

# MAGAZINE

## Lari Pagi untuk Cegah Impotensi, Penuaan Dini, Jerawat, dan Mencerahkan Kulit

AAN SETYAWAN - BREBES.MAGZ.CO.ID

Mar 10, 2022 - 19:46



Brebes – Lari pagi yang banyak manfaatnya bisa dijadikan olahraga atau olah tubuh untuk menyambut hari dengan lebih bersemangat, terlebih dilakukan di lingkungan dengan udara yang masih segar dan ringan polusi.

Lari di pagi hari akan membantu tubuh untuk membakar kalori sehingga baik untuk kesehatan maupun kecantikan.

Sejumlah penelitian menyebut lari sekira jam 6-8 pagi akan menurunkan tekanan darah, sementara lari di jam 7 pagi akan membantu membuat tidur lebih nyenyak.

Seperti dalam jurnal *Vascular Health and Risk Management*, disampaikan bahwa lari pagi berkontribusi lebih banyak untuk membuat tidur lebih nyenyak dibanding olahraga di sore atau malam hari.

Selain itu diperkuat dengan studi dari *Sleep Medicine 2017*, bahwa olahraga pagi sangat baik untuk meningkatkan kualitas tidur terutama bagi orang-orang penyandang insomnia atau kesulitan tidur.

Berikut manfaat lari pagi lainnya :

#### 1. Menjaga Kesehatan Paru-paru

Saat frekuensi napas meningkat ketika berlari maka paru-paru akan menghirup lebih banyak udara kaya oksigen. Hal sederhana ini yang akan membuat paru-paru jadi lebih sehat.

#### 2. Menjaga Kesehatan Jantung

Dengan rutinitas lari pagi maka akan melatih dan memelihara otot-otot jantung untuk bekerja secara optimal memompa darah untuk dialirkan ke seluruh tubuh dalam memenuhi kebutuhan nutrisi dan oksigen.

Dengan sehatnya jantung maka tentu akan mengurangi risiko penyakit-penyakit jantung dan pembuluh darah akibat endapan kolesterol jahat.

#### 3. Menjaga Kesehatan Otot dan Kekuatannya

Saat otot-otot digunakan berlari pagi setiap hari maka otot akan beradaptasi dengan membentuk massa yang lebih padat dan akan lebih banyak menyimpan cadangan energi sehingga lebih kuat dari sebelumnya.

#### 4. Mencegah Impotensi dan Demensia

Manfaat lari pagi selanjutnya adalah meningkatkan fungsi kebugaran organ reproduksi pria, karena dengan lancarnya aliran darah ke organ intim tentu akan mencegah impotensi dini.

Kemudian sangat baik untuk meningkatkan fungsi otak dalam berkonsentrasi sehingga mengurangi risiko demensia atau kepikunan saat tua nanti.

#### 5. Meningkatkan Energi

Saat lari pagi dengan semangat maka tubuh melepaskan hormon endorfin sehingga akan membuat aura percaya diri dan membuat kita lebih segar selesai berlari.

#### 6. Mencegah Jerawat

Jerawat muncul tak hanya disebabkan oleh kotoran yang menumpuk saja, namun sejumlah aktivitas dan kondisi psikis juga dapat memicunya atau

memperparah.

Saat tubuh rileks maka emosi akan stabil sehingga akan meningkatkan produksi hormon endorfin. Begitu juga dengan keringat yang memaksa keluar dari pori-pori kulit maka juga akan mendorong minyak tubuh keluar sehingga akan mengurangi jerawat.

## 7. Mencegah Penuaan Dini

Manfaat lari pagi selanjutnya ialah untuk kecantikan karena membantu mencegah penuaan dini dari munculnya keriput pada kulit terutama di sekitar mata dan dahi.

Pengeriputan muncul dari bertambahnya usia dan dampak radikal bebas karena terlalu banyak aktivitas di luar yang terpapar polusi sehingga dengan lari pagi secara rutin dapat memacu produksi kolagen yang menurun sehingga elastisitas kulit menjadi terjaga.

## 8. Kulit Jadi Lebih Cerah

Ketika kita terpapar sinar matahari pagi maka selain vitamin D kita juga akan mendapatkan manfaat vitamin E yang akan membantu membuat kulit jadi lebih cerah dengan lancarnya sirkulasi darah yang kaya oksigen dan nutrisi bagi kulit. Selain itu kelembaban kulit juga akan terjaga secara alami. (Aan)

Seperti disampaikan Pelda Abdul Kholik, Bati Ops Kodim 0713 Brebes, bahwa lari pada pukul 10 lebih pun masih baik dilakukan, tentunya selama dalam kondisi udara masih bersih dan setidaknya dilakukan 12-15 menit.

“Jika dilakukan secara teratur minimal dua kali dalam seminggu, maka dari rutinitas ini tentunya akan sangat membantu meningkatkan imun tubuh di masa pandemi covid-19,” ujarnya selepas pelaksanaan lari pagi di Stadion Karang Birahi Brebes, Kamis (10/3/2022).

Menurutnya, lari pagi juga terkenal mampu meningkatkan metabolisme tubuh dan memicu pertumbuhan sel-sel pertahanan tubuh untuk menangkal berbagai penyakit yang disebabkan virus, bakteri, parasit, jamur, dan patogen berbahaya lainnya.

“Bagi anggota TNI, lari di atas jam 10 atau siang hari bertujuan untuk melatih mental dan ketahanan fisik,” imbuhnya (Aan/Red)