

MODUL DIGITAL KESEHATAN OLAHRAGA

Dosen Pengampu
Hurry Mega Insani, S. Pd., M. Si
Dr. Syifa Fakhomah Syihab, S. TP., M. Si
Ayu Mutiara Santanu, Apt., S. Farm., M. KM

Konsep Dasar Ilmu Kesehatan Olahraga



Materi Pertemuan 1



01 Istilah “Kesehatan Olahraga”

02 Lingkup Kesehatan Olahraga

03 Aktivitas Fisik dan Olahraga

04 Manfaat Aktivitas Fisik Dan Olahraga



**Istilah
“Kesehatan Olahraga”**

Apa yang anda ketahui terkait **Kesehatan olahraga?**



Istilah “Kesehatan Olahraga”

Istilah “Kesehatan Olahraga” dipergunakan untuk menerjemahkan istilah asal yaitu “Sports Medicine” Arti sesungguhnya dari Sports Medicine adalah Kedokteran Olahraga. Akan tetapi bila istilah yang dipergunakan adalah Kedokteran Olahraga, maka bidang itu seolah menjadi kekhususan bagi para dokter; pada hal telah cukup luas diketahui bahwa bidang Kesehatan melibatkan **lingkup profesi** Sumber Daya Manusia yang lebih luas yang meliputi misalnya **Sarjana/ Ahli/ Ilmuwan Olahraga, Guru Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Pelatih Olahraga Kesehatan maupun Pelatih Olahraga Prestasi, Ahli masase (Masseur), Ahli Gizi, Ahli Ilmu Faal, Ahli Anatomi-Anthropometri, Ahli Kinesiologi-Biomekanika, Ahli Orthopedi, Ahli Rehabilitasi medik dan para Dokter pada umumnya.**

Kesehatan

Kesehatan adalah segala permasalahan mengenai faktor manusia secara langsung maupun tidak langsung yang akan mempengaruhi kualitas sehat manusia itu..

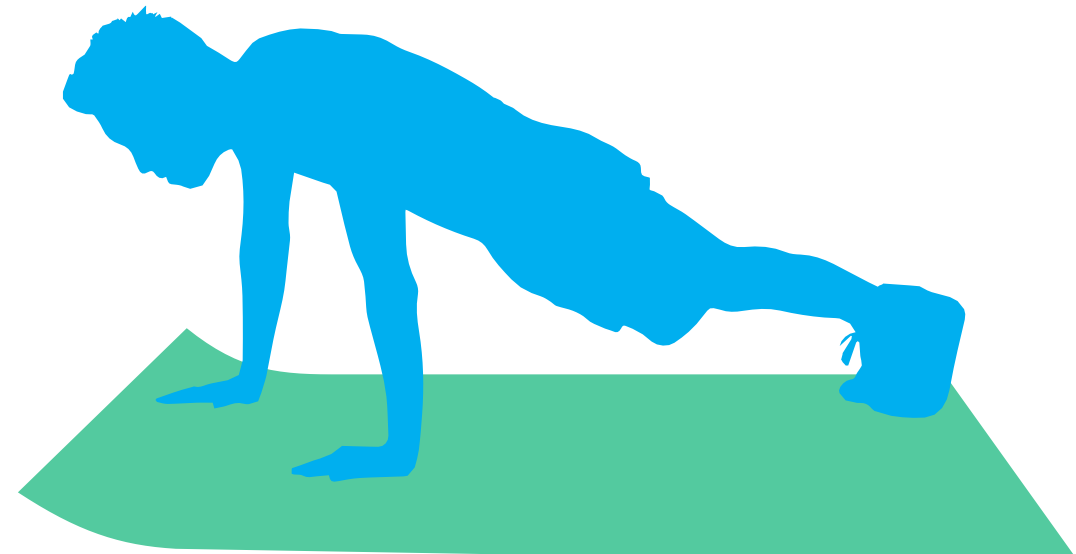
Kesehatan Olahraga adalah kesehatan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan atau olahraga untuk meningkatkan derajat Kesehatan.

