

# Transformasi Cowok Berkualitas



# PRIA SATU PERSEN

Penulis : Bro 001 - The Creator of Pria Satu Persen  
Editor : Tim Pria Satu Persen  
Desain Sampul : Tim Pria Satu Persen  
Tata Letak : Tim Pria Satu Persen

Copyright © 2021  
Diterbitkan Oleh PT. Aksoro Sabda Nusantara  
Inspira Building 2nd Floor  
Jl. Pasir No. 35, Patuk, Banyuraden, Kec. Gamping  
Sleman DIY 55293  
Email : [haibro@priasatupersen](mailto:haibro@priasatupersen)

ISBN 978-623-95349-2-9

Undang-Undang Republik Indonesia  
Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta  
Lingkup Hak Cipta  
Pasal 1

Hak cipta adalah hak eksklusif pencipta yang timbul secara otomatis berdasarkan prinsip deklaratif setelah suatu ciptaan diwujudkan dalam bentuk nyata tanpa mengurangi pembatasan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan

Ketentuan Pidana  
Pasal 113

(1) Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf i untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp. 100.000.000 ( Seratus juta rupiah)

(2) Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (Lima ratus juta rupiah).

(3) Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (Satu miliar rupiah).

(4) Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak rp4.000.000.000,00 (Empat miliar rupiah).

# Level 1



Small steps make a Big Difference

Setiap Pencapaian Besar

Dimulai dari satu langkah kecil yang pertama.

Apapun yang mau lo capai,

Gue ada disini bro.

Membantu lo untuk sampai kesana.



# Daftar Isi



**FILOSOFI NAMA PRIA 1%**  
**DISIPLIN >**  
The Weakest Trait of  
Modern Man Polling di  
Indonesia



**JAGA MAKAN**  
Perlunya Cara  
Keinginan vs Kebutuhan  
Tips



**OLAHRAGA**  
Jenis Olahraga  
Contoh Menu Latihan



**BANGUN PAGI**  
Apa yang Dilakukan  
Tips



**ACTION LIST**

DISCLAIMER



# Ebook ini **NGGAK BERGUNA**, bro!

---

Kalau cuma dibaca, apalagi cuma didiemin  
nggak diapa-apain.

Ebook ini baru akan ada gunanya kalau ilmu di  
dalamnya lo terapkan.

Nggak perlu semuanya. Cukup satu halaman.  
Atau satu kalimat aja





# 05 FILOSOFI NAMA PRIA 1%

Chapter  
Zero



# Filosofi dan Arti Nama **Pria 1%**

Apa Sebenarnya Arti Nama “Pria 1%?”

Kenapa bukan Pria 100%?

Kenapa bukan Pria 99%?

**Jawabannya simpel:**

Ada dua filosofinya

Yang pertama, nama ini didapat dari “guru” terbaik gue sepanjang hidup.

Waktu itu gue baru banget balik ke Indonesia, setelah 5 tahun kuliah S1-S2 di luar, sambil berbisnis keliling Asia.

Guru gue waktu itu bilang gini...



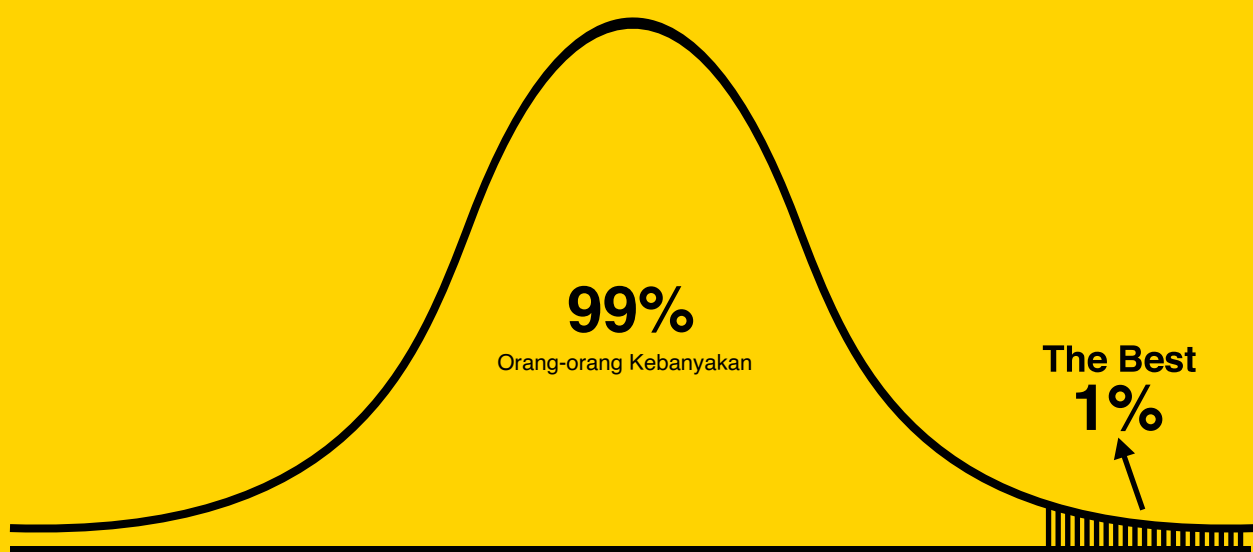


**Mentor Gue**

“Mas, di dunia ini ada dua kategori manusia.

Manusia kebanyakan, yang masuk kategori 99%.

Yang tiap kali bikin kesalahan, akan selalu cari alasan. Cari pembenaran. Cari orang yang bisa disalahkan.



