

Flipbook Series Pencegahan Penyakit Tidak Menular

RAJIN AKTIVITAS FISIK



Penulis :
Yustiana Olfah

Kata Pengantar

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, penulis panjatkan puja dan puji syukur atas kehadiran-Nya, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya kepada penulis, serta sholawat dan salam kepada Nabi junjungan kami Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan Flipbook Series Pencegahan Penyakit Tidak Menular : Rajin Aktivitas Fisik.

Flipbook ini telah penulis susun dengan mendapatkan bantuan dari berbagai pihak sehingga dapat memperlancar pembuatan flipbook terutama kepada Farha Sabirah. Flipbook ini dibuat sebagai bentuk sedikit sumbangsih sehubungan dengan kejadian penyakit tidak menular dan mendukung transformasi layanan kesehatan primer bidang edukasi. Flipbook ini ditulis untuk pegiat kesehatan dan masyarakat pada umumnya.

Terlepas dari semua itu, penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih ada banyak kekurangan baik dari segi susunan, kalimat maupun tata bahasa serta isi. Oleh karena itu, dengan tangan terbuka penulis menerima segala saran dan kritik dari pembaca agar kami dapat memperbaiki flipbook ini, dapat dikirimkan ke email yustiana.olfah@poltekkesjogja.ac.id

Akhir kata penulis berharap semoga flipbook tentang rajin aktivitas fisik ini dapat memberikan manfaat maupun inspirasi gaya hidup sehat terhadap pembaca.

Yogyakarta, Maret 2025
Penulis

Biodata Penulis



Nama lengkap : Yustiana Olfah
Tempat, tanggal lahir : Banjarmasin, 17 Oktober 1967
Pekerjaan saat ini : Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes
Kemenkes Yogyakarta
Pekerjaan sebelumnya : Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes
Kemenkes Banjarbaru, Banjarmasin

RIWAYAT PENDIDIKAN

- Pendidikan dasar hingga SMA di Banjarmasin
- Akademi Keperawatan Banjarbaru, Kalimantan Selatan
- Diploma IV Keperawatan (Peminatan Keperawatan Maternitas), lulus tahun 1999
- S2 Ilmu Kedokteran Klinik, minat Maternal Perinatal, Universitas Gadjah Mada (UGM), lulus tahun 2007
- S3 Pemberdayaan Masyarakat, bidang Promosi Kesehatan, Universitas Sebelas Maret (UNS) Surakarta, lulus tahun 2021

PENGALAMAN

- Penelitian dan pengabdian masyarakat terutama dalam bidang preventif dan promotif di lingkungan klinik, pendidikan, dan masyarakat
- Penulisan buku saku penunjang kegiatan penelitian dan pengabdian masyarakat (tersedia di: eprints.poltekkesjogja.ac.id)
- Publikasi artikel ilmiah di jurnal nasional dan internasional.
- Pemilik channel YouTube yustianaolfah8082 yang berisi konten edukasi kesehatan

Daftar Isi

| | |
|--------------------------------|------------|
| Halaman Judul..... | I |
| Kata Pengantar..... | II |
| Biografi Penulis..... | III |
| Daftar Isi..... | IV |
| Pendahuluan..... | 1 |
| Definisi..... | 3 |
| Klasifikasi..... | 5 |
| Resiko Kesehatan..... | 14 |
| Sedentery Behavior..... | 15 |
| Kesimpulan..... | 17 |
| Daftar Pustaka..... | 18 |

Pendahuluan

Membiasakan pola hidup sehat berguna untuk menjaga, meningkatkan kesehatan, menghindari atau mencegah penyakit, melindungi diri dari berbagai penyakit, dan berpartisipasi dalam meningkatkan kualitas kesehatan (Suyatmin & Sukardi, 2018). Cara membiasakan pola hidup sehat dapat dilakukan dengan makan makanan bergizi, sayuran, buah-buahan dan rajin melakukan aktivitas fisik.

