

# **PERANAN POLA HIDUP SEHAT TERHADAP KEBUGARAN JASMANI**

Oleh: Suryanto  
Dosen Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK-UNY

---

## **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

Kehidupan masyarakat modern setiap hari banyak disibukkan oleh pekerjaan, berangkat kerja pagi hari dan pulang sore hari, bahkan sampai malam hari. Di samping itu, biasanya mereka kurang memperhatikan makan dan aktivitas fisik, padahal pekerjaan di kantor sebagian besar kerjaan cukup dikerjakan dengan duduk, sehingga orang tersebut secara fisik tidak aktif. Menurut Giam, C.K. dan Teh, K.C. yang dikutip oleh Hartono Satmoko (1993: 10-12) penyakit jantung koroner terjadi

paling tidak dua kali lebih sering pada orang-orang yang secara fisik tidak aktif dibandingkan dengan mereka yang aktif, mereka yang secara fisik aktif lebih kecil kemungkinannya untuk menderita kencing manis, khususnya kencing manis yang berat, terutama karena berkurangnya obesitas (kegemukan) dan pengaturan gula darah yang lebih baik, dll.

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.

Tidak ada kata terlambat untuk melakukan pola hidup sehat, dan lakukan perubahan menuju pola hidup sehat sedikit demi sedikit, tidak perlu melakukan perubahan secara drastis. Betapa pentingnya pola hidup sehat, karena menurut hasil penelitian para ilmuwan di Preventive Medicine Research Institute di Sansalito, California, Amerika Serikat, cara terbaik untuk mencegah penyakit kanker adalah dengan melakukan pola hidup sehat. 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) mengkonsumsi obat (untuk beberapa orang

tertentu). Dengan memperhatikan pendapat tersebut, maka kita perlu segera memulai melakukan pola hidup sehat.

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.

#### **A. Pengertian Pola Hidup Sehat**

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.

##### **1. Makanan**

Fakta menunjukkan bahwa orang-orang zaman dulu memiliki tubuh yang sehat, padahal waktu itu belum ada teori mengenai pola hidup sehat. Sebaliknya, di zaman modern seperti sekarang ini banyak orang meninggal di usia muda dengan komplikasi penyakit. 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:

- a. Terlalu banyak mengonsumsi karbohidrat dan lemak serta kurang mengonsumsi serat.
- b. Sering menyantap *fast food* (makanan yang banyak mengandung pengawet, penyedap rasa, lemak dan kalori kosong).
- c. Kebiasaan ngemil berlebihan.

Dari pendapat tersebut mengonsumsi serat juga merupakan faktor penting, kesadaran akan pentingnya makanan berserat kini semakin tinggi. Karena makanan dengan kaya serat inilah berbagai penyakit dapat dicegah. Sayuran dan buah adalah makanan tinggi serat (Ali Khomsan, 2004: 207). Menurut Joko Pekik Irianto (2005: 7) serat merupakan komponen dinding sel tanaman yang tak dapat dicerna oleh system pencernaan manusia. Serat bermanfaat untuk merangsang alat cerna agar mendapat cukup getah cerna, membentuk volume, sehingga membuat rasa kenyang dan membantu memperoleh faeses.

Makanan yang enak belum tentu sehat. Banyak makanan serta minuman yang berbahaya dan tidak sehat bila dikonsumsi. Makan makanan dan minuman yang bergizi dan disesuaikan dengan kondisi tubuh, aktivitas serta usia. Makan sebelum lapar dan berhenti makan sebelum kenyang adalah kebiasaan yang baik. Jangan lupa dengan empat sehat lima sempurna, makan dengan asupan gizi seimbang mempresentasikan diri kita di masa yang akan datang (Godam, 2007: 4).

