

# WfH dan Problema Berat Badan

## an UMKM

l, objek-objek wi-  
ara guna memu-  
in virus korona.  
sebenarnya telah  
kepada pelaku  
mpak Covid-19.  
ggung, pemerin-  
nggambarkan Rp  
ngatas dampak  
ra tersebut diatur  
emerintah Peng-  
ng tentang Kebi-  
igara dan Stabili-  
n. Salah satu pos-  
ut dalam peratu-  
y insentif pembi-  
nulihan ekonomi  
annya termasuk  
dan pembiayaan  
50 triliun.  
rmasih belum je-  
kanisme penan-  
it ke daerah. Se-  
erhatian lebih ter-  
elindungan sosial  
nencapai Rp 110  
rak program ke-  
tu sembako, kar-  
againya. Selain  
dukungan logistik  
butuhan pokok  
t.  
embiayaan pro-  
nominasi nasional,  
risasi kredit dan  
M, tentu harus  
t Daerah, lema-  
i sudah memper-  
JKM yang ber-  
ntuan tersebut,  
akurat. Di samp-  
pencarannya ju-  
tidak salah sasar-  
ngan dukungan  
ntah, dua sektor  
u pariwisata dan  
bangkit. □ - o

l dikirim ke kantor  
Mangkubumi 40-42  
9000 (Surabaya) atau  
dikuipung, faksimili  
bisa dihubungi. Isi

## ni

ggar aturan, resiko  
lebih tinggi, dan  
menurun bahkan  
hasilnya.  
salahhan tersebut

**B**EBERAPA hari lalu ada teman dari Bekasi bertanya : "Mengapa selama WFH (*work from home*) berat saya jadi naik 3 kg ya? Bagaimana ni Bro?"

Pertanyaan kenapa bisa naik dan bagaimana caranya biar tidak naik, tentu bisa mewakili kita semua selama menjalani karantina, *social distancing*. Pasalnya, semua kegiatan ataupun pekerjaan wajib dilakukan di rumah. Sebenarnya soal bekerja mungkin sama saja, tetap mengerjakan pekerjaan yang selalu kita lakukan, hanya bedanya dilakukan di rumah dan jika melakukan pertemuan ataupun kuliah lewat media online.

Tetapi yang perlu kita cermati dan menjadi kesadaran dan komitmen kita adalah kontroling jumlah asupan kalori kita. Tentu juga berapa besar kalori yang kita keluarkan untuk bekerja di rumah ataupun belajar, kuliah online. Ini akan berbeda dengan kalau melakukan kegiatan normal. Itu yang harusnya menjadi catatan untuk kita.

### Harus Bijak

Kalori merupakan unit pengukuran yang menyatakan jumlah dari energi dalam makanan. Jadi kalau kita makan atau minum maka kita akan memberi kalori atau energi pada tubuh. Kalori yang kita konsumsi untuk kegiatan berjalan, mengemudi motor ke kampus atau kantor bahkan sampai menunggu dalam kemacetan kota. Bahkan jika berdebat dengan teman di kantor atau teman kampus. Itu semua menghabiskan lumayan banyak energi. Ada bayangan? Sekarang dalam posisi WFH tentu kita juga harus bijak dan menyadari kegiatan kita seberapa besar aktivitas selama di rumah?

## Antonius Tri Wibowo

Perlu diketahui menurut Pedoman Diet 2015-2020 untuk masyarakat Amerika, rata-rata kebutuhan atau asupan energi dalam tubuh manusia dewasa 2.000-3.000 kalori/hari untuk laki-laki. Sedangkan untuk perempuan 1.600-2.400 kalori/hari. ([medicalnews.todays.com](http://medicalnews.todays.com)).



Sedangkan untuk masyarakat Indonesia menurut Kementerian Kesehatan RI rata-rata kebutuhan laki-laki umur 30-49 tahun adalah 2.625 kalori/hari, sedangkan untuk perempuan usia 30-49 2.150 kalori/hari. Perlu kita ketahui setiap orang tentu berbeda kebutuhan energinya setiap hari bergantung dari usia, berat badan seseorang, tinggi badan, gaya hidup, kesehatan, jenis kelamin dan aktivitas fisik yang dilakukan.

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan agar semua terkontrol. Pertama, selalu berpikir positif dan menyadari kondisi saat ini harus bekerja di rumah demi keselamatan kita dan semua orang. Sekaligus menjadi bahan reflek-

si kita bahwa manusia lemah di mata Tuhan Sang Pencipta. Kedua, setelah sadar kondisi selama WFH berbeda dengan keadaan normal, sadari juga jumlah konsumsi kalori yang kita makan. Jangan diabaikan dengan biasanya dalam keadaan normal kesehariannya.

Ketiga, hindari banyak konsumsi gula berlebih. Tanpa disadari sebenarnya kita makan karbohidrat yang sudah dimakan selama tiga kali sehari itu bahkan ditambah konsumsi cemilan juga, akan diubah menjadi glukosa di dalam darah. Semua nanti akan diubah menjadi energi di dalam sel untuk aktivitas kita. Keempat, melakukan olahraga ringan sesuai kemampuannya. Inilah kesempatan melakukannya di rumah karena pasti ada waktu luang selama bekerja di rumah.

