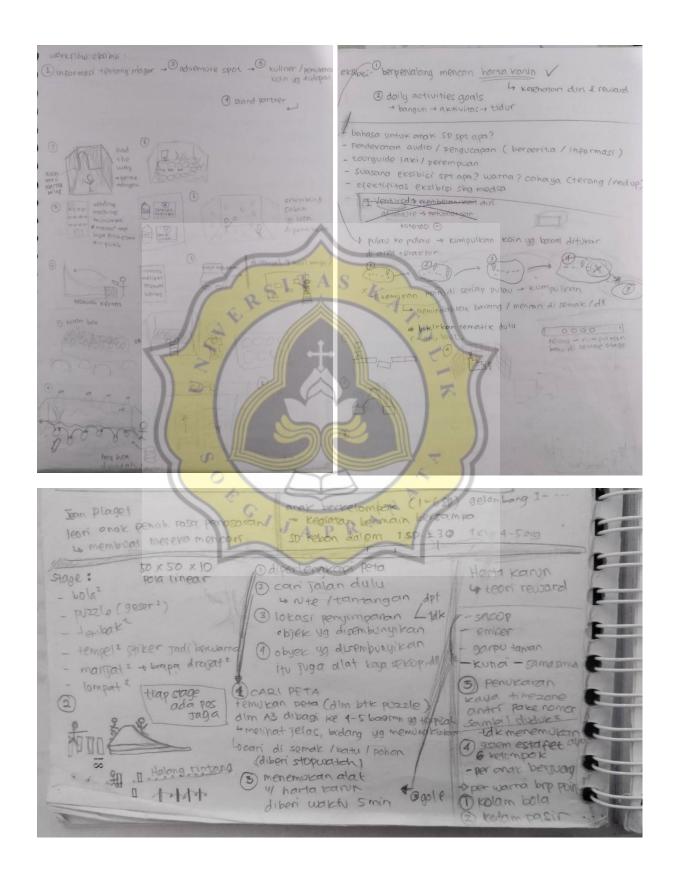
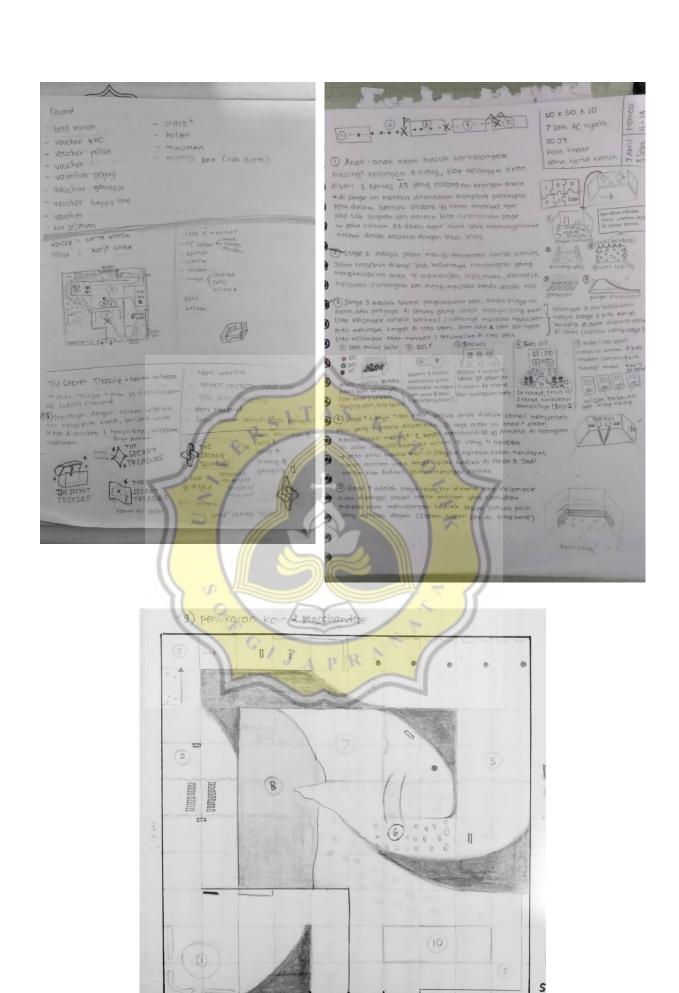
LAMPIRAN









2.38% PLAGIARISM APPROXIMATELY

Report #11011996

BAB I PENDAHULUAN 1.1 Latar Belakang Bergerak adalah ciri atau karakteristik dari makhluk hidup yang sudah dilakukan sejak makhluk itu lahir. Semakin bertambahnya usia menjadi usia produktif, kegiatan akan bertambah yang kemudian akan melakukan kegiatan yang cukup padat. Dalam hal ini kegiatan atau kesibukan setiap manusia pasti berbeda, yang membuat intens bergerak merekapun berbeda. Menurut laporan dari WHO yang dikutip dari National Geographic, sekitar 1,4 miliar orang dewasa di dunia menempatkan diri mereka pada risiko pe<mark>nyakit k</mark>ronis akibat kurangnya aktivitas fisik. Panduan aktivitas fisik dari WHO mengatakan bahwa orang dewasa setidaknya melakukan olahraga sedang selama 2,5 jam atau 75 menit aktivitas berat perminggu. Namun kenyataannya, 32% wanita dan 23% pria di seluruh dunia, tidak berolahraga dengan cukup. Mencegah lebih baik daripada mengobati, satu kalimat yang sudah tidak asing lagi di telinga masyarakat. Oleh karena itu pencegahan dapat dilakukan kepada mereka yang belum mengalami dampak dari kurang gerak. Berdasarkan observasi lapangan dan wawancara, maka penulis menentukan anak sekolah dasar sebagai target utama karena anak sekolah dasar pada zaman sekarang sudah mulai memahami kemudahan dan juga teknologi yang tersedia. Oleh karena itu diperlukan pencegahan terhadap kebiasaan kurang bergerak