

EDUKASI PERAN POLA HIDUP SEHAT TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DI ATLET FUTSAL PORPROV TANGGAMUS

Riza Dwiningrum¹, Ahmad Nuruhidin²

¹*Program Studi S1 Farmasi Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung,
Indonesia*

²*Program Studi S1 Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan Universitas Aisyah
Pringsewu, Lampung*

dwiningrumriza@gmail.com ahmadpasca@gmail.com

ABSTRAK

Pola hidup sehat mempunyai peranan yang penting untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani seseorang. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan di dalam pola hidup sehat adalah makanan dan olahraga. Di samping makanan dan olahraga yang dapat mempengaruhi kesehatan adalah gaya hidup seseorang, misalnya suka merokok, minum minuman keras, dll. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik perlu memahami pola hidup sehat, yaitu: (1) Makan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, (2) Istirahat, supaya tubuh memiliki waktu untuk recovery (pemulihan), sehingga dapat melakukan aktivitas dengan nyaman, dan (3) Berolahraga, yaitu salah satu alternatif yang paling efektif untuk memperoleh kebugaran, sebab berolahraga bermanfaat untuk fisik, psikis, maupun sosial. Di samping itu untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani perlu menghindari gaya hidup yang kurang baik, supaya tidak mempengaruhi kesehatan, sehingga tubuh selalu dalam keadaan sehat dan bugar. Kata kunci: pola hidup sehat, kebugaran jasmani.

Kata Kunci: Perilaku Bersih dan Sehat

ABSTRACT

A healthy lifestyle has an important role in improving and maintaining one's physical fitness. Factors that affect health in a healthy lifestyle are food and exercise. In addition to food and exercise that can affect health is a person's lifestyle, for example smoking, drinking, etc. To get good physical fitness it is necessary to understand a healthy lifestyle, namely: (1) Eat enough, both quality and quantity, (2) Rest, so that the body has time to recover, so that it can carry out activities comfortably, and (3) Exercising, which is one of the most effective alternatives for obtaining fitness, because exercising is beneficial for the physical, psychological, and social. In addition, to improve and maintain physical fitness, it is necessary to avoid unhealthy lifestyles, so as not to affect health, so that the body is always in good health and fitness.

Keywords: healthy lifestyle, physical fitness

1. PENDAHULUAN

Tubuh yang sehat merupakan faktor yang sangat penting, karena bila tubuh tidak sehat segala aktivitas akan terganggu, sedangkan bila memiliki tubuh sehat segala aktivitas dapat dikerjakan dengan lancar dan dapat menikmati hidup dengan senang hati (bahagia). Salah satu cara untuk menjaga kebugaran tubuh adalah dengan menerapkan pola hidup sehat (Anne, 2011).

Pola hidup sehat para relawan yang diteliti terbukti mampu mengubah gen mereka, sehingga efektif untuk mencegah penyakit kanker (Dadya Teguh Pramono, 2: 2010). Evanjh (2011: 2) berpendapat bahwa dalam usaha menjalani pola hidup sehat untuk mencegah osteoporosis perlu diperhatikan hal-hal berikut: (1) cukup asupan kalsium, (2) olahraga beban, (3) hindari obat-obat tertentu, dan (4) mengonsumsi obat (untuk beberapa orang tertentu). Dengan memperhatikan pendapat tersebut, maka kita perlu segera memulai melakukan pola hidup sehat).

Di samping makanan, olahraga juga menentukan tingkat kesehatan. Orang yang gemar berolahraga akan memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik, sehingga jarang terkena serangan penyakit. Di samping itu manfaat olahraga yang lain adalah sebagai berikut: Aktivitas olahraga dapat memperlancar aliran darah ke otak, Dengan berolahraga secara teratur, metabolisme dan regenerasi sel-sel tubuh akan terjadi lebih cepat, sehingga kita jadi awet muda.

Atlet futsal perlu menjaga pola hidup supaya mampu menjaga kebugarannya guna mempertahankan kekuatan fisiknya saat laga pertandingan. Untuk melakukan pola hidup sehat tidak perlu mengeluarkan biaya atau anggaran yang mahal, kita dapat melakukan sesuai dengan kemampuan yang ada, misalnya dengan mengonsumsi sayur-sayuran, buah-buahan dan olahraga secara teratur.

Dengan melakukan hal tersebut kemungkinan tubuh akan tetap sehat, sehingga kebugaran jasmani dapat terjaga dengan baik.

