

TIPS Menjaga Motivasi dan Konsistensi Olahraga

Daniella Satyasari



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...

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

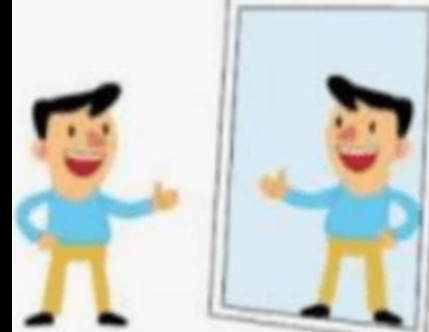
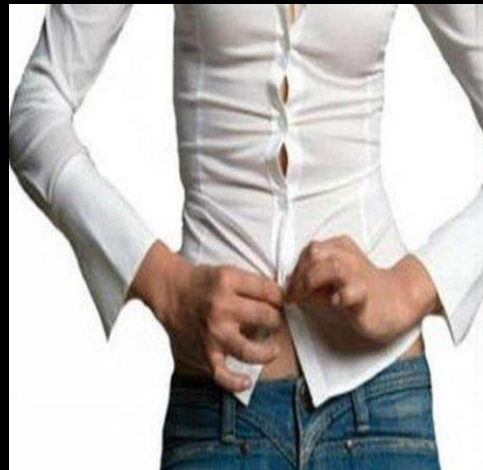


Motivasi

Dorongan

Tindakan

Tujuan



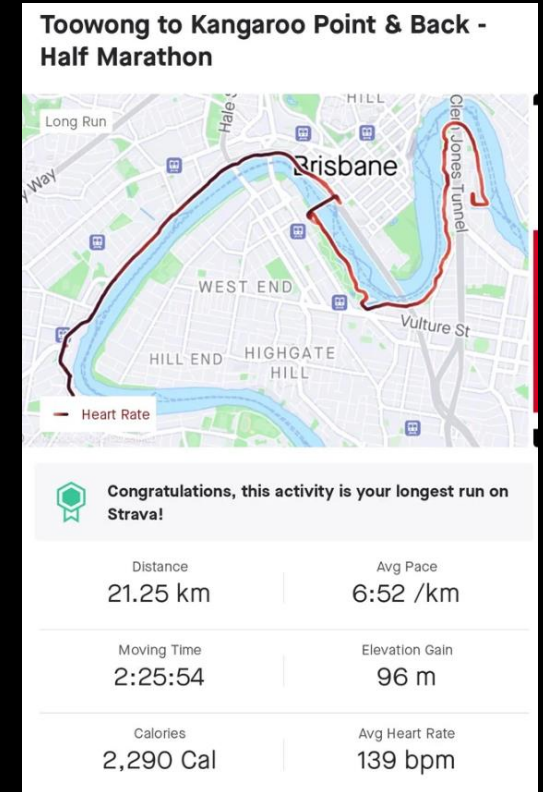
Motivasi

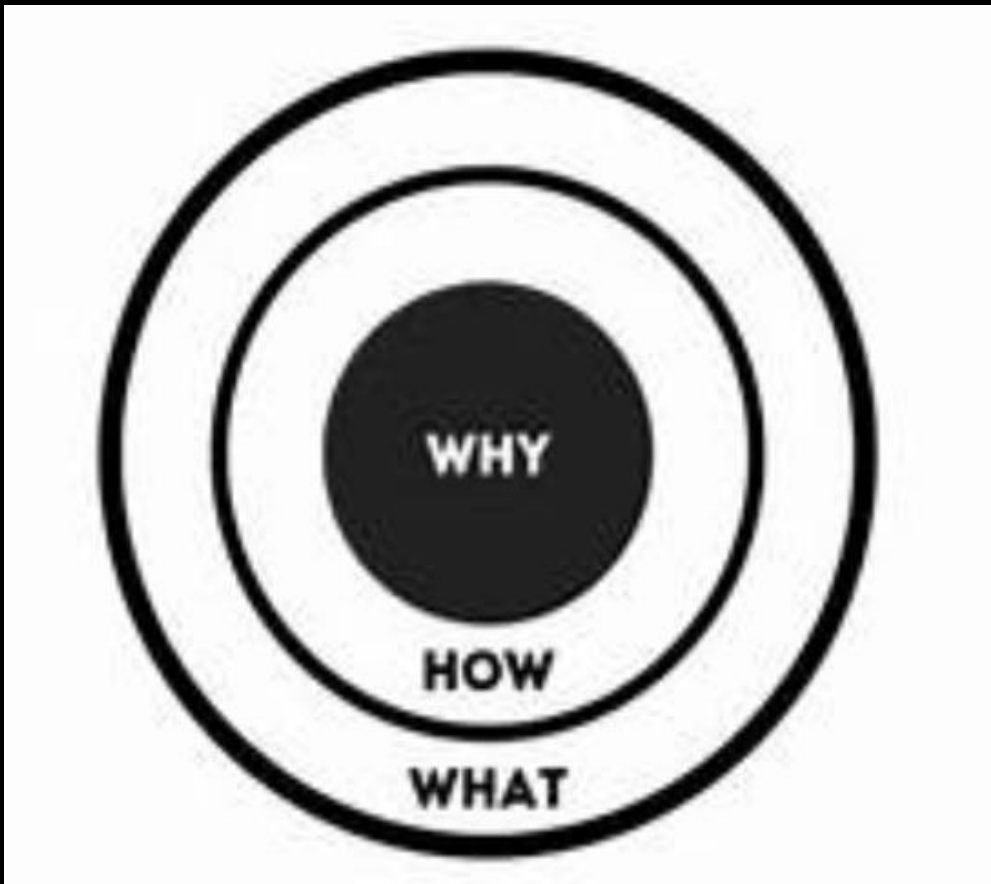
Intrinsik

- Kenikmatan
- Ketenangan
- Kesehatan
- Interaksi
- Belajar

Ekstrinsik

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





ALASAN

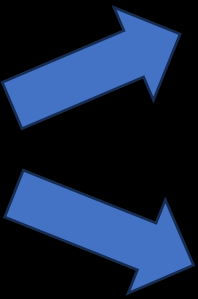
STRATEGI
HAMBATAN

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

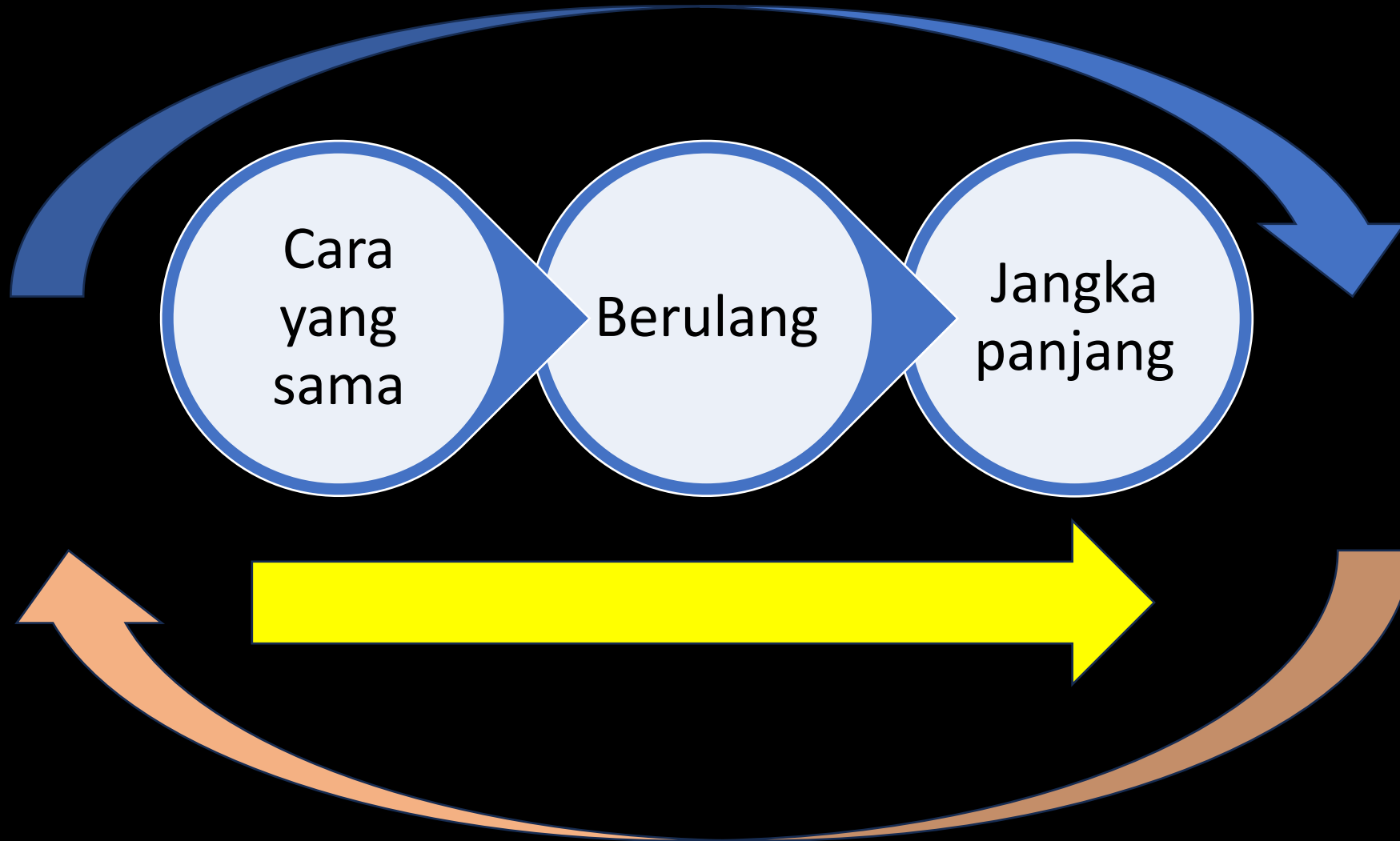
C. Makan 2000kal/hr, jalan 7500langkah/hr 1Nov-31 Des

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

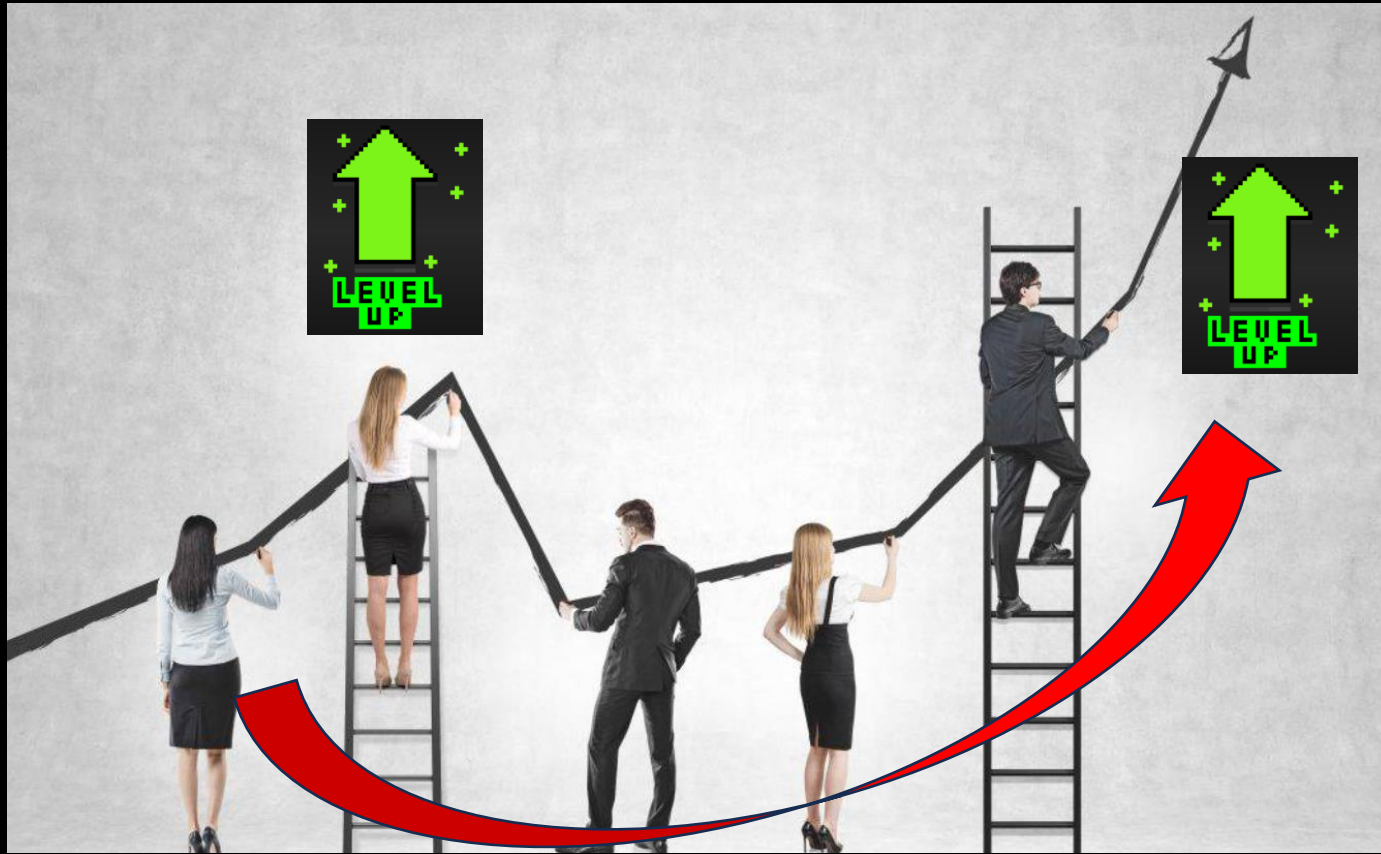
Fokus pada TUJUAN AKTIVITAS > bentuk tubuh

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