



# 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.

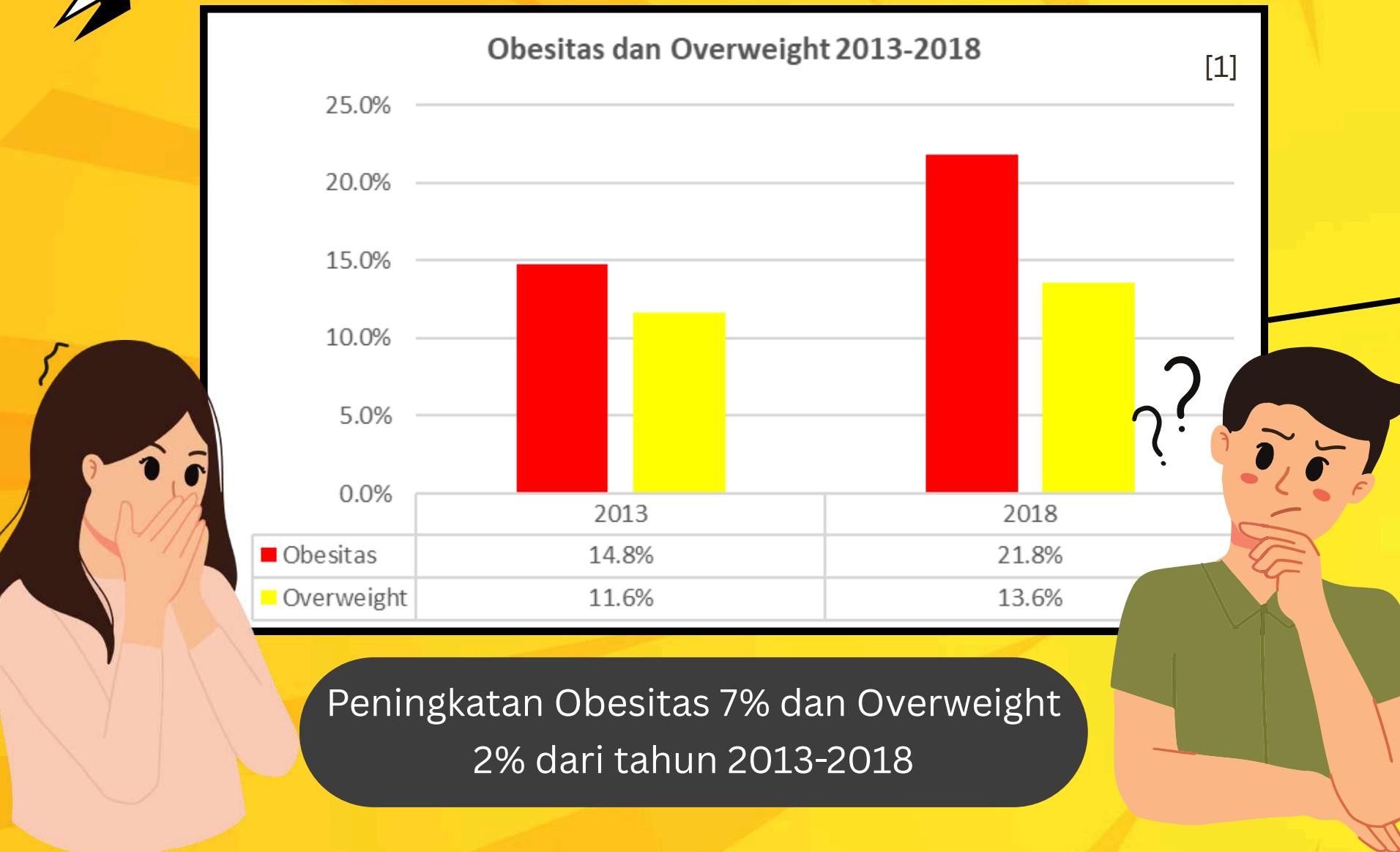
# OLAHRAGA!!!

CARDIO?

