



SEHAT DI TENGAH RUTINITAS

Olahraga untuk Gaya Hidup Seimbang

Jum'at, 25 April 2025

Divary & Hestika
EHSC - KAMAJU

DISCLAIMER !

- Materi ini merupakan tips bagi rekan-rekan yang belum memulai olahraga.
- Materi di ambil dari berbagai sumber yang kredibel
- Materi disampaikan oleh karyawan yang juga sedang melakukan kegiatan serupa.
- Lakukan latihan dengan preferensi masing-masing.
- Gunakan jasa *personal trainer* untuk latihan yang lebih efektif.
- Konsultasi kepada ahli gizi untuk merencanakan plan diet dan kebutuhan gizi pribadi.

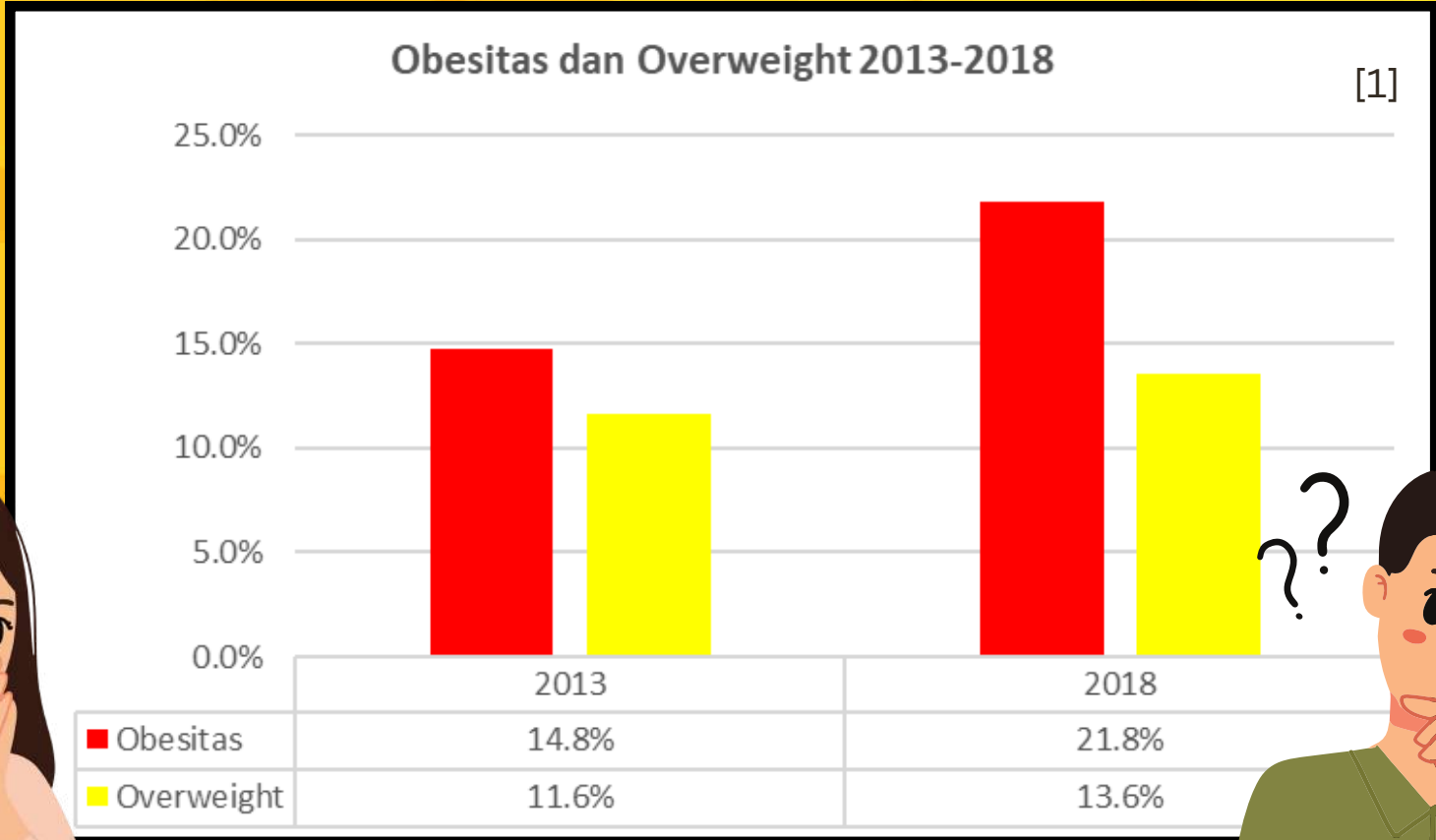
OLAH RAGA!!!

