

Makanan apa saja yang baik dikonsumsi sebelum, selama, dan setelah olahraga?



Konsumsi kopi sebelum berlari atau berolahraga mampu meningkatkan ketahanan dan stamina tubuh. Kopi akan membantu pelari untuk berlari jauh tanpa mudah merasa lelah. Tak suka kopi? Anda juga bisa minum teh hijau. Ingat, jangan tambahkan gula.



Mengonsumsi satu sendok teh jahe mampu mengurangi rasa kaku dan nyeri otot hingga 25 persen keesokan harinya. Hal ini karena adanya kandungan zat penyembuh rasa sakit dalam jahe, seperti gingerol, shogaol, dan zingerone dalam jahe.

Apel memiliki kandungan zat bernama quercetin yang mampu meningkatkan metabolisme energi dan meningkatkan stamina. Quercetin membuat pengendara sepeda mampu menempuh jarak 13 persen lebih jauh.



Cukup minum lima ons jus tomat selama lima minggu akan menyembuhkan cedera. Lycopene dalam jus tomat juga mampu membuat jaringan yang cedera sembuh lebih cepat.



Pisang dipenuhi karbohidrat yang mudah dicerna dan vitamin B6 yang memberikan asupan energi selama olahraga. Selain itu, kandungan potassium pada pisang juga mencegah kram otot. Jika berlatih atau berolahraga lebih dari satu jam, pastikan untuk mengonsumsi pisang setiap 15 menit sekali.



Salad ternyata tak hanya bagus untuk diet. Mengonsumsi tiga ons sayuran hijau sebelum olahraga, selama delapan minggu menurunkan risiko cedera otot akibat olahraga. Sayuran mengandung nutrisi seperti beta karoten dan vitamin E.

(Sumber: merdeka.com)

Susunlah huruf acak ini menjadi kata yang berhubungan dengan olahraga!

- | | | |
|------------------------|---------------------|--------------------------|
| 1. D-Y-O-B | F-R-A-G-N-I-T | 8. A-Y-A-G-A-A-T-S-R-L-A |
| 2. A-A-R-P-L-A-Y-G-N-A | | 9. G-N-T-U-R-A |
| 3. B-S-U-C-A | G-D-V-I-N-I | J-D-A-E-R-T-A |
| 4. Y-H-C-O-E-K | | 10. O-B-K-E |
| 5. E-A-N-C-S-R-H-M-E-T | T-U-I-E-D-N | Y-R-N-T-B-A |
| 6. L-N-A-A | U-I-D-K-U-B-S-U-A-M | 11. N-I-O-I-N-S-D-N-E-A |
| 7. A-L-V-T-N-I-O-E-N | O-S-I-S-R | R-W-I-O-R-S-A-R |
| | | 12. E-L-R-M-O-V-D-E |
| | | 13. D-L-O |
| | | F-R-F-D-T-R-O-A |
| | | 14. G-R-T-I-E |
| | | O-W-D-O |
| | | 15. R-M-A-I-A |
| | | H-V-A-P-S-R-A-O-A |

GAMES

- Jawaban:** 1. BODY RAFTING 2. PARALAYANG 3. SCUBA DIVING 4. HOCKEY
5. MANCHESTER UNITED 6. ALAN BUDI KUSUMA 7. VALENTINO ROSSI 8. GALATASARAY
9. TARUNG DERAJAT 10. KOBE BRYANT 11. INDONESIA WARRIORS 12. VELDROME
13. OLD TRAFFORD 14. TIGER WOOD 15. MARIA SHARAPOVA

