilmu kedokteran, ilmu fisiologi atau faal, ilmu jiwa, ilmu gizi olahraga dan ilmu kepelatihan olahraga. Dibawakan oleh para ahlinya masing-masing dalam keterpaduannya menangani para atlet, baik di tingkat daerah, nasional dan internasional.

Berdasarkan ke empat pokok dasar kegiatan olahraga di atas, salah satu yang akan di bahas pada kesempatan ini adalah bertujuan untuk kesegaran jasmani atau erat kaitannya dengan kesehatan olahraga.

B. PERMASALAHAN.

Sebenarnya kesehatan olahraga menurut Dr. Suhantoro, 1991 merupakan suatu disiplin ilmu kedokteran secara teoritis dan praktis menganalisa gerakan, pengaruh latihan dalam olahraga dan juga pengaruh kurang gerak pada manusia sehat ataupun sakit untuk semua manusia berbagai kelompok usia agar hasilnya dapat dimanfaatkan untuk peningkatan kesehatan masyarakat, pencegahan penyakit, pengobatan dan pemeliharaan.

Setelah melalui tahap-tahap penelitian yang cukup lama, para ahli di bidang kesehatan olahraga mengambil kesimpulan bahwa kebiasaan kurang gerak (*habitual inactivity*) cenderung untuk mengundang berbagai penyakit. Apalagi adanya abuse makanan, minuman keras, perokok berat, kehidupan kota yang sangat kompetitif dan penuh stress, bisa mendatangkan kemunduran kesehatan yang lebih cepat. Timbullah berbagai penyakit kurang gerak (*hypokinetic descases*), dan datangnya

penyakit-penyakit penuaan lebih dini.

Sekarang timbul pertanyaan-pertanyaan seperti berikut ini:

1. Apakah olahraga berperan untuk menunjang kesehatan dalam menjalankan kehidupan manusia sehari-hari.
2. Manfaat apa saja olahraga ini dilakukan oleh setiap orang.

C. PEMECAHAN MASALAH.

World Health Organization (WHO) telah mengkaitkan Physical Fitness (kebugaran tubuh) dengan kesehatan sebagai faktor yang dapat memperpanjang hidup aktif dan produktif, dan diperoleh lagi melalui kegiatan olahraga secara teratur.

Latihan-latihan olahraga dianjurkan sekali sebagai media preventif berbagai penyakit dan penyakit hari tua, sebagai media penyembuhan dan pemulihan.

Hasil-hasil penelitian selama ini menunjukkan bahwa latihan-latihan olahraga yang teratur akan meningkatkan kesegaran jasmani, karena untuk berbagai tingkat kegiatan hidup dibutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang berbeda, maka tingkat dan jenis latihan harus disesuaikan dengan tingkat kesegaran jasmani yang diinginkan.

Selanjutnya kesegaran jasmani yang telah diperoleh harus dibina dan dipertahankan bagi kesinambunan kebugaran tubuh akibat keteraturan berolahraga tadi.

Suhantoro, 1991 mengatakan bahwa tubuh manusia dengan mudah mengadakan penyesuaian terhadap pembaharuan fisik sampai kapasitas maksimal dicapai. Sebaliknya kondisi tersebut akan menurun apabila latihan-latihan fisik dihentikan. Oleh karena itu latihan olahraga harus dilakukan secara teratur dan seumur hidup.

Melihat kepada uraian di atas, ternyata aktivitas olahraga yang dilakukan setiap orang akan sangat berpengaruh terhadap kebugaran fisiknya dalam menjalankan tugas setiap hari, apabila itu benar-benar dilakukan secara terus menerus, kalau tidak akan menyulitkan tujuan yang ingin dicapai bahkan latihan demi latihan terpaksa diulang lagi seperti apa yang dikatakan Suhantoro bahwa apabila menghentikan latihan fisik dan olahraga lebih dari tiga minggu, maka anda perlu melakukan latihan-latihan dari awal untuk mendapatkan kesegaran jasmani seperti semula.

Jelas di sini olahraga berpengaruh sekali terhadap kesehatan/kebugaran tubuh demi kelangsungan kegiatan sehari-hari dan ini perlu ditumbuhkan motivasi untuk melakukan aktivitas olahraga yang kontinue.

Aktivitas olahraga tidak hanya dilakukan oleh manusia sehat, tetapi juga pada orang sakit bahkan untuk semua kelompok usia, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa sampai usia lanjut agar hasilnya dapat dimanfaatkan untuk peningkatan kesehatan masyarakat, pencegahan penyakit, pengobatan, pemulihan dan pemanfaatannya dalam olahraga itu sendiri, demikian kata Hollman, 1972.