Hal yang tidak kalah penting dilakukan untuk meningkatkan pola hidup sehat adalah dengan olahraga teratur. Olahraga yang dimaksud dapat berupa aktivitas fisik. Tujuannya untuk memenuhi kebutuhan hidup tanpa ada aturan tertentu dalam melakukan setiap pergerakannya. Aktivitas fisik ini menimbulkan pengeluaran energi dan memberi manfaat untuk kesehatan. Terkadang berpikir sehat itu mahal. Pencegahan adalah salah satu strategi untuk menjaga kesehatan, bukan dengan obat dalam bentuk tablet atau cairan tapi dalam bentuk aktivitas fisik dan olahraga.



Olahraga memberi manfaat bagi kesehatan baik untuk meningkatkan kebugaran jasmani atau memelihara kesehatan. Kebugaran fisik adalah kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan fisik yang dilakukan setiap hari tanpa sebab kelelahan yang signifikan (Indrayogi & Nurhayat, 2020; Oktariyana, Asmawi, & Zamzami, 2020).

Kebugaran jasmani membantu seseorang untuk tampil lebih dinamis/semangat sehingga tercipta produktivitas kerja (Paryanto, R. & Wati, 2013). Kebugaran jasmani sangat diharapkan dalam upaya pelaksanaan Gernas. Aktivitas fisik tak hanya berpengaruh terhadap tingkat kesehatan namun juga pada kemampuan kognitif, emosi dan sosial anak (Prasepty, 2017).



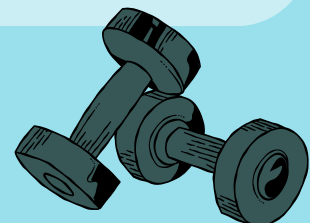
Aktivitas yang dapat dikatakan olahraga ini tidak seperti olahraga pada umumnya yang membutuhkan sarana dan prasarana yang komplit dan peraturan yang baku, akan tetapi jenis kegiatan yang menyenangkan dan fleksibel seperti jogging, jalan santai, bersepeda dan lainnya. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik adalah kegiatan olahraga yang dilakukan guna menjaga kebugaran jasmani.

Definisi

Kebugaran fisik merujuk pada kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang signifikan. Keadaan ini dianggap penting karena meningkatkan dinamisme dan produktivitas seseorang dalam melakukan pekerjaan. Aktivitas fisik juga mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan, termasuk kemampuan kognitif, emosi, dan sosial, terutama pada anak-anak. Aktivitas fisik ini tidak harus terbatas pada olahraga formal, namun dapat berupa kegiatan menyenangkan dan fleksibel seperti jogging, bersepeda, atau jalan santai (Direktorat Promkes dan Kesmas, 2018).

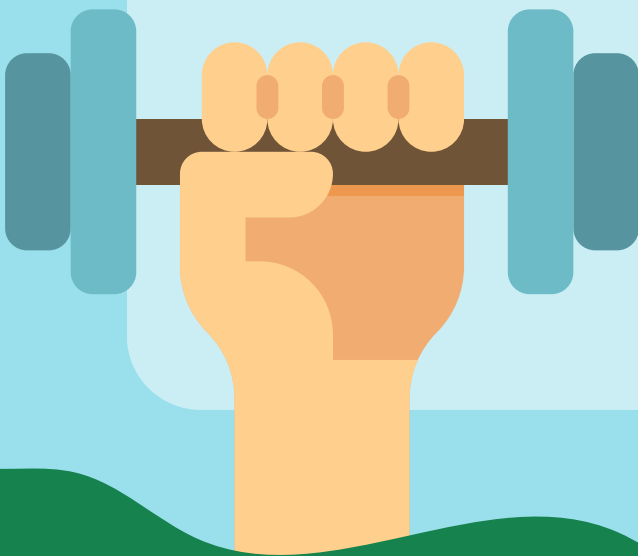
Pembiasaan perilaku hidup sehat juga menjadi bagian penting dalam membentuk keluarga yang sehat secara fisik, mental, spiritual, dan sosial. Hal ini mencerminkan perhatian dan upaya keluarga dalam menjaga kesehatan semua anggotanya.

