

## ACTIVE LIVING\*

Nani Cahyani Sudarsono

Secara sederhana, *active living* artinya adalah kita berusaha untuk senantiasa aktif secara fisik setiap hari. Contoh paling sederhana adalah memilih untuk menggunakan tangga sebagai pengganti lift, atau mengurangi waktu menonton televisi.

Manfaat latihan jasmani untuk kesehatan telah diketahui sejak ribuan tahun yang lalu, yang antara lain kita ketahui melalui perkataan Hippocrates, bapak dunia kedokteran sbb:

*"If we could give every individual the right amount of nourishment and exercise, not too little and not too much, we would have found the safest way to health."*

*Hippocrates*

Sejalan dengan konsep keseimbangan gizi dan aktivitas fisik yang dikemukakan oleh Hippocrates tersebut, jelaslah bahwa seseorang yang aktif akan dapat mencapai tingkat kesehatan yang baik karena terpeliharanya kesehatan tulang, otot dan persendian serta tercapainya kapasitas daya tahan jantung paru yang baik.

Aktifitas fisik diperankan oleh kerja otot rangka. Dalam menjalankan fungsinya, otot rangka membutuhkan sejumlah besar energi yang diperoleh dari metabolisme makanan. Besarnya energi yang digunakan oleh otot rangka sesuai dengan jenis dan lama aktivitas. Dengan demikian jelaslah kontribusi aktivitas fisik terhadap keseimbangan energi harian, sehingga dapat berperan dalam pengendalian berat badan melalui jalur pengaturan keseimbangan energi tubuh.

Dalam satu hari, semua orang punya waktu 24 jam. Bagaimana kita berkegiatan dalam 24 jam tersebut akan menentukan apakah kita melaksanakan hidup aktif (*active lifestyle*) atau hidup tidak aktif (*sedentary lifestyle*). Namun demikian, mengisi sebagian dari 24 jam sehari dengan melakukan kegiatan *exercise* atau berolahraga tidak selalu merupakan hal yang mudah. Banyak alasan yang dapat berkontribusi, mulai dari waktu, biaya, sampai lingkungan kota besar yang tidak *active-friendly*. ACSM (American College of Sports Medicine) sejak tahun 1998 telah menetapkan bahwa aktivitas fisik per minggu yang direkomendasikan untuk orang dewasa sehat dalam rangka memelihara kesehatan dan kebugaran meliputi 3 - 5 hari latihan aerobik, 2 - 3 sesi latihan kekuatan, dan 2 -3 sesi latihan kelenturan. WHO

---

\* disampaikan pada Seminar Sport and Exercise as an Active Lifestyle pada tanggal 6 Desember 2008

(World Health Organization) mencanangkan gerakan *Move for Health* pada tahun 2002, yang berisi rekomendasi utama setidaknya 30 menit aktivitas fisik sedang dilakukan secara reguler, 5 hari seminggu, untuk menurunkan risiko beberapa penyakit menular tertentu. Selanjutnya, WHO juga mengemukakan bahwa *physical inactivity* adalah faktor risiko yang dapat diubah.

Banyak cara dapat dilakukan untuk melaksanakan pola hidup aktif. Kunci utamanya adalah bergerak. Setiap kesempatan yang tersedia untuk menggerakkan dan meregangkan tubuh, meraih, mengangkat dan bahkan menjinjing harus dimanfaatkan sebaik-baiknya. Selanjutnya, hal yang sangat penting adalah melaksanakan aktivitas fisik yang teratur dan berkesinambungan sesuai rekomendasi ACSM maupun WHO, yang meliputi latihan dayatahan jantung paru, latihan beban atau kalistenik untuk dayatahan dan kekuatan otot, serta latihan peregangan untuk fleksibilitas. Pola latihan lengkap ini akan dapat meningkatkan taraf kebugaran yang sangat besar perannya dalam menjaga tingkat kesehatan serta kapasitas fungsional yang optimal.

Berikut ini adalah 20 tips dari Harvard Medical School untuk meningkatkan aktivitas fisik yang sebagiannya diambil dari publikasi *Sport England*, suatu kelompok di Inggris yang mendorong aktivitas fisik dan kebugaran. Tips ini dimodifikasi agar lebih sesuai dengan kondisi di Indonesia/Jakarta:

1. **Parkir mobil jauh dari pintu.** Dengan parkir jauh dari pintu, kita harus berjalan, yang artinya akan menambah kalori yang dibakar. Kalau kita parkir di suatu gedung perparkiran, usahakan parkir di tingkat yang lebih tinggi sehingga kita harus memanfaatkan tangga.
2. **Jalan ke stasiun berikut.** Kalau naik bus, jangan berhenti di perhentian terdekat. Coba turun satu perhentian sebelum atau sesudah tujuan awal. Demikian juga kalau menuju ke perhentian bus. Lewati satu perhentian, sehingga ada kegiatan jalan kaki extra yang dapat dilakukan.
3. **Hang loose.** Dalam perjalanan naik bus atau kereta, jangan berpegangan terlalu kuat. Cobalah mempertahankan posisi berdiri selama perjalanan dengan mengaktifkan otot-otot. Dengan demikian keseimbangan tubuh dan kerja otot penegak batang tubuh ("*core" back & abdominal muscles*) dapat senantiasa dilatih.
4. **Walk and talk.** Kalau akan melakukan kegiatan dalam posisi duduk untuk waktu yang lama (misalnya klub kajian buku, belajar bersama, mengaji, dsb), usahakan untuk melakukan diskusi sambil berjalan mundur mandiri 15 – 20 menit sebelum kegiatan tersebut.
5. **Walk while you watch.** Sambil menonton pertandingan olahraga, usahakan untuk tidak diam dalam satu posisi tertentu dengan berjalan mengelilingi lapangan olahraga tersebut.
6. **Berjalan tegak.** Mempertahankan postur yang baik – dada bidang, bahu tegak namun relax, perut ditahan – akan menghasilkan otot punggung dan perut yang bagus bentuknya. Selain itu, kita juga akan semakin terlihat sehat jika tidak bungkuk.

