




# Mendapatkan Tubuh bugar Melalui Gizi dan Olahraga

**Mury Kuswari, S.Pd., M.Si**


Kaprodi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul


Ketua Umum ANOKI

Founder Gizi Kebugaran

 085722002050

 [murykuswari@gizikebugaran.id](mailto:murykuswari@gizikebugaran.id)

 [murykuswari](https://twitter.com/murykuswari)

 [murykuswari](https://www.instagram.com/murykuswari)

 [Mury Kuswari](https://www.facebook.com/MuryKuswari)

*Sint Carolus Jakarta, 25 Februari 2017*



**GIZIKEBUGARAN**  
SPORT NUTRITIONIST

# Mury Kuswari, SPd., MSi



- S1 Pendidikan **Kepelatihan Olahraga** – UPI Bandung
- S2 Ilmu **Gizi** – Institut Pertanian Bogor – IPB
  - Sport Nutritionist
  - Lecturer
  - Head of Nutrition Department, Esa Unggul University
  - Chairman Asosiasi Nutrisionis Olahraga dan Kebugaran Indonesia (ANOKI) [www.anoki.org](http://www.anoki.org)
  - Founder Gizi Kebugaran Indonesia ([www.gizikebugaran.id](http://www.gizikebugaran.id))



# Aktivitas Fisik di Indonesia

Risikesdas 2013

- 26,7% kurang aktivitas Fisik
- 22 Provinsi kurang aktivitas Fisik
- 24,1% perilaku sedentari >6 jam perhari
- Provinsi diatas rata-rata Nasional
  - Riau (39,1%)
  - Maluku Utara (34,5%)
  - Jawa Timur (33,9%)
  - Jawa Barat (33,0%)
  - Gorontalo (31,5%)



**GIZIKEBUGARAN**  
SPORT NUTRITIONIST



# Manfaat Berolahraga

- *Tidak aktif secara fisik meningkatkan risiko sakit, dan kini sebagai **pembunuh nomor empat** (WHO, 2010).*
- ***Kebiasaan hidup aktif dan berolahraga** meningkatkan kebugaran dan mencegah berbagai penyakit (WHO 2010).*
- ***Sempatkan berolahraga**, karena dapat menjaga berat badan normal, kesehatan tulang dan keseimbangan tubuh, serta mengurangi risiko penyakit hipertensi, stroke, diabetes, jantung koroner, kanker payudara dan usus (WHO 2016)*



**GIZIKEBUGARAN**  
SPORT NUTRITIONIST



085722002050



murykuswari@gizikebugaran.id



murykuswari



murykuswari



Mury Kuswari



# Perhatikan

- Mitos dan Fakta diet ?
- *Makan atau tidak ?*
- *3-4 jam vs 30 menit*
- *Magic food*
- Sarapan
- Makan malam ?
- Olahraga? Diet? Olahraga + Diet?



**GIZIKEBUGARAN**  
SPORT NUTRITIONIST



# Temukan Bedanya !

## Aktivitas Fisik

Mengeluarkan Energi

## Olahraga

Mengeluarkan Energi  
Teratur dan Terencana

## Latihan

Mengeluarkan Energi  
Teratur dan Terencana  
Peningkatan Beban



# Sasaran Olahraga

## Sasaran MINIMAL

- Memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak yang masih ada
- Kelentukan / fleksibilitas

## Sasaran ANTARA

- Memelihara dan meningkatkan kemampuan otot untuk kemampuan geraknya
- Isometrik dan pliometrik

## Sasaran UTAMA

- Memelihara kemampuan aerobik yang telah memadai atau meningkatkan kapasitas aerobik untuk mencapai kategori sedang.





# Tujuan Latihan



Lean



Power



Hypertrophy





# Attention !

“olahraga harus dilakukan dengan  
**PORSI** yang **TEPAT** dan **GERAKAN** yang  
**BENAR**”



**GIZIKEBUGARAN**  
SPORT NUTRITIONIST

085722002050



murykuswari@gizikebugaran.id



murykuswari



murykuswari



Mury Kuswari



# Porsi Latihan Tepat



## Calculate Your Maximum Heart Rate

$220 - \text{Your Age} = \text{Maximum heart rate}$ . For example, a 30 year old's maximum heart rate =  $220 - 30 = 190$

Level 3 moderate range =  $190 \times 70-80\% = 133-152 \text{ bpm}$





# Gerakan Benar

- ***Tentukan DNM***
- ***Jenis latihan***
- ***Stretching***
- ***Inti***
- ***Pendinginan***





# Stretching / pemanasan

Suhu tubuh naik



Otot siap



Mencegah cedera



Fleksibilitas meningkat



Anxiety menurun

Denyut nadi



Statis, dinamis, aktif  
pasif



urutkan



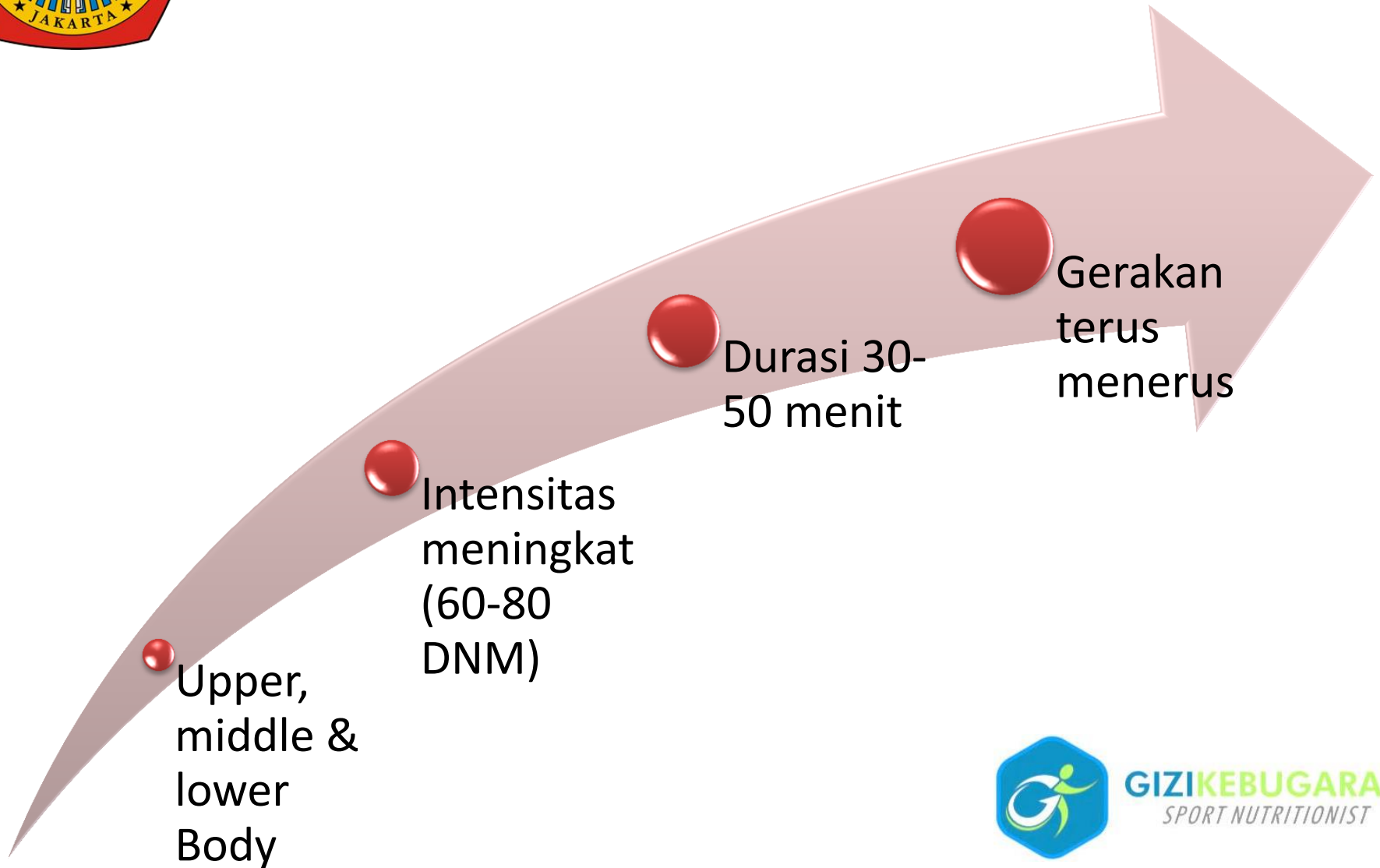
Maksimal & tahan 10-  
15 detik



Durasi 5-10 menit



# Gerakan Inti



**GIZIKEBUGARAN**  
SPORT NUTRITIONIST



# Pendinginan / Cooling Down

Intensitas latihan di turunkan

Otot tegang menjadi regang

Lakukan gerakan statis

Cek denyut nadi menjadi istirahat





# Sudahkah Anda ?

Pedoman Gizi Seimbang  
“olahraga setiap hari minimal 30  
menit”

“Aktifitas fisik intensitas sedang  
60 menit/hari + <2 jam didepan  
tv”  
(Spear *et al* 2007)

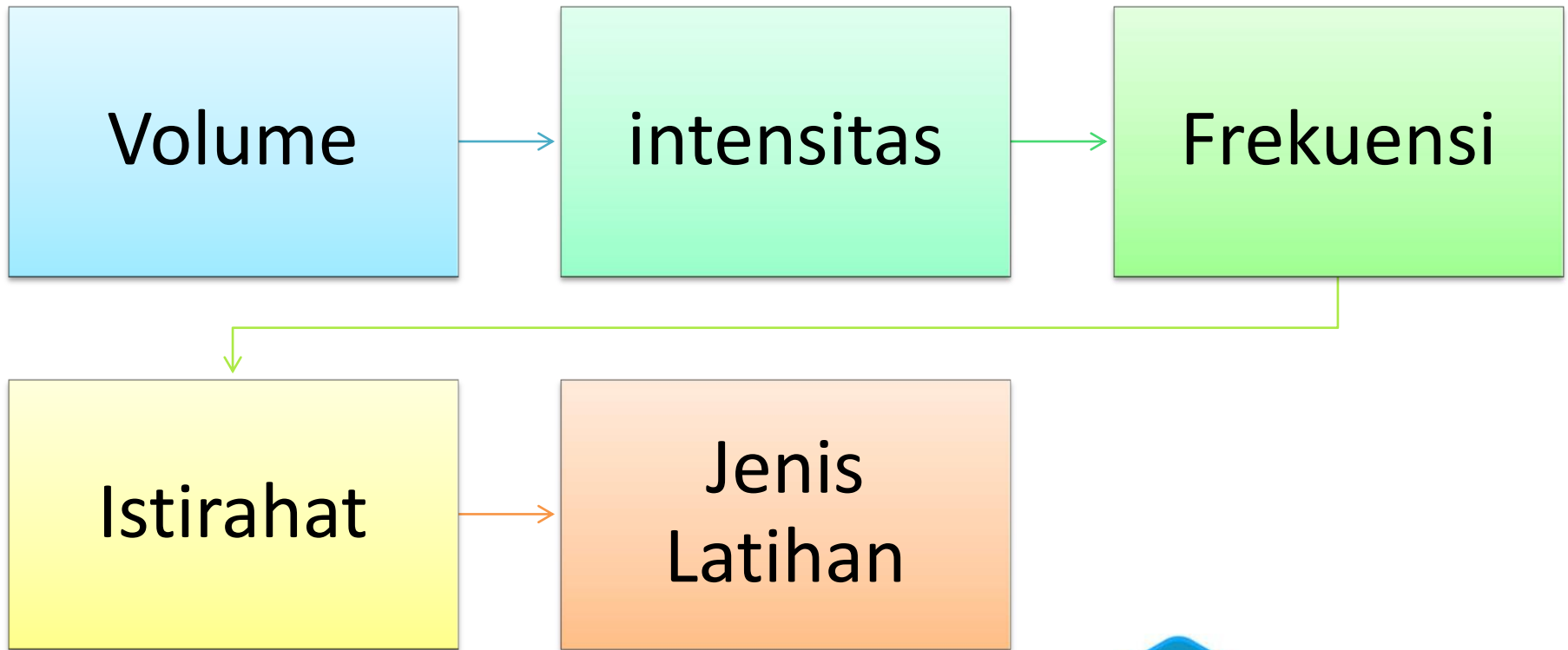
“Olahraga minimal 90  
menit/minggu”  
(Frank 2009 & WHO)

“120 menit/minggu  
menurunkan berat badan”  
(Schmitz 2000)





# Faktor Penting



**GIZIKEBUGARAN**  
SPORT NUTRITIONIST







# Volume Latihan

Isi latihan  
(waktu,  
jarak,  
beban)

Lama,  
panjang,  
berat

Minimal 20  
menit/sesi





# Intensitas Latihan

Kualitas latihan

60 % - 80%  
DNM

Meningkat





# Frekuensi Latihan

< 3x  
perminggu →  
kecil/tidak ada  
efek

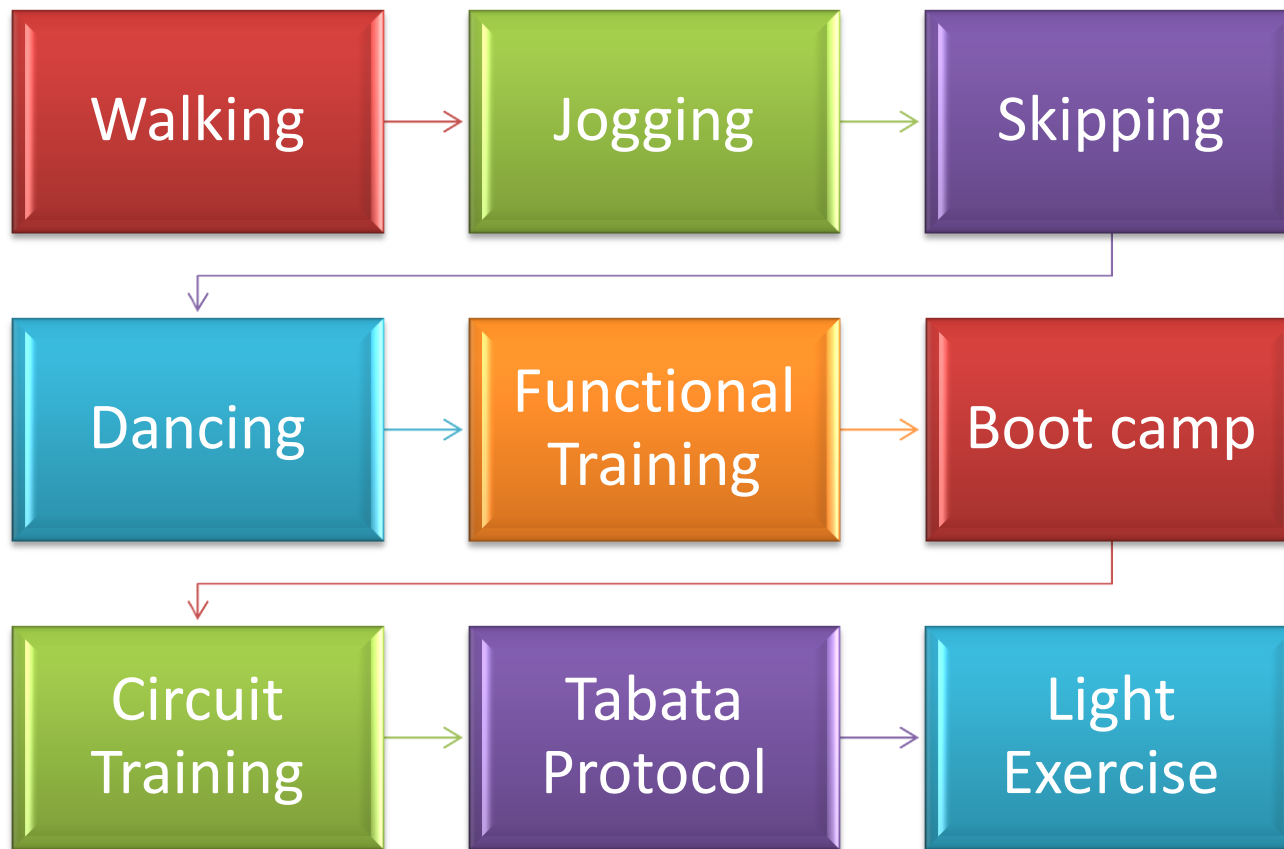
3x seminggu  
→ menjaga yg  
sudah baik

4-7x seminggu  
→ penurunan  
signifikan





# #AyoOlahraga





Mury Kuswari, S.Pd., M.Si  
Ketua Umum ANOKI



GIZIKEBUGARAN  
SPORT NUTRITIONIST

# danke !



Asosiasi Nutrisionis Olahraga dan Kebugaran Indonesia

*Sint Carolus Jakarta, 25 Februari 2017*