**BLAME**

**EXCUSE**

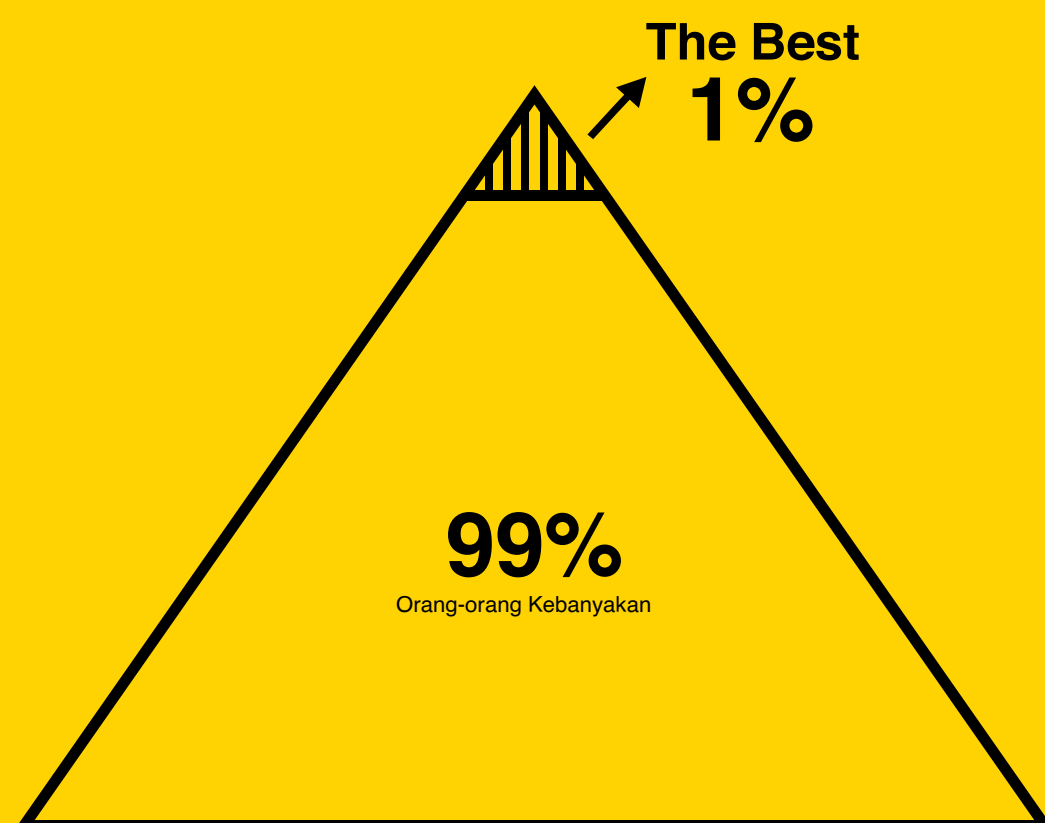
**JUSTIFY**

Orang-orang kebanyakan ini, senang kalau liat orang lain susah.  
Susah kalau liat orang lain senang.

Suka ngomongin orang di belakang. Mereka ini produk dari budaya modern yang nggak selamanya bagus. Justru melemahkan.

Tiap hari tontonannya gosip artis.

Bangun tidur, udah diteror sama berita-berita negatif yang meresahkan.



Tiap bulan, selalu kekurangan uang.

Nggak peduli berapapun gajinya, selalu aja kurang.

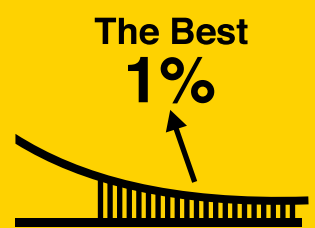
Karena konsumtif abis.

Manusia-manusia yang bisa bebas dari hal-hal itu, adalah manusia langka. Yang masuk kategori 1%.

Yang hidupnya penuh kedamaian dan kebahagiaan.  
Yang juga bisa membagikan rasa damai, bahagia  
Dan ilmu yang bermanfaat buat orang lain.



Panjenengan (kamu), mau jadi yang mana mas....  
Golongan 99% atau Golongan 1%?"



Ketika denger ini, gue langsung tertampar bro!

Ternyata, kondisi gue masih sangat jauh dari golongan 1% ini.

Tapi setidaknya gue jadi sadar...



Dan gue mulai bertekad, untuk masuk ke golongan 1%.

Dan proses belajar gue...

Apa yang gue alami dalam perjuangan yang sampai sekarang  
masih berlangsung ini...

Gue tuangkan dalam Channel Youtube Pria 1%

Gue coba berbagi, bertukar pikiran dan pendapat sama lo...  
Lewat media channel ini bro!

Channel Pria 1% ini ada...  
Dengan tujuan biar banyak cowok yang makin sadar.  
Kalau kita harus kuat.  
Kuat fisik, mental, dan spiritual.

Ketika kita udah jadi pria-pria yang sangat kuat...  
Dan berhasil naik ke jajaran top 1%...  
Kita nggak akan jadi kaum elit yang jahat.

Tapi cowok-cowok jajaran atas yang bisa kasih manfaat  
Yang bisa menyebarkan kebaikan dan kasih dukungan, biar saudara-saudara kita yang masih di bawah...

Yang beneran punya dedikasi untuk naik ke atas...  
Bisa kita angkat ke atas  
Bisa kita bantu untuk memperbaiki kualitas hidup dan kualitas pemikirannya.

Kebayang nggak, kalau banyak Pria yang punya pemikiran kayak gini di Indonesia...

Negara kita, bakal kuat banget bro!



## Filosofi kedua...

Untuk bisa berubah ke arah yang lebih baik...

Nggak bisa drastis bro!

Perlu proses, perlu waktu...

Lebih baik berubah sedikit, tapi konsisten lebih baik.

Berubah, jadi satu persen lebih baik setiap hari, itu udah cukup bro!

Kalau diakumulasikan, perubahan satu persen tiap hari...

Di akhir tahun juga akan jadi suatu hal yang signifikan.

Perlahan tapi pasti...

**Kuncinya konsisten dan disiplin.**

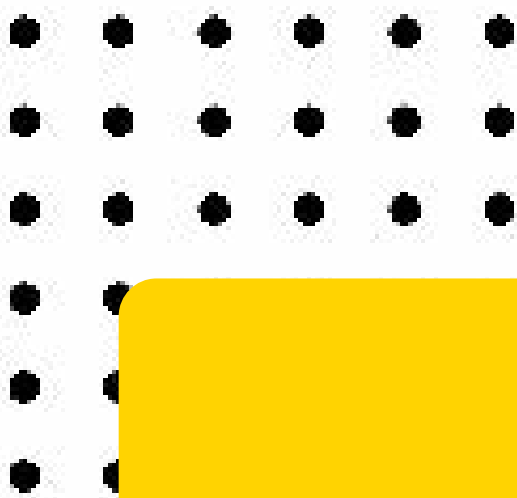
Dan gue yakin, lo pasti bisa bro.

Bisa jadi pria yang lebih baik dari sekarang.

Bisa masuk ke jajaran top satu persen.

See you at the top...

**Selamat mengeksplor ebook ini!**



Kita bakal fokus sama satu hal di ebook ini.

Satu sifat yang kalau lo lakuin akan mulai  
bawa perubahan ke dalam hidup lo...

NAMANYA

# DISIPLIN



# Kenapa **DISIPLIN**?



Karena ini adalah sifat yang paling nggak dipunyai sama cowok modern.

Cowok yang hidup di zaman serba mudah, yang apa-apa serba gampang. Mau apa, tinggal pencet tombol.

Dan berdasarkan data, gue beberapa waktu lalu sempat mengadakan polling di channel Youtube Pria Respondennya lumayan, tembus 33.000 orang bro!

Dan ternyata, memang benar.  
Buat cowok Indonesia, sifat disiplin itu yang PALING SEDIKIT dianggap sebagai sifat paling kuat dari cowok Indonesia. Ini hasilnya:



Banyak orang yang pede dengan kesabaran, kebaikan hati, bahkan kecerdasannya.

Tapi nggak banyak yang PD sama rasa disiplinnya.

## Kenapa?

Karena disiplin itu susah, bro!

Jadi di ebook ini kita bakal fokus ke satu hal:





## Kenapa harus **DISIPLIN**?

Udah banyak contohnya bro!

Atlet-atlet tersukses dunia; mereka bisa jadi top nomor satu di dunia karena disiplin.

Lionel Messi dan Cristiano Ronaldo masih bisa jadi yang terbaik di dunia, karena latihannya jauh lebih disiplin dari pemain lainnya.

Michael Jordan, menu latihannya gila-gilaan.

Kobe Bryant apalagi!

Michael Phelps, manusia dengan medali Olimpiade terbanyak sepanjang sejarah, nggak pernah bolong latihan satu hari pun!

Elon Musk, kerja sehari bisa 14 jam...

Dari Senin sampai Minggu.

Dan yang bisa gue tunjukkan langsung bro, bisa lo cek sendiri juga...

Adalah channel 1%.

Gue bangun channel ini dari nol sama sekali.

Tanpa punya skill edit video, skill voice over, tanpa strategi marketing sama sekali.