CARDIO?

STRENGTH?



BACKGROUND



Peningkatan Obesitas 7% dan Overweight 2% dari tahun 2013-2018



Sedentary Lifestyle



- Konsumsi makanan tinggi energi (karbohidrat, lemak, protein)
- Konsumsi makanan rendah serat
- Aktivitas fisik yang minim
- Posisi statis dengan jangka waktu lama

SOURCE :

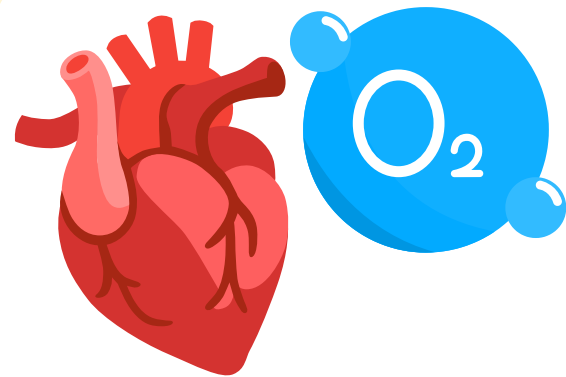
[1] Sulastri S, Rizqi RI, Tiagung Yuliyana. 2024. Hubungan perilaku sedentary dan asupan makan dengan obesitas karyawan. *Journal of Public Health Innovation*. 5(1):86-93.

CARDIO?

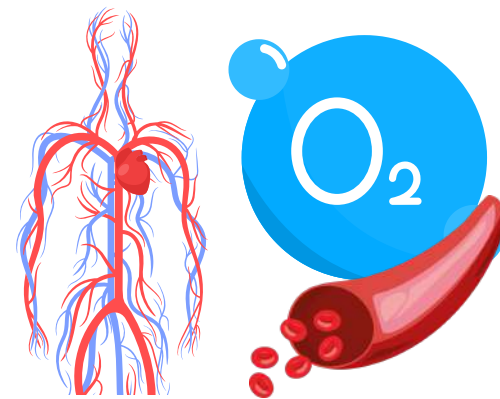
Olahraga kardio adalah aktivitas fisik yang bertujuan untuk memompa darah dari jantung dan paru-paru supaya detak jantung meningkat hingga mencapai titik maksimal pembakaran lemak dan kalori.^{[2][3]}

Kardiovaskular

(sistem jantung dan pembuluh darah)



melatih **kerja jantung** dan membuat tubuh **memanfaatkan oksigen** secara efektif



Jantung memompa darah kaya oksigen ke seluruh tubuh juga meningkatkan kinerja tubuh



Terjadi peningkatan stamina, penguatan sendi dan otot pada tubuh, saat melakukan gerakan berulang

Dampak positif dari latihan kardio diantaranya :

- Menjaga berat badan
- Mengatasi stress
- Meningkatkan imun tubuh
- Menjaga kadar gula dan kolesterol
- Meningkatkan kualitas tidur

SOURCE :

[2] Taufickurrahman, Wardhati AN, Rusdiawan A, Sari RS, Kusumawardhana B. 2021. Olahraga kardio dan tabata: rekomendasi untuk menurunkan lemak tubuh dan berat badan. *Jendela Olahraga*. 6(1):197-212.

[3] www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/apa-itu-olahraga-kardio



STRENGTH?

Olahraga **strength** atau **anaerobik** adalah jenis latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan otot, dan massa otot. Disebut anaerobik karena saat latihan ini, tubuh tidak bergantung pada oksigen sebagai sumber utama energi.^[4]

Memecah Glukosa

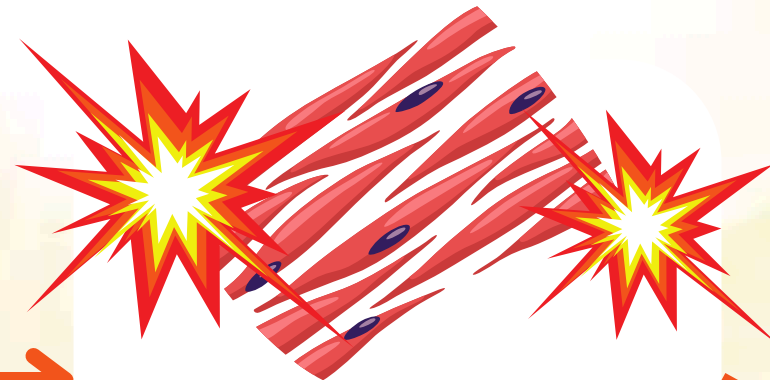
Tanpa Menggunakan Oksigen

Menghasilkan Energi

sumber energi dari otot



Tubuh menggunakan **energi dari ATP dan Glikogen** menghasilkan asam laktat. **Terjadi kontraksi otot** dalam waktu singkat



Terjadi **kerusakan mikro** pada **jaringan otot** yang kemudian memberi sinyal pada tubuh untuk memperbaiki dan memperkuat



Setelah latihan, **tubuh memperbaiki serat otot yang rusak** dengan membuat **serat baru yang lebih besar dan kuat** (proses hipertrofi), sehingga massa otot bertambah.

SOURCE :

[4] Sulaeman, Bustang, Husnul D, Rhesa M, Risan R. 2023. PKM strength training berdasarkan fondational movement pada komunitas olahraga fit n fun makassar. *Jurnal PEDAMAS*. 1(4):601-606.



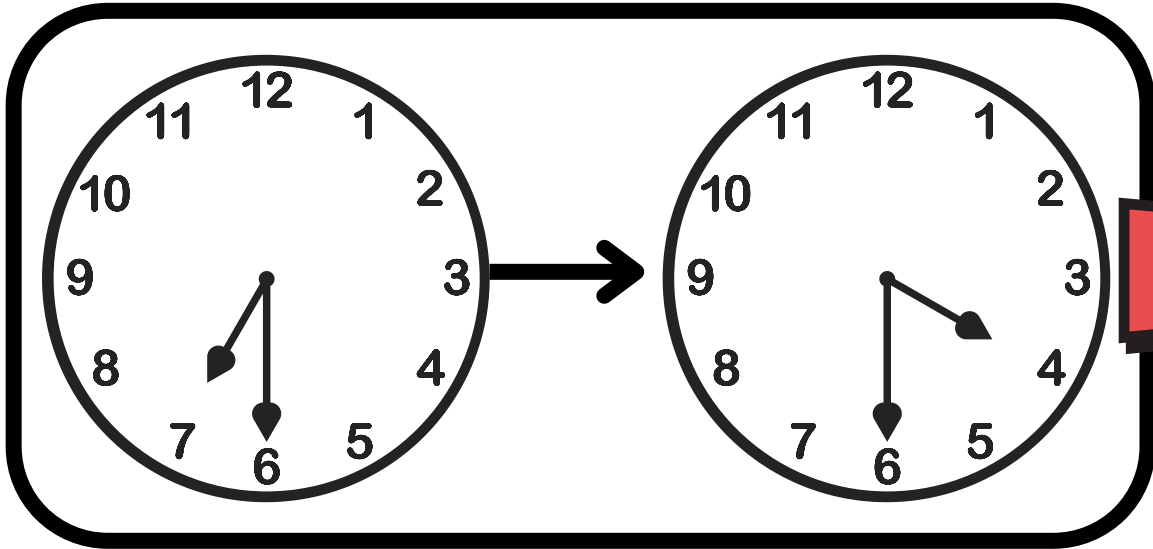
KAPAN???