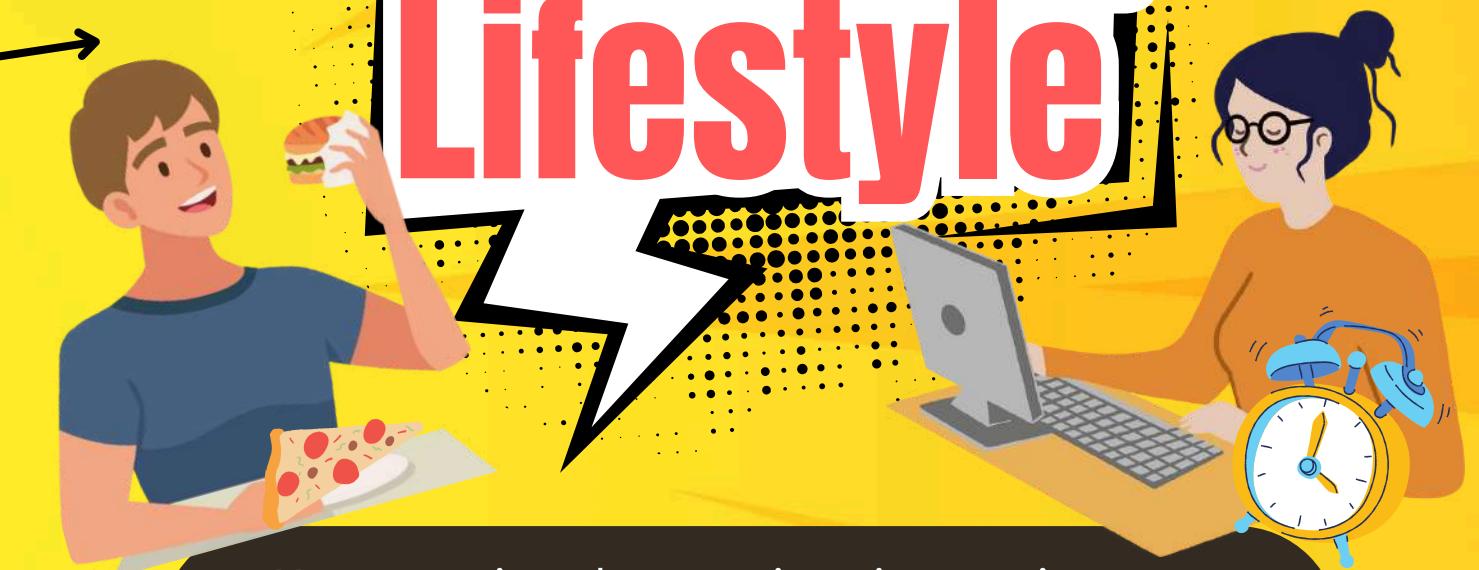
STRENGTH?



# BACKGROUND



# 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]

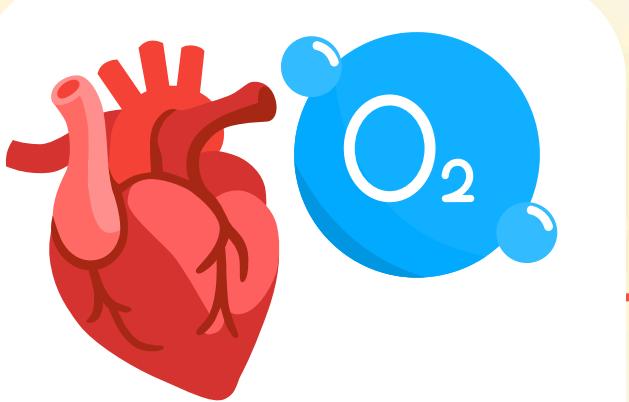
Sulastri S, Rizqi RI, Tiagung Yuliyana. 2024. Hubungan perilaku sedentary dan asupan makan dengan obesitas karyawan. *Journal of Public Health Innovation*. 5(1):86-93.

