

MAKALAH PENJAS

MANFAAT AKTIVITAS FISIK TERATUR, POLA AKTIVITAS, POLA
KEBIASAAN MAKAN, POLA ISTURAHAT, DAN PERENCANAAN FISIK



Disusun Oleh :
Kelompok 1

1. Nia Rizki Ayu
2. Dwi Eka Safitri
3. Kurnia Intan
4. Evi Lestari
5. Egi Saipudin
6. Aldo Tona
7. Meirika Putri
8. Clara Shintya
9. Syafitri

Kelas : XI. IPS. 2

SMA NEGERI 16 PALEMBANG
Tahun Ajaran 2018/2019

KATA PENGANTAR

Puji syukur Saya ucapkan atas kehadiran Allah SWT, karena dengan rahmat dan karunia-Nya Saya masih diberi kesempatan untuk menyelesaikan Makalah Penjas yang berjudul “MANFAAT AKTIVITAS FISIK TERATUR, POLA AKTIVITAS, POLA KEBIASAAN MAKAN DAN POLA ISTURAHAT DAN PERENCANAAN FISIK”. Tidak lupa Saya ucapkan kepada Guru pembimbing dan teman-teman yang telah memberikan dukungan dalam menyelesaikan makalah ini.

Saya menyadari bahwa dalam penulisan makalah ini masih banyak kekurangan, oleh sebab itu saya sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Dan semoga dengan selesainya makalah ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan teman-teman. Amin.

Palembang, April 2019

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	ii
BAB I [PENDAHULUAN]	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	1
BAB II [PEMBAHASAN]	
A. Manfaat Aktivitas Fisik Secara Teratur	2
B. Pola Aktivitas Setiap Hari	3
C. Pola Kebiasaan Makan	5
D. Pola Istirahat	10
E. Perencanaan Aktivitas Fisik	11
BAB III [P E N U T U P]	
A. Kesimpulan	12
DAFTAR PUSTAKA	13

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hidup adalah bergerak. Gerak adalah ciri dari kehidupan. Tiada hidup tanpa bergerak. Memelihara gerak adalah mempertahankan hidup, meningkatkan kemampuan gerak adalah kualitas hidup. Oleh karena itu, bergeraklah untuk lebih hidup, jangan hanya bergerak karena masih hidup. Gerak adalah aktivitas fisik. Kehidupan di dunia ini tidak pernah terlepas dari berbagai bentuk aktivitas fisik, baik aktivitas yang membutuhkan energi yang banyak maupun yang sedikit.

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang menguntungkan. Olahraga adalah serangkaian gerak tubuh yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak. Olahraga merupakan kebutuhan hidup yang bersifat terus menerus, artinya olahraga sebagai alat untuk mempertahankan hidup, memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Sama halnya makan, olahraga pun hanya dapat dinikmati dan bermanfaat bagi kesehatan pada mereka yang melakukan kegiatan olahraga. Bila orang hanya menonton olahraga, maka mereka tidak dapat merasakan nikmatnya berolahraga dan tidak akan dapat memperoleh manfaat dari olahraga bagi kesehatannya.

Aktivitas fisik adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari.. Jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan berupa kegiatan sehari-hari, yaitu: berjalan kaki, berkebun, kerja di taman, mencuci pakaian, mencuci mobil, mengepel lantai, naik turun tangga, membawa belanjaan. Sedangkan jenis olah raga yang bias dilakukan yaitu: push-up, lari ringan, bermain bola, berenang, senam, bermain tenis, yoga, fitness dan angkat beban/berat.