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. Syarat-syarat makanan yang baik harus memenuhi:

- a. Harus cukup memberikan kalori.
- b. Harus ada perbandingan yang baik antara karbohidrat, protein, dan lemak.
- c. Protein yang masuk harus cukup banyak dan mengandung asam amino esensial.
- d. Harus cukup mengandung vitamin.
- e. Harus cukup mengandung garam mineral.
- f. Harus mudah dicerna oleh pencernaan.
- g. Harus bersifat higienis.

## 2. Olahraga

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.

Pendapat lain dikemukakan oleh Tjaliek Soegiardo (t.t: 25) bahwa latihan yang dilakukan dalam waktu lama akan memberi manfaat sebagai berikut:

- a. Pertumbuhan optimal bagi anak yang sedang tumbuh.
- b. Peningkatan kecepatan rangsang dan pola pikir pada system saraf.
- c. Peningkatan kekuatan dan masa otot, jumlah ATP dan mitokhondria, dan lainnya.
- d. Peningkatan volume sedenyut, penurunan frekuensi, penebalan otot jantung.
- e. Peningkatan elastisitas vaskuler.
- f. Peningkatan jumlah total darah.
- g. Peningkatan kapasitas paru dan *Force Expiration Volume* (FEV).
- h. Peningkatan status Psikologis.

Selain makanan dan olahraga, menurut Anne Ahira (t.t: 2-3) gaya hidup juga menentukan tingkat kesehatan seseorang. Gaya hidup yang dapat merusak kesehatan adalah sebagai berikut:

### 1. Merokok

Terdapat 4.000 macam racun yang terkandung dalam sebatang rokok. Racun-racun yang utama adalah nikotin, tar, timah hitam, dan gas karbonmonoksida.

### 2. Minum-minuman keras

Menurut WHO, mengonsumsi minuman keras dapat menimbulkan gangguan kesehatan. Dalam majalah *Medicine* Internasional disebutkan segudang efek buruk mengonsumsi minuman keras, yaitu berupa gangguan tenggorokan, perdarahan, hingga yang terburuk adalah kanker tenggorokan. Ahli dari RSAL Dr. Mintoharjo (2011: 3) menyatakan bahwa menghindari rokok dan minuman yang beralkohol juga membantu meningkatkan daya tahan tubuh.

### 3. Terlalu banyak mengonsumsi obat kimia

Sesungguhnya obat bukanlah solusi untuk sehat. Obat kimia dalam resep dokter maupun obat-obatan yang dijual bebas di warung sejatinya hanya meredakan gejala, namun tidak mengobati penyakit. Jika dikonsumsi terus menerus, obat-obatan kimia dalam jangka panjang akan menimbulkan sejumlah efek samping, seperti gangguan hati, ginjal, dan jantung. Komplikasi berbagai penyakit ini dapat berujung kematian.

Menurut Syakur (2011: 1-2) secara umum orang yang sehat adalah tidak merokok, memiliki berat badan ideal, makan makanan sehat dan olahraga. Adapun manfaat pola hidup sehat adalah sebagai berikut:

- a. Mengurangi resiko jantung, stroke dan penyakit diabetes.
- b. Meningkatkan stabilitas sendi.
- c. Meningkatkan jangkauan pergerakan.
- d. Mempertahankan fleksibilitas.
- e. Menjaga massa tulang.
- f. Mencegah osteoporosis dan patah tulang.
- g. Meningkatkan *mood* dan mengurangi gejala kecemasan dan depresi.
- h. Meningkatkan harga diri.
- i. Meningkatkan memori pada lanjut usia.
- j. Mengurangi *stress*.

## **B. Pengertian Kebugaran Jasmani**

Memiliki jasmani yang bugar merupakan impian setiap orang, baik anak-anak, remaja, dewasa, maupun lanjut usia (lansia). Setiap hari minggu dan hari libur banyak warga masyarakat, tidak memandang tingkatan usia maupun status sosial melakukan aktivitas fisik (olahraga), seperti jalan kaki, jogging, bersepeda, berenang dan lainnya. Walaupun sebagian besar dari mereka banyak yang kurang mengetahui atau memahami prinsip-prinsip latihan yang benar, tetapi mereka menyadari bahwa memiliki kebugaran jasmani yang baik merupakan kebutuhan.