# CARDIO?

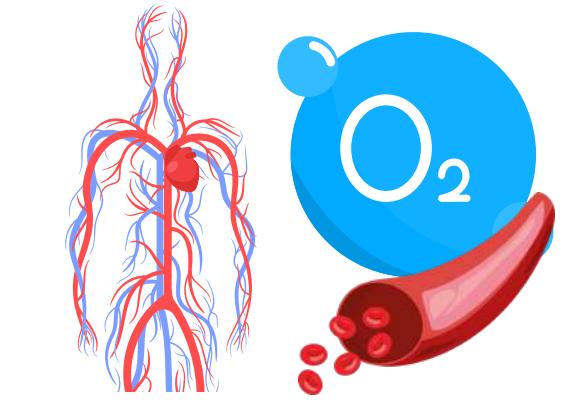
Olahraga kardio adalah aktivitas fisik yang bertujuan untuk memompa darah dari jantung dan paru-paru supaya detak jantung meningkat hingga mencapai titik maksimal pembakaran lemak dan kalori.<sup>[2][3]</sup>

## 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](http://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/apa itu-olahraga-kardio)



# STRENGTH?

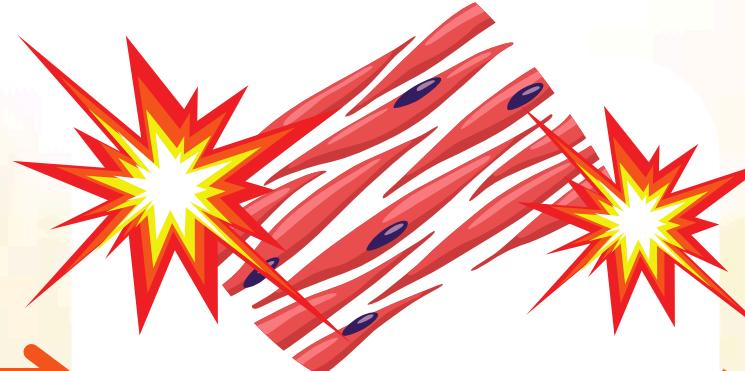
Olahraga strength atau anaerobik adalah jenis latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan otot, dan massa otot. Disebut anaerobik karena saat latihan ini, tubuh tidak bergantung pada oksigen sebagai sumber utama energi.<sup>[4]</sup>

## Memecah Glukosa

Tanpa Menggunakan Oksigen



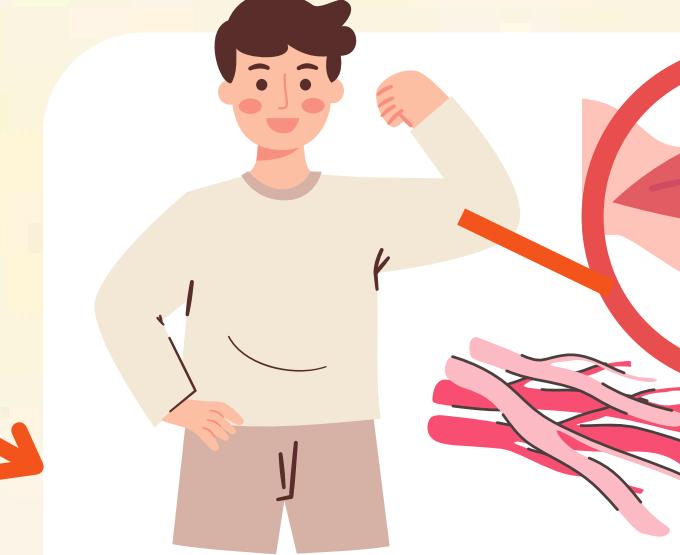
Tubuh menggunakan **energi dari ATP dan Glikogen** menghasilkan assam laktat. Terjadi **kontraksi otot** dalam waktu singkat



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

## Menghasilkan Energi

*sumber energi dari otot*



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.