2. Rumusan Masalah

- a) Manfaat aktivitas fisik secara teratur
- b) Pola Aktivitas setiap hari
- c) Pola kebiasaan makan
- d) Pola istirahat

BAB II

PEMBAHASAN

A. Manfaat Aktivitas Fisik Secara Teratur

Untuk melakukan aktivitas fisik dilakukan secara teratur paling sedikit 30 menit dalam sehari, untuk kesehatan jantung, paru-paru serta alat tubuh lainnya. Jika kegiatan ini dilakukan setiap hari secara teratur maka dalam waktu 3 bulan ke depan akan terasa hasilnya. Berdasarkan tingkatannya, aktifitas fisik dapat dibedakan sebagai berikut:

- a. Aktivitas fisik ringan hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan. Contohnya, berjalan kaki, menyapu lantai, mencuci baju atau piring, mencuci kendaraan, berdandan, duduk, les disekolah, les di luar sekolah, mengasuh adik, nonton tv, aktivitas main *playstation*, main computer, dan belajar dirumah.
- b. Aktivitas fisik sedang hanya membutuhkan tenaga intens atau terus menerus. Contohnya, berlari kecil, tenis meja, berenang, bermain dengan hewan peliharaan, bersepeda, bermain music, dan jalan cepat.
- c. Aktivitas fisik berat biasanya berhubungan dengan olahraga dan membutuhkan kekuatan dan membuat berkeringat. Contohnya, berlari, bermain sepak bola, aerobic, bela diri (misal karate, taekwondo, dan pencak silat) serta *outbound*.

Manfaat aktivitas fisik secara teratur diantaranya :

- Mengontrol Berat Badan

Aktivitas secara teratur dapat membantu mencegah kelebihan berat badan atau membantu mempertahankan penurunan berat badan. Aktivitas fisik dapat membakar kalori. Semakin intens aktivitas, semakin banyak kalori yang dibakar.

- Dapat Menjaga Kesehatan Dan Terhindar Dari Penyakit

Aktivitas fisik secara teratur dapat membantu mencegah atau mengelola berbagai masalah kesehatan termasuk stroke, penyakit metabolisme, kencing manis tipe 2, stress, kanker, dan arthritis.

- Dapat Meningkatkan Mood

Berjalan kaki selama 30 menit dapat membantu mengurangi stress dan emosional. Aktivitas fisik merangsang berbagai bahan kimia otak yang dapat membuat lebih bahagia dan lebih santai. Dan lebih baik dalam penampilan serta dapat meningkatkan rasa percaya diri dan meningkatkan harga diri Anda.

- Dapat Meningkatkan Energi

Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kekuatan otot dan meningkatkan daya tahan tubuh. Latihan dan aktivitas fisik memberikan oksigen dan nutrisi ke jaringan dan membantu sistem kardiovaskular untuk bekerja lebih efisien. Dan ketika jantung dan paru-paru bekerja lebih efisien, akan memiliki lebih banyak energi untuk menyelesaikan pekerjaan .

- Membuat Tidur Lebih Nyenyak

Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu tidur lebih cepat dan memperdalam tidur. Hanya jangan berolahraga terlalu dekat dengan waktu tidur.

B. Pola Aktivitas Setiap Hari

1. Ketahanan (endurance)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk ketahanan, dapat membantu jantung, paru-paru, otot, dan sistem sirkulasi darah tetap sehat dan membuat kita lebih bertenaga. Untuk mendapatkan ketahanan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu).

Contoh beberapa kegiatan yang dapat dipilih seperti:

- Berjalan kaki, misalnya turunkan dari bus lebih awal menuju tempat kerja kira-kira menghabiskan 20 menit berjalan kaki dan saat pulang berhenti di halte yang menghabiskan 10 menit berjalan kaki menuju rumah
- Lari ringan
- Berenang, senam
- Bermain tenis
- Berkebun dan kerja di taman.

2. Kelenturan (flexibility)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kelenturan dapat membantu pergerakan lebih mudah, mempertahankan otot tubuh tetap lemas (lentur) dan sendi berfungsi dengan baik. Untuk mendapatkan kelenturan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu).

Contoh beberapa kegiatan yang dapat dipilih seperti:

- Peregangan, mulai dengan perlahan-lahan tanpa kekuatan atau sentakan, lakukan secara teratur untuk 10-30 detik, bisa mulai dari tangan dan kaki
- Senam taichi, yoga

- Mencuci pakaian, mobil
- Mengepel lantai.

