

PENGARUH OLAHRAGA TERHADAP PENURUNAN RISIKO PENYAKIT KRONIS PADA WANITA

Raihan Veryadi¹, Abdulah Dimastiar², Habibi Hadi Wijaya³

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa
Karawang123

Email: raihanveryadi08@gmail.com

Abstrak: Kesehatan merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia, dan olahraga diakui sebagai intervensi efektif dalam mencegah penyakit kronis seperti diabetes tipe 2, hipertensi, dan penyakit jantung. Penyakit kardiovaskular menjadi penyebab utama kematian global, termasuk di kalangan wanita, yang memiliki tantangan tersendiri dalam menjaga kesehatan akibat faktor biologis dan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh olahraga terhadap penurunan risiko penyakit kronis pada wanita, dengan menyoroti peran literasi olahraga. Literasi olahraga yang baik, mencakup pemahaman teknik, strategi, dan manfaat kesehatan, berkontribusi terhadap meningkatnya partisipasi wanita dalam aktivitas fisik. Dengan pendekatan ini, diharapkan dapat ditemukan strategi efektif untuk meningkatkan keterlibatan wanita dalam olahraga sebagai upaya preventif terhadap penyakit kronis, serta mendukung pengembangan program kesehatan yang lebih inklusif dan responsif terhadap kebutuhan wanita.

Kata kunci: olahraga, risiko, penyakit kronis, wanita

Abstract: Health is an important aspect of human life, and exercise is recognized as an effective intervention in preventing chronic diseases such as type 2 diabetes, hypertension, and heart disease. Cardiovascular disease is the leading cause of death globally, including among women, who have their own challenges in maintaining health due to biological and social factors. This study aims to analyze the effect of exercise on reducing the risk of chronic diseases in women, highlighting the role of exercise literacy. Good exercise literacy, including understanding techniques, strategies, and health benefits, contributes to increased participation of women in physical activity. With this approach, it is hoped that effective strategies can be found to increase women's involvement in exercise as a preventive measure against chronic diseases, as well as support the development of health programs that are more inclusive and responsive to women's needs.

Keywords: exercise, risk, chronic disease, women

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia, dan upaya untuk mempertahankan serta meningkatkan kesehatan menjadi tanggung jawab individu dan masyarakat. Di antara berbagai faktor yang mempengaruhi kesehatan, olahraga telah diakui sebagai salah satu intervensi yang efektif dalam mencegah dan mengurangi risiko penyakit kronis. Penyakit kronis, seperti diabetes tipe 2, hipertensi, dan penyakit jantung, menjadi salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas di seluruh dunia, termasuk di kalangan wanita. Penyakit kardiovaskular (PKV) adalah penyakit yang disebabkan gangguan fungsi jantung dan pembuluh darah seperti penyakit jantung koroner, hipertensi, dan stroke. Setiap tahunnya lebih dari 36 juta orang meninggal karena Penyakit Tidak Menular (PTM) (63% dari seluruh kematian). Secara global, PTM menjadi penyebab kematian nomor satu setiap tahunnya. Kematian “dini” yang disebabkan oleh penyakit jantung terjadi berkisar sebesar 4% di negara berpenghasilan tinggi sampai dengan 42% terjadi di negara berpenghasilan rendah. (Martiningsih and Haris 2019)

Wanita, sebagai kelompok yang memiliki karakteristik biologis dan sosial yang unik, sering kali menghadapi tantangan tersendiri dalam menjaga kesehatan mereka. Berbagai faktor, seperti peran ganda dalam keluarga dan pekerjaan, serta stigma sosial, dapat mempengaruhi partisipasi wanita dalam aktivitas fisik. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana olahraga dapat berkontribusi pada kesehatan wanita dan menurunkan risiko penyakit kronis. Studi literasi olahraga di kalangan wanita menunjukkan bahwa pengetahuan dan pemahaman tentang manfaat olahraga sangat berpengaruh terhadap partisipasi mereka dalam aktivitas fisik.

Literasi olahraga mencakup pemahaman tentang teknik, strategi, dan manfaat kesehatan dari berbagai jenis olahraga. Dengan meningkatnya literasi olahraga, diharapkan wanita dapat lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada penurunan risiko penyakit kronis.

