

# TIPS Menjaga Motivasi dan Konsistensi Olahraga

**Daniella Satyasari**

**Departemen Psikiatri – FK Universitas Trisakti**



Participants in the meeting grid:

- Diana\_UNJ
- Daniella Satyasari
- MUHAMMAD REZA NU...
- E-BIB1398\_Euis Sayyida...
- 0159\_FX Didit Trihando...
- Yudi Dirgantara Dakush...
- Maria Simanjuntak
- Wina Noviani Fatimah
- Niki T. Nurwahyuni
- Amir Santoso
- Ilham\_RS Mata Makassar
- Redy
- 1780\_Taufik Herdiansyah
- LIA\_0464
- TAUHID\_Dinkes\_Garut\_...
- Nurhidayati\_RSUP Dr. Si...
- Nurdin Zaenal Mustofa
- Antony Ch.S\_tjten
- dr.Melyarna Putri, MPH...
- Feris Yulianto\_0042
- Helen Simarmata - Mo...
- 0065\_Elda Prilyana, S.K....
- Aris Khrisma Pratama
- BILLY SANDAG DINAS K...
- dr. jansen fernando
- Sofyan\_DitmutuNakes
- Dinkes Prov Riau\_Ermin...
- dr. Joko Puryanto, M.Kes
- Firman Putra
- Cahyatika
- PC Parepare - Nurfitri G...
- Sumaryono
- Azmi Rifaatul
- Syarif Puskesmas Tamb...
- Jusliadi BKK KELAS I TPI

1/16

1/16

Webinar Series 2 Virtual Sport dal... [Close]

YF Terimakasih jawabannya Dr. Daniella n Dr. Wawan 🙏

Erwin Harahap 3:48 PM

EH Ijin bertny Dr. Daniela : untuk aktifitas olahraga yg sering berlebih apakah bisa memicu jantung yg berlebih juga mengingat teman yg sering berolahraga dgn aktifitas tinggi skrg malah sdh pasang ring dibagian jantungnya

Collapse all ^

You 4:01 PM

DS aktivitas berlebihan spt intensitas tinggi yg heart rate sangat tinggi dgn frekuensi tinggi tentu tidak disarankan. baiknya tetap dikombinasikan intensitas ringan-sedang dan tinggi per minggu. Hindari intensitas tinggi

Who can see your messages? Recording on

To: Meeting group chat v

Message Webinar Series 2 Virtual Sport d...

# Motivasi VS Konsistensi

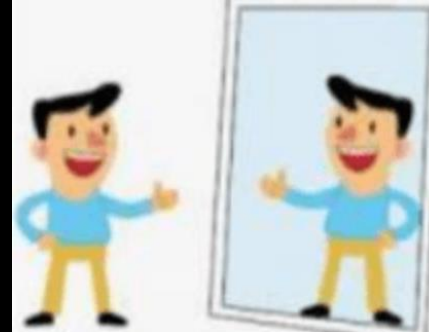


# Motivasi

Dorongan

Tindakan

Tujuan



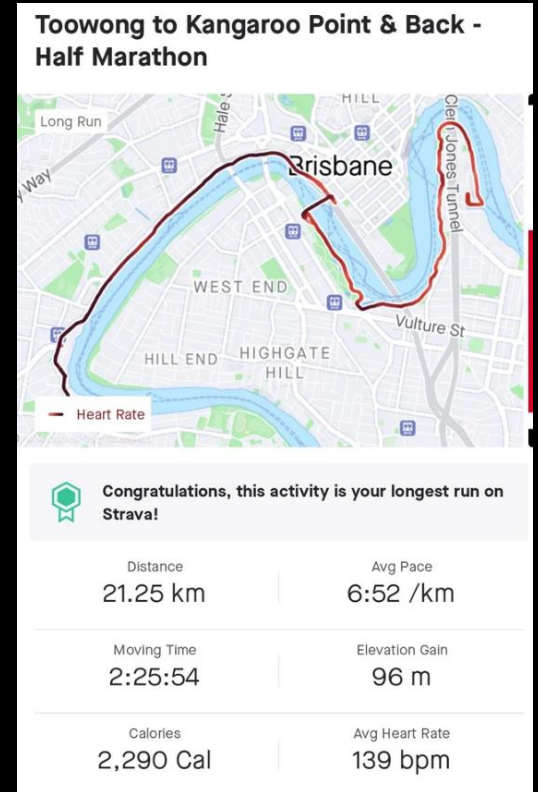
# Motivasi

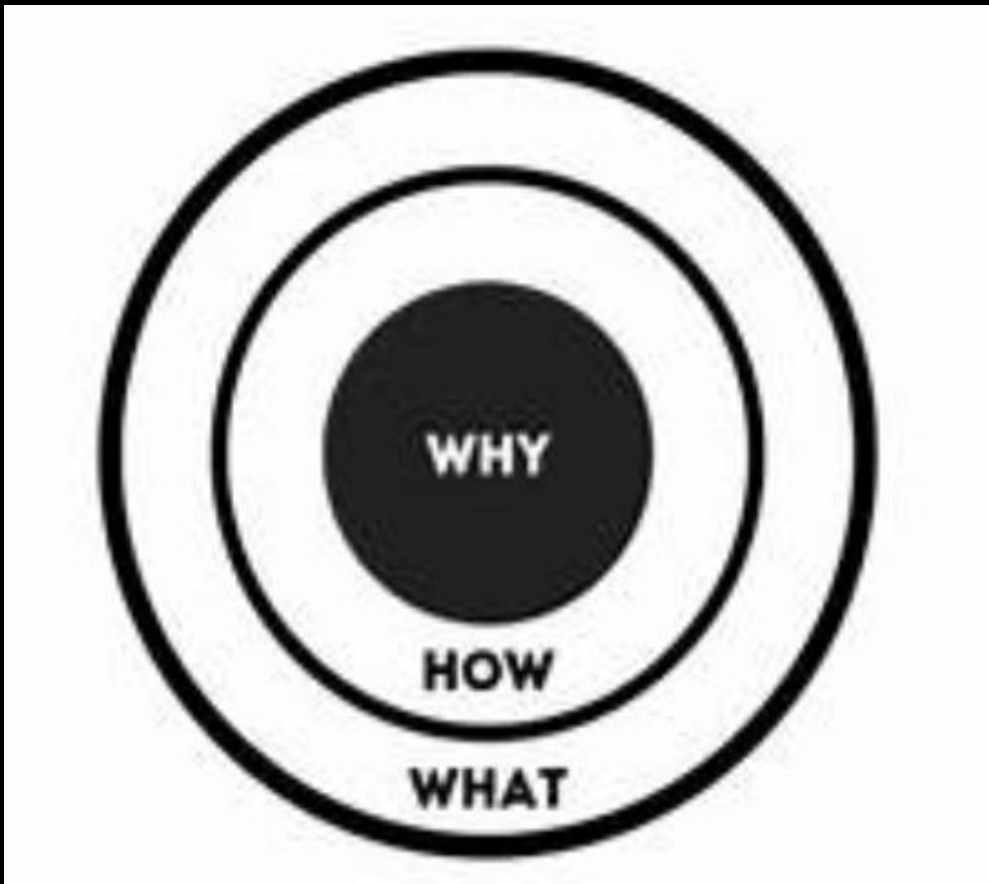
## Intrinsik

- Kenikmatan
- Ketenangan
- Kesehatan
- Interaksi
- Belajar

## Ekstrinsik

- Kompetisi
- Hadiah/uang
- Pengakuan
- Influencer
- Komunitas





ALASAN

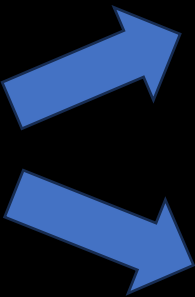
STRATEGI  
HAMBATAN

TUJUAN / TARGET

OLAHRAGA APA?



Cara mengatasinya ->  
Kenali diri



TUJUAN BESAR/  
jangka panjang

TUJUAN KECIL/  
jangka pendek



ALASAN

STRATEGI  
HAMBATAN

SMART

TUJUAN  
TARGET

TUJUAN KECIL/  
jangka pendek

SPESIFIK

MEASURABLE

ATTAINABLE

REWARD BASE

TIME FRAME

A. Turun 10 kg

B. Turun 10 kg dalam 3 bulan

C. Makan 2000kal/hr, jalan 7500langkah/hr 1Nov-31 Des

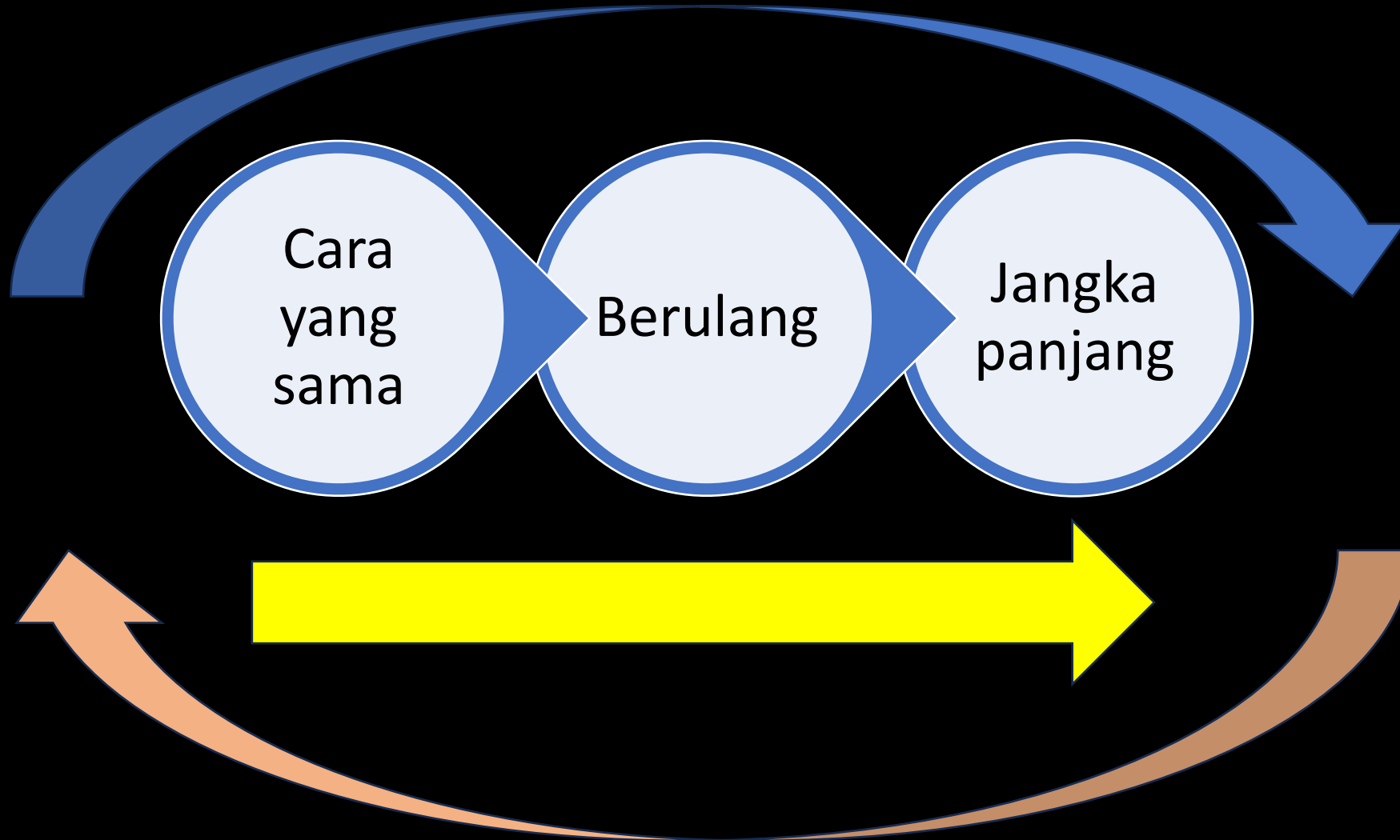
D. Lari Senin, Rabu, Sabtu @30min 1Nov-31 Des →  
jersey baru



## Fokus pada TUJUAN AKTIVITAS > bentuk tubuh

November	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	<u>Minggu</u>
<b>Minggu I</b> -Jalan 7500/hr -Lari 3x/minggu -WT 2x/minggu	✓	✓ ✓ ✓	✓	✓  ✓	✓ ✓	✓	✓ ✓
<b>II</b> -Jalan 7500/hr -Lari 3x/minggu -WT 2x/minggu	✓	✓ ✓ ✓	✓	✓  ✓	✓ ✓	✓	✓ ✓
<b>III</b> -Jalan 7500/hr -Lari 3x/minggu -WT 2x/minggu	✓	✓ ✓ ✓	✓	✓  ✓	✓ ✓	✓	✓ ✓
<b>IV</b> -Jalan 7500/hr -Lari 3x/minggu -WT 2x/minggu	✓	✓ ✓ ✓	✓	✓  ✓	✓ ✓	✓	✓ ✓

# Konsistensi



# Konsistensi



# Bagaimana kalau hilang motivasi?

Refresh tujuan

- Tujuan awal? jangka pendek? Manfaat?

Evaluasi

- Identifikasi, atasi (ubah rutinitas, tempat, waktu)

Dukungan

Variasikan, kombinasikan

LIFE IS MOTION

USE IT OR YOU LOSE IT

KNOWLEDGE IS POWER,  
APPLIED KNOWLEDGE IS THE TRUE POWER