

PEREMPUAN SEHAT JIWA—RAGA & BERPRESTASI

Dr Iin Tri Rahayu, M.Si, Psikolog



Disampaikan dalam seminar sehari dalam rangka memperingati hari Kartini di Aula SSD Taman Sidoarjo

PARADIGMA KESEHATAN JIWA– RAGA

- • **TUBUH & PIKIRAN BEKERJA SEBAGAI SATU SISTEM**
- • **STRES FISIK = STRES MENTAL**
- • **KESEHATAN HOLISTIK: FISIK, EMOSI, MAKNA HIDUP**
- • **GERAKAN TUBUH MENDUKUNG STABILITAS PSIKOLOGIS**

TANTANGAN PEREMPUAN MODERN

- • **BEBAN PERAN GANDA & EKSPEKTASI SOSIAL**
- • **BODY IMAGE & TEKANAN MEDIA**
- • **MENTAL LOAD YANG TIDAK TERLIHAT**
- • **KONFLIK IDENTITAS & TUNTUTAN KESEMPURNAAN**

KEKUATAN PSIKOLOGIS PEREMPUAN

- • **RESILIENSI & KEMAMPUAN BANGKIT**
- • **KECERDASAN EMOSIONAL TINGGI**
- • **SELF-LEADERSHIP: MEMIMPIN DIRI SENDIRI**
- • **EMOSI SEBAGAI SUMBER KEBIJAKSANAAN**

SELF-COMPASSION & PERAWATAN DIRI

- • **MINDFULNESS: HADIR TANPA MENGHAKIMI**
- • **COMMON HUMANITY: SEMUA ORANG BERJUANG**
- • **SELF-KINDNESS: BERBICARA LEMBUT PADA DIRI**
- • **MERAWAT DIRI = KEBERLANGSUNGAN PSIKOLOGIS**

MOVEMENT PSYCHOLOGY & SENAM

- • **TUBUH MENYIMPAN EMOSI & STRES**
- • **GERAKAN RITMIS MENGURANGI KECEMASAN**
- • **MENINGKATKAN HORMON BAHAGIA**
- • **BODY APPRECIATION & KEPERCAYAAN DIRI**

MINDSET & PRESTASI PEREMPUAN

- • **GROWTH MINDSET: KEMAMPUAN BERKEMBANG**
- • **MOTIVASI INTRINSIK LEBIH KUAT & TAHAN LAMA**
- • **SELF-DISCIPLINE = MANAJEMEN ENERGI**
- • **PRESTASI DIBANGUN DARI KEBIASAAN KECIL**

REGULASI STRES BERBASIS GERAKAN

- • **FIGHT/FLIGHT VS REST/DIGEST**
- • **NAPAS SEBAGAI AKSES LANGSUNG KE SISTEM SARAF**
- • **TEKNIK 4-7-8 & LONG EXHALE BREATHING**
- • **GERAKAN = PELEPASAN EMOSIONAL**

SISTERHOOD & KOMUNITAS PENDUKUNG

- • **KOMUNITAS MEMPERKUAT KESEHATAN MENTAL**
- • **RASA AMAN, DITERIMA, DAN TERHUBUNG**
- • **ENERGI KOLEKTIF MELALUI SYNCHRONY GERAK**
- • **SANGGAR SENAM SEBAGAI EKOLOGI PENYEMBUHAN**

AFIRMASI PENGUATAN DIRI

- **“SAYA KUAT.**
- **SAYA SEHAT.**
- **SAYA BERTAMBAH NILAI.**
- **SAYA MAMPU BERPRESTASI.”**



Sanggar Senam Dimurti

Jl. Taruna 11 Wage Taman Sidoarjo

Nomor : 5/I.04/2025

Perihal : Permohonan Menjadi Narasumber

Kepada Yth.
Ibu Iin Tri Rahayu
Di tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dengan hormat, dalam rangka memperingati hari Kartini, kami bermaksud mengundang ibu sebagai narasumber dalam acara talkshow dengan tema **"Perempuan Sehat Jiwa Raga & Berprestasi"**. Adapun pelaksanaan talkshow akan dilaksanakan pada:

Hari, tanggal : Sabtu, 26 April 2025

Waktu : 09.00 - Selesai

Tempat : Aula sanggar senam Dimurti Jl. Taruna 11 Wage Taman Sidoarjo.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Sidoarjo, 20 April 2025

Hormat Kami,

Ketua Panitia

SANGGAR SENAM
"Dimurti"

Budi Astuti