## Kuncinya cuma **SATU**:

- Disiplin belajar biar video lebih bagus.
- Disiplin upload, konsisten nggak bolong.
- Sampai bulan Desember 2021, gue nggak pernah bolong seharipun upload video di channel; sejak bulan Juni.
- Dan ini, mungkin akan masih berlangsung sampai bertahun-tahun ke depan hidup gue.

**MALES ?**

**BOSAN ?**

**JENUH ?**

**CAPEK ?**

## **PASTI BRO!**

Tapi gue anggap rasa negatif tadi sebagai bagian dari hidup.

Harus diterima, dan ditaklukkan.

Kalau menyerah, berarti kalah.

Nah, next kita akan fokus ke action plan disiplinnya bro!

Langsung list of action apa yang bisa lo lakukan.

Nggak akan kebanyakan teori.

## 3 PILAR KEDISIPLINAN:



BANGUN  
PAGI



OLAHRAGA



JAGA  
MAKAN

Sesimpel itu bro?

Yes!

Semua tentang fisik itu bro...nggak ada disiplin mental dan karakter...nggak mungkin bisa!

Jangan salah bro, hidup disiplin itu awalnya dari badan...

Menurut gue, omong kosong kalau kita bilang kita disiplin...  
Tapi bangun tepat waktu aja nggak bisa...masih kalah sama rasa malas.

Omong kosong bilang kita disiplin, kalau menjaga apa yang masuk ke mulut aja nggak bisa.  
Kalah sama rasa pengen dan nafsu.

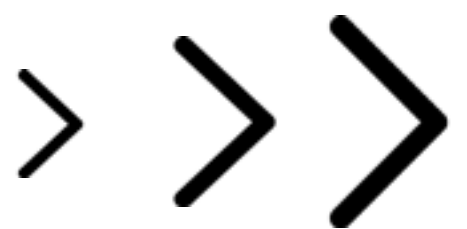
Omong kosong kalau bilang kita disiplin, tapi untuk gerak badan ringan aja nggak bisa.

**Mau liat cerminan kedisiplinan lo bro?**

Liat badan lo. Itulah level kedisiplinan yang lo punya saat ini.

Dan jangan khawatir,  
Kalau lo bisa disiplin jaga badan...  
Ini adalah cheat code yang keren banget buat kehidupan yang lebih sukses.

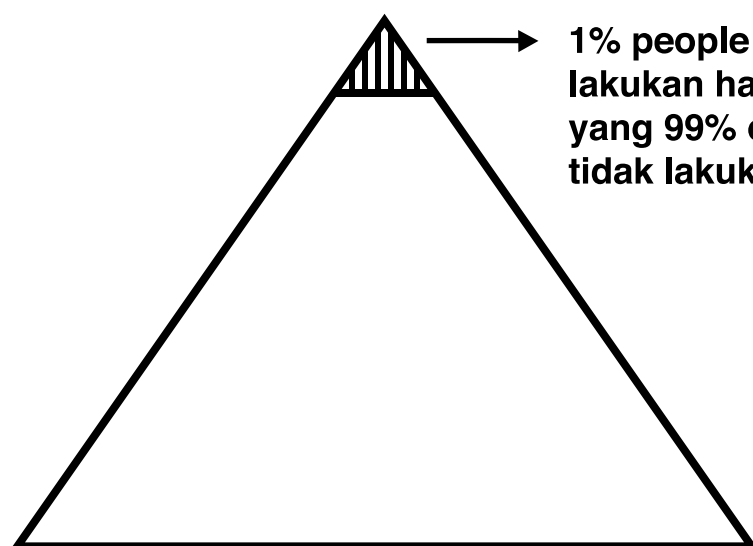
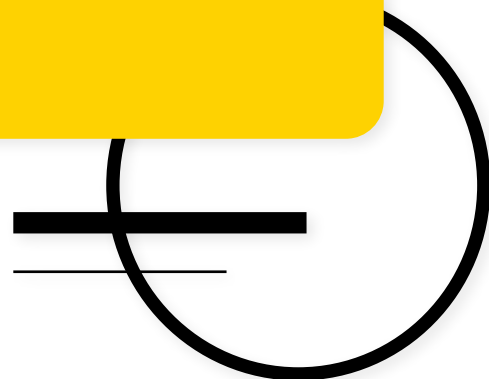
Kenapa?





Karena kalau lo pengen jadi bagian  
dari yang 1% teratas...

Lo harus mau melakukan hal-hal yang  
nggak dilakukan sama kebanyakan  
cowok bro!



→ 1% people  
lakukan hal-hal  
yang 99% orang  
tidak lakukan

Coba liat sekeliling lo bro...

Nggak banyak cowok yang olahraga rutin

Nggak banyak cowok yang bisa jaga makan

Nggak banyak cowok yang disiplin bangun pagi

Kalau lo bisa melakukan 3 hal ini, secara disiplin, sebenarnya lo udah masuk ke bagian dari top 1%.

Dan rasa disiplin dari 3 hal ini, akan terbentuk di semua aspek kehidupan...

- Ke kerjaan dan bisnis,
- Dalam hubungan pertemanan dan persahabatan,
- Dalam percintaan dan rumah tangga...

Semua aspek dalam hidup lo, tiba-tiba akan terasa lebih bisa ditata, Lebih mudah diatur, dan tentu hasilnya juga akan lebih baik.

Ok, kita kupas satu per satu action list-nya ya bro:.....











DISIPLIN 1:

# JAGA MAKAN



Jaga Makan Adalah Bahasan Pertama  
Sebelum Olahraga Dan Bangun Pagi

## KENAPA?

Karena kita nggak perlu menambahkan perilaku baru ke dalam hidup kita.

Nggak semua orang olahraga...

Nggak semua orang bangun pagi...

Tapi semua orang pasti makan kan?

Tinggal diatur sedikit polanya, lebih dijaga.

Ade Rai bilang, "mulut kita adalah sumber kesehatan dan kesakitan kita".

Kalau yang dimasukin ke dalam mulut adalah makanan yang berkualitas...

Tubuh kita akan sehat dan bisa berfungsi dengan baik.

Tapi sebaliknya, kalau yang kita masukkan adalah makanan yang nggak berkualitas...

Tubuh kita akan jadi sumber penyakit.

Cowok-cowok makin lemah, salah satunya karena makanan zaman modern yang nggak sehat bro!

- Serba Instan,
- Banyak Pengawet,
- Banyak Minyak,
- Tinggi Gula,
- Tinggi Kadar Estrogen.

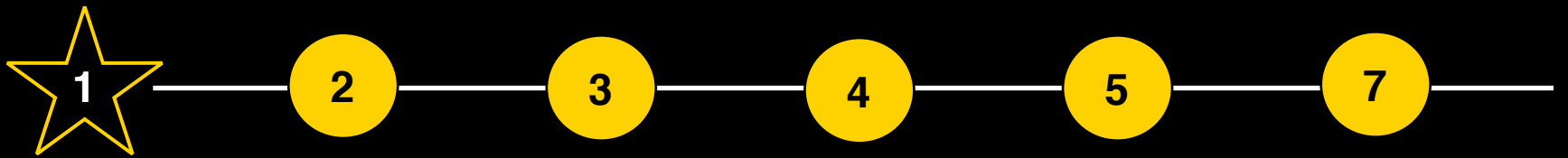
Akhirnya, banyak cowok yang di umur 30-an, bahkan akhir 20-an udah mengalami pre-diabetes.