Selanjutnya akibat dari kurang gerak (Olahraga), orang cenderung mendapat sakit, kenyataan ini mudah kita lihat dalam kehidupan masyarakat dewasa ini, ditambah lagi kehidupan kota yang sangat kompetitif dan banyak gangguan stress, bisa mendatangkan kemunduran kesehatan yang lebih cepat, Suhantoro, 1991.

Melalui latihan olahraga didapat banyak keuntungan bagi kesempurnaan fisik, latihan yang terprogram bisa membantu menghindari terjadinya cedera atau mendatangkan penyakit, dan langkah lebih baik la-

tihan olahraga divariasikan untuk menghilangkan kebosanan dan dapat memperbaiki kelenturan badan.

Selanjutnya Sadoso Sumosardjuno, 1993 menyebutkan bahwa bila kita melakukan olahraga dengan benar, maka akan mengakibatkan:

1. Perbaiki-perbaiki pada postur tubuh.
2. Badan akan mengeras.
3. Merasa lebih kuat.
4. Badan menjadi segar kembali.

Untuk lebih jelasnya kita kupas satu persatu sebagai berikut:

1. Perbaiki-perbaiki pada postur tubuh.

Dengan melakukan olahraga kita akan mengalami perbaikan-perbaikan pada postur tubuh dengan segera dan energi akan bertambah, otot-otot akan berkembang yang menyebabkan kita dapat berjalan dengan gagah seperti orang muda.

Latihan olahraga yang benar menurut Sadoso Soumosanrdjuno dapat juga menaikkan metabolisme dalam tubuh. Otot adalah satu-satunya jaringan di dalam badan yang selalu membakar kalori meskipun kita dalam keadaan tidak aktif. Misalnya kita menggerakkan otot-otot di badan, berarti adanya pembakaran kalori walau dalam keadaan tidur.

2. Badan akan mengeras.

Setelah kurang lebih berlatih selama 8 (delapan) minggu menurut hasil penelitian yang sudah ada, maka akan terasa badan mengeras, seperti paha, lengan, dada, dan lain-lain, malah kita mulai merasa seksi sebab keras adalah seksi, setidaknya-tidaknya demikian kata Sadoso Sumosardjuno.

3. Merasa lebih kuat.

Melalui olahraga, kita merasakan memiliki tenaga kembali, dan ada perasaan lebih baru, baik dalam pemikiran maupun sikap terjang kita setiap hari.

4. Badan menjadi segar kembali.

Akhirnya yang paling penting ialah bahwa seluruh badan - kita selalu telah menjadi segar kembali setenjak 6 bulan melakukan latihan mari kita lihat ke cermin, kita akan terlihat badan menjadi lebih bagus, dan timbul rasa bangga dengan bentuk badan sebegus itu, sehingga tidak mengecewakan.

Dari penelitian-penelitian yang telah dilakukan, ternyata baik pria maupun wanita yang usianya antara 35 sampai 45 tahun yang diberikan latihan olahraga yang sederhana saja, maka kesegaran jasmaninya menjadi lebih baik, tak nampak loyo lagi. Ternyata mereka memiliki percaya diri serta merasa lebih mampu bekerja. Oleh sebab itu tak usah menunggu-nunggu lagi, anda yang memerlukannya mulailah berolahraga, tentu saja secara teratur dan terukur. Semoga anda dapat mengatasi penurunan kemampuan sekaligus menunjang kesehatan di dalam menjalankan kehidupan sehari-hari.

Sepintas sudah terjawab pertanyaan pertama dari dua buah pertanyaan terdahulu, yaitu tentang peran latihan olahraga terhadap kesehatan dalam menjalankan aktivitas kehidupan.

Selanjutnya kita bahas pertanyaan kedua yang berbunyi ' Apakah manfaat berolahraga dilakukan oleh setiap orang '.

Pertama menurut Engkos Kosasih, 1988 mengemukakan adalah dengan berolahraga badan kita dapat meluweskan pergerakan dan melancarkan jalannya pernafasan, pencernaan makanan, menguatkan otot-otot, lancarnya

peredaran darah dan persyarafan serta kelenjer-kelenjer endokrin.

Demikian pula dengan otak kita setiap hari dipergunakan untuk berpikir/bekerja agar supaya kita lekas pandai dalam belajar dan bekerja kerja untuk mendapatkan nafkah sehari-hari dalam mencari hidup yang bahagia.

Manfaat lain dari berolahraga adalah membuat seseorang menjadi santai dalam artian yang sebenarnya. Lebih khusus lagi kita lihat manfaat olahraga dalam memerangi beberapa penyakit dari segala macam penyakit yang diakibatkan oleh kurang gerak atau olahraga.