KERJA

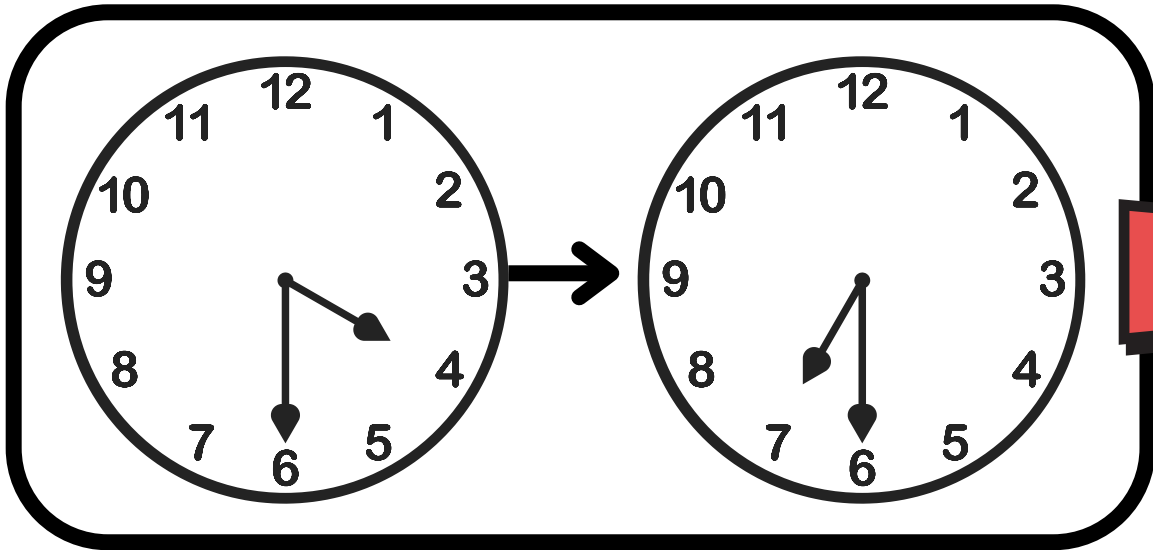
AKTIVITAS LAIN



KAPAN ???



Jam Kerja : 7.30 - 16.30 (8 jam kerja, 1 jam istirahat)



Jam Kerja : 16.30 - 4.30 (15 jam waktu diluar kerja)