7. **Ajak seseorang** untuk melakukan jalan – jogging – atau bersepeda. Bagaimanapun, jika kegiatan tersebut dilakukan bersama teman, umumnya kita tidak cepat menjadi bosan.
8. Teman yang dimaksud dapat berupa hewan peliharaan. Penelitian di Barat menunjukkan bahwa pemilik anjing lebih banyak jumlah *exercise*-nya daripada mereka yang tidak memiliki anjing. Untuk di Indonesia, mungkin masih perlu dicari partner seperti apa yang paling tepat ...
9. **Partisipasi dalam kegiatan yang seru-seru.** Kalau ada kegiatan, jangan ragu untuk ambil bagian. Memanjat, bergelayut, sangat baik untuk memperkuat otot dan tulang. Juga baik untuk menjadi contoh, khususnya bagi anak kecil.
10. **Gunakan sepatu “dansa”.** *Exercise* tidak harus berupa jalan dan jogging saja. Berdansa juga baik untuk merangsang kerja jantung, sekaligus melatih keseimbangan. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat *drop out* kelas dansa lebih rendah dari kelas kebugaran. Kita sebagai bangsa Indonesia beruntung karena sangat kaya dengan berbagai jenis dansa, yang senantiasa populer untuk dilakukan beramai-ramai. Serampang dua belas, yosim-pancar, dan poco-poco adalah sebagian contoh kekayaan budaya yang dapat membuat kita senantiasa aktif di segala kesempatan.
11. **Cuci dan keringkan perabotan sendiri.** Kalau di Barat anjurannya adalah menggunakan tangan sebagai pengganti mesin cuci, untuk di Indonesia yang lebih tepat adalah mencuci sendiri dan tidak selalu menyerahkan kepada pembantu di rumah. Mencuci dan mengeringkan dengan tangan baik untuk latihan otot lengan.
12. **Bersihkan rumah.** Meskipun ada pembantu di rumah, tidak ada salahnya membersihkan beberapa bagian dari rumah dilakukan sendiri. Lima belas menit bekerja membersihkan rumah dapat membakar sekitar 80 kalori. Tambahkan dengan mencuci jendela, maka aktivitas fisik yang dilakukan menjadi lumayan berat – dan rumah menjadi lebih bersih tentunya.
13. **Jangan gunakan *remote control*.** Masalahnya adalah *channel surfing* menambah lamanya menonton televisi. Kalau mengganti saluran harus dilakukan sambil mundur mandir, kemungkinan kita akan lebih suka untuk mematikan televisi dan melakukan hal lain yang lebih aktif.
14. **Pergi berenang.** Berenang adalah *exercise* yang baik, untuk arthritis, asma, dan sekaligus menyegarkan khususnya saat cuaca panas.
15. **Jangan mengirim e-mail.** Untuk menyampaikan pesan ke rekan kerja di kantor yang sama, cobalah untuk berjalan dan bicara langsung. Berjalan kaki ke kotak pos (tentunya bukan yang terdekat ...) juga merupakan *exercise* yang baik.
16. **Berdiri jika menelepon.** Jika sudah duduk dalam waktu yang lama, selingan berdiri – meskipun hanya 1 – 2 menit – akan memberi manfaat metabolik untuk tubuh.

17. **Think small.** Aktivitas kecil – kecil dalam jumlah banyak seringkali jauh lebih baik dibandingkan suatu regimen latihan yang berat yang tidak mampu diulang.
18. **Jadilah “ahli” tangga.** Gunakan tangga sebanyak yang kita dapat lakukan. Tangga baik untuk tungkai dan lutut, dan jantung akan mendapat manfaat dari kerja extra naik turun tangga. namun demikian, jangan memaksakan diri.
19. **Tip tangga # 2:** Otot bokong akan mendapat latihan extra jika kita naik 2 tangga sekaligus.
20. **Tip tangga # 3:** Otot betis akan mendapat peregangan extra jika berdiri dengan kaki depan di tangga sambil menurunkan tumit .

Regimen utama aktivitas fisik terstruktur adalah dengan melaksanakan aktifitas fisik yang teratur dan berkesinambungan, dengan memenuhi aturan Frekuensi – Intensitas – *Time* (waktu) latihan serta Tipe/jenis latihan tertentu. Pola latihan yang lengkap – yang terdiri atas latihan untuk memelihara dan meningkatkan dayatahan jantung paru, latihan beban atau kalistenik untuk dayatahan dan kekuatan otot, serta latihan peregangan untuk fleksibilitas – akan dapat meningkatkan taraf kebugaran, yang sangat besar perannya dalam menjaga tingkat kesehatan serta kapasitas fungsional yang optimal. Di atas itu semua, menjalani keseharian dengan menerapkan pola hidup aktif adalah awal yang penting dari upaya pencapaian tingkat kesehatan dan kebugaran tubuh.

Referensi:

- Harvard Medical School. A Special Health Report from Harvard Medical School: Exercise - A program you can live with, September 2008
- Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults From the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*: 2007;116;1081-1093