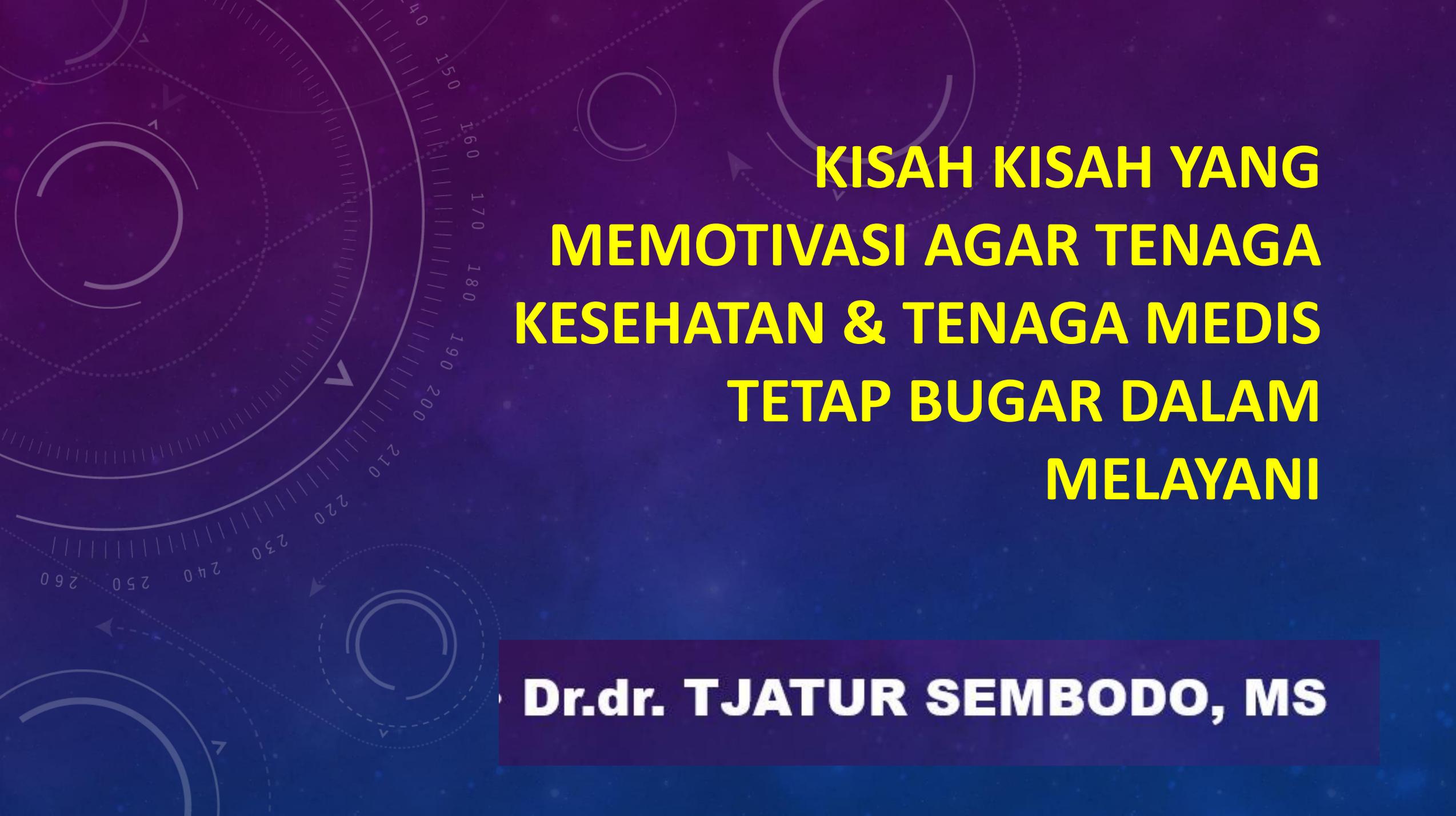
The background features a dark blue gradient with faint, light blue circular patterns and a scale. The scale is a large arc on the left side, with numbers ranging from 40 to 260 in increments of 10. There are also several smaller circles and dashed lines scattered across the background, some with arrows indicating direction.

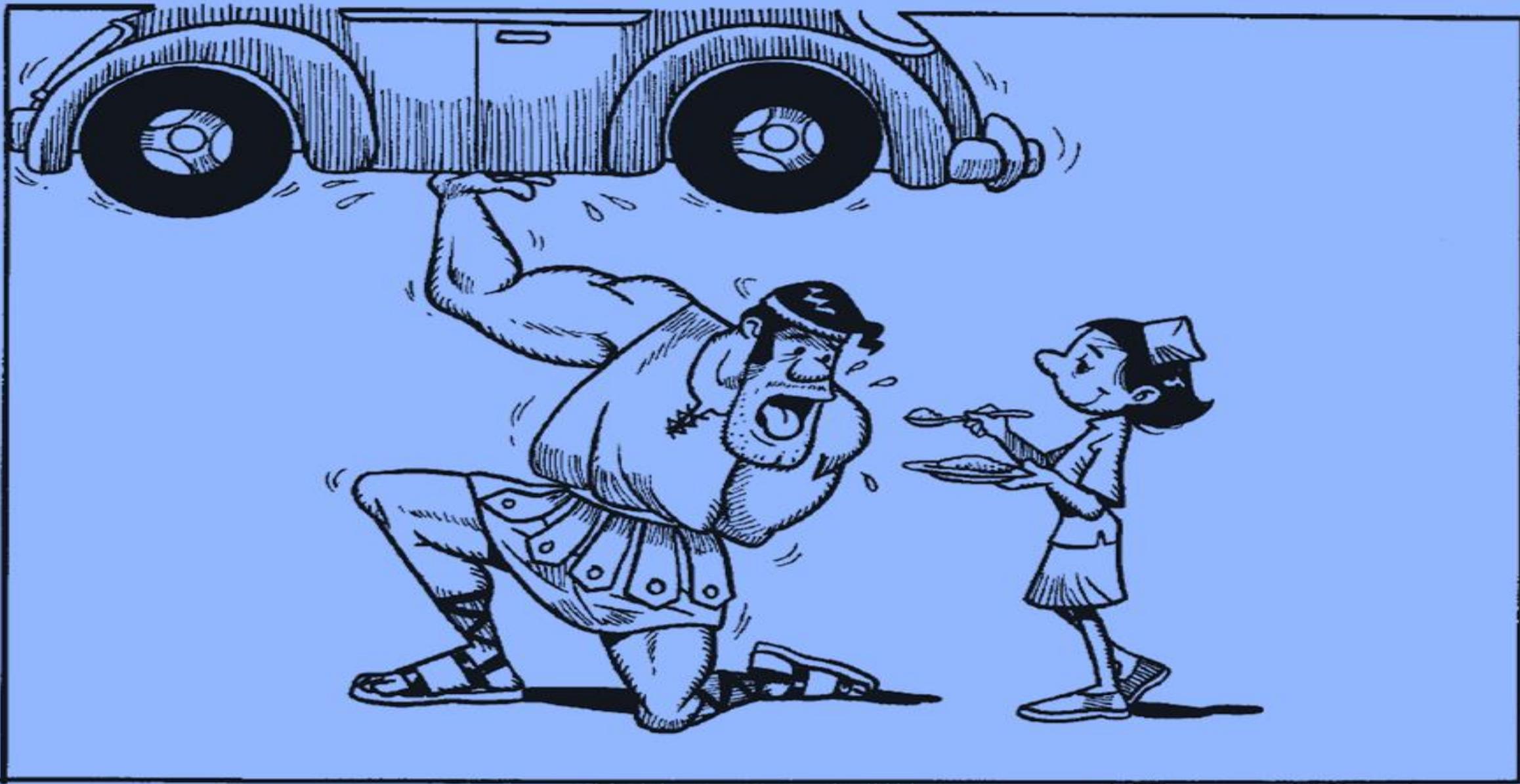
SILAHKAN SIMAK WEBINARNYA DI
[HTTPS://WEBINAR.DOKTERMUEZ.COM](https://webinar.doktermoez.com)

MATERI DAPAT DI UNDUH JUGA DI: [DOKTERMUEZ.COM/MATERI](https://doktermoez.com/materi)

The background features a dark blue gradient with intricate white and light blue circular patterns. On the left side, there is a large circular scale with numerical markings from 40 to 260 in increments of 10. Several concentric circles and dashed lines with arrows are scattered across the scene, creating a technical or scientific aesthetic.

**KISAH KISAH YANG
MEMOTIVASI AGAR TENAGA
KESEHATAN & TENAGA MEDIS
TETAP BUGAR DALAM
MELAYANI**

Dr.dr. TJATUR SEMBODO, MS



Apakah SEHAT dan BUGAR?

Sehat

Kesehatan adalah keadaan **sehat** seseorang, baik secara fisik, jiwa, maupun sosial dan bukan sekadar terbebas dari penyakit untuk memungkinkannya hidup produktif.



Bugar

Kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh energi dan setelah menyelesaikan kegiatan tersebut masih memiliki semangat dan tenaga cadangan untuk menikmati waktu senggang dan siap untuk melakukan kegiatan lain yang mendadak atau tidak terduga



SEJARAH KEBUGARAN DI DUNIA

1. Zaman Kuno

- **Zaman Berburu dan Mengumpulkan:** Manusia purba menggantungkan hidup pada kemampuan fisik untuk berburu dan mengumpulkan makanan. Aktivitas seperti berlari, memanjat, dan berenang sangat penting untuk kelangsungan hidup.
- **Mesir Kuno:** Olahraga dan aktivitas fisik dihargai. Dikenal dengan seni bela diri dan olahraga seperti gulat dan balap kereta.
- **Yunani Kuno:** Olahraga menjadi bagian penting dari budaya, terutama dengan Olimpiade pertama yang diadakan pada 776 SM. Kebugaran fisik dianggap penting dalam pendidikan dan masyarakat.

2. Abad Pertengahan

Aktivitas fisik mengalami penurunan, tetapi seni bela diri dan permainan tradisional tetap ada di berbagai budaya. Turnamen kesatria dan permainan rakyat menjadi populer.

3. Renaissance

Kebangkitan minat terhadap seni dan ilmu pengetahuan membawa kembali perhatian pada tubuh. Konsep kebugaran mulai dikaitkan dengan kesehatan mental dan fisik.

4. Abad ke-19

- •**Reformasi Kebugaran:** Munculnya pendidikan fisik di sekolah dan universitas. Berbagai sistem olahraga mulai dikembangkan, seperti Turnen di Jerman.
- •**Gerakan Kesehatan:** Kesadaran akan pentingnya olahraga untuk kesehatan berkembang, terutama di kalangan kelas menengah.

5. Abad ke-20

- **Olahraga Modern:** Setelah Perang Dunia II, olahraga menjadi lebih terorganisir dan profesional. Gerakan kebugaran mulai mendapatkan perhatian luas, dengan munculnya program-program kebugaran.
- **Gaya Hidup Sehat:** Penekanan pada pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari dan pencegahan penyakit.

• •

6. Abad ke-21

- **Kebugaran Holistik:** Fokus pada keseimbangan antara kesehatan fisik, mental, dan emosional. Praktik seperti yoga dan pilates menjadi populer.
- **Teknologi dan Kebugaran:** Penggunaan perangkat wearable, aplikasi, dan media sosial untuk melacak kebugaran dan kesehatan.

**SEPANJANG MASA PRASEJARAH, PENCARIAN
KEBUGARAN MANUSIA TELAH DIDORONG OLEH
KEINGINAN UNTUK BERTAHAN HIDUP MELALUI
BERBURU DAN MERAMU.**

**Saat ini, meskipun tidak lagi didorong oleh
kebutuhan subsisten (utk bertahan hidup),
kebugaran tetap menjadi yang terpenting bagi
kesehatan dan kesejahteraan**

KEBUGARAN



**BAGIAN PENTING DARI
KEHIDUPAN MANUSIA**

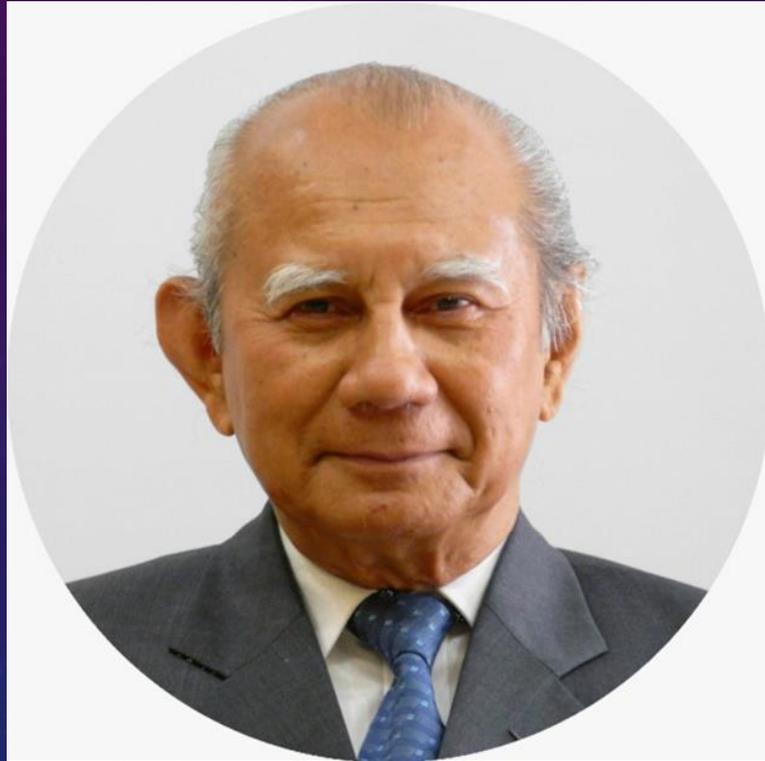
TIPS POLA MAKAN SEHAT AGAR TUBUH BUGAR

- 1. Pilih Jenis Makanan dan Porsi Sehat untuk Disantap**
- 2. Perbanyak Konsumsi Sayur dan Buah**
- 3. Jadwalkan Aktivitas Fisik atau Olahraga Secara Teratur**
- 4. Perhatikan Jumlah Kalori yang Dimakan**
- 5. Hindari Perut Kosong Sebelum Beraktivitas**

AGAR BADAN ANDA LEBIH BUGAR

1. Mencukupi waktu tidur
2. Rutin minum air putih
3. Kelola stres dan beban pikiran
4. Konsumsi makanan sehat yang bergizi
5. Sempatkan waktu untuk olahraga

TETAP BUGAR



PROF EMIL SALIM

- Hidup normal saja.
- Berhenti makan sebelum kenyang.
- Tidur seolah-olah kau mati.
- Olahraga
- Nikmatilah hidup ini apa adanya,"

WULAN GURITNO



AKTOR dan model **Wulan Guritno** punya cara untuk menjaga kebugaran agar tetap dapat tampil segar. Perempuan yang lahir pada 14 April 1981 ini rutin berolahraga enam kali dalam seminggu dengan diselingi latihan kardiovaskular.

Bagi Wulan, salah satu hal penting dalam berolahraga adalah membentuk otot. “Karena otot itu penting di umur-umur seperti aku sekarang. Nanti saat aku sudah jadi nenek tetap masih bisa lari-lari *ngejar* cucu-cucu ak 🏃‍♀️”

Gaya hidup sehat dan rahasia bugar Menteri Perhubungan

Sabtu, 17 Juni 2017 15:43 WIB



- Menenggak air putih hangat tidak pernah dilewatkan barang satu hari pun leh **Menteri Perhubungan Budi Karya Sumadi** sekaligus menjadi rahasia agar tubuhnya tetap segar dan bugar dalam menjalani aktivitas.
- Banyak minum air putih dan hangat karena menurut cerita kalau hangat itu sesuai dengan suhu tubuh
- Seseekali mengonsumsi vitamin dan madu di pagi hari
- menyeimbangkannya dengan berolahraga selama tiga hingga empat kali seminggu
- makan secukupnya berhenti sebelum kenyang dan makan ketika lapar

Prabowo tunjukkan dirinya sehat dan bugar di depan wartawan Istana Kepresidenan

© Senin, 8 Juli 2024 13:36 WIB



Budi menyatakan **rutinitas renang dan minum teh cengkeh kunyit** semakin menambah kebugaran fisik dan psikologis Prabowo.

SUKARTINI DJOJHADIKUSUMO



Rahasia sosok Sukartini Djojohadikusumo panjang umur

Vanya, selaku putri dari Sukartini Djojohadikusumo menyebutkan bahwa setidaknya ada tiga faktor yang ia juga menjadi alasan sang ibu bisa panjang umur.

Faktor kedua adalah olahraga, Tien memang diketahui gemar olahraga sejak kecil. Setelah itu, faktor terakhir adalah bagaimana Tien hidup sebagai orang yang tidak neko-neko. Ia selalu memilih hidup biasa-biasa saja dan tetap mensyukurinya.

Tak sekedar usia, Tien juga diketahui masih memiliki ingatan yang cukup baik. Ia bahkan masih mengingat nama teman-teman atau tokoh bangsa yang sesekali mengunjunginya. Tante Prabowo Subianto ini juga diketahui masih bisa memainkan piano.



DESSY RATNASARI

- Aktris, politisi, dan mantan model Dessy Ratnasari membagikan rahasia awet mudanya, termasuk kiat dalam menjaga kebugaran tubuh dan kecantikan wajah
- Aku sekarang tidak lagi makan tepung-tepungan, termasuk gorengan, menurutnya, gejala penyakit lambung itu tak lagi ia alami, dan tubuhnya menjadi lebih sehat.
- Dessy juga selalu tidur teratur dan sering berolahraga untuk memperkuat otot tubuh. Di pagi hari, ia biasa berjalan di sekitar komplek rumahnya.
- bersosialisasi dengan tetangga

- **Howard Tucker memperoleh rekor dunia sebagai dokter bedah praktik tertua di dunia oleh Guinness World Records. Tahun ini, dokter saraf kelahiran 10 Juli 1922 tersebut genap berusia 101 tahun dan masih aktif bekerja di salah satu klinik di Cleveland, Amerika.**

- 1. Aktif Bekerja**
- 2. Rajin Olahraga**
- 3. Tidak Merokok**
- 4. Tidak Membatasi Diri Berlebihan,**
- 5. Tetap memperhatikan pola makan yang seimbang untuk membantu tubuhnya tetap sehat.**

Banyak warga Jepang, khususnya di Pulau Okinawa, memiliki umur yang panjang hingga 100 tahun. Disebut-sebut salah satu rahasianya adalah berkat pola makan hara hachi bu

Hara hachi bu adalah kebiasaan makan hingga 80 persen merasa kenyang. Tren ini masih populer di tengah masyarakat Jepang, meski sudah muncul sejak 300 tahun lalu.

HARA HACHI BU

1. **Makan secara perlahan**, mengunyah lebih dari 15 kali setiap kali makan
2. **Coba fokus pada makanan**, Saat makan hindari sambil menonton televisi atau gadget, karena akan membuat fokus terbagi menjadi dua.
3. **Berhenti makan saat sudah merasa 80 persen kenyang**
4. **Atur makanan yang akan dikonsumsi**, Pilihlah sayuran yang tidak mengandung banyak pati terlebih dulu, seperti brokoli, kembang kol, mentimun, wortel, bayam, tomat, zucchini, atau paprika.
5. **Pakai alat makan berukuran kecil**

NABI DAUD AS

- Nabi Daud AS dikenal sebagai seorang yang kuat dan bugar. Beberapa cara beliau menjaga kebugaran antara lain:
- Berkelahi dan berburu: Nabi Daud terlibat dalam banyak pertempuran dan berburu, yang secara fisik menuntut kekuatan dan ketahanan.
- Berdoa dan beribadah: Ibadah yang konsisten juga berkontribusi pada kesehatan mental dan spiritualnya, yang berpengaruh pada kesehatan fisiknya.

NABI MUSA AS

- Nabi Musa AS juga dikenal memiliki fisik yang kuat. Beberapa cara beliau menjaga kebugaran adalah:
- Perjalanan panjang: Selama perjalanan keluar dari Mesir, Nabi Musa dan umatnya melakukan perjalanan panjang yang membutuhkan stamina dan ketahanan fisik.
- Aktivitas fisik sehari-hari: Sebagai pemimpin, beliau terlibat dalam banyak aktivitas yang memerlukan kekuatan fisik.

NABI ISA AS

- Nabi Isa AS, meskipun lebih dikenal karena ajarannya, juga menunjukkan kebugaran melalui:
- **Aktivitas sosial:** Beliau sering berinteraksi dengan masyarakat, yang melibatkan banyak berjalan dan bergerak.
- **Ibadah:** Seperti nabi lainnya, ibadah yang dilakukan juga berkontribusi pada kesehatan mental dan fisik.

NABI MUHAMMAD SAW

- Nabi Muhammad SAW dikenal memiliki kebugaran yang luar biasa.
- Ajarilah anak-anak kalian berkuda, berenang, dan memanah,” (HR Bukhari, Muslim).
- ”Lemparkanlah (panah) dan tunggangilah (kuda).”(HR Muslim)

4 PILAR GIZI SEIMBANG

1. Konsumsi makanan dengan beraneka ragam
2. Pola hidup aktif dan berolahraga
3. Menerapkan pola hidup bersih dan sehat
4. Menjaga berat badan ideal

TERIMA KASIH

The background features a gradient from dark purple to blue, overlaid with a field of small white stars. Several technical diagrams are visible: a circular gauge with a scale from 80 to 210 and an arrow pointing to approximately 190; a circular diagram with concentric lines and arrows; and a dashed circular arrow pointing left.