



Panduan Edukasi

Aktivitas Fisik

bagi Tenaga Medis
dan Tenaga Kesehatan

KEMENTERIAN KESEHATAN 2026

Panduan Edukasi
Aktivitas Fisik

bagi Tenaga Medis
dan Tenaga Kesehatan

KEMENTERIAN KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA
2026

Katalog Dalam Terbitan. Kementerian Kesehatan RI

613.71

Ind
A

Indonesia Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
Panduan Edukasi Aktivitas Fisik bagi Tenaga Medis dan Tenaga Kesehatan-
Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2026
viii, 78 hlm. : illus.
ISBN 978-623-301-492-2 (PDF)

1. Title
- I. Exercise
- II. Motor Activity
- III. Physical Fitness
- IV. Healt Promotion

Tim Penyusun Panduan Edukasi Aktivitas Fisik Bagi Tenaga Medis dan Tenaga Kesehatan

Pengarah

dr. Maria Endang Sumiwi, MPH
(Direktur Jenderal Kesehatan Primer dan Komunitas)

Penanggung Jawab

dr. Niken Wastu Palupi, MKM
(Direktur Promosi Kesehatan dan Kesehatan Komunitas)

Penulis

dr. Ari Setyaningrum, Sp.K.O; dr. Elvieda Sariwati, M.Epid; dr. Harry Papilaya; Tasripin, SKM, MKM; Dr. dr. Rika Haryono, Sp.K.O, Supsp. ALK(K)

Kontributor

Assoc. Prof. dr. Muhammad Ikhwan Zein, Sp.K.O, Supsp.ALK(K), PHD; dr. Lisa Andriani L,M. Biomed; dr. Maria Sondang Margaret, MKM; Brigjenpol (P) dr. Leny Pintowari, Sp.K.O., Subsp.APK(K); Prof. DR. dr. Irfanuddin, Sp.K.O,M.Pd.Ked., Subsp.APK(K); dr. Grace Tumbelaka, Sp.K.O, Supsp.ALK(K); dr. Freddy Ferdian, Sp.K.O.; Dr. dr. Susiana Candrawati, Sp.K.O., Subsp. APK (K); dr. Siti Shalihah Suriadiredja, Sp.K.O; dr. Eny Riangwati Tanzil, Sp.KO, Supsp. APK (K); dr. Fransiska Mardianingsih; dr. Imran Agus Nurali, Sp.K.O.; Tries Yulastuti, SKM, MKM; dr. I Nyoman Winata, Sp.K.O, Subsp. ALK (K); dr. Rachmat Wishnu Hidayat,Sp.K.O; dr. Nanang Tri Wahyudi, Sp.K.O. Subsp.ALK(K); dr. Anthony, Sp.K.O.; dr. Monica, Sp.K.O.; dr. Levina, Sp.K.O; dr. Risky Dwi Rahayu, Sp.K.O.; dr. Erianto Fanani, M.KKK.,AIFO-K; dr. Hilma Tsurayyalftitahurroza, MHPE.; Agya Nursyifa, S.Tr.Kes; Bhinuri Damawanti, SKM, M.Sc; Nur Ratnasari,Amd.Keb

Penyunting

Muhamad Rizka S.Or, M.Or; Eunice Margarini, SKM, MIPH

Penasehat

Menteri Kesehatan RI

Diterbitkan oleh

Kementerian Kesehatan

Dikeluarkan oleh

Direktorat Jenderal Kesehatan Primer dan Komunitas

Hak Cipta dilindungi oleh Undang-Undang



Dilarang memperbanyak buku ini sebagian atau seluruhnya dalam bentuk dan cara apapun, baik secara mekanis maupun elektronik termasuk *softcopy* rekaman dan lain-lain tanpa seizin penerbit.

Kata Pengantar

Beraktivitas fisik secara teratur adalah hal penting yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kesehatan. Dengan lebih banyak bergerak dan mengurangi perilaku sedenter, setiap individu di semua siklus hidup, termasuk ibu hamil dan nifas serta penderita penyakit kronis dapat memperoleh manfaat kesehatan yang optimal.

Hasil Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, menunjukkan bahwa proporsi masyarakat dengan tingkat aktivitas fisik kurang masih menunjukkan tren peningkatan. Kondisi ini menjadi faktor risiko terhadap meningkatnya kejadian obesitas dan penyakit tidak menular, seperti diabetes melitus, penyakit jantung dan stroke.

Buku Panduan Edukasi Aktivitas Fisik bagi Tenaga Medis dan Tenaga Kesehatan ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi para tenaga medis dan tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi aktivitas fisik yang tepat dan aman sesuai dengan kebutuhan individu. Kami menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga dan semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan panduan ini.

Panduan ini merupakan bagian upaya integrasi promosi kesehatan dalam pengendalian penyakit tidak menular di Indonesia. Mari kita bersama-sama membudayakan hidup sehat, mulai dengan langkah sederhana, yaitu lebih aktif bergerak setiap hari dan mengurangi perilaku sedenter, untuk mewujudkan masyarakat Indonesia yang lebih sehat menuju Indonesia Emas 2045.



dr. Maria Endang Sumiwi, MPH

Direktur Jendral Kesehatan Primer dan Komunitas

Daftar Isi

Tim Penyusun	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv
Glosarium	vi
Bab I Pendahuluan	1
Kenapa Aktivitas Fisik Penting?	2
Apa yang dibahas di Panduan Ini?	3
Bab II Aktivitas Fisik dan Kesehatan	4
Pengertian Dasar	6
Manfaat Aktivitas Fisik Berdasarkan Organ Tubuh	7
Manfaat Aktivitas Fisik Berdasarkan Kelompok Usia	8
Manfaat Aktivitas Fisik untuk Kesehatan Mental dan Perilaku Hidup Sehat	9
Tingkat Aktivitas Fisik	10
Tipe Latihan Fisik	12
Contoh Latihan Fisik	13
Beraktivitas Fisik yang Aman	15
Bab III Rekomendasi Aktivitas Fisik Sesuai Siklus Hidup	16

Rekomendasi Aktivitas Fisik 0-11 Bulan	20
Rekomendasi Aktivitas Fisik Anak 1-2 Tahun	23
Rekomendasi Aktivitas Fisik Anak 3-4 Tahun	26
Rekomendasi Aktivitas Fisik Anak 5-9 Tahun	29
Rekomendasi Aktivitas Fisik Remaja 10-17 Tahun	33
Rekomendasi Aktivitas Fisik Dewasa 18-59 Tahun	37
Rekomendasi Aktivitas Fisik Lanjut Usia (60 Tahun ke Atas)	41
Rekomendasi Aktivitas Fisik Bagi Ibu Hamil dan Nifas	45
Tips Mengurangi Kebiasaan Sedenter	53
Bab IV Rekomendasi Aktivitas Fisik Kondisi Tertentu	54
Rekomendasi Umum Aktivitas Fisik pada Kondisi Kronis	57
Obesitas	58
Hipertensi	61
Diabetes Melitus	64
Asma	67
Dislipidemia	69
Osteoporosis	71
Bab V Penutup	74
Daftar Pustaka	77

Glosarium

Aktivitas Fisik

Setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi, termasuk aktivitas sehari-hari, aktivitas kerja, transportasi, dan kegiatan rekreasi.

Latihan Fisik

Bagian dari aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana, terstruktur, berulang, dan bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran jasmani dan kesehatan.

Perilaku Sedenter

Perilaku saat terjaga dengan pengeluaran energi sangat rendah ($\leq 1,5$ MET), seperti duduk, berbaring, atau melakukan aktivitas berbasis layar dalam waktu lama.

Intensitas Aktivitas Fisik

Tingkat berat-ringan aktivitas fisik yang dilakukan, yang umumnya diklasifikasikan menjadi intensitas ringan, sedang, dan berat, berdasarkan denyut nadi, MET, atau kemampuan berbicara saat beraktivitas.

Denyut Nadi Maksimal (DNM)

Jumlah denyut jantung tertinggi per menit yang dapat dicapai seseorang saat melakukan aktivitas fisik dengan intensitas maksimal, yang umumnya diperkirakan dengan rumus $220 - \text{usia}$ (tahun).

MET (Metabolic Equivalent of Task)

Satuan ukuran untuk menggambarkan intensitas aktivitas fisik, di mana 1 MET setara dengan tingkat pengeluaran energi saat tubuh dalam kondisi istirahat (duduk diam).

Latihan Aerobik

Jenis latihan fisik yang melibatkan kelompok otot besar secara ritmis dan berkelanjutan untuk meningkatkan kebugaran jantung dan paru-paru.

Latihan Penguatan Otot

Latihan fisik yang bertujuan meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan massa otot dengan menggunakan berat badan sendiri, alat bantu, atau beban eksternal.

Latihan Keseimbangan

Latihan fisik yang bertujuan meningkatkan kemampuan menjaga posisi dan stabilitas tubuh, serta mengurangi risiko jatuh, terutama pada lanjut usia.

Latihan Kelenturan

Latihan fisik berupa peregangan yang bertujuan mempertahankan atau meningkatkan rentang gerak sendi dan elastisitas otot.

Pendahuluan

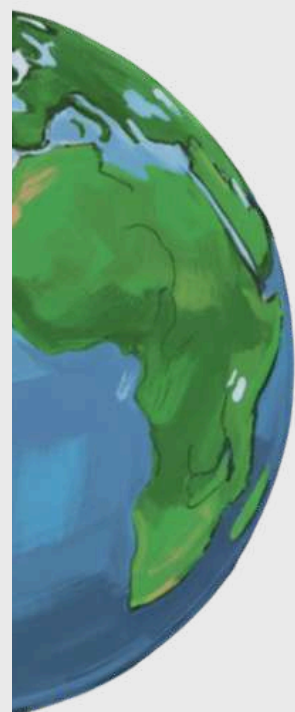
Kenapa Aktivitas Fisik Penting?

Kurang aktivitas fisik menjadi tantangan kesehatan di dunia termasuk di Indonesia. Aktivitas fisik yang kurang, berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi berbagai Penyakit Tidak Menular (PTM) dan meningkatkan beban kesehatan nasional. PTM menjadi kontributor utama terhadap kehilangan tahun hidup produktif (*Disability Adjusted Life Years-DALYs*) dan beban kesehatan nasional. Kurangnya aktivitas fisik kini menjadi tantangan kesehatan nyata di Indonesia.

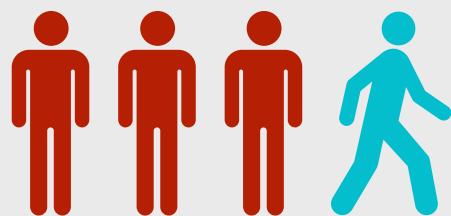
Ancaman Senyap: Krisis Kurang Gerak di Indonesia

Ketidakaktifan fisik telah mencapai level pandemi global, memicu lonjakan PTM yang menjadi ancaman serius. Data menunjukkan Indonesia menghadapi "Krisis Kurang Gerak" yang nyata dengan konsekuensi kesehatan dan ekonomi yang sangat besar.

Skala Krisis Global



1 dari 4 orang dewasa tidak memenuhi standar aktivitas fisik



3 dari 4 orang remaja tidak memenuhi standar aktivitas fisik



5 JT
Kematian

Disebabkan langsung oleh kondisi kurang gerak di seluruh dunia



\$54
Miliar Dolar
Beban
Ekonomi

Biaya yang ditanggung sistem kesehatan global setiap tahunnya akibat kurang aktivitas fisik

WHO GAPPA 2018

Darurat di Indonesia



Remaja Indonesia Tidak Cukup Aktif

Kelompok usia 10-14 tahun menjadi yang paling berisiko mengalami gaya hidup sedenter

Lonjakan Penyakit Tidak Menular



30,8%
Hipertensi
Prevalensi hipertensi pada penduduk



11,7%
Diabetes Melitus
Prevalensi diabetes melitus pada penduduk

Ancaman Kerugian Ekonomi

Rp71

Kuadriliun

Proyeksi kerugian ekonomi Indonesia hingga 2030 jika PTM tidak dikendalikan

SKI 2023, World Economic Forum 2015

Apa yang dibahas di Panduan Ini?

