

# Olahraga Hanya di Akhir Pekan, Apakah Efektif?

Category: Gaya Hidup

written by Maulya | 14/10/2023



[Orinews.id](https://orinews.id)| Jakarta – Banyak ahli merekomendasikan orang-orang untuk berolahraga minimal 30 menit per hari sebanyak lima kali per pekan. Namun, sebagian orang mungkin hanya memiliki waktu untuk berolahraga di akhir pekan.

Menurut studi terbaru, menjadi “weekend warrior” dan hanya berolahraga di akhir pekan tetap bisa memberikan manfaat. Studi ini dipimpin oleh Mauricio dos Santos dari Universidade Federal de Sao Paulo.

Ada sekitar 350 ribu orang dewasa di Amerika Serikat yang terlibat sebagai partisipan dalam studi ini. Para partisipan diminta untuk melaporkan aktivitas fisik yang mereka lakukan dalam keseharian.

Berdasarkan laporan ini, para partisipan dibagi ke dalam tiga kelompok besar berdasarkan frekuensi olahraga mereka. Kelompok pertama adalah partisipan yang tidak aktif secara fisik, kelompok kedua adalah partisipan yang aktif berolahraga tiga kali atau lebih per pekan, dan kelompok ketiga adalah para “weekend warrior” yang hanya berolahraga di akhir pekan sebanyak 1-2 sesi.

Para partisipan lalu dipantau selama sekitar 10 tahun. Dalam kurun waktu pemantauan ini, tercatat ada hampir 22.200 kematian yang terjadi di antara para partisipan. Lebih dari 4.000 kasus disebabkan oleh penyakit kardiovaskular dan sekitar 6.000 kasus disebabkan oleh kanker.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa risiko kematian dini bisa menurun selama orang-orang memenuhi rekomendasi olahraga dalam

satu pekan. Yang tak kalah menarik, tim peneliti juga tak menemukan adanya perbedaan signifikan antara kelompok kedua dan kelompok ketiga.

Menurut rekomendasi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), orang dewasa disarankan untuk melakukan latihan fisik berintensitas sedang selama 150-300 menit per pekan. Alternatif lainnya adalah melakukan latihan fisik berintensitas berat selama 75-150 menit per pekan.

Meski begitu, berolahraga rutin sebanyak tiga kali per pekan atau lebih bisa membawa lebih banyak manfaat. Sebagian dari manfaat tersebut adalah meningkatkan suasana hati dan kognisi, meningkatkan metabolisme, serta mengurangi gejala kecemasan. Temuan terbaru ini telah dipublikasikan dalam jurnal *JAMA Internal Medicine*.

Seperti dilansir *New Atlas*, berolahraga rutin tentu sangat direkomendasikan. Namun bila tidak memiliki banyak waktu, berolahraga hanya di akhir pekan pun tidak masalah karena tetap bisa memberikan manfaat bagi kesehatan.

| **Sumber:** Republika