

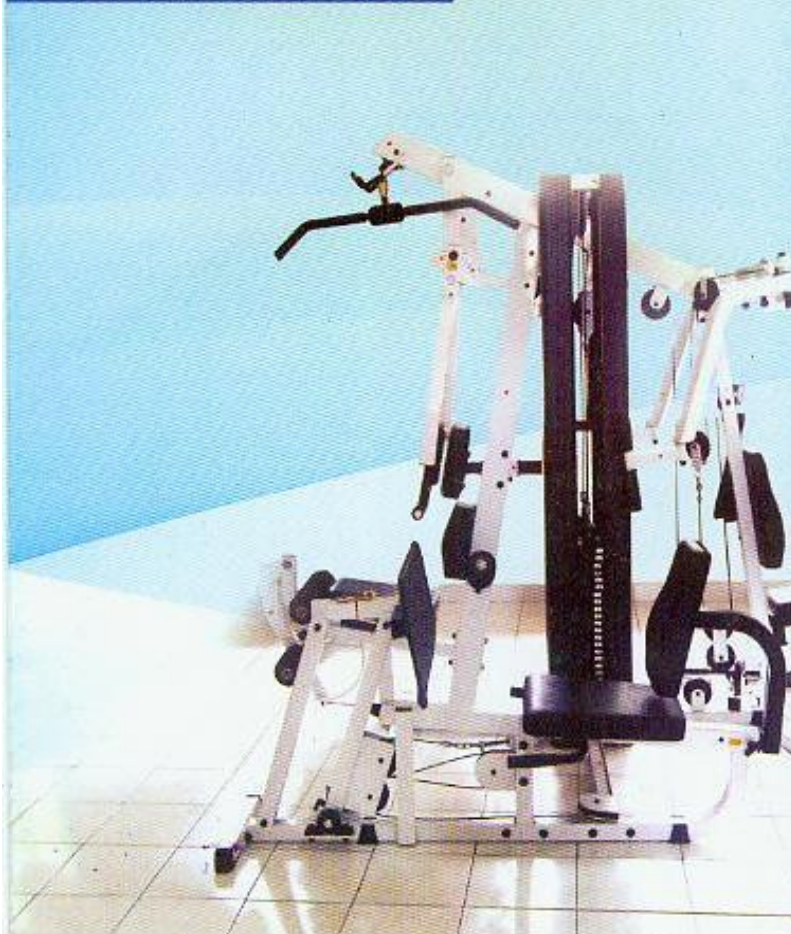


Dinas Kesehatan Provinsi Bali

UPT

Jaminan Kesehatan
Masyarakat Bali

Pelayanan Kesehatan Olahraga



Upaya kesehatan olahraga ditujukan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat, yang merupakan dasar dalam usaha penguatan prestasi belajar dan prestasi olahraga.

Dalam era modern ini terjadi peningkatan penyakit-penyakit degeneratif dan penyakit tidak menular seperti penyakit kencing manis, tekanan darah tinggi, penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker dan kelebihan berat badan. Untuk itu WHO mengangkat tema "**MOVE FOR HEALTH**" untuk menjadikan olahraga sebagai gerakan masyarakat.

Apa itu kebugaran Jasmani?

Kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari secara efektif dan efisien dalam jangka waktu relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan

Komponen kebugaran jasmani

1. Kebugaran Jantung Paru.
2. Daya Tahan Otot.
3. Kekuatan Otot.
4. Fleksibilitas.
5. Komposisi Tubuh.

Bagaimana melakukan olahraga untuk kesehatan?

Olahraga untuk kesehatan dilakukan secara:

✓ Baik

- Dimulai sejak usia muda hingga usia lanjut.
- Dilakukan dimana saja dengan memperhatikan lingkungan yang sehat, aman, nyaman, bebas polusi, dan tidak beresiko cedera.
- Dilakukan bervariasi.
- Dilakukan bertahap mulai pemanasan-peregangan 10-15 menit diikuti dengan latihan inti 20-60 menit dan diakhiri dengan pendinginan-peregangan selama 5-10 menit.

✓ Benar

Olahraga yang dilakukan sesuai dengan pola gerakan yang sudah dibakukan, agar tidak menimbulkan dampak yang merugikan.



✓ Terukur

Berat ringannya olahraga dengan menghitung denyut nadi latihan.

Misalnya:

Untuk meningkatkan daya tahan jantung-paru diperlukan 70%–85% denyut nadi maksimal (DNM) dengan waktu 30 menit–1 jam.

Untuk menurunkan berat badan diperlukan 60%–70% DNM dengan waktu > 1 jam.

$$\text{DNM} = \frac{(220 - \text{umur}) \text{ kali}}{\text{menit}}$$

✓ Teratur

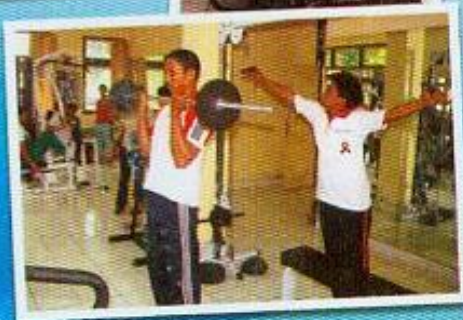
Untuk mencapai hasil optimal, olahraga dilakukan:

- Minimal 3x seminggu (misalnya) Senin-Rabu-Jumat
- Maksimal 5x seminggu (misalnya) Senin-Selasa-Kamis-Jumat-Sabtu



Pelayanan Kesehatan Olahraga UPT JKMB

- ✓ Pemeriksaan Kebugaran Jasmani
- ✓ Konsultasi dan Pemeriksaan Kesehatan Dasar
- ✓ Konsultasi Gizi
- ✓ Pemeriksaan Penunjang : Body Composition Analyzer, gula darah, asam urat, kolesterol dan EKG.
- ✓ Fitness Center dan Physical Training



Sasaran:

- Masyarakat Umum
- Pegawai
- Atlet



Pelaksana:

- Dokter
- Perawat
- Ahli gizi

MOVE FOR HEALTH!

Periksalah kebugaran jasmani Anda sebelum anda berolahraga, agar Anda terhindar dari cedera!!



UPT JKMB

Jalan Cut Nyak Dien No. 1
Renon, Denpasar
☎ 0361 - 240.865