1. Olahraga demi jantung.

Dewasa ini banyak orang melakukan olahraga dengan tujuan agar jantungnya tetap baik. Jadi sudah banyak orang mengetahui bahwa dengan melakukan olahraga yang teratur dan cukup takarannya akan dapat menguatkan jantung. Sadoso Sumosardjuno, 1993.

Sepanjang hidup ini jantung yang besarnya kurang lebih sebesar kepalan tangan kita, memompa darah yang banyak mengandung oksigen ke bagian badan yang memerlukan.

Jantung merupakan organ yang paling urgen di dalam tubuh kita, yang mengatur sistim kardiovaskular. Meskipun jantung kita begitu manjukubkan, tetapi jantung juga tidak benar-benar sempurna. Seperti mesin mobil, jantungpun memerlukan perawatan yang memadai agar dapat menjalankan fungsinya dengan baik.

Penyakit jantung yang disebut serangan jantung terutama koroner, masih merupakan momok di negara kita. Serangan jantung ini erat kaitannya dengan pengaturan makanan yang kurang baik, makan yang berlebihan, perokok, peminum alkohol, kekurangan gerak atau kurang olah-

raga, dan stress emosional yang sebenarnya, kesemuanya itu dapat diatasi dengan berolahraga.

Menurut para ahli ada lima macam penyebab yang memudahkan timbulnya serabngan jantung. Pertama adalah akibat tekanan darah tinggi, dimana faktor darah tinggi menyebabkan jantung kerja keras dalam memompakan darah, yang akhirnya jantung menjadi terganggu.

Kalau berolahraga secara teratur, seseorang bisa menghindari tekanan darah tinggi, karena darah tinggi ini sangat berkaitan dan punya efek yang jelek terhadap jantung, dan jalan satu-satunya untuk mengantisipasi penyakit tersebut adalah dengan melakukan aktivitas olahraga.

Yang ke dua adalah akibat merokok. Perokok-perokok berat mempunyai resiko lebih besar kira-kira dua kali lipat untuk mendapatkan serangan jantung jika dibandingkan dengan orang yang tidak perokok. Kalau kita tidak merokok lagi, resiko untuk mendapatkan serangan jantung juga menurun.

Bila kita melakukan latihan-latihan olahraga secara teratur menurut Sadoso Sumosardjuno, maka keinginan untuk merokok akan berkurang dan sedikit-sedikit akan berkurang yang akhirnya hilang.

Ke tiga adalah kolesterol, dan kadar kolesterol tinggi dalam tubuh kita, mengakibatkan kemungkinan terjadinya endapan kolesterol dalam pembuluh-pembuluh darah yang menyebabkan tingginya resiko untuk mendapatkan serangan jantung. Dalam keadaan demikian, kita harus menghindari makanan yang banyak lemak seperti daging merah, susu, keju, mentega dan lain-lainnya.

Melalui latihan-latihan olahraga yang teratur dan cukup inten-

sitasnya, seperti latihan olahraga aerobik akan menaikkan kadar high density lipoprotein kolesterol, suatu bentuk kolesterol yang dapat membersihkan endapan-endapan pada arteri tadi sehingga dinding arteri tetap bersih dan menurunkan kemungkinan serangan penyakit jantung.

Tetapi olahraga yang tidak cukup intensitasnya tak nampak manfaatnya, meskipun yang bersangkutan merasa ada hasil dari kegiatan tersebut, yang disebabkan faktor psikologi belaka.

Selanjutnya yang ke empat adalah akibat obesitas atau berat badan. Seandainya berat badan lebih dari 20 % dari berat yang seharusnya, maka resiko untuk mendapat serangan penyakit jantung akan menjadi 3 kali lebih besar. Dengan olahraga yang teratur dan dengan takaran yang cukup untuk menurunkan berat badan demi menghindari serangan jantung.

Olahraga yang tidak banyak mengikutkan otot-otot besar, dan intensitasnya kurang, tak dapat juga mengurangi berat badan.

Terakhir yang ke lima adalah disebabkan kurangnya latihan olahraga, seperti diketahui bahwa jantung terdiri dari otot-otot, oleh karena itu latihan-latihan olahraga terutama olahraga aerobik yang teratur dan cukup takarannya akan menguatkan jantung.

Sekali lagi ditekankan bahwa olahraga secara teratur dengan intensitas yang cukup, akan membawa manfaat yang sangat besar kepada diri kita sendiri, untuk itu lakukan olahraga mulai dari sekarang secara teratur.