GEEM'BULLZ



Gizi Masyarakat Bulletin and News

Edisi April-Mei 2013

1000 Hari: Mengubah Hidup, Mengubah Masa Depan

Salah satu masalah gizi yang menjadi perhatian utama saat ini adalah masih tingginya anak balita pendek (*stunting*) di negara kita. Dari 10 orang anak, sekitar 3-4 orang anak balita mengalami *stunting*. Anak balita *stunting* tidak disebabkan oleh keturunan, tetapi lebih banyak disebabkan oleh rendahnya asupan gizi dan penyakit berulang yang didasari oleh lingkungan yang tidak sehat. Apabila janin dalam kandungan mendapatkan gizi yang cukup, maka ketika lahir berat dan panjang badannya akan normal. Keadaan ini akan berlanjut apabila bayi sampai dengan usia 6 bulan mendapatkan ASI saja (ASI Eksklusif). Untuk mempertahankan hal tersebut, maka pemberian MP-ASI sejak usia 6 bulan dan melanjutkan pemberian ASI sampai usia 2 tahun merupakan cara efektif untuk mencapai berat badan dan panjang badan yang normal.

Periode yang paling kritis dalam penanggulangan *stunting* dimulai sejak janin dalam kandungan sampai anak berusia 2 tahun yang disebut dengan periode emas (seribu hari pertama kehidupan). Oleh karena itu perbaikan gizi diprioritaskan pada usia seribu hari pertama kehidupan yaitu 270 hari selama kehamilannya dan 730 hari pada kehidupan pertama bayi yang dilahirkannya. Perbaikan gizi dilakukan dengan dua pendekatan yaitu secara langsung (kegiatan spesifik) dan secara tidak langsung (kegiatan sensitif). Kegiatan perbaikan gizi dimaksudkan untuk mencapai pertumbuhan yang optimal. Menurut penelitian yang dilakukan oleh *Multi-centre Growth Reference Study (MGRS)* tahun 2005 yang kemudian menjadi dasar standar pertumbuhan internasional, pertumbuhan anak sangat ditentukan oleh kondisi sosial ekonomi, riwayat kesehatan, pemberian ASI dan MP-ASI. Untuk mencapai pertumbuhan optimal maka seorang anak perlu mendapat asupan gizi yang baik dan diikuti oleh dukungan kesehatan lingkungan.

Penanggulangan *stunting* yang paling efektif dilakukan pada seribu hari pertama kehidupan, meliputi:

1. Pada ibu hamil: memperbaiki gizi dan kesehatan ibu hamil merupakan cara terbaik dalam mengatasi *stunting*. Ibu hamil perlu mendapat makanan yang baik, sehingga apabila ibu hamil dalam keadaan sangat kurus atau telah mengalami Kurang Energi Kronis (KEK), perlu diberikan makanan tambahan kepada ibu hamil tersebut. Setiap ibu hamil perlu mendapat tablet tambah darah, minimal 90 tablet selama kehamilan, dan kesehatan ibu harus tetap dijaga agar ibu tidak mengalami sakit.
2. Pada saat bayi lahir: persalinan ditolong oleh bidan atau dokter terlatih dan begitu bayi lahir melakukan Inisiasi Menyusui Dini (IMD). Sampai dengan usia 6 bulan, bayi diberi Air Susu Ibu (ASI) saja (ASI Eksklusif).
3. Bayi berusia 6 bulan sampai dengan 2 tahun: mulai usia 6 bulan, bayi tidak hanya diberikan ASI tetapi juga diberikan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI). Pemberian ASI terus dilakukan sampai bayi berumur 2 tahun atau lebih. Bayi dan anak juga memperoleh kapsul vitamin A, taburia, imunisasi dasar lengkap.
4. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) harus diupayakan oleh setiap rumah tangga.

(YuniZ-Redaksi GiziNet) -dikutip dari materi penanggulangan *stunting* pada balita oleh Subdit Bina Gizi Makro-

By: Infokom HIMAGIZI

Penasehat: Yazid Ramadhani
Crew: Maryam N, Gita Puspita, Pvatmaya S, Elis
Penanggung Jawab: Nurisnani Putri M
L, Annisa P, Susani HM, Angga R, Fahmi A

Simak yuk wawancara kami dengan dosen GM yang satu ini, dr. Karina Rahmadia Ekawidyani, S.Ked !

