



# Olahraga yang Mudah, Murah, Bermanfaat?

# LARI!

dr. Stella Skolastika

Badan Kesehatan Dunia (WHO) dan *American Heart Association* (AHA) merekomendasikan orang dewasa untuk melakukan aktivitas fisik aerobik intensitas sedang setidaknya 150 menit per minggu atau aerobik intensitas berat setidaknya 75 menit per minggu.<sup>1,2</sup> Sebenarnya apa yang dimaksud dengan aktivitas fisik? Hal ini merujuk pada berbagai hal yang menggerakkan tubuh dan membakar kalori, termasuk berjalan, menaiki tangga, dan peregangan.<sup>2</sup> Lalu, kegiatan aerobik atau kardio adalah aktivitas yang meningkatkan denyut jantung dan dapat meningkatkan kesehatan jantung serta pernapasan.<sup>2</sup>

Sebelumnya, kita perlu ketahui dahulu tentang intensitas dalam kegiatan aerobik. Banyak penelitian mengelompokkan kegiatan aerobik, namun jangan bingung, Tabel 1. meringkas deskripsi dari intensitas kegiatan aerobik.<sup>3</sup> Pengukuran yang digunakan adalah MET (*Metabolic Equivalents*), RPE (*Rating of Perceived Exertion*), HHR (*Heart Rate Reserve*), dan HRmax (*Maximum Heart Rate*). Satu MET adalah jumlah oksigen yang dikonsumsi saat duduk diam.<sup>4</sup> Semakin tinggi nilai MET, semakin besar kebutuhan energi

yang digunakan. RPE adalah skala yang digunakan untuk mengukur seberapa keras tubuh bekerja saat melakukan aktivitas.<sup>4</sup> Besar HRmax didapatkan dari estimasi rumus  $220 - \text{usia}^4$

Tentu saja, olahraga lari menjadi salah satu pilihan kegiatan aerobik yang dapat dilakukan. Lari adalah aktivitas di mana tubuh terdorong oleh gerakan kaki yang cepat. Lari dilakukan dengan kecepatan sedang hingga cepat dan berbeda dengan jogging yang dilakukan dengan lebih lambat.<sup>5</sup> Saat ini, lari tidak hanya menjadi salah satu cabang olahraga semata, namun juga berkembang menjadi gaya hidup dan tren masa kini dengan berbagai ajang bergengsi. Banyak acara lari yang diselenggarakan dengan jalur tempuh beragam, seperti 5 km, 10 km, *half marathon* (21 km), maraton (42 km), hingga ultramaraton yang diikuti oleh pelari amatir hingga profesional.

Tahukah Anda? Olimpiade maraton modern berangkat dari kisah mitos utusan *professional Pheidippides* yang berlari dari Maraton ke Athena untuk menyampaikan pesan kemenangan Yunani atas Persia.<sup>6</sup> Ia berlari terus-menerus dan setelah berhasil menyampaikan pesan, Pheidippides meninggal.

Tabel 1. Perbedaan Intensitas Kegiatan Aerobik.<sup>3</sup>

INTENSITAS	SEDANG	BERAT
Definisi	3 - <6 METs; Berjalan 2,5 - 4 mph (mil/jam); RPE = 5 - 6; 40 - 59% HHR; 64-76% HRmax	>6 METs; Jalan cepat >4 mph (mil/jam); RPE = 7 - 8; 60 - 84% HHR; 77-93% HRmax
Contoh	Berjalan, menari, bermain tenis meja, menyapu halaman, berenang lambat	Joging, lari, membawa beban berat menaiki tangga, mengikuti kelas kebugaran, berenang cepat

Sumber: MacIntosh BR, Murias JM, Keir DA, Weir JM. What Is Moderate to Vigorous Exercise Intensity? *Front Physiol.* 2021 Sep 22;12:682233.

Kemudian, penulis terkenal Robert Browning menulis puisi tentang cerita ini dan menginspirasi perlombaan maraton. Menarik, bukan? Olahraga lari masih bertahan menjadi pilihan dengan banyak peminat hingga zaman ini.

