

## **Manfaat Senaman Naik Tangga Untuk Kesihatan**



Oleh: Auni Batrisyia Dayana Binti Mohd Khazani

*Universiti Sains Islam Malaysia*

*Diterbitkan pada 27 Julai 2021*

Bersenam adalah salah satu aktiviti yang dilakukan untuk mendapatkan kesihatan yang baik selain dapat mengelakkan diri daripada penyakit yang berbahaya seperti serangan jantung dan strok.

Aktiviti ini juga boleh membantu orang ramai untuk menjalani kehidupan mereka secara produktif tanpa diganggu masalah kesihatan.

Senaman dapat ditakrifkan sebagai pergerakan badan yang dilakukan secara berulang dengan terancang dan berstruktur untuk mengekalkan kesihatan dan meningkatkan kecergasan.

Senaman melibatkan penggunaan dan pengeluaran tenaga yang banyak yang boleh meningkatkan daya tahan serta kekuatan badan seseorang.

Dalam Islam, setiap amalan yang dapat menjaga kesihatan seperti senaman adalah sangat digalakkan. Hal ini kerana senaman adalah salah satu sunah Nabi Muhammad SAW.

Baginda sangat menggalakkan umat Islam untuk melakukan aktiviti riadah seperti berkuda, memanah dan berlari untuk menguatkan tubuh selain menjauhkan diri daripada penyakit.

Pakar perubatan menyatakan bahawa senaman adalah antara ubat yang berkesan untuk merawat dan mengawal pelbagai masalah kesihatan.

Contoh senaman yang boleh dilakukan adalah menaiki tangga. Senaman ini bukan sahaja dapat membakar kalori malah mengurangkan risiko untuk mendapat penyakit berbahaya seperti diabetes dan angin ahmar.

Senaman ini juga boleh dilakukan sebanyak tiga kali seminggu untuk memberikan kecergasan kepada badan.

Menurut jurnal yang diterbitkan oleh BMC Public Health pada 2012, senaman menaiki tangga membantu membakar lebih banyak kalori dalam badan manusia dalam masa seminit berbanding berjoging.

Senaman ini juga boleh membakar tujuh kali ganda lebih banyak kalori berbanding menaiki lif. Pembakaran kalori dapat membantu menurunkan berat badan.

Kajian lain juga menunjukkan bahawa menaiki tangga akan memberikan kesan yang baik dalam mengurangkan risiko serangan sakit kepala yang teruk.

Ini adalah kerana ia membantu melancarkan perjalanan darah dan mengelakkan saraf tender tersumbat yang menyebabkan kita mudah mengalami sakit kepala.

Senaman menaiki tangga juga dapat mengurangkan risiko penyakit angin ahmar. Kajian bertajuk *Promoting Stair Climbing as an Exercise Routine among Healthy Older Adults* yang diterbitkan MDPI 2019 mengatakan, senaman menaiki tangga secara konsisten antara 20 hingga 34 anak tangga seminggu dapat menurunkan risiko serangan angin ahmar selain dapat meningkatkan denyutan jantung dan menurunkan kesan fisiologi kepada warga emas.

Kelebihan senaman menaiki tangga juga dapat menguatkan otot badan manusia. Apabila menaiki tangga sistem tulang dan otot di seluruh badan manusia akan bergerak secara aktif. Pergerakan tulang dan otot yang lebih banyak dapat mengurangkan risiko menghidap penyakit osteoporosis.

Bagi penghidap penyakit diabetes, senaman menaiki tangga ini sangat sesuai untuk mereka kerana pergerakan otot rangka dapat mengawal kadar gula darah. Oleh itu, gula darah tidak akan meningkat dengan cepat dan menjadikan pesakit diabetes lebih sihat dan bertenaga.

Senaman menaiki tangga juga membantu meningkatkan kerja kognitif berbanding senaman berat. Menaiki tangga dapat menghasilkan minda yang segar kerana badan mendapat aliran darah yang lancar.

Senaman ini dapat menjaga fungsi mental agar sentiasa lebih fokus sekali gus risiko mendapat masalah mental juga dapat dikurangkan. Oleh itu, penyakit mental seperti kemurungan dan kebimbangan melampau juga dapat dicegah.

Sehubungan itu, orang ramai sangat digalakkan untuk melakukan senaman dalam kehidupan mereka bagi mengekalkan kecergasan diri dan menyihatkan tubuh.

Hal ini juga secara tidak langsung dapat menguatkan sistem imunisasi badan mereka agar terhindar daripada penyakit.

Namun, jika masyarakat kita masih lagi tidak cakna tentang kepentingan senaman, mungkin pada masa akan datang, peratusan rakyat Malaysia yang mengalami masalah kesihatan yang teruk seperti jantung, darah tinggi dan kencing manis terus meningkat.



Gambar hiasan