

E-RENCANA

JENIS-JENIS AKTIVITI FIZIKAL YANG BOLEH DILAKUKAN KETIKA BERADA DI RUMAH KETIKA PERINTAH KAWALAN PERGERAKAN

ATASYA IFFAH BINTI AWANG & MOHAMAD NIZAM BIN NAZARUDIN
FAKULTI PSIKOLOGI & PENDIDIKAN
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) telah dilaksanakan dan diteruskan kerana masih terdapat peningkatan kes positif yang tinggi di beberapa daerah seperti Sabah. Semua aktiviti ekonomi dan industri (perkilangan) dibenarkan beroperasi tertakluk kepada SOP yang telah ditetapkan pihak Majlis Keselamatan Negara (MKN). Orang awam diminta untuk mematuhi SOP ketika berada di tempat awam seperti memakai pelitup separuh muka dan menjaga jarak. MKN telah menetapkan bahawa hanya dua orang sahaja setiap isi rumah dibenarkan keluar daripada rumah atas urusan kerja, kecemasan atau membeli barang keperluan seperti makanan dan bahan mentah. Individu dan kanak-kanak yang berisiko tinggi tidak dibenarkan untuk pergi ke tempat awam. Menurut Kementerian Belia Sukan Malaysia (KBS), aktiviti sukan dan rekreasi sepanjang tempoh PKPB di negeri Sabah adalah dilarang. KBS melarang semua aktiviti sukan dan rekreasi, sosial dan budaya di seluruh negeri Sabah seperti memancing, jogging, hiking dan sebagainya. Penggunaan fasiliti dan kemudahan sukan awam terbuka juga telah dilarang dan diarahkan tutup. Biarpun aktiviti sukan dan rekreasi tidak dibenarkan, masih terdapat banyak aktiviti fizikal yang masih boleh dilakukan di rumah untuk mengekalkan kecergasan diri dan meningkatkan kualiti kehidupan.

JENIS-JENIS AKTIVITI FIZIKAL YANG BOLEH DILAKUKAN KETIKA BERADA DI RUMAH

1. *Stretching* atau Regangan

Aktiviti fizikal dan senaman telah terbukti menjadi terapi yang akan memberi kesan yang baik kepada kesihatan mental dan fizikal. Antara jenis aktiviti fizikal ialah membuat regangan atau *stretching*. Sewaktu kita duduk, pembakaran kalori akan menurun. Jika anda duduk selama dua jam terus-menerus, kadar kolestrol baik akan turun sehingga 20 peratus. Oleh itu, anda digalakkan untuk berdiri dan melakukan aktiviti fizikal seperti membuat regangan singkat atau pergerakan aktif setiap dua jam sekali. Regangan boleh dilakukan bila-bila sahaja dalam kehidupan seharian. Regangan atau *stretching* yang kerap boleh membantu untuk meningkatkan fleksibiliti anda. Daya fleksibiliti yang tinggi akan membantu melambatkan masalah sendi yang ada apabila usia semakin meningkat. Daya fleksibiliti yang baik juga akan memudahkan anda melakukan kerja-kerja serta dapat mengurangkan risiko kecederaan berkaitan otot tendon atau ligamen. Selain itu, melakukan regangan dapat meningkatkan peredaran darah kepada otot anda.

2. *Dance Cardio* atau Senaman Kardio Tarian

Salah satu contoh *cardio dance* adalah tarian Zumba. Anda boleh melakukan tarian zumba dengan menonton tarian zumba di media sosial seperti *youtube* dan *facebook*. Senaman kardio tarian adalah rutin kardio harian yang berdurasi dari 5 minit hingga 30 minit untuk lelaki atau wanita yang boleh dilakukan di rumah. Melalui tarian zumba anda boleh membakar kalori di mana sahaja anda berada tanpa melibatkan apa-apa peralatan. Tarian zumba akan diikuti dengan muzik-muzik menarik yang dapat meningkatkan motivasi anda agar dapat membantu anda meneruskan senaman tersebut. Anda hanya perlu mengikuti arahan dan pergerakan yang ditunjukkan oleh tenaga pengajar di dalam video tersebut. Tarian zumba juga merupakan latihan kecergasan aerobik yang baik untuk bersenam di rumah kerana ia melibatkan hampir kesemua otot-otot.

Tambahan pula, tarian zumba disarankan untuk mengekalkan ketahanan kardiovaskular, metabolik dan muskuloskeletal (Bareneet al., 2014,2016; Connolly et al., 2020) dan dapat mengurangkan keparahan gejala kemurungan (Norouzi et al., 2019). Senaman kardio tarian yang melibatkan banyak penggunaan pergerakan badan akan memberi manfaat kepada kesihatan fizikal dan meningkatkan kualiti hidup secara langsung atau tidak langsung (Alpert, 2011; Herndandes et al., 2018). Anda boleh melakukan senaman kardio tarian setiap hari dan pada bila-bila masa sahaja di rumah untuk kekal aktif serta menguatkan otot-otot badan.

Kesimpulan

Aktiviti fizikal di rumah memberi peluang kepada anda untuk tetap sihat dengan melakukan pergerakan yang sederhana ketika berada di rumah. Justeru itu, berada di rumah bukanlah alasan untuk anda tidak kekal aktif kerana terdapat banyak aktiviti fizikal yang dapat membantu mengekalkan kecergasan, meningkatkan kecergasan serta memberi impak positif kepada kesihatan mental, fizikal dan emosi. Berada di rumah tanpa melakukan aktiviti fizikal yang aktif akan memberi kesan negatif kepada tahap kesihatan anda terutamanya kepada mereka yang biasa melakukan aktiviti fizikal di luar. Kita harus menyedari pentingnya kesihatan kita yang sangat penting untuk mengatasi penyakit. Berada di rumah untuk masa yang lama tanpa melakukan apa-apa aktiviti boleh menyebabkan banyak tekanan, kegelisahan dan tekanan jiwa. Cara yang terbaik untuk mengatasi masalah ini adalah dengan melakukan aktiviti fizikal di rumah seperti membuat regangan dan melakukan senaman kardio tarian. Ini juga merupakan nasihat mesra kepada anda untuk sentiasa kekal aktif walaupun anda berada di rumah sepanjang PKPB.

Rujukan

- Füzéki E, Groneberg D.A, Banzer W. 2020. Physical Activity During COVID-19 Induced Lockdown: Recommendations.
- Hammamia A, Harrabia B, Mohrc M, Krusturup P. 2020. Physical Activity And Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Specific recommendations For Home-Based Physical Training.
- Jurak G, Morrison S.A, Leskošek B, Kovač M, Hadžić V, Vodičar J, Polonca T, Starca G. 2020. Physical Activity Recommendations During The Coronavirus Disease-2019 Virus Outbreak. 9(4): 325–327.
- Kumpulan Portal Myhealth. 2018. E-Majalah My Health: Aktiviti Fizikal.
<http://www.myhealth.gov.my/images/e-mag/01AktivitiFizikal/mobile/index.html#p=3>
- Norzaid A. 2020. Ketahui Faedah Regangan Tubuh Untuk Kesihatan Anda.