Menurut Joko Pekik Irianto (2006: 2-3) kebugaran dapat digolongkan menjadi 3 kelompok, yaitu: (1) Kebugaran statis, (2) Kebugaran dinamis, dan (3) kebugaran motoris. Adapun yang dimaksud dengan kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Pendapat lain menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan system tubuh untuk bekerja bersama-sama secara efisien (Corbin, C.B, Le Masurier, G.C, Lambdin, D.D, 2007: 120). Kebugaran jasmani adalah kombinasi dari beberapa aspek bukan hanya satu karakteristik. Orang yang bugar paling tidak memiliki tingkatan yang akurat dalam hal komponen-komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan (Corbin C.B, Lindsey, R., 1997: 10).

Menurut Corbin, C.B. dan Lindsey, R. (2007: 12-13) kebugaran jasmani terdiri atas 11 bagian, 5 bagian berhubungan dengan kesehatan dan 6 bagian berhubungan dengan keterampilan.

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi:

- a. Kebugaran kardiovaskuler (*Cardiovascular fitness*).
- b. Kekuatan (*Strength*).
- c. Daya tahan otot (*Mascular endurance*).
- d. Kelentukan (*Flexibility*).
- e. Lemak tubuh (*Body fatnees*)

Adapun kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi:

- a. Kelincahan (*Agility*).
- b. Keseimbangan (*Balance*).
- c. Koordinasi (*Coordination*).
- d. Waktu reaksi (*Reaction time*).
- e. Daya ledak (*Power*).
- f. Kecepatan (*Speed*).

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. Mereka yang memiliki kebugaran terkait dengan *performance*, berkemampuan untuk melakukan secara lebih baik aktivitas-aktivitas fisik yang berkaitan dengan olahraga dan pekerjaannya. Dengan demikian kebugaran fisik yang lengkap memerlukan adanya kebugaran dalam tingkat yang cukup tinggi

dari kedelapan komponen dasar dari kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan dan *performance*.

Joko Pekik Irianto (2006: 7-10) menyatakan bahwa untuk mendapatkan kebugaran yang memadai perlu memahami pola hidup sehat, yaitu:

#### 1. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik kuantitas maupun kualitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi. Menurut Kus Irianto (2004: 20) makanan adalah setiap sustrat yang dapat dipergunakan untuk proses di dalam tubuh, terutama untuk membangun dan memperoleh tenaga bagi kesehatan sel. Agar dapat digunakan dalam reaksi biologis makanan harus masuk ke dalam sel. Kebutuhan energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan dengan proporsi karbohidrat 60 %, lemak 25 %, dan protein 15 %.

Joko Pekik Irianto (2005: 112-113) mengatakan bahwa kriteria makanan sehat adalah sebagai berikut:

- b. Cukup kuantitas.
- c. Proporsional.
- d. Cukup kualitas.
- e. Sehat/higienes.
- f. Makanan segar alami (bukan suplemen).

- g. Makanan golongan nabati lebih menyehatkan dibanding hewani.
- h. Cara masak jangan berlebihan (sayuran yang direbus pada suhu tinggi menyebabkan hilangnya sejumlah vitamin dan mineral).
- i. Teratur dalam penyajian
- j. Frekuensi 5 kali sehari (3 kali makan utama dan 2 kali makan penyelang).
- k. Minum 6 gelas air sehari.

## 2. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh. Untuk itu istirahat sangat diperlukan supaya tubuh memiliki waktu untuk melakukan *recovery* (pemulihan), sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

## 3. Berolahraga

Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif untuk memperoleh kebugaran, sebab berolahraga mempunyai beberapa manfaat, yaitu fisik, psikis, dan sosial.

