



World
PT Day
2026

TETAP AKTIF DI SETIAP USIA

31% orang dewasa dan **80%** remaja belum memenuhi tingkat kebugaran atau aktivitas fisik yang direkomendasikan



Mengapa Aktivitas Fisik Penting?

Aktivitas fisik secara rutin dapat :



Melindungi tubuh dari penyakit jantung, stroke, diabetes, dan beberapa jenis kanker



Menurunkan risiko obesitas



Meningkatkan kesehatan mental, mood, dan kualitas tidur



Mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal



Membantu lansia tetap mandiri dan mengurangi risiko jatuh



Menjaga kesehatan otak serta menurunkan risiko demensia dan penyakit Alzheimer



Meningkatkan daya ingat, konsentrasi, dan kognitif pada semua kelompok usia

Mulai sejak **dini**. Tetap **aktif**. Tetap bergerak **sepanjang usia**

Aktivitas fisik pada usia berapa pun dapat meningkatkan kesehatan, kemandirian, dan kualitas hidup. **Fisioterapis akan memberikan panduan tentang cara berolahraga yang aman serta membantu Anda mencapai tingkat aktivitas fisik yang direkomendasikan.**

Bagaimana Cara Memantau Aktivitas Fisik Saya?

Apakah Anda memiliki smartphone, smart watch, atau perangkat pendeteksi kebugaran yang dapat digunakan? Manfaatkan perangkat tersebut untuk menetapkan target, memantau aktivitas fisik harian, dan memotivasi diri agar lebih aktif bergerak untuk mencapai tingkat kebugaran yang direkomendasikan.

Apa Saja Panduan Untuk Beraktivitas Fisik?

UNTUK SEMUA
ORANG YANG
MAMPU
BERAKTIVITAS

DEWASA

ANAK DAN
REMAJA

DEWASA

LANSIA

UNTUK SEMUA
ORANG YANG
MAMPU
BERAKTIVITAS



Batasi waktu sedenter (duduk atau berbaring lama), gantikan dengan aktivitas fisik apa pun



150-300
menit per
minggu

Aktivitas aerobik intensitas sedang



60
menit per
hari



2 kali dalam
1 minggu
Latihan penguatan otot



3 kali dalam
1 minggu
Latihan penguatan otot dan keseimbangan



300+
menit per
minggu,
melakukan aktivitas fisik dapat memberikan manfaat kesehatan yang lebih besar!



Perlu kah Saya Mengurangi Waktu Duduk?

Duduk terlalu lama atau terlalu banyak screentime dapat meningkatkan risiko Penyakit Tidak Menular (PTM), termasuk kanker, penyakit kardiovaskular, penyakit paru kronis, dan diabetes. Setiap bentuk aktivitas fisik memiliki manfaat, termasuk berjalan kaki, pekerjaan rumah tangga, bermain, dan berolahraga.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

www.world.physio/wptday