

# AKTIVITAS FISIK BAGI KEBUGARAN DAN KESEHATAN



Prof. Dr. Suharjana, M.Kes.

# PENDAHULUAN

- ◆ Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi selain mempermudah kehidupan manusia dalam berbagai kegiatan sehari-hari, juga membawa manusia ke dalam pola hidup yang kurang sehat dan malas bergerak.
- ◆ Kondisi semacam ini menyebabkan tubuh tidak bugar dan munculnya berbagai masalah kesehatan, seperti kegemukan, tekanan darah tinggi, diabetes melitus, dan penyakit jantung koroner.

# PENDAHULUAN (lanjutan)

- ◆ Kebugaran jasmani berarti kesanggupan seseorang untuk menjalankan tugas sehari hari tanpa merasa lelah yang berlebihan
- ◆ sehat menunjuk pada kondisi seseorang yang terbebas dari segala jenis penyakit.

# PENDAHULUAN (lanjutan)

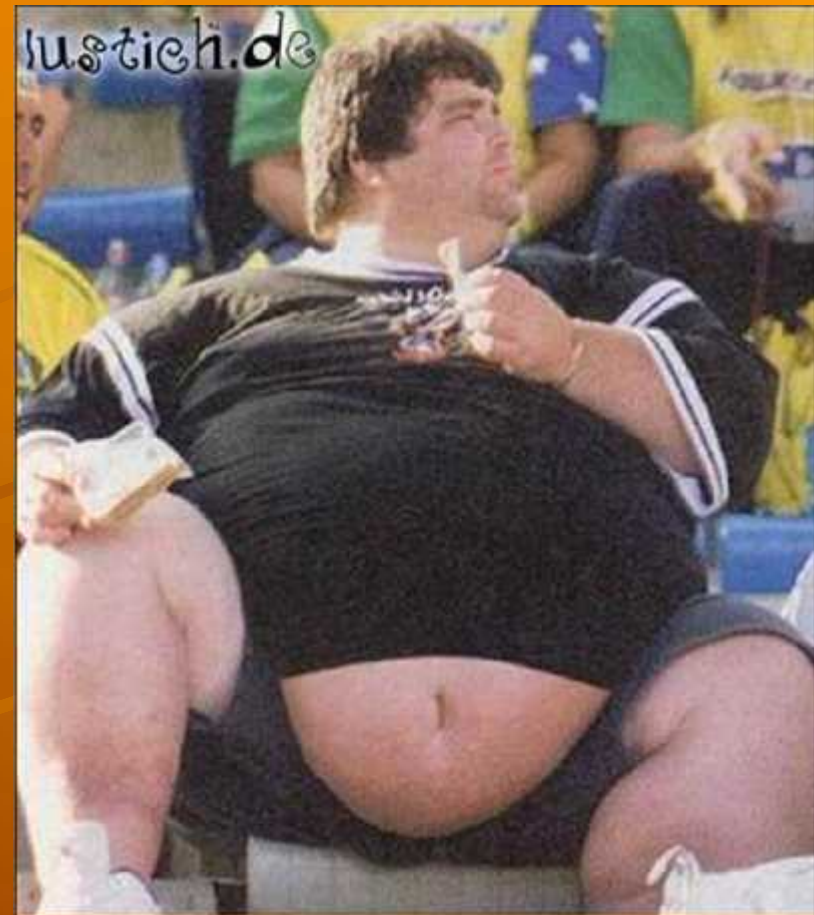
- ◆ Jika seseorang dapat meraih kebugaran dan kesehatan berarti orang tersebut akan mendapatkan kesuksesan hidup.
- ◆ Sukses adalah suatu keberhasilan, sukses adalah bagaimana seseorang keluar dari comfort zone, dan mencoba menjadi lebih baik dari sebelumnya.

# MASALAH KESEHATAN DAN KEBUGARAN

- ✦ Penyakit dapat menyerang siapa saja dalam usia berapa pun. Banyaknya orang yang berbaring di rumah sakit, menunjukkan bahwa berbagai penyakit selalu mengintai kesehatan manusia.

