



Universitas
Esa Unggul

**MODUL PROMOSI K3
(KMK364)**

**MODUL SESI 9
Intervensi Program 1**

Universitas
Esa Unggul

**DISUSUN OLEH
PUTRI HANDAYANI, SKM, M.KKK**

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL
2019**

<http://esaunggul.ac.id>

0 / 11

PENGANTAR

A. Kemampuan Akhir Yang Diharapkan

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa mampu :

1. Menguraikan contoh program promosi kesehatan berupa program kebugaran di tempat kerja.

B. Uraian dan Contoh

Menurut Montoye et.al. Aktivitas fisik merupakan kesatuan gambaran dalam tiga dimensi yang terdiri dari lama (menit/jam), frekuensi (sekian kali per minggu atau sekian kali per bulan) dan intensitas (kekuatannya), misalnya rata-rata pengeluaran energi dalam kkal per menit atau kJoule per jam (Montoye, 1996).

Pengukuran aktivitas fisik dapat dilakukan dengan bermacam-macam cara. Ada yang menggunakan basis laboratorium, ada pula yang berbasis pengukuran lapangan. Pada masing-masing cara tersebut mempunyai kelebihan dan kekurangan. Pada penelitian ini pengukuran aktivitas fisik menggunakan tools/instrumen yang diambil dari Montoye et al. tahun 1996. Dasar pemilihan penggunaan Kuesioner/interview, sebagai berikut:

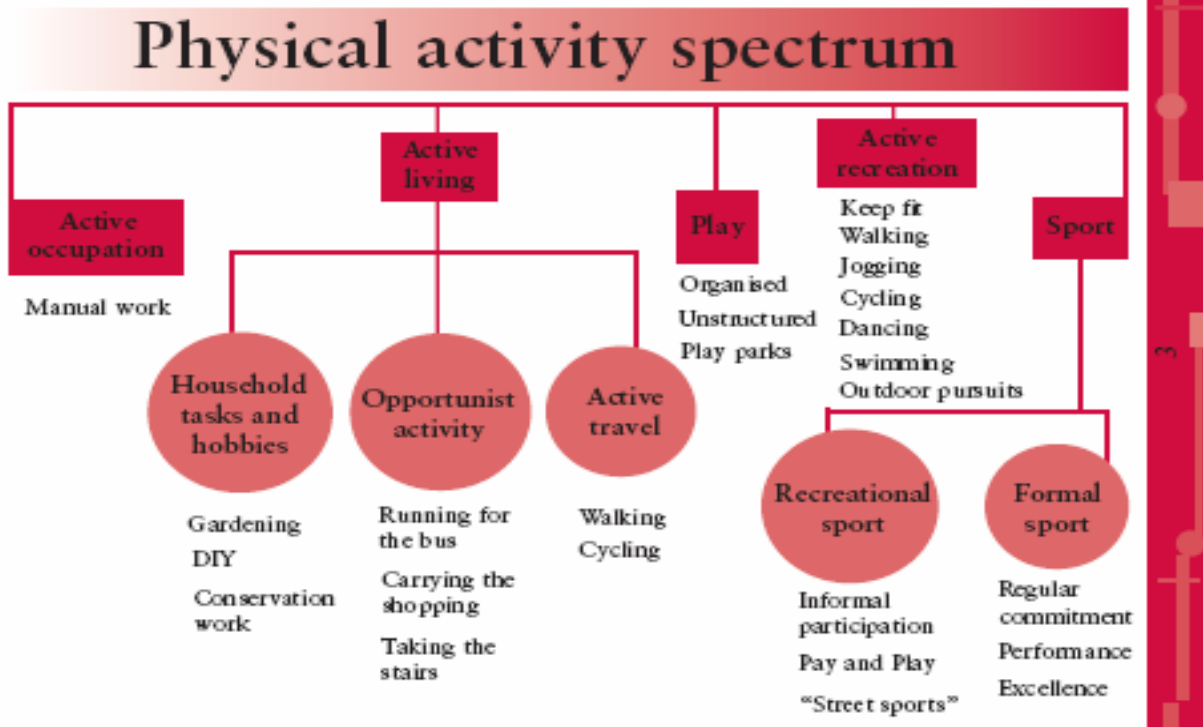
1. Valid untuk adult
2. Cukup valid untuk mengukur energi expenditure
3. Reliabilitas cukup/baik
4. Bisa untuk jumlah populasi yang kecil (< 50) dan besar (>50)
5. Biaya rendah/sedang
6. Butuh spesifik aktivitas, bagi peneliti
7. Bagi Subject tidak terlalu effort (moderate effort bagi subject)

8. Subject acceptability-nya baik

Dari sekian program promosi kesehatan yang sudah pernah dilakukan di tempat kerja, intervensi yang diberikan pada program **aktivitas fisik** akan memberikan dampak yang cukup signifikan pada kesehatan seseorang. Hal tersebut dapat dilihat pada sejumlah penelitian yang telah dilakukan berkaitan dengan aktivitas fisik dengan hasil sebagai berikut.

