

Aktifitas fisik rutin selain olahraga di sarankan

Jalan kaki 10.000 langkah kaki, Kerja rumah tangga yang menggerakan otot, menari, berkebun, naik turun tangga



Aktif bergerak di rumah :

- Hindari menggunakan remote control TV
- Bermain aktif bersama anak di dalam rumah atau di luar rumah seperti petak umpet, kuda-kudaan, lompat tali, dampu kapal, bersepeda, bulu tangkis
- Berkebun/membersihkan rumahMengasuh anak di rumah seperti menggendong anak, mendorong kereta bayi, berjalan di taman
- Melakuakn pekerjaan rumah tangga seperti mengepel dan menyau lantai, mencuci pakaian dan lainnya



Aktif bergerak di tempat kerja :

- Memilih menggunakan tangga daripada lift
- Mengikuti kegiatan senam bersama di kantor seperti senamjantung sehat, senam kesegaran jasmani, senam diabetes, senam lansia, dan lainnya
- Memanfaatkan waktu menunggu berkurangnya kepadatan lalu lintas sebelum pulang dengan melakukan aktivitas fisik atau latihan fisik
- Mengisi kegiatan rapat dengan selingan senam seperti senam cerdas, senam penguin dan lainnya

Keuntungan melakukan aktivitas fisik secara teratur:

1. Terhindar dari penyakit jantung, stroke,osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis dan lainnya
2. Bentuk tubuh menjadi bagusdan BB terkendali
3. Lebih percaya diri, Otot lebih lentur dan tulang lebih kuat lebih bertenaga dan bugar
4. Secara keseluruhan keadaan kesehatan menjadi lebih baik

Semoga bermanfaat



AKTIVITAS FISIK



**UNIT PROMOSI KESEHATAN
RSUD PROF.DR.W.Z. JOHANNES
KUPANG
2021**

Di Dalam Tubuh Yang Sehat Terdapat Jiwa Yang Kuat

Aktivitas fisik adalah Melakukan Pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari



Jenis Aktivitas fisik :

- Kegiatan sehari-hari : Berjalan kaki, berkebun, kerja di taman, mencuci pakaian, mencuci mobil, mengepel lantai, naik turun tangga, membawa belanjaan



- Olahraga : push up, lari ringan, bermain bola, berenang, senam, bermain tenis, yoga, fitness, angkat beban/ berat

Persiapan sebelum Aktifitas fisik:

Pilihlah aktivitas fisik yang nyaman dan di senangi contohnya : Jalan pagi, bersepeda santai dan lain-lainnya

Gunakan pakaian & sepatu yang sesuai dan nyaman saat beraktivitas fisik untuk menghindari cedera

Berapa lama melakukan aktivitas fisik??

Aktivitas fisik dilakukan secara teratur paling sedikit 30 menit dalam sehari sehingga dapat menyehatkan jantung, paru-paru serta alat tubuh lainnya, Jika lebih banyak waktu yang di gunakan untuk beraktivitas fisik maka manfaat yang di peroleh juga lebih banyak

Aktivitas fisik ada 3 kategori :

- **Aktivitas fisik ringan** ini hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernafasan, saat melakukan aktivitas masih dapat berbicara dan bernyanyi, Energi yang di keluarkan $< 3,5 \text{ Kcal/ menit}$, contohnya berjalan santai di rumah, kantor atau pusat perbelanjaan, duduk bekerja di depan komputer, membaca, menulis, menyetir bermain kartu, menggambar, bermain game .

- **Aktivitas fisik sedang**, Pada saat melakukan aktivitas tubuh sedang sedikit berkeringat, denyut jantung dan frekuensi nafas menjadi lebih cepat, tetap dapat berbicara tetapi tidak menyanyi, Energi yang dikeluarkan saat lakukan aktivitas ini adalah $3,5- 7 \text{ Kcal/ menit}$ contohnya berjalan cepat, memindahkan perabot ringan, berkebun, menanam pohon, mencuci mobil, membawa dan menyusun kayu, membersihkan rumput dengan mesin
- **Aktivitas fisik berat** di kategorikan apabila selama beraktivitas tubuh mengeluarkan banyak keringat, denyut jantung, dan frekuensi nafas sangat meningkat sampai terengah – engah, energy yang di keluarkan saat melakukan aktivitas $> 7 \text{ Kcal/ menit}$. Contohnya berjalan dengan sangat cepat, berjalan mendaki bukit, naik gunung, jogging, pekerjaan rumah seperti memindahkan perabot yang berat, menggendong anak ,bermain aktif dengan anak

Manfaat aktivitas fisik :

1. Mengurangi kecemasan
2. Mengendalikan stress
3. Menurunkan resiko keropos tulang (osteoporosis)
4. Mengendalikan kolesterol
5. Meningkatkan daya tahan dan system kekebalan tubuh