Pedoman ini menyediakan panduan edukasi beraktivitas fisik sesuai siklus hidup sebagai acuan bagi tenaga medis dan tenaga kesehatan.



Rekomendasi aktivitas fisik bayi 0-11 bulan



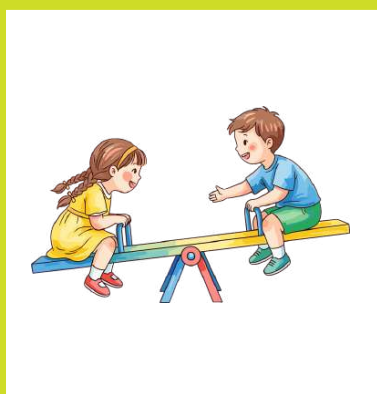
Rekomendasi aktivitas fisik dewasa 18-59 tahun



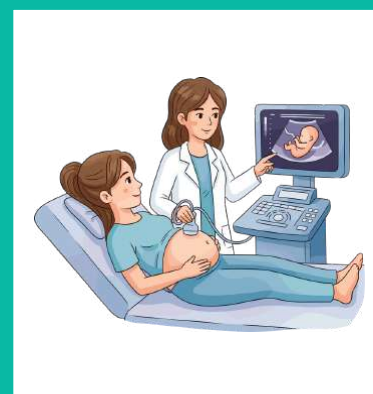
Rekomendasi aktivitas fisik anak 1-2 tahun



Rekomendasi aktivitas fisik lanjut usia di atas 60 tahun



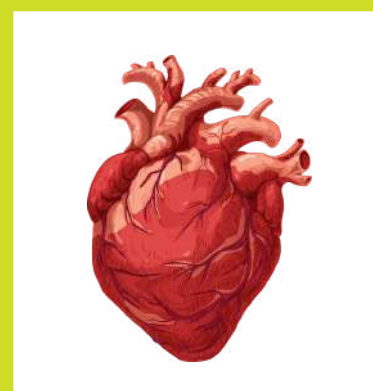
Rekomendasi aktivitas fisik anak 3-4 tahun



Rekomendasi aktivitas fisik ibu hamil dan nifas



Rekomendasi aktivitas fisik anak dan remaja 5-17 tahun



Rekomendasi aktivitas fisik penderita penyakit kronis

Bab II

Aktivitas Fisik dan Kesehatan

“Aktivitas fisik penting untuk menjaga kesehatan di setiap tahap kehidupan, dari anak-anak hingga lansia.”

WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour, 2020

Pengertian Dasar

Aktivitas Fisik

Semua gerakan tubuh yang melibatkan otot dan menghasilkan pengeluaran energi. Ini adalah istilah payung yang paling umum.

Latihan Fisik

Bagian dari aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan berkesinambungan untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran.

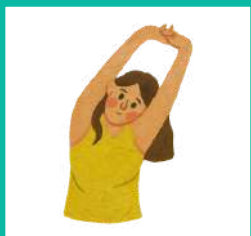
Olahraga

Bentuk latihan fisik yang terikat oleh aturan tertentu, sering melibatkan kompetisi untuk mencapai prestasi.

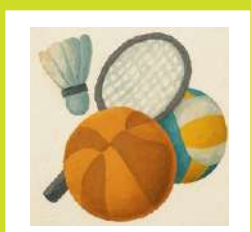
Keterkaitan



Aktivitas fisik merupakan suatu istilah umum yang mencakup semua jenis gerakan tubuh, termasuk latihan fisik dan olahraga.



Latihan fisik merupakan bagian dari aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan terstruktur untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran.



Olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik terstruktur yang memiliki aturan main dan bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran dan prestasi.

Manfaat Aktivitas Fisik Berdasarkan Organ Tubuh

Investasi jangka panjang untuk kesehatan dan kebugaran menyeluruh.

Otak

- Meningkatkan daya konsentrasi dan memori.
- Mengurangi risiko Demensia dan Alzheimer di usia lanjut.
- Membantu mengurangi stres, cemas, dan depresi.

Paru-Paru

- Meningkatkan kapasitas daya tampung udara.
- Membantu efisiensi pertukaran O_2 dan CO_2 .
- Melatih otot pernapasan menjadi lebih kuat.

Ginjal

- Menurunkan risiko penyakit ginjal kronis.
- Meningkatkan sensitivitas insulin dan kontrol gula darah.
- Membantu metabolisme cairan dan garam lebih baik.

Jantung

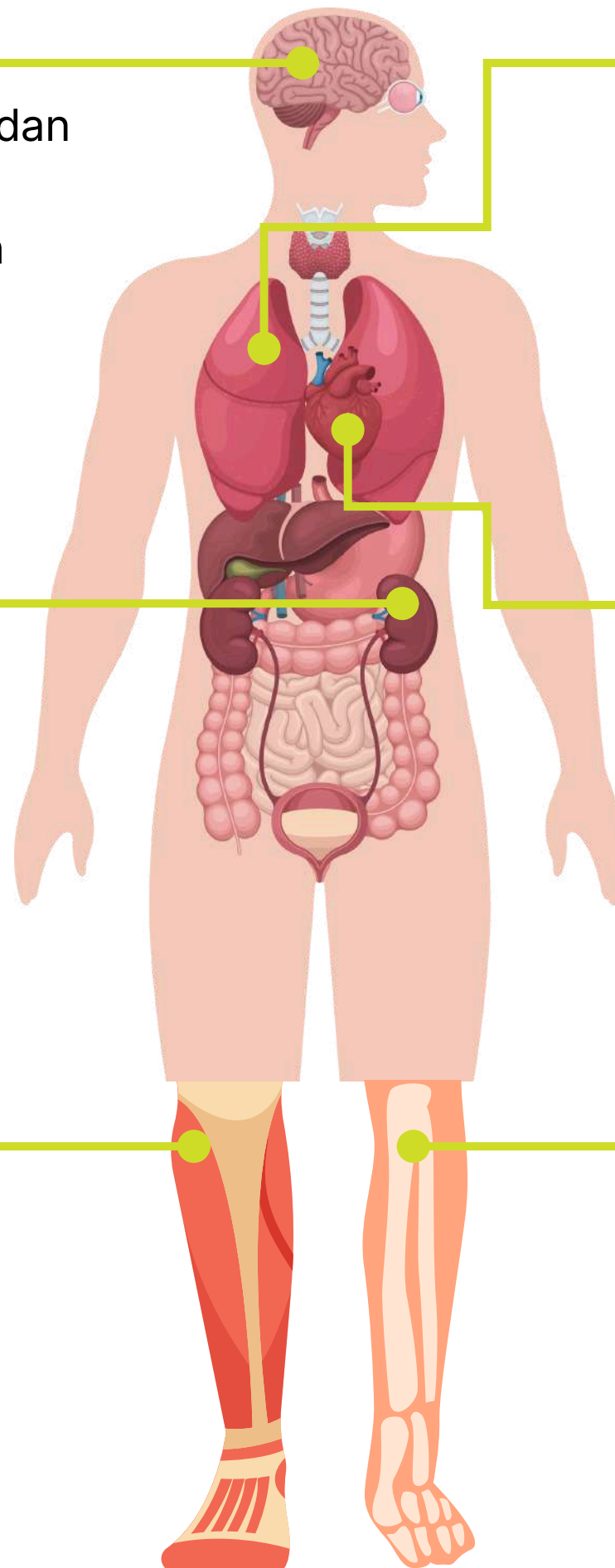
- Memperkuat otot jantung.
- Mengatur tekanan darah agar tetap stabil.
- Menurunkan risiko penyakit jantung koroner.

Otot

- Meningkatkan kekuatan untuk aktivitas.
- Menambah daya tahan sehingga tidak mudah lelah.
- Memelihara massa otot agar tidak cepat hilang di usia tua.

Tulang

- Meningkatkan kepadatan tulang.
- Membantu pertumbuhan tulang pada anak dan remaja.
- Mengurangi risiko osteoporosis dan patah tulang.



Manfaat Aktivitas Fisik Berdasarkan Kelompok Usia

1. Bayi dan Balita

Mendukung perkembangan fisik dan mental, meningkatkan imunitas, dan memperkuat ikatan dengan orang tua.



3. Anak dan Remaja: (5-17 Tahun)

Mejaga kesehatan tulang, mengontrol berat badan ideal, dan mendukung fungsi kognitif.

5. Khusus Ibu Hamil

Mengurangi risiko diabetes gestasional dan kenaikan berat badan berlebih.

7. Lanjut Usia (Lansia)

Menjaga keseimbangan tubuh dan mencegah risiko terjatuh.

2. Anak Pra-Sekolah: (1-4 Tahun)

Mengembangkan kemampuan fisik, kognitif, motorik, sosial, dan emosional secara menyeluruh.

4. Dewasa

Menurunkan risiko penyakit jantung, diabetes, dan stroke.

6. Khusus Ibu Nifas

Meningkatkan kebugaran dan menurunkan depresi setelah melahirkan.

Manfaat Aktivitas Fisik untuk Kesehatan Mental dan Perilaku Hidup Sehat

Manfaat Langsung bagi Mental



Peredam Stres dan Penjaga Mood

Pelepasan endorfin dan serotonin saat beraktivitas, meningkatkan ketenangan dan mengurangi kecemasan.



Kualitas Tidur yang Lebih Baik

Aktivitas di siang hari memperbaiki siklus sirkadian untuk tidur malam yang lebih nyenyak.



Membangun Efikasi Diri

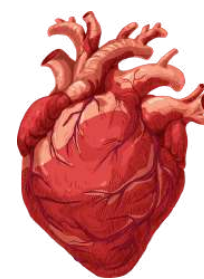
Keberhasilan menyelesaikan sesi olahraga meningkatkan rasa bangga dan kepercayaan diri.

Aktivitas Fisik dan Fondasi GERMAS



Sinergi Nutrisi dan Kebiasaan Positif

Aktivitas fisik dan olahraga yang menyenangkan akan memaksimalkan penyerapan nutrisi serta membantu menghentikan kebiasaan buruk seperti merokok dan alkohol.



Pencegahan Penyakit Tidak Menular

Aktivitas fisik rutin akan mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes dan hipertensi.



Kontribusi Lingkungan Sehat

Bersepeda atau jalan kaki membantu mengurangi polusi udara di sekitar kita.

Tingkat Aktivitas Fisik

Tingkat aktivitas fisik dapat dinilai dengan:



1. Keluaran Energi

Tingkat aktivitas fisik dinilai dengan keluaran energi menggunakan METs (*Metabolic Equivalen*)

MET adalah rasio dari laju metabolisme aktivitas tertentu (*work metabolic rate*) dibandingkan dengan laju metabolisme saat istirahat (*resting metabolic rate*).

1 MET setara dengan 1 kcal/kg/jam atau energi yang dikeluarkan untuk metabolisme tubuh saat duduk diam.



2. % Denyut Nadi Maksimal (DNM)

Tingkat aktivitas fisik dinilai dengan membandingkan denyut nadi saat latihan dengan denyut nadi maksimal.

Denyut Nadi Maksimal (DNM) adalah jumlah detak jantung terbanyak per menit yg dapat dicapai seseorang saat melakukan aktivitas fisik dengan intensitas maksimal.

$DNM = 220 - \text{Usia}$

Contoh: Orang usia 40 tahun $\rightarrow DNM = 220 - 40 = 180$ denyut/menit (dpm). Saat melakukan aktivitas intensitas sedang maka denyut nadi saat beraktivitas 64-76% $DNM = 115-136$ denyut/menit.



3. Tes Bicara

Tingkat aktivitas fisik dinilai dengan kemampuan berbicara dan bernyanyi saat beraktivitas.

Tabel Tingkat Aktivitas Fisik

Tingkat Aktivitas Fisik	% Denyut Nadi Maksimal	Keluaran Energi	Tes Bicara
 Sedenter	-	$\leq 1,5$ MET	-
 Ringan	$< 64\%$	1,6-2,9 MET	Bicara normal dan dapat bernyanyi
 Sedang	64-76%	3,0-5,9 MET	Bernapas lebih cepat, masih dapat berbicara, tapi bernyanyi terputus-putus
 Berat	$> 76\%$	≥ 6.0 MET	Mulai susah bernafas, berbicara terputus-putus

Tipe Latihan Fisik

Latihan fisik berdasarkan tujuannya dibagi menjadi:



Latihan Aerobik

Latihan yang bertujuan untuk **meningkatkan kebugaran jantung paru** dengan meningkatkan laju pernapasan dan denyut jantung seperti *jogging* dan senam.



