



Al Mustafa  
Open  
University

# Pendidikan dan Kesehatan Jasmani

Pertemuan 13

## Olahraga, Pengobatan Komprehensif Segala Penyakit

Zahra Nurafika

[mouindonesia.com](http://mouindonesia.com)

Menurut WHO, kesehatan, mencakup **kesejahteraan fisik, mental, sosial, dan spiritual**, yang mana hal tersebut sejalan dengan pandangan Islam yang menekankan **keseimbangan seluruh aspek kehidupan**.

Dalam Islam, tubuh adalah amanah dari Allah yang wajib dijaga, sehingga kesehatan menjadi bagian penting dari ibadah dan pengabdian. Pemahaman tentang peran olahraga bagi kesehatan memerlukan pendekatan interdisipliner yang menggabungkan ilmu olahraga, kedokteran, sosiologi, dan studi agama.

Pendekatan ini membantu melihat olahraga sebagai solusi terapeutik, preventif, dan rehabilitatif, serta relevan bagi mahasiswa studi Islam dalam mengaitkan ilmu agama dengan tantangan kesehatan modern.

# 1. Dasar Ilmiah Olahraga sebagai Obat

## 1. Konsep Utama

Olahraga bisa dipakai seperti “obat” untuk menjaga dan memperbaiki kesehatan, karena manfaatnya sudah terbukti oleh penelitian. Olahraga membantu tubuh secara fisik, mengatur metabolisme, dan membuat mental lebih sehat.

## 2. Pencegahan Penyakit (Pencegahan Primer)

- Olahraga rutin mencegah penyakit sebelum muncul, terutama dengan mengurangi kebiasaan malas bergerak.
- Bisa menurunkan risiko tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, kegemukan, diabetes tipe 2, dan membantu daya tahan tubuh tetap kuat.
- Dengan begitu, jumlah penyakit jantung dan pembuluh darah di masyarakat bisa turun — ini adalah cara cerdas untuk menjaga kesehatan bersama.

### **3. Pencegahan Sekunder (Pengobatan & Pereda)**

- Olahraga membantu mengelola penyakit yang sudah ada supaya tidak makin parah.
- Sangat penting untuk mengontrol diabetes tipe 2 dan terbukti efektif membantu penderita gagal jantung.

### **4. Pencegahan Tersier (Rehabilitasi & Cegah Kambuh)**

- Membantu memulihkan gerak tubuh dan fungsi otak setelah sakit.
- Memperlambat perkembangan penyakit.
- Mengurangi risiko kambuh dan komplikasi, misalnya pada penyakit jantung koroner.

### **Perubahan Cara Pandang di Dunia Medis**

- Dari sekadar saran umum jadi “resep olahraga” yang disesuaikan untuk tiap orang.
- Ilmu olahraga mulai dimasukkan ke pendidikan dokter dan tenaga medis.
- Bisa mengurangi ketergantungan pada obat, lebih hemat biaya, dan efek sampingnya sangat minim.

# Perubahan Fisiologis & Biokimia Akibat Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik teratur memberikan efek perlindungan melalui beberapa mekanisme fisiologis dan metabolik:

- **Peningkatan kontrol gula darah & sensitivitas insulin**

- Olahraga meningkatkan penyerapan glukosa di otot.

- Latihan resistensi & aerobik → tingkatkan sensitivitas insulin, turunkan HbA1c & glukosa puasa.

- Penting untuk pengelolaan diabetes tipe 2.

- **Memperbaiki sistem kardiovaskular**

- Meningkatkan fungsi pembuluh darah, menurunkan tekanan darah dan mengurangi risiko komplikasi jantung.

- Meningkatkan kapasitas kardiovaskular, & pembentukan pembuluh darah baru.

