PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS KOMUNIKASI, INFORMATIKA DAN PERSANDIAN
Jalan Kenari No. 56 Yogyakarta, KodePos 55165 Telp. (0274) 515865, 562682
EMAIL : kominfosandi@jogjakota.go.id
HOTLINE SMS : 081 2278 0001; HOTLINE EMAIL: upik@jogjakota.go.id;
WEBSITE : www.jogjakota.go.id

Media: Radar Hari: Kamis Tanggal: 15 Oktober 2015 Halaman: 1

Perlunya Olahraga bagi yang Sibuk di Kantor

Sekitar 20 persen penyebab kematian orang dewasa berusia 35 tahun ke atas adalah karena kurang olahraga."

YUDIK PRASETYO, Staf Pengajar FIK UNY

SAAT ini banyak orang yang disibukkan dengan rutinitas pekerjaan, sehingga lupa akan kesehatan. Tidak ada waktu untuk berolahraga adalah salah satu permasalahan yang banyak dihadapi para pekerja kantoran pada umumnya. Mereka selalu pergi di pagi hari, dan pulang di malam hari, sehingga menyebabkan derajat kesehatan semakin menurun.

"Berolahraga merupakan hal penting bagi kehidupan manusia. Ini karena banyaknya manfaat berolahraga. Berolahraga secara rutin, dapat meningkatkan ketahanan tubuh. Jika daya tahan tubuh meningkat, manusia akan terhindar dari berbagai macam penyakit," ingat Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Yudik Prasetyo.

Peringatan Yudik itu disampaikan di depan peserta workshop bertema *"Kesehatan Kerja di Perkantoran dan Pola Hidup Sehat untuk Menghindari Penyakit Degeneratif"* di Ruang Bima Balai Kota Timoho, Selasa (13/10) »

▸ Baca Perlunya... Hal 7

Sama Bahayanya dengan Merokok

■ PERLUNYA...
Sambungan dari hal 1

Workshop tersebut digelar Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta dalam rangka memperingati Hari Kesehatan Nasional ke-51.

Yudik menyatakan, olahraga yang dilakukan secara teratur, terukur, dan berkelanjutan akan memberikan manfaat bagi tubuh. Namun seseorang yang tidak pernah berolahraga akan mendapatkan dampak yang merugikan. Ketika otot dan rangka tubuh bergerak, denyut jantung akan meningkat. Darah beserta oksigen dan nutrisi akan terdistribusi dengan baik.

"Mekanisme tersebut tidak terjadi bila tubuh tidak olahraga. Tidak bergerak seharian akan menyebabkan bagian-bagian tertentu dari tubuh mengalami tekanan yang konstan, sehingga mengakibatkan gangguan saraf dan memicu berbagai keluhan ringan," tutur Yudik.

Dikatakan, tidak berolahraga juga berdampak pada distribusi cairan limpa. Tidak seperti darah yang memiliki jantung sebagai pemompa. Limpa sangat tergantung pada gerakan otot untuk dapat didistribusikan ke berbagai jaringan tubuh.

Lebih jauh dikatakan, orang yang tidak pernah berolahraga mempunyai beberapa ciri kesamaan. Ciri-ciri fisik orang yang tidak pernah berolahraga antara lain terjadinya penumpukan lemak di beberapa daerah tubuh. Terutama di bagian perut, lengan, dan paha.

Tubuh tidak terlihat kencang, tetapi lembek atau bergelambir. Wajah terlihat lesu dan kurang bergairah. Sering mengeluh mengantuk di pagi hari. "Mudah lelah atau napas tersengal-sengal saat harus berjalan jauh atau naik turun tangga. Sering mengalami gangguan otot seperti kram atau kaku," bebernya.

Menurut Yudik, Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan, sekitar dua juta orang di seluruh dunia meninggal karena penyakit akibat gaya hidup malas dan kurang berolahraga. Penelitian yang dilakukan oleh University of Hong Kong menyebutkan, dampak jangka panjang dari tidak pernah berolahraga sama berbahanya dengan merokok. "Sekitar 20 persen penyebab kematian orang dewasa berusia 35 tahun ke atas adalah karena kurang olahraga," ucap dosen UNY ini.

Dampak yang timbul akibat tidak pernah berolahraga tidak hanya sebatas fisik saja. Tapi, bagi orang yang tidak mau aktif bergerak menjadi mudah terserang berbagai penyakit. Contohnya seperti penyakit jantung koroner, tekanan darah tinggi, diabetes milletus, stroke dan lain-lain.

Sejumlah penelitian menyatakan, olahraga yang dilakukan secara intensif selama 2,5 menit memiliki manfaat sama dengan berlari selama 1,5 jam. Olahraga intensif itu dengan melakukan lari secepat mungkin (sprint) selama 30 detik, dan diberi jeda istirahat sebentar. Kemudian diulangi sebanyak empat kali. "Olahraga tersebut lebih cepat menekan tingkat kadar lemak daripada olahraga biasa selama 30 menit," paparnya.

Olahraga lain yang dapat dilakukan bagi orang sibuk, adalah mengikuti gerakan-gerakan *side neck stretches*. Tujuannya membantu mengurangi kekakuan pada bagian leher. Gerakan ini cocok bagi seseorang yang pekerjaannya melibatkan posisi kepala menghadap satu arah terus menerus. Misalnya di depan komputer.

Kedua, gerakan *shoulder shrug*. Tujuannya membantu mengurangi kekakuan pada bagian bahu dan pundak. *Ketiga*, gerakan *back side-stretch*. Tujuannya membantu mengurangi kekakuan, pegal pada bagian punggung dan bahu setelah lama duduk saat bekerja.

Keempat, gerakan *middle back stretch*. Bertujuan membantu mengurangi kekakuan pada bagian bahu dan lengan. *Kelima*, gerakan *ankle flex and stretch*. Kepentingannya membantu mengurangi kekakuan pada bagian tungkai.

"Selanjutnya, *keenam*, adalah gerakan *leg squats* untuk membantu meregangkan dan membentuk otot pada bagian tungkai," terang Yudik.

Ada pun gerakan ketujuh adalah *bench dips* . Tujuannya, membantu melatih otot pada bagian lengan, perut, dan tungkai. **(riz/kus/gp)**

Instansi

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. Dinas Kesehatan	Netral	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 01 Juli 2026
Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM
NIP. 19690723 199603 1 005