

Yanti Puspika Dewi: Dalam Tuhuh yang Sehat Akan Terdapat Jiwa yang Sehat

Anton Atong Sugandhi - PANGANDARAN.PUBLIKJABAR.COM

Oct 2, 2023 - 05:45





PANGANDARAN JAWA BARAT - Jangan lupa rutin berolahraga, begitulah salah satu nasihat hidup sehat yang sering didengar... Ya, karena dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat.

Demikian dikatakan Yanti Puspika Dewi, calon anggota DPRD Kab Pangandaran 2024 dari Partai Perindo yang juga sebagai Ketua Persani (Persatuan Senam Indonesia kab pangandaran, diselasa kegiatan Senam, Minggu (01/10/2023).

Dikataka Yanti, Persani adalah Induk organisasi senam yang mana berperan penting dalam pengembangan dan pengelolaan kegiatan senam di Indonesia.

Persani memiliki 33 Club, namun masih belum memiliki sanggar. Adapun pengurus Persani : ketua : Suryanti Puspika Dewi.

Wakil ketua : Cucu suwarsih.

Sekretaris : Yumi Arofah Siddik, s.pdi. Bendahara : Fita Indra Sukmawati

Pada setiap kegiatan, hari dan tanggalnya ditentukan oleh sanggar/ Club itu sendiri, dan Persani selalu menyiapkan, membina, melatih, dan melahirkan Atlet Senam hingga mencapai puncak prestasi dan Persani kabupaten pangandaran dapat berpartisipasi dalam O2SN SD/SMP, POPDA dan PORDA," ujarnya.

Menurut Yanti, senam sangat bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (motor ability). Orang – orang yang terlibat senam akan berkembang daya tahan ototnya, kekuatannya, powernya, kelenturannya, koordinasi, kelincahan, serta keseimbangan. Apalagi jika diimbangi dengan kegiatan yang menuntut sistem kerja jantung dan paru (cardio-vaskular system).

Dengan melakukan olah raga senam secara teratur akan membuat kesehatan dan perkembangan fisik menjadi baik dan seimbang, yang mana Manfaatnya mental dan sosial diyakini bahwa olah raga senam bisa meningkatkan self-concept (konsep diri). Ini bisa terjadi karena kegiatan senam

menyediakan begitu banyak pengalaman dimana orang mampu mengontrol tubuhnya dengan keyakinan dan tingkat keberhasilan yang tinggi, sehingga memungkinkan membantunya membentuk konsep yang positif.

Manfaat senam yang harus kita ketahui diantaranya meningkatkan fungsi jantung. Gerakan senam yang dilakukan secara kontinyu dan berulang-ulang membuat jantung bekerja dengan lebih cepat. Bila dilakukan selama 20 menit, berarti Anda telah memulai langkah sehat untuk meningkatkan kesehatan jantung Anda.

Menurunkan berat badan. Selain menjalankan program diet sehat seperti membatasi jumlah kalori yang masuk ke dalam tubuh, kita juga bisa menurunkan berat badan dengan cara berolahraga senam.

Meningkatkan fungsi kognitif. Percaya atau tidak, senam termasuk ke dalam salah satu jenis olahraga yang mampu meningkatkan penyebaran oksigen ke seluruh tubuh termasuk ke bagian otak kita. Bilamana oksigen yang masuk ke otak terpenuhi dengan baik, maka fungsi otak kita akan meningkat dan secara tidak langsung fungsi kognitif pun akan ikut mengalami peningkatan juga meningkatkan daya ingat kapasitas otak.

Mengurangi stres dan meningkatkan mood.

Salah satu aktivitas yang mampu meningkatkan jumlah hormon endorfin adalah senam. Bila dilakukan secara teratur, maka kondisi stres yang dialami akan berkurang yang pada akhirnya mood Anda pun akan kembali meningkat.

Tidak mudah terserang penyakit.

Manfaat senam selanjutnya adalah meningkatkan daya tahan tubuh sehingga tubuh kita tidak mudah untuk terserang penyakit. Hal ini dapat terjadi karena toksin-toksik yang ada di dalam tubuh akan keluar melalui keringat.

Disamping itu, semua organ yang ada di dalam tubuh pun akan bekerja secara maksimal.

Meningkatkan stamina

Bila selama ini Anda seringkali merasakan kelelahan meskipun Anda baru sebentar saja melakukan suatu aktivitas, kemungkinan besar sistem pernapasan Anda mengalami gangguan yang disebabkan adanya lemak serta gangguan aliran oksigen dalam darah.

Melakukan senam secara teratur akan memperbaiki sistem pernapasan supaya dapat berjalan lebih optimal dan pada akhirnya Anda pun tidak akan mudah merasa lelah.

Meningkatkan kelenturan dan kebugaran

Gerakan-gerakan yang ada pada senam mempunyai sifat berulang-ulang yang membutuhkan koordinasi tubuh. Bila kita dapat melakukan senam dengan baik dan benar, hal ini akan membuat tubuh menjadi lebih sehat dan bugar.

Demikian beberapa manfaat senam yang bisa anda dapatkan. Yuk, senam!

(Yanti P D)