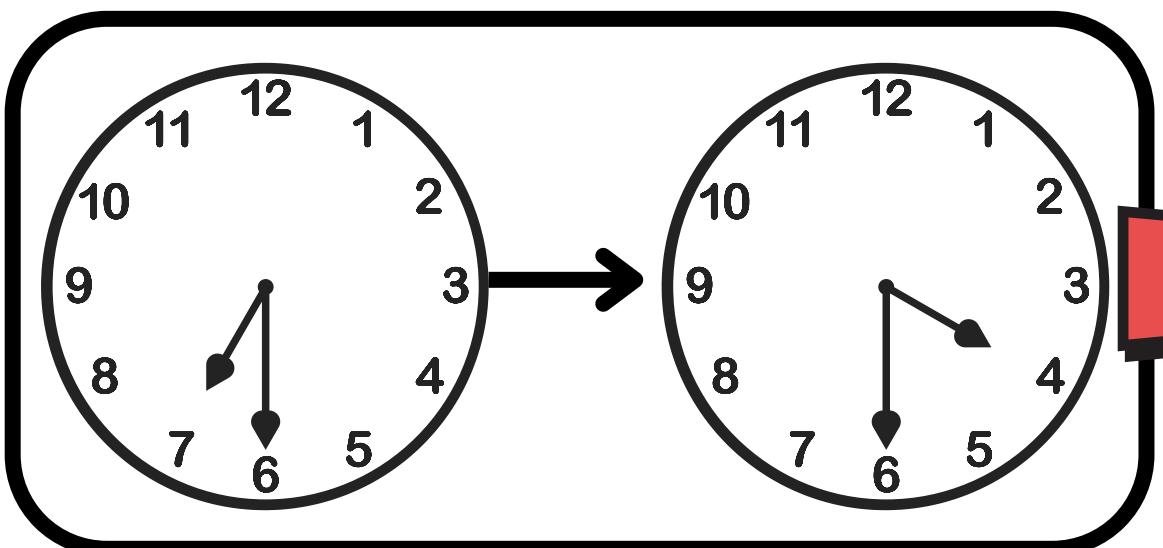
# WAPANPPP

KERJA

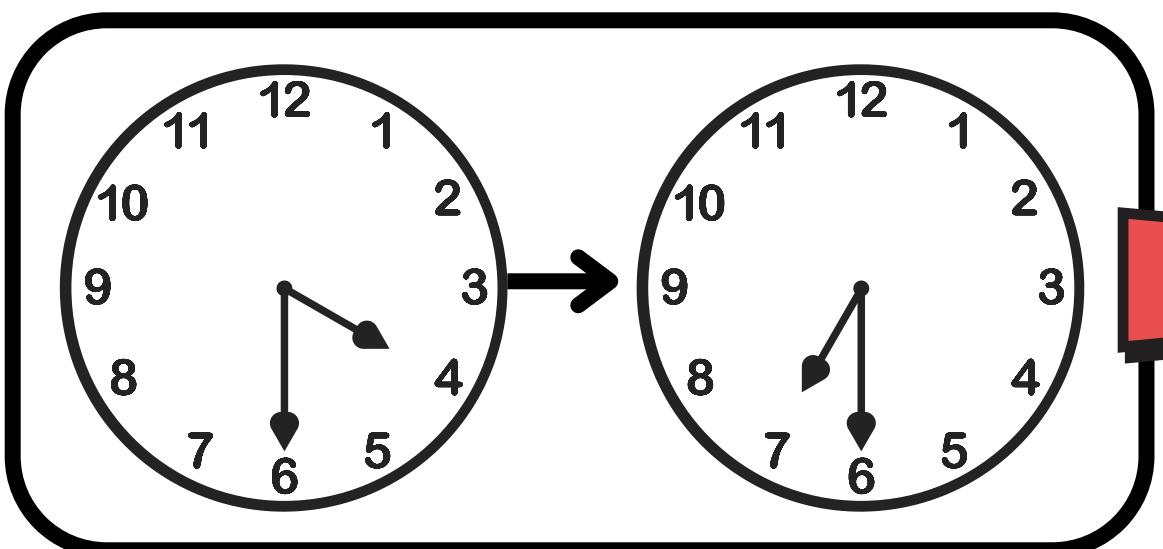
AKTIVITAS LAIN



# KAPAN ???



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



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

