Health Promoting University

Dept. Fisiologi FK-KMK UGM

Mengapa Harus Tetap Beraktivitas Fisik di Tengah Pandemi Covid-19 ?

1 Aktivitas fisik rutin yang dilakukan dengan tepat berpotensi mencegah keparahan Covid-19

Keparahan Covid-19 diperkirakan disebabkan oleh tidak seimbangnya tingkat daya tahan tubuh dengan reaksi peradangan yang terjadi. Aktifitas fisik rutin yang tepat dapat **meningkatkan daya tahan tubuh** sehingga **menekan reaksi peradangan yang berlebihan.**

2 Rutin beraktivitas fisik efektif untuk mengontrol penyakit pemberat Covid-19 seperti penyakit jantung, diabetes mellitus, dan beberapa jenis kanker.

3 Aktivitas fisik yang rutin dapat mengontrol berat badan

Kelebihan berat badan dan obesitas diperkirakan berhubungan dengan gejala dan keparahan Covid-19 yang berat. Hal itu disebabkan karena orang yang **kelebihan berat badan** akan mengalami **reaksi peradangan yang lebih tinggi.**

4 Olahraga dapat mencegah dan mengatasi kecemasan dan depresi akibat pandemi

Olahraga bersama dengan manajemen stress dapat bermanfaat untuk mencegah dan menurunkan depresi dan kecemasan yang dapat timbul akibat pandemi Covid-19. Peningkatan rasa bahagia dan penurunan gejala depresi serta kecemasan didapat segera setelah selesai berolahraga.