Kadar gula tinggi.

Akhirnya gampang capek, gampang lemes.

Konsentrasi rendah, jadilah lemot.

Ok, langsung masuk ke action plan yuk bro...



Cari Tau, Apakah Berat Dan Tinggi Badan Lo  
Udah Ideal, Masih Kurus, Atau Kegemukan.

Caranya gimana?

Pakai BMI Calculator.

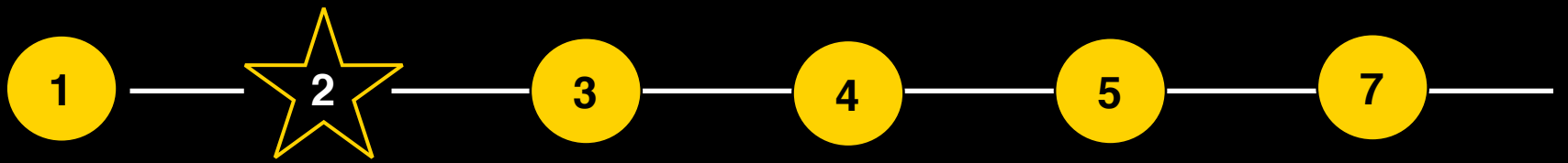
Cek di sini bro:

**KLIK DISINI**

\*Oh ya, kalkulator ini nggak berlaku buat lo yang udah expert di gym ya bro. Yang udah rutin gym di atas 2 tahun. Yang berat badannya sebagian besar udah kebentuk otot. Buat lo yang di level ini, langsung refer ke tes kadar lemak.\*

Berdasarkan BMI, kondisi berat badan gue sekarang adalah...

Sekarang, gue mau (menurunkan/menambah/menjaga) berat badan gue (pilih salah satu)



## Setelah Lo Tau Apa Yang Harus Dilakukan Dengan Berat Badan Lo, Mau Menambah, Mengurangi, Atau Menjaga....

Cari tau kebutuhan kalori harian lo...

Cek di sini:

**KLIK DISINI**

- Kalau mau naikin berat badan, TAMBAH kalori harian lo (+300-500)
- Kalau mau nurunin berat badan, TURUNIN kalori harian lo (-300-500)
- Kalau mau stay, jaga di level sekarang.

Misal kebutuhan kalori lo sekarang 2300 kkal sehari...

Kalau lo mau naikin berat badan, tambah 300-500 kkal. Jadi coba makan di 2600-2800 kkal sehari.

Kalau lo mau nurunin berat badan, kurangi 300-500 kkal. Jadi makanlah di 1800-2000 kkal sehari.

Ingat, jangan ekstrim ya bro.

Kebanyakan kalori atau kekurangan kalori secara ekstrim, dampaknya nggak bagus buat badan lo!

1

2

3

4

5

7

Install Aplikasi Myfitnesspal Buat Hitung Kalori Harian Lo. Biar Lo Tau Gambaran, Satu Piring Nasi Dan Lauk, Itu Berapa Kalori.



Biar lo tau gambaran, pola makan lo sehari, itu berapa kalori  
Nggak mau ribet?

Pakai cara gampang aja...

- Kalau mau nambah berat badan, TAMBAH yang lo makan.
- Kalau mau kurangi berat badan, KURANGI yang lo makan.

Ini harus disiplin ya bro.

Termasuk sama snack, camilan, minuman, juga dihitung.

Saran gue, pakai aplikasi jauh lebih akurat bro!

1

2

3

4

5

7

## Ketahui Kadar Gula Harian Kebutuhan Lo

Batas konsumsi gula yang disarankan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia per orang dalam per hari yaitu 50 gram gula atau setara dengan 5 – 9 sendok teh.

Oh ya, ini udah termasuk gula yang ada di dalam makanan lo. Misal lo makan nasi goreng, itu ada kandungan gulanya juga. Dari nasinya, dari kecap, dari irisan tomatnya, dll... Amannya, kalau gue pribadi membatasi maksimal konsumsi gula harian yang keliatan, itu 25 gram.

### Gimana cari taunya?

Liat di label kandungan nutrisi makanan bro!

Tiap kali lo beli snack, beli softdrink, jus...selalu baca kandungan gulanya. Di sana, keliatan jelas berapa gram kandungan gulanya. Batasi, jangan sampai over. Jangan kebanyakan. Tujuannya satu, biar lo nggak diabetes!

### Tapi kan gue kurus bro?

Jangan salah, orang kurus juga bisa diabetes.

Orang kurus, kalau kebanyakan konsumsi gula, jadinya skinny fat bro. Badan kurus kering, tapi perut buncit. Ini, selain nggak estetik, bahaya juga buat kesehatan.

1

2

3

4

5

7

## Kurangi Makanan Ini

Nah, kalau lo mau jadi cowok yang peduli sama makanan, menurunkan risiko penyakit, gue saranin lo kurangi makanan berikut ini bro.

Nggak perlu terlalu drastis. Kurangi dulu seminggu satu jenis juga bagus. Minggu berikutnya, kurangi lagi satu jenis. Misal kalau lo biasa tiap hari sarapan pakai gorengan, minggu ini coba 4 kali dalam seminggu aja pakai gorengan.

### INI DAFTARNYA:

- ✔ **Kurangi minuman manis kemasan.** Gulanya tinggi. Kalorinya tinggi. Minum dua minuman kemasan, bisa sama kayak satu porsi nasi dan lauk.

Ganti dengan jus buah, yang lo jus sendiri. Gulanya sesendok aja.

Softdrink, kalau terpaksa banget, bisa minum diet coke. Kalau pengen banget ya bro. Paling nggak ini gulanya nol.

Daripada beli kopi starbucks yang kadar gulanya nggak bisa kita kontrol, belajar bikin kopi sendiri bro.

Invest beli termos dingin atau panas. biar kopi lo awet. Lebih murah, lebih sehat.

- ✔ **Gorengan.** Yang berbahaya adalah minyaknya. Minyak goreng yang dipakai berulang-ulang, lemak jenuhnya tinggi banget. Bisa bikin kolesterol, sakit jantung dan stroke.

Kalau mau, goreng sendiri pakai minyak bersih ya bro! Tapi jangan kebanyakan juga. Cuma buat obat pengen.

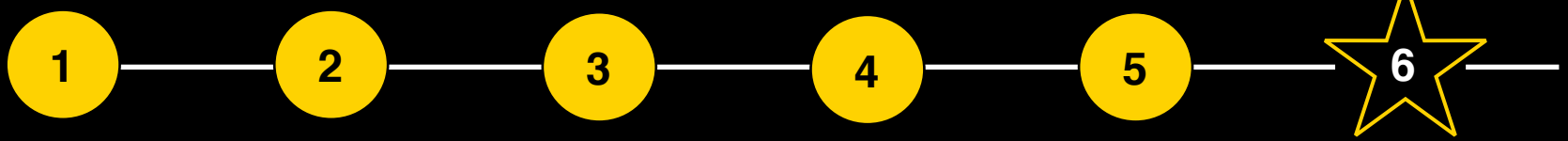
Ganti pakai makanan rebus bro. Pepes, siomay, bakso, sup... sepanjang nggak digoreng, lebih bagus.

- ✔ **Roti Putih.** Apalagi yang dibeli di minimarket, kadar gula dan estrogennya tinggi bro. Cepet banget bikin penumpukan kalori. Opsinya, better lo rebus ubi atau kentang. Kasih gula jawa atau gula pasir kalau mau ada manis-manisnya.