3. Kekuatan (strength)

Aktifitas fisik yang bersifat untuk kekuatan dapat membantu kerja otot tubuh dalam menahan sesuatu beban yang diterima, tulang tetap kuat, dan mempertahankan bentuk tubuh serta membantu meningkatkan pencegahan terhadap penyakit seperti osteoporosis. Untuk mendapatkan kekuatan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (2-4 hari per minggu).

Contoh beberapa kegiatan yang dapat dipilih seperti:

- Push-up, pelajari teknik yang benar untuk mencegah otot dan sendi dari kecelakaan
- Naik turun tangga
- Angkat berat/beban
- Membawa belanjaan
- Mengikuti kelas senam terstruktur dan terukur (fitness)

Aktivitas fisik tersebut akan meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori), misalnya:

- Berjalan kaki (5,6-7 kkal/menit)
- Berkebun (5,6 kkal/menit)
- Menyetrika (4,2 kkal/menit)
- Menyapu rumah (3,9 kkal/menit)
- Membersihkan jendela (3,7 kkal/menit)
- Mencuci baju (3,56 kkal/menit)
- Mengemudi mobil (2,8 kkal/menit)

Aktivitas yang dapat dilakukan antara lain:

- Menyapu
- Mengepel
- Mencuci baju
- Menimba air
- Berkebun/bercok tanam
- Membersihkan kamar mandi

- Mengangkat kayu atau memikul beban
- Mencangkul
- Dan kegiatan lain dalam kehidupan sehari-hari.

Aktivitas fisik berupa olahraga yang dapat dilakukan antara lain:

- Jalan sehat dan jogging
- Bermain tenis
- Bermain bulu tangkis
- Sepakbola
- Senam aerobik
- Senam pernapasan
- Berenang
- Bermain bola basket
- Bermain voli
- Bersepeda
- Latihan beban: dumbel dan modifikasi lain
- Mendaki gunung,

Selain itu kegiatan aktivitas fisik juga diyakini untuk memfasilitasi metabolisme neurotransmitter, dapat juga memicu perubahan aktivitas molekuler dan seluler yang mendukung dan menjaga plastisitas otak. Bukti dari suatu studi hewan telah menunjukkan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan seluler, molekul dan perubahan neurokimia. Pengaruh yang diamati berhubungan dengan peningkatan vaskularisasi di otak, peningkatan level dopamin, dan perubahan molekuler pada faktor neurotropik yang bermanfaat sebagai fungsi neuroprotective.

Selain itu aktivitas fisik juga diduga menstimulasi faktor tropik dan neuronal growth yang kemungkinan faktor-faktor ini yang menghambat penurunan fungsi kognitif dan demensia.

3. Pola Kebiasaan Makan

Makanan bergizi adalah makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah memadai. Sedangkan Makanan sehat adalah makanan yang memenuhi syarat kesehatan dan jika dimakan tidak menimbulkan penyakit serta keracunan. Selain itu makanan sehat dapat diartikan makanan yang beragam, bergizi, dan berimbang, serta aman bila dikonsumsi. Makanan bergizi tidak harus berupa

makanan yang berharga mahal dan lezat, tetapi yang terpenting adalah zat-zat yang terkandung di dalamnya. Makanan bergizi harus mengandung energy, pembangun, dan pengatur dalam jumlah yang seimbang. Sedangkan makanan seimbang ialah makanan-makanan yang memiliki kandungan gizi yang sesuai dengan asupan gizi yang dibutuhkan. Makanan seimbang yang dimaksud haruslah memiliki kandungan zat gizi yang meliputi: karbohidrat, lemak, protein, mineral, dan vitamin. Makanan yang beragam, bergizi, dan berimbang dan aman untuk dikonsumsi diimplementasikan kedalam 13 pesan dasar gizi seimbang diperuntukkan untuk semua kelompok umur, kecuali bayi yang berumur antara 0 – 4 bulan (hanya asi saja), yaitu :

- a. Makanlah aneka ragam makanan
- b. Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energy
- c. Makanlah makanan sumber karbohidrat, setengah dari kecukupan energy
- d. Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energy
- e. Gunakan garam beryodium
- f. Makanlah makanan sumber zat besi