Apa sih tubuh sehat dan ideal itu?

Tubuh yang sehat adalah tubuh yang bebas dari penyakit, baik mental, psikis serta sosial, bisa berhubungan dengan yang lain. Sedangkan tubuh ideal adalah tubuh dengan IMT normal.

Cara menjaga tubuh agar tetap sehat dan ideal?

Jaga makan. Makanlah makanan yang bergizi, beragam, berimbang. Lakukan aktivitas fisik minimal 3x seminggu selama 30 menit, tidur yang cukup, serta tidak lupa untuk memperhatikan asupan cairan minimal 1,5 liter, dan boleh lebih disesuaikan dengan aktivitas yang dilakukan.

Lalu, bagaimana asupan gizi yang baik?

Intinya adalah asupan gizi yang berimbang. Kadar karbohidrat, protein, dan lemak harus diperhatikan porsinya. Buah dan sayuran jangan lupa.

Manfaat tubuh sehat dan ideal?

Bekerja dan belajar lebih aktif, ilmu-ilmu yang didapat lebih cepat masuk ke otak, mempengaruhi konsentrasi, tubuh pun terasa fit.


Tanda tubuh mulai tidak sehat?

Pegal-pegal, suhu agak meningkat, meriang, gejala gangguan saluran nafas, batuk pilek.

Antisipasi yang dapat dilakukan?

Istirahat dan makan yang cukup, konsumsi obat symptomatic jika dirasa perlu.

CATCH US ON:

 himagiziipb@yahoo.com

 @HIMAGIZI

 himagizifemaipb.blogspot.com



M. Taufik Hidayat

Emas di Bulutangkis, Emas di Kampus

Beberapa waktu yang lalu, yakni tanggal 17-30 Maret 2013 diselenggarakan pesta olahraga terbesar di FEMA. Ya, Espen't. Espen't terdiri atas berbagai lomba untuk meningkatkan sportivitas mahasiswa FEMA. Salah satu penyumbang emas dalam ajang Espen't dari GM adalah cabang olahraga bulutangkis. Tim bulutangkis GM yang kemarin berhasil menyumbang emas kembali pada Espen't 2013 adalah Taufik Hidayat untuk single putra, single putri diwakili oleh Rotua S, dan mix double diwakili oleh Iqbar S dan Ramadhani.

Kali ini, kita kulik salah satu atlet Espen't perwakilan cabang olahraga bulutangkis dari kelas single putra, M. Taufik Hidayat. Menurut pemain yang menganut aliran permainan rally placing dan dropshoot ini, selalu ada suka duka ketika menjadi atlet Espen't. Cabang olahraga bulutangkis ini tergolong sedikit penontonnya karena tempat bertandingnya cukup jauh yaitu di Gor Lama. Meski begitu, hal ini bukan pantangan yang berarti untuknya. Terbukti, ia memiliki track record yang cukup gemilang. Menurutnya, ia tetap senang hati menjadi perwakilan GM cabang bulutangkis karena dapat menyalurkan hobinya. Sebelum latihan rutin, para atlet membiasakan untuk jogging, push up, dan sit up agar stamina tetap kuat. Selain itu, pemilihan menu makanan yang sehat dan teratur, tidak hanya dapat meningkatkan stamina tetapi juga menurunkan berat badan. "Biasain sarapan aja sama kurangi makan malam. Ya, sekalian, kan jadi bisa kurus, jadi lincah! Hehehe" candanya.

Taufik mulai menyenangi badminton karena sejak kecil kerap diajarkan oleh sang Ayah. Saat kecil pun, ia pernah berkeinginan masuk ke klub badminton terkenal namun niatnya harus diurungkan karena ambisinya untuk melanjutkan sekolah ke suatu SMPN unggulan. Meski begitu, ia tetap berlatih badminton dengan rutin. Taufik merupakan mahasiswa yang tidak hanya jago di bidang olahraga tetapi juga dalam bidang akademik dan non akademik. Kesibukannya selain kuliah dan badminton adalah menjabat sebagai ketua organisasi Ecoagrifarma. Ia bersedia mengorbankan waktu luangnya selain organisasi dan kuliah untuk badminton. Sekarang, si penyumbang emas bulutangkis GM ini harus berlatih lagi sebagai perwakilan FEMA dalam ajang olahraga kampus atau OMI bersama Iqbar, Ramadhani, Wiwi F, dan Elvi. Latihannya pun lebih keras daripada persiapan Espen't, yaitu dua kali seminggu. "Jadi, tetap dukung para atlet FEMA di kancah OMI ya", begitu ujarnya menutup wawancara ini. (Gita)

"There are only two ways to live your life. One is as though nothing is a miracle. The other is as though everything is a miracle. (Albert Einstein)"



Olahraga pilates merupakan suatu metode olahraga yang dikembangkan oleh Joseph Pilates pada awal abad ke-20. Metode ini difokuskan untuk kelenturan serta fleksibilitas seluruh bagian tubuh. Olahraga ini dapat memperbaiki postur tubuh yang kurang sempurna dan juga dapat memperbaiki masalah-masalah yang berhubungan dengan kelainan tulang belakang. Gerakan-gerakan dalam senam pilates ini suatu gabungan antara seni, olahraga dari dunia Timur dengan dunia Barat. Sepintas, gerakannya terlihat seperti yoga, namun berbeda.

Teknik bernapas yang digunakan tidak dengan perut atau dada, melainkan dengan diafragma, sekat antara dada dan perut, sehingga akan memperlancar peredaran darah dan oksigen ke otak lebih cepat. Gerakan dasar dalam senam pilates lebih mengutamakan pada konsentrasi, pernapasan, pemusatan gerakan, kontrol gerakan, presisi dalam melakukan gerakan, isolasi terhadap otot yang dilatih, dan rutinitas.

Inti pada pergerakan pilates lebih banyak melatih otot-otot perut, punggung bagian bawah, panggul dan bokong, dimana otot-otot yang dilatih bukan hanya otot luar, tetapi juga otot dalam (deep muscle) yang jarang dijadikan fokus latihan senam biasa. Pemberdayaan otot dalam tubuh akan berdampak pada kekuatan dan fleksibilitas otot yang lebih baik. Semua gerakan dalam pilates memang terlihat sangat mudah dan ringan. Tapi, bagi pemula memang akan sangat berat, mengingat gerakannya tidak dilakukan secara berulang-ulang seperti gerakan dalam senam aerobik.

Saat melakukan pilates, akurasi gerakan yang dipadukan dengan pola pernapasan yang benar akan membuat seseorang menjadi fokus dan dan mengalami refleks lebih bagus. Karena bukan latihan kardio, pilates tak menguras keringat atau memacu denyut jantung. Idealnya, pilates ini dilakukan selama 30 menit, dan sebelum melakukan gerakan pilates tersebut harus terlebih dahulu pemanasan. Misalnya dengan berjogging ataupun bergerak diiringi musik. Pilates sebaiknya dilakukan dengan pengawasan dan instruksi dari instruktur senam karena jika salah gerakan, maka badan akan terasa sakit.

Pilates Bent-knee Roll-Down

Target: otot perut, punggung, bahu

A. Duduk dengan lutut ditekuk dan lengan lurus di depan dada. Masing-masing memegang dumbel (opsional) dengan telapak tangan berhadapan. Jatuhkan tubuh ke belakang, tahan perut. Tekuk kedua

lutut 90 derajat dan angkat kaki sampai sejajar lantai.

B. Jaga keseimbangan di tulang ekor, tahan 5 hitungan. Jaga agar lengan dan kaki tetap sejajar lantai. Perlahan gulingkan punggung bawah turun sekitar 10 cm dan tahan 5 hitungan.

Ulangi 10 kali tanpa menurunkan kaki atau berbaring.



**Contoh
Gerakan
Pilates**