

Pola Hidup Sehat Dengan Olahraga dan Asupan Gizi Untuk Meningkatkan Imun Tubuh Menghadapi Covid-19

¹Qoriatul Fadzilah

**¹Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
 STKIP Setia Budhi Rangkasbitung**

Abstrak

Pengabdian masyarakat dilaksanakan di desa cikulur, Kabupaten lebak Lebong pada tanggal 10-13 Juli 2020. Mitra dalam pengabdian ini adalah pemuda karangtaruna di desa cikulur yang berjumlah 30 orang. Tujuan pengabdian ini adalah untuk memberikan pengertian, pemahaman, dan cara melakukan pola hidup sehat dengan olahraga dan asupan gizi untuk meningkatkan imun tubuh menghadapi covid-19. Bentuk kegiatan yang dilakukan adalah sosialisasi dengan model ceramah dan small group discussion. Tahapan yang dilakukan adalah pengenalan, sosialisasi, dan evaluasi. Hasil evaluasi kegiatan dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan mitra di cikulur, Kabupaten lebak mengenai pola hidup sehat dengan olahraga dan asupan gizi untuk meningkatkan imun tubuh menghadapi covid-19.

Kata Kunci: asupan gizi, imun tubuh, karangtaruna, sosialisasi.

Abstract

Community service was carried out in Ciklur village, Lebak Lebong Regency on Juli 10-13 2020. Partners in this service were youth youth organizations in Ciklur village, totaling 30 people. The purpose of this service is to provide understanding, understanding, and ways to carry out a healthy lifestyle with exercise and nutritional intake to increase the body's immune system to face COVID-19. The form of activities carried out is socialization with lecture models and small group discussions. The steps taken are introduction, socialization, and evaluation. The results of the evaluation of the activity can be concluded that this activity can improve the understanding and skills of partners in cikulur, Lebak Regency regarding a healthy lifestyle with exercise and nutritional intake to increase the body's immune system against covid-19.

Keywords: nutritional intake, body immunity, youth groups, socialization

Histori artikel : disubmit pada 1 Agustus 2020; direvisi pada tanggal 18 Agustus 2020;
 diterima pada tanggal 30 Agustus 2020.

Pendahuluan

Penyakit pernapasan akut yang disebabkan oleh coronavirus baru (SARS-CoV-2, yang sebelumnya dikenal sebagai 2019-nCoV), penyakit corona virus 2019 (Covid-19) telah menyebar ke seluruh Tiongkok dan mendapat perhatian dunia. Pada 30 Januari 2020, Kesehatan Dunia Organisasi (WHO) secara resmi menyatakan epidemi Covid-19 sebagai darurat kesehatan masyarakat yang menjadi perhatian internasional. Virus corona atau Covid-19 adalah kumpulan virus yang bisa menginfeksi sistem pernapasan manusia. Banyak dampak negatif yang disebabkan oleh virus ini, diantaranya adalah infeksi pernapasan ringan maupun berat, seperti *pneumonia* (infeksi paru-paru), *middle east respiratory syndrome* (MERS), dan *severe acute respiratory syndrome* (SARS). Gejala awal untuk mengetahui bahwa seseorang mengalami infeksi virus ini adalah flu, sesak napas, nyeri di bagian dada, batuk berdarah ataupun

berdarah, demam, sakit kepala. Gejala-gejala tersebut muncul ketika tubuh bereaksi melawan virus Corona (Guo *et al*, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa virus Covid-19 ditransmisikan selama kontak dekat melalui tetesan pernapasan (seperti batuk) dan oleh hubungan jarak dekat (Liu *et al*, 2020). Virus dapat menyebar langsung dari manusia ke manusia ketika penderita Covid-19 batuk atau buang nafas menghasilkan tetesan yang mencapai hidung, mulut atau mata orang lain. Atau, karena tetesan terlalu berat untuk di udara, mereka mendarat di benda dan permukaan yang mengelilingi orang tersebut. Orang lain juga dapat terinfeksi Covid-19 dengan menyentuh benda atau permukaan yang terkontaminasi ini kemudian menyentuh mata, hidung atau mulut mereka. Berdasarkan hasil penelitian juga menyatakan bahwa penularan melalui udara pada jarak satu meter, jumlahnya

sedikit jika dibandingkan dengan kontak langsung dengan penderita.