Lebih murah dan sebenarnya nggak ribet-ribet amat, tinggal cemplungin ubi ke air, masak sampai empuk.

Ini dulu aja bro yang dikurangi. Nggak perlu sampai sedetail binaragawan atau atlet. Kalau lo bisa jauh dari makanan-makanan ini, lo udah beda banget dari 99% cowok di Indonesia!





## Opsi Makanan Sehat Dan Murah

### KARBOHIDRAT :

- Nasi putih, bagus kok bro. Lebih bagus daripada roti atau mie instan. Sepanjang nggak kebanyakan, nggak perlu sampai ganti ke nasi merah. Kecuali lo udah pre-diabetes, udah obesitas parah, baru perlu diganti.
- Ubi. Seratnya banyak. Murah. Bisa dibikin olahan manis atau asin
- Pisang. Manis, sumber energi dan gula. Cocok dimakan buat lo yang pengen naikin berat badan dengan sehat.

### PROTEIN:

- Telur
- Tempe Tahu
- Ikan Asin

### LEMAK SEHAT :

- Kacang kulit, sebisa mungkin yang kadar natriumnya rendah ya bro
- Susu kedelai
- Selai kacang. Ini agak mahal sih bro. Tapi kalau lo pengen pakai selai di roti, daripada selai manis lain, selai kacang paling sehat. Cek dulu kadar gulanya bro!

### BUAH DAN SERAT:

- Tomat
- Pepaya
- Belimbing
- Sawi
- Jambu



8

9

10

11

12

## Ilustrasi Makanan Sehat Di Piring

Isi piring lo dengan hal ini:

- 40% sayuran hijau
- 40% protein dan lemak (daging telur, tahu, tempe)
- 20% nasi/sumber karbohidrat lain



Ini idealnya. Di Indonesia, kebanyakan piring kita isinya 80% nasi, sisanya lauk dan secuil sayur.

**Coba ubah  
ini bro!**



7

8

9

10

11

12

## Suplemen Perlu Nggak?

Susu protein, di awal belum perlu bro!



Pertama, harganya mahal. Kalau agenda lo cuma punya badan yang sehat dan ideal, nggak perlu. Tapi kalau agenda lo pengen punya otot bagus dan sixpack, susu protein bisa membantu.

Ini sebenarnya cuma sebagai pengganti dari protein bro, yang lo dapat dari daging, telur, tahu, atau tempe. Susu protein, dalam satu gelasny ada 25 gram protein. Lebih gampang buat memenuhi kebutuhan protein daripada lo makan 500 gram dada ayam. Jadi ini alasan sebenarnya orang-orang minum susu protein.

### Susu protein aman nggak?

Aman banget bro!

Buat yang lagi bentuk badan, mereka punya kebutuhan protein harian, biasanya 2x dari berat badan mereka. Misal berat mereka 60kg, berarti sehari mereka harus makan  $60 \times 2 = 120$  gram protein. Protein penting, buat bantu otot lo kebentuk. Merangsang sintesa protein otot. Kalau lo nggak lagi ngejar bentuk otot, sehari berat badan dikali satu, udah cukup bro!

7

8

9

10

11

12

## Jangan Melarang Makanan Tertentu.

Lo nggak perlu melarang diri lo untuk nggak menyentuh makanan tertentu sama sekali bro.

INGAT, YANG PENTING CUMA MENGURANGI BRO, NGGAK BERLEBIHAN.

Lo masih boleh kok makan nasi padang favorit lo... cuma nggak tiap hari.

Masih boleh juga minum softdrink kesukaan lo... tapi seminggu sekali aja.



Mau es krim, boleh!

Jadiin reward kalau lo berhasil melakukan hal yang bagus ya.

7

8

9

10

11

12

## Cheat Meal, Bukan Cheat Day

Kalau lo merasa capek bro, pengen refreshing, sekali-kali makan enak...

Jangan pakai istilah “Cheat Day”.

Tapi pakailah istilah “Cheat Meal”.

Lo nge-cheat makanannya nggak seharian bro, tapi dalam sekali makan aja.

Waktu makan siang aja...

Waktu makan malam...

Atau pas waktu keluar nongkrong makan bareng teman or keluarga.

## Kenapa?

Karena kalau lo tetapkan Cheat Day, artinya seharian lo bebas makan. Takutnya kalau seharian penuh lo ngecheat, jumlah yang lo makan nggak terkontrol.





Bisa-bisa karena khilaf seharian, jaga makan yang lo lakuin 6 hari sebelumnya jadi nggak berguna.

Karena kalori yang masuk waktu seharian cheat day, gede banget!

Cheat meal, makan makanan yang lo pengen dalam satu kali makan, udah cukup kok bro buat mengobati rasa kangen lo sama makanan tertentu.

Nggak perlu seharian.

Nggak perlu mengorbankan hasil jaga makan lo selama enam hari karena khilaf satu hari.

7

8

9

10

11

12

## Ingat, Tujuan Utama Buat Kesehatan, BUKAN PENAMPILAN

Kalau ada yang tanya....

Berapa lama gue harus jaga makan?

Jawabannya buat seumur hidup bro!

Bukan cuma buat seminggu sebulan atau setahun.

**Lo pengen sehat seumur hidup kan?**

Makanya, nggak boleh ekstrim.

Prosesnya harus pelan, perlahan, dan pasti.

Dan lo juga harus bisa menikmatinya.

Makanya, gue nggak menyarankan diet yang justru bikin pelakunya nggak bisa menikmati makanan.

Misal harus ganti nasi putih ke nasi merah, jadinya sama sekali nggak selera makan.

Makan nggak habis, akhirnya malah jajan makanan nggak sehat.

SAMA AJA BOHONG BRO!



## **Ingat, Ini Buat Kesehatan Lo Bro.**

Biar nggak kena diabetes di usia muda.

Biar nggak kena masalah berat badan.

Biar lo punya energi lebih banyak, badan yang lebih  
sehat...

Buat berjuang dan mengejar mimpi.

Biar bisa melindungi orang-orang yang lo sayangi.

Penampilan yang keren, itu bonus!



Yuk, kita masuk ke pilar  
kedisiplinan yang kedua:

**OLAHRAGA** 









DISIPLIN 2:

# OLAHRAGA

Gue merasakan perubahan yang sangat besar dalam hidup saat melakukan dua hal.



**BISA DISIPLIN IBADAH. DAN BISA DISIPLIN OLAHRAGA.**

Berikut ini 3 revolusi mental yang gue rasakan saat mulai rajin olahraga, terutama angkat beban:

## 1. Berhenti Kecanduan Game

Seumur hidup, gue kecanduan game parah. Kalau lagi gila-gilanya, nge-game bisa sampai 18 jam sehari. Akibatnya, mata rusak, postur badan bungkuk karena kebanyakan di depan layar, nggak punya otot sama sekali. Kerjaan juga banyak yang nggak beres karena waktu habis buat ngegame.

Kecanduan game ini mulai berkurang drastis sejak gue rutin angkat beban. Setelah rutin latihan dua bulan, gue mulai ngerasa kalau ngegame itu “nggak terlalu nikmat”.

Mungkin karena dopamine (hormon kesenangan) yang dihasilkan dari main game, nggak sebesar yang dihasilkan ketika kita olahraga. Dari bulan ke bulan, waktu ngegame gue berkurang.

