

Bidang Kemahasiswaan Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana menggelar kembali kejuaraan olah tubuh pada bulan Oktober 2017, setelah vakum selama setahun. Kejuaraan body contest tersebut diikuti oleh puluhan orang peserta yang berasal dari mahasiswa dan non mahasiswa. Penyelenggaraan kegiatan lomba body contest merupakan salah satu bentuk dari promosi kesehatan masyarakat karena olah raga merupakan bentuk aktifitas yang sangat diperlukan untuk menjaga agar tubuh tetap dalam kondisi yang sehat. Dewasa ini, berbagai penyakit degeneratif menunjukkan trend peningkatan yang sangat signifikan, dan bahkan menjadi momok yang menakutkan karena penyakit-penyakit tersebut sudah menjadi pembunuh nomor 1 hampir di seluruh dunia. Penyakit-penyakit tersebut di antaranya adalah: penyakit jantung, diabetes, hipertensi, penyumbatan pembuluh darah, gagal ginjal, kanker, dll. Penyakit-penyakit degeneratif tersebut umumnya tidak terdeteksi pada stadium awal, karena tubuh masih dapat berfungsi dengan normal pada saat sebagian sel-sel jaringan organ tubuh mengalami kerusakan/kematian. Gejala-gejala penyakit degeneratif baru mulai dirasakan pada saat sebagian besar sel organ tubuh vital sudah mengalami kerusakan dan tubuh sudah tidak mampu lagi untuk melakukan maintenance/ pemeliharaan terhadap jaringan sel yang rusak. Itulah sebabnya mengapa penyakit degeneratif menjadi sulit untuk disembuhkan.



FKM Body Contest , tanggal 27 Oktober 2017 di BAUK Lama Undana

Olah raga rutin adalah solusi yang tepat untuk mencegah munculnya berbagai jenis penyakit yang saat ini sudah muncul sebagai pembunuh nomor 1 di dunia, seperti penyakit diabetes dan penyakit jantung. Olah raga olah tubuh merupakan pilihan yang di kedepankan oleh bagian kemahasiswaan FKM Undana sebagai kegiatan yang diharapkan dapat menjadi 'ICON' FKM Undana untuk mempromosikan kesehatan masyarakat di dasarkan atas beberapa pertimbangan, yaitu: 1) Olah raga ini dapat dilakukan oleh siapa saja, tidak dibatasi oleh jenis kelamin, usia, status ekonomi, dll, 2) tidak membutuhkan biaya mahal, 3) Sangat efektif dan efisien untuk membakar lemak tubuh yang tanpa disadari menjadi penyebab utama munculnya penyakit-penyakit degeneratif, dan 4) mendapat bonus tubuh yang indah dan ideal, yang pasti di idam-idamkan oleh semua orang.

Kegiatan Body Contest FKM Undana tersebut juga dimeriahkan oleh olah raga bersama

# FKM BODY CONTEST CHAMPIONSHIP

Written by uas

Friday, 09 February 2018 17:10 - Last Updated Friday, 02 March 2018 02:15

---

"Zumba Dance" sebelum kegiatan utama dimulai serta pada saat jeda pergantian nomor yang dipertandingkan. Zumba dance ini diikuti oleh sekitar 1000 orang peserta yang sebagian besar merupakan warga FKM Undana serta perwakilan dari fakultas-fakultas di lingkungan Universitas Nusa Cendana.



Zumba Dance mengawali kegiatan FKM Body Contest diikuti oleh sekitar 1000 orang peserta. Tampak WR 3, Ketua LPM dan beberapa pejabat lain ikut serta memeriahkan Zumba Dance.