**JELAS DIGANGGU !!!**



**PULANG-PERGI  
OFFICE-RUMAH**

**TIDUR DELAPAN JAM**

**MAKAN MALAM**

**NONGKRONG  
GANTENG / CANTIK**

**BENERIN MOTOR**

**SCROLL SOSMED**

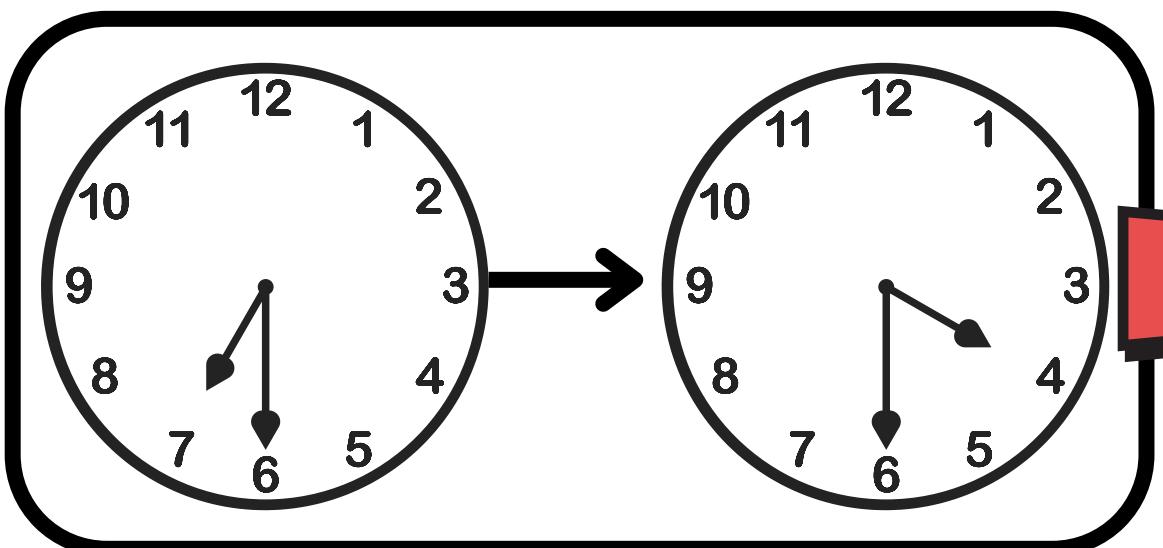
**URUSAN KEKELUARGAAN**

**WAKTU PRIBADI**