- Pengurangan peradangan & stres

- Mengurangi zat pemicu radang.
- Meningkatkan antioksidan (zat pelindung untuk mencegah kerusakan sel)

- Regulasi hormonal & metabolismik

- Aktivitas tubuh bisa memengaruhi hormon-hormon penting seperti **insulin** (pengatur gula darah), **leptin** (pengatur rasa kenyang), dan kortisol (hormon stres).
- Saat otot bekerja, mereka melepaskan zat khusus yang disebut **miokin**. Zat ini membantu **mengurangi peradangan** dan **mencegah penumpukan plak** di pembuluh darah (baik untuk kesehatan jantung).
- Dengan kata lain, otot yang aktif bukan hanya membuat tubuh bergerak, tapi juga bertindak seperti “**pabrik hormon**” yang memberi manfaat bagi kesehatan seluruh tubuh

# Dampak Ilmiah Olahraga pada Penyakit Kronis

Penyakit/Kondisi Kesehatan	Manfaat Utama Olahraga	Mekanisme Utama (Ringkasan)
<b>Penyakit Kardiovaskular</b>	Menurunkan tekanan darah dan kolesterol, meningkatkan fungsi pembuluh darah, meningkatkan kapasitas jantung	Peningkatan fungsi endotel, pengurangan peradangan, regulasi sistem saraf simpatik, regresi plak
<b>Diabetes Tipe 2</b>	Meningkatkan sensitivitas insulin, kontrol gula darah, mengurangi kebutuhan obat	Peningkatan penyerapan glukosa di otot, regulasi hormonal (insulin, leptin), penurunan HbA1c
<b>Kanker</b>	Mengurangi risiko kejadian dan kekambuhan, menghambat pertumbuhan tumor, memperbaiki komplikasi pengobatan	Penguatan sistem kekebalan (peningkatan sel NK), pengurangan peradangan, peningkatan fungsi fisik
<b>Penyakit Muskuloskeletal</b>	Meningkatkan kepadatan tulang, meningkatkan kekuatan otot dan stabilitas sendi, mengurangi nyeri	Stimulasi pembentukan tulang, penguatan otot pendukung, peningkatan metabolisme tulang rawan, pengurangan peradangan
<b>Penyakit Neurologis</b>	Mempertahankan dan meningkatkan metabolisme otak, meningkatkan fungsi motorik dan kognitif	Modifikasi faktor risiko (tekanan darah, obesitas), pengurangan komplikasi, peningkatan fungsi otak
<b>Obesitas dan Pengelolaan Berat Badan</b>	Penurunan berat badan dan lemak tubuh, peningkatan metabolisme, peningkatan tingkat metabolisme basal	Peningkatan pengeluaran energi, peningkatan respons endokrin dan kekebalan, pemeliharaan massa otot
<b>Depresi dan Kecemasan</b>	Peningkatan suasana hati, pengurangan stres, peningkatan kepercayaan diri dan ketahanan	Pelepasan endorfin dan neurotransmitter lainnya, peningkatan tidur, peningkatan rasa kontrol

Poin pentingnya adalah manfaat olahraga dapat diperoleh bahkan dari aktivitas dengan **intensitas sedang atau rendah**, dengan prinsip **“semakin sering dilakukan, semakin baik”**.

Hal ini membantu mengurangi hambatan bagi orang yang kurang aktif dan mengubah pandangan olahraga dari sesuatu yang berat menjadi kegiatan sehari-hari yang mudah diakses. Pendekatan ini menekankan pentingnya memasukkan aktivitas fisik ke dalam rutinitas harian, seperti berjalan kaki.

## 2. Kedudukan Olahraga dalam Ajaran Islam

- **Kesehatan Fisik sebagai Bagian dari Ibadah**

- Islam memandang kesehatan fisik penting untuk kesempurnaan spiritual & pelaksanaan tugas agama/sosial.
- Tubuh adalah amanah Allah, wajib dijaga & diperkuat.

- **Dalil Al-Qur'an & Hadis**

- QS Al-Baqarah:172 → makan halal & baik.
- Hadis moderasi makan → perut dibagi untuk makanan, air, napas.
- Hadis “Mukmin yang kuat” → kekuatan fisik, mental, spiritual lebih dicintai Allah.