PULANG-PERGI
OFFICE-RUMAH

BENERIN
MOTOR

NONGKRONG
GANTENG / CANTIK

URUSAN
KEKELUARGAAN

TIDUR DELAPAN
JAM

SCROLL
SOSMED

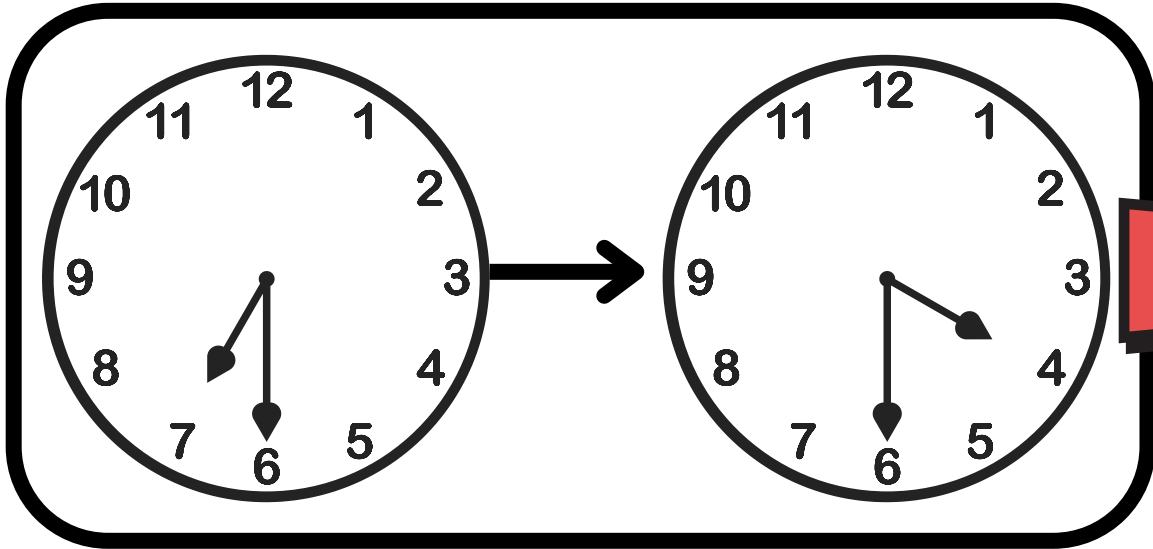
MAKAN
MALAM

WAKTU
PRIBADI

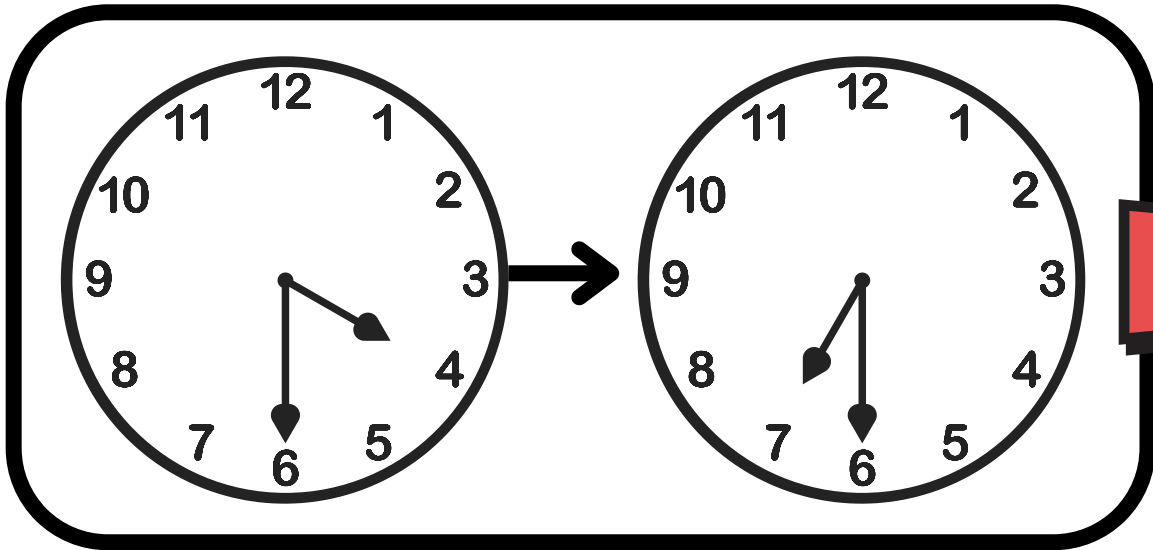
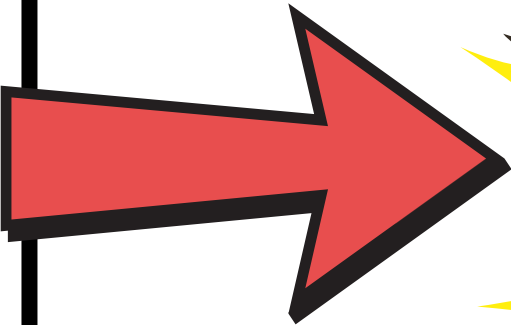
BERSOSIALISASI



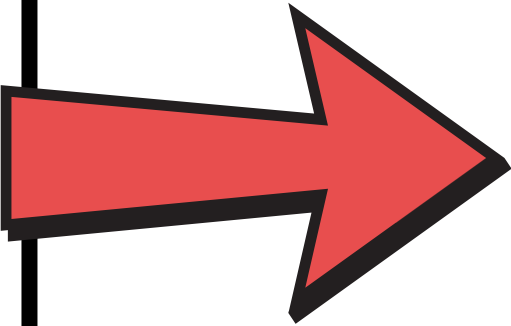
KAPAN ???



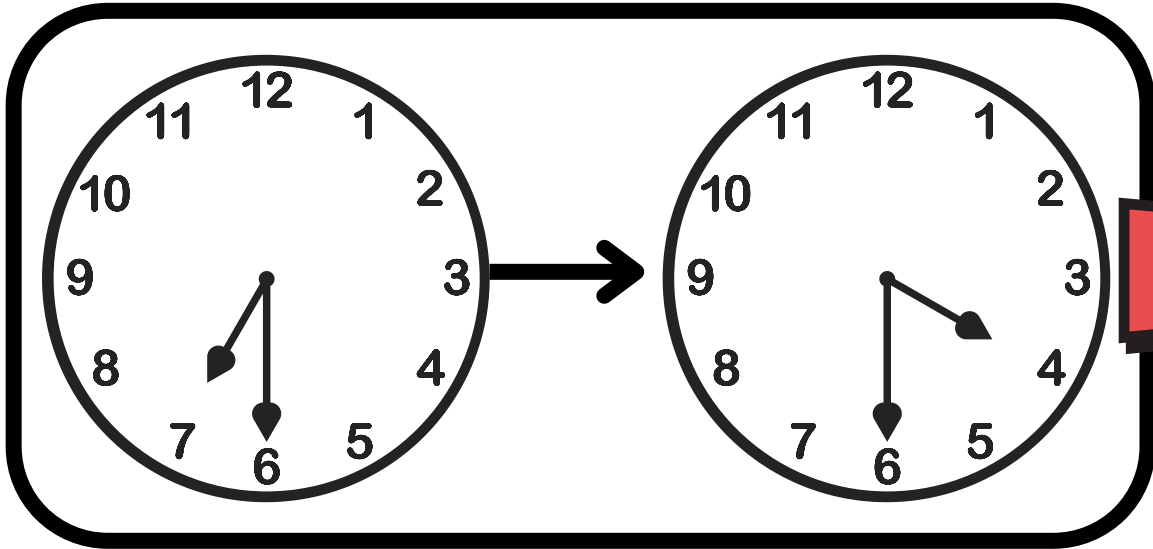
Jam Kerja : 7.30 - 16.30 (8 jam kerja, 1 jam istirahat)



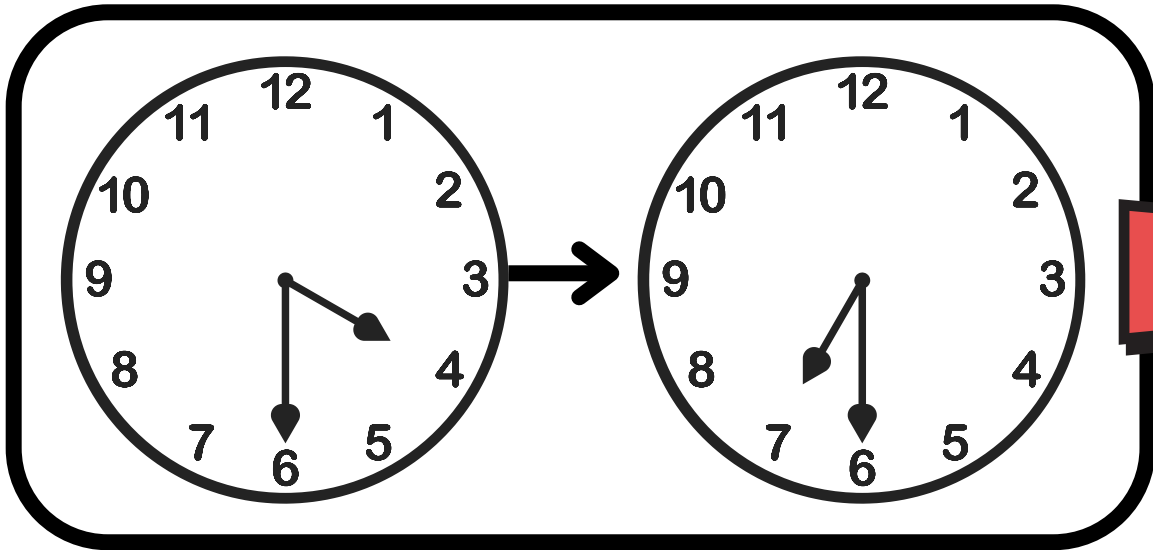
Jam Kerja : 16.30 - 4.30 (15 jam waktu diluar kerja)