➤ **Syarat Makanan bergizi dan Sehat**

Didalam pemberian makanan yang bergizi dan sehat pada balita mempunyai beberapa kriteria yaitu:

- a. Memenuhi kecukupan energi dan semua zat gizi sesuai dengan umur
- b. Susunan hidangan disesuaikan dengan pola menu seimbang , bahan makanan yang tersedia setempat kebiasaan, dan selera terhadap makanan
- c. Bentuk dan porsi makanan disesuaikan dengan daya terima, toleransi, dan keadaan faali bayi atau anak
- d. Memperhatikan kebersihan perorangan dan lingkungan.

➤ **Pengaruh Makanan Bergizi Terhadap Kesehatan**

Makanan sebagai sumber energy dan zat pembangun tubuh merupakan elemen penting dalam tubuh manusia. Makanan akan memberikan dampak yang cukup besar terhadap ketahanan dan kondisi tubuh serta pertumbuhan tulang dan gigi. Makanan akan diproses didalam tubuh , dan diserap sari-sari makanannya untuk kemudian dibakar dan diedarkan keseluruh bagian tubuh sesuai dengan fungsinya. Makanan akan mempengaruhi perkembangan sel , jaringan serta organ pada tubuh manusia. Apabila tubuh kemasukan bahan makanan yang mengandung toksin maka tubuh akan bereaksi serta memicu kerusakan pada bagian tubuh tertentu.

Tanpa makanan tubuh tidak akan bekerja dengan baik. Badan tidak akan berkembang serta tumbuh dan bekerja dengan baik. Makanan mengandung beberapa asupan bahan yang diperlukan oleh tubuh. Tapi terkadang kesadaran akan pentingnya makanan yang sehat dihiraukan oleh masyarakat. Hal ini terjadi karena rendahnya kesadaran masyarakat akan pentingnya makanan sehat serta kebutuhan akan efisiensi waktu dan ekonomi menyebabkan masyarakat lebih memilih makanan instan dan murah.

Masyarakat tidak menyadari bahwa makanan-makanan instan, serta makanan yang mengandung pemanis dan pengawet buatan yang banyak beredar di masyarakat telah menyebabkan tingkat kesehatan menurun serta memicu penyakit berbahaya dalam jangka panjang. Harga makanan yang cenderung murah, menarik dan praktis menyebabkan makanan sehat terpinggirkan, apalagi terkadang pengemasan makanan sehat kurang menarik dan kurang enak jika dibandingkan dengan makanan cepat saji dan makanan yang mengandung bahan berbahaya. Jika makanan yang dikonsumsi tidak mengandung bahan – bahan yang diperlukan tubuh maka tubuh akan mengalami defisiensi seperti busung lapar, lupus, dll. Jika kelebihan makanan maka timbul penyakit seperti obesitas, diabetes, dll. Oleh karena itu pemenuhan gizi seimbang sangat penting dalam upaya menjaga kesehatan.

➤ **Makanan Bergizi**

Makanan bergizi sebagai sumber energi, bahan pembangun, pelindung tubuh, dan pengatur tubuh. Oleh karena itu, untuk memenuhi beberapa fungsi tersebut, kita harus makan makanan yang bergizi. Makanan yang bergizi yaitu makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan oleh tubuh. Adapun zat gizi yang diperlukan tubuh yaitu karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air.

1. Karbohidrat
2. Lemak
3. Protein
4. Mineral

Makanan yang sehat merupakan makanan yang tepat untuk menambah nutrisi bagi tubuh kita, seperti yang dikutip dari Kompas. bahwa bukan hanya jenis makanan saja akan tetapi pola kita makan juga perlu diatur, porsi makan kita juga perlu diatur. berikut ada

beberapa tips agar pola makan kita menjadi teratur dan termasuk pola yang sehat, serta memilih makanan yang sehat pula

1. Konsumsi Makanan Yang Kaya Nutrisi.

Dibutuhkan 40 jenis nutrisi untuk membuat tubuh Anda tetap sehat. Dan satu jenis makanan saja tak bisa mencukupi asupan semua jenis ini. Pilihan makanan sehari-hari Anda seharusnya mencakup karbohidrat dan produk padi-padian penuh lainnya, buah-buahan, sayuran, produk susu serta daging, ikan atau makanan yang mengandung protein lainnya. Seberapa banyak makanan yang perlu seharusnya Anda makan tergantung dari kalori yang dibutuhkan tubuh Anda.

