

## ABSTRAKSI

Kesehatan kita sebenarnya dipengaruhi oleh tiga faktor. Pertama adalah faktor keturunan, yakni faktor yang menyebabkan kita memiliki resiko yang besar terhadap penyakit menurun seperti diabetes. Berikutnya faktor lingkungan, yakni keadaan sekitar kita yang memperbesar kemungkinan mendapat penyakit kronis seperti kanker. Terakhir faktor gaya hidup, yaitu cara hidup kita yang dapat memperberat penyakit-penyakit yang disebabkan oleh kedua faktor sebelumnya. Dari ketiganya, faktor gaya hiduplah yang paling besar pengaruhnya.

Banyak diantara kita yang telah berusaha mempertahankan kondisi kehidupan yang aman dan sehat. Selain usaha-usaha perbaikan lingkungan ekosistem, juga harus dilakukan usaha peningkatan kekuatan dan daya tahan tubuh kita sendiri. Hal yang pertama-tama dianjurkan ialah makan makanan yang lebih bergizi sesuai dengan kebutuhan, jangan berlebihan, tetapi jangan pula sampai kekurangan. Anjuran kedua adalah: latihan olah raga secara teratur.

Nampaknya mudah menganjurkan seseorang untuk melakukan olah raga. Tetapi dalam kenyataannya, sering sekali kita jumpai banyak yang salah melakukannya. Hal demikian selain kurang bermanfaat, juga bisa berbahaya. Ini dapat menimbulkan cedera yang justru akan merusak kesehatan tubuh.

Tubuh kita selalu memelihara keseimbangannya. Jika terjadi sesuatu hal yang mengganggu keseimbangannya, tubuh akan memberikan peringatan. Tubuh dapat beradaptasi dengan mulai membiasakan diri pada stres yang beraneka ragam. Namun jika stres dinaikkan secara drastis, apalagi dalam waktu yang cukup lama, akan terjadi kelelahan. Dalam keadaan letih, kita tidak hanya kehilangan kemampuan adaptasi pada latihan, tetapi juga energi dan sumber tenaga turun di bawah tingkatan semula. Jika tidak segera menghentikan latihan, maka akan terjadi cedera atau akan sakit. Biasanya terjadi keluhan kurang tidur dan hilang nafsu makan. Berat badan akan menurun dan kulit akan nampak kurang sehat.

Memulai segala sesuatunya perlahan-lahan, terutama pada tahap-tahap awal, adalah sangat penting. Resiko upaya yang terlampau bersemangat hampir pasti adalah cedera. Latihan yang tidak tepat dan terlalu keras dapat menimbulkan cedera dan bahkan dalam keadaan-keadaan yang ekstrim, menimbulkan kematian.

Tidak ada serangkaian program yang cocok untuk setiap orang. Masing-masing orang mempunyai kebutuhan yang berbeda-beda. Jenis olah raga tertentu yang sesuai untuk seseorang belum tentu cocok buat orang lain. Begitu pula dengan ukuran latihan, terasa ringan oleh yang satu mungkin terasa berat bagi yang lainnya. Sehingga akhirnya, terutama bagi yang mempunyai masalah dengan kesehatan pribadinya, olah raga jenis tertentu bukannya menguntungkan, malahan mengakibatkan hal yang buruk dan bahkan bisa fatal bagi dirinya.

Oleh karena itu penting sekali untuk meneliti jenis-jenis olah raga dan dosis latihan yang dapat memberikan kesehatan yang terbaik untuk seseorang dengan menganalisis keadaan fisiknya serta memperhitungkan kesehatan pribadinya. Dengan mengetahui tepat tidaknya jenis olah raga dan dosis latihan tersebut bagi seseorang, maka dapat menghindari atau mencegah resiko cedera yang mungkin terjadi pada orang tersebut waktu melakukan olah raga.