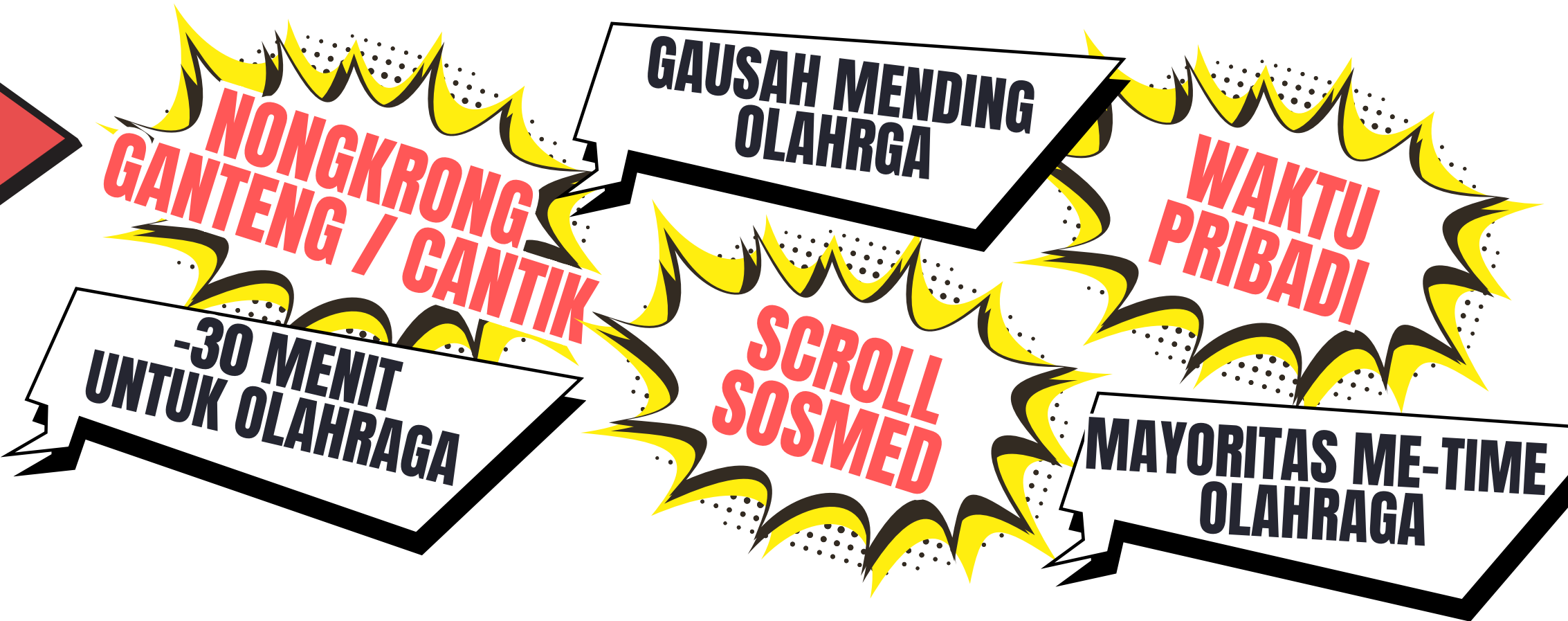
KAPAN ???



Jam Kerja : 7.30 - 16.30 (8 jam kerja, 1 jam istirahat)



Jam Kerja : 16.30 - 4.30 (15 jam waktu diluar kerja)



Sesuaikan dengan jadwal masing-masing yaaa....



**UDAH DAPET
WAKTUNYA**

**TAPI BINGUNG
OLAHRAGA APA
YANG COCOK**



**GUA UDAH SERING
OLAHRAGA TAPI
KAGA KURUS²**

MASALAHNYA

Beberapa hal yang perlu dipikir dua kali

MALES AH

GABISA
OLAHRAGA

GAMAU
OLAHRAGA

MENDING
DIETTTT !!!

TAKUT PEGEL

KAPAN²

NANTI AJA

GASUKA
OLAHRAGA

GAPUNYA
ALATNYA

MALES AH

GABISA
OLAHRAGA

GAMAU
OLAHRAGA

MENDING
DIETTTT !!!