Menurut standar kesehatan, seseorang di diagnosa menderita Diabetes Melitus jika mempunyai kadar glukosa darah sewaktu >200 mg/dl dan kadar glukosa darah puasa >120 mg/dl (Rafelina Widjadja, 2009 : 43)(Bachri, Prima, and Putri 2022)

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh olahraga terhadap penurunan risiko penyakit kronis pada wanita, dengan fokus pada aspek literasi olahraga. Melalui kajian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara olahraga, literasi, dan kesehatan wanita, serta memberikan rekomendasi untuk meningkatkan partisipasi wanita dalam olahraga sebagai upaya pencegahan penyakit kronis. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan program kesehatan yang lebih inklusif dan efektif bagi wanita.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode studi literatur review. Teknik pengumpulan data penelusuran hasil publikasi ilmiah dengan menggunakan database Google Scholar dan berbagai sumber lainnya. Literatur review merupakan kegiatan yang fokus terhadap sebuah topik spesifikasi yang menjadi minat untuk dianalisis secara kritis terhadap isi naskah yang dipelajari Jenis data pada penelitian literature ini adalah data skunder di mana data yang diperoleh atau dikumpulkan peneliti dari berbagai sumber yang telah ada. Analisa ini bertujuan untuk memperoleh, mendeskripsikan dan menganalisis data terkait pengaruh olahraga terhadap penurunan risiko penyakit kronis pada Wanita.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Olahraga menjadi kebutuhan mendasar dan penting bagi setiap orang disegala usia, dimulai dari usia anak-anak, remaja dewasa dan tua/lansia. Aktivitas olahraga dilakukan dengan tujuan untuk menjaga dan bahkan meningkatkan kesehatan tubuh sehingga dapat terhindar dari berbagai macam penyakit (Kusuma et al., 2019; Listiandi et al., 2020). Aktivitas olahraga dan pola istirahat tidur yang teratur perlu diterapkan bagi wanita usia dewasa hingga tua, sehingga kondisi kesehatan tubuh dapat terpelihara dengan baik dan dapat melakukan berbagai aktivitas di lingkungan masyarakat dengan lebih baik, tanpa mengabaikan tugas utama di keluarga oleh karena itu olahraga memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan risiko penyakit kronis pada wanita. Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mengontrol berat badan, meningkatkan kesehatan jantung, dan mengurangi risiko diabetes tipe 2 serta beberapa jenis kanker. Penelitian menunjukkan bahwa wanita yang aktif secara fisik memiliki kualitas hidup yang lebih baik dan risiko lebih rendah terhadap penyakit kronis.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi kronis yang sering terjadi pada wanita, terutama setelah menopause. Faktor-faktor seperti stres, pola makan tidak sehat, dan kurangnya aktivitas fisik dapat memperburuk kondisi ini. Olahraga dapat membantu: Mengurangi resistensi pembuluh darah, sehingga tekanan darah menurun secara alami, Menjaga elastisitas arteri, yang memungkinkan aliran darah lebih lancar, Mengurangi kadar hormon stres, seperti kortisol, yang dapat menyebabkan lonjakan tekanan darah. (Susiani and Magfiroh 2020) olahraga membantu juga menurunkan tekanan darah dengan Meningkatkan kapasitas kerja jantung sehingga lebih efisien dalam memompa darah, Mengurangi kadar hormon stres seperti kortisol yang dapat menyebabkan lonjakan tekanan darah, Memperbaiki elastisitas pembuluh darah sehingga mengurangi resistensi aliran darah. Dalam pembahasan ini menunjukkan bahwa wanita yang rutin berolahraga memiliki tekanan darah yang lebih stabil

dibandingkan mereka yang kurang aktif secara fisik. Beberapa rekomendasi yang dapat dilakukan seperti: Berjalan kaki, berenang, atau bersepeda selama 30 menit/hari, Latihan pernapasan dan yoga untuk mengurangi stress, dan senam hipertensi untuk menjaga fleksibilitas pembuluh darah.