WHO

SEHAT = **SEJAHTERA** **BEBAS**

- jasmani	- penyakit
- rokhani	- cacat
- sosial	-kelemahan

Kesehatan Olahraga adalah sekumpulan Ilmu-ilmu yang membahas segala permasalahan kesehatan yang berkaitan dengan Olahraga. **Olahraga** itu sendiri di samping sebagai tujuan yaitu mencapai prestasi yang setinggi-tingginya dalam Olahraga Prestasi, hakekatnya adalah juga alat untuk meningkatkan derajat kesehatan, yang berarti **meningkatkan mutu sumber daya manusia**. Dengan demikian maka konsep dasar Kesehatan Olahraga adalah pembinaan mutu sumber daya manusia menuju sehat seutuhnya sesuai rumusan sehat Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organisation = WHO), **melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, pelaksanaan Olahraga Kesehatan maupun Olahraga Prestasi, dan pelayanan Kesehatan Olahraga.**



Keadaan sehat sebagaimana yang dikemukakan oleh WHO, sehat sempurna, sehat ideal yang diidam-idamkan sangat susah, karena manusia sepanjang hidupnya dihadapkan berbagai ancaman bahaya:

- **biologis** : berbagai macam penyakit infeksi oleh virus, bakteri dan jamur
- **kimia** : berbagai macam penyakit alergi, keracunan obat-obatan, pestisida, pencemaran lingkungan, dll.
- **fisika** : penyakit radiasi, kecelakaan lalulintas
- **Mental** : berbagai rasa tdk puas, kecewa, sakit hati, dll.

Ancaman bahaya tersebut berlangsung sepanjang perjalanan hidup manusia dari sejak kehidupan di rahim sampai dengan usia lanjut (meninggal).

Derajat sehat sesuai batasan WHO belum memberikan gambaran yang jelas akan hubungannya dengan OR, dan bagaimana mekanismenya OR dapat menyehatkan dan meningkatkan kebugaran jasmani.



What's a Mental Illness?

A mental health condition that has a negative effect on the way an individual...

thinks feels and behaves

verywell



LINGKUP KESEHATAN OLAHRAGA



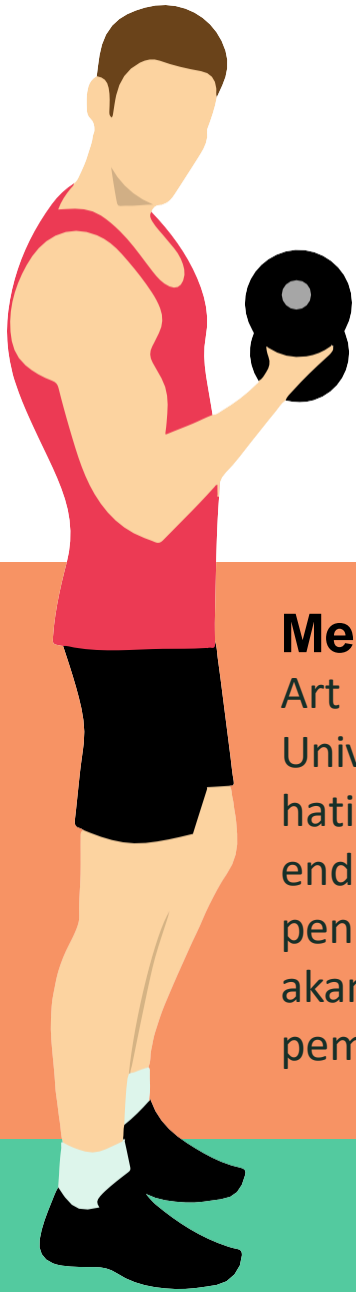


LINGKUP KESEHATAN OLAHRAGA

Pembinaan Kesehatan meliputi **4 kegiatan pokok** yaitu upaya **Preventif-promotif dan Kuratif-rehabilitatif**. Pengelompokan maka **lingkup olahraga Kesehatan dibagi dalam 2 (dua) golongan** yaitu lingkup yang meliputi aspek **jasmaniah** dan lingkup yang meliputi aspek **rohaniah dan sosial (non-jasmaniah)**.