KAPAN²

NANTI AJA

GASUKA
OLAHRAGA

TAKUT PEGEL

GAPUNYA
ALATNYA

TAKUT PEGEL

MALES AH

GABISA
OLAHRAGA

GAMAU
OLAHRAGA

MENDING
DIETTTT !!!

KAPAN²

NANTI AJA

GASUKA
OLAHRAGA

GAPUNYA
ALATNYA

BIAR SEMANGAT

Beberapa hal yang dirangkum dari beberapa ahli

MINDSET

**SET YOUR
TARGET**

**START
SMALL**

**NEW
EXPERIENCE**



BIAR SEMANGAT

Beberapa hal yang dirangkum dari beberapa ahli



Mindset **olahraga** bukan untuk kurus, bukan untuk bagusin badan, tapi **untuk kesehatan**



Mulai dengan waktu dan **intensitas** yang kecil dan **meningkat seiring waktu**



Jika sudah memulai, tentukan **target** harian, bulanan dan **berusaha konsisten**



Coba olahraga baru dan bagikan melalui sosmed atau ajak teman untuk mulai olahraga



OLAHRAGA !!!

Sesuai preferensi pribadi dan dapat dilakukan selama ±30-60 menit setiap harinya
usahakan untuk dapat seimbangkan antara latihan cardio dan strength dalam jangka waktu 1 minggu

BERSEPEDA JALAN KAKI
SQUAT JUMP **JOGGING**
CARDIO
JUMPING JACK
BURPEE SKIPPING



PUSH-UP PLANK
WEIGHTLIFTING
STRENGTH LUNGES SIT-UP
SPRINT PULL-UP



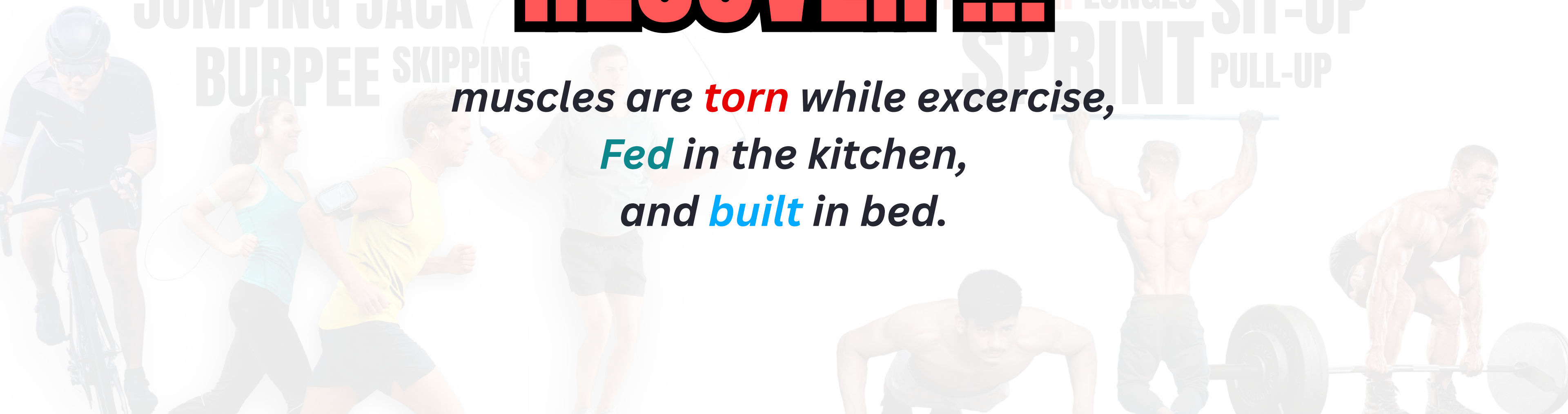
OLAHRAGA !!!

Sesuai preferensi pribadi dan dapat dilakukan
selama ±30-60 menit setiap harinya



REST !!! AND RECOVER !!!

*muscles are **torn** while excercise,
Fed in the kitchen,
and **built** in bed.*





**DISCUSSION
TIME**