8 Jenis Olahraga untuk Penderita Hipertensi

Category: Gaya Hidup
written by Maulya | 25/11/2023

Orinews.id|**Jakarta** – Hipertensi atau tekanan darah tinggi dapat diatasi dan dikelola dengan gaya hidup sehat, termasuk melakukan jenis olahraga yang tepat. Aktivitas ini juga mampu meningkatkan kesehatan jantung dan pembuluh darah, sehingga risiko penyakit jantung dan stroke dapat menurun.

Dikutip dari *Mayo Clinic*, aktivitas fisik secara teratur dapat menurunkan tekanan darah tinggi sekitar 5-8 mm Hg. Secara umum, olahraga bagi penderita hipertensi sebaiknya dilakukan selama 30 menit setiap harinya.

Olahraga juga dapat membantu menjaga tekanan darah yang mulai tinggi tidak berubah menjadi hipertensi. Selain itu, aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur juga dapat menurunkan tekanan darah ke tingkat yang lebih aman.

Beberapa contoh latihan yang dapat membantu menurunkan tekanan

darah termasuk berjalan, jogging, bersepeda, berenang atau menari. Latihan kekuatan juga dapat membantu mengurangi tekanan darah. Karena itu, masukan latihan kekuatan setidaknya dua hari seminggu.

Dilansir dari Cleveland Clinic, berikut beberapa bentuk olahraga yang bagus untuk menurunkan tekanan darah.

1. Kelas aerobik

Daftarkan diri untuk mengikuti kelas seperti aerobik aqua, zumba, dan kelas kebugaran fungsional. Jika ragu saat memilih, tanyakan kepada ahli kelas apa yang sesuai dengan kebutuhan.

2. Berjalan cepat

Seseorang harus berjalan lebih cepat dari biasanya untuk meningkatkan detak jantung dan pernapasan agar tekanan darah dapat turun.

3. Bersepeda

Mengendarai sepeda selama 10 menit juga dapat dimasukan ke dalam rutinitas latihan untuk mengatasi hipertensi.

4. Menari

Tarian yang menggabungkan gerakan seluruh tubuh dapat membantu meningkatkan detak jantung dan mengurangi tekanan darah tinggi.

5. Berkebun atau pekerjaan rumah lainnya

Pekerjaan seperti memotong rumput dan menyapu daun selama 30 hingga 45 menit juga baik untuk penderita hipertensi.

6. Mendaki

Mendaki secara bertahap yang dimulai dengan jalur pemula hingga jalur yang lebih sulit dapat membantu penderita hipertensi menurunkan tekanan darahnya.

7. Berlari atau jogging

Penderita hipertensi dapat memulai latihan ini dari jarak yang lebih pendek dan kecepatan yang lebih lambat secara perlahan hingga jarak yang lebih jauh atau kecepatan yang lebih cepat.

8. Berenang

Berenang selama 3-4 kali dalam seminggu berturut-turut dapat menurunkan tekanan darah pada pengidap hipertensi, terutama bagi penderita dengan usia lanjut.

|**Sumber:** Tempo