Setelah jalan 6 bulan, gue ngegame maksimal 1 jam sehari. Di sini gue mulai rutin ke gym, nggak cuma olahraga di rumah. Ditambah berenang, 5 kali seminggu. Bahkan dari setahun yang lalu, gue cuma mainin satu game. Itu pun udah jarang banget, bisa 1 jam tiap tiga hari sekali.

Jadi, buat lo yang punya kecanduan game atau kecanduan apapun, coba latihan angkat beban. Lakuin rutin, pasti ada efeknya.

## 2. Mikir Lebih Jangka Panjang

Angkat beban itu proses panjang bro. Karena gue dari background yang seumur hidup jarang banget olahraga, perlu waktu lama buat ngeliat hasilnya.

Sebulan dua bulan pertama, kayak keliatan nggak ada hasilnya. Cuma sakit semua. Baru di bulan ketiga, ada hasilnya. Jalan bulan keenam, makin keliatan. Latihan jadi makin semangat. Dan sampai setahun gue latihan beban, selalu ada improvement.

Sebulan dua bulan pertama, kayak keliatan nggak ada hasilnya. Cuma sakit semua. Baru di bulan ketiga, ada hasilnya. Jalan bulan keenam, makin keliatan. Latihan jadi makin semangat. Dan sampai setahun gue latihan beban, selalu ada improvement.

Dari sini, gue mulai sadar. Hal baik itu nggak bisa didapat dengan instan. Harus latihan dan konsisten.

Pola pikir ini berpengaruh ke aspek lain kehidupan. Gue mulai rajin nabung, bangun relasi, bikin project jangka panjang, lebih disiplin investasi. Mulai menghindari seneng-senang dan ngeluarin duit buat sekedar happy-happy.

Intinya, nggak cuma mikir buat kesenangan sesaat.

### 3. JADI SUKA KERJA KERAS

---

Ngerti sendiri kan, angkat beban untuk bentuk otot itu bukan olahraga yang ringan. Bahkan terkadang, sama sekali nggak menyenangkan. Kita selalu dipaksa untuk ngangkat sampai limit otot kita, sampai bener-bener gemeteran dan nggak kuat.

Tapi di akhir latihan, selalu ada rasa puas yang luar biasa. Rasa kalau kita berhasil menaklukkan tantangan.

Dari sana, gue mulai menyukai kerja keras. Nggak suka nunda-nunda kerjaan lagi. Bahkan gue selalu menantang diri sendiri untuk ngelakuin hal-hal yang sebelumnya gue rasa males banget. Termasuk dalam hal di luar gym, kayak kerjaan, sampingan, belajar skill baru, dll.

Sejak dapet mindset ini, gue jadi rutin berenang minimal 2 kilometer satu sesi. Habis itu beresin kerjaan kantor sebaik-baiknya. Selesai dari sana, bikin video Youtube semaksimal mungkin. Sehari, bisa upload 2-4 video.

Nggak cuma jadi makin sehat, tapi makin produktif.

Mental kita, juga makin ter-upgrade



2

3

4

5

7

## Olahraga Apa Yang Paling Bagus

“Olahraga apa yang paling cocok buat seorang pria sejati ya, bro?”

Jawabannya adalah, olahraga apapun, yang penting bisa lo lakuin rutin 3 kali seminggu, minimal satu sesi 30 menit.

Nggak usah kebanyakan mikir.

Nggak perlu berusaha melakukan olahraga yang terlalu sulit.

Nggak perlu juga terlalu banyak planning, persiapan, dan keluar uang buat olahraga.

Terutama buat lo yang baru mulai dari nol untuk rajin olahraga, kuncinya satu: Yang penting rutin.

Mau itu cuma push-up di kamar, atau lari keliling pekarangan rumah, atau voli bareng teman tiap sore; sepanjang itu bisa lo lakuin rutin, jauh lebih baik dari nggak olahraga sama sekali.

Setelah lo bisa rutin, baru kombinasikan dengan olahraga angkat beban dan menu latihan yang lebih terstruktur.

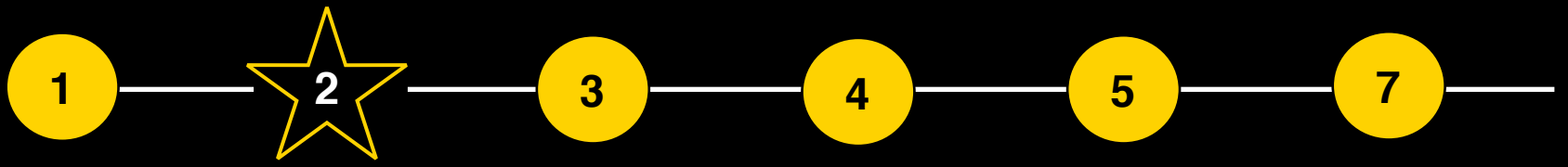




**Ingat,**

Yang penting rutin  
dulu!





## Kardio VS Angkat Beban

OLAHRAGA, DIBAGI DUA JENIS BRO.

Simpelnya gini...

1. Yang bikin jantung lo deg-degan kalau dilakukan dengan intens, namanya kardio

Contohnya lari, jogging, pakai treadmill, berenang, voli, futsal, badminton, dan lain-lain.

2. Yang bikin otot lo panas saat dilakukan dengan intens.

Biasanya dilakukan dengan beban. Bisa dumbell/barbell, atau beban tubuh lo sendiri.

Misal push-up, sit up, olahraga di gym pakai alat chest press, dumbell curl, dan sebagainya.

Nggak ada olahraga yang murni kardio atau murni angkat beban. Pasti ada unsur keduanya, cuma lebih dominan yang mana.

**Fungsinya gimana bro?**

Olahraga yang dominan kardio, lebih cocok buat bakar kalori. Bisa bantu lo mengurangi lemak dalam jangka pendek.



Olahraga yang dominan angkat beban, cocok buat bentuk otot. Bikin otot lo makin terbentuk, badan lo makin kuat. Selain itu, naikin juga kadar testosteron.

**Kardio, bantu lo membentuk stamina.**

**Angkat beban, bantu naikin power dan kekuatan lo.**

Dalam olahraga, ada mitos yang salah besar.

Mengubah lemak, jadi otot.

