

## Olahraga 30 Menit, Bisa Cegah 1 dari 12 Kematian Dini



Gambar : Ilustrasi jalan kaki

Orang yang berolahraga lima kali seminggu selama 30 menit bisa mengurangi secara signifikan risiko meninggal dunia dini dan penyakit jantung, walaupun tanpa melakukannya di kelab olahraga, menurut sebuah kajian internasional baru, seperti dilaporkan kantor berita Reuters, Jumat (22/9).

Melacak 130.000 orang di 17 negara, dari golongan masyarakat kaya dan miskin, kajian tersebut menemukan apakah itu berolahraga di pusat kebugaran, berjalan kaki ke tempat kerja, atau melakukan pekerjaan rumah tangga seperti mencuci baju dan berkebun, aktif melakukan kegiatan fisik akan memperpanjang usia dan mengurangi risiko terkena berbagai penyakit.

Para peneliti, yang dipimpin oleh Scott Lear, seorang ahli jantung dari Rumah Sakit St. Paul di Kanada, juga menemukan yang disebut respon dosis: Semakin banyak seseorang berolahraga, semakin besar berkurang risiko terkena penyakit jantung atau meninggal dini.

Penyakit **Kardiovaskuler** adalah penyebab utama kematian di dunia dan beban perekonomian yang besar dalam pengobatan dan perawatan para penderitanya. Pada tahun 2016, penyakit ini membunuh 9,48 juta orang setiap tahunnya.

"Berjalan kaki setidaknya 30 menit hampir setiap hari dalam seminggu memiliki manfaat yang luar biasa dan aktivitas fisik yang tinggi dikaitkan dengan risiko-risiko yang jauh lebih rendah," kata Lear dalam sebuah komentarnya mengenai penemuan tersebut yang dipublikasikan Jumat (22/9) di jurnal medis, The Lancet.

Ia mencatat beberapa tindakan-tindakan pencegahan atau pengobatan penyakit jantung seperti misalnya mengkonsumsi obat-obatan atau makan lebih buah dan sayuran, bisa tidak terjangkau untuk masyarakat paling miskin di dunia. Sementara berjalan kaki adalah kegiatan gratis dan memberi banyak keuntungan bagi kesehatan.

Badan Kesehatan Dunia atau WHO merekomendasikan orang dewasa berumur 18 hingga 64 tahun untuk melakukan setidaknya 150 menit aktivitas aerobik fisik dengan intensitas menengah sepanjang minggu. Ini ditambah dengan latihan untuk menguatkan otot paling tidak dua kali dalam seminggu.

Namun para ahli memperkirakan hampir seperempat penduduk dunia tidak bisa mencapai tingkatan yang dianjurkan.

Tim Lear mengatakan penemuan mereka menunjukkan jika seluruh populasi mengikuti petunjuk tersebut, satu di antara 12 kematian dini di dunia bisa dihindari dan 4.6 persen penyakit jantung bisa dicegah.(VOA)

Tak harus menerapkan olahraga hingga empat kali seminggu di pusat kebugaran atau kelas-kelas olahraga, beberapa olahraga sederhana bisa kamu terapkan dalam keseharian untuk menjaga fisik tetap aktif, antara lain :

### **1. Lari**

Sebuah jurnal yang dipublikasikan oleh British Journal of Sports Medicine pekan lalu menemukan, bahwa lari bisa mengurangi risiko kematian dini, terlepas dari durasi dan kecepatan lari. Penelitian tersebut fokus pada 14 studi sebelumnya yang meneliti enam kelompok partisipan berbeda dengan total 230.000 orang, pada periode 5,5 dan 35 tahun. Para peneliti melaporkan bahwa berapapun jumlah larinya, bahkan hanya sekali seminggu, lebih baik daripada tidak sama sekali.

### **2. Berenang**

Berenang bagi sebagian orang merupakan jenis olahraga yang menyenangkan. Ternyata, berdasarkan studi yang dilakukan oleh Swim England, para perenang memiliki risiko kematian dini 28 persen lebih rendah dan risiko kematian karena stroke atau penyakit jantung 41 persen lebih rendah. Sebanyak 80.000 orang mengambil peran dalam studi tersebut. Studi juga menyebutkan, bahwa renang cenderung lebih efektif biaya, aman dan bisa untuk segala usia. Dapatkan informasi, inspirasi dan insight di email kamu. Daftarkan email Berenang juga membantu orang-orang yang lebih tua tetap bugar secara fisik dan mental, serta bisa membantu anak-anak membangun skill fisik, kognitif, dan sosial melalui pelajaran renang.

### **3. Tenis dan bulu tangkis**

Olahraga tenis dan bulu tangkis ditemukan bisa mengurangi risiko kematian pada berbagai usia hingga 47 persen. Studi yang dilakukan oleh British Journal of Sports Medicine mengumpulkan partisipan lebih dari 80.000 orang usia 30 tahun ke atas dan melakukan survei dalam rentang 1994 dan 2008.

### **4. Yoga**

Selain meningkatkan kekuatan, pernapasan, dan fleksibilitas, yoga juga diketahui mampu mengurangi faktor risiko penyakit jantung, seperti indeks massa tubuh (BMI) tinggi, kolesterol, dan tekanan darah tinggi. Studi yang dilakukan oleh American College of Cardiology menemukan, orang-orang yang mengombinasikan latihan yoga dan aerobik, seperti renang atau lari, bisa mendapatkan efek penurunan BMI, tingkat kolesterol dan tekanan darah hingga dua kali lipat dibandingkan orang-orang yang hanya melakukan satu jenis olahraga saja.

### **5. Jalan cepat**

Beberapa studi menemukan, bahwa duduk terlalu lama bisa menjadi faktor risiko kematian dini. Sebuah studi yang dipublikasikan oleh British Journal of Sports Medicine menemukan, bahwa aktivitas tingkat rendah seperti jalan kaki selama 10 hingga 59 menit per minggu bisa menurunkan risiko kematian dari penyebab apapun hingga 18 persen

Sumber : (<http://www.p2ptm.kemkes.go.id/artikel-penyakit/olahraga-30-menit-bisa-cegah-1-dari-12-kematian-dini>)

(<https://lifestyle.kompas.com/read/2019/11/12/140209520/5-olahraga-sederhana-yang-bisa-mencegah-kematian-dini>)