

Pentingnya Olahraga

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang penting untuk kesehatan. Olahraga dapat membantu menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan kebugaran, dan mencegah berbagai penyakit. Meskipun demikian, berdasarkan laporan Sport Development Index (SDI) tahun 2021, hanya 35,7% penduduk Indonesia yang aktif berolahraga. Angka ini masih jauh di bawah standar yang ditetapkan oleh World Health Organization (WHO), yaitu 60%.

Beberapa alasan perlu berolahraga:



Menjaga berat badan ideal



Menurunkan risiko penyakit jantung dan pembuluh darah (termasuk stroke) dan Diabetes melitus tipe 2



Menjaga keseimbangan dan kesehatan tulang menjadi lebih baik



Menjaga dan menurunkan kadar kolesterol



Mencegah insomnia, depresi dan cemas

Sumber: dr.Felicia Deasy Irwanto, Sp.GK (RSKB Columbia Asia Pulomas)





Rekomendasi olahraga bagi **anak**



Anak tetap aktif secara fisik, termasuk melakukan aktivitas yang bersifat sedang hingga berat sekitar **3 kali dalam seminggu**



American heart association menyarankan anak berusia lebih dari 2 tahun melakukan minimal **60 menit aktivitas fisik** dengan intensitas sedang yang menyenangkan dan bervariasi sesuai perkembangan usia anak.



Apabila anak tidak dapat melakukan aktivitas fisik selama satu jam penuh, aktivitas dapat dilakukan dalam **dua kali 30 menit** atau **empat kali 15 menit** dalam sehari.



Membatasi kegiatan sedentary kurang dari 1 jam dalam satu waktu, termasuk menonton televisi dan bermain video games



Usahakan anak selalu **beristirahat dengan cukup**, termasuk memiliki waktu tidur dan bangun yang teratur

Sumber: dr.Felicia Deasy Irwanto, Sp.GK (RSKB Columbia Asia Pulomas)

Mandiri Inhealth Medical Care

14071
priority



14072



Mandiri Inhealth Indemnity

14073



Akses Sehat
dalam Satu Aplikasi

Ayo download sekarang





Rekomendasi olahraga bagi dewasa



Minimal 150-300 menit berolahraga aerobik dengan intensitas sedang, atau minimal **75-150 menit** berolahraga intensitas sedang hingga berat, atau kombinasi keduanya dalam seminggu



Contoh aktivitas fisik sedang: berjalan cepat, dansa, tenis meja / bowling / volley non kompetitif, bersepeda



Contoh aktivitas fisik berat: berjalan dengan sangat cepat, jogging (kecepatan 8 km/jam), berlari, bersepeda lebih dari 15 km/jam di jalan mendaki, badminton / volley kompetitif



Melakukan olahraga yang **memperkuat otot** seluruh tubuh dengan intensitas sedang hingga berat minimal 2 hari dalam seminggu. Contoh: squat, plank, push up, sit up



Membatasi waktu kegiatan sedentary (misal: menonton televisi). Kegiatan sedentary sebaiknya diganti dengan aktivitas fisik (bahkan dengan intensitas ringan)



Pada lansia (>65 tahun), sebaiknya melatih keseimbangan dan kekuatan otot minimal 3 kali dalam seminggu

Sumber: dr.Felicia Deasy Irwanto, Sp.GK (RSKB Columbia Asia Pulomas)

Mandiri Inhealth Medical Care

14071
priority



14072



Mandiri Inhealth Indemnity

14073



Akses Sehat
dalam Satu Aplikasi

Ayo download sekarang

