

# Manfaat Latihan: Fakta Kebugaran Buktikan Manfaat Berolahraga

Review oleh: [Charles Patrick Davis, MD, PhD](#)  
Review pada 4/29/2020

## Latihan!

Apakah Anda akan minum pil ajaib yang bisa membuat Anda makan lebih banyak, meredakan stres, dan meningkatkan kekuatan otak Anda? Ada sesuatu yang bisa melakukan semua itu, dan banyak lagi: berolahraga. Berikut ini adalah beberapa fakta kebugaran yang akan membantu Anda memulai.



## Latihan Meningkatkan Kekuatan Otak

Sejumlah penelitian menunjukkan olahraga dapat meningkatkan daya ingat dan konsentrasi. Ini meningkatkan serotonin, neurotransmitter di otak yang dapat meningkatkan fokus dan kejernihan. Studi lain menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat mengurangi penurunan kognitif pada orang dewasa yang lebih tua.



## Gerakan Mencairkan Stres

Olahraga mengurangi stres, dan dapat membantu menangkal depresi dan kecemasan. Olahraga teratur dapat mengurangi hormon stres seperti kortisol dan adrenalin.



## Latihan Memberi Anda Energi

Penelitian telah menunjukkan orang yang berolahraga sedikitnya 20 menit per hari, tiga hari seminggu, memiliki lebih sedikit kelelahan dan lebih banyak energi secara keseluruhan. Olahraga meningkatkan aliran darah, yang memungkinkan oksigen dan nutrisi mencapai sel, memberi Anda energi untuk tugas sehari-hari.



## Tidaklah Susah Menemukan Waktu untuk Kebugaran

Tidak perlu menghabiskan satu jam atau lebih di *gym* untuk berolahraga se-hari<sup>2</sup>. Suatu aktivitas pendek dapat dimasukkan sepanjang hari. **Ber-jalan<sup>2</sup>lah saat istirahat makan siang, naik sepeda bersama anak<sup>2</sup> Anda, lompatlah selama 10 menit, atau berlari naik turun tangga selama lima menit.** Berolahraga dlm potongan pendek sama efektifnya dengan melakukan semuanya sekaligus. **Setengah jam kumulatif per hari adalah semua yang diperlukan untuk manfaat kesehatan**, dan total 60 menit per hari dapat membantu Anda menurunkan berat badan dan mempertahankannya.



## Kebugaran Dapat Membantu Membangun Hubungan

Berolahraga juga dpt membantu memperkuat hubungan. Habiskan waktu bersama pasangan atau teman Anda berjalan atau bertemu untuk pertandingan tenis, alih-alih pergi makan. Memiliki dukungan juga membantu Anda menjaga sasaran kebugaran Anda.



## Latihan Membantu Menangkal Penyakit

Olahraga juga dapat membantu mencegah atau memperlambat proses sejumlah penyakit dan kondisi kesehatan, termasuk:

- penyakit jantung
- stroke
- tekanan darah tinggi
- Kolesterol Tinggi
- diabetes tipe 2
- artritis
- osteoporosis (keropos tulang)
- hilangnya massa otot



## Kebugaran Memompa Jantungmu

Olahraga membuat jantung dan sistem kardiovaskular lebih kuat. Jantung Anda akan menjadi lebih efisien, memompa lebih banyak darah per detak sehingga detak jantung Anda akan lebih rendah. Bahkan beberapa hari setelah mulai berolahraga tubuh mulai beradaptasi, dan bernafas lebih mudah, tubuh Anda merasa tidak terlalu lelah, dan rasa sakit serta nyeri akan berkurang.



## Latihan Memungkinkan Anda Makan Lebih Banyak

Kita semua pernah mendengar otot membakar lebih banyak kalori daripada lemak, jadi dengan memiliki lebih banyak otot, tingkat metabolisme Anda akan lebih tinggi. Itu berarti Anda dapat mengambil lebih banyak kalori dan tetap mempertahankan berat badan Anda. Bukan *carte blanche* untuk makan apa pun yang Anda inginkan, tetapi Anda dapat menikmati permen dan keripik favorit dalam jumlah sedang ketika Anda berolahraga secara teratur.



## Latihan Meningkatkan Kinerja

Latihan akan meningkatkan kinerja Anda dalam upaya atletik Anda. Setelah Anda berolahraga secara teratur selama beberapa minggu, tubuh Anda akan lebih efisien dan Anda akan memiliki daya tahan lebih. Otot Anda akan lebih kuat dan lebih fleksibel, dan kinerja keseluruhan Anda akan ditingkatkan.



## Penurunan Berat Bukan Tujuan terpenting

Jangan menjadikan penurunan berat badan sebagai satu-satunya tujuan Anda ketika Anda mulai berolahraga. Tentu saja, olahraga adalah komponen yang bermanfaat dari program penurunan berat badan tetapi manfaat kesehatan dari olahraga - apakah Anda menurunkan berat badan atau tidak - juga penting. Apakah angka pada skala turun atau tidak, ingat tubuh Anda masih menuai manfaat dari olahraga. Anda akan lebih tajam secara mental, kurang stres, dan lebih bugar secara keseluruhan.



## 10 Fakta Kebugaran Terbaik

Olahraga dapat membantu meningkatkan kesehatan, pikiran, tubuh, dan hubungan Anda. Semoga 10 fakta kebugaran ini akan menginspirasi Anda untuk memasukkan olahraga ke dalam rutinitas harian Anda!

### Sources:

This tool does not provide medical advice. [See additional information:](#)

© 1996-2020 [WebMD, LLC](#). All rights reserved.

### Top 10 Fitness Facts



[https://www.medicinenet.com/exercise\\_and\\_fitness\\_pictures\\_slideshow/article.htm](https://www.medicinenet.com/exercise_and_fitness_pictures_slideshow/article.htm)