

JAN 2024 / BIL. 10 / 2024

EON

Epitome of Nature

K E S I H A T A N D A N K E S E J A H T E R A A N



MAJALAH PP BIOLOGI
UITMCNS

ISSN 2773-5869



KEKAL AKTIF, BADAN SIHAT

Azalilah Hj Kassim

Fakulti Perakaunan, UiTM Cawangan Sarawak, Kampus Samarahan,
94300 Kota Samarahan, Sarawak

azalilah@uitm.edu.my

EDITOR: MU'ADZ AHMAD MAZIAN

Aktiviti fizikal boleh dilakukan dengan kerap untuk meningkatkan tahap kesihatan bagi orang dewasa. Ia boleh menghalang atau melambatkan banyak masalah kesihatan yang datang selari dengan meningkatnya usia.

Ia juga membantu otot menjadi lebih kuat agar boleh terus melakukan aktiviti harian tanpa bergantung kepada orang lain. Perlu diingat, melakukan beberapa aktiviti fizikal adalah lebih baik daripada tidak melakukan aktiviti sama sekali. Faedah kesihatan juga akan meningkat melalui aktiviti fizikal yang dilakukan.

Antara senaman ringan yang boleh dilakukan ialah seperti berjalan atau berbasikal. Sekiranya keadaan badan sudah menjadi biasa dengan tahap senaman, maka boleh ditingkatkan tahap intensiti senaman dengan berlari, berjoging, berenang dan sebagainya.

Menjadikan senaman sebagai rutin mingguan bersama rakan dan keluarga boleh meningkatkan motivasi diri dan keseronokan di samping meningkatkan kesihatan badan serta mencapai kesejahteraan

di dalam kehidupan. Pada peringkat awal senaman, badan mungkin merasa sedikit tercabar dan akan terasa sakit pada otot selepas senaman. Ini adalah normal kerana otot manusia perlu untuk dikondisi bagi menghadapi sesuatu tekanan.

Faedah kesihatan juga akan meningkat melalui aktiviti fizikal yang dilakukan. Menjadikan senaman sebagai rutin mingguan bersama rakan dan keluarga boleh meningkatkan motivasi diri dan keseronokan di samping meningkatkan kesihatan badan serta mencapai kesejahteraan di dalam kehidupan



Gambar 1: Penulis bersama rakan (Sumber: Koleksi peribadi penulis)

Banyak manfaat dengan melakukan senaman disamping mental dan fizikal yang sihat, ia juga boleh melanjutkan usia individu. Berikut merupakan manfaat bersenam:

Kegembiraan

Ketika bersenam, tubuh akan merembeskan hormon dopamine didalam otak yang dikenali sebagai 'hormon kegembiraan' berperanan meningkatkan kegembiraan pada hati dan membuatkan perasaan menjadi lebih tenang dan gembira. Hormon ini bertindak untuk mengatur mood dan membantu merasa lebih gembira dan positif.

Kecergasan

Bersenam membuatkan badan berada dalam keadaan fizikal yang baik kerana ia dapat meningkatkan kecerdasan disamping membakar lemak serta membantu mengawal berat badan secara konsisten. Secara dasarnya, senaman merupakan satu aktiviti yang akan membuatkan badan berpeluh, nafas tercungap-cungap serta meningkatkan kadar degupan jantung supaya badan menjadi lebih cergas dan bertenaga.

Fikiran yang tajam

Apabila usia semakin tua, otak perlahan-lahan akan kehilangan fungsinya dan daya ingatan akan berkurangan. Bagi individu yang melakukan rutin senaman yang kerap maka individu tersebut akan

mempunyai daya ingatan yang lebih baik dan tempoh tumpuan yang lebih lama. Amalkan senaman walaupun sekadar berjalan kaki kerana bersenam dapat menggerakkan otot-otot dan melancarkan peredaran darah ke otak. Dengan itu, daya ingatan juga akan menjadi lebih baik.

Badan yang sihat

Bersenam membantu mengekalkan berat badan yang sihat. Bila bersenam, otot-otot badan akan menjadi lebih kuat dan fleksibel. Badan pun menjadi lebih bertenaga dan kurang letih.

Bersenam boleh menghalang banyak penyakit. Jika selalu bersenam, risiko untuk sakit jantung dan kencing manis pun boleh berkurangan. Semasa bersenam, metabolisme akan membantu badan untuk menyahtoksikan semua bahan beracun dan boleh memberi rangsangan kepada sistem imun badan agar badan kekal sihat sentiasa.

Manfaat bersenam:

- **Kegembiraan**
- **Kecergasan**
- **Fikiran yang tajam**
- **Badan yang sihat**

Kesimpulannya, menjadi aktif secara fizikal boleh meningkatkan kesihatan minda, membantu menguruskan berat badan, mengurangkan risiko penyakit, menguatkan tulang dan otot, serta meningkatkan keupayaan untuk melakukan aktiviti harian.

menjadi aktif secara fizikal boleh meningkatkan kesihatan minda, membantu menguruskan berat badan, mengurangkan risiko penyakit, menguatkan tulang dan otot, serta meningkatkan keupayaan untuk melakukan aktiviti harian.

Apabila telah meningkat usia, adalah penting untuk melindungi tulang, sendi dan otot kerana ia menyokong badan kita dan membantu kita bergerak. Menjaga kesihatan tulang, sendi dan otot boleh membantu memastikan kita dapat melakukan aktiviti harian dan aktif secara fizikal.

Rujukan