# OBESITAS

## ◆ Kelebihan Berat Badan



# KANKER

- ◆ Di AS 1 dari 5 kematian disebabkan oleh kanker.
- ◆ Kematian akibat kanker pada wanita didominasi oleh kanker payudara sebanyak 19%, kanker paru-paru 16%, serta kanker kolon dan rektum 15%.
- ◆ Pada pria kanker yang dominan sebagai penyebab kematian adalah kanker paru 34%, kanker kolon dan rektum 12%, dan prostat 10%

# PENYAKIT KARDIOVASKULAR

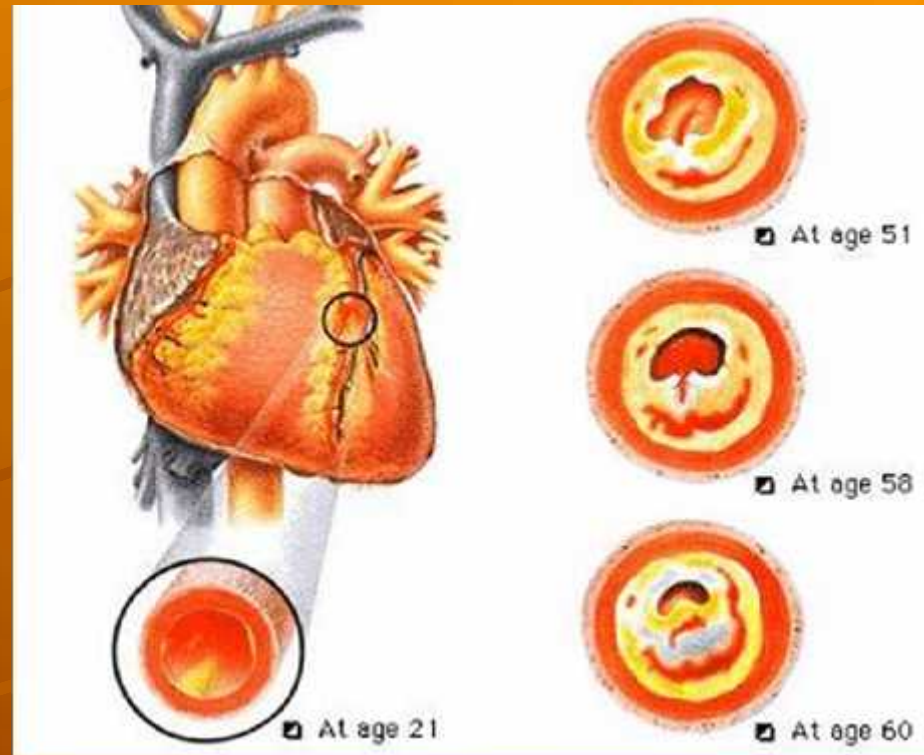
## • Penyempitan Pembuluh Darah





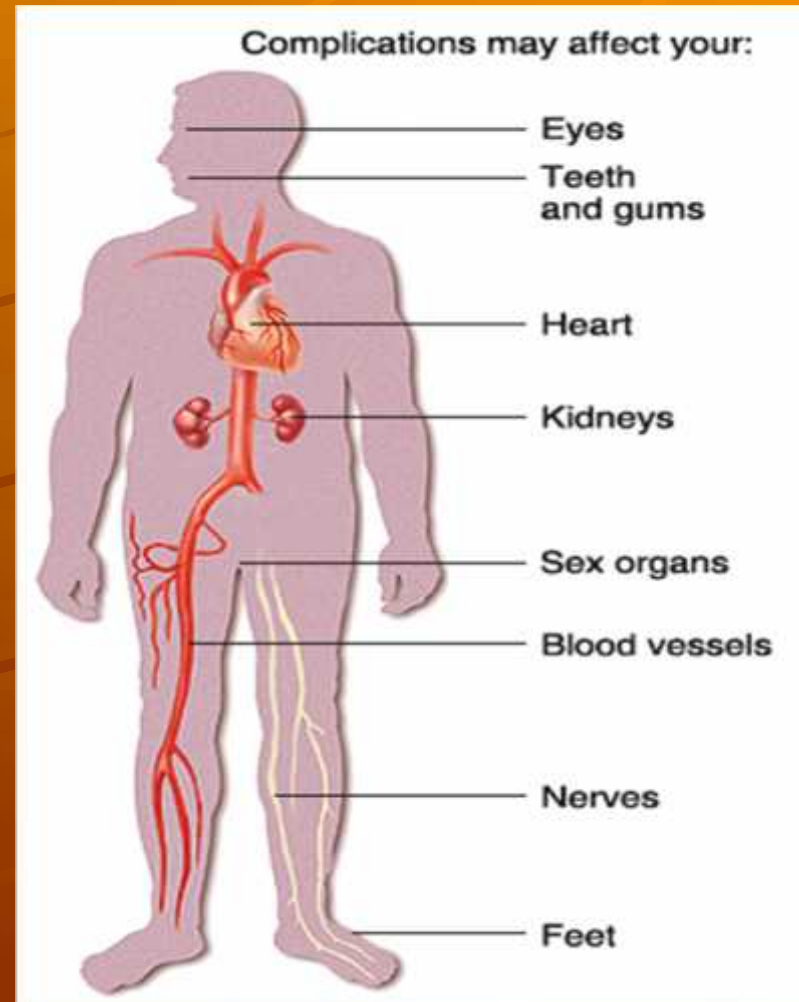
# PENYAKIT JANTUNG

## ◆ JANTUNG KORONER



# DIABETES MELITUS

## ◆ Efek Diabetes



# OSTEOPOROSIS

## ◆ Tulang Yang Keropos



# TIDAK BUGAR

◆ Mudah Lelah



# KONDISI KEBUGARAN

## ◆ Tingkat Kebugaran Jas. Pelajar Tahun 2004

| JENJANG PENDIDIKAN | KURANG SEKALI | KURANG | SEDANG | BAIK | BAIK SEKALI |
|--------------------|---------------|--------|--------|------|-------------|
| SD                 | 15%           | 48%    | 31%    | 6%   | 0%          |
| SMP                | 8%            | 46%    | 40%    | 6%   | 0%          |
| SMA                | 7%            | 40%    | 46%    | 7%   | 0%          |
| SMK                | 11%           | 45%    | 39%    | 5%   | 0%          |

# KEUNTUNGAN KEBUGARAN

## ◆ Otot Menjadi Kuat



# Jantung Paru Meningkatkan

📌 VO2Max Tinggi



# KEUNTUNGAN OR BAGI KESEHATAN

- ◆ **Menguatkan Jantung**
- ◆ **Menurunkan Tekanan Darah Tinggi**
- ◆ **Menyembuhkan Diabetes Melitus**
- ◆ **Menyeimbangkan Darah**
- ◆ **Mencegah Osteoporosis**



# OR MENGUATKAN JANTUNG

- ◆ Olahraga menyebabkan pembuluh darah menjadi lebih lebar. olahraga dalam waktu yang lama dapat memacu pertumbuhan pembuluh darah kapiler baru di sekitar pembuluh darah yang tersumbat, sehingga menyebabkan jantung tetap mendapat pasokan oksigen.
- ◆ Olahraga juga membuat Cardiac Output jantung lebih baik. Pada waktu OR Cardiac Output orang tidak terlatih 25 liter/menit, orang yang terlatih 40 liter/menit

# OR DAPAT MENURUNKAN TEKANAN DARAH TINGGI

- ◆ Olahraga dapat merangsang pertumbuhan pembuluh darah kapiler, sehingga dapat memperlancar peredaran darah dan akhirnya tekanan darah menjadi berkurang.
- ◆ Olahraga juga dapat membantu mengeluarkan garam dan air sehingga volume darah menurun dan tekanan darah bisa menjadi normal.

# OR Menyembuhkan Diabetes Melitus

- ◆ Olahraga yang terukur dapat menyembuhkan diabetes melitus tidak tergantung insulin
- ◆ olahraga dengan intensitas tertentu dapat membakar lemak dalam darah
- ◆ Berkurangnya kadar lemak darah akan menambah kepekaan tubuh terhadap insulin dan akhirnya gula darah juga semakin menurun.

# OR Menyeimbangkan Darah

- ◆ Olahraga dapat membakar lemak tubuh termasuk kolesterol.
- ◆ Kolesterol terdiri atas HDL dan LDL .
- ◆ LDL dapat membentuk penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah.
- ◆ HDL dalam darah berfungsi melapisi bagian dalam dari dinding arteri, dan membantu melarutkan penumpukan lemak darah.

# OR Mencegah Osteoporosis

- ◆ Penyebab nyata osteoporosis tidak dapat dimengerti sepenuhnya, tetapi kondisi tersebut berhubungan dengan faktor hormonal, ketidak seimbangan nutrisi, dan kurangnya olahraga.
- ◆ Penelitian yang dilakukan dr. William dari Pencilvania, AS, melaporkan bahwa kelompok anak perempuan berusia 7-11 tahun yang berlatih senam mempunyai kepadatan tulang 30% lebih besar dari kelompok anak yang tidak berlatih senam

# CARA BEROLAHRAGA

- ◆ Gunakan Prinsip FITT
- ◆ Frekuensi 2-3 kali per minggu
- ◆ Intensitas 70-80% DJM
- ◆ Time: antara 30-60 menit
- ◆ Tipe: pilih olahraga yang sesuai



# Weight Training

◆ Mesin Beban, Barbel, Dumbel



# POLA MAKAN

- ◆ Gunakan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS), yaitu:
- ◆ 60-70% kebutuhan energi dari karbohidrat,
- ◆ 10-15% energi dari protein,
- ◆ 10-25% energi dari lemak



# Menu Sehat Indonesia

## Empat Sehat Lima Sempurna



# Istirahat

- Tidur 7-8 jam tiap hari

