

## Jadikan Senam Pagi Sebagai Gaya Hidup

AAN SETYAWAN - [JATENG.INDONESIASATU.CO.ID](http://JATENG.INDONESIASATU.CO.ID)

Jul 6, 2022 - 10:41



Brebes – Anggota TNI dan PNS Kodim 0713 Brebes melaksanakan senam pagi di halaman Makodim. Rabu (6/6/2022).

Disampaikan Kapten Infanteri Tuteng Aryolona selaku pengambil apel pagi, bahwa senam itu merupakan kegiatan awal bekerja.

“Senam pagi mulai bekerja ini adalah salah satu upaya untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh,” ujarnya.

Lanjutnya, disamping itu menjaga pola makan juga diperlukan terlebih bagi anggota yang berusia di atas 40 tahun agar tidak mudah sakit.

Menurutnya, senam adalah olah tubuh yang bisa dilakukan dimana saja, baik di dalam atau di luar ruangan. Untuk resiko cedera saat melakukan senam juga relatif lebih rendah sehingga bisa dilakukan oleh semua usia.

Beberapa manfaat senam pagi antara lain, satu dapat meningkatkan kebugaran tubuh karena dengan gerakan yang ritmis dan dinamis dapat mendorong anggota tubuh bergerak aktif, membuat otot bekerja lebih keras dan memacu keluarnya keringat. Saat keringat mengucur maka tubuh akan terasa lebih segar.

“Dengan senam pagi secara rutin maka tubuh akan menjadi lebih lentur sehingga tidak mudah cedera dan tubuh juga tidak akan cepat merasa lelah,” sambungnya.

Kedua adalah meningkatkan kesehatan tulang, karena dengan senam secara rutin maka tulang dan sendi juga ikut aktif bergerak untuk melatih kekuatan tulang dan sendi sehingga menurunkan resiko osteoporosis.

Ketiga adalah memperbaiki mood. Rutinitas, tanggung jawab, dan tuntutan pekerjaan juga berpotensi memicu stres dan merusak mood sehingga akan membuat apa yang akan dilakukan menjadi tidak menyenangkan. Jadi saat melakukan gerakan senam maka tubuh akan memproduksi hormon endorfin yang memicu munculnya perasaan senang.

Selanjutnya adalah membantu membakar kalori dalam tubuh untuk menurunkan berat badan sehingga menaikkan rasa percaya diri. Lewat keringat yang keluar, zat-zat berbahaya dalam tubuh juga ikut dikeluarkan.

“Obesitas juga memicu munculnya penyakit-penyakit yang berbahaya terutama bagi usia lanjut,” tandasnya.

Yang terakhir adalah membantu menyehatkan jantung dan paru-paru, yaitu senam yang diawali dengan sesi pemanasan, gerakan inti, dan sesi pendinginan. Pada sesi inti, tempo gerakan akan dipercepat sehingga memacu jantung dan paru-paru bekerja lebih keras.

“Jadikan olahraga seperti senam pagi sebagai gaya hidup, karena tetap aktif bergerak adalah salah satu kunci untuk sehat dan bugar untuk memperpanjang usia,” tutupnya. (Aan/Red)