

# SEHAT & BUGAR

PT EOS CONSULTANTS



# APAKAH SEHAT DAN BUGAR?



## SEHAT

adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis.

(Undang-Undang nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan)

## BUGAR

Kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh energi dan setelah menyelesaikan kegiatan tersebut masih memiliki semangat dan tenaga cadangan untuk menikmati waktu senggang dan siap untuk melakukan kegiatan lain yang mendadak atau tidak terduga.



# MANFAAT LATIHAN FISIK

## Bagi Fisik

Memperlancar  
aliran darah

Memperkuat  
otot jantung  
dan meningkatkan  
kapasitas jantung

Memperbaiki  
kelenturan sendi  
dan kekuatan otot



Memperbaiki  
postur tubuh

Mengendalikan  
berat badan

Menurunkan  
risiko osteoporosis

Meningkatkan  
ketahanan tubuh



# MANFAAT LATIHAN FISIK

## Bagi Psikologis

- Meningkatkan rasa percaya diri
- Membangun rasa sportifitas
- Memupuk tanggung jawab
- Membantu mengendalikan stres
- Meningkatkan kemampuan untuk beradaptasi
- Mengendalikan kecemasan dan depresi

## Bagi Sosio-Ekonomi

- Meningkatkan produktivitas
- Menurunkan biaya pengobatan
- Menurunkan angka absensi kerja



# Intensitas Latihan Fisik

Denyut jantung merupakan ukuran yang objektif untuk menilai tingkat kemampuan tubuh dalam berolahraga, untuk kesehatan intensitas yang digunakan adalah 60%-80% dari Denyut Jantung Maksimal (DJM)



## Contoh Intensitas

Untuk usia **20 tahun**,  
maka intensitas latihan yang digunakan?

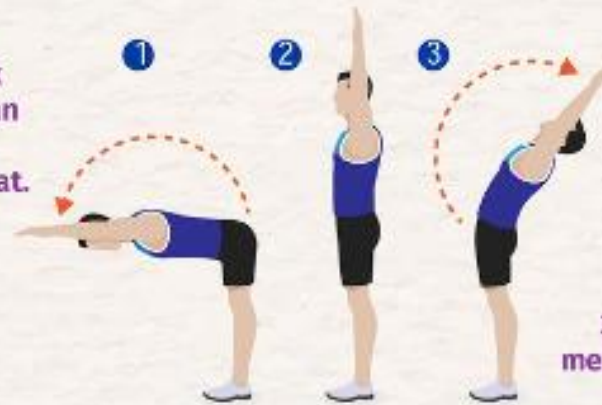
100% DJM = 220-usia  
220-20 = 200 denyut/menit  
60% x 200 denyut/menit = 120 denyut/menit  
80% x 200 denyut/menit = 160 denyut/menit

Jadi, Intensitas latihan = 120 - 160 denyut/menit



# Durasi & Frekuensi Latihan Fisik

- Bertambah lama berolahraga tidak selalu memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan yang berolahraga dengan waktu singkat.



- Perhatikan tingkat kemampuan awal sebelum menentukan tingkat kekerapan berolahraga

- 30 - 60 Menit per kali latihan

- Hindari overused injury (cedera akibat intensitas dan durasi latihan)



- 3 - 5 x per minggu dengan melakukan olahraga aerobik dan anaerobik dengan intensitas 60% - 80% DJM, selama 30 -60 menit per latihan.

- Dalam berolahraga, harus diselingi dengan waktu istirahat yang cukup agar tubuh mendapat kesempatan untuk memulihkan kondisi.

- Setelah melakukan latihan secara teratur, lakukan evaluasi dari hasil latihan.





KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA



# Yang Harus Dihindari Saat Latihan Fisik



- Memaksakan diri saat latihan fisik
- Melakukan latihan fisik tanpa pemanasan
- Menggunakan pakaian, sepatu dan perlengkapan yang tidak sesuai



# SUMBER

## P2PTM KEMENKES RI:

1. <https://www.instagram.com/p/Cpyy-r9PyNp/>
2. <https://www.instagram.com/p/CpzOcbGPHH6/>
3. <https://www.instagram.com/p/CpzcLRRhqz5/>
4. <https://www.instagram.com/p/Cp1XxdNPaO2/>
5. <https://www.instagram.com/p/Cp1zPJ1hb0u/>
6. <https://www.instagram.com/p/Cp2A-RPB2cQ/>

