

# Mitos atau Fakta: Saat Sakit, Lebih Baik Istirahat atau Tetap Aktif?

Category: LifeStyle

29 Oktober 2024



## **Prolite – Mitos atau Fakta: Saat Sakit Lebih Baik Tetap Bergerak atau Beristirahat Total?**

Pernahkah kamu mendengar nasihat yang bilang, “Kalau sakit, sebaiknya jangan banyak bergerak, biar cepat sembuh”?

Di sisi lain, ada juga yang menyarankan untuk tetap beraktivitas ringan agar badan nggak lemas. Nah, jadi sebenarnya mana yang benar, ya? Saat sakit, lebih baik tetap bergerak atau justru istirahat total?

Dalam artikel ini, kita akan mengupas mitos dan fakta seputar dilema klasik ini. Kamu akan tahu kapan waktunya rebahan sepenuhnya dan kapan bisa tetap aktif (meski sedikit). Yuk, simak agar kamu bisa membuat keputusan terbaik untuk kesehatan

tubuh!

# Bagaimana Tubuh Bereaksi Saat Sakit?



*Ilustrasi pria yang sedang sakit – freepik*

Saat tubuh sedang sakit, misalnya karena flu atau demam, sistem imun kita bekerja ekstra keras untuk melawan virus atau bakteri penyebab penyakit.

Ini ibarat tubuh sedang bertempur melawan “musuh,” sehingga energi banyak terpakai untuk melawan infeksi. Jadi, nggak heran kalau kita sering merasa lemas, pusing, dan nggak nafsu makan.

Bergerak terlalu aktif saat sakit bisa mengganggu proses pemulihan karena tubuh harus membagi energi untuk aktivitas dan melawan penyakit.

Tetapi, ternyata ada beberapa kondisi di mana olahraga ringan dapat membantu merangsang sistem imun, lho!

## Fakta: Olahraga Ringan Bisa Merangsang Sistem Imun, Tapi...



Penelitian menunjukkan bahwa olahraga ringan dapat membantu merangsang sistem imun.

Aktivitas seperti jalan santai atau peregangan bisa meningkatkan aliran darah, sehingga sel-sel imun dapat bergerak lebih cepat dalam tubuh dan membantu mengatasi penyakit lebih cepat.

Namun, ada batasnya! Olahraga berat saat tubuh sedang melawan penyakit justru bisa memperburuk kondisi dan melemahkan sistem imun. Jadi, pastikan kamu paham bedanya olahraga ringan dan olahraga berat, ya.

## Kapan Boleh Bergerak dan Kapan Harus Istirahat Total?



Tidak semua kondisi sakit memperbolehkan kita untuk tetap aktif. Berikut ini adalah panduan kapan bisa bergerak ringan dan kapan harus istirahat total:

- **Kondisi Sakit Ringan** (seperti flu biasa tanpa demam tinggi atau pilek): Biasanya, kamu masih bisa melakukan aktivitas ringan seperti peregangan, jalan santai, atau yoga ringan. Aktivitas ini bahkan bisa bantu mengurangi rasa pegal dan melancarkan pernapasan.
- **Kondisi Sakit Serius** (seperti demam tinggi, infeksi pernapasan berat, atau nyeri tubuh berlebihan): Kalau kamu mengalami gejala seperti ini, lebih baik istirahat total, ya. Tubuh butuh waktu untuk pulih, jadi jangan paksakan diri untuk bergerak. Beristirahat akan membantu tubuh mengarahkan semua energinya ke proses penyembuhan.

Jadi, kalau kamu hanya merasa sedikit pilek atau pegal-pegal ringan, aktivitas santai bisa jadi opsi yang baik. Namun, kalau sudah merasa demam atau kesulitan bernapas, rebahan adalah pilihan terbaik.

## Rekomendasi dari Pakar: Kapan Olahraga Ringan Diperbolehkan Saat

# Sakit?



Banyak pakar kesehatan setuju bahwa aktivitas ringan masih boleh dilakukan saat sakit ringan. Tetapi, ada syaratnya:

1. **Dengarkan Tubuh Kamu:** Kalau tubuh merasa lelah dan nggak nyaman, lebih baik istirahat dulu.
2. **Pantau Gejala:** Kalau kamu hanya mengalami pilek atau tenggorokan sedikit gatal, olahraga ringan biasanya aman. Namun, kalau gejala bertambah parah, hentikan aktivitas.
3. **Batasi Durasi dan Intensitas:** Jangan melakukan olahraga berat atau terlalu lama. Jalan santai selama 10-15 menit sudah cukup untuk mendapatkan manfaatnya tanpa membebani tubuh.

Pakar kesehatan umumnya merekomendasikan untuk membatasi olahraga saat sakit, dan tetap mengutamakan istirahat jika dirasa kondisi tubuh memerlukan.

## Jenis Olahraga yang Aman Saat Sakit Ringan



Kalau kamu merasa bisa bergerak, ada beberapa jenis olahraga ringan yang bisa kamu coba tanpa membebani tubuh:

- **Peregangan:** Peregangan ringan dapat membantu mengurangi kekakuan otot dan meningkatkan sirkulasi darah. Lakukan peregangan sederhana di area leher, bahu, dan punggung.
- **Jalan Santai:** Berjalan santai di sekitar rumah bisa jadi opsi yang baik. Jalan santai membantu melancarkan pernapasan dan memberi sedikit energi tanpa membuat tubuh terlalu lelah.
- **Yoga Ringan:** Yoga dengan gerakan lembut bisa membantu

tubuh tetap aktif sambil mengurangi stres. Pilih pose-pose sederhana seperti *child's pose* atau *cat-cow* yang tidak membebani tubuh.

Olahraga ringan ini bermanfaat untuk menjaga mood agar tetap positif dan merangsang sistem imun tanpa menguras energi terlalu banyak. Tapi, jangan lupa berhenti dan istirahat kalau kamu merasa lelah atau nggak nyaman.

## **Jadi, Mana yang Lebih Baik: Bergerak atau Beristirahat?**

Kesimpulannya, bergerak atau istirahat saat sakit bergantung pada kondisi tubuh.

Untuk sakit ringan seperti pilek biasa atau tenggorokan gatal, olahraga ringan bisa jadi pilihan yang membantu, asalkan dilakukan dengan santai dan tidak memaksakan diri.

Namun, untuk kondisi serius yang melibatkan demam tinggi atau nyeri berlebihan, lebih baik istirahat total.

Ingat, tujuan utama saat sakit adalah pemulihan. Dengarkan tubuh kamu dan jangan ragu untuk istirahat jika dibutuhkan.

## **Yuk, Jaga Kesehatan dan Dengarkan Tubuh!**

Saat tubuh memberi sinyal sakit, itu artinya tubuh butuh perhatian ekstra. Jangan ragu untuk memberikan istirahat yang cukup atau aktivitas ringan sesuai kondisi.

Dengan memahami apa yang tubuh butuhkan, kita bisa mempercepat proses penyembuhan dan kembali sehat lebih cepat. Tetap sehat dan jangan lupa dengarkan sinyal dari tubuh!