



World
PT Day
2025

AKTIVITAS UNTUK MENUNJANG PROSES MENUA DENGAN SEHAT

Lebih baik tetap melakukan aktivitas fisik sedikit demi sedikit, daripada tidak sama sekali

Mulailah dengan aktivitas yang ringan, lalu tingkatkan secara bertahap seiring dengan kemampuan Anda.

Lansia disarankan untuk tetap aktif secara fisik sesuai dengan kemampuan mereka

Sesuaikan intensitas latihan atau aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran dan kemampuan gerak Anda.

Kurangi duduk terlalu lama!

Duduk dalam waktu yang lama tidak selalu baik bagi kesehatan. Usahakan untuk tetap bergerak secara berkala.

Aktivitas fisik dapat mengurangi risiko:

● Penyakit kardiovaskular

● Diabetes tipe II

● Osteoporosis

● Tekanan darah tinggi

● Risiko jatuh dan cedera

● Penurunan fungsi kognitif

● Kanker

Aktivitas fisik akan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan, termasuk kesehatan mental, serta membantu tubuh bergerak lebih leluasa dan menjaga kualitas tidur tetap baik.

Seberapa sering Anda perlu melakukan aktivitas fisik atau olahraga?

150-300
menit per minggu

untuk aktivitas aerobik
intensitas sedang



75-150
menit per minggu

untuk aktivitas aerobik
intensitas tinggi



ATAU

DITAMBAH

2 kali seminggu

lakukan latihan penguatan otot
(strength training) yang
melibatkan grup otot besar



Setidaknya **3 kali seminggu**

lakukan aktivitas fisik yang beragam
dengan berfokus pada latihan
keseimbangan dan penguatan otot - hal ini
dapat membantu Anda mencapai target
aktivitas fisik secara keseluruhan.

Fisioterapis akan membantu merancang
program latihan yang sesuai dengan
kemampuan Anda.

Anda juga dapat bergabung dalam grup
atau kelas yang berfokus pada latihan
keseimbangan dan fleksibilitas, seperti
yoga, senam tai-chi atau pilates.

Batasi waktu duduk Anda dan
gantilah dengan beberapa jenis
aktivitas fisik, seperti:

- Berdiri dan bergerak saat acara di televisi yang Anda tonton sedang muncul iklan
- Berdiri atau berjalan sesaat ketika sedang menelepon
- Usahakan menggunakan tangga untuk naik atau turun 1 atau 2 lantai
- Memiliki hobi yang aktif, seperti berkebun
- Ikut serta dalam grup atau komunitas, seperti komunitas menari atau komunitas jalan sehat
- Bermain aktif bersama cucu, jika Anda memilikinya
- Lakukan sebagian besar pekerjaan rumah tangga secara mandiri



Sebagai spesialis dalam bidang gerak dan fungsi, Fisioterapis akan membantu Anda untuk tetap aktif seiring bertambahnya usia.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

www.world.physio/wptday