Aspek jasmaniah Dapat dikatakan bahwa hampir semua Ilmu Kesehatan yang membahas aspek jasmaniah manusia saling berkaitan satu dengan yang lain, namun hal ini bahkan menguntungkan, karena Pembaca/ Mahasiswa akan mendapatkan bahasan sesuatu permasalahan Kesehatan Olahraga dari berbagai sudut pandang Ilmu Kesehatan Olahraga. Ilmu Kesehatan Olahraga yang membahas aspek Jasmaniah meliputi bahasan mengenai :

- **Ilmu Kesehatan**
- **Histologi**
- **Gizi**
- **Farmakologi**
- **Biomekanik**



ASPEK ROHANI

Mengurangi stress dan kecemasan

Olahraga dan aktivitas fisik lain akan menghasilkan endorfin; zat di otak yang bertindak sebagai penghilang rasa sakit alami. Makanya, olahraga dinilai punya manfaat bagus untuk kesehatan mental, seperti stres dan perasaan cemas. Syaratnya adalah kontinuitas atau dilakukan secara berulang.

Menambah rasa Bahagia

Art Kramer, Ph.D., profesor psikologi sekaligus petinggi Center for Cognitive and Brain Health Northeastern University, semua ilmuwan sudah sepakat bahwa olahraga fisik punya kemampuan untuk mengubah suasana hati seseorang lewat efek dramatis pada otak. Buktinya adalah zat-zat kimiawi otak yang terhasikan. Selain endorfin, ternyata aktivitas gerak tubuh juga bisa menghasilkan serotonin dan dopamin; yang merupakan zat peningkat suasana hati. Rutin berolahraga selama satu jam sehari dalam durasi 3 kali sepekan. Perubahan yang akan terjadi dalam otak kamu adalah neuron baru di hipokampus—wilayah otak yang berkaitan dengan memori, pembelajaran, dan emosi.

Meningkatkan kepercayaan diri

Aktivitas gerak tubuh yang benar dan rutin tentu akan mengubah bentuk tubuh kamu menjadi lebih proporsional

Peninjauan sehat menurut Ilmu Faal terutama dari aspek jasmaniah yaitu :

- normalnya proses-proses fisiologi didalam tubuh.
- normalnya fungsi alat-alat tubuh.
- normalnya fungsi tubuh secara keseluruhan.

Karena fungsi alat-alat tubuh berubah antara keadaan istirahat dan keadaan kerja, maka SEHAT menurut ilmu faal dibagi dalam dua tingkatan :

- a) **Sehat statis** : normalnya fungsi alat-alat tubuh pada waktu istirahat.
- b) **Sehat dinamis** : normalnya alat-alat tubuh padawaktu bekerja.

Orang yang sehat dinamis pasti sehat statis, tetapi belum tentu sebaliknya.

Sehat dinamis adalah sasaran yang harus dicapai melalui **olahraga**, karena **berolahraga** sesungguhnya melatih alat-alat tubuh agar tetap berfungsi secara **normal** pada waktu **bekerja / berolahraga**.

Sehat menurut **ilmu faal** didasarkan pada **kemampuan fungsional jasmaniah**, tanpa memperhatikan apakah itu berpenyakit **panu**, atau **cacat jasmani lainnya** yang menurut WHO tidak sehat, namun kemampuan fungsionalnya masih mapu ditingkatkan (derajat sehatnya masih dapat ditingkatkan).

TERIMA KASIH