## •Sirah Nabi SAW & Para Imam AS dalam Aktivitas Fisik

- **Memanah:** melatih kesiapan & keberanian.
- **Berkuda:** membawa kegembiraan & kesiapan fisik.
- **Berenang:** menjaga kesehatan fisik & spiritual.
- **Gulat:** memperkuat tubuh & membangun kompetisi sehat.
- **Atletik:** “ibu dari semua olahraga”, penting untuk kebugaran dasar.
- Olahraga dianjurkan sebagai strategi pendidikan karakter: **keberanian, disiplin, sportivitas, kesehatan mental.**

## •Pendekatan Komprehensif Islam terhadap Kesehatan

- **Hubungan tubuh & jiwa:** kelemahan salah satu memengaruhi yang lain → “Akal sehat dalam tubuh sehat”.
- **Gizi & kebersihan:** makan seimbang, kebersihan adalah bagian dari iman.
- **Ibadah & zikir:** memberi ketenangan batin, disiplin, & ketekunan dalam aktivitas fisik.
- Menolak pandangan bahwa kesalehan berarti mengabaikan tubuh; mendorong kehidupan seimbang untuk tujuan spiritual & kemanusiaan.



# Ajaran Islam Pilihan tentang Aktivitas Fisik dan Kesehatan

Sumber (Ayat/Hadis)	Topik	Pesan Utama
<b>Surah Al-Baqarah, ayat 172</b>	Gizi Sehat	Makan dari hal-hal yang baik dan halal, bersyukur atas nikmat Allah
<b>Hadis "Mukmin yang kuat..."</b>	Pentingnya kekuatan komprehensif (fisik, spiritual)	Mukmin yang kuat lebih dicintai Allah dan lebih mampu melaksanakan tugasnya
<b>Hadis "Kebersihan adalah sebagian dari iman"</b>	Kebersihan dan Kesucian	Menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan sebagai bagian dari iman dan faktor pencegahan penyakit
<b>Sirah Nabi (SAW) dalam bergulat</b>	Dorongan untuk olahraga tertentu (gulat)	Pentingnya persaingan yang sehat, penguatan fisik, dan kegembiraan dalam hidup
<b>Hadis "Bermainlah dan bergembiralah..."</b>	Kegembiraan dan menjauhi kemalasan	Dorongan untuk bermain dan bersenang-senang untuk menjauhi kelelahan dan monoton dalam agama
<b>Surah Ar-Ra'd, ayat 28</b>	Ketenangan Spiritual	Mengingat Allah adalah faktor ketenangan hati dan penguatan ketahanan mental
<b>Hadis "Kesehatan adalah nikmat terbaik"</b>	Nilai Kesehatan	Kesehatan adalah nikmat Allah yang tertinggi yang harus disyukuri

### 3. Dimensi Sosial Olahraga & Kesehatan Masyarakat

**Manfaat olahraga lebih dari sekadar kesehatan pribadi**

- Olahraga tidak hanya menyehatkan tubuh, tapi juga bermanfaat untuk masyarakat secara luas.
- Membantu mengurangi penyakit, mempererat hubungan sosial, dan membentuk karakter.

**Mengurangi penyakit di tingkat masyarakat**

- Aktivitas fisik rutin menurunkan risiko penyakit kronis (seperti diabetes, jantung, obesitas).
- Jika masyarakat lebih sehat → biaya pengobatan menurun, produktivitas meningkat, dan tenaga kerja lebih tangguh.

## Investasi strategis untuk negara

- Mendorong olahraga bukan hanya urusan kesehatan pribadi, tapi juga tanggung jawab bersama.
- Pemerintah yang membangun fasilitas olahraga dan membuat program yang mudah diakses akan mendapat manfaat ekonomi dari berkurangnya biaya kesehatan.
- **Mencegah masalah sosial**
- Olahraga memberi kegiatan positif bagi anak muda, menjauhkan mereka dari pergaulan buruk atau perilaku berisiko.
- Orang yang aktif secara fisik cenderung lebih jarang merokok atau menggunakan narkoba.