WHO terus merekomendasikan agar setiap orang melakukan kebersihan tangan secara teratur, menggunakan masker, dan membersihkan benda yang ada di sekitar dengan menggunakan disinfektan secara teratur. WHO juga terus merekomendasikan pentingnya menjaga jarak fisik dan menghindari orang dengan gejala pernapasan atau demam. Tindakan pencegahan ini akan membatasi penularan virus (WHO, 2020). Selain itu untuk mencegah penularan virus covid 19 maka diperlukan pola perilaku hidup bersih dan sehat (Karo, 2020). Pola perilaku hidup bersih dan sehat dapat dimulai dengan melakukan olahraga teratur dan menjaga asupan gizi untuk menjaga dan meningkatkan sistem imun tubuh dalam menghadapi covid-19.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa olahraga rutin dapat meningkatkan imunitas tubuh, sehingga berperan dalam pencegahan infeksi

covid-19 (Tiksnadi, dkk, 2020). Selain itu asupan gizi yang tepat juga dapat membantu untuk pencegahan infeksi covid-19 (Prawiradilaga, 2020). Namun, tidak semua pihak mengetahui bagaimana cara memulai dan menjaga pola hidup sehat dengan olahraga dan asupan gizi untuk meningkatkan imun tubuh menghadapi covid-19, khususnya di desa cukur kab,lebak

Masalah-masalah yang dihadapi warga masyarakat di desa Cikur Kabupaten Lebak pada masa pandemi covid-19 diantaranya adalah belum mendapatkan informasi mengenai pola hidup sehat di masa pandemi covid-19, belum mengetahui cara berolahraga yang baik di masa pandemi covid-19, belum mendapatkan informasi mengenai asupan gizi yang tepat sebagai upaya pencegahan covid-19. Permasalahan-permasalahan tersebut harus segera mendapatkan penanganan serius. Namun, hingga saat ini tindakan yang dilakukan oleh pihak terkait dalam menangani masalah- masalah tersebut belum optimal, terlebih lagi mengenai

pola hidup sehat dengan olahraga dan asupan gizi untuk meningkatkan imun tubuh menghadapi covid-19. Sebagai upaya konkrit dalam memberikan pengetahuan dan keterampilan bagi warga masyarakat di desa Suku Menanti dalam menghadapi covid-19 adalah dengan melakukan sosialisasi pola hidup sehat dengan olahraga dan asupan gizi untuk meningkatkan imun tubuh menghadapi covid-19.

Metode

Desa Cikulur Kabupaten Lebak, menjadi tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Mitra dalam pengabdian ini adalah pemuda karang taruna di desa cikulur kabupaten lebak yang berjumlah 20 orang. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 1-10 Juli 2020. Bahan-bahan yang dibutuhkan dalam pertemuan dengan para mitra berupa laptop, LCD, *slide power point*, *speaker/sound system*.

Bentuk kegiatan yang dilakukan adalah sosialisasi. Kegiatan ini dilakukan

dengan model ceramah dan *small group discussion*. Tahapan yang dilakukan pada kegiatan ini terdiri dari tiga tahapan, yaitu:

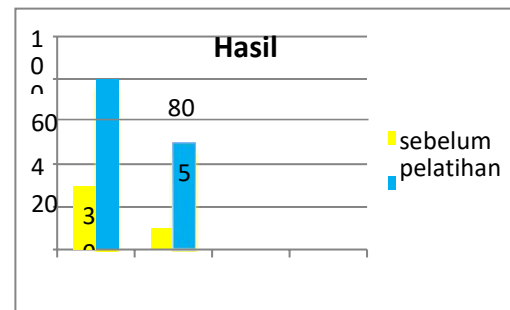
1. **Tahap pertama** adalah pengenalan. Tahap ini dilakukan bertujuan untuk mengenalkan masing-masing tim pengabdian dan mitra dalam kegiatan ini. Sehingga dengan saling mengenal satu sama lain diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan baik.
2. **Tahap kedua** adalah sosialisasi. Tahap ini dilakukan bertujuan untuk memberikan pengertian, pengetahuan dan pemahaman tentang pola hidup sehat dengan olahraga dan asupan gizi untuk meningkatkan imun tubuh menghadapi covid-19.
3. **Tahap ketiga** adalah evaluasi. Tahap ini dilaksanakan untuk mengevaluasi jalannya kegiatan. Evaluasi dilaksanakan dengan menggunakan data angket yang diberikan kepada mitra pada awal mengikuti kegiatan ini dan angket

yang diberikan pada akhir kegiatan ini. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan nilai peserta sebelum dan sesudah kegiatan dilaksanakan.

Hasil

Kegiatan ini menghasilkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan bagi mitra tentang melakukan pola hidup sehat dengan olahraga dan asupan gizi untuk meningkatkan imun tubuh menghadapi covid-19. Pengetahuan yang diberikan pada kegiatan ini adalah, (1) mencuci tangan dengan bersih,

- (2) mengkonsumsi makanan yang bergizi,
- (3) menjaga kebersihan lingkungan,
- (4) melakukan olahraga secara teratur,
- (5) mengatur waktu istirahat dengan baik. Hasil kegiatan ini dapat dilihat pada gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1. Pengetahuan dan keterampilan peserta sebelum dan Sesudah kegiatan

Berdasarkan pada gambar 1 dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan mitra mengenai pola hidup sehat dengan olahraga dan asupan gizi untuk meningkatkan imun tubuh menghadapi covid-19 sebanyak 30%, dan keterampilan mitra dalam melakukan pola hidup sehat dengan olahraga sebanyak 10%. Namun, setelah diadakan pelatihan oleh tim pengabdian pengetahuan dan keterampilan mitra mengalami peningkatan. Tingkat pengetahuan mitra meningkat menjadi 80%, dan tingkat keterampilan mitra meningkat menjadi 50%. Pengetahuan dan keterampilan yang diberikan pada kegiatan ini dapat berjalan dengan baik melalui tiga tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Perkenalan

Tahap perkenalan dipimpin oleh kepala desa, lalu dilanjutkan oleh anggota tim pengabdian. Pada tahap ini masing-masing anggota tim pengabdian memperkenalkan diri dihadapan para mitra yang menjadi peserta kegiatan. Setelah anggota tim pengabdian memperkenalkan diri, maka dilanjutkan oleh para peserta kegiatan. Tidak lupa juga, tim pengabdian menjelaskan maksud dan tujuan diadakan kegiatan ini. Dengan saling mengenal satu sama lain dan mengetahui tujuan dari kegiatan maka diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan baik.

Tahap perkenalan dilaksanakan pada pukul 09.00-10.00 WIB tanggal 1 Juli 2020. Proses perkenalan berlangsung selama 60 menit. Pada tahap ini juga tim pengabdian mengajukan beberapa pertanyaan tentang pola hidup sehat dan asupan gizi yang cukup untuk menjaga daya tahan imun tubuh. Namun, sebagian besar peserta belum

mengetahui jawaban dari pertanyaan yang diajukan oleh tim pengabdian. Untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta maka tim pengabdian membagikan angket sebagai bahan untuk evaluasi kegiatan.

2. Tahap Sosialisasi

Tahap sosialisasi dibagi menjadi dua sesi. Pembagian sesi bertujuan untuk memfokuskan materi yang akan disampaikan kepada semua peserta. Sesi pertama adalah sosialisasi mengenai pola hidup sehat dan asupan gizi yang seimbang sebagai upaya pencegahan Covid-19. Sesi pertama dimulai pada pukul 10.00-12.00 WIB. Materi yang disampaikan pada sesi pertama terdiri dari: 1) pengertian pola hidup sehat, 2) tujuan dan manfaat pola hidup sehat, 3) cara menjalani pola hidup sehat. Sebelum menyampaikan materi, tim pengabdian menanyakan pertanyaan sederhana kepada peserta untuk mengetahui tingkat pemahaman awal sebelum memulai materi. Penyampaian materi pada sesi pertama menggunakan metode ceramah yang disampaikan oleh

tim pengabdian. Dalam penyampaian tim pengabdian menggunakan media atau alat bantu seperti laptop, LCD, *sound system* yang bertujuan supaya peserta mudah memahami materi yang disampaikan. Pada pukul 13.00 WIB sesi pertama dilanjutkan kembali dengan metode *small group discussion*. Peserta dibagi menjadi kelompok kecil yang terdiri dari 5 orang untuk mendiskusikan tujuan dan manfaat pola hidup sehat serta cara menjalani pola hidup sehat. Peserta diberikan waktu selama 45 menit untuk melakukan diskusi mengenai topik yang diberikan. Setelah itu, masing-masing perwakilan dari kelompok menampilkan hasil diskusinya di depan kelompok lain. Sementara itu kelompok lain menanggapi hasil diskusi kelompok yang tampil. Diskusi berjalan dengan baik dan semua peserta sangat antusias dalam mengikuti jalannya diskusi hingga berakhir pada pukul 14.30 WIB. Pada akhir sesi pertama tim pengabdian dan semua peserta secara bersama-sama merangkum dan menyimpulkan materi

yang disampaikan dan diakhiri dengan evaluasi. Penyampaian materi sesi pertama berakhir pada pukul 15.00 WIB, dan akan dilanjutkan pada sosialisasi sesi 2 pada tanggal 3 Juli 2020.

Tahap sosialisasi sesi kedua dimulai pada pukul 09.00-12.00 WIB tanggal 6 Juli 2020. Materi yang disampaikan pada sesi kedua adalah olahraga yang aman di masa pandemi Covid-19 yang terdiri dari: 1) jenis-jenis olahraga yang baik di masa pandemi, 2) manfaat olahraga di masa pandemi,

3) tips melakukan olahraga di masa pandemi, 4) kesalahan-kesalahan dalam melakukan olahraga di masa pandemi. Penyampaian materi pada sesi kedua menggunakan metode ceramah yang disampaikan oleh tim pengabdian. Dalam penyampaian tim pengabdian menggunakan media atau alat bantu seperti laptop, LCD, *sound system* yang bertujuan supaya peserta mudah memahami materi yang disampaikan. Pada pukul 13.00 WIB sesi pertama dilanjutkan kembali dengan metode

small group discussion. Peserta dibagi menjadi kelompok kecil yang terdiri dari 5 orang untuk mendiskusikan tujuan dan manfaat pola hidup sehat serta cara menjalani pola hidup sehat. Peserta diberikan waktu selama 45 menit untuk melakukan diskusi mengenai topik yang diberikan. Setelah itu, masing-masing perwakilan dari kelompok

Pendahuluan

Kesehatan tidak terpisahkan dalam kehidupan manusia, karena kesehatan merupakan keadaan yang paling penting dalam menjalankan berbagai aktivitas. Tanpa kesehatan manusia akan mengalami hambatan dan mengalami penurunan kondisi fisik. Kesehatan adalah keadaan seimbang yang dinamis, dipengaruhi faktor genetik, lingkungan dan pola hidup sehari-hari seperti makan, minum, seks, kerja, istirahat, hingga pengelolaan kehidupan emosional.

Ada empat faktor terpenting yang harus diperhatikan dalam kaitannya dengan kesehatan yaitu 1) makanan

sehat, 2) perbanyak minum air putih, 3) tidur cukup, 4).serta selalu aktif. Seiring dengan perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi yang semakin pesat, maka meningkat pola dan gaya hidup masyarakat. Hal ini berdampak juga terhadap kesehatan, aktivitas gerak menjadi berkurang sebaliknya berbagai penyakit menyerang individu yang masih produktif, seperti penyakit jantung, diabetes, kolesterol, hipertensi dan lainnya.

Kemudahan dan pesatnya IPTEKS mengakibatkan kebanyakan orang malas dalam melakukan aktivitas fisik. Olahraga menjadi dilupakan oleh sebagian individu, dengan berbagai alasan diantaranya kesibukan dan tidak mempunyai waktu luang untuk berolahraga dan karena kesibukan semakin sulit mengatur jadwal berolahraga. Seperti mesin mobil yang tidak pernah digunakan, pelan-pelan mesin akan rusak, demikian juga tubuh jika tidak dilatih maka lambat laun menjadi bermasalah dan tidak sehat.

Pada saat ini banyak orang yang memiliki gaya hidup yang kurang baik, terutama dalam pola makan, tidur, dan olahraga yang dilakukan dengan tidak benar. Makan tanpa memperdulikan dengan kandungan gizi yang ada di dalam makanan tersebut, atau malah sebaliknya karena ingin menurunkan berat badan, mengurangi makan karena ingin mendapatkan berat badan ideal dengan cepat. Menjaga pola makan sangat penting agar kita dapat mengatur sesuai dengan kebutuhan tubuh. Selain menjaga pola makan hal penting lainnya adalah melakukan aktivitas olahraga.

Olahraga merupakan gerakan olah tubuh yang memberikan efek pada tubuh secara keseluruhan. Olahraga membantu merangsang otot-otot dan bagian tubuh lainnya untuk bergerak. Otot-otot menjadi terlatih, sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh pun menjadi lancar sehingga metabolisme tubuh menjadi optimal. Tubuh akan terasa segar dan otak sebagai pusat saraf pun akan bekerja menjadi lebih baik. Selanjutnya manfaat berolahraga lainnya dapat menguatkan struktur tulang,

menyehatkan organ tubuh khususnya organ jantung, mampu menurunkan tingkat stress.

Pembahasan.

Kesehatan merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia. Menjaga kesehatan dapat dilakukan dengan melakukan olahraga, karena sudah terbukti dapat menyehatkan badan. Dan manfaat olahraga terhadap kesehatan tubuh itu sendiri juga sudah dijelaskan dalam UU No. 23 tahun 1992 tentang Kesehatan (olahraga kesehatan bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan).

Dengan berolahraga akan melancarkan peredaran darah yang berguna untuk kesehatan jantung serta dapat meningkatkan konsentrasi. Olahraga juga dapat meningkatkan kepadatan tulang, sehingga baik mencegah *Osteoporosis*. Berolahraga merupakan salah satu aspek penting dalam membentuk tubuh yang sehat dan bugar. Olahraga perlu dilakukan secara teratur dalam durasi waktu tertentu. Selain itu, olahraga yang

dilakukan tidak harus membuat tubuh melakukan hal yang berat. Olahraga juga bisa dilakukan dengan melakukan beberapa jenis gerakan ringan, santai dan menyenangkan.

a. Manfaat olahraga bagi kesehatan tubuh : Manfaat olahraga yang disampaikan oleh Daniel Landers, Profesor Pendidikan Olahraga dari Arizona State University:

1. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh
Olahraga yang dilakukan dengan teratur, akan meningkatkan fungsi hormon-hormon dalam tubuh di mana hormon-hormon ini mampu meningkatkan daya tahan tubuh.
2. Meningkatkan Fungsi Otak
Keteraturan dalam berolahraga dapat membantu meningkatkan konsentrasi, kreativitas, dan kesehatan. Dengan olahraga, jumlah oksigen di dalam darah akan meningkat sehingga memperlancar aliran darah menuju otak. Sehingga meningkatkan fungsi otak.
3. Mengurangi Stres
Stres dapat terjadi pada siapa saja. Dengan olahraga, seseorang dapat

dibantu untuk mengatasi emosi dan mengurangi kegelisahan sehingga mengurangi stres dalam dirinya. Bagi yang rutin melakukan olahraga memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan orang yang tidak berolahraga. Aktivitas olahraga menyebabkan tubuh bereaksi termasuk otak. Karena otak akan melepaskan banyak hormon termasuk endorfin yang bisa mempengaruhi suasana hati menjadi lebih gembira, riang dan senang.

4. Menurunkan Kolesterol.
Ketika melakukan olahraga, tubuh bergerak dan membantu tubuh membakar kalori yang ada sehingga menghasilkan energi yang dibutuhkan tubuh untuk bekerja. Sehingga membantu tubuh mengurangi tertimbunnya lemak dalam tubuh. Olahraga yang teratur juga dapat membakar kolesterol LDL dan trigliserida serta meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL). Hal ini sangat membantu tubuh tetap

fit dan mengurangi resiko darah tinggi, stroke, kegemukan, dan penyakit jantung.

- b. **Jenis-jenis olahraga yang mudah dilakukan** Semua jenis olahraga baik untuk kesehatan, melakukannya dengan teratur sertadiiringi dengan pola hidup sehat. Tahap awal bagi pemula sebaiknya olahraga dilakukan dengan singkat, untuk memberikan pengenalan dan adaptasi tubuh. Sebaiknya dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu. Adapun jenis-jenis olahraga yang mudah dilakukan yang baik untuk kesehatan :

1. Jalan Cepat

Jalan cepat adalah berjalan kaki dengan kecepatan di atas rata-rata kecepatan berjalan pada umumnya yaitu sekitar 7 sampai 9 kilometer per jam. Jalan cepat kerap di olah-raga-jalan-cepat). Selain sebagai cara alami

meningkatkan kebugaran tubuh khususnya jantung, juga dapat

bekerja lebih baik untuk orang gemuk atau Overweight. Karena membantu mengurangi lemak otot di area dekat sendi

2. Senam

Senam merupakan olahraga murah yang populer di masyarakat. Saat melakukan olahraga senam hampir seluruh bagian tubuh bergerak. Pergerakan terjadi otot-otot besar pada tangan, kaki, dan pinggul. Pada saat bergerak terjadi peningkatan laju pernafasan dan denyut jantung yang menyebabkan kadar oksigen di darah meningkat dan pembuluh darah membesar. Perubahan-perubahan metabolisme ini akan memberikan dampak positif yang bermanfaat untuk tubuh. Manfaat lainnya adalah senam membantu menjaga berat badan, meningkatkan stamina, membantu menjaga kesehatan, membuat hidup lebih senam, dan aktif hingga lanjut usia.

3. Berenang

Berenang memang membuat seluruh anggota tubuh ikut bergerak, sehingga meningkatkan kekuatan otot dan kekuatan kardiovaskular. Dengan demikian, tubuh akan menerima asupan yang maksimum. Adapun manfaat berenang, 1) Membantu mengencangkan otot perut dada paha dan lengan, 2) Melatih otot agar menjadi lebih kuat, 3) Menjaga tubuh agar terus segar bugar, 4) Mengurangi Gejala Arthritis, 5) meredakan sakit punggung.

4. Lari

Lari merupakan olahraga yang mudah untuk dilakukan, karena tidak memerlukan perlengkapan khusus dan biaya yang mahal. Olahraga ini bisa dilakukan di lingkungan sekitar tempat tinggal kita dengan waktu pagi atau sore hari. Manfaat lari bagi kesehatan adalah 1) dapat menurunkan berat badan, 2) baik untuk kesehatan lutut, 3) menjadikan jantung sehat, 4) meningkatkan stamina tubuh, 5) Mengurangi berbagai resiko penyakit.

Bersepeda Aktifitas bersepeda yang dapat dilakukan minimal 1 kali seminggu, bisa dilakukan di sekitar lingkungan tempat tinggal. Bersepeda mudah dilakukan sekaligus menyenangkan dan berdampak pada kesehatan jantung dan mengencangkan otot – otot tubuh. Bersepeda sebaiknya dilakukan minimal 30 menit dengan tujuan menjadi sehat, langsing dan bugar.

Dari jenis-jenis olahraga yang telah disampaikan di atas, semuanya dapat dilakukan dengan mudah sesuai dengan kebutuhan dan kesenangan dari orang yang akan melakukannya. Yang paling penting adalah tetap menjaga motivasi berolahraga sekaligus membudayakan pola hidup sehat.

c. **Kalori yang dibakar selama berolahraga.** Selama melakukan aktivitas berolahraga tubuh membakar kalori sesuai kebutuhan olahraga yang dilakukan. Saat berolahraga, otot tubuh berkontraksi, dan

memerlukan energi. Energi yang pertama kali dipergunakan adalah dari cadangan gula dan makanan yang kita makan. Setelah cadangan gula atau makanan tersebut habis maka tubuh akan menggunakan cadangan lemak untuk diubah menjadi energi. Di saat itulah cadangan lemak akan berkurang dan diubah menjadi energi. Berikut ditampilkan kalori yang terbakar sesuai olahraga yang dilakukan.

Kesimpulan

Kesehatan dan olahraga saling berkaitan, dalam meningkatkan produktifitas manusia. Untuk tetap sehat dan bugar, seseorang harus melakukan aktivitas olahraga yang rutin dilakukan setidaknya 3 kali dalam seminggu. Manfaat dalam berolahraga adalah meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan fungsi otak,

menghilangkan stress, menurunkan kolesterol. Olahraga sederhana yang dapat dijadikan pilihan dalam menjaga kesehatan adalah, jalan cepat, senam, renang, lari dan bersepeda

Tabel: Kebutuhan kalori sesuai jenis olahraga yang dilakukan

JENIS OLAHRAGA (selama 1 jam)	59 Kg	70 Kg	86 Kg	102 Kg
Aerobik, Lo w impact	354	422	518	621
Aerobik, Hig h impact	413	493	604	715
Bersepeda 16- 19 km/jam	354	422	518	593
Bersepeda 19- 22 km/jam	472	563	690	891

Bersepeda 22- 26 km/jam	590	70 4	863	108 0
Bersepeda 26- 30 km/jam	708	84 4	103 5	122 0
Bersepeda > 30 km/jam	944	112 6	138 0	154 0
Sepeda nais k gunung	502	59 8	733	864

Lari, km/jam	10	590	70 4	863	102 6
Lari, km/jam	17	106 2	126 7	155 3	183 6
Jalan santai, 3 km/jam		148	17 6	218	284
Jalan cepat, 5 km/jam		207	24 6	343	445
Jalan , km/jam	7	236	28 1	402	526

Daftar Pustaka

fpok.upi.edu/.../pengembangan-pola-pembinaan-olahraga

<http://denigunarsa.blogspot.com/2012/11/manfaat-olahraga-bagi-kesehatan.html>

<http://susanblogs18.blogspot.com/2012/12/makalah-manfaat-dan-kerugian-dari.html>

<http://rca71.blogspot.com/2012/09/makalah-kebugaran-jasmani.html>

Kusmana, Dede. 1997. *Olahraga Bagi Kesehatan Jantung*. Jakarta : FK UI.

UU No. 23 tahun 1992, tentang Kesehatan

www.caraalami.net/manfaat-olahraga-jalan-cepat