Latihan Kekuatan Otot

Latihan ini bertujuan untuk **meningkatkan kekuatan serta menambah masa otot**. Otot yang kuat dapat membantu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari seperti mengangkat beban, yang melibatkan kekuatan dan daya tahan otot.



Latihan Penguatan Tulang

Latihan yang bertujuan **meningkatkan kepadatan dan pertumbuhan tulang** dengan melakukan gerakan yang menghasilkan tekanan pada tulang. Seperti lompat tali, lari, jalan cepat, latihan angkat beban.



Latihan Keseimbangan

Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan **keseimbangan tubuh dan mengurangi risiko jatuh**. Latihan ini penting bagi lanjut usia seperti tai chi.



Latihan Kelenturan

Latihan ini dilakukan dengan melakukan peregangan yang bertujuan untuk **menjaga kelenturan dan meningkatkan ruang lingkup gerak sendi** seperti yoga.

Contoh Latihan Fisik

Tipe Latihan Fisik	Contoh
 Aerobik intensitas sedang	• Senam aerobik ringan (<i>low impact</i>) • Menari santai (<i>zumba light</i>) • Lompat tali perlahan (≤ 60 kali/menit) • Jalan cepat 5-6 km/jam • Permainan lempar tangkap, seperti kasti, <i>baseball</i>, atau <i>softball</i> • Berenang rekreasi, bersepeda dengan kecepatan lebih lambat dari 25 km/jam di medan datar
 Aerobik intensitas berat	• Senam aerobik <i>high impact</i> • Lompat tali cepat (> 100 kali/menit) • Berlari 8-10 km/jam • Bersepeda lebih dari 25 km/jam • Lompat tali cepat (> 100 kali/menit) • Olahraga seperti sepak bola, basket, renang, tenis • Tenis (tunggal) • Latihan interval intensitas tinggi (HIIT)
 Latihan penguatan otot	• Latihan penguatan menggunakan pita latihan, mesin beban, atau beban genggam • Latihan menggunakan beban tubuh (<i>push-up, pull-up, plank, jongkok, lunges</i>) • Berkebun, seperti menggali dan mengangkat • Membawa beban saat berjalan • Yoga, tai chi



Latihan Penguatan Tulang

- Melompat satu kaki, melompat dua kaki (*hopping, skipping, jumping*)
- Lompat tali
- Olahraga melompat atau berganti arah dengan cepat seperti bulu tangkis.
- *Hiking*/naik bukit



Latihan Kelenturan

- Peregangan statis setelah bangun tidur
- Peregangan punggung dan bahu saat duduk
- Yoga



Latihan Keseimbangan

- Tai chi
- Berdiri dengan satu kaki (*single leg stand*)
- Berjalan di atas garis/lantai berpola
- Bermain engklek/tradisional lompat kotak

Beraktivitas Fisik yang Aman



1.	Memilih jenis aktivitas fisik yang cocok untuk tingkat kebugaran masing-masing individu dan tujuan kesehatan.	6.	Periksa kesehatan secara berkala.
2.	Bagi yang tidak aktif, dapat mulai melakukan aktivitas fisik intensitas rendah dan meningkatkan frekuensi dan durasinya.	7.	Perhatikan teknik latihan dan waktu latihan fisik.
3.	Meningkatkan aktivitas fisik secara bertahap sesuai waktu untuk mencapai target atau tujuan kesehatan masing-masing.	8.	Penilaian aktivitas fisik dan kebugaran jasmani.
4.	Menggunakan peralatan olahraga yang sesuai dan lingkungan yang aman.	9.	Hal-hal khusus: 1. Konsultasi pola makan ke ahli gizi secara berkala sendiri 2. Keteraturan melakukan latihan 3. Dirujuk atau bisa ditangani
5.	Pada orang yang memiliki penyakit kronis atau gejala tertentu dapat didampingi dengan petugas kesehatan.		

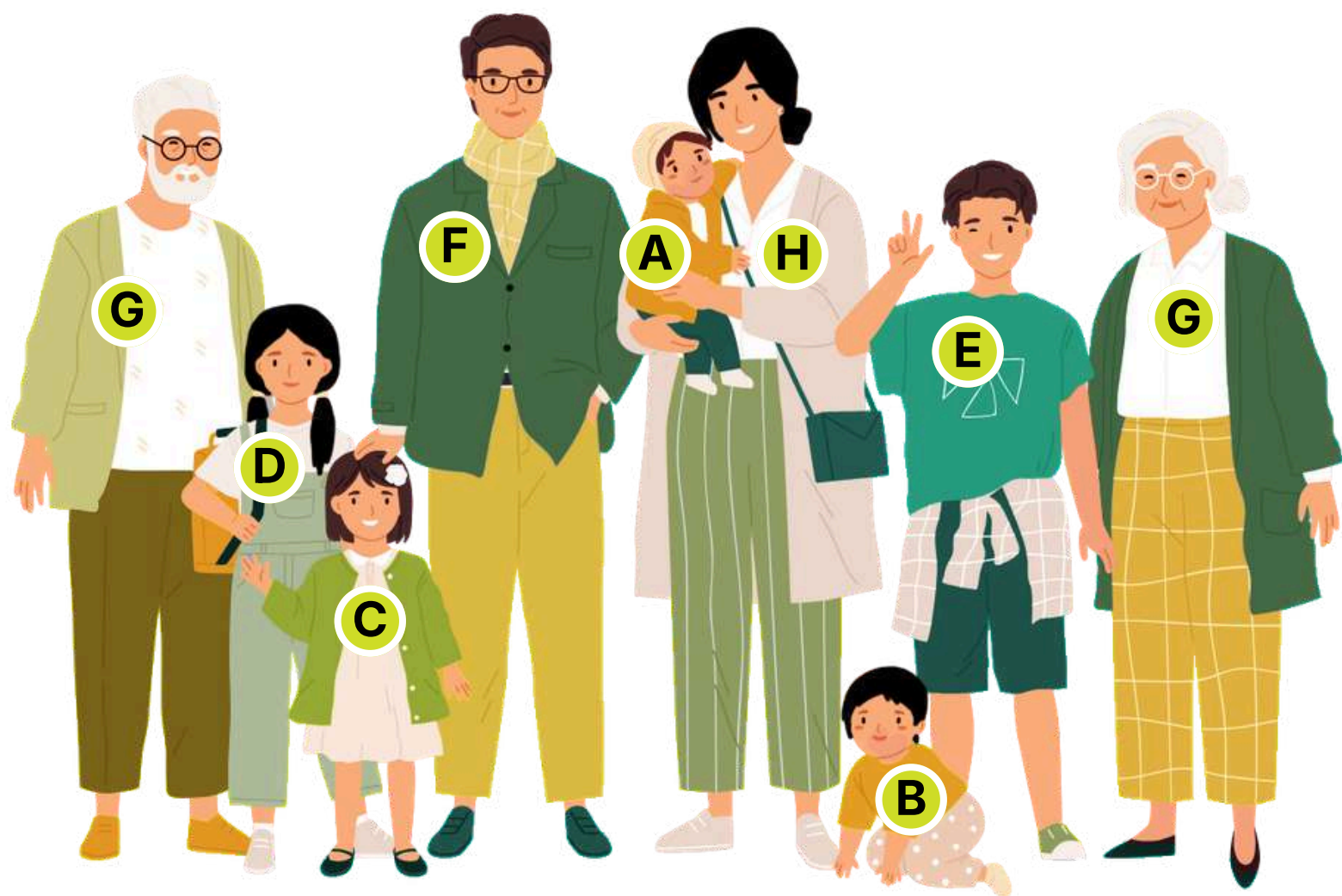
Bab III

Rekomendasi Aktivitas Fisik Sesuai Siklus Hidup

**“Kebiasaan hidup
sehat, termasuk rutin
beraktivitas fisik sejak
dini, lebih besar
kemungkinannya
untuk terus
dipertahankan sampai
dewasa.”**

Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Rekomendasi Aktivitas Fisik Sesuai Siklus Hidup



A. Rekomendasi Aktivitas Fisik Bayi 0-11 bulan	E. Rekomendasi Aktivitas Fisik Remaja 10-17 tahun
B. Rekomendasi Aktivitas Fisik Anak 1-2 tahun	F. Rekomendasi Aktivitas Fisik Dewasa 18-59 tahun
C. Rekomendasi Aktivitas Fisik Anak 3-4 tahun	G. Rekomendasi Aktivitas Fisik Lanjut Usia (60 tahun ke atas)
D. Rekomendasi Aktivitas Fisik Anak 5-9 tahun	H. Rekomendasi Aktivitas Fisik Ibu Hamil dan Nifas
I. Tips Mengurangi Kebiasaan Sedenter	

“Olahraga 30 menit sehari minimal lima hari seminggu, sampai kita wafat. Jadi aktivitas fisik tidak boleh berhenti.”

Budi Gunadi Sadikin (Menteri Kesehatan RI)

A. Rekomendasi Aktivitas Fisik Bagi Bayi 0-11 Bulan

- Bayi melakukan aktivitas fisik setiap hari, dalam bentuk sesi singkat yang dilakukan berulang kali disesuaikan dengan jadwal tidur bayi.
- Ajak anak beraktivitas fisik di luar ruangan 2-3 kali per hari dengan tetap memperhatikan kondisi anak dan dalam pengawasan orang tua/orang dewasa.
- Jika memungkinkan, disediakan tempat bermain yang luas, terbuka dan aman, serta tersedia peralatan/permainan yang mendorong gerakan bebas dan aktivitas fisik: kerincingan, bola, dan lain-lain.

Contoh Aktivitas Fisik Bagi Anak Usia 0-11 Bulan:



Bayi dapat melakukan tengkurap di lantai (*tummy time*) untuk melatih kekuatan leher, bahu, dan punggung. Ini dilakukan sejak bayi baru lahir (dengan pengawasan) mulai dengan 2-3 menit, beberapa kali sehari. Tingkatkan durasi hingga total setidaknya 30 menit per hari saat bayi terjaga dan ketika bayi menikmatinya.

Bayi dapat bermain interaktif dengan meraih dan menggapai mainan. Letakkan mainan berwarna-warni di dekat bayi agar ia mencoba meraih. Hal ini untuk melatih koordinasi mata-tangan dan keterampilan motorik halus.





Bayi dapat berguling dan berputar untuk membantu koordinasi tubuh dan keseimbangan. Lakukan dengan cara mendorong bayi untuk berguling dari terlentang ke tengkurap dan sebaliknya, dan bisa dibantu dengan memegang tangan atau menarik mainan ke samping.

Duduk dengan bantuan untuk melatih otot inti (*core muscles*). Bayi yang sudah cukup kuat dapat dilatih duduk dengan penyangga (bantal atau pangkuan orang tua).



Jika bayi dalam posisi sedenter (duduk/berbaring) dapat diberikan kegiatan interaktif seperti diajak bergurau ringan, mendengarkan cerita, digendong sambil bernyanyi, bermain cilukba, mengajak bayi menendang atau meraih dengan tangan dan kaki.

Hal-Hal yang Perlu Dibatasi atau Tidak Dianjurkan



1. Penggunaan media/*screen time* (TV, komputer, *video game*, ponsel pintar) tidak dianjurkan sama sekali.

2. Batasi aktivitas sedenter lebih dari 15 menit saat terjaga (seperti di *car seat* dan ayunan bayi).

3. Tidak dianjurkan memakai alat bantu jalan bayi seperti *infant walker* dan *exercise saucer*.

4. Aktivitas fisik yang tidak sesuai dengan tahap tumbuh kembangnya tidak dianjurkan.

5. Bayi tidak boleh ditahan pada kursi bayi, *stroller*, atau digendong terus-menerus lebih dari 1 jam dalam satu waktu.

B. Rekomendasi Aktivitas Fisik Bagi Anak Usia 1-2 Tahun

- Aktivitas fisik setiap hari, dalam bentuk sesi singkat yang dilakukan berulang kali, bukan hanya satu sesi panjang. Sebagian besar aktivitas dilakukan dengan intensitas ringan hingga sedang, dan sesekali aktivitas intensitas berat sesuai kemampuan. Intensitas ditentukan oleh aktivitas spontan anak, seperti berlari mengejar bola atau menarik mainan.
- Orang tua atau pengasuh harus menyediakan waktu setiap hari untuk melakukan aktivitas fisik bersama dan merencanakan aktivitas yang menyenangkan, untuk mendukung perkembangan keterampilan motorik anak.
- Jika memungkinkan, sediakan jalur landai, tangga, area memanjat dan halang rintang untuk membangun keterampilan, kekuatan, koordinasi dan kepercayaan diri.
- Batita (1-2 tahun) sebaiknya tidur 11-14 jam/hari (termasuk tidur siang).