# Olahraga sebagai Penguat Kebersamaan & Interaksi Sosial

## 1. Mengasah Keterampilan Sosial

Olahraga kelompok melatih kerja sama, komunikasi, dan kepemimpinan. Menciptakan rasa kebersamaan dan tujuan yang sama di antara peserta.

## 2. Meningkatkan Interaksi & Dukungan Sosial

Memberi kesempatan untuk bertemu orang baru dan saling memberi dukungan. Membantu melawan rasa kesepian dan terisolasi yang bisa memicu masalah kesehatan mental.

## 3. Alat Integrasi Sosial

Program olahraga terorganisir menciptakan lingkungan yang positif dan terstruktur.

Mempertemukan teman sebaya, mengajarkan keterampilan hidup, dan memberikan cara sehat untuk menyalurkan energi.

## 4. Pencegahan Masalah Sosial & Peningkatan Partisipasi Warga

Menjauhkan peserta (terutama anak muda) dari perilaku negatif. Mendorong keterlibatan dalam kegiatan masyarakat.

# Olahraga untuk Pembentukan Karakter & Disiplin Sosial

## 1. Menumuhkan Sifat Karakter Positif

Melatih disiplin, kesabaran, dan ketekunan.

Membantu mengendalikan emosi dan mengontrol tindakan impulsif.

Mengajarkan perencanaan dan memanfaatkan peluang dengan baik.

## 2. Pengembangan Karakter yang Mendalam

Olahraga bukan hanya soal gerak fisik, tapi juga pembelajaran nilai hidup.

Menumbuhkan ketahanan mental, sportivitas, menghormati aturan dan lawan, serta pengendalian diri.

## 3. Penting untuk Pendidikan Holistik

Pendidikan jasmani membantu membentuk warga negara yang bertanggung jawab dan beretika.

Nilai-nilainya selaras dengan ajaran moral, termasuk yang diajarkan dalam Islam.

# Prinsip Perencanaan Olahraga untuk Kesehatan Jangka Panjang

## 1. Pentingnya Perencanaan Olahraga

1. Agar manfaat olahraga maksimal, aktivitas fisik perlu direncanakan dengan terarah dan mengikuti prinsip ilmiah.
2. Prinsip yang umum digunakan adalah **FITT**: Frekuensi, Intensitas, Waktu, dan Jenis.

# Prinsip FITT

## • Frekuensi (Frequency):

- Berapa kali berolahraga dalam seminggu.
- Rekomendasi: 3–5 kali/minggu untuk latihan aerobik.
- Latihan kekuatan minimal 2 kali/minggu untuk semua kelompok otot utama.

## • Intensitas (Intensity):

- Seberapa berat olahraga yang dilakukan.
- Intensitas sedang → bisa berbicara tapi tidak bernyanyi.
- Intensitas berat → hanya bisa mengucapkan beberapa kata sebelum perlu bernapas.
- Bisa diukur dari detak jantung atau rasa lelah.

## • Waktu (Time):

- Durasi latihan setiap sesi.
- 30–60 menit/hari untuk intensitas sedang.
- 20–60 menit/hari untuk intensitas berat.
- Bisa dibagi dalam sesi minimal 10 menit.
- Untuk penurunan berat badan, perlu 60–90 menit/hari.

## • Jenis (Type):

- Macam aktivitas olahraga: aerobik (jalan, lari, berenang, sepeda), kekuatan (angkat beban, push-up), fleksibilitas (yoga, peregangan), keseimbangan (tai chi).
- Kombinasi aerobik dan kekuatan memberi manfaat terbaik.