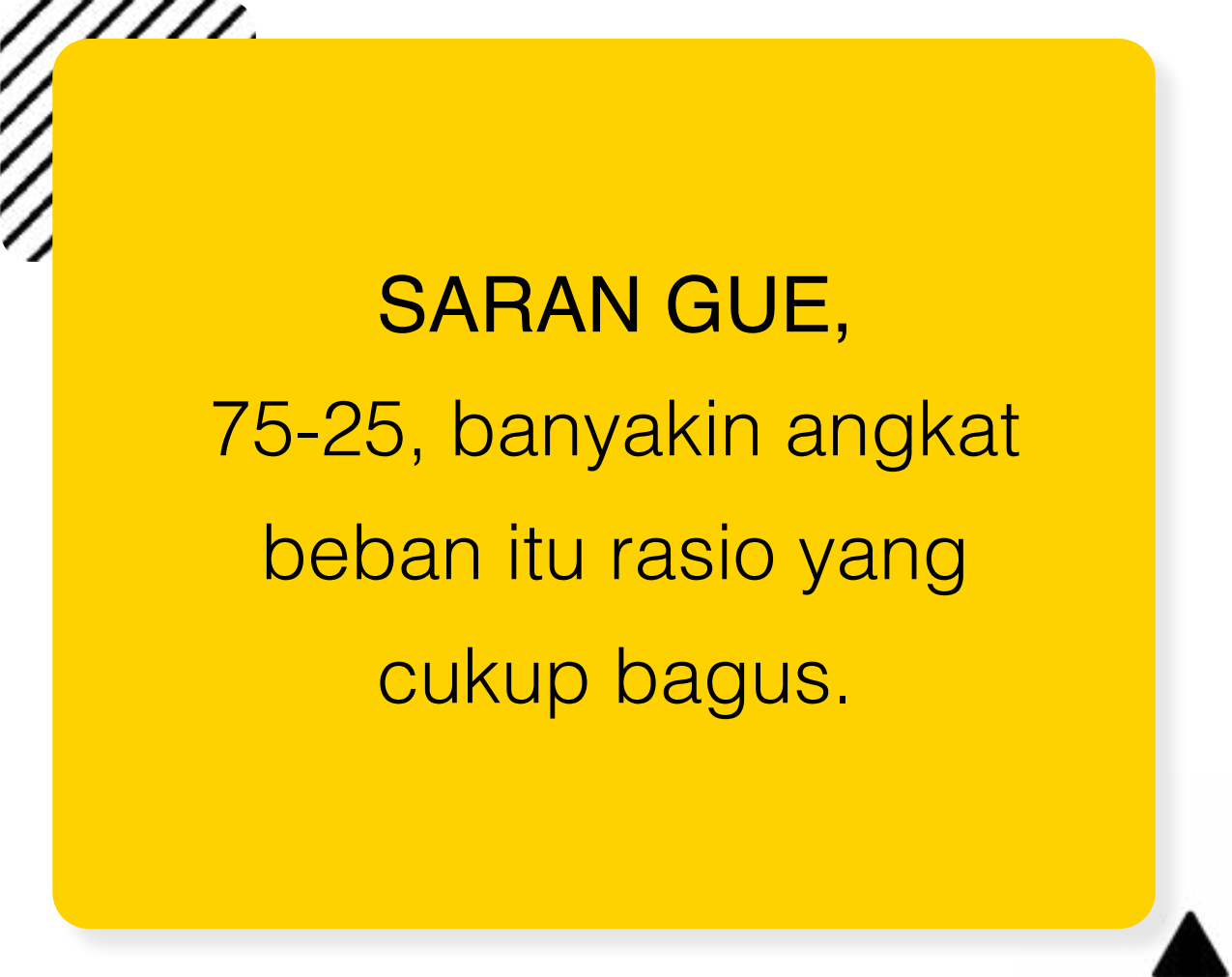
**INI NGGAK BISA BRO!**

Zatnya beda, organnya juga beda.

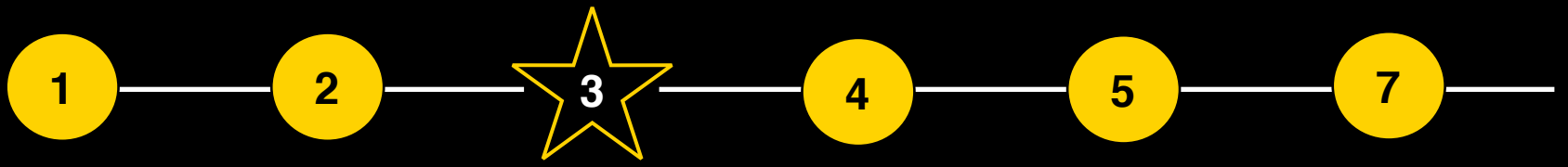
Sama kayak mengubah usus jadi jantung, juga nggak bisa kan?

Kardionya diminimalisir, sesekali aja, jangan terlalu dominan.  
Makan lebih banyak (kalori surplus).  
Sambil banyakin angkat beban.

Kardio, saran gue jangan kebanyakan bro!  
Karena kalau kebanyakan, terus konsumsi protein lo kurang,  
bisa-bisa bukan cuma lemak yang kebakar...  
Tapi otot juga kebakar.



**SARAN GUE,**  
75-25, banyakin angkat  
beban itu rasio yang  
cukup bagus.



## Jadwal Olahraga, Berapa Kali Seminggu

Kalau lo masih dari nol banget, seumur hidup belum pernah olahraga...

Atau udah pernah olahraga, tapi berhenti lama.

Saran gue, mulai dari 2-3 kali seminggu dulu bro.

Fokus di olahraga angkat beban, sebisa mungkin jangan kardio.

### KENAPA?

- ✓ Karena better lo fokus di bentuk otot dulu, sama tingkatin testosteron.  
Dua hal ini lebih efisien dan lebih bisa dicapai daripada kardio.
- ✓ Kedua, kalau lo belum terlatih, kardio lo bisa jadi nggak efektif. Banyak buang-buang waktu.

Misal lo harusnya lari, tapi karena nggak bisa ngepush diri sendiri, jadi malah kebanyakan jalan santai.

Pulanganya jajan gorengan.

Jadinya cuma buang-buang waktu bro.

Kalau lo paksa diri lo untuk angkat beban...

Yang pasti lo akan dapet fungsi bentuk otot dan revolusi mental yang gue jelasin di atas tadi.

Testosteron juga bakal naik, rasa pede juga meroket.

PENGECUALIAN bro, buat lo yang masih gemuk, masuk kategori “Overweight” atau “Obese” di kalkulator BMI di atas...

Saran gue jangan langsung angkat beban badan, terutama push up sit up.

Jangan juga langsung lari, karena tulang dan persendian lo bisa nggak kuat menopang berat badan.

Fokus dulu ke diet, terus jalan kaki.

Paling ideal, sebenarnya adalah berenang.

Apalagi kalau lo udah bisa berenang lap, bolak-balik, seminggu 2-3 kali setiap sesi satu jam, ini bagus banget bro!



## Full Body Weight Training Program (+1 Kardio)

OLAHRAGANYA APA BRO?



Ini jawabannya.

Gue akan coba kasih lo menu latihan olahraga yang sama sekali nggak pakai alat.

Nggak perlu ke gym.

Menunya full body exercise. Tiap kali latihan, dapat seluruh badan.

Sekali lagi, ini nggak cocok buat lo yang udah rutin ke gym, karena pasti lo punya pengalaman dan alternatif menu yang lebih baik.

Atau buat lo yang berat badannya masih terlalu berat, di level “Obese” menurut BMI.

Kalau lo berat badannya masih terlalu tinggi, fokus dulu ke

jogging ringan atau berenang seminggu 2-3 kali.

Ini menu olahraga buat lo yang masih pemula banget, yang kurus, atau berat badan ideal.

**Satu kali sesi olahraga angkat beban, lakuin ini:**

- Set olahraga angkat beban, tanpa alat, bisa dilakukan di rumah.
- Push up, 4 set. Satu set bisa 8-12 kali. Sekuat lo. Ini buat latihan dada, trisep, sama perut.
- Squat 4 set. Satu set 8-12 kali. Sekuat lo. Fokusnya buat latihan kaki.
- Lunges 4 set. Masing-masing kaki 8-12 kali. Fokusnya buat latihan kaki.
- Plank 4 set. Satu set mulai dari 30 detik. Latihan seluruh badan, terutama dada dan perut.
- Back up 4 set. Satu set 8-12 kali. Buat latihan punggung. Biar lo nggak bungkuk.
- Sit Up 4 set. Satu set 8-12 kali. Buat latihan perut.