1. Aktivitas fisik berhubungan dengan salah satu faktor risiko penyakit kardiovaskular, yaitu hipertensi.
2. Aktivitas fisik berhubungan dengan penurunan berat badan pada orang dewasa, merupakan studi epidemiologi selama 12 tahun di Connecticut, dengan n=2.812.
3. Aktivitas fisik berkaitan dengan obesitas dan insidens diabetes melitus tipe 2, studi longitudinal pada pria dan wanita di Amerika, China dan Finlandia.
4. Total aktivitas fisik ternyata dapat menurunkan risiko Ca prostat, studi kasus-kontrol (population based study) di Kanada.⁽¹⁶⁾
5. Aktivitas fisik juga dapat menurunkan risiko kanker paru (lung cancer) di Canada, studi kasus-kontrol dengan jumlah kasus 2.128 dan 3.206 kontrol.
6. Inaktivitas fisik juga merupakan salah satu faktor yang diidentifikasi merupakan faktor risiko yang paling konsisten untuk terjadinya kanker Colorectal, hubungan antara aktivitas fisik dan kanker kolon didapatkan pada studi kasus-kontrol yang dipadankan (matched) di Utah dan Northern California.

Berikut ini adalah bagan spectrum dari aktivitas fisik. Aktivitas fisik sendiri terbagi atas beberapa bagian, di antaranya active occupation, active living, play, active recreation, dan sp. Salah satu bagian atau bentuk dari aktivitas fisik adalah olahraga.



Istilah-Istilah Olahraga

1. Olahraga

aktivitas fisik dengan tujuan tertentu, misalnya menurunkan berat badan

2. Olahraga tepat dan benar

olahraga yang mengacu pada prinsip-prinsip olahraga tertentu: spesifik, progresif, F.I.D.T

3. Sehat

tidak menderita penyakit tertentu baik fisik dan psikis serta tetap produktif

4. Kebugaran:

kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa lelah dan masih mempunyai kemampuan untuk melakukan kegiatan tambahan seperti berolahraga dan rekreasi. **Terdiri atas:**

- daya tahan jantung-pernafasan
- daya tahan otot

- c. kekuatan otot
- d. fleksibilitas
- e. komposisi tubuh

Manfaat olahraga yang tepat dan benar, antara lain:

- Meningkatkan daya tahan jantung-pernafasan (stamina)
- Menurunkan berat badan
- Mengurangi lemak tubuh
- Mengurangi resiko terkena penyakit
- Meningkatkan fungsi sel saraf/otak
- Memberikan rasa bahagia
- Mengurangi stres
- Meningkatkan sistem imunitas tubuh

Memilih Olahraga

Bergantung kepada:

- Tujuan berolahraga
- Usia
- Status kesehatan (penyakit yang diderita)
- Jenis pekerjaan
- Mengacu pada prinsip olahraga
- Tingkat kebugaran

Prinsip Olahraga

Olahraga, berdasarkan proses pembentukan energi yang digunakan, t.d:

1. Olahraga aerobik
 - metabolisme → memerlukan oksigen
 - untuk jantung-pernafasan
 - dalam rentang waktu lebih lama
 - intensitas ringan
2. Olahraga anerobik
 - untuk meningkatkan kekuatan otot dan power
 - intensitas ringan hingga berat

Olahraga tepat dan benar: teratur, terkendali dan berkesinambungan

- Olahraga teratur: olahraga yang dapat diukur dengan mengacu pada kaidah olahraga baku, dengan parameter/indikator sehingga dapat disesuaikan berdasarkan kebutuhan
- Olahraga teratur: olahraga dilakukan secara teratur pada waktu tertentu
- Olahraga terkendali: olahraga mengikuti prinsip tertentu sehingga dapat dikendalikan sesuai kemampuan tubuh. Bila berlebihan beresiko
- Olahraga berkesinambungan: olahraga yang dilakukan terus menerus sepanjang hidup hingga usia lanjut

Acuan Olahraga

F I D T

- * FREKUENSI (F)
- * INTENSITAS (I)
- * DURASI (D)
- * TIPE/JENIS (T)



Prinsip lain:

Spesifik dan Progresif, Pemanasan, Latihan inti, Pendinginan dan Peregangan

Acuan Olahraga (Kaidah)

NORMAL

- * F : 3 - 6X/ minggu
- * I : 55% - 85% DNM
- * D : 30 – 60 menit
- * T : aerobik atau latihan beban

FREKUENSI OLAHRAGA

Bergantung kepada tujuan:

3 X/Week: memberi hasil positif

5 X/Week: menurunkan berat badan

INTENSITAS OLAHRAGA

Bergantung pada usia, tingkat kebugaran, dll → RINGAN, SEDANG, & BERAT Denyut Nadi maksimal: (DNM) → Beban → 220 – UMUR

Target Heart Rate (THR) → 55% - 85% DNM

DURASI OLAHRAGA

30 - 60 MENIT

< 30 MIN: Kurang bermanfaat

> 60 MIN: Mudah cedera

TIPE/JENIS OLAHRAGA

1. EROBIK (endurans): Jalan, lari, bersepeda, renang dll
2. LATIHAN BEBAN (R.TRAINING): Dumble, Circuit

TUJUAN JENIS

1. Meningkatkan kemampuan *jantung-pernafasan* → *Erobik*
2. Meningkatkan kekuatan *dan tonus otot* → *Lat.Beban*
3. Menurunkan berat badan → *Erobik, Teratur*
Ringan,Sedang Waktu:
>30 Menit

Prinsip-prinsip Olahraga

Spesifik: olahraga disesuaikan dengan tujuan, misalnya: usia lanjut, perhatikan kondisi dan kesehatan tubuh

Progresif: intensitas olahraga disesuaikan dengan kemajuan yang sudah dicapai setelah berolahraga sekian lama (tingkatkan bertahap)

JANGAN LUPA!

1. Pemanasan
2. Latihan Inti
3. Pendinginan
4. Peregangan

Waspada ! Evaluasi ! SELAMA OLAHRAGA

- Denyut Nadi
- Tekanan Darah
- Keluhan-keluhan

SECARA BERKALA

- Pemeriksaan Kesehatan
- Pemeriksaan Kebugaran

KIAT-KIAT BEROLAHRAGA

- Sesuaikan kemampuan tubuh
- Tidak berolahraga saat sakit
- Tidak berolahraga setiap hari
- Minum yang cukup, olahraga 2-3 jam setelah makan
- Ganti pakaian basah
- Keluhan jangan diabaikan
- Berpenyakit, periksakan ke dokter
- Lakukan pemeriksaan kesehatan/kebugaran sebelum berolahraga dan berkala/teratur
- Pilih olahraga yang tepat dan serasi bila ada penyakit
- Ikuti tahap-tahap saat berolahraga
- Pilihlah pelatih yang mengetahui olahraga yang tepat dan benar

Kebutuhan Energi

Kebutuhan energi/kalori:

Kebutuhan kalori seseorang untuk mencapai atau mempertahankan berat badan ideal, bergantung kepada:

- Usia
- Jenis kelamin
- Pekerjaan
- Dll

Ditentukan oleh:

1. Laju Metabolisme Istirahat (BMR)
2. Masa tertentu (pertumbuhan, kehamilan dll)
Aktivitas fisik

Cara lain:

- Kurus : 2300 – 2500 kalori
- Normal: 1700 – 2100 kalori
- Gemuk: 1300 – 1500 kalori

10.5 Komposisi Kalori

Untuk orang Indonesia, adalah:

- 60 – 70 % karbohidrat
- 10 – 15% protein
- 20 - 25% lemak

Berat Badan

Berat Badan Idaman:

$$90\% \times (TB \text{ dalam cm} - 100) \times 1\text{kg}$$

Pria: < 160 cm; perempuan: < 150 cm, di modifikasi menjadi

Berat Badan Ideal:

$$(Tb \text{ dalam cm} - 100) \times 1\text{kg}$$

Energi Seimbang

Agar tubuh sehat, berat badan tidak lebih, tidak mudah terkena penyakit degeneratif.

$$\text{Energi Masuk} = \text{Energi Keluar}$$

Energi Keluar: energi yang digunakan untuk berbagai aktivitas fisik.

Cara Menentukan Kebutuhan Kalori Seimbang?

1. Tentukan kebutuhan energi dasar
2. Hitung jumlah energi sesuai aktivitas fisik

Selanjutnya:

Tentukan komposisi kebutuhan bahan makanan (karbohidrat, lemak dan protein) perhari

Untuk detailnya: Tanyakan ke ahli gizi anda



1. Buku Referensi

- a. O'Donnell, Michael. (1994). Health Promotion In The Workplace. 2nd Edition. Canada : Delmar Publishers Ins.
- b. Chenoweth DH. (2002). Evaluating Worksite Health Promotion. USA : Human Kinetics.
- c. Kurniawidjaja LM. (2012). Promosi Kesehatan di Tempat Kerja. Jakarta: Depkes RI
- d. Kurniawidjaja LM, Martomulyono S, Modjo R. (2010). Aku Bisa Hidup Lebih Sehat. Jakarta: UI PRESS