# Prinsip Resep Olahraga (FITT) dan Rekomendasi Umum

Prinsip (FITT)	Definisi	Rekomendasi Umum (untuk Dewasa Sehat)	Contoh
<b>Frekuensi (Frequency)</b>	Seberapa sering berolahraga?	3-5 hari seminggu untuk aerobik; minimal 2 hari seminggu untuk kekuatan	Jalan cepat 4 kali seminggu, angkat beban 2 kali seminggu
<b>Intensitas (Intensity)</b>	Seberapa keras berolahraga?	Sedang (mampu berbicara, tidak bernyanyi) atau berat (hanya beberapa kata tanpa bernapas)	"Tes Bicara" (Talk Test), pemantauan detak jantung
<b>Waktu (Time)</b>	Berapa lama berolahraga?	30-60 menit per hari (sedang) atau 20-60 menit per hari (berat); dapat dibagi menjadi periode 10 menit	30 menit jalan cepat, 20 menit berlari, 3 kali 10 menit aktivitas sepanjang hari
<b>Jenis (Type)</b>	Jenis aktivitas apa yang harus dilakukan?	Aerobik, kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan	Berlari, berenang, angkat beban, yoga, tai chi

# Pertimbangan Khusus dalam Merencanakan Olahraga

**Prinsip Utama:** Olahraga harus **aman, efektif, dan disesuaikan** dengan kondisi masing-masing orang. Penting untuk memodifikasi program pada orang dengan penyakit kronis. Tujuannya: menjaga kesehatan, meminimalkan risiko cedera, dan meningkatkan keberlanjutan.

## Kondisi Spesifik & Penyesuaian

### 1. Diabetes

Periksa gula darah sebelum olahraga.

Bisa perlu camilan atau penyesuaian dosis insulin.

Fokus pada olahraga yang meningkatkan sensitivitas insulin.

### 2. Osteoarthritis

Diam terlalu lama membuat nyeri dan kaku makin parah.

Lakukan olahraga intensitas sedang, aerobik berdampak rendah, dan peregangan lembut.

Saat nyeri kambuh, kurangi intensitas tapi jangan berhenti total.

### **3. Penyakit Jantung & Hipertensi**

Olahraga kini dianggap terapi penting.

Membantu menurunkan risiko kematian dan progres penyakit.

Segera hentikan jika muncul nyeri dada, jantung berdebar kencang, atau pusing.

### **4. Obesitas**

Tingkatkan durasi latihan bertahap (misalnya tambah 5 menit tiap sesi).

Pilih latihan tanpa beban berat di persendian, seperti berenang.

### **5. Kehamilan**

Olahraga intensitas sedang (150 menit/minggu) aman dan bermanfaat.

Mengurangi risiko diabetes gestasional, hipertensi, dan depresi.

Selalu konsultasi dengan dokter.

# Rekomendasi Praktis Aktivitas Fisik untuk Mahasiswa

- **Pilih aktivitas yang menyenangkan** agar lebih mudah konsisten.
- **Mulai secara bertahap**, awali dengan intensitas rendah, lalu tingkatkan jumlah dan durasi perlahan.
- **Jadikan bagian dari rutinitas harian seperti** jalan kaki atau bersepeda daripada naik kendaraan, gunakan tangga daripada lift.
- **Tetapkan tujuan realistik** agar mudah dicapai.
- **Konsultasi dengan professional** terutama jika ada penyakit tertentu, demi keamanan dan efektivitas.
- **Harus seimbang**, jangan terlalu berlebihan. Kesehatan optimal datang dari aktivitas konsisten dan sesuai kapasitas, bukan memaksakan diri.

# Olahraga sebagai Kunci Kehidupan Sehat & Bertanggung Jawab

- Olahraga adalah “Obat” Berbasis Bukti
- Islam menekankan pentingnya olahraga dan kesehatan jasmani
- Olahraga juga mempunyai berbagai manfaat sosial.

Sangat perlu menggabungkan dimensi ilmiah, agama, dan sosial untuk mempromosikan gaya hidup aktif. Mahasiswa studi Islam diharapkan menjadi duta yang memadukan ilmu modern dan nilai-nilai Islam untuk kesehatan pribadi dan masyarakat.

