

KEBUGARAN: KEBUGARAN FISIK

dr. Ermin Rachmawati, M.Biomed

Ringkasan

Ibadah Haji merupakan salah satu rukun Islam dan hukumnya wajib ditunaikan bagi yang mampu. Jadwal padat, lokasi yang berpindah-pindah, jarak tempuh yang panjang, serta cuaca yang ekstrem merupakan faktor resiko seorang jamaah mengalami sakit saat menjalankan ibadah haji. Karenanya, kebugaran fisik merupakan prasyarat mutlak bagi jamaah untuk dapat menunaikan setiap ritual haji secara optimal. Optimal diartikan sebagai tunai dalam melaksanakan ibadah, baik wajib maupun sunnah secara nyaman, mandiri, tanpa adanya kesakitan ataupun jatuh dalam kondisi sakit.

Kebugaran Fisik

Kebugaran fisik adalah keadaan sehat yang ditandai dengan kondisi fisik individu yang mampu secara mandiri melakukan aktivitas rutin hariannya, pekerjaan dan kegiatan aktivitas fisik tanpa kelelahan, dengan kecukupan energi untuk melakukan aktivitas panjang di waktu luang atau ketika terpapar kondisi darurat. Kebugaran fisik meliputi kebugaran terkait dengan kesehatan dan kebugaran terkait dengan keterampilan tubuh. Kebugaran terkait dengan kondisi kesehatan meliputi *endurance* dari kardiorespirasi, *endurance* dari otot rangka, kekuatan dari otot rangka, komposisi tubuh, dan fleksibilitas tubuh.

Kebugaran Fisik yang Berkaitan dengan Status Kesehatan

Endurance kardiorespirasi adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik atau olahraga intensitas sedang sampai tinggi dalam waktu yang panjang, menggunakan otot besar dan dinamis. *Endurance* ini merupakan komponen sentral dari kebugaran terkait kesehatan dan karenanya menjadi penanda status kesehatan seseorang serta menjadi prediktor dalam menilai kemampuannya dalam melaksanakan keseluruhan aktivitas selama ibadah haji secara optimal. Nilai fungsi jantung dan respirasi yang rendah berhubungan dengan peningkatan resiko penyakit jantung, diabetes mellitus tipe 2, kanker kolon, stroke, depresi dan kecemasan. Kebugaran terkait jantung dan paru-paru ini mencerminkan kemampuan paru-paru untuk menghantarkan oksigen ke jaringan perifer, kapasitas jantung untuk memompa darah ke seluruh tubuh, kemampuan sistem syaraf dan pembuluh darah untuk mengatur aliran darah, kapabilitas sistem kimia tubuh untuk menggunakan oksigen dan menghasilkan energi yang cukup untuk aktivitas fisik.

Kekuatan otot adalah jumlah kekuatan yang dapat diproduksi oleh otot pada satu kali usaha maksimal yang tergantung pada ukuran sel otot rangka dan kemampuan sistem syaraf untuk mengaktifkan sel otot. *Endurance* otot dimaknai sebagai resistensi otot terhadap kelelahan dan kemampuannya untuk

mempertahankan fungsinya terhadap tekanan tertentu, dimana kemampuan ini ditentukan oleh ukuran sel otot, kemampuan sel untuk menyimpan energi, dan suplai darah ke otot rangka. Fleksibilitas adalah kemampuan untuk menggerakkan sendi sesuai ROM-nya. Fleksibilitas ditentukan oleh struktur sendi, panjang dan elastisitas jaringan konektif serta aktivitas sistem syaraf. Komposisi tubuh adalah proporsi dari massa lemak dengan massa bebas lemak (otot, tulang dan air) di dalam tubuh(1).

Kebugaran Fisik Terkait dengan Keterampilan Tubuh

Kebugaran terkait dengan keterampilan tubuh meliputi 6 komponen. *Agility* adalah kemampuan tubuh untuk mengubah posisi tubuh secara cepat dan akurat. Keseimbangan (*Balance*) dimaknai sebagai kemampuan tubuh untuk mempertahankan titik ekuilibrium pada saat diam atau bergerak. Koordinasi (*coordination*) artinya kemampuan tubuh untuk melakukan kerja motorik secara akurat dan halus menggunakan pergerakan tubuh serta sistem indra. Reaksi dan waktu pergerakan (*reaction and movement time*) adalah kemampuan tubuh untuk merespon dan beraksi secara cepat terhadap suatu stimulus. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan tubuh untuk menghasilkan pergerakan dalam waktu yang singkat. Kekuatan (*power*) dimaknai kemampuan tubuh untuk menghasilkan kekuatan secara cepat berbasis kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Keterampilan tubuh merupakan aspek penting terkait dengan kenyamanan dan keluwesan tubuh dalam melakukan aktivitas hariannya. Usia tua yang inaktif misalkan dimana terjadi kekakuan sendi menyebabkan fungsi keseimbangan dan koordinasi mengalami penurunan, sehingga walau dikategorikan sehat namun dalam melakukan aktivitasnya ada beberapa limitasi sehingga dapat mengganggu performa dirinya dan berpotensi menimbulkan resiko jatuh atau kecelakaan yang membahayakan dirinya(2).

REFERENSI

1. Britton Ú, Issartel J, Fahey G, Conyngham G, Belton S. What is health-related fitness? Investigating the underlying factor structure of fitness in youth. *Eur Phys Educ Rev.* 2020;26(4):782–96.
2. DeMet T, Wahl-Alexander Z. Integrating Skill-Related Components of Fitness into Physical Education. *Strategies.* 2019;32(5):10–7.