

ORANG YANG KURANG AKTIF

RISIKO **KEMATIAN**
MENINGKAT 20-30%

*dibandingkan orang yang
cukup aktif*

sumber : WHO

©PKRS KARIADI

BerAKHLAK

BLU



@rskariadi
#kartadijayuk

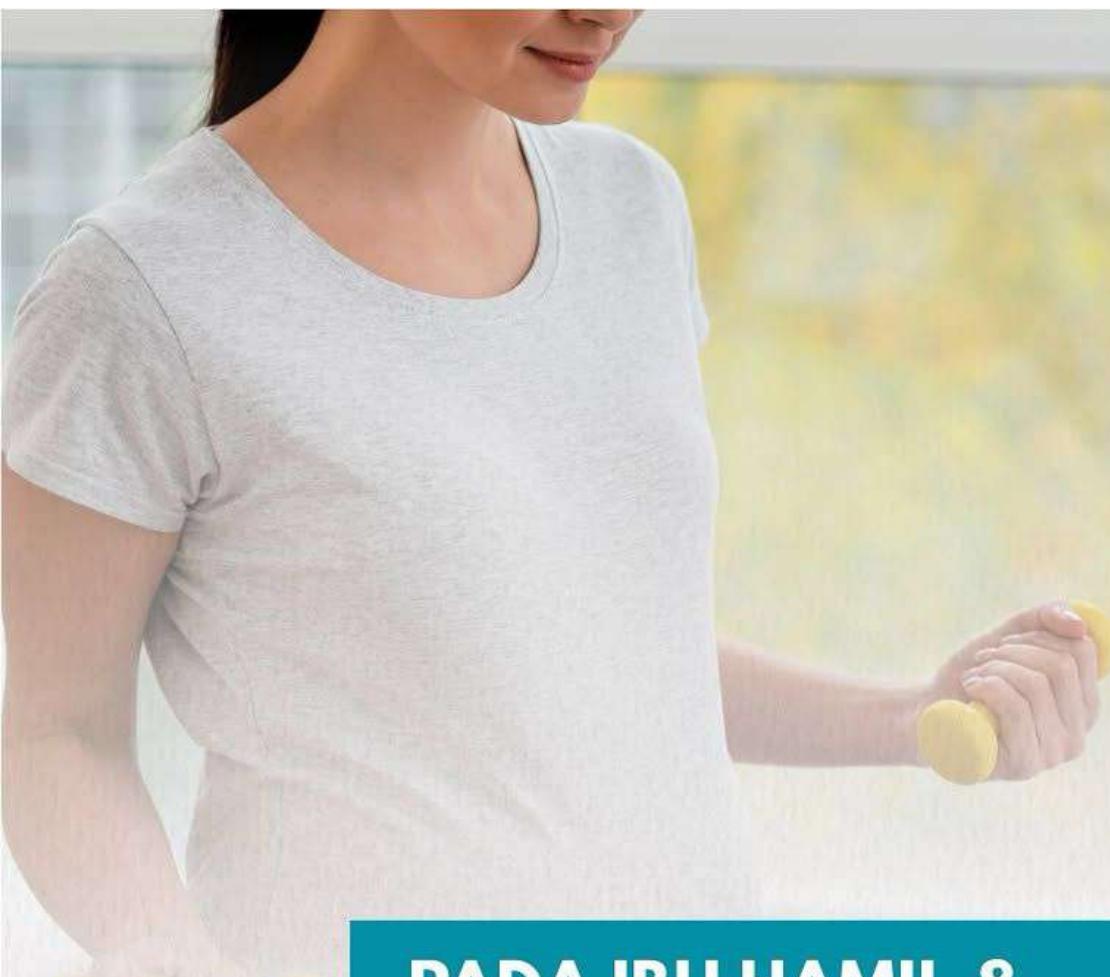


Lalu, apa saja...

MANFAAT AKTIVITAS FISIK

lainnya?

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>



PADA IBU HAMIL & IBU PASCA PERSALINAN

- **Penurunan risiko** preeklampsia, hipertensi gestasional, diabetes gestasional, kenaikan berat badan kehamilan yang berlebihan, komplikasi persalinan, depresi pascapersalinan, dan komplikasi pada bayi baru lahir.
- Aktivitas fisik tidak memiliki efek buruk pada berat badan lahir atau peningkatan risiko bayi lahir mati.



PADA ORANG DEWASA

- **Aktivitas fisik dapat mengurangi risiko semua penyebab kematian.**
Kematian akibat penyakit jantung, tekanan darah tinggi, beberapa jenis kanker, diabetes tipe 2, dan risiko jatuh.
- **Peningkatan kesehatan mental, kesehatan kognitif, kualitas tidur, dan menjaga lemak tubuh.**



PADA ANAK-ANAK DAN REMAJA

- **Peningkatan** kebugaran fisik, kesehatan kardiometabolik, kesehatan tulang, perkembangan kognitif, kesehatan mental.
- **Penurunan** lemak tubuh.

Anda mengalami keluhan kesehatan?

Yuk segera periksakan kesehatanmu ke

PAVILJOEN EKSEKUTIF GARUDA

Daftar melalui
Aplikasi Kariadi Mobile

Dapat download di

APP STORE

PLAY STORE