Lari masih digemari karena banyak sekali manfaat dibaliknya. Olahraga lari menurunkan risiko penyakit jantung, serangan stroke, diabetes melitus tipe 2, tekanan darah tinggi, demensia dan Alzheimer, beberapa tipe kanker, serta komplikasi kehamilan.<sup>2</sup> Lari juga bermanfaat untuk kesehatan mental.<sup>8</sup> Kualitas tidur dapat meningkat dan mengurangi gejala insomnia,

*obstructive sleep apnea*, depresi, hingga kecemasan. Peningkatan kemampuan kognitif, termasuk memori, perhatian, serta pemrosesan pikiran juga dapat dirasakan. Lari dapat mengurangi peningkatan berat badan, meningkatkan keadaan tulang dan keseimbangan, serta menurunkan risiko terjatuh. Lari secara rutin dihubungkan dengan penurunan risiko kematian akibat penyakit kardiovaskular dan penyebab lainnya.<sup>7</sup> Secara garis besar, lari dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang dan kesejahteraan secara keseluruhan.<sup>2</sup>

Terlebih lagi, olahraga lari tidak memerlukan alat ataupun latihan khusus. Jika belum pernah berolahraga sebelumnya dan memiliki gaya hidup sedenter, konsultasikan dahulu dengan dokter sebelum memutuskan untuk berlari. Kondisi tertentu, seperti cedera, diabetes melitus tipe 1, atau lainnya memerlukan pemantauan khusus. Mulailah lari secara perlahan, 2-3x/ minggu dan dapat ditingkatkan jarak atau durasinya secara bertahap kalau tubuh sudah beradaptasi. Jangan lupa untuk melakukan pemanasan sebelum lari. Awali dengan berjalan dan jogging selama 5-10 menit sebelum meningkatkan intensitas lari. Kenakan pakaian yang nyaman dan sepatu yang sesuai. Lari dapat dilakukan di atas *treadmill* atau di jalan secara langsung. Setelah lari, lakukan pendinginan dan peregangan untuk menghindari ketegangan otot.<sup>9</sup>

Lari adalah gerakan yang natural, tetapi kita harus tetap menjaga postur tubuh yang tepat. Tubuh harus tetap tegak, kepala jangan menunduk, punggung tidak membungkuk, bahu sejajar namun rileks. Pertahankan panggul dalam posisi netral dan tidak mencondongkan tubuh ke depan atau ke belakang. Ayunkan tangan secara alami ke depan dan ke belakang, hindari mengepal

secara berlebihan. Bernapas melalui hidung dan hembuskan melalui mulut sehingga asupan oksigen optimal. Ada berbagai cara kaki menapak (*footstrike*): dengan tumit, bagian tengah kaki, atau jari kaki. Perhatikan langkah Anda dan kenali *footstrike* masing-masing.<sup>9</sup>

Lari akan mengeluarkan banyak keringat sehingga kita harus menjaga hidrasi tubuh. Minum sebelum, saat, atau setelah berlari, jangan kekurangan cairan. Sebelum lari, konsumsi makanan ringan yang tinggi karbohidrat, tapi rendah lemak, protein, dan serat. Beri jarak 90-120 menit sebelum berlari. Pertahankan komitmen, motivasi, dan semangat untuk berlari. Ajaklah teman untuk lari atau bergabung dengan komunitas lari sehingga dapat saling mendorong jika rasa malas atau jenuh muncul. Tidak perlu menunggu untuk punya jam tangan digital untuk berlari karena lari adalah olahraga sederhana yang memiliki sejuta manfaat. Ayo, lari! MD

#### Daftar Pustaka

- World Health Organization. Physical activity. Oct 2022. Available from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- American Heart Association. American Heart Association Recommendations for Physical Activity in Adults and Kids. Jan 2024. Available from <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/aha-recs-for-physical-activity-in-adults>
- MacIntosh BR, et al. What Is Moderate to Vigorous Exercise Intensity? *Front Physiol.* 2021 Sep 22;12:682233.
- Aryasa T. Apa itu Skors METS?. KEMENKES RI. Apr 2023. Available from [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/2330/apa-itu-skors-mets](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2330/apa-itu-skors-mets)
- Running. NCB. Available from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/mesh/7term=%22Running%22%5B-MESH+Terms%5D>
- University of Utah Health. 10 Facts About Running and Injury Prevention. Mar 2024. Available from <https://healthcare.utah.edu/health-feed/2024/03/10-facts-about-running-and-injury-prevention>
- Lee DC, et al. Leisure-time running reduces all-cause and cardiovascular mortality risk. *J Am Coll Cardiol.* 2014 Aug 5;64(5):472-81.
- Oswald F, et al. A Scoping Review of the Relationship between Running and Mental Health. *Int J Environ Res Public Health.* 2020 Nov 1;17(21):8059.
- Luff C. How to Start Running: The Absolute Beginner's Guide to Running for Fun and Exercise. *Verywell fit.* Aug 2022. Available from <https://www.verywellfit.com/how-to-start-running-the-absolute-beginners-guide-2911191>