2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat. Berdasarkan ruang lingkup, pendekatan, metodologi penangan program dan pekerjaan, maka disusunlah pelaksana perkerjaan. Secara umum organisasi ini ditandatangani Ketua Pelaksana Kegiatan dan tim teknik pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat yaitu LPPM Universitas Aisyah Pringsewu.

Strategi yang digunakan mengatasi permasalahan diatas adalah pendekatan berbasis komunitas dimana startegi pemecahan langsung ke sasaran dengan optimalisasi siswa sekolah di Sekolah Sepakbola Pringsewu. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam 3 tahap. Tahap pertama adalah penjelasan terkait kegiatan yang akan dilaksanakan bersama atlet tentang praktik Latihan kebugaran jasmani, tahap kedua adalah memberikan materi mengenai pola hidup sehat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Anne Ahira (t.t: 1-2) pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup yang memperhatikan faktor-faktor penentu kesehatan, antara lain makanan dan olahraga.

Menurut data WHO, tujuh puluh persen kematian dini disebabkan oleh penyakit jantung, stroke, kanker, dan diabetes. Separuh dari jumlah tersebut terkait dengan pola makan yang buruk. Beberapa pola makan modern yang tidak sesuai dengan pola hidup sehat antara lain:

Terlalu banyak mengonsumsi karbohidrat dan lemak serta kurang mengonsumsi serat, Sering menyantap fast food (makanan yang banyak mengandung

pengawet, penyedap rasa, lemak dan kalori kosong), Kebiasaan ngemil berlebihan.

Menurut Kus Irianto dan Kusno Waluyo (2004: 16-17) makanan yang dimakan sehari-hari hendaknya merupakan makanan seimbang, terdiri atas bahan makanan yang tersusun seimbang baik kualitas maupun kuantitasnya untuk memenuhi syarat hidup sehat.

Di samping makanan, olahraga juga menentukan tingkat kesehatan. Orang yang gemar berolahraga akan memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik, sehingga jarang terkena serangan penyakit. Di samping itu manfaat olahraga yang lain adalah sebagai berikut: a. Aktivitas olahraga dapat memperlancar aliran darah ke otak. b. Dengan berolahraga secara teratur, metabolisme dan regenerasi sel-sel tubuh akan terjadi lebih cepat, sehingga kita jadi awet muda. c. Olahraga teratur dengan cara yang tepat akan menjaga postur tubuh tetap langsing dan terhindar dari tumpukan lemak sumber penyakit. d. Wajah awet muda dan tubuh langsing, sehingga berolahraga membuat rasa percaya diri meningkat.

Giam, C.K. dan Teh, K.C. yang dikutip oleh Hartono Satmoko (1993: 9) menyatakan bahwa kebugaran jasmani dibedakan menjadi 2 macam, yaitu (1) Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, meliputi: (a) kebugaran jantung-paru-peredaran darah, (b) lemak tubuh, (c) kekuatan otot, dan (d) kelenturan sendi. Komponen-komponen kebugaran ini membantu mengurangi kemungkinan terjadinya penyakit-penyakit degeneratif dan keadaan yang berkaitan dengan inaktivitas fisik, baik dalam halfrekuensi maupun

beratnya penyakit-penyakit tersebut. (2) Kebugaran yang berkaitan dengan performance (pekerjaan) meliputi: (a) kekuatan otot, (b) tenaga otot, (c) ketangkasan, dan (d) kecepatan

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Pola hidup sehat mempunyai peranan yang sangat penting terhadap kebugaran jasmani, karena pola hidup sehat dapat membantu meningkatkan dan mempertahankan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Untuk mendapatkan kebugaran yang memadai perlu memperhatikan pola hidup sehat, yaitu makan, istirahat, dan berolahraga. Di samping itu harus menghindari gaya hidup sehat yang dapat mengganggu kesehatan, supaya tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat dipertahankan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih dapat juga disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anne Ahira. (t.t.). Pengertian Pola Hidup Sehat. AnneAhira.com Content Team. Diunduh pada Tanggal 8 September 2011.
- Kus Irianto dan Kusno Waluyo. (2004). Gizi dan Pola Hidup Sehat. Bandung: CV. Yrama Widya.
- Giam, C.K. dan Teh, K.C. (1993). Ilmu Kedokteran Olahraga. (Diterjemahkan oleh Hartono Satmoko). Jakarta: Binarupa Aksara.