**BERSOSIALISASI**

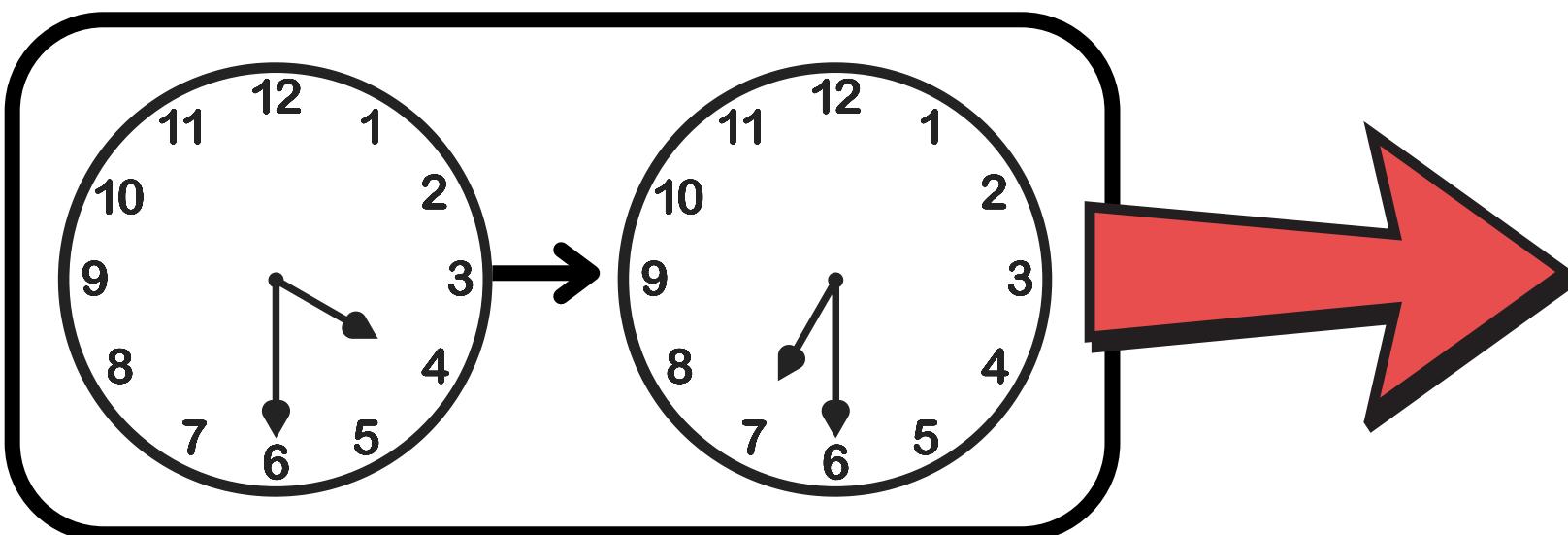


# KAPAN ???



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

**JELAS DIGANGGU !!!**

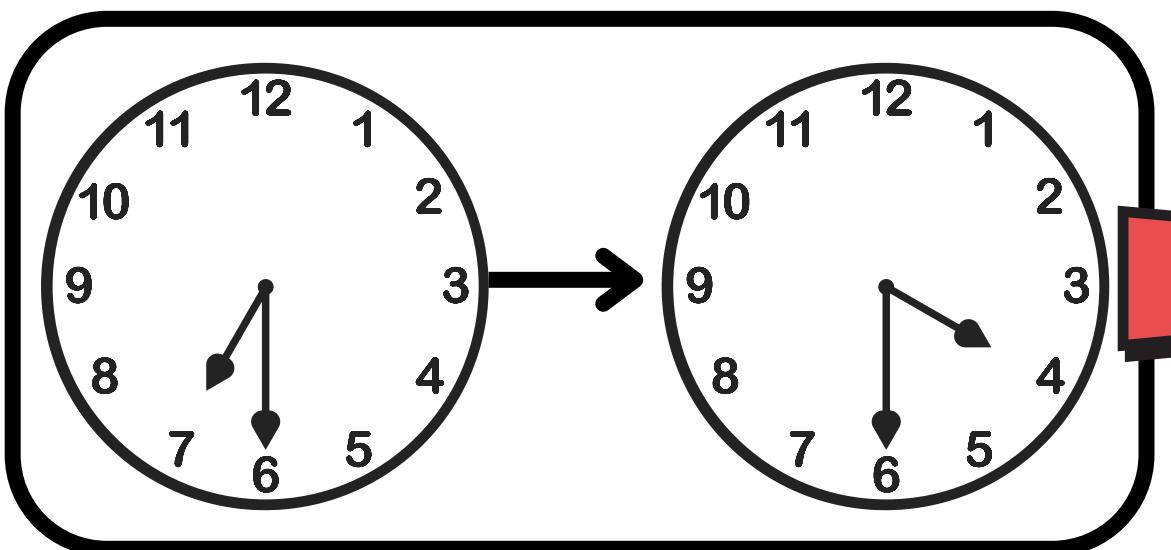


Jam Kerja : 16.30 - 4.30 (15 jam diluar kerja)

