

## **Bersahabat dengan Penyakit Jantung: Bagaimana Saya Berolahraga?**

---

Bambang Dwiputra

### ***Kenapa harus olahraga?***

Olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari tatalaksana pasien dengan penyakit jantung. Kurangnya aktivitas fisik termasuk empat besar faktor risiko yang meningkatkan kematian pada pasien penyakit jantung (setelah hipertensi, merokok, dan gula darah tinggi). Dengan berolahraga, kita dapat menurunkan risiko penyakit jantung koroner, stroke, diabetes, kanker usus besar, kanker payudara, dan depresi.<sup>1</sup>

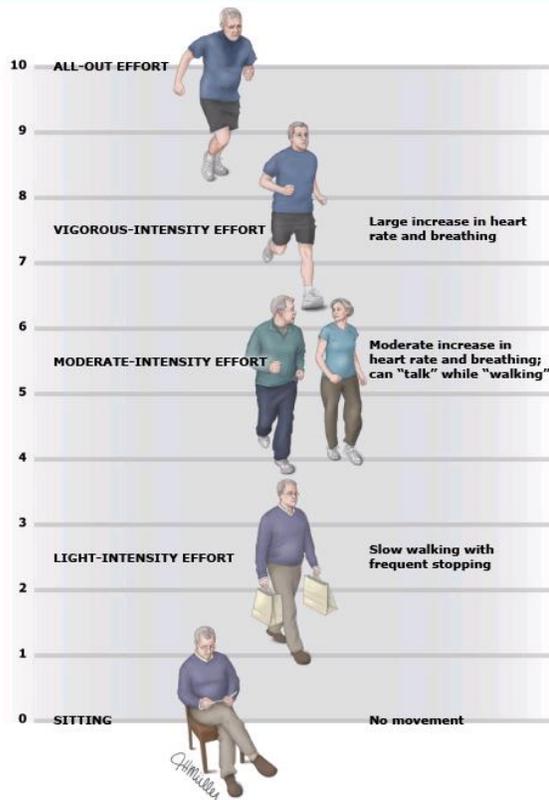
### ***Jenis olahraga seperti apa yang direkomendasikan?***

Menurut *WHO Global Recommendations on Physical Activity for Health* tahun 2010, terdapat 4 rekomendasi untuk olahraga pada orang dewasa, yaitu 1) Jenis olahraga yang dilakukan sebaiknya olahraga aerobik intensitas sedang (minimal 150 menit) atau olahraga aerobik intensitas tinggi (75 menit) atau kombinasi keduanya selama satu minggu. 2) Aktivitas aerobik harus dilakukan dalam durasi minimal 10 menit. 3) Untuk menambah manfaat kesehatan, dianjurkan meningkatkan olahraga aerobik intensitas sedang hingga 300 menit per minggu, atau olahraga aerobik intensitas tinggi hingga 150 menit per minggu, atau kombinasi yang setara dari aktivitas intensitas sedang dan kuat. 4) Kegiatan penguatan massa otot (*muscle strengthening activities*) dapat dilakukan dengan melibatkan otot-otot besar pada 2 hari atau lebih di dalam satu minggu tersebut.

### ***Apa itu olahraga aerobik? Bagaimana suatu olahraga bisa kita katakan intensitas sedang atau tinggi?***

Olahraga aerobik adalah olahraga yang meningkatkan kapasitas fungsional jantung-paru (kardiorespiratorik). Contohnya adalah jalan cepat, lari, sepeda, lompat tali, dan berenang. Aktivitas sedang didefinisikan sebagai aktivitas yang intensitasnya 3 – 6 kali lipat istirahat. Atau jika pasien diminta menentukan skala usaha mereka saat melakukan olahraga, mereka akan menyebut skala 5 – 6 pada skala 0 – 10. Sementara itu, aktivitas tinggi didefinisikan sebagai aktivitas dengan intensitas lebih dari 7 kali lipat istirahat, atau pasien akan menyebutkan kapasitas usaha mereka melakukan olahraga pada skala 7 – 8 dari 10.