Contoh Aktivitas Fisik Bagi Anak Usia 1-2 Tahun:



Motorik kasar: berjalan, berlari kecil, merangkak, naik turun tangga, mendorong mainan beroda.

Permainan: melempar dan menangkap bola, bermain balok, menendang bola.



Keseimbangan: berdiri di satu kaki dengan bantuan, berjalan di garis.

Interaktif: menari bersama, permainan tradisional sederhana seperti "cilukba" sambil bergerak, tepuk tangan berirama bersama orangtua



Hal-Hal yang Perlu Dibatasi atau Tidak Dianjurkan



1.

Penggunaan media/*screen time* (TV, komputer, *video game*, ponsel pintar) dibatasi maksimal 1 jam perhari.

2.

Batasi aktivitas sedenter lebih dari 60 menit dalam satu waktu, kecuali tidur:

- Bagi anak usia 1 tahun, *screen time* tidak direkomendasikan
- Bagi anak usia 2 tahun, waktu sedenter untuk *screen time* tidak lebih dari 1 jam/hari.

3.

Batita sebaiknya tidak diam dalam satu posisi yang sama lebih dari 1 jam (seperti ketika berada di kereta dorong bayi, kursi atau digendong).

4.

Pada kondisi sedenter, dapat dilakukan kegiatan seperti membaca atau bercerita bersama pengasuh.

5.

Aktivitas fisik yang tidak sesuai dengan tahap tumbuh kembangnya.

C. Rekomendasi Aktivitas Fisik Bagi Anak Usia 3-4 Tahun

- Aktivitas fisik 180 menit sehari dalam berbagai intensitas, 60 menit diantaranya adalah aktivitas intensitas sedang-berat. Aktivitas sebaiknya dibagi menjadi beberapa sesi bermain aktif, tidak perlu sekaligus panjang.
- Kesempatan bergerak aktif harus tersedia di rumah, sekolah PAUD/KB, maupun saat bermain bebas. Tetap aktif sepanjang hari membantu proses tumbuh kembang anak-anak, terutama ketika bermain aktif tak terstruktur.
- Orang tua atau pengasuh mendorong aktivitas yang direncanakan (seperti belajar naik sepeda, bermain lempar-lemparan) dan mengajak anak aktif dengan bermain yang di dalamnya terdapat berbagai jenis aktivitas. Waktu bermain di luar ruangan dalam pengawasan orang tua/orang dewasa.
- Jika memungkinkan, menyediakan tempat bermain, mainan dan peralatan yang sesuai dengan perkembangan, untuk mendorong anak aktif secara fisik seperti matras, sepeda roda tiga, bola, tali lompat, simpai, dan lain-lain.
- Anak sebaiknya tidur 10-13 jam/hari (termasuk tidur siang).

Contoh Aktivitas Fisik Bagi Anak Usia 3-4 Tahun:



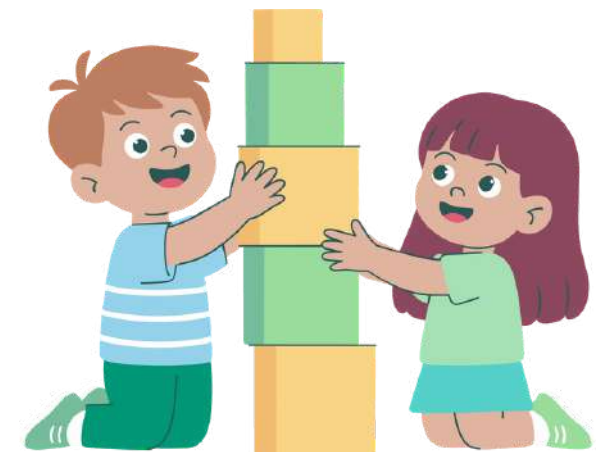
Aktivitas fisik aerobik: seperti bermain di taman bermain, naik sepeda roda dua atau roda tiga, jalan, lari, lompat tali, lompat jauh, menari,, berenang dan permainan yang melibatkan usaha untuk menangkap, melempar dan menendang.

Aktivitas yang dapat memperkuat otot seperti tarik tambang, memanjat atau bermain dengan permainan di taman bermain dan senam.



Aktivitas yang dapat memperkuat tulang seperti melompat-lompat, lompat tali, loncat jauh, berlari, senam.

Permainan tidak terstruktur atau terstruktur.



Hal-Hal yang Perlu Dibatasi atau Tidak Dianjurkan



1.

Sebaiknya anak tidak dibiarkan diam saja lebih dari 1 jam atau duduk dalam waktu lama (seperti ketika berada di kereta dorong bayi, kursi atau di gendong).

2.

Kegiatan *screen time* (menggunakan *gadget*) tidak boleh lebih dari 1 jam.

3.

Aktivitas fisik yang tidak sesuai dengan tahap tumbuh kembangnya.

D. Rekomendasi Aktivitas Fisik Bagi Anak Usia 5–9 Tahun

- Aktivitas fisik intensitas sedang-berat, setidaknya rata rata 60 menit perhari, dalam satu minggu. Aktivitas dapat terbagi menjadi beberapa sesi disesuaikan dengan kemampuan, misalnya mulai dengan 3x10 menit, dan ditingkatkan bertahap hingga mencapai 60 menit per hari.
- Melakukan aktivitas penguatan otot dan tulang, minimal 3 hari dalam seminggu. Aktivitas ini dapat dilakukan sebagai bagian dari 60 menit aktivitas, atau sebagai aktivitas fisik tambahan.
- Penting untuk menyediakan kesempatan dan juga memberi semangat pada anak agar berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang bervariasi, menyenangkan, dan sesuai dengan usianya.
- Optimalkan waktu tidur dengan teratur sebanyak 9-11 jam per malam.

Contoh Aktivitas Fisik Bagi Anak Usia 5-9 Tahun:



Aktivitas fisik aerobik intensitas sedang seperti jalan cepat, naik sepeda, rekreasi, seperti hiking, naik skuter tanpa motor, berenang, bermain permainan yang terdapat gerakan menangkap dan melempar seperti *baseball, softball*.

Aktivitas fisik aerobik intensitas berat seperti berlari, naik sepeda, permainan yang memerlukan lari dan mengejar seperti petak umpet, galasin, petak jongkok, *tag* atau *flag football*, lompat tali, main ski lintas pedesaan, olahraga seperti sepak bola, basket, berenang, tenis, bela diri dan menari.



Aktivitas yang dapat memperkuat otot seperti permainan tarik tambang, latihan beban dengan berat tubuh sendiri atau menggunakan tali elastis, memanjat atau permainan di taman bermain.

Aktivitas yang dapat memperkuat tulang seperti melompat, lompat tali (*skipping*), loncat jauh, olahraga dengan gerakan melompat atau berubah arah dengan cepat seperti basket, tenis, engklek, gimnastik/senam lantai.



Aktivitas yang Bisa Dilakukan oleh Anak Sekolah Diantaranya:



Senam ringan sebelum masuk kelas (5-10 menit).

Peregangan di antara jam pelajaran.



Optimalisasi waktu luang ketika jam istirahat melalui kegiatan rekreatif yang menyenangkan dan merangsang aktivitas fisik anak-anak.

Gerakan lingkungan bersih, seperti: membersihkan kelas dan lingkungan sekolah, lomba kebersihan, dan lain-lain.



Ekstrakurikuler di sekolah seperti olahraga permainan, bela diri, pramuka, dan lain-lain.

Hal-Hal yang Perlu Dibatasi atau Tidak Dianjurkan



1.

Penggunaan media/*screen time* (TV, komputer, *video game*, ponsel pintar) dibatasi 1-2 jam per hari.

2.

Batasi aktivitas sedenter lebih dari 60 menit dalam satu waktu, kecuali tidur.

3.

Aktivitas fisik yang tidak sesuai dengan tahap tumbuh kembangnya .

4.

Anak harus membatasi waktu sedenter, terutama jumlah waktu penggunaan *gadget* untuk bersantai (*recreational screen time*).

E. Rekomendasi Aktivitas Fisik Bagi Anak Usia 10–17 Tahun

- Anak dan remaja sebaiknya melakukan aktivitas fisik intensitas sedang-berat, setidaknya rata-rata 60 menit perhari, dalam satu minggu.
- Melakukan aktivitas yang bertujuan memperkuat otot dan tulang, minimal 3x seminggu. Latihan penguatan tulang dan otot dapat dilakukan sebagai bagian dari 60 menit aktivitas fisik sehari, atau sebagai aktivitas fisik tambahan.
- Penting untuk menyediakan kesempatan dan juga memberi semangat pada anak dan remaja agar berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang bervariasi, menyenangkan, dan sesuai dengan usianya.
- Jam Tidur anak usia 10–17 Tahun yang disarankan:
 - Anak usia 10–13 tahun: 9–11 jam per malam
 - Remaja usia 14–17 tahun: 8–10 jam per malam

Anjuran Aktivitas Fisik Anak Usia 10–17 Tahun

Frekuensi

(seberapa sering)

Sekali sehari atau setiap hari

Intensitas

(seberapa berat)

- Intensitas sedang yang ditandai dengan meningkatnya frekuensi nafas tetapi masih dapat berbicara saat beraktivitas.
- Intensitas berat yang ditandai dengan nafas terengah-engah dan kesulitan berbicara.

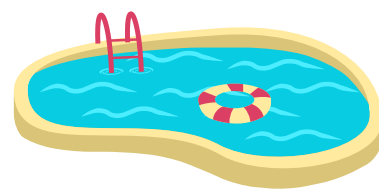
Waktu

(durasi beraktivitas)

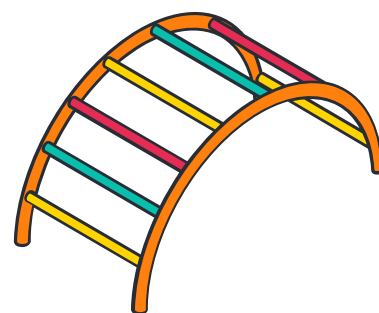
Minimal 60 menit setiap hari

Tipe

(jenis aktivitas)



Latihan aerobik seperti jalan cepat, naik sepeda, *hiking*, naik skuter tanpa motor, berenang, permainan seperti *baseball*, *softball*, sepak bola, basket, tenis, bela diri.



Latihan penguatan otot tarik tambang, latihan yang menjadikan tubuh sebagai beban atau menggunakan tali elastis, memanjat atau permainan di taman bermain, yoga.



Latihan pengautan tulang melompat, lompat tali (*skipping*), loncat jauh, berlari, olahraga dengan gerakan melompat atau berubah arah dengan cepat, engklek, gimnastik/senam lantai.

Hal-Hal yang Perlu Dibatasi atau Tidak Dianjurkan



1.

Batasi waktu *screen time* atau penggunaan media (TV, komputer, *video game*, ponsel pintar) maksimal 2 jam per hari.

2.

Batasi aktivitas sedenter maksimal 2 jam dalam satu waktu.

3.

Aktivitas fisik tidak boleh dilakukan secara berlebihan atau dalam bentuk kompetisi ekstrem yang tidak sesuai usia, karena dapat meningkatkan risiko cedera pada tulang dan otot yang sedang tumbuh.

4.

Anak dan remaja harus membatasi waktu sedenter, terutama jumlah waktu penggunaan *gadget* untuk bersantai (*recreational screen time*).