2. Konsumsi Padi-Padian Penuh,

Buah dan Sayuran. Survey menunjukkan kalau kebanyakan orang tak cukup mengkonsumsi jenis makanan ini. Apakah Anda sudah menyantap 6-1 porsi nasi atau sereal, apakah 3 porsi dari jenis yang Anda makan ini termasuk padi-padian penuh? Apa Anda sudah menyantap makanan yang terdiri dari 2-4 porsi buah dan 3-5 porsi sayuran? Jika Anda termasuk yang tak menikmati jenis makanan ini sebelumnya, maka mulai saat ini beri kesempatan pada diri Anda untuk mencicipinya.

3. Atur Berat Badan Seimbang.

Berat badan yang sesuai untuk Anda tergantung pada banyak faktor, termasuk jenis kelamin, tinggi badan, usia dan keturunan. Kelebihan berat badan membuat tekanan darah Anda meningkat, menyebabkan sakit liver, stroke, diabetes, dan beberapa jenis kanker atau penyakit lainnya. Tapi memiliki tubuh terlalu kurus juga bisa menyebabkan osteoporosis, ketidakseimbangan menstruasi dan masalah kesehatan lainnya. Jadi berat badan seimbang sangat mempengaruhi kesehatan.

4. Makan Dalam Ukuran Yang Layak.

Jika Anda mempertahankan ukuran porsi Anda yang masuk akal, lebih mudah untuk menyantap makanan yang Anda inginkan supaya Anda tetap sehat. Apa Anda tahu rekomendasi makanan masak yang disajikan adalah 3 ons. Ukuran sedang buah-buahan adalah satu porsi dan satu cangkir pasta yang seimbang dua porsi, dan 4 porsi es krim.

5. Makan Secara Teratur.

Melewatkan jam makan hanya akan membuat kontrol rasa lapar hilang, bahkan hasilnya malah jadi rasa lapar yang berlebihan. Saat Anda merasa lapar, itu juga berarti Anda melupakan soal nutrisi dalam makanan Anda. Menyantap camilan di antara jam makan satu-satunya cara yang dapat membantu Anda mengatasi rasa lapar, tapi jangan makan camilan berlebihan.

6. Kurangi, Bukan Membatasi Porsi Makan.

Kebanyakan orang menyantap makanan untuk menyenangkan diri. Jika makanan favorit Anda jenis yang tinggi lemak, garam atau gula, kunci untuk menjadikannya layak. Periksa terlebih dahulu kandungan dalam diet makanan Anda dan ubahlah jika itu perlu. Bagi orang dewasa yang mengonsumsi makanan tinggi lemak atau produk susu penuh dalam setiap makanan mereka, sebenarnya sudah menyantap terlalu banyak lemak. Manfaatkan daftar nutrisi dalam label makanan untuk membantu Anda menyeimbangkan pilihan makanan.

7. Seimbangkan Pilihan Makanan Anda Setiap Saat.

Tak semua makanan harus sempurna. Saat Anda menyantap makanan tinggi lemak, garam atau gula, pilih yang bahan-bahannya paling rendah. Jika Anda melewati kelompok makanan ini dalam sehari, perbaiki di hari berikutnya.

8. Mengetahui Kesulitan Program Diet Anda.

Perbaiki kebiasaan makan Anda, pertama kenali apa yang salah dengan pola makan Anda. Tuliskan apapun yang Anda makan dalam tiga hari, lalu periksa daftar tersebut dan cocokkan dengan tips ini. Apa Anda terlalu banyak menyantap mentega, saus, krim atau salad? Dari pada menghilangkannya sama sekali, lebih baik kurangi porsi Anda. Apa Anda merasa tak puas dengan menyantap buah dan sayuran? Jika tidak, Anda mungkin melewati nutrisi vital dalam makanan.

9. Buat Perubahan Secara Bertahap.

Tak pernah ada 'makanan super' atau diet sehat yang mudah, jangan mengharapkan bisa langsung menghapus kebiasaan makan Anda dalam semalam. Mulai lah melakukan perubahan setahap demi setahap hingga mencapai hasil positif, dan jadi kebiasaan pola makan sehat sepanjang hidup. Untuk lebih mudahnya, jika Anda tak menyukai susu tanpa lemak, coba susu redah lemak. Pada akhirnya mungkin Anda juga akan menyukai susu tanpa lemak.

10. Ingat, Makanan Bukan Sebuah Kebiasaan Buruk.

Pilih makanan yang didasarkan pada pola makan total Anda, bukan berdasarkan 'baik' atau 'buruk.' Jangan merasa bersalah jika Anda menyukai makanan seperti pie, kripik kentang, cokelat atau es krim. Makan secara layak, dan pilih makanan lain yang dapat menyeimbangkan gizi Anda dan beragam yang lain, yang baik untuk kesehatan Anda.

4. Pola Istirahat

Istirahat bagi tubuh kita ada berbagai macamnya, yaitu tidur, bersantai, perubahan dalam aktifitas, menghilangkan segala tekanan-tekanan kerja atau masalah-masalah lainnya. Berjalan di udara segar, bermain tenis, menjernihkan pikiran, semuanya dapat menenangkan otot-otot. Namun dari semua hal tadi, faktor terpenting dalam istirahat adalah tidur. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh seseorang pada saat ini sangat melelahkan, umat manusia berjuang/berusaha keras untuk bekerja. Kita semua membutuhkan istirahat untuk melawan segala kepenatan.

Dalam satu hari, jantung kita berdetak sebanyak 100.000 kali, darah kita mengalir melalui 17 juta mil arteri, urat darah halus dan juga pembuluh-pembuluh darah. Kita berbicara sebanyak 4.000 kata, bernafas sebanyak 20.000 kali, menggerakkan otot-otot besar sebanyak 750 kali, dan mengoperasikan 14 milyar sel otak. Manusia membutuhkan istirahat.

Studi menunjukkan dimana setelah kita bangun dari tidur yang cukup, otak kita kembali berfungsi dengan sangat baik. Pencapaian persetujuan, pengertian /pemahaman segala jenis masalah biasanya dapat diselesaikan dengan sukses apabila dilakukan pada pagi hari dibanding pada di waktu malam hari. Pertumbuhan hormon penting untuk meningkatkan kualitas, ukuran dan efisiensi otak, juga meningkatkan pengangkutan asam amino dari darah ke otak, yang memungkinkan sel syaraf untuk dapat memiliki pengetahuan yang permanen dan berguna. Kebanyakan dari pertumbuhan hormon diproduksi pada saat kita tidur dengan tenang (tanpa beban).

Cara Meningkatkan Tidur yang Baik

- o Waktu tidur yang dianggap baik adalah selama 7-8 jam. Namun kini waktu itu tak lagi menjadi patokan. Selama kualitas tidur itu baik, tak peduli lama atau sebentar, Anda juga bisa kembali fresh keesokan harinya.
- o Cara terbaik untuk meningkatkan tidur yang baik adalah dengan melakukan olah raga secara teratur. Para atlit dapat tidur lebih nyenyak dibandingkan dengan orang lain.

- o Bila kamar tidur dan kasur Anda telah digunakan untuk fungsi lain, ini justru akan mengurangi kualitas ruang istirahat. Jadi jangan sekali-kali menyatukan ruang tidur dengan ruang kerja atau belajar. Untuk Anda yang masih kos sebaiknya fungsikan bagian-bagian kecil di kamar dengan sebaik mungkin. Sehingga kasur hanya dipakai untuk tidur selebihnya lakukan aktivitas lain seperti belajar atau menonton TV di tempatlain.
- o Memiliki waktu yang tetap untuk tidur dan bangun di pagi hari, bahkan di akhir pekan dan waktu libur. Kitalah yang menciptakan /membuat kebiasaan. Jam tidur yang berantakan bisa mengganggu jam biologis Anda.
- o Aturlah kegiatan-kegiatan/aktivitas sehari-hari secara rutin, termasuk kebiasaan makan.
- o Hindari makan terlalu malam. Sistem pencernaan yang terlalu berat dapat mencegah tidur yang tenang. Biarkan makan terakhir anda lebih ringan dan dilakukan 3-4 jam sebelum anda beristirahat.
- o Hindari bekerja terlalu berat, karena dapat memacu hormon kortisol, yang akan mempersiapkan tubuh melakukan kegiatan. Bila dipicu dengan kegiatan yang memakan energi, hormon ini akan muncul lebih cepat dan Anda pun akan terbangun di tengah malam.
- o Akhiri hari Anda dengan santai dan hindari program-program TV yang menegangkan, bacaan dan argumen-argumen.
- o Lakukan jalan-jalan di waktu senggang, ambil nafas panjang di udara jernih.
- o Baringkan tubuh di tempat yang nyaman, dan sedikit demi sedikit kendurkan setiap bagian tubuh sambil membayangkan tempat yang menyenangkan.
- o Ruangan tidur haruslah sejuk, penuh dengan udara segar, sehening mungkin. Jika ribut/kegaduhan adalah masalahnya, penyumbat telinga dapat bermanfaat. Penutup mata bisa digunakan untuk menghindari cahaya yang tidak diinginkan.

5. Perencanaan Aktivitas Fisik

Untuk melakukan aktivitas fisik, dilakukan secara teratur paling sedikit 30 menit dalam sehari, untuk kesehatan jantung, paru- paru serta organ tubuh lainnya. Untuk mendapatkan ketahanan dan kelenturan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 20 menit (4-7 hari per minggu). Misalnya : (ketahanan) : Berjalan kaki, misalnya turunkah dari mobil lebih awal menuju tempat kerja atau sekolah kira-kira menghabiskan 20 menit berjalan kaki dan saat pulang berhenti di halte yang menghabiskan 10 menit berjalan kaki menuju rumah (kekuatan) : Peregangan, mulai dengan perlahan-lahan tanpa kekuatan atau sentakan, lakukan secara teratur untuk 10-30 detik, bisa di mulai dari tangan dan kaki.

BAB III

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Aktivitas fisik merupakan suatu gerakan yang dilakukan oleh otot untuk mengeluarkan suatu energi (dinyatakan dalam Kkal). Aktifitas fisik sangat penting dilakuakn, karena hal memiliki hubungan yang sangat erat terhadap kesehatan. Misalnya mengurangi resiko penyakit jantung. Apabila seseorang tidak melakuakn aktivitas fisik secara teratur, maka akan sangat berpengaruh terhadap kesehatannya. Hal ini karena terdapat kalori yang harus di keluarkan oleh tubuh, apabila kalori tersebut tidak dikeluarkan melalui aktivitas fisik, maka itu daat berubah menjadi lemak dan menimbulkan penyakit.

Jadi dalam melalukan aktivitas fisik, harus sesuai denga prosedur – prosedur yang ada misalnya melakuakan aktifitas fisik selama 30-60 menit atau sesuai denga kemampuan tubuh, karena aktivitas fisik juga memiliki keterbatasan. Apabila latihan fisik tersebut berlebihan atau disebut dengan offering training, hal tersebut juga akan sangat berpengaruh terhadap kesehatan tubuh.

Maka dalam melakukan aktivitas fisik, harus memiliki rencana untuk aktivitas fisik secara teratur.

DAFTAR PUSTAKA

<http://arnipratiwi90.blogspot.co.id/2013/01/manfaat-aktivitas-fisik.html>

<http://www.pengertianmts.xyz/2015/09/peran-aktivitas-fisik-terhadap.html>

<http://ramadhaniampde.blogspot.co.id/2013/06/konsep-diri.html>