## 10-point scale of perceived exertion



Scale reproduced and illustrated with permission from: Borg G. Psychophysical bases of perceived exertion. *Med Sci Sports Exerc* 1982; 14:377.

UpToDate®

## Apa itu Metode FITT?

Metode F.I.T.T. (*frequency, intensity, time, type*) adalah metode umum yang dapat membantu anda membuat rencana latihan yang efektif untuk mencapai kebugaran. Penting untuk diingat bahwa target kebugaran akan berbeda-beda setiap individu bergantung usia, jenis kelamin, tingkat kebugaran saat ini, dan sumber daya yang tersedia.

### Frekuensi

Hal pertama yang perlu disiapkan dengan rencana latihan Anda adalah frekuensi — seberapa sering Anda berolahraga. Frekuensi bergantung pada jenis latihan yang Anda lakukan, seberapa keras Anda berlatih, tingkat kebugaran Anda, dan tujuan latihan Anda.

*American College of Sports Medicine* telah membuat sebuah pedoman latihan fisik secara umum<sup>2</sup>, dan di dalamnya termasuk seberapa sering anda harus berolahraga.

- Latihan kardio: Direkomendasikan aktivitas olahraga sedang selama lima hari atau lebih dalam seminggu atau aktivitas olahraga berat selama tiga hari dalam seminggu. Jika Anda ingin menurunkan berat badan, mungkin anda harus meningkatkan frekuensi hingga enam hari atau lebih dalam seminggu.

- Latihan kekuatan otot: Frekuensi yang disarankan adalah dua hingga tiga hari (hari tidak berurutan) dalam seminggu (setidaknya 1-2 hari di antara sesi). Namun, frekuensi Anda sering bergantung pada latihan yang Anda lakukan, karena Anda ingin melatih otot Anda setidaknya dua kali seminggu.

### **Intensitas**

Pilih aktivitas yang intensitasnya paling tidak sedang, dan coba tambahkan beberapa aktivitas yang lebih kuat selama seminggu. Aktivitas yang kuat adalah aktivitas yang membuat Anda bernapas lega dan berkeringat. (Mencapai detak jantung tertentu tidak diperlukan.)

Examples of Moderate Activity	Examples of Vigorous Activity
Slow walking (3.5 mph)	Fast walking (4.5 mph)
Slow bike riding (<10 mph)	Fast bike riding (>10 mph)
Dancing	Jogging or running
Weight lifting—light workout	Aerobics
Stretching	Competitive sports: basketball, football, soccer

### **Waktu**

Elemen selanjutnya adalah berapa lama Anda berolahraga selama setiap sesi. Tidak ada satu aturan yang ditetapkan untuk berapa lama Anda harus berolahraga dan biasanya akan tergantung pada tingkat kebugaran Anda dan jenis latihan yang Anda lakukan. ACSM menyarankan 30 - 60 menit (150 menit per minggu) untuk intensitas sedang atau 20-60 menit per hari (75 menit per minggu) untuk intensitas berat. Jika Anda seorang pemula, Anda mungkin mulai dengan latihan 15 hingga 20 menit per hari.

### **Jenis**

Jenis kegiatan dapat mencakup berbagai olahraga tim, olahraga individu, kegiatan rekreasi, kegiatan keluarga, hobi aktif, dan berjalan kaki atau bersepeda untuk bersenang-senang dan transportasi. Beberapa kali setiap minggu melakukan kegiatan menahan beban yang meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, dan kesehatan tulang. Yang paling penting adalah memilih sesuatu yang menyenangkan!

Konsep FITT bermanfaat untuk memberikan program latihan terbaik untuk kebugaran Anda. Konsultasikan lebih spesifik dengan dokter anda. Jika kebosanan menghampiri Anda, Anda bisa memanipulasi salah satu dari metode FITT dengan mengubah frekuensi, mengubah intensitas, menambah waktu, atau mengubah tipe olahraga Anda. Salam sehat dan selamat berolahraga!

### **REFERENSI**

1. *Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks.* Geneva, World Health Organization, 2009.
2. American College of Sports Medicine. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise.