

OLAHRAGA, GAYA HIDUP, DAN MOTIVASI MENJADI VERSI TERBAIK DIRI ANDA

*Muhammad Muhibbi
Mohammad Fajar Firdaus
Andre Yogaswara
Firman Maulana
Sayid Fariz Bin Seh Abubakar
Rachmi Marsheilla Agus
Dinan Mitsalina
Ahmad Teguh Ramadhan
Dinan Mitsalina*

NEXUSBOOKS.ID



CV PUSTAKA BUKU NUSANTARA

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas selesainya penyusunan buku *Olahraga, Gaya Hidup, dan Motivasi Menjadi Versi Terbaik Diri Anda* ini. Buku ini berisikan bahasan tentang olahraga & kesehatan: antara aktivitas fisik dan kesejahteraan, memulai gaya hidup aktif: mengatasi hambatan awal, menemukan olahraga yang tepat untuk anda, mengatur jadwal & waktu: menyesuaikan olahraga dengan kesibukan, olahraga sebagai budaya hidup sehari-hari, manfaat olahraga untuk kesehatan mental: mengatasi stress dan kecemasan, menghindari cedera olahraga: teknik dan langkah pencegahan, perjalanan mencapai tujuan: mengukur progres dan kesuksesan mengatur jadwal dan waktu, dan rehabilitasi pasca cedera.

Buku ini masih banyak kekurangan dalam penyusunannya. Oleh karena itu, kami sangat mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan dan kesempurnaan buku ini selanjutnya. Kami mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian Buku ini. Semoga Buku ini dapat menjadi sumber referensi dan literatur yang mudah dipahami.

Jakarta, Desember 2024

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
BAB 1 OLAHRAGA & KESEHATAN: ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN KESEJAHTERAAN	1
1.1 Pendahuluan	1
1.2 Definisi Aktivitas Fisik dan Olahraga.....	2
1.3 Manfaat Aktivitas Fisik untuk Kesehatan.....	2
1.4 Kesejahteraan Fisik.....	4
1.5 Kesejahteraan Psikologis	5
1.6 Kesejahteraan Sosial.....	6
1.7 Kesejahteraan Emosional.....	7
1.8 Aktivitas Fisik dalam Kehidupan Sehari-hari.....	8
1.9 Tantangan dan Strategi Promosi Aktivitas Fisik.....	12
1.10 Kesimpulan.....	14
DAFTAR PUSTAKA	15
BAB 2 MEMULAI GAYA HIDUP AKTIF: MENGATASI HAMBATAN AWAL	19
2.1 Pengantar Gaya Hidup Aktif dan Aktivitas Fisik Masyarakat Indonesia	19
2.2 Penyebab Kurangnya Aktivitas Fisik Masyarakat Indonesia.....	21
2.3 Tindakan yang dapat Dilakukan untuk Meningkatkan Aktivitas Fisik	26
DAFTAR PUSTAKA	30
BAB 3 MENEMUKAN OLAHRAGA YANG TEPAT UNTUK ANDA	35
3.1 Pendahuluan	35
3.2 Memahami Tujuan Berolahraga.....	37

BAB 1

OLAHRAGA & KESEHATAN: ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN KESEJAHTERAAN

Oleh Muhammad Muhibbi

1.1 Pendahuluan

Aktivitas fisik merupakan salah satu komponen penting dalam menjaga kesehatan tubuh. Berolahraga secara teratur tidak hanya membantu meningkatkan kondisi fisik tetapi juga memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan mental dan emosional. Menurut *World Health Organization* (WHO), kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko utama terhadap penyakit kronis seperti penyakit jantung, stroke, diabetes, dan kanker (WHO, 2021).

Olahraga dan aktivitas fisik juga berperan penting dalam peningkatan kualitas hidup. Di era modern ini, berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa partisipasi aktif dalam aktivitas fisik dapat mengurangi risiko penyakit serta meningkatkan kesejahteraan sosial dan psikologis individu. Bab ini akan membahas hubungan antara aktivitas fisik, kesehatan, dan kesejahteraan secara lebih mendalam.

BAB 9

REHABILITASI PASCA CEDERA

Oleh Dinan Mitsalina

9.1 Pendahuluan

Cedera dalam olahraga adalah risiko yang tak terpisahkan dari aktivitas fisik dan kompetisi. Meningkatnya popularitas olahraga, baik di kalangan atlet profesional maupun amatir, sejalan dengan meningkatnya kasus cedera yang dialami oleh para praktisi olahraga. Cedera olahraga tidak hanya menyebabkan ketidaknyamanan fisik, tetapi juga dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan sosial, terutama jika cedera tersebut membutuhkan waktu pemulihan yang lama.

Cedera yang umum terjadi pada atlet mencakup berbagai bagian tubuh seperti otot, tulang, ligamen, tendon, dan sendi. Cedera ini dapat berkisar dari cedera ringan seperti keseleo dan memar hingga cedera serius seperti patah tulang dan robeknya ligamen. Penanganan yang tepat dan cepat sangat penting untuk mencegah cedera menjadi lebih parah dan