

LATIHAN FISIK

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

Memperbaiki
postur tubuh

Memperkuat
otot jantung
dan meningkatkan
kapasitas jantung

Mengendalikan
berat badan

Memperbaiki
kelenturan sendi
dan kekuatan otot

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?

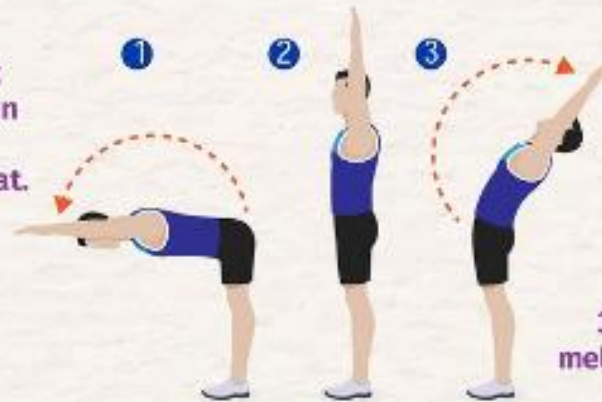
$$\begin{aligned} 100\% \text{ DJM} &= 220 - \text{usia} \\ 220 - 20 &= 200 \text{ denyut/menit} \\ 60\% \times 200 \text{ denyut/menit} &= 120 \text{ denyut/menit} \\ 80\% \times 200 \text{ denyut/menit} &= 160 \text{ denyut/menit} \end{aligned}$$

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)

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



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

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



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/>