Terakhir yang bisa dilakukan adalah melakukan kegiatan atau hobi yang selama ini jarang dilakukan. Jika selama ini karena macet membuat tidak bisa melakukan hobi, kini tidak ada lagi alasan.

### Referensi

Sekarang semua tergantung kita. Semua referensi untuk mencari tahu kalori dari bahan makanan, mencari kebutuhan energi kesehariannya sampai panduan dalam melakukan aktivitas selama di rumah dalam masa WFH ini sudah tersedia. Ini akan bisa membantu dalam mengontrol berat badan kita.

Pertanyaan selanjutnya adalah apakah anda memiliki *awareness* dengan semuanya itu? Jawabannya? Silakan jawab sendiri dan putuskan sendiri! □ - o

Antonius Tri Wibowo SPM KOR MOR,  
Dosen Prodi Ilmu Keolahragaan,  
FKIP UMBY

# Menggerakkan Kembali Ekonomi Lokal

## Dwi Kuswantoro

Pengalaman kita mengalami krisis 1998, konstruksinya berbeda. Penanganan pascabencana juga kondisi berbeda. Kali ini sifatnya massif di seluruh Indonesia.

Kalau kita tidak peka dan cenderung abai, pascaberakhirnya pandemi Covid-19 justru akan masuk virus baru yaitu virus sosial. Karena perlambatan ekonomi yang mengakibatkan kemiskinan dan ketimpangan sosial yang semakin meluas. Kalau kondisi ini dibiarkan

menggerakkan ekonomi ini diberikan stimulan dan wadah yang memadai, sehingga gerakannya bisa lebih cepat membesar.

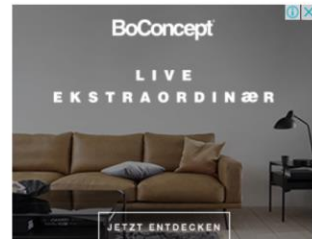
Kendala penurunan segera direpons dengan ulan efisiensi biaya seriman, bahan baku hingga konsumen terharga yang sama atau murah ketika membe-  
warung.

Kebijakan yang hanya memberi subsidi kepada pengusaha besar, sanayta



## WfH dan Problema Berat Badan

Editor: Agung Purwandono  
23 April 2020 WIB • 2 Menit Waktu Baca



**Antonius Tri Wibowo SPd KOr MOR**  
*Dosen Prodi Ilmu Keolahragaan, FKIP UMBY*

BEBERAPA hari lalu ada teman dari Bekasi bertanya : "Mengapa selama WfH (work from home) berat saya jadi naik 3 kg ya? Bagaimana ni Bro?". Pertanyaan kenapa bisa naik dan bagaimana caranya biar tidak naik, tentu bisa mewakili kita semua selama menjalani karantina, *social distancing*. Pasalnya, semua kegiatan ataupun pekerjaan wajib dilakukan di rumah.



### POPULER MINGGU INI

- 1** Peneliti UGM : Bakal Berlangsung Lama, Masyarakat Harus Beradaptasi dengan Covi...  
11 jam lalu
- 2** Kecamatan Kasihan Terbanyak Positif Corona di Bantul  
21 April 2020
- 3** Pengusaha Solo ini Bakal Memberi Masukan kepada Presiden Jokowi Cara Efektif...  
18 April 2020
- 4** Waspada, Penularan Lokal Corona di DIY Sudah Terjadi!  
22 April 2020

087839411345 081335066088

Sebenarnya soal bekerja mungkin sama saja, tetap mengerjakan pekerjaan yang selalu kita lakukan, hanya bedanya dilakukan di rumah dan jika melakukan pertemuan ataupun kuliah lewat media online. Tetapi yang perlu kita cermati dan menjadi kesadaran dan komitmen kita adalah kontroling jumlah asupan kalori kita.

Tentu juga berapa besar kalori yang kita keluarkan untuk bekerja di rumah ataupun belajar, kuliah online. Ini akan berbeda dengan kalau melakukan kegiatan normal. Itu yang harusnya menjadi catatan untuk kita.

#### Harus Bijak

Kalori merupakan unit pengukuran yang menyatakan jumlah dari energi dalam makanan. Jadi kalau kita makan atau minum maka kita akan memberi kalori atau energi pada tubuh. Kalori yang kita konsumsi untuk kegiatan berjalan, mengemudi motor ke kampus atau kantor bahkan sampai menunggu dalam kemacetan kota.

Bahkan jika berdebat dengan teman di kantor atau teman kampus. Itu semua menghabiskan lumayan banyak energi. Ada bavaaan? Sekarang dalam posisi WFH tentu kita juga harus bijak dan menyadari

20 APRIL 2020

ANDI TULSONI

## 5 Anda Hobi Pelihara Kucing, Awas Rentan Terinfeksi Corona COVID-19

20 April 2020



### E-PAPER

Baca Online Kedaulatan Rakyat edisi Cetak hari ini



## OPINI

# WfH dan Problema Berat Badan

Editor: [Agung Purwandono](#)

23 April 2020 WIB2 Menit Waktu Baca



Ilustrasi photo by Dan Gold on Unsplash

Antonius Tri Wibowo SPd KOr MOR  
*Dosen Prodi Ilmu Keolahragaan, FKIP UMBY*

BEBERAPA hari lalu ada teman dari Bekasi bertanya : "Mengapa selama WfH (work from home) berat saya jadi naik 3 kg ya? Bagaimana ni Bro?". Pertanyaan kenapa bisa naik dan bagaimana caranya biar tidak naik, tentu bisa mewakili kita semua selama menjalani karantina, *social distancing*. Peralnya, semua kegiatan ataupun pekerjaan wajib dilakukan di rumah.

Sebenarnya soal bekerja mungkin sama saja, tetap mengerjakan pekerjaan yang selalu kita lakukan, hanya bedanya dilakukan di rumah dan jika melakukan pertemuan ataupun kuliah lewat

media online. Tetapi yang perlu kita cermati dan menjadi kesadaran dan komitmen kita adalah kontroling jumlah asupan kalori kita.

Tentu juga berapa besar kalori yang kita keluarkan untuk bekerja di rumah ataupun belajar, kuliah online. Ini akan berbeda dengan kalau melakukan kegiatan normal. Itu yang harusnya menjadi catatan untuk kita.

### **Harus Bijak**

Kalori merupakan unit pengukuran yang menyatakan jumlah dari energi dalam makanan. Jadi kalau kita makan atau minum maka kita akan memberi kalori atau energi pada tubuh. Kalori yang kita konsumsi untuk kegiatan berjalan, mengemudi motor ke kampus atau kantor bahkan sampai menunggu dalam kemacetan kota.

Bahkan jika berdebat dengan teman di kantor atau teman kampus. Itu semua menghabiskan lumayan banyak energi. Ada bayangan? Sekarang dalam posisi WfH tentu kita juga harus bijak dan menyadari kegiatan kita seberapa besar aktivitas selama di rumah?

Baca Juga: [Dilema Kuliah Daring Menjaga Perempuan, Menjaga Bumi Kartini di Zaman 'Now'](#)

Perlu diketahui menurut Pedoman Diet 2015-2020 untuk masyarakat Amerika, rata-rata kebutuhan atau asupan energi dalam tubuh manusia dewasa 2.000-3.000 kalori/hari untuk laki-laki. Sedangkan untuk perempuan 1.600-2.400 kalori/hari. (medicalnewstoday.com).

Sedangkan untuk masyarakat Indonesia menurut Kementerian Kesehatan RI rata-rata kebutuhan laki-laki umur 30-49 tahun adalah 2.625 kalori/hari, sedangkan untuk perempuan usia 30-49 2.150 kalori/hari.

Perlu kita ketahui setiap orang tentu berbeda kebutuhannya setiap hari bergantung dari usia, berat badan seseorang, tinggi badan, gaya hidup, kesehatan, jenis kelamin dan aktivitas fisik yang dilakukan. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan agar semua terkontrol.

Pertama, selalu berpikir positif dan menyadari kondisi saat ini harus bekerja di rumah demi keselamatan kita dan semua orang. Sekaligus menjadi bahan refleksi kita bahwa manusia lemah di mata Tuhan Sang Pencipta.

Kedua, setelah sadar kondisi selama WfH berbeda dengan keadaan normal, sadari juga jumlah konsumsi kalori yang kita makan. Jangan disamakan dengan biasanya dalam keadaan normal keseharian. Ketiga, hindari banyak konsumsi gula berlebih.

Tanpa disadari sebenarnya kita makan karbohidrat yang sudah dimakan selama tiga kali sehari itu bahkan ditambah konsumsi cemilan juga, akan diubah menjadi glukosa di dalam darah. Semua nanti akan diubah menjadi energi di dalam sel untuk aktivitas kita. Keempat, melakukan olahraga ringan sesuai kemampuannya.

Inilah kesempatan melakukannya di rumah karena pasti ada waktu luang selama bekerja di rumah. Terakhir yang bisa dilakukan adalah melakukan kegiatan atau hobi yang selama ini jarang dilakukan. Jika selama ini karena macet membuat tidak bisa melakukan hobi, kini tidak ada lagi alasan.

## Referensi

Sekarang semua tergantung kita. Semua referensi untuk mencari tahu kalori dari bahan makanan, mencari kebutuhan energi keseharian sampai panduan dalam melakukan aktivitas selama di rumah dalam masa WfH ini sudah tersedia. Ini akan bisa membantu dalam mengontrol berat badan kita.

Pertanyaan selanjutnya adalah apakah anda memiliki awereness dengan semuanya itu? Jawabannya? Silakan jawab sendiri dan putuskan sendiri!

*(Artikel ini dimuat di Opini, SKH Kedaulatan Rakyat, edisi Kamis 23 April 2020)*

Baca Juga: [WfH dan Problema Berat Badan](#)

[Antonius Tri WibowoOpini KROpini KR 23 April 2020WfH dan Problem Berat Badan](#)  
<https://www.krjogja.com/angkringan/opini/wfh-dan-problema-berat-badan/>