Pembiasaan pola hidup bersih dan sehat melibatkan konsumsi makanan bergizi seperti sayuran, buah-buahan, dan biji-bijian, serta praktik mencuci tangan dengan sabun secara teratur. Tindakan-tindakan ini bertujuan untuk mencegah penyakit menular dan menjaga stamina tubuh (Safitri, 2021).



Mengadopsi pola hidup sehat bermanfaat untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan serta mencegah penyakit, melindungi diri dari berbagai kondisi penyakit, dan berkontribusi dalam meningkatkan kualitas kesehatan secara keseluruhan. Salah satu cara untuk membiasakan pola hidup sehat adalah dengan mengonsumsi makanan bergizi seperti sayuran, buah-buahan, dan melakukan aktivitas fisik secara teratur. Olahraga merupakan bagian penting dari kegiatan fisik yang tidak memiliki aturan khusus dalam setiap gerakannya. Hal ini membantu dalam mengeluarkan energi dan memberikan manfaat kesehatan yang signifikan (Wiranata,2020).

Meskipun terkadang dianggap bahwa menjaga kesehatan membutuhkan biaya yang besar, namun pencegahan dengan cara menjaga pola hidup sehat, termasuk dengan berolahraga, merupakan strategi yang lebih baik daripada mengandalkan obat-obatan. Olahraga tidak hanya bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan. Oleh karena itu, mengadopsi pola hidup sehat dan berolahraga secara teratur adalah langkah yang penting untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan jangka panjang (Sari,2016).



Klasifikasi

1. Aktivitas Fisik

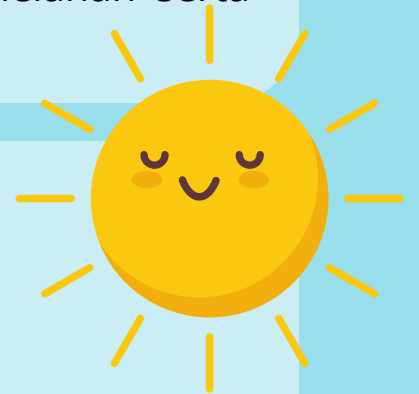
Aktivitas fisik merujuk pada beragam kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot kerangka dan memerlukan pengeluaran energi. Melalui aktivitas fisik, kita dapat meningkatkan kekuatan otot dan tulang, memperbaiki keseimbangan, meningkatkan fleksibilitas, dan memperbaiki tingkat kebugaran tubuh. Penting untuk memperhatikan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan sebaiknya memiliki intensitas yang ringan hingga sedang, sehingga kita dapat tetap bernafas dengan nyaman selama melakukannya. (Dirjen P2PTM Kemenkes, 2017).

Aktivitas fisik harian merupakan kegiatan utama dalam kehidupan sehari-hari yang dapat membantu membakar kalori yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi. Kegiatan rumah tangga seperti mencuci baju, mengepel, berkebun, atau bermain dengan anak dapat membakar sekitar 50-200 kalori per kegiatan.



Disarankan untuk menjaga kesehatan dengan melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang sebanyak 3-5 kali dalam seminggu, dengan durasi minimal tertentu setiap kali dilakukan. Penting untuk menghindari duduk terlalu lama selama 2 jam secara berkelanjutan, dan lebih baik untuk aktif bergerak. Berusaha untuk meningkatkan jumlah langkah kaki menjadi setara dengan 10.000 langkah per hari atau menggunakan tangga dapat menjadi alternatif. Aktivitas fisik dengan intensitas sedang memiliki manfaat kesehatan yang signifikan dan membantu mengurangi risiko kelelahan serta cedera.

Penelitian telah menunjukkan bahwa pola hidup sehat yang konsisten dan tepat, termasuk dalam hal aktivitas fisik, dapat membantu melindungi tubuh dari berbagai jenis penyakit. Oleh karena itu, meningkatkan aktivitas fisik secara teratur dapat memberikan manfaat besar bagi kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan.



Berikut anjuran Gernas untuk aktif bergerak di rumah dan saran aktifitas fisik selain olah raga dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

Aktif Bergerak di Rumah

- Hindari menggunakan remote kontrol TV**
- Berkebun/ membersihkan halaman**
- Mengasuh anak di rumah seperti menggendong anak, mendorong kereta bayi, berjalan di taman.**
- Aktivitas Fisik**
- Bermain aktif bersama anak di dalam atau di luar rumah seperti petak umpet, kuda-kudaan, lompat tali, dampu kapal, bersepeda, bulu tangkis**
- Melakukan pekerjaan rumah tangga sendiri seperti mengepel dan menyapu lantai, mencuci pakaian dan lain-lain**

p2ptm.kemkes.go.id  @p2ptmkemenkesRI  @p2ptmkemenkesRI  @p2ptmkemenkesri



Aktivitas Fisik



AKTIVITAS FISIK RUTIN Selain **OLAHRAGA**, disarankan:

**AYO
BERUBAH!**



Jalan kaki minimal
10.000 langkah
perhari



Kerja rumah
tangga yang
menggerakkan
otot

Menari



Berkebun



Naik turun
tangga



Image by Freepik

2. Latihan Fisik

Salah satu contoh latihan fisik adalah jalan kaki, jogging, push up, sit up, back up, peregangan, senam aerobik, bersepeda dan sebagainya. Latihan fisik biasanya dimasukkan kedalam kategori olahraga berdasarkan cara mereka dilakukan (Promkes Kemenkes, 2018).

Berikut anjuran durasi dan frekuensi latihan fisik, intensitas latihan fisik sesuai Gernas dapat dilihat pada gambar berikut :

DURASI & FREKUENSI LATIHAN FISIK

- Bertambah lama berolahraga tidak selalu memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan yang berolahraga dengan waktu singkat.
- 30 - 60 Menit per kali latihan
- Hindari overused injury (cedera akibat intensitas dan durasi latihan)
- Dalam berolahraga, harus diselingi dengan waktu istirahat yang cukup agar tubuh mendapat kesempatan untuk memulihkan kondisi.
- Perhatikan tingkat kemampuan awal sebelum menentukan tingkat kekerapan berolahraga
- 3 - 5 x per minggu dengan melakukan olahraga aerobik dan anaerobik dengan intensitas 60% - 80% DJM, selama 30 - 60 menit per latihan.
- Setelah melakukan latihan secara teratur, lakukan evaluasi dari hasil latihan.

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA | GERMAS Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

www.p2ptm.kemkes.go.id | @p2ptmkemenkesRI



Intensitas Latihan Fisik

Denyut jantung merupakan ukuran yang objektif untuk menilai tingkat kemampuan tubuh dalam berolahraga, untuk kesehatan intensitas yang digunakan adalah **60% - 80%** dari **Denyut Jantung Maksimal (DJM)**



CONTOH INTENSITAS

Untuk usia **20 tahun**,
maka intensitas latihan yang digunakan ?

| | |
|-------------------------------|---------------------------|
| 100% DJM | = 220 - usia |
| 220 - 20 | = 200 denyut/menit |
| 60% x 200 denyut/menit | = 120 denyut/menit |
| 80% x 200 denyut/menit | = 160 denyut/menit |

Jadi, **Intensitas latihan** : 120 - 160 denyut/menit





Latihan Fisik/Olahraga yang Dapat Dilakukan di Rumah



Jalan cepat
disekitar halaman
rumah/di dalam rumah
selama kurang lebih
30-45 menit/ hari



**Naik Turun
Tangga**
di rumah 10-15 menit,
2-3 kali/hari



Jumping Jacks
(Gerakan sederhana, yakni
melompat sambil membuka
tangan dan kaki, lalu
mengatupkannya kembali)



**Squat atau sit-t
stand dengan**



Wall Push Up



Hula Hoop

Olahraga disesuaikan dengan umur dan anjuran Dokter

p2ptm.kemkes.go.id [@p2ptmkemenkesRI](https://www.facebook.com/p2ptmkemenkesRI) [@p2ptmkemenkesRI](https://twitter.com/p2ptmkemenkesRI) [@p2ptmkemenkesRI](https://www.instagram.com/p2ptmkemenkesRI)

STAY ACTIVE!



3. Olahraga

Olahraga didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang terstruktur dan terencana dengan mengikuti aturan-aturan yang berlaku. Tujuannya agar tidak hanya untuk membuat tubuh jadi lebih bugar namun juga untuk mendapatkan prestasi. Yang termasuk dalam olahraga seperti sepak bola, bulu tangkis, basket, renang, dan sebagainya. (Promkes Kemenkes, 2018)



Macam-macam Olahraga

Untuk mendapatkan hasil dari aktivitas fisik yang lebih maksimal direkomendasikan untuk melakukannya dengan prinsip BBTT yaitu Baik, Benar, Terukur, dan Teratur.

- Baik adalah melakukan aktivitas fisik sesuai dengan kemampuannya,
- Benar adalah aktivitas yang dilakukan secara bertahap mulai dari pemanasan dan diakhiri dengan pendinginan atau peregangan,
- Terukur adalah aktivitas fisik yang diukur intensitas dan juga waktunya, dan
- Teratur yaitu sebanyak aktivitas fisik yang dilakukan secara 3-5 kali dalam seminggu (Promkes Kemenkes, 2018)

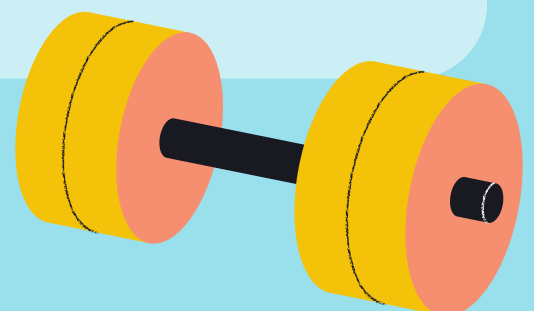


Apa risiko kesehatan dari gaya hidup tidak aktif?

Memiliki gaya hidup yang tidak aktif dapat menjadi salah satu penyebab banyak penyakit kronis. Dengan tidak berolahraga secara teratur, Anda meningkatkan risiko:

- Kegemukan
- Penyakit jantung, termasuk penyakit arteri koroner dan serangan jantung
- Tekanan darah tinggi
- Kolesterol tinggi
- Stroke
- Sindrom metabolik
- Diabetes tipe 2
- Kanker tertentu, termasuk kanker usus besar, payudara, dan rahim
- Osteoporosis dan jatuh
- Meningkatnya perasaan depresi dan kecemasan

Gaya hidup yang tidak banyak bergerak juga dapat meningkatkan risiko kematian dini. Semakin banyak Anda tidak banyak bergerak, semakin tinggi pula risiko kesehatan Anda.



Sedentary Behavior

Sedentary behavior dikelompokkan menjadi 3 berdasar lamanya yaitu: perilaku sedentary rendah (dilakukan kurang dari 2 jam), perilaku sedentary sedang (dilakukan selama 2 -5 jam), perilaku sedentary tinggi (dilakukan lebih dari 2 -5 jam). (Kemenkes, 2023)

Perilaku sedentari berdampak pada kesehatan dengan menyebabkan Sirkulasi darah kurang baik, metabolisme tubuh terganggu sehingga lebih sulit untuk memecah lemak dan gula, sehingga kalori yang digunakan oleh tubuh hanya sedikit, hal ini secara tidak langsung berpengaruh pada penambahan berat badan dan sistem kekebalan tubuh (Kemenkes, 2023).



WHO merekomendasikan usia dewasa berusia 18–64 tahun: harus melakukan setidaknya 150–300 menit aktivitas fisik sedang. Manfaat dari melakukan aktivitas fisik secara teratur, bagi kesehatan antara lain:

- Meningkatkan kebugaran otot, Jantung, dan paru-paru
- Meningkatkan kesehatan tulang, mengurangi risiko jatuh serta patah tulang pinggul atau tulang belakang
- Mengurangi risiko hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, diabetes, berbagai jenis kanker (termasuk kanker payudara dan kanker usus besar)
- Mencegah depresi,
- Meningkatkan kualitas tidur
- Membantu menjaga berat badan yang sehat, dll.



Kesimpulan

Kebugaran fisik dan pola hidup sehat merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan. Aktivitas fisik yang teratur, baik dalam bentuk latihan fisik maupun olahraga, membantu meningkatkan kebugaran, mengurangi risiko penyakit, dan meningkatkan kualitas hidup. Pembiasaan pola hidup sehat melalui konsumsi makanan bergizi dan kebiasaan sederhana seperti mencuci tangan juga berperan besar dalam menjaga stamina dan mencegah penyakit. Oleh karena itu, mengadopsi gaya hidup aktif dan sehat, yang meliputi aktivitas fisik yang cukup dan pola makan yang seimbang, adalah langkah penting untuk mencapai kesejahteraan jangka panjang.

Daftar Pustaka

- Arifin, S., Heriyani, F., Rahman, F., & Anhar, V. Y. 2015. Cultural Study on the Behavior of Clean and Healthy in Order of Household in Order to Increase Health Status in South Kalimantan. *Asian Journal of Applied Sciences*, 3(3), 10.
- Asri, I. H., Lestarini, Y., Husni, M., Muspita, Z., & Yul Hadi, A. 2021. Edukasi Pola Hidup Sehat Di Masa Covid-19. *ABDI POPULIKA*, 2(1), 56–63. Retrieved from: <https://ejournal.hamzanwadi.ac.id/index.php/abdipopulika/article/view/3105>.
- Azor-Martinez, E., Yui-Hifume, R., Muñoz-Vico, F. J., Jimenez-Noguera, E., Strizzi, J. M., Martinez-Martinez, I., Garcia-Fernandez, L., Seijas-Vazquez, M. L., Torres-Alegre, P., & Fernández-Campos, M. A., Gimenez-Sanchez, F. 2018. Effectiveness of a Hand Hygiene Program at Child Care Centers: A Cluster Randomized Trial. *Pediatrics*, 142(5). <https://doi.org/10.1542/peds.2018-1245>.
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., P., H., Ainsworth, B. E., & Li, F. 2020. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9(2), 103–104. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>
- Clark, J., Henk, J. K., Crandall, P. G., Crandall, M. A., & O'Bryan, C. A. 2016. An observational study of handwashing compliance in a child care facility. *American Journal of Infection Control*, 44(12), 1469–1474. <https://doi.org/10.1016/j.ajic.2016.08.006>.
- Direktorat P2PTM Kemenkes RI. 2017. Buku Ayo Bergerak Lawan Obesitas. Diakses pada Oktober 2023. (<https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/2017/11/BukuAyoBergerak.pdf>)
- Direktorat Promosi Kesehatan dan Kesehatan Masyarakat. 2018. Aktifitas Fisik dan Manfaatnya. Diakses Oktober 2023. (<https://promkes.kemkes.go.id/?p=8769>)
- Direktorat Promosi Kesehatan dan Kesehatan Masyarakat. 2018. Mengenal Jenis Aktivitas Fisik. Diakses pada Oktober 2023. (<https://promkes.kemkes.go.id/content/?p=8807>).
- Indrayogi, & Nurhayat, M. 2020. Pengaruh Latihan Senam Sehat Indonesia Terhadap Peningkatan Kapasitas Paru-Paru Bagi Lansia Di Universitas Majalengka. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 6(2), 419-424. <https://doi.org/10.31949/educatio.v6i2.545>.

MedlinePlus [Internet]. Bethesda (MD): National Library of Medicine (US).
Diakses 18 Maret 2025. Available from: <https://medlineplus.gov/healthrisks/obesity/obesity.html>

P2PTM Kemenkes RI. 2018. Aktivitas Fisik Ringan. Diakses Oktober 2023. (<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/aktivitas-fisik-ringan>)

P2PTM KEMENKES RI. 2019. Apa Definisi Aktivitas Fisik. Diakses pada Oktober 2023. (<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/obesitas/apa-definisi-aktivitas-fisik>)