

# Mitos VS Fakta : Olahraga di Malam Hari Baik untuk Kesehatan atau Justru Berbahaya ?

Category: LifeStyle

5 Oktober 2024



**Prolite** – Olahraga adalah salah satu kunci utama untuk menjaga kesehatan tubuh. Tapi, kapan waktu terbaik untuk melakukannya? Pagi, siang, atau malam hari?

Banyak orang bilang kalau olahraga di malam hari itu kurang baik—katanya bisa bikin susah tidur, capek berlebihan, atau malah nggak efektif. Tapi, benarkah begitu?

Di artikel ini, kita akan bongkar mitos yang beredar tentang olahraga di malam hari dan mengungkap fakta ilmiah tentang dampaknya pada kesehatan. Yuk, kita cari tahu apakah olahraga malam itu friend or foe buat tubuh kamu!

# Mitos vs Fakta



## Apakah Olahraga di Malam Hari Bikin Susah Tidur?

### Mitos:

Salah satu mitos paling populer adalah bahwa olahraga di malam hari bisa bikin susah tidur. Alasannya, aktivitas fisik akan meningkatkan detak jantung dan adrenalin, yang membuat tubuh lebih terjaga.

### Fakta:

Faktanya, penelitian menunjukkan kalau olahraga malam hari *nggak selalu* mengganggu kualitas tidur. Justru, olahraga bisa membuat tubuh lebih lelah secara alami, sehingga kamu tidur lebih nyenyak.

Yang penting, hindari latihan intens yang terlalu dekat dengan waktu tidur (sekitar 30 menit sebelum tidur), karena itu bisa membuat tubuh sulit rileks.

Tapi, olahraga ringan hingga sedang pada malam hari, seperti yoga atau jogging, justru bisa membantu kamu lebih cepat tertidur.

## Apakah Olahraga Malam Menghambat Pembakaran Kalori?

### Mitos:

Ada juga yang bilang bahwa olahraga malam *nggak* efektif dalam membakar kalori dibandingkan olahraga pagi atau siang. Banyak orang berpikir bahwa metabolisme tubuh akan melambat di malam hari, sehingga olahraga jadi *nggak* terlalu efektif.

### Fakta:

Metabolisme tubuh *nggak* berhenti hanya karena hari sudah

malam. Sebaliknya, tubuh akan tetap membakar kalori dengan baik, bahkan saat kamu tidur.

Olahraga kapan pun—baik pagi, siang, atau malam—bisa membantu meningkatkan metabolisme selama 24 jam ke depan.

Jadi, buat kamu yang sibuk di pagi atau siang hari, jangan khawatir, olahraga malam tetap efektif buat membakar lemak!

## **Berolahraga Malam Bisa Bikin Capek Berlebihan?**

### **Mitos:**

Ada kekhawatiran kalau olahraga di malam hari bisa bikin tubuh terlalu lelah, bahkan sampai keesokan harinya masih terasa capek.

### **Fakta:**

Justru, olahraga malam bisa membantu kamu melepaskan energi yang tersisa setelah seharian bekerja. Selama kamu nggak berolahraga terlalu intens menjelang tidur, tubuh akan punya cukup waktu untuk pulih.

Lagipula, olahraga yang konsisten bisa membantu meningkatkan stamina tubuh secara keseluruhan, jadi kamu justru bisa merasa lebih segar esok harinya.

## **Manfaat Tersembunyi dari Berolahraga di Malam Hari**



### **1. Bantu Tidur Lebih Nyenyak**

Percaya nggak, olahraga malam justru bisa jadi solusi buat kamu yang suka insomnia. Dengan berolahraga, tubuh akan melepaskan hormon endorfin yang bikin kamu lebih

rileks dan tenang. Jadi, kalau dilakukan dengan jarak waktu yang tepat, olahraga di malam hari bisa membantu tidur lebih nyenyak dan berkualitas. Nggak perlu lagi deh begadang nggak jelas!

## **2. Mengurangi Stres Setelah Hari yang Sibuk**

Bayangin, kamu udah melewati hari yang sibuk di kantor atau kampus, penuh tekanan, dan deadline. Olahraga bisa jadi pelampiasan yang pas untuk melepaskan semua stres itu. Aktivitas fisik membantu tubuh memproduksi hormon dopamin dan serotonin, yang bikin suasana hati jadi lebih baik. Jadi, daripada langsung rebahan di sofa setelah kerja, olahraga dulu bisa bikin pikiran lebih fresh.

## **3. Meningkatkan Fokus dan Produktivitas**

Malam hari bisa jadi waktu yang ideal buat kamu yang ingin lebih fokus. Dengan olahraga ringan di malam hari, kamu bisa merasakan peningkatan fokus karena tubuhmu lebih tenang setelah seharian beraktivitas. Jadi, kamu yang suka lembur atau belajar malam bisa mencoba olahraga dulu biar pikiran lebih tajam dan siap menghadapi tugas-tugas berikutnya.

# **Cara Maksimalkan Olahraga Malam Agar Lebih Efektif**

Supaya olahraga malammu nggak sia-sia dan malah bikin tidur lebih nyenyak, ada beberapa tips yang bisa kamu coba:

## **1. Pilih Jenis Olahraga yang Tepat**

Kalau tujuannya buat relaksasi sebelum tidur, pilih olahraga yang nggak terlalu intens, seperti yoga, stretching, atau jalan santai. Tapi kalau kamu mau latihan kardio atau angkat beban, lakukan setidaknya satu hingga dua jam sebelum tidur agar tubuh punya waktu untuk tenang.

## 2. Jangan Lupakan Pemanasan dan Pendinginan

Meski malam hari, pemanasan tetap wajib dilakukan untuk mencegah cedera. Pendinginan juga penting supaya detak jantung kembali normal dan tubuh bisa rileks.

## 3. Atur Pola Makan

Hindari makan berat sebelum berolahraga, terutama di malam hari. Makanlah makanan ringan dan bergizi, seperti buah atau smoothie, sebelum latihan agar energi cukup tapi perut nggak kekenyangan.



Setelah membongkar berbagai mitos dan fakta, bisa kita simpulkan bahwa olahraga di malam hari *bukan hal yang buruk*, bahkan bisa bermanfaat banget buat kamu yang mungkin sibuk di pagi atau siang hari.

Dengan latihan yang tepat, kamu bisa menikmati tidur yang lebih nyenyak, pikiran yang lebih rileks, dan tubuh yang lebih sehat secara keseluruhan.

Jadi, kalau waktu terbaikmu untuk berolahraga adalah malam hari, lanjutkan saja! Yang penting, sesuaikan intensitas dan waktunya agar tidak mengganggu jam tidur.

Yuk, mulai sekarang jangan takut buat gerak, kapan pun waktunya! Coba atur ritme dan rasakan sendiri manfaatnya. Tetap jaga tubuh aktif, dan nikmati hidup yang lebih sehat!