



KEMENTERIAN KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

[www.kemkes
.go.id](http://www.kemkes.go.id)

RAJIN AKTIVITAS FISIK



AKTIVITAS FISIK ADALAH SETIAP GERAKAN TUBUH YANG DIAKIBATKAN KERJA OTOT RANGKA DAN MENINGKATKAN PENGELUARAN TENAGA ATAU ENERGI

Dapat dilakukan di rumah, di tempat kerja, di sekolah, di perjalanan, di tempat umum, termasuk aktivitas fisik lain yang dilakukan untuk mengisi waktu senggang sehari - hari

MANFAAT

- Meningkatkan keseimbangan
- Meningkatkan kerja otot jantung paru
- Meningkatkan metabolisme tubuh
- Mengendalikan stres, mengurangi kecemasan & depresi
- Meningkatkan fleksibilitas, memelihara tulang, otot, dan sendi yang sehat
- Mengurangi risiko tekanan darah tinggi
- Mengurangi risiko Diabetes
- Meningkatkan kerja/ mengurangi risiko dan fungsi jantung
- Mengendalikan berat badan ideal
- Meningkatkan kemampuan dan keterampilan tubuh