Dalam hal ini peran literasi olahraga dalam meningkatkan kesadaran wanita terhadap Kesehatan cukup penting karena literasi olahraga merupakan pemahaman seseorang terhadap manfaat, strategi, dan teknik olahraga yang sesuai dengan kebutuhannya. Wanita yang memiliki literasi olahraga yang baik cenderung lebih aktif dalam menjalankan aktivitas fisik dan memiliki risiko lebih rendah terhadap penyakit kronis (Sulistyowati and Susilawati 2021). Oleh karena itu, penting untuk Mengedukasi wanita tentang pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga Kesehatan, Memberikan panduan tentang jenis olahraga yang sesuai, terutama bagi wanita dengan kondisi kesehatan tertentu, Membangun komunitas olahraga wanita untuk meningkatkan motivasi dan kebersamaan dalam berolahraga.

KESIMPULAN

Olahraga memiliki dampak yang signifikan dalam menurunkan risiko penyakit kronis pada wanita, terutama penyakit kardiovaskular, diabetes tipe 2, hipertensi, dan osteoporosis. Aktivitas fisik secara teratur membantu meningkatkan kesehatan jantung, mengontrol kadar gula darah, menstabilkan tekanan darah, serta memperkuat tulang dan otot.

Namun, partisipasi wanita dalam olahraga masih dipengaruhi oleh berbagai kendala sosial, ekonomi, dan kesehatan. Oleh karena itu, peningkatan literasi olahraga, penyediaan fasilitas yang lebih inklusif, serta dukungan dari lingkungan sosial sangat diperlukan untuk mendorong lebih banyak wanita agar aktif berolahraga demi kesehatan yang lebih baik.

Kesehatan merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia, dan upaya untuk mempertahankan serta meningkatkan kesehatan menjadi tanggung jawab individu dan Masyarakat. Wanita, sebagai kelompok yang memiliki karakteristik biologis dan sosial yang unik, sering kali menghadapi tantangan tersendiri dalam menjaga kesehatan mereka. Berbagai faktor, seperti peran ganda dalam keluarga dan pekerjaan, serta stigma sosial, dapat mempengaruhi partisipasi wanita dalam aktivitas fisik Dengan meningkatnya literasi olahraga, diharapkan wanita dapat lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada penurunan risiko penyakit kronis.

Aktivitas olahraga dan pola istirahat tidur yang teratur perlu diterapkan bagi wanita usia dewasa hingga tua, sehingga kondisi kesehatan tubuh dapat terpelihara dengan baik dan dapat melakukan berbagai aktivitas di lingkungan masyarakat dengan lebih baik, tanpa mengabaikan tugas utama di keluarga oleh karena itu olahraga memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan risiko penyakit kronis pada Wanita.

DAFTAR PUSTAKA

- Bachri, Yasherly, Rezi Prima, and Silvia Adi Putri. 2022. "Faktor-Faktor Resiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Ulkus Kaki Diabetik Pada Pasien Diabetes Melitus Di RSUD Prof. Dr. Ma. Hanafiah, SM Batusangkar Tahun 2022." *Jurnal Inovasi Penelitian* 3(1): 4739–50.
- Chrisly M., P., Djon, W., & Shane H. R., T. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*.
- Kurnianto, D. (2015). Menjaga Kesehatan Di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v1i1i2.5725>
- Listiandi, Arfin Deri, Kusuma, M. N. H., Budi, D. R., Hidayat, R., Bakhri, R. S., & Abdurahman, I. (2020). Pemanfaatan Aplikasi Smartphone untuk Meningkatkan

Daya Tahan Kardiovaskuler dan Self-efficacy. *Jendela Olahraga*.

<https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.5442>

Lakhsmi, Bety Semara., Retno Mardhianti. Faktor risiko penyakit hipertensi pada usia produktif. *Arsip Kardiovaskuler ARKAVI* Vol. 2 No. 1 (2017): Arkavi: Arsip Kardiovaskular Indonesia. [Online] 2017.

Martiningsih, Martiningsih, and Abdul Haris. 2019. "Risiko Penyakit Kardiovaskuler Pada Peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS) Di Puskesmas Kota Bima: Korelasinya Dengan Ankle Brachial Index Dan Obesitas."

Sulistyowati, Indah, and Dwi Susilawati. 2021. "Hubungan Sindrom Menopause Dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause Di Kelurahan Genuk Kabupaten Semarang." *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas* 4(2): 29–37.

Susiani, Ani, and Rizkiatun Magfiroh. 2020. "Pengaruh Pelaksanaan Kegiatan Prolanis Terhadap Kekambuhan Hipertensi." *Jurnal Kesehatan* 11(1): 1–9.