

## Rekomendasi untuk Kebiasaan Olahraga

Nama yang diperiksa:

### 1. Status olahraga saat ini

- ☐ Tidak cukup untuk menjaga kesehatan
- ☐ Tidak cukup untuk meningkatkan kesehatan meski kesehatan dapat dijaga.
- ☐ Meningkatkan kesehatan Anda.

### 2. Kami merekomendasikan jenis olahraga berikut untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup Anda

#### 1) Jenis olahraga yang harus Anda lakukan

- ☐ Jalan cepat      ☐ Jalan      ☐ Hiking ke gunung
- ☐ Berenang      ☐ Aktivitas air      ☐ Naik sepeda
- ☐ Aerobik      ☐ Senam      ☐ Yoga
- ☐ Angkat berat      ☐ Lainnya :

#### 2) Durasi olahraga

- ☐ 10 menit      ☐ 15–30 menit      ☐ Lebih dari 30 menit      ☐ Lainnya :

#### 3) Frekuensi olahraga

- ☐ 1–2 kali seminggu      ☐ 3–4 kali seminggu      ☐ Lebih dari 5 kali

### 3. Masalah atau kondisi kesehatan dapat ditingkatkan dengan olahraga.

- ☐ Kelebihan berat badan      ☐ Stres      ☐ Tekanan darah tinggi
- ☐ Diabetes      ☐ Penyakit jantung      ☐ Stroke
- ☐ Hiperlipidemia      ☐ Osteoporosis      ☐ Nyeri pada tulang atau sendi
- ☐ Cedera akibat jatuh      ☐ Depresi      ☐ Lainnya :

### 4. Pendapat yang lain(menulis dalam 100 huruf kalau diperlukan)

---

Nama dokter: / Tanda tangan :

※ Rekomendasi ini tidak dapat digunakan untuk pengobatan. Ini hanya untuk mengembangkan kebiasaan hidup.