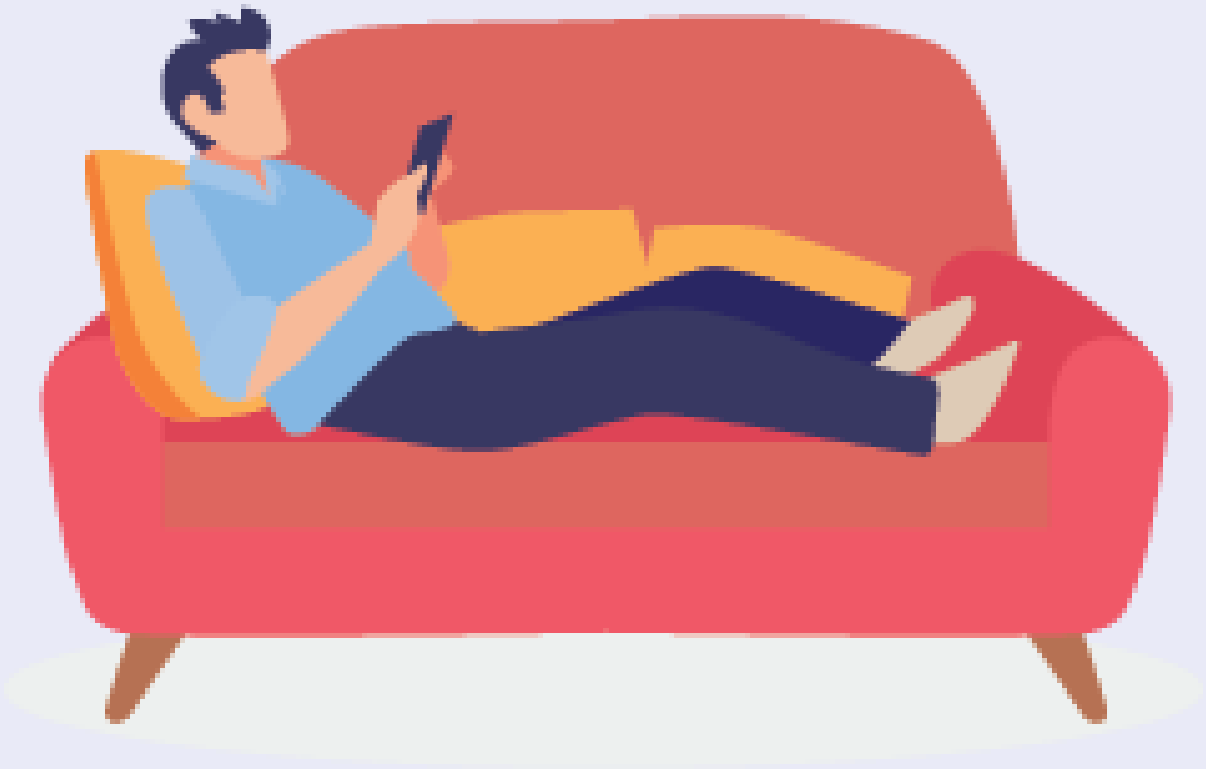
Health Promoting University

Dept. Fisiologi FK-KMK UGM

Aktivitas Fisik Apa Saja Yang Sebaiknya Dilakukan?

1 Kurangi Duduk Terlalu Lama Saat Tinggal di Rumah

Setiap duduk 30 menit, berdiri dan lakukan aktivitas fisik ringan selama minimal 2 menit



2 Lakukan olahraga aerobik secara rutin dengan jumlah yang cukup

Lakukan olahraga aerobik dengan prinsip FIT dan targetkan mencapai total minimal 150 menit/minggu

Frequency

Lakukan olahraga sekitar 3-5 kali seminggu

Intensity

Lakukan olahraga dengan intensitas sedang yang ditandai dengan masih bisa berbicara dengan kalimat utuh tanpa terengah-engah ataupun kehabisan napas saat berolahraga.

Time

Lakukan olahraga dengan durasi sekitar 10-45 menit/sesi

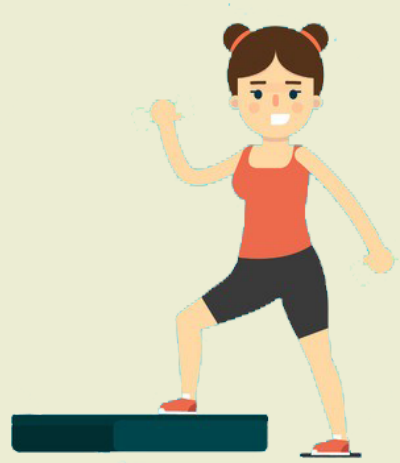
3 Lakukan olahraga penguatan otot dan senam peregangan minimal 2 kali seminggu

Health Promoting University

Dept. Fisiologi FK-KMK UGM

Bagaimana Berolahraga yang Aman di Tengah Pandemi?

1 Lakukan olahraga yang dapat dilakukan di lingkungan rumah sendiri, seperti:



Aerobik

Olahraga jalan di tempat di ruangan rumah dengan ventilasi yang cukup

Jalan kaki atau jogging di halaman rumah

Aerobik

Aerobik

Senam dipandu melalui kelas senam online atau video senam

Aerobik

Olahraga dengan treadmill atau sepeda statis

Aerobik

Olahraga naik turun anak tangga

Penguatan Otot

Olahraga kalistenik

Olahraga kalistenik adalah olahraga penguatan otot yang memanfaatkan berat tubuh kita sendiri sebagai beban

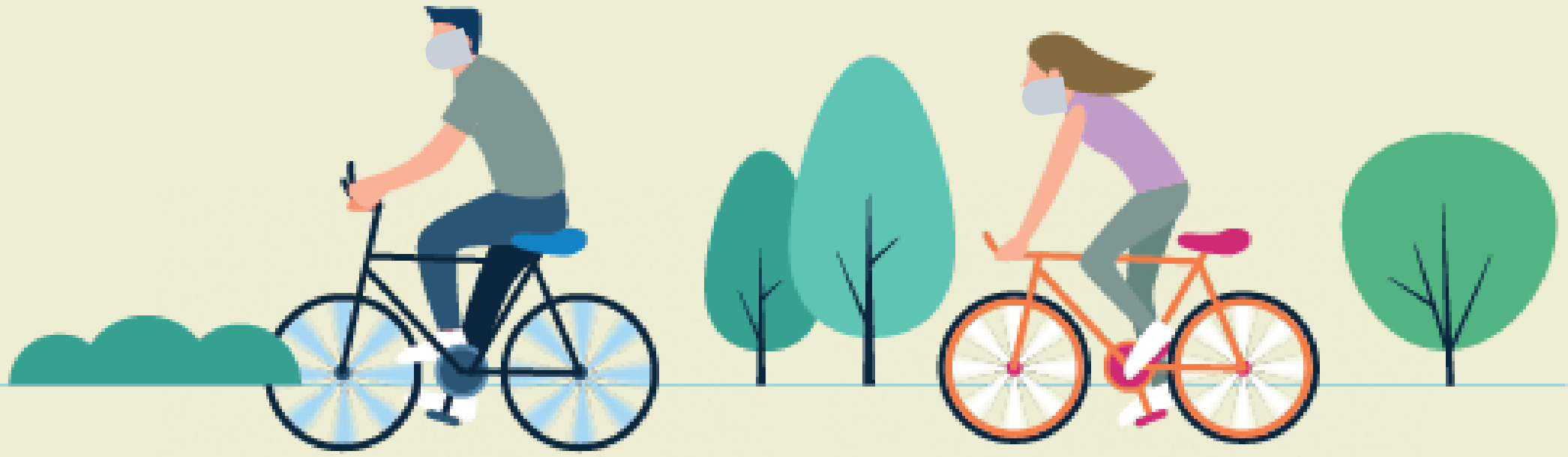
Peregangan Otot

Senam peregangan

Peregangan Otot

Yoga, Tai Chi, Qi Gong, dan Mind-Body Exercise Lainnya

2 Jika ingin berolahraga di ruang publik seperti jogging di taman dan bersepeda di jalan, lakukan dengan hati-hati



Selama belum ada kebijakan pelarangan aktivitas di ruang publik dari pemerintah setempat atau nasional, olahraga seperti jogging dan bersepeda di ruang publik diperbolehkan dengan memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. Jaga jarak dengan orang lain minimal 2 meter jika tidak bergerak segaris dan jarak yang lebih jauh jika bergerak segaris*
2. Selalu gunakan masker
3. Mandi dan cuci tangan sebelum keluar rumah dan segera setelah pulang dari olahraga

*****
> 4 m jika *jogging*
> 10 m jika lari atau bersepeda santai
> 20 m jika bersepeda cepat

3 Hindari gym dan penggunaan alat-alat olahraga yang dipakai bergantian oleh banyak orang!

Penggunaan alat olahraga yang dipakai bergantian oleh banyak orang dan aktivitas olahraga di ruangan yang diisi oleh banyak orang merupakan kondisi risiko tinggi terjadinya penularan infeksi covid-19.

4 Berhati-hati jika ingin berenang di kolam renang umum!

Tidak ada bukti bahwa covid-19 dapat ditularkan melalui kolam yang mengikuti standar disinfeksi. Namun, harus hati-hati dan disiplin dalam menjalankan *physical distancing* dan menjaga kebersihan baik saat di dalam maupun di luar kolam renang.

5 Jangan berolahraga secara berlebihan

Jangan melakukan olahraga yang berlebihan, yaitu intensitas yang terlalu tinggi (ditandai dengan sangat lelah dan terengah-engah hingga tidak bisa berbicara kecuali 1-2 kata saja) dan durasi yang terlalu lama (lebih dari 1 jam). Olahraga yang berlebihan justru dapat menurunkan daya tahan tubuh dan meningkatkan reaksi peradangan.

6 Jangan berolahraga jika sedang demam atau sesak napas