2. Olahraga untuk menanggulangi depresi.

Dari hasil penelitian Prof. Jhon Greist, MD yaitu ahli penyakit ilmu jiwa dari University Of Wisconsin mengemukakan bahwa dengan latihan-latihan olahraga yang teratur dan terukur dapat juga menanggulangi depresi, kecemasan (anxiety) dan masalah-masalah psikologi lainnya.

Dari data yang ditemui, depresi yang diderita kebanyakan bukan dari macam yang berat, tetapi yang sesang-sedang saja. Ia menyebutkan tentang para penderita tersebut merasa salah, sedih apatis sepanjang waktu. Nafsu makan menjadi berkurang, bahkan nafsu sex pun hilang, dan selain itu merasa pusing, sakit kepala juga merasa ngilu pada pinggang dan terkadang timbul rasa mual.

Banyak penderita yang tidak menyadari tentang masalah seperti ini, kadang-kadang gejala ini hilang sendiri setelah beberapa bulan, tetapi menunggu sampai beberapa bulan bukanlah waktu yang singkat.

Depresi memang merupakan masalah yang betul-betul tidak enak, ironisnya menurut Prof. Greist adalah keadaan tersebut kurang efektif dengan psikoterapi maupun dengan obat-obatan yang lain saja. Mengacu dari implementasi di atas, timbul pertanyaan bahwa dengan apa gerangan obat yang paling ampuh disamping obat lain untuk menanggulangi penyakit depresi ini ?. Untuk itu mari kita lihat cara pengobatan depresi melalui olahraga.

Prof. Greist adalah seorang dokter yang senang jogging, maka pasien-pasiennya yang kebanyakan orang yang mengalami depresi dicobanya diberikan latihan lari atau jogging, dan pertama ia mengikuti pasien-pasiennya lari atau jogging.

Ternyata para penderitanya yang biasa mudah tersinggung, dan banyak yang merasa rendah diri sebelum memulai lari, setelah beberapa waktu melakukan latihan-latihan yang teratur dan terukur, mereka merasa senang, segar dan tidak merasa rendah diri lagi.

Berdasarkan penelitian tersebut, maka Prof. Greist berkesimpulan bahwa lari atau jogging sangat bermanfaat terhadap penderita depresi disamping psikoterapi lainnya. Dibalik itu ternyata bukan hanya orangnya Prof. Greist saja yang melakukan penelitian ini. Robert Brown, MD seorang ahli ilmu jiwa pada University of Virginia meneliti 101 orang yang mengalami depresi.

Mereka dibagi di dalam dua grup. Grup yang pertama diberikan latihan olahraga yang terukur dan terukur, sedangkan yang lain tidak. Dari hasil penelitian tersebut ternyata latihan jogging selama 10 minggu dengan frekuensi latihan lima hari perminggu dapat mengurangi derajat depresinya secara mencolok. Dan yang melakukan latihan jogging tiga hari perminggu, hasilnya juga hampir sama.

Sedangkan grup yang tidak melakukan olahraga sama sekali, tidak mengalami perubahan. Setelah mengadakan penelitian tersebut, Brown menganjurkan agar dalam pengobatan penderita dengan depresi dimasukkan pula latihan-latihan olahraga.

Jelaslah bahwa olahraga secara umum maupun khusus sangat bermanfaat terhadap kesehatan apalagi untuk pencegahan, penanggulangan ataupun penyembuhan beberapa penyakit.

Dengan demikian, terjawablah dua buah pertanyaan yang diajukan pada bagian terdahulu, mudah-mudahan bermanfaat bagi kita semua dan mari kita ambil hikmahnya.

D. KESIMPULAN.

Berkaitan dengan semua uraian di atas, dapat ditarik beberapa buah kesimpulan seperti berikut ini:

1. Olahraga sangat berperan sekali oleh setiap insani terhadap kesehatan dalam rangka menunjang kehidupan sehari-hari.
2. Olahraga dianjurkan sekali sebagai media preventif berbagai penyakit, penyembuhan penyakit maupun pemulihan.
3. Olahraga perlu dilakukan oleh semua kelompok usia,
4. Banyak didapat manfaat apabila kita melakukan aktivitas olahraga.
5. Efek yang sangat baik akibat berolahraga terhadap beberapa penyakit, terutama penyakit jantung dan depresi bila dilakukan dengan teratur, terus menerus dan cukup takarannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Kosasih, Enkos. 1988, Kesehatan Olahraga. Jakarta. Asima Bakti Kharisma.
- Sumosardjuno, Sadoso. 1993, Kesehatan Dalam Olahraga. Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Suhantoro. 1991, Kesehatan Olahraga dan Perkembangannya. Jakarta. Kedokteran Olahraga Indonesia.
- Sajoto, Mochamad. 1986, Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta. PPLTK Depdikbud.