**NONGKRONG GANTENG / CANTIK**  
**WAKTU PRIBADI**  
**SCROLL SOSMED**

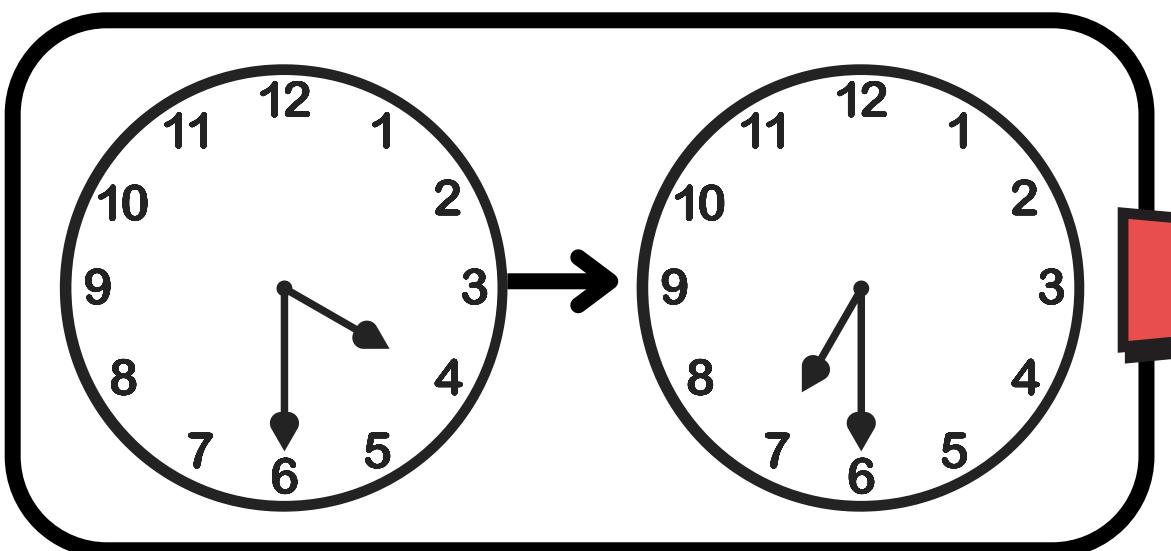


# KAPAN ???



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

**JELAS DIGANGGU !!!**



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

**NONGKRONG / GANTENG CANTIK**

**GAUSAH MENDING OLAHRGA**

**WAKTU PRIBADI**

**-30 MENIT UNTUK OLAHRAGA**

**SCROLL SOSMED**

**MAYORITAS ME-TIME OLAHRAGA**



Sesuaikan dengan jadwal masing-masing yaaa....

**UDAH DAPET  
WAKTUNYA**



**TAPI BINGUNG  
OLAHRAGA APA  
YANG COCOK**

**GU A UDAH SERING  
OLAHRAGA TAPI  
KAGA KURUS<sup>2</sup>**

**MASALAHNYA**

Beberapa hal yang perlu dipikir dua kali

**TAKUT PEGEL**

**KAPAN<sup>2</sup>**

**GAPUNYA  
ALATNYA**

**MALES AH**

**GABISA  
OLAHRAGA**

**GAMAU  
OLAHRAGA**

**NANTI AJA**

**MALES AH**

**GABISA  
OLAHRAGA**

**GAMAU  
OLAHRAGA**

**KAPAN<sup>2</sup>**

**NANTI AJA**

**TAKUT PEGEL**

**GAPUNYA  
ALATNYA**

**MALES AH**

**GABISA  
OLAHRAGA**

**GAMAU  
OLAHRAGA**

**KAPAN<sup>2</sup>**

**NANTI AJA**

**TAKUT PEGEL**

**MENDING  
DIETTTT !!!**

**GASUKA  
OLAHRAGA**

**GAPUNYA  
ALATNYA**

**MENDING  
DIETTTT !!!**

**BOO**

**COO**

**OO**

**BIAR SEMANGAT**

Beberapa hal yang dirangkum dari beberapa ahli



**MINDSET**

**START  
SMALL**

**SET YOUR  
TARGET**

**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 mulai, 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  
usahaakan untuk dapat seimbangkan antara latihan cardio dan strength dalam jangka waktu 1 minggu

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

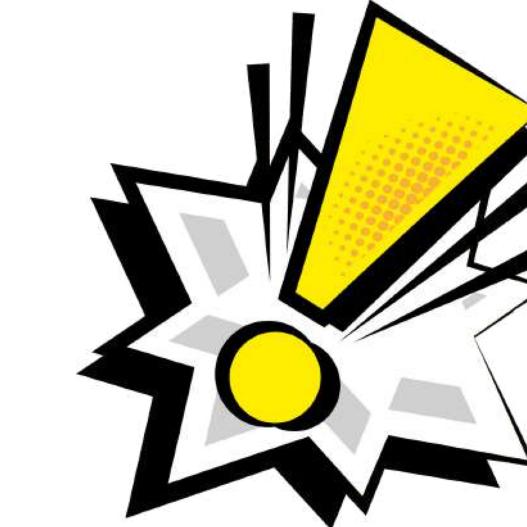


**PUSH-UP PLANK  
WEIGHTLIFTING  
STRENGTH LUNGES SIT-UP  
SPRINT PULL-UP**



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**