



Aktivitas fisik?

Aktivitas fisik lebih merujuk pada setiap tindakan atau gerakan tubuh yang meningkatkan penggunaan energi dan pembakaran kalori. Menurut WHO aktivitas fisik yaitu setiap gerak tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi.

Jalan kaki ketika pulang kuliah?

Ya, Berjalan kaki saat pergi dan pulang kuliah merupakan rutinitas yang biasa dilakukan oleh mahasiswa. Bila dibandingkan dengan naik ojek saat tentunya berjalan dapat menghemat pengeluaran, tentunya berjalan kaki memiliki dampak dan juga risiko yang dapat terjadi.



Manfaat yang dapat dirasakan

- 1 Mengurangi risiko Alzheimer serta Meningkatkan volume paru-paru
- 2 Memperbaiki penglihatan serta menjaga berat badan
- 3 Meningkatkan kekuatan otot kaki dan menambah stamina
- 4 Mengontrol gula darah dan memberikan efek positif ke pankreas
- 5 Mencegah diabetes tipe 2 dan mengurangi risiko serangan stroke
- 6 Dan merangsang sirkulasi darah ke otot jantung sehingga menekan risiko serangan jantung
- 7 Melancarkan sirkulasi darah dan oksigen ke otak serta mampu meningkatkan fungsi otak

Dampak

1. Terpapar debu
2. Terjadi kelelahan
3. Terpapar polusi udara (kabut asap)

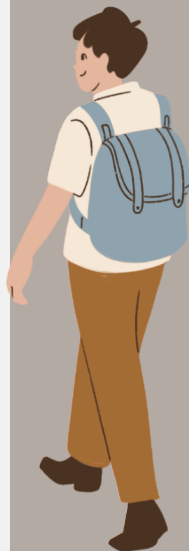


Risiko

1. Terjadi kecelakaan
2. Terjadi pencopetan
3. Terkena Infeksi Saluran Pernapasan (ISPA)
4. Terjadi iritasi pada mata dan sebagainya

Solusi

1. Meningkatkan kewaspadaan dan berhati-hati ketika berjalan
2. Konsumsi makanan sehat dan bergizi serta lakukan aktivitas fisik
3. Kenakan masker ketika diluar ruangan
4. Hindari mengkonsumsi makanan dan minuman yang tidak higienis



KELOMPOK 10

Abella Inestin Ginting

Ivan Derrick Sihombing

Syabina az-zahra

Alini Sapitri

IKM C

10011382227222

10011282227029

10011182227024

10011182227023