

# DOI

## Manfaat Olahraga Rutin untuk Kesehatan Jantung

Updates. - DOI.OR.ID

Oct 10, 2024 - 08:35



**KESEHATAN** - Olahraga rutin memiliki banyak manfaat penting bagi [kesehatan](#) jantung. Beberapa di antaranya adalah:

**1. Meningkatkan Kinerja Jantung:** Olahraga membantu memperkuat otot jantung sehingga jantung dapat memompa darah lebih efisien. Ini berarti lebih banyak darah yang dipompa dengan usaha yang lebih sedikit, sehingga menurunkan tekanan pada jantung.

**2. Menurunkan Tekanan Darah:** Aktivitas fisik secara teratur dapat menurunkan tekanan darah dengan memperbaiki elastisitas pembuluh darah dan meningkatkan sirkulasi darah. Hal ini mengurangi risiko hipertensi, yang merupakan faktor risiko utama penyakit jantung.

**3. Meningkatkan Profil Lipid:** Olahraga membantu meningkatkan kadar kolesterol HDL (kolesterol "baik") dan menurunkan kadar kolesterol LDL (kolesterol "jahat"). Dengan demikian, risiko penyumbatan arteri akibat penumpukan plak berkurang.

**4. Menurunkan Risiko Penyakit Jantung Koroner:** Dengan menjaga berat badan yang sehat, menurunkan kadar kolesterol, dan meningkatkan aliran darah, olahraga secara signifikan mengurangi risiko pengembangan penyakit jantung koroner.

**5. Mengendalikan Berat Badan:** Olahraga rutin membantu menjaga berat badan dalam rentang yang sehat, sehingga mengurangi beban pada jantung dan menurunkan risiko obesitas, yang merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular.

**6. Mengurangi Stres:** Aktivitas fisik membantu melepaskan endorfin, hormon yang dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi tingkat stres. Stres yang tinggi dapat memicu penyakit jantung, sehingga manajemen stres sangat penting.

**7. Meningkatkan Sensitivitas Insulin:** Olahraga meningkatkan penggunaan glukosa oleh otot, sehingga membantu mencegah atau mengelola diabetes tipe 2, yang sering kali terkait dengan peningkatan risiko penyakit jantung.

Dengan demikian, berolahraga secara rutin seperti berjalan kaki, jogging, bersepeda, atau berenang dapat memberikan perlindungan yang signifikan terhadap berbagai gangguan jantung, menjaga kesehatan kardiovaskular, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. ([doctor.or.id](http://doctor.or.id))