Manfaat berolahraga sebenarnya sudah semakin disadari oleh sebagian masyarakat. Hal tersebut terbukti dengan semakin banyaknya masyarakat yang melakukan olahraga baik perorangan maupun kelompok. Sayangnya masih sering ditemukan cara berolahraga yang salah. Mereka

belum mengetahui cara melakukan olahraga yang benar, untuk itu perlu mengetahui bagaimana cara berlatih olahraga yang benar, sehingga dapat secara efektif dan aman dapat meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani.

Memperhatikan uraian di atas, pola hidup sehat mempunyai peran yang sangat penting untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani seseorang. Pola hidup sehat yang terdiri atas makan, istirahat, dan olahraga, apabila dilaksanakan sesuai dengan aturan yang telah ditentukan, maka tingkat kebugaran jasmani seseorang kemungkinan akan dalam keadaan baik.

Makan yang dimaksud adalah makanan yang memiliki kualitas dan kuantitas yang cukup serta higienis sangat diperlukan oleh tubuh. Di samping itu cara dan kebiasaan makan pun harus diperhatikan, kebiasaan makan makanan yang bervariasi serta minum minuman yang cukup untuk kesehatan.

Waktu untuk istirahat yang cukup sangat diperlukan untuk pemulihan tenaga. Dengan waktu istirahat yang cukup tubuh akan tetap sehat dan bugar. Di samping makan dan istirahat, olahraga (aktivitas fisik) juga diperlukan, karena olahraga yang teratur, terukur, dan terprogram dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Olahraga yang dilakukan sebaiknya olahraga yang sifatnya aerobik, misalnya berenang, bersepeda, jogging, dll. Untuk lanjut usia (lansia) sebaiknya sebelum melakukan olahraga perlu berbicara dengan dokter terlebih dahulu.

## KESIMPULAN

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.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali Khomsan. (2004). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Anne Ahira. (t.t.). *Pengertian Pola Hidup Sehat*. AnneAhira.com Content Team. Diunduh pada Tanggal 8 September 2011.
- Corbin, C.B., Lindsey, R. (1997). *Physical Fitness with Laboratories*. USA: Time Mirror Higher Education Group, Inc.
- \_\_\_\_\_. (2007). *Fitness for Life*. USA: Human Kinetics
- Corbin, C.B., Le Masurier, G.C., Lambdin, D.D. (2007). *Fitness for Life: Middle School*. USA: Human Kinetics.
- Dadya Teguh Pramono. (2010). *Pola Hidup Sehat Cegah Kanker*. [www.maitake-online.com](http://www.maitake-online.com). Diunduh pada Tanggal 8 September 2011.
- Djoko Pekik Irianto. (2005). *Gizi Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY.
- \_\_\_\_\_. (2006). *Bugar dan Sehat dengan Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.

- Evanjh. (2011). "Proses Menjalani Pola Hidup Sehat". *Artikel Ilmu Kesehatan*. Admax supports Eco-Living.
- Giam, C.K. dan Teh, K.C. (1993). *Ilmu Kedokteran Olahraga*. (Diterjemahkan oleh Hartono Satmoko). Jakarta: Binarupa Aksara.
- Godam. (2007). *Tip/Cara Menjaga Tubuh Tetap Sehat dengan Pola Hidup Sehat*. Diunduh pada Tanggal 8 September 2011.
- Kus Irianto dan Kusno Waluyo. (2004). *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: CV. Yrama Widya.
- RSAL Dr. MintoHardjo. (2011). "Pola Hidup Sehat Tekan Efek Global Warming". *Artikel*. Jakarta: Jl. Bendungan Hilir No. 17.
- Syakur. (2011). *Pola Hidup Sehat*. <http://359sitti.co.id>. Diunduh pada Tanggal 8 September 2011.
- Tjaliek Soegiardo (t.t.). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP.