

Tips Melakukan Aktivitas Fisik

dr. Dyah Gita Rambu Kareri, SpKFR., M.Si.Med



Aktifitas Fisik VS Latihan

Aktifitas Fisik

- Merupakan suatu gerakan tubuh menggunakan otot rangka dan membutuhkan energi
- Memasak, berkebun, memotong rumput, menyapu, dll



Latihan

- Suatu aktifitas fisik yang terencana, terstruktur, dan memiliki gerakan berulang yang berguna untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran fisik
- Subkategori dari aktivitas fisik



Manfaat olahraga

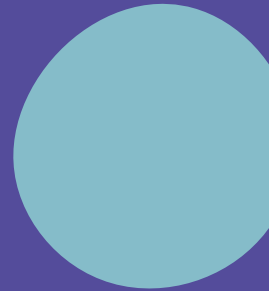
- ❖ Mempertahankan berat badan ideal dan mencegah kegemukan
- ❖ Mencegah osteoporosis
- ❖ Kebugaran jantung dan paru
- ❖ Meningkatkan imunitas tubuh
- ❖ Mengendalikan stres, kecemasan, dan depresi
- ❖ Memperbaiki kualitas tidur
- ❖ Meningkatkan fungsi kognitif
- ❖ Meningkatkan kekuatan, kelenturan dan keseimbangan tubuh



Pandemi Covid-19?? Bisakah tetap beraktivitas di rumah?

1. Kelas online exercise
2. Dance (TikTok)
3. Lompat Tali
4. Strengthening dan fleksibility exercise

**Melakukan aktivitas di sekitar rumah
lebih baik daripada tidak sama sekali**



PERESEPAN LATIHAN/OLAHRAGA

(**FITT**)



01

F**REQUENCY**

Seberapa sering latihan dilakukan

02

I**NTENSITY**

Seberapa keras/berat suatu latihan dilakukan

03

T**IME**

Berapa lama latihan dilakukan dalam 1x pertemuan

04

T**YPE**

Jenis latihan yang dilakukan:

Aerobik
Kekuatan
Fleksibilitas

Latihan Fisik

Baik Benar Terukur Teratur



**Latihan
aerobik**



**Latihan
kekuatan otot**



**Latihan
fleksibilitas**

Latihan Kekuatan Otot

2 x/minggu
1-3 set @ 10-15 repetisi

Manfaat:

Membuat otot menjadi kuat sehingga memudahkan melakukan aktivitas sehari-hari



Latihan Aerobik

3 - 5 x/minggu
20 - 60 menit/sesi
Intensitas ringan - sedang

Cara mengetahui
intensitas latihan

Mengukur denyut nadi

Tes bicara
(*talk test*)

Intensitas ringan: kurang dari 64 % denyut nadi maksimal

- Dapat bicara dan bernyanyi

Intensitas sedang: 64 – 76 % denyut nadi maksimal

- Dapat bicara, sulit bernyanyi

Intensitas tinggi: lebih dari 76 % denyut nadi maksimal

- Sulit bicara, sulit bernyanyi

Manfaat: meningkatkan kebugaran jantung dan paru yang bersifat aktivitas dinamis, kontinyu, dan melibatkan otot-otot besar

Denyut nadi maksimal:

$220 - \text{umur}$

Misalnya umur 20 tahun:

Denyut nadi maksimal = $220 - 20 = 200$

Denyut nadi intensitas sedang =

$64 - 76 \% \times 200 = 128 - 152$

Latihan Aerobik



Latihan Fleksibilitas

3x/minggu

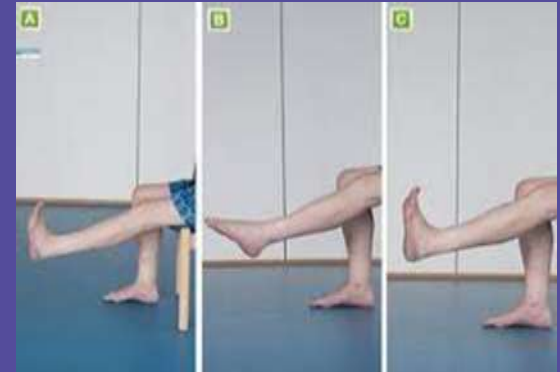
Ditahan 10-15 detik per gerakan

Lakukan selama 5 menit



Manfaat:

Mempertahankan lingkup gerak sendi dan mencegah kekakuan otot



Hal yang harus diperhatikan saat melakukan olahraga



- Gunakan pakaian yang menyerap keringat dan sepatu yang tepat
- Jaga jarak dengan orang lain
- Gunakan masker saat melakukan olahraga di luar rumah



Bila dirasakan:

- ✓ Nyeri dada
- ✓ Pusing
- ✓ Sesak
- ✓ Berdebar
- ✓ Keringat dingin
- ✓ Denyut nadi tidak teratur
- ✓ Nyeri otot atau nyeri sendi

Take Home Messages

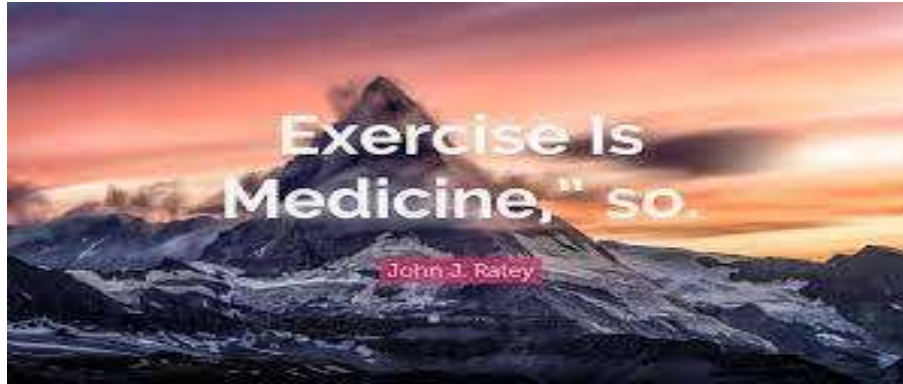
*Keep active keep
moving*

*Exercise is
medicine*

*Keep practice,
repetitions make
perfect*

*Be Active
Be Healthy
Be Happy*





Terima kasih