Kalau masih belum kuat, yang harusnya 4 set, bisa jadi 3 set dulu bro. Atau lo lakuin 5 aja, buang salah satu latihan sampai lo udah lebih fit.



TUTORIALNYA, ADA DI SINI BRO:

**KLIK DISINI**



Kalau bisa, lo rekam tiap gerakan lo, terus lo evaluasi.

Bandingin sama video tutorialnya.

Kira-kira, mana kekurangan yang harus lo perbaiki.

Idealnya, kalau lo tanya sama trainer atau orang yang udah punya pengalaman, biar makin maksimal.

Tapi kalau nggak ada, evaluasi sendiri juga bisa bro.

Lebih baik daripada nggak evaluasi sama sekali.

6 gerakan ini, udah kena semua badan lo. Terutama otot besar, kayak dada, punggung, dan kaki.

4 set artinya lo ulang gerakan push up, 8-12 kali. Total lo ngelakuin 32-48 kali push up satu kali olahraga.

Tiap set, istirahat 40-60 detik.

Tiap dua minggu, usahakan lo tambah repetisinya.

Apalagi kalau lo udah kerasa terlalu gampang ngelakuinnya, coba tambah repetisinya bro!

Misal kalau minggu kemarin, satu set cuma 8 kali push up, setelah 2 minggu satu set jadi 9 kali push up.

Plank yang minggu lalu 30 detik, jadi 45 detik.

TUJUANNYA APA?








## PROGRESSIVE OVERLOAD BRO!

Biar otot lo terus-terusan tertantang, dan terus-terusan jadi besar.

Kalau lo menjadwalkan seminggu dua kali olahraga, lo bisa taruh latihan misal di hari Rabu dan Sabtu.

Yang penting jangan berturut-turut.

Kalau lo mau olahraga seminggu  
tiga kali, jadwalnya bisa gini:

-  **Senin** : -
-  **Selasa** : Angkat beban (6 exercise)
-  **Rabu** : -
-  **Kamis** : Kardio
-  **Jumat** : -
-  **Sabtu** : Angkat beban (6 exercise)
-  **Minggu** : -

\* Boleh lo modifikasi terserah.

Yang penting ada jeda, jangan angkat beban dua hari berturut-turut tanpa jeda.

KENAPA?

Pertama rawan cedera.

Kedua, biar otot lo punya waktu untuk istirahat.

Ingat, otot terbentuk saat lo istirahat, bukan saat lo olahraga.

Olahraga, itu merusak, merobek serabut otot lo.

Serabut ini akan ditambah, jadi otot yang lebih besar, saat lo istirahat.

Menambalnya, terutama dengan protein dan makanan bergizi.

Kalau lo udah bisa rutin seminggu 3 kali olahraga selama sebulan...

Kalau seminggu mau olahraga 4 kali,  
jadwalnya bisa gini bro:

- ❌ **Senin** : Kardio
- ✅ **Selasa** : Angkat beban (6 exercise)
- ❌ **Rabu** :
- ✅ **Kamis** : Angkat beban (6 exercise)
- ❌ **Jumat** :
- ✅ **Sabtu** : Angkat beban (6 exercise)
- ❌ **Minggu** :

\* Sama, bisa dimodif...

Yang penting, jangan ada dua hari angkat beban berturut-turut.

**? Kalau mau seminggu 5 kali?**



Selamat, artinya lo udah bisa menikmati olahraga ini level lo udah expert bro!

Nggak bisa pakai menu latihan di atas.

Mending lo susun sendiri, konsultasi ke gym buat kebutuhan otot lo.

**? Kardionya apa?**



Terserah lo bro!

Yang penting lo enjoy dan bisa lo lakukan dengan cukup intens.

Bisa jogging, lari, atau lompat tali.

Bisa futsal atau voli bareng temen.

Bisa juga berenang atau sepedaan.

Yang penting, kardio lo efektif

**? Patokan kardio efektif apa bro?**



Bukan “keringat”, tapi “detak jantung”.

Detak jantung lo kerasa naik, kerasa lebih cepat...

Itu artinya proses pembakaran kalori, mulai dilakukan.

## Pentingnya istirahat, yang harus dihindari saat olahraga:

Ingat, otot terbentuk saat lo istirahat, bukan saat lo olahraga.

Olahraga, itu merusak, merobek serabut otot lo.

Serabut ini akan ditambah, jadi otot yang lebih besar, saat lo istirahat.

Menambalnya, terutama dengan protein dan makanan bergizi.

Rest day, wajib, penting banget!

Jangan tiap hari olahraga.

Nanti lo bisa kena overtrain. Bisa cedera.

Bisa kehilangan motivasi buat olahraga.

Balikin semangatnya lagi bisa lama, bisa berbulan-bulan.

Terus jangan sampai lo “ego lifting” bro!

Ego lifting, artinya lo ngangkat beban, cuma buat nurutin kepuasan pribadi lo.

Yes, berusaha ngangkat beban seberat-beratnya, biar kelihatan keren, tanpa memperhatikan teknik angkatan yang benar.

Asal berat, asal kelihatan kuat.

Padahal efek ego lifting ini bahaya bro.

Ini bakal bikin pembentukan otot lo nggak efektif.

Misal, lo ngangkat dumbell berat 5 kilo dengan teknik yang benar...

Dibandingkan ngangkat dumbell berat 10 kilo tapi tekniknya asal-asalan...

Otot lo akan lebih kebetuk saat ngangkat beban yang lebih ringan, dalam hal ini 5 kilo, tapi tekniknya benar.

Lo push up 10 kali dengan teknik yang baik dan benar...

Dibandingkan lo push up 20 kali dengan teknik asal-asalan, naik turun kayak lumba-lumba, perut nggak ditarik ke dalam, dada nggak ikut ngangkat;

Hasilnya, jelas lebih bagus yang 10 kali, tapi tekniknya benar.

**Ingat bro, otot kita itu nggak bisa berpikir. Dia nggak bisa bedain berat 5 kilo sama 10 kilo.**

Yang bisa membentuk otot, itu “tension” atau tekanan.

Dan tekanan optimal, cuma bisa terbentuk kalau teknik dan form angkatan lo benar.

Jadi, dalam angkat beban, dalam bentuk badan, jangan biarkan ego menghalangi progress lo.

Nggak perlu keliatan kuat, nggak perlu keliatan bisa ngangkat beban berat.

Yang penting, sempurnakan dulu teknik dan form angkatan lo.

Mending kalau ego lifting cuma bikin pembentukan otot nggak optimal bro; ada yang bahkan sampai cedera parah, gara-gara ego lifting ini.



## INGAT,

Angkat beban bukan tentang kompetisi sama orang lain. Tapi kompetisi sama diri lo sendiri, seberapa kuat lo dari sebelumnya.



## TIPS ISTIRAHAT BUAT PRIA SEJATI:

### 1. Jadwalkan, Kapan Lo Harus Beristirahat.

#### Kenapa harus dijadwal?

Biar lo tau di titik mana lo harus berhenti sejenak.

Kalau istirahatnya nggak dijadwal, ada kemungkinan terburuk yang terjadi.

Kalau nggak ada jadwal...

Lo akan istirahat terlalu random sebelum waktunya.

Nggak sadar, keenakan istirahat, malah jadