

# PROBLEM KEBUGARAN

Dan CARA MENGATASI RENDAHNYA  
KEBUGARAN JASMANI

# PROBLEM PENYEBAB RENDAHNYA KEBUGARAN JASMANI

- BANYAK MASYARAKAT MENGALAMI OBESITAS
- BANYAK MASYARAKAT MENDERITA PENYAKIT HIPOKINETIK
  1. DIABETES
  2. TEKANAN DARAH TINGGI
  3. STROKE
  4. SAKIT PADA PERSENDIAN
  5. GANGGUAN PADA TULANG

# MENJAGA MAKAN

- Manusia memerlukan energi.
- Energi dapat diperoleh dari makanan dengan proporsi: karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%.
- Sumber karbohidrat: nasi, jagung, ubi, gandum dll
- Sumber lemak: minyak, lemak hewan dll
- Sumber protein: daging, telur, kacang dll

# ISTIRAHAT YANG CUKUP

- Istirahat diperlukan manusia.
- Durasi istirahat yang baik adalah:
  - 1.Usia 6-10 Th Lama tidur 10 jam.
  - 2.Usia 11-14 th lama tidur 8-9 jam.
  - 3.Usia 15-19 th 8-9 jam.
  - 4.Usia 19 th atau lebih 7-8 jam

# BEROLAHRAGA TERATUR

Olahraga yang teratur adalah 3 kali seminggu selain dapat menjaga keseharian juga mempunyai manfaat lain:

1. Mendapat keterampilan dalam cabang or
2. tahan terhadap stres
3. menambah percaya diri
4. memiliki banyak kolega
5. bisa menghargai diri sendiri dan orang lain.
6. bisa bekerjasama dengan orang lain