

## Tetap Bugar walau Sering Begadang

Wednesday, 13 June 2012

Bagi pencinta bola, momen Piala Eropa 2012 tentu saja sayang bila dilewatkan. Mereka pun rela begadang demi melihat tim jagoannya berlaga. Bagaimana agar tubuh tetap fit meski harus begadang?

Perhelatan akbar sepak bola negara-negara Eropa tengah bergulir. Para penggemar olahraga ini tentu tak mau meninggalkan momen bersejarah tersebut begitu saja. Setiap pertandingan tidak boleh terlewatkan. Apalagi pertandingan ditayangkan secara langsung. Namun yang menjadi masalah, jadwal pertandingan berlangsung pada malam hari waktu Indonesia, bahkan ada sampai dini hari. Buntutnya, rutinitas tidur pun terganggu sehingga mengganggu siklus istirahat tubuh.

Padahal, pada pagi hari kita juga tetap harus melakukan aktivitas rutin sehari-hari, seperti kuliah atau pergi ke kantor. Dampak terbesarnya adalah kurang tidur. Tentu saja hal itu berisiko terhadap kesehatan. Di sisi lain, sering kali saat menonton pertandingan sepak bola, kita tidak hanya duduk tenang, juga berteriak dan bergerak-gerak. Oleh karena itu, jika kondisi ini terus-menerus terjadi setiap malam, maka akan menyebabkan kelelahan di tubuh.

Akhirnya akan mengganggu kesehatan secara umum, seperti kambuhnya berbagai penyakit kronis dan menurunnya daya tahan tubuh. Kelelahan dan stres yang tinggi juga akan sangat mengganggu proses metabolisme dan hormon di dalam tubuh. "Dalam menonton pertandingan sepak bola, kita juga sering merasa kecewa jika tim yang kita unggulkan kalah. Rasa kecewa ini pun akan mengganggu tidur," kata Dr Ari Fahrial Syam SpPD-KGEH MMB, praktisi klinis dari Divisi Gastroenterologi Departemen Ilmu Penyakit Dalam FKUI/RSUPN Cipto Mangunkusumo.

Menurut Ari, kelelahan terjadi karena fisik dan mental bekerja secara terus-menerus tanpa istirahat yang cukup. Dan, dampak kelelahan ini berakibat serius terhadap kesehatan. Kondisi ini diperburuk lagi dengan kebiasaan merokok dan minum kopi yang berlebihan, serta mengonsumsi suplemen dan minuman berenergi yang umumnya mengandung ginseng dan kafein. "Biasanya, produk-produk ini dikonsumsi agar mata tetap terjaga. Dan pada saat ini, banyak masyarakat mengonsumsinya secara berlebihan," tuturnya.

Kelelahan, dia menyebutkan, berhubungan dengan berbagai gangguan kesehatan, seperti gangguan sistem pencernaan, gangguan sistem jantung dan pembuluh darah, termasuk pembuluh darah otak, serta penurunan daya tahan tubuh. Kurang tidur akibat menonton sepak bola sampai dini hari juga menimbulkan sakit kepala dan timbulnya migren (sakit kepala sebelah) maupun vertigo (pusing tujuh keliling). Ari mengatakan, gangguan pencernaan merupakan hal utama yang terjadi ketika seseorang mengalami kelelahan.

Keluhan pencernaan yang timbul, antara lain nafsu makan berkurang sehingga memperparah kondisi fisik yang sedang mengalami kelelahan tersebut. "Seseorang yang mengalami kelelahan juga akan mengalami mual, bahkan muntah serta nyeri di ulu hati," sebutnya. Mereka yang mengalami kelelahan juga sebenarnya sudah tidak berkonsentrasi dalam bekerja dan emosinya juga menjadi tinggi.

Dampaknya, kecelakaan lalu lintas sering terjadi pada pengendara yang sedang mengalami kelelahan tersebut. Dia mengungkapkan, berbagai penyakit kronis dapat menjadi kambuh saat seseorang mengalami kelelahan. Misalnya sakit maag, gangguan kejiwaan, asma bronkiale, kencing manis (diabetes mellitus), hipertensi, stroke, dan serangan jantung. Kelelahan fisik dan psikis juga akan memperburuk daya tahan tubuh serta mudah terkena infeksi virus seperti virus influenza.

Selain itu seseorang yang mengalami kelelahan mudah terjadi infeksi usus berupa diare dan rentan terkena infeksi virus hepatitis, demam thypoid dan virus demam berdarah. "Apabila sudah ditemukan adanya gangguan kesehatan, seperti mual, muntah, sakit kepala, dan nyeri dada, itu adalah peringatan agar kita untuk memulai beristirahat dan mengurangi menonton bola, terutama siaran langsung dini hari," katanya.

Untuk mengantisipasi dampak buruk terhadap kesehatan bagi yang tetap ingin menyaksikan setiap pertandingan sepak bola melalui siaran langsung, Ari menyarankan Anda untuk tetap mempertahankan jumlah tidur minimal enam jam setiap hari. Jadi, di mana ada kesempatan untuk beristirahat, maka dianjurkan untuk beristirahat. Selain itu, tetap memperhatikan waktu makan minimal tiap enam jam. Sebaiknya di sela waktu makan, ada makanan yang dikonsumsi, terutama makanan yang sehat, tidak mengandung cokelat, keju, berlemak, dan mengurangi goreng-gorengan.

"Minum air putih harus tetap dipertahankan sebanyak minimal 2 liter per hari," imbuhnya. Dia juga menganjurkan lebih banyak mengonsumsi buah dan sayur-sayuran. Dianjurkan pula untuk selalu memakan buah, mengurangi rokok, minuman bersoda, dan kopi. Kalaupun minum, jangan berlebih-lebihan.

Maksimal hanya dua gelas setiap hari. Hindari minuman yang berkafein atau mengandung ginseng. Suplemen sebaiknya juga jangan berlebihan dikonsumsi. "Yang dibutuhkan tubuh adalah untuk beristirahat. Yang terpenting juga, olahraga secara teratur," saran Ari. Irendra Hanggara