

# Mengenal Apa Itu Olahraga Kardio dan Manfaatnya untuk Kesehatan

Category: Gaya Hidup, Sehat  
written by Maulya | 23/09/2023



[Orinews.id](https://orinews.id) | **Banda Aceh** – Olahraga kardio adalah salah satu jenis olahraga yang banyak dilakukan ketika seseorang ingin menurunkan berat badan. Namun ternyata, manfaat olahraga kardio tidak sebatas menurunkan berat badan saja.

Kenali apa itu olahraga kardio dan manfaatnya untuk kesehatan yang sayang untuk dilewatkan berikut ini.

## **Apa itu olahraga kardio?**

Anda mungkin pernah mendengar atau pernah melakukan olahraga kardio sebelumnya. Namun, apa itu olahraga kardio?

Dilansir dari Healthline, olahraga kardio adalah semua jenis olahraga yang bisa meningkatkan kecepatan denyut nadi, seperti berenang, jalan cepat, hingga bersepeda.

Olahraga kardio juga sering disebut dengan olahraga aerobik yang berguna untuk membuat pernapasan semakin cepat dan dalam. Kondisi ini kemudian akan membuat pembuluh darah mengembang sehingga bisa menyalurkan lebih banyak oksigen ke otot. Selain itu, melakukan olahraga kardio juga akan memicu produksi hormon endorfin yang merupakan hormon untuk mengurangi rasa sakit.

### **Manfaat olahraga kardio**

Disarikan dari Mayo Clinic dan WebMD, ada beberapa manfaat olahraga kardio yang akan didapatkan, seperti:

- Menurunkan berat badan dan menjaganya agar tetap stabil dalam waktu yang lama jika dibarengi dengan pola makan sehat
- Meningkatkan stamina, kebugaran, dan kekuatan
- Meningkatkan imun tubuh sehingga bisa menurunkan risiko penyakit yang disebabkan oleh virus, seperti selesma dan flu
- Menurunkan risiko obesitas, penyakit jantung, tekanan darah tinggi, diabetes tipe 2, sindrom metabolik, stroke, beberapa jenis kanker, dan osteoporosis
- Melancarkan aliran darah yang akan juga akan mendukung kesehatan jantung
- Meningkatkan produksi HDL atau kolesterol baik dan menurunkan LDL atau kolesterol jahat sehingga penyumbatan arteri bisa dicegah
- Meningkatkan suasana hati dan menurunkan gejala gangguan kesehatan mental yang muncul, seperti depresi
- Mendukung kesehatan otak sehingga bisa berpikir, mengingat, dan mempelajari hal baru dengan lebih baik
- Menurunkan risiko kematian dini
- Meningkatkan kualitas tidur di malam hari

- Mengurangi rasa nyeri pada penderita arthritis atau radang sendi
- Meningkatkan kinerja sistem pernapasan

Dilansir dari Cleveland Clinic, olahraga kardio perlu dilakukan setidaknya selama 30 menit sehari dan dilakukan secara konsisten setiap 5 hingga 7 hari seminggu.

Namun jika masih belum terbiasa, Anda bisa mulai dengan intensitas yang ringan dengan waktu yang lebih sedikit dan secara bertahap meningkatkannya sehingga tidak cukup jika hanya mengetahui apa itu olahraga kardio tanpa mendapatkan manfaatnya.

|Sumber: Kompas