**“Di usia Dewasa,
aktivitas fisik
membantu mencegah
penyakit kronis serta
menjaga kesehatan
tubuh dan
kesejahteraan
mental.”**

News release WHO, 1 September 2021

F. Rekomendasi Aktivitas Fisik Bagi Dewasa Usia 18–59 Tahun

- Aktivitas aerobik intensitas sedang selama 150–300 menit/minggu, atau aktivitas fisik aerobik intensitas berat selama 75–150 menit, atau kombinasi keduanya dalam seminggu.
- Meningkatkan aktivitas fisik intensitas sedang, lebih dari 300 menit/minggu atau aktivitas fisik intensitas berat lebih dari 150 menit/minggu atau kombinasinya, sepanjang tidak memiliki kontraindikasi akan memberikan manfaat kesehatan lebih baik.
- Melakukan latihan kekuatan otot yang melibatkan semua kelompok otot besar minimal 2 kali seminggu.

Anjuran Aktivitas Fisik Bagi Dewasa Usia 18–59 Tahun

Frekuensi

(seberapa sering)

- 3–5 kali/minggu aktivitas aerobik
- 2–3 kali/minggu aktivitas penguatan otot
- 2–3 kali/minggu latihan kelenturan

Intensitas

(seberapa berat)

- Intensitas sedang yang ditandai dengan meningkatnya frekuensi nafas tetapi masih dapat berbicara saat beraktivitas.
 - Intensitas berat yang ditandai dengan nafas terengah-engah dan kesulitan berbicara.
-

Waktu
(durasi beraktivitas)

Minimal 150-300 menit/minggu aktivitas fisik intensitas sedang, atau 75-150 menit/minggu aktivitas fisik intensitas berat.

Tipe
(jenis aktivitas)



Latihan aerobik intensitas sedang seperti berjalan cepat, berenang santai, bersepeda dengan kecepatan kurang dari 25 km/jam di medan datar, tenis (ganda), yoga aktif (misalnya vinyasa atau *power yoga*), dansa *ballroom* atau *line dance*, kelas olahraga seperti aerobik air.



Latihan aerobik intensitas berat seperti *jogging* atau berlari, berenang beberapa putaran, tenis (tunggal), tarian yang energik, bersepeda, lompat tali, latihan interval intensitas tinggi (HIIT), kelas olahraga seperti aerobik langkah berat atau *kick boxing*.



Latihan penguatan otot seperti latihan penguatan menggunakan pita latihan, mesin beban, atau beban genggam, latihan menggunakan beban tubuh (*push-up*, *pull-up*, *plank*, jongkok, *lunge*), berjalan sambil membawa beban.



Latihan kelenturan seperti gimnastik/senam lantai, yoga, tai chi, peregangan.

Hal-Hal yang Perlu Dibatasi atau Tidak Dianjurkan



1.

Membatasi perilaku sedentari (duduk lama, menonton TV, menggunakan gawai dalam waktu panjang). Semakin sedikit waktu yang digunakan untuk perilaku sedenter, semakin baik untuk kesehatan.

2.

Membatasi waktu sedenter dan menggantinya dengan aktivitas fisik apa saja, bahkan intensitas ringan, akan bermanfaat bagi kesehatan.

3.

Untuk membantu mengurangi dampak dari perilaku sedenter yang tinggi, sebaiknya beraktivitas lebih dari yang direkomendasikan.

4.

Hindari aktivitas fisik berlebihan tanpa persiapan dan pemanasan yang dapat meningkatkan risiko cedera otot, sendi, dan jantung.

5.

Tidak dianjurkan melakukan latihan intensitas sangat tinggi tanpa pengawasan atau kondisi fisik yang sesuai.

“Olahraga dengan berjalan kaki, berenang, senam tai chi atau olahraga apa saja bisa mencegah timbulnya penyakit diabetes, hipertensi, kolesterol tinggi.”

*Dante Saksono Harbuwono
(Wakil Menteri Kesehatan RI)*

G. Rekomendasi Aktivitas Fisik Bagi Lanjut Usia ≥ 60 Tahun

- Aktivitas fisik minimal 150-300 menit/minggu dengan intensitas sedang, atau 75-150 menit/minggu dengan intensitas berat atau kombinasi keduanya. Tambahan manfaat kesehatan didapatkan dengan melakukan aktivitas fisik intensitas sedang lebih dari 300 menit seminggu.
- Latihan penguatan otot sedikitnya 2 hari/minggu, intensitas sedang atau lebih besar, dengan melibatkan kelompok otot besar.
- Latihan multi komponen yang dapat melatih keseimbangan dan kekuatan otot, pada intensitas sedang atau lebih, sedikitnya 3 hari/minggu.

Anjuran Aktivitas Fisik Bagi Lanjut Usia ≥ 60 Tahun

Frekuensi

(seberapa sering)

- 3-5 kali/minggu aktivitas aerobik
- 2-3 kali/minggu aktivitas penguatan otot
- 2-3 kali/minggu latihan kelenturan
- 3 kali/minggu latihan keseimbangan

Intensitas

(seberapa berat)

Latihan aerobik Intensitas sedang yang ditandai dengan meningkatnya frekuensi nafas tetapi masih dapat berbicara saat beraktivitas.

Waktu

(durasi beraktivitas)

- Minimal 150-300 menit/minggu aktivitas fisik intensitas sedang, atau 75-150 menit/minggu aktivitas fisik intensitas berat.
- Latihan penguatan otot 2-3 kali 8-12 ulangan pada setiap otot besar.

Tipe

(jenis aktivitas)



Latihan aerobik intensitas sedang seperti berjalan, senam lansia, menari, berenang, *jogging*, kelas latihan aerobik, bersepeda statis, bersepeda di luar ruangan, tenis, basket, aerobik air, dan lain-lain.



Latihan penguatan otot seperti latihan penguatan, menggunakan tali-tali elastis, dan beban yang bisa digenggam, latihan menggunakan beban dari tubuh seperti *push-up* dinding, squat ringan menggunakan kursi, *lunges* menggali, mengangkat dan menjinjing beban, naik turun tangga.



Latihan keseimbangan seperti berdiri dengan satu kaki, berjalan di satu garis lurus, taichi, yoga.



Latihan kelenturan seperti peregangan kepala, leher, bahu, pinggang, yoga, tai chi, menari.

Hal-Hal yang Perlu Dibatasi atau Tidak Dianjurkan



1.

Mengurangi perilaku sedenter (seperti duduk atau berbaring lama tanpa bergerak) dan menggantinya dengan aktivitas fisik apapun seperti sering berdiri, berjalan ringan, atau peregangan.

2.

Hindari aktivitas fisik yang berisiko tinggi untuk jatuh, misalnya berlari di permukaan licin, mengangkat beban terlalu berat tanpa pengawasan.

3.

Tidak dianjurkan melakukan aktivitas dengan intensitas sangat tinggi yang melebihi kapasitas jantung-paru (kebugaran) lansia tanpa evaluasi medis.

4.

Hindari inaktivitas fisik total, karena akan mempercepat penurunan fungsi otot, dan meningkatkan risiko penyakit kronis serta kematian dini.

5.

Tidur berlebihan atau kurang tidur perlu dihindari; tidur cukup 7–8 jam mendukung efektivitas aktivitas fisik dan kesehatan lansia.

“Aktivitas fisik yang rutin dilakukan selama kehamilan membantu menjaga kebugaran, menjaga kenaikan berat badan sehat, dan menurunkan risiko komplikasi kehamilan.”

WHO Guideline on Physical Activity and Sedentary Behaviour, 2020

H. Rekomendasi Aktivitas Fisik Bagi Ibu Hamil dan Nifas

- Melakukan aktivitas fisik aerobik intensitas sedang minimal 150 menit/minggu, target ini dapat dibagi menjadi beberapa hari dalam seminggu. Mengkombinasikan sejumlah gerakan aerobik dan kekuatan otot (terutama latihan otot dasar panggul) serta peregangan akan berefek lebih baik.
- Bagi Ibu yang sebelum hamil sudah terbiasa melakukan aktivitas aerobik intensitas berat atau aktif secara fisik dapat melanjutkan aktivitas fisiknya selama hamil dan masa nifas.
- Bagi ibu hamil dan nifas yang tidak bisa melakukan aktivitas fisik sesuai rekomendasi, tetap dianjurkan melakukan aktivitas. Aktivitas fisik dimulai sesuai kemampuan dan ditingkatkan secara bertahap dimulai dari frekuensi, intensitas dan durasinya.
- Ibu hamil diharapkan ada di bawah pengawasan dari petugas kesehatan yang dapat mengawasi proses kehamilannya.

Anjuran Aktivitas Fisik Ibu Hamil dan Nifas

Frekuensi
(seberapa sering)

Minimal 3x/minggu, disarankan dilakukan setiap hari dalam seminggu.

Intensitas
(seberapa berat)

Intensitas sedang yang ditandai dengan meningkatnya frekuensi nafas tetapi masih dapat berbicara saat beraktivitas.

Waktu
(durasi beraktivitas)

≥ 150 menit per minggu atau 20-30 menit per hari.

Tipe
(jenis aktivitas)



Latihan aerobik seperti: jalan cepat, sepeda statis, berenang, senam aerobik *low impact*.



Latihan penguatan otot.



Latihan penguatan otot dasar panggul.



Latihan kelenturan seperti yoga dan pilates yang dimodifikasi khusus untuk kehamilan.

Manfaat Khusus Latihan Fisik Ibu Hamil dan Nifas

Jenis Aktivitas	Manfaat	Contoh Aktivitas
Latihan Aerobik	• Memperbaiki kebugaran kardiorespirasi. • Menghindari penambahan berat badan berlebih selama hamil. • Latihan aerobik juga mengaktifkan otot-otot besar tubuh.	 Jalan cepat, bersepeda, berenang, menari dan kelas-kelas olahraga.
Latihan Kekuatan Otot	• Menjaga atau memperbaiki kekuatan otot. • Mengurangi nyeri pada punggung bawah dan nyeri panggul.	 Latihan dengan menggunakan berat badan sendiri atau latihan resistensi ringan.
Latihan Otot Dasar Panggul	• Memperkuat otot dasar panggul dan jaringan lain. • Otot dasar panggul yang kuat dapat mengontrol buang air kecil setelah melahirkan.	 Kegel exercise.

Aktivitas Fisik Bagi Ibu Hamil Trimester 1 dan 2

Dianjurkan	Dihindari
• Pemanasan 5–10 menit sebelum latihan. • Pendinginan 5–10 menit setelah latihan. • Minum cukup air sebelum, saat, dan sesudah latihan. • Gunakan pakaian longgar dan sepatu nyaman saat berolahraga.	• Olahraga kontak fisik (basket, sepak bola). • Lompat tinggi/gerakan mendadak. • Latihan di suhu panas/kelembaban tinggi. • <i>Scuba diving</i>/latihan di ketinggian ekstrem.

Aktivitas Fisik Bagi Ibu Hamil Trimester 3

Dianjurkan	Dihindari
• Aktivitas tetap dianjurkan dengan modifikasi karena perut semakin besar dan keseimbangan menurun. • Fokus pada latihan <i>low impact</i> dan aman seperti jalan, yoga <i>prenatal</i>. • Aktivitas teratur membantu mengurangi nyeri punggung bawah dan mempersiapkan otot persalinan.	• Hindari tidur telentang lama (berisiko menekan vena cava). • Selingi duduk lama dengan jalan ringan tiap 30–45 menit. • Kurangi <i>screen time</i> sebelum tidur untuk menjaga kualitas istirahat. • Gunakan bantal tambahan saat duduk/istirahat untuk menjaga postur yang baik.

- Aktivitas teratur juga mencegah konstipasi dan mempertahankan kebugaran.
- Aktivitas dan latihan fisik di pagi atau sore hari, saat suhu sejuk.
- Gunakan kursi atau penopang saat latihan keseimbangan.
- Istirahat cukup disela latihan.
- Lakukan latihan pernapasan rutin.
- Olahraga kontak fisik seperti basket.
- Latihan yang mengharuskan berdiri lama tanpa bergerak.
- Olahraga kompetitif dan berisiko jatuh.
- Mengangkat beban berat.
- Latihan perut yang berat seperti *sit-up* dan *crunch*.

Aktivitas Fisik Bagi Ibu Nifas

Dianjurkan

- Menyusui bayi sebelum latihan untuk kenyamanan.
- Asupan cairan cukup sebelum, saat, dan sesudah aktivitas.
- Mulai dengan aktivitas ringan, ditingkatkan bertahap.
- Konsultasi ke tenaga kesehatan sebelum melakukan aktivitas berat.

Dihindari

- Aktivitas perut yang berat seperti *sit-up* dan *crunch*.
- Mengangkat beban berat di awal pemulihan.
- Olahraga kontak fisik dan kompetitif.
- Latihan intensitas berat tanpa pengawasan.

Perhatian Khusus Bagi Ibu Hamil



1. Tidak disarankan melakukan olahraga kontak, melompat-lompat, dan gerakan perubahan arah cepat sehingga berisiko jatuh.

2. Tidak disarankan untuk melakukan aktivitas menyelam (*scuba diving*) .

3. Tidak disarankan melakukan latihan fisik pada suhu panas dan lembab karena dapat menimbulkan stress akibat panas. Harus cukup minum (hidrasi) sebelum, selama dan sesudah latihan fisik agar terhindar dari dehidrasi.

4. Latihan fisik dengan posisi telentang dihindari setelah trimester pertama karena dapat mengganggu sirkulasi darah ke uterus dan janin.

5. Tidak disarankan melakukan *manuver valsava* (mengejan), dan berdiri lama pada saat latihan karena dapat mengakibatkan penurunan dan pengembalian darah vena ke jantung (*venous return*) dan hipotensi.

6. Pada wanita hamil yang mengalami diastasis recti (peregangan otot perut berlebihan), sebaiknya dipandu ahli dalam melakukan latihan penguatan otot perut agar tidak memperberat kondisinya.

7. Wanita hamil yang mengalami *low back pain* (LBP) dalam kehamilan disarankan untuk melakukan latihan dalam air.

8. Wanita hamil masih dapat ditoleransi untuk melakukan latihan fisik sampai ketinggian 6.000 ft (± 1.829 m).

Perhatian Khusus Bagi Ibu Nifas



1.

Aktivitas fisik pada masa nifas harus disesuaikan dengan proses persalinan serta adanya komplikasi selama kehamilan dan persalinan.

2.

Kapan waktu memulai latihan fisik paska melahirkan sebaiknya dikonsultasikan dengan tenaga medis/tenaga kesehatan.

3.

Ibu dengan persalinan normal dapat memulai aktifitas dan latihan fisik lebih cepat, bila merasa sudah siap ($\pm$ 4-6 minggu setelah melahirkan).

4.

Ibu dengan persalinan operasi *sectio-caesarian* memerlukan proses lebih lama untuk memulai latihan fisik ($\pm$ 8-10 minggu setelah melahirkan).

5.

Mulai dengan aktivitas ringan seperti berjalan dan latihan dasar panggul.

6.

Ibu nifas dengan tingkat kebugaran kardio respirasi yang baik sebelum kehamilan, dapat memulai latihan lebih cepat.

7.

Aktivitas fisik dapat membantu pemulihan otot, *mood*, dan keberhasilan menyusui.

8.

Aktivitas dan latihan fisik tidak mengganggu aktivitas menyusui selama menjaga pola makan dan kecukupan cairan.

Peringatan!

Hentikan Aktivitas Fisik Jika Terjadi Gejala-Gejala Berikut:

- Nyeri dada
- Nafas pendek yang tidak membaik dengan istirahat
- Sakit kepala yang intens
- Merasa pusing, berputar-putar atau merasa ingin pingsan yang tidak membaik dengan istirahat
- Kontraksi rahim yang teratur dan nyeri
- Perdarahan vagina
- Keluarnya cairan dari vagina yang menunjukkan kemungkinan ada ruptur membran

Anjuran Tidak Beraktivitas Fisik Bagi Ibu yang Memiliki Komplikasi Kehamilan Seperti:

- *Serviks incompetent* (leher rahim lemah dan terbuka terlalu dini)
- *Rupture membran* (pecahnya selaput ketuban), persalinan prematur
- Perdarahan persisten pada trimester dua atau tiga
- *Placenta previa* (placenta/ari-ari menempel di bagian bawah dinding rahim)
- *Pre-eklampsia* (komplikasi kehamilan yang ditandai tekanan darah tinggi dan tanda gangguan organ)
- Tanda-tanda gangguan pertumbuhan di intrauterine
- Kehamilan kembar (kembar tiga atau atau lebih)
- Diabetes tipe 1 tak terkontrol
- Penyakit kardiovaskular berat, penyakit respirasi atau kelainan sistemik lain

I. Tips Mengurangi Kebiasaan Sedenter

Tingkatkan aktivitas fisik harian di rumah, tempat kerja, dalam perjalanan, dan aktivitas di waktu luang dengan intensitas apapun untuk mengurangi waktu sedenter.



Di Rumah

Lakukan pekerjaan rumah tangga seperti menyapu, mengepel, memasak, berkebun, dan mencuci mobil



Saat Perjalanan

Berjalan kaki atau bersepeda menuju kantor, sekolah, stasiun, atau halte



Di Sekolah atau Tempat Kerja

Manfaatkan waktu istirahat untuk bermain, melakukan peregangan, atau memilih naik tangga.



Di Waktu Luang

Berolahraga bersama keluarga, mendaki gunung (*hiking*), atau bersepeda santai di hari libur

Bab IV

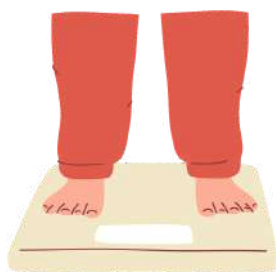
Rekomendasi Aktivitas Fisik Kondisi Tertentu

“Latihan fisik yang dirancang dengan tepat merupakan terapi yang aman dan efektif untuk berbagai penyakit kronis.”

American College of Sports Medicine (ACSM)

Rekomendasi Aktivitas Fisik pada Penderita Penyakit Kronis

A. Rekomendasi Umum Aktivitas Fisik pada Penyakit Kronis



B. Obesitas



E. Asma



C. Hipertensi



F. Dislipidemia



D. Diabetes Melitus



G. Osteoporosis



"Pedoman ini untuk tenaga medis dan tenaga kesehatan. Apabila masyarakat umum akan menggunakan, maka perlu berkonsultasi"

Rekomendasi Umum Aktivitas Fisik pada Penyakit Kronis

1. Bagi yang masih aktif secara fisik, sebaiknya melakukan aktivitas fisik aerobik intensitas sedang minimal 150-300 menit/minggu atau melakukan aktivitas fisik aerobik intensitas berat selama 75 – 150 menit/minggu atau kombinasi keduanya.
2. Bagi yang mampu, sebaiknya melakukan latihan kekuatan otot yang melibatkan semua kelompok besar otot minimal dua kali/minggu.
3. Jika tidak dapat melakukan aktivitas fisik sesuai rekomendasi, penderita penyakit kronis dapat melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan untuk menghindari ketidakaktifan.
4. Individu dengan penyakit kronis dapat berkonsultasi lebih dulu pada tenaga medis atau tenaga kesehatan profesional untuk mendapatkan saran tentang jenis, jumlah dan lama aktivitas yang sesuai dengan kebutuhan, kemampuan, keterbatasan fungsi atau komplikasi, dan rencana pengobatan masing-masing.
5. Kelompok dengan penyakit kronis sebaiknya membatasi waktu sedenter, dan menggantinya dengan aktivitas fisik dalam intensitas apapun (termasuk yang ringan).

Obesitas

Tujuan



Meningkatkan pengeluaran energi dan membakar kalori dari kelebihan massa lemak tubuh.



Meningkatkan laju metabolisme tubuh.

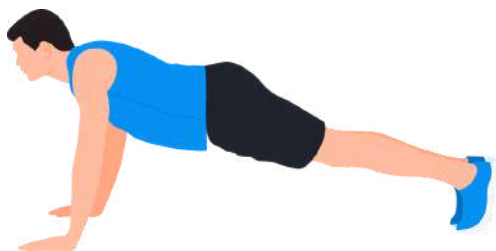


Memperbaiki komposisi tubuh dengan persentase atau kadar lemak tubuh yang mendekati normal atau menjadi normal.

Perhatian Khusus

1. Konsultasikan kondisi kesehatan kepada tenaga medis/tenaga kesehatan sebelum memulai program latihan fisik.
2. Menghentikan latihan fisik, bila ada keluhan sakit kepala, nyeri dada, sesak nafas.
3. Mengkonsultasikan ke dokter bila:
 - Ada keluhan nyeri sendi saat latihan fisik.
 - Denyut nadi pada 10 menit setelah latihan belum kembali ke denyut nadi istirahat.
4. Membatasi kegiatan sedentari.
5. Mengatur pola makan, bila perlu konsultasikan ke dokter atau ahli gizi.
6. Pilih jenis latihan *low impact*, hindari latihan *high impact* seperti berlari dan melompat.

Rekomendasi Latihan Fisik pada Obesitas

Jenis Latihan	Frekuensi	Contoh dan Tahapan
 Latihan aerobik <i>low impact</i>	3-5 kali per minggu	• Latihan seperti berjalan, <i>jogging</i>, berenang, bersepeda statis. • Mulai dengan intensitas ringan dan ditingkatkan secara bertahap sesuai kemampuan untuk mendapat manfaat kesehatan yang lebih besar. • Durasi (waktu) latihan dilakukan sesuai dengan kemampuan. Untuk pemula dimulai dengan 10-15 menit per sesi, kemudian ditingkatkan bertahap sampai minimal 30 menit/sesi (minimal 150 menit/minggu). • Selanjutnya ditingkatkan kembali secara bertahap sampai 60 menit/sesi (minimal 300 menit/minggu).
 Latihan penguatan otot	2-3 kali per minggu (tidak pada hari yang berurutan/diselingi istirahat)	• Latihan seperti <i>push-up</i>, <i>curl-up</i>, <i>plank</i>, <i>squat</i>, <i>crunch</i>, latihan kalistenik dan lain-lain • Bagi pemula, latihan kalistenik dapat dimodifikasi supaya lebih mudah dilakukan, misalnya <i>push-up</i> di dinding atau bertumpu pada lutut, <i>squat</i> dengan kursi, dan lain-lain. • Lakukan latihan 2-4 set x 8-12 repetisi/ulangan untuk tiap jenis gerakan.

- Kombinasikan dengan jenis latihan keseimbangan.
 - Latihan beban akan membantu meningkatkan metabolisme lemak tubuh dan membentuk kontur tubuh yang lebih baik.
-



Latihan kelenturan

≥ 2-3 hari per minggu,
lebih efektif bila
dilakukan setiap hari

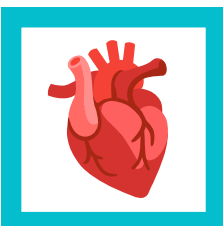
- Latihan kelenturan dapat dilakukan sebelum atau sesudah latihan aerobik.
 - Peregangan statis dilakukan sampai otot terasa sedikit tidak nyaman, tahan 10-30 detik. Lakukan 2-4 repetisi untuk setiap gerakan.
 - Dengan jenis peregangan statis dan dinamis.
 - Bisa dilakukan sebelum atau sesudah latihan aerobik.
-

Hipertensi

Tujuan



Meningkatkan efektivitas terapi obat.



Mengendalikan tekanan darah sehingga dapat menurunkan risiko dan mortalitas penyakit jantung dan pembuluh darah.

Pada penderita hipertensi, sebelum latihan sebaiknya tekanan darah diperiksa dengan pedoman seperti berikut:

Klasifikasi	Sistolik		Diastolik
Optimal	<120	dan	<80
Normal	120-129	dan/atau	80-84
Normal tinggi	130-139	dan/atau	85-89
Hipertensi derajat 1	140-159	dan/atau	90-99
Hipertensi derajat 2	160-179	dan/atau	100-109
Hipertensi derajat 3	≥180	dan/atau	≥110

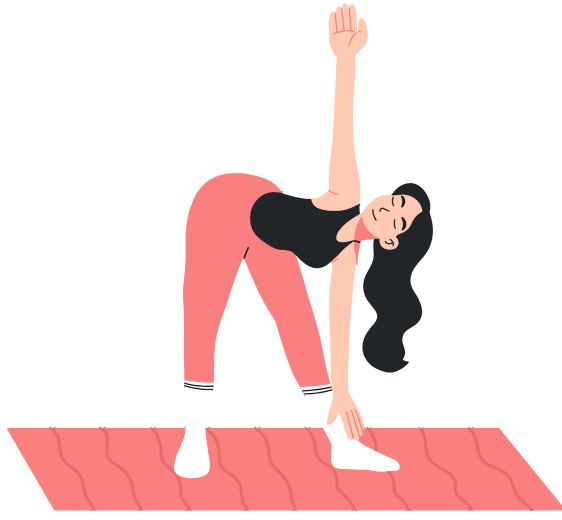
KMK no 4634/2021 tentang PNPK Hipertensi Dewasa



Jika tekanan darah sebelum latihan masuk dalam klasifikasi hipertensi tingkat 2 atau 3, maka pasien dianjurkan istirahat atau menunda latihan.

Rekomendasi Latihan Fisik pada Hipertensi

Jenis Latihan	Frekuensi	Contoh dan Tahapan
 Latihan aerobik	3-5 kali per minggu	• Latihan seperti latihan jalan, bersepeda, renang, senam, dan lain-lain. • Intensitas sedang (55 - 70% DNM). • Durasi dimulai sesuai kemampuan, ditingkatkan bertahap hingga mencapai 30-60 menit per sesi latihan. • Latihan aerobik dilakukan sesuai tingkat kebugaran, ada tidaknya faktor risiko dan penyakit penyerta.
 Latihan penguatan otot	2-3 kali per minggu	• Jenis latihan: <i>sit up</i>, <i>push up</i>, latihan otot-otot besar tubuh menggunakan mesin latihan botol air mineral, <i>dumbell</i>, <i>rubber band</i>, atau beban berat tubuh sendiri • Tidak dianjurkan sebagai latihan tunggal, dilakukan sebagai pendamping latihan aerobik. • Latihan dilakukan 8-12 repetisi, 2-4 set, untuk setiap grup otot besar.



≥ 2-3 hari per minggu,
lebih efektif bila
dilakukan setiap hari

- Dapat dilakukan sebelum atau sesudah latihan aerobik.
- Peregangan statis dilakukan sampai otot terasa sedikit tidak nyaman (*slight discomfort*), tahan 10-30 detik, lakukan 2-4 repetisi untuk setiap gerakan.

Latihan kelenturan

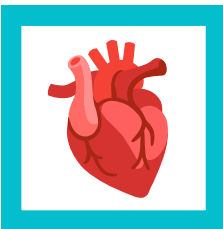


Perhatian Khusus

1. Menghindari *manuver valsava* (mengembuskan napas sambil menutup hidung dan mulut) saat latihan beban karena dapat meningkatkan tekanan darah.
2. Penggunaan obat β -bloker seperti bisoprolol, metoprolol, propranolol, dan carvedilol. dapat menurunkan respon laju jantung latihan, sehingga perlu monitoring laju jantung.

Diabetes Melitus

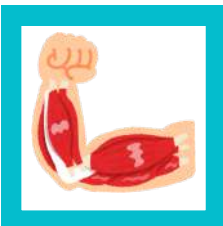
Tujuan



Latihan fisik untuk DM tanpa komplikasi bertujuan untuk menunda atau mencegah komplikasi di jantung dan pembuluh darah serta sistem *neuromusculoskeletal*.



Latihan fisik juga meningkatkan sensitivitas insulin pada otot, yang akan membantu mengontrol kadar gula darah.

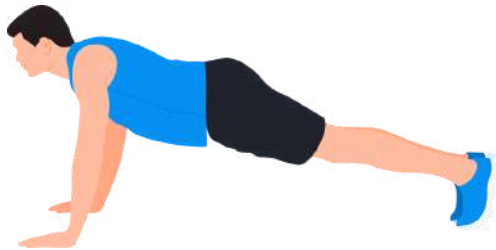


Perbaiki daya tahan jantung dan pembuluh darah, mempertahankan kekuatan dan massa otot, dan mencapai kualitas hidup yang optimal.

Pada penderita diabetes melitus, sebelum latihan sebaiknya kadar gula diperiksa dengan pedoman seperti berikut:

Klasifikasi	Kadar GDS	Keterangan
Rendah	<100 mg/dl	• Kadar gula terlalu rendah untuk melakukan latihan fisik secara aman. • Konsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, seperti jus, buah, biskuit sebelum melakukan latihan fisik.
Normal	100 - 250 mg/dl	Kondisi aman untuk melakukan latihan fisik.
Tinggi	>250 mg/dl	Tunda latihan fisik, karena berisiko terjadinya ketoasidosis yang akan menimbulkan berbagai komplikasi.

Rekomendasi Latihan Fisik pada Diabetes Melitus

Jenis Latihan	Frekuensi	Contoh dan Tahapan
 Latihan aerobik	3-5 hari per minggu, dengan jeda antar latihan tidak lebih dari 2 hari berturut-turut	• Jenis latihan yang menggunakan otot besar tubuh dengan gerakan ritmis misalnya jalan kaki, bersepeda, berenang, senam dan lain-lain. • Intensitas ringan sampai sedang • Dimulai sesuai kemampuan, ditingkatkan bertahap hingga mencapai durasi 30 menit per sesi latihan (150 menit/minggu) • Pasien DM usia muda dan bugar (telatih) dapat melakukan Latihan 90 menit per minggu dengan intensitas berat.
 Latihan penguatan otot	2-3 kali per minggu	• Latihan otot besar tubuh menggunakan mesin latihan beban, beban besi/pasir bebas (<i>dumbell</i> besi/pasir) atau beban berat tubuh sendiri. • Latihan dilakukan 8-12 repetisi, 2-4 set, untuk setiap grup otot besar.



Latihan kelenturan

≥ 2-3 hari per minggu

Peregangan dilakukan sampai otot terasa sedikit tidak nyaman, tahan 10-30 detik, lakukan 2-4 repetisi untuk setiap gerakan.



Perhatian Khusus

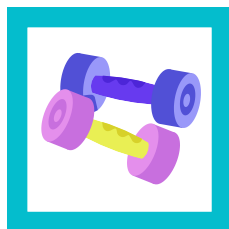
1. Apabila timbul keluhan hipoglikemi seperti keringat dingin, badan terasa lemas dan mau pingsan, maka segera konsumsi gula atau minuman manis (15-20 gram karbohidrat cepat serap). Pada kondisi seperti itu, kadar gula darah turun mencapai 70 mg/dl (3,9 mmol/L). Setelah 15 menit cek ulang kadar gula darah, apabila tetap rendah, ulangi minum 15-20 gram karbohidrat dan cek ulang kadar gula darah setelah 1 menit.
2. Tenaga medis dan tenaga kesehatan dapat mengingatkan pasien untuk mewaspadai kemungkinan munculnya keluhan hipoglikemi seperti diatas 4-8 jam sesudah latihan.

Asma

Tujuan



Meningkatkan kemampuan dan kekuatan otot-otot pernapasan, serta meningkatkan kapasitas dan efisiensi proses pernapasan.



Latihan fisik menjadi bagian dari manajemen pengendalian asma dianjurkan pada pasien asma yang terkontrol dan sudah stabil. Pasien dapat berlatih fisik tanpa timbul serangan asma merupakan salah satu tanda pengendalian asma yang baik.



Perhatian Khusus

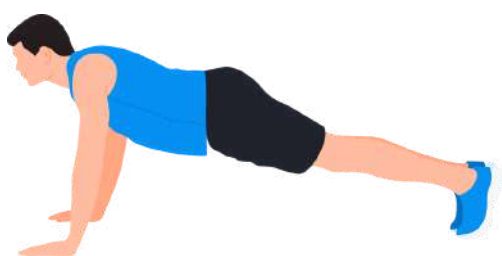
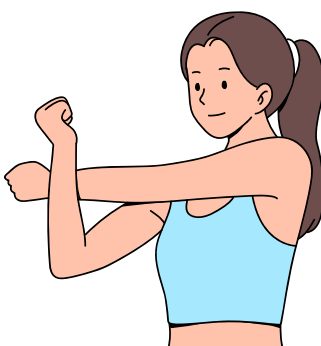
1. Tunda latihan fisik pada asma dengan eksaserbasi, infeksi akut atau merasa kurang sehat.

2. Lakukan tahapan latihan fisik mulai dari pemanasan, latihan inti, pendinginan untuk mencegah *exercise-induced bronchoconstriction* (EIB) yaitu asma yang diinduksi oleh olahraga.

3. Upayakan menggunakan pernapasan hidung dibandingkan mulut, karena saat inspirasi melalui hidung udara akan dihangatkan dan dilembabkan sehingga menurunkan risiko *spasme bronkus*.

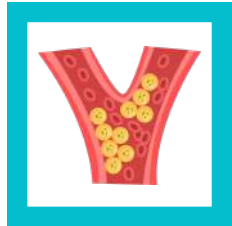
4. Pasien yang menggunakan *SABA* (*short acting β 2 agonis*) dapat digunakan 2-4 puff, 10-15 menit sebelum latihan fisik. Obat ini selalu dibawa saat latihan.

Rekomendasi Latihan Fisik pada Asma

Jenis Latihan	Frekuensi	Contoh dan Tahapan
 Latihan aerobik	3-5 hari per minggu	• Jenis latihan seperti berenang, <i>aqua-aerobic</i>, latihan jalan cepat, lari santai/pelan, bersepeda, senam asma, dan lain-lain. • Intensitas latihan ringan sampai sedang. • Durasi dimulai 10-15 menit, kemudian ditingkatkan bertahap hingga 30-40 menit per sesinya, tidak boleh lebih dari 1 jam. • Disarankan latihan aerobik yang banyak menggunakan otot bantu pernafasan.
 Latihan penguatan otot	2-3 kali per minggu	• Latihan otot besar tubuh menggunakan mesin latihan beban, beban besi/pasir bebas (<i>dumbell</i> besi/pasir) atau beban berat tubuh sendiri. • Intensitas latihan ringan sampai sedang • Latihan dilakukan 8-12 repetisi, 2-4 set, untuk setiap grup otot besar. • Bermanfaat untuk pasien dengan pengobatan kortikosteroid jangka panjang yang dapat menyebabkan atrofi otot.
 Latihan kelenturan	≥ 2-3 hari per minggu	• Peregangan dilakukan sampai otot terasa sedikit tidak nyaman, tahan 10-30 detik, lakukan 2-4 repetisi untuk setiap gerakan. • Jenis: peregangan statis dan dinamis.

Disiplidemia/Gangguan Kolesterol

Tujuan



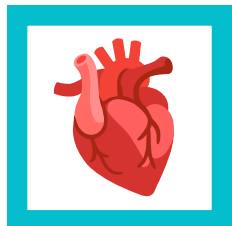
Meningkatkan kadar kolesterol HDL dan menurunkan kadar trigliserid.



Mencapai berat badan ideal.

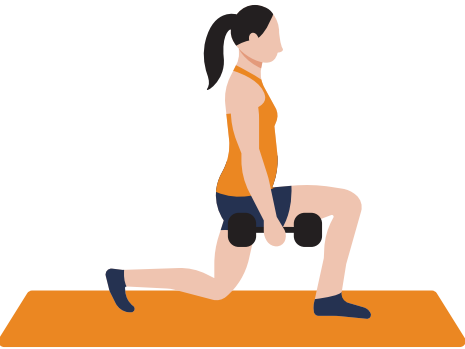
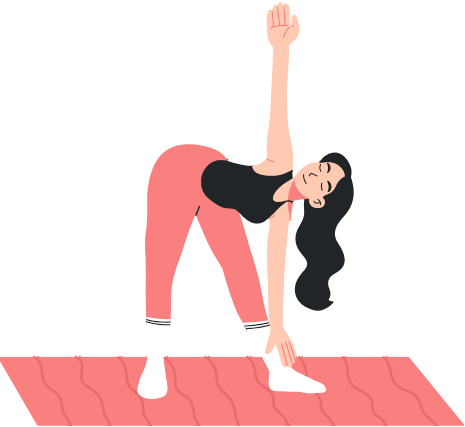


Mengurangi risiko terjadinya sindrom metabolik.



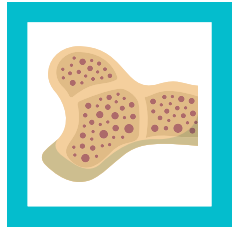
Mengontrol faktor risiko penyakit jantung koroner.

Rekomendasi Latihan Fisik pada Dislipidemia/GangguanKolesterol

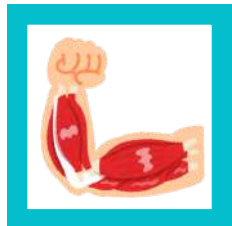
Jenis Latihan	Frekuensi	Contoh dan Tahapan
 Latihan aerobik	3-5 hari per minggu	• Jenis latihan yang menggunakan otot-otot besar tubuh dengan gerakan ritmis seperti berjalan cepat, berenang, berdansa, bersepeda, dan lain-lain • Intensitas latihan sedang. • Durasi waktu latihan dilakukan 30-60 menit per sesi latihan per hari. Untuk membantu penurunan berat badan dianjurkan durasi latihan 50-60 menit atau lebih per hari.
 Latihan penguatan otot	2-3 kali per minggu	• Latihan otot besar tubuh menggunakan mesin latihan beban, beban besi/pasir bebas (<i>dumbell</i> besi/pasir) atau beban berat tubuh sendiri. • Latihan dilakukan 2-4 set x 8-12 repetisi, untuk setiap grup otot besar.
 Latihan kelenturan	≥ 2-3 hari per minggu, lebih efektif dilakukan setiap hari	• Peregangan dilakukan sampai otot terasa sedikit tidak nyaman, tahan 10-30 detik, lakukan 2-4 repetisi untuk setiap gerakan. • Jenis : peregangan statis dan dinamis

Osteoporosis

Tujuan



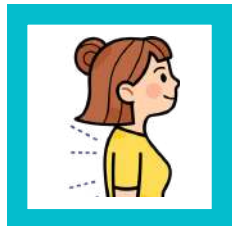
Meningkatkan dan mempertahankan kepadatan tulang.



Meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot.



Meningkatkan keseimbangan dan menurunkan risiko jatuh.



Memperbaiki postur tubuh.



Perhatian Khusus

1. Gunakan perlengkapan yang sesuai jenis latihan fisik.

2. Perhatikan teknik latihan.

3. Paparan sinar matahari selama 5-15 menit pada wajah dan anggota badan dianjurkan 3 kali seminggu di pagi hari sebelum jam 10 pagi dan sore hari sesudah jam 16 (menjelang maghrib) berfungsi dalam memicu kulit membentuk vitamin D3 yang membantu penyerapan kalsium agar tulang lebih kuat.

4. Hindari latihan fisik yang memberikan benturan dan pembebanan pada tulang punggung, seperti melompat, senam aerobik benturan keras, *jogging* atau lari.

5. Hindari membungkukan badan ke depan dari pinggang dengan punggung melengkung (*spinal flexion*), karena bahaya kerusakan pada ruas tulang belakang, seperti *sit-up*, *crunch*, mendayung, meraih jari-jari kaki.

6. Hindari melakukan latihan fisik atau aktivitas yang berisiko menyebabkan jatuh, dan jangan melakukan latihan pada lantai yang licin.

7. Hindari melakukan latihan menggerakkan tungkai ke arah samping atau menyilang badan dengan memakai beban (abduksi dan aduksi).

Rekomendasi Latihan Fisik pada Osteoporosis

Jenis Latihan	Frekuensi	Contoh dan Tahapan
 Latihan aerobik	3-5 hari per minggu	• Latihan fisik seperti berjalan, bersepeda, senam, aktivitas aerobik lainnya (<i>weight bearing</i>/pembebanan tubuh akibat gaya gravitasi) yang sesuai minat individual (lebih baik dengan latihan beban). • Intensitas latihan sedang. • Durasi waktu latihan dilakukan mulai 20 menit, kemudian dinaikkan secara bertahap sampai minimal 30 menit per hari (maksimal 45-60 menit).
 Latihan penguatan otot	2-3 kali per minggu	• Latihan penguatan menggunakan berat badan sendiri, beban bebas (<i>dumbell</i> kecil) atau dengan mesin latihan beban. terutama untuk melatih daerah panggul, paha, punggung, lengan, pergelangan tangan dan bahu. • Latihan dimulai 1-2 kali per minggu pada hari yang tidak berurutan dan ditingkatkan menjadi 2-3 kali per minggu. • Intensitas dimulai dengan 1 set, 8-12 repetisi, kemudian setelah 2 minggu ditingkatkan menjadi 2 set, tetapi tidak lebih dari 8-10 latihan per sesi .
 Latihan kelenturan	5-7 hari per minggu	Intensitas peregangan statis dilakukan sampai otot terasa sedikit tidak nyaman (<i>slight discomfort</i>), tahan 10-30 detik, 2-4 repetisi untuk setiap gerakan.

Bab V

Penutup

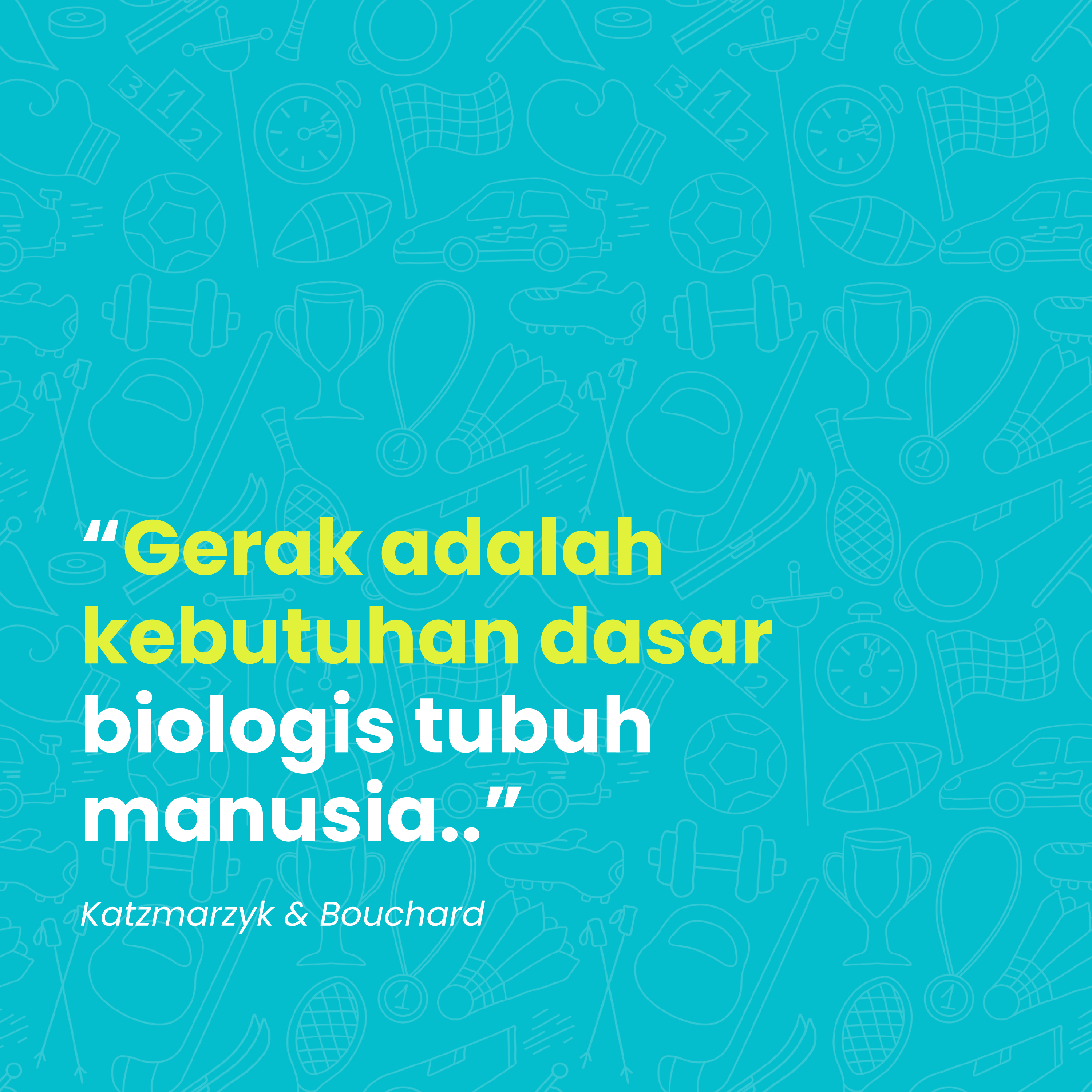
Penutup

Meningkatnya aktivitas fisik di masyarakat sesuai rekomendasi, dapat meningkatkan kebugaran, menurunkan angka kelebihan berat badan dan obesitas, yang pada akhirnya diharapkan dapat berkontribusi terhadap pencegahan dan pengendalian penyakit-penyakit tidak menular.

Melalui panduan ini, Tenaga medis dan tenaga kesehatan diharapkan tahu dan mampu memberikan saran aktivitas fisik yang aman sesuai kelompok usia dan kondisi kesehatan. Aktivitas fisik, latihan fisik dan olahraga juga harus dilakukan dengan baik, benar, terukur dan teratur, untuk mendapatkan manfaat optimal bagi kesehatan dan mengurangi risiko terjadinya cedera.

Pemerintah dan stakeholder terkait diharapkan dapat mensosialisasikan dan memanfaatkan panduan ini untuk mendukung program peningkatan aktivitas fisik di berbagai tatanan, dan menerapkan panduan ini bagi masyarakat.



The background is a solid blue color with a repeating pattern of white line-art icons representing various sports and fitness activities. These icons include a soccer ball, a tennis racket, a dumbbell, a trophy, a running shoe, a flag, a stopwatch, a car, a basketball, a tennis ball, a golf club, a boxing glove, a medal, a tennis racket, a running shoe, a flag, a stopwatch, a car, a basketball, a tennis ball, a golf club, a boxing glove, a medal, and a tennis racket.

**“Gerak adalah
kebutuhan dasar
biologis tubuh
manusia..”**

Katzmarzyk & Bouchard

Daftar Pustaka

Antariksa, B. and Wiyono, W.H. (2022) Pedoman Diagnosis dan Penatalaksanaan Asma Berat di Indonesia. Jakarta: Perhimpunan Dokter Paru Indonesia.

Goswami N. A Dual Burden Dilemma: Navigating the Global Impact of Communicable and Non-Communicable Diseases and the way forward. Intl J Med Res 2024;12(3):65-77. DOI: 10.55489/ijmr.11202412

Global Observatory for Physical Activity - GoPA!, 1st Physical Activity Almanac - 2016

Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia (2022) Panduan tata laksana dislipidemia. Jakarta: PERKI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2009) Pedoman pengendalian penyakit jantung dan pembuluh darah. Jakarta: Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021) Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Obesitas di Fasilitas Pelayanan Kesehatan tingkat Pertama. Jakarta: Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) Pedoman nasional pelayanan kedokteran tata laksana osteoporosis. Jakarta: Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2024) Pedoman Pengendalian Hipertensi di Fasilitas Pelayanan Kesehatan Tingkat Pertama. Jakarta: Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2024) Data Survei Kesehatan Indonesia 2023 Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.

Thompson, W.R., Sallis, R., Joy, E., Jaworski, C.A., Stuhr, R.M. and Trilk, J.L. (2020) 'Exercise is medicine', *American Journal of Lifestyle Medicine*, 14(5), pp. 511–523. doi:10.1177/1559827620912192.

Wahidin, M. (2022) 'Beban penyakit dan program pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular di Indonesia', *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 6(2). doi:10.7454/epidkes.v6i2.6253.

World Health Organization (2023) Global School-Based Student Health Survey: Indonesia 2023 Fact Sheet. Geneva: World Health Organization. Available at: <https://www.who.int/publications>.

World Health Organization (2018) Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization. Available at: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/272722>.

World Health Organization (2020) WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization. Available at: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/336657>.



ISBN 978-623-301-492-2 (PDF)



9

786233

014922