

PANDUAN KESEHATAN OLAHRAGA

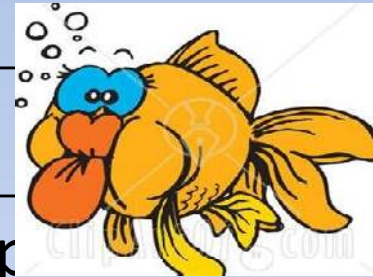
Oleh:

Fatkurahman Arjuna

E-mail: Arjuna@UNY.ac.id

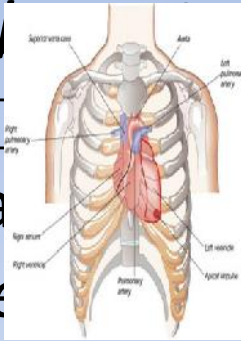
ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI
YOGYAKARTA

Kesehatan Olahraga adalah kesehatan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan atau olahraga untuk meningkatkan derajat kesehatan.



Aktivitas fisik /OR kebutuhan p kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan untuk melakukan tugasnya.

Majunya teknologi menyebabkan tubuh kita kurang gerak (*hypokinetic*), cont: *Lift*, tangga berjalan, *remote control*, dapat menyebabkan berbagai penyakit.



Gaya duduk terus-menerus dalam bekerja (*sedentary*) dan kurang gerak ditambah dengan adanya faktor risiko, merokok, pola makan yang tidak sehat dapat menyebabkan penyakit tidak menular, cont: penyakit jantung, pembuluh darah, kolesterol, penyakit kencing manis, berat badan lebih, osteoporosis, kanker usus, depresi dan kecemasan.

PENGERTIAN.....!!!!!!

Bergerak/aktifitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pengeluaran kalori).

Olahraga adalah suatu bentuk aktifitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Sehat adalah keadaan badan sejahtera dari badan , jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi.

Bugar adalah keadaan tubuh melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan fisik dan mental yang berlebihan.

Jenis Aktifitas fisik

Dalam kegiatan sehari-hari setiap orang setiap idividu melakukan berbagai aktifitas fisik
aktifitas fisik tersebut akan meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori), misalnya:

No	AKTIVITAS FISIK	JUMLAH KALORI YANG DIKELUARKAN
1.	Cuci baju	3,56 Kcal/menit
2.	Mengemudi Mobil	2,80 Kcal/menit
3.	Mengecat Rumah	3,50 Kcal/menit
4.	Potong kayu	3,80 Kcal/menit
5.	Menyapu Rumah	3,90 Kcal/menit
6.	Jalan Kaki (kec, 3,5 mil/jam)	5,60 – 7 00 Kcal/menit
7.	Mengajar	1,70 Kcal/menit
8.	Membersihkan Jendela	3,70 Kcal/menit
9.	Berkebun	5,60 Kcal/menit
10.	Menyetlika	4,20 Kcal/menit

MANFAAT AKTIVITAS FISIK

Manfaat Fisik/Biologis

- Menjaga tekanan darah tetap stabil dalam batas normal.
- Meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit.
- Menjaga berat badan ideal.
- Memperkuat tulang dan otot.
- Meningkatkan kelenturan tubuh.
- Meningkatkan kebugaran tubuh

Manfaat Psikis/Mental

- Mengurangi stress.
- Meningkatkan rasa percaya diri.
- Membangun rasa sportifitas.
- Memupuk tanggung jawab.
- Membangun kesetiakawanan sosial.

CARA MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK

- Lakukan aktivitas fisik +30 menit
- Lakukan secara bertahap hingga mencapai 30 menit
- Aktivitas fisik dianjurkan min 30 menit
- Aktivitas fisik dpt dilakukan dimana saja, perhatikan: lingkungan aman dan nyaman, bebas polusi, tdk menimbulkan cedera, EX: dirumah, ditempat kerja, tempat umum (sarana OR)
- Aktivitas fisik dimulai sejak muda sampai usia lanjut dan dpt dilakukan setiap hari.

OLAHRAGA

- **Kamus Bahasa Indonesia Olahraga** adalah gerak badan agar sehat
- **Menurut pakar Olahraga** adalah sebuah aktivitas manusia yang bertujuan untuk mencapai kesejahteraan (sejahtera jasmani maupun rohani) manusia itu sendiri.

Jenis Olahraga:

Aerobik adh olahraga yang dilakukan secara terus menerus dimana kebutuhan oksigen masih dapat dipenuhi tubuh

EX: jogging, renang, bersepeda.

Anaerobik adh olahraga dimana kebutuhan oksigen tidak dapat dipenuhi oleh tubuh.

EX: angkat besi, lari sprint 100m, tennis.

MANFAAT OLAHRAGA

- Meningkatkan kerja dan fungsi jantung, paru dan pembuluh darah.
- Meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang.
- Meningkatkan kelenturan (fleksibilitas)
- Meningkatkan metabolisme tubuh
- Mengurangi resiko terjadinya berbagai macam penyakit
- Meningkatkan sistem hormonal melalui peningkatan sensitifitas hormon terhadap jaringan tubuh
- Meningkatkan aktivitas sistem kekebalan tubuh terhadap penyakit

PERSIAPAN SEBELUM BEROLAHRAGA

- Pilih OR yang digemari, aman, mudah dan murah
- Lakukan pemeriksaan terlebih dahulu (menentukan dosis dan jenis latihan yang tepat)
- Gunakan pakaian dan sepatu OR yang sesuai dan nyaman.
- Jangan berolahraga setelah makan kenyang tunggu + 1 jam
- Minum yang sejuk dan sedikit manis.

OLAHRAGA YANG BAIK DAN BENAR

- OR dimulai sejak usia muda hingga usia lanjut
- Dapat dilakukan dimana saja, perhatikan lingkungan yg aman dan nyaman, bebas dr polusi, tdk menimbulkan cedera. EX: rumah, lapangan
- Beri vareasi, berganti-ganti jenisnya, supaya tdk monoton
- Bertahap, mulai dr pemanasan 5-10 menit, inti minimal 20 menit, diakhiri pendinginan 5-10 menit
- Frekuensi latihan 3-5 kali per minggu

Lanjutan,,,,,

Intensitas latihan :

Untuk meningkatkan daya tahan tubuh harus mencapai 70% - 85% denyut nadi maksimal (DNM). DNM adalah denyut nadi maksimal yang dihitung berdasarkan : $DNM = 220 - UMUR$

Untuk membakar lemak dengan intensitas yang lebih ringan yaitu 60 - 70 % DNM.

Contoh :

Orang dengan usia 40 tahun akan mempunyai

$$DNM = 220 - 40 = 180.$$

Untuk membakar lemak orang tersebut harus berolahraga dengan denyut nadi mencapai :

$$60\% \times 180 = 108 \text{ s/d } 70\% \times 180 = 126.$$

Waktu. Mulai semampunya, ditambah secara perlahan-lahan. Untuk meningkatkan daya tahan tubuh (*endurance*) perlu waktu antara 1/2 - 1 jam, untuk membakar lemak perlu waktu lebih lama (lebih dari satu jam).

YANG PERLU DIPERHATIKAN SETELAH BEROLAHRAGA

- Jangan langsung makan kenyang setelah berolahraga, makanlah makanan lunak/cairan seperti bubur kacang hijau.
- Minumlah secukupnya bila banyak berkeringat dan jangan langsung mandi.
- Gantilah pakaian olahraga yang digunakan bila terlalu basah.

YANG TIDAK DIANJURKAN BEROLAHRAGA

1. Bila sedang demam.
2. Untuk olahraga jalan bila terdapat varises pada kaki dan pada, nyeri pada sendi terutama pada lutut.
3. Penyakit-penyakit :
 - Tekanan darah tinggi tidak terkontrol.
 - Kencing manis tidak terkontrol.
 - Kelainan katup jantung.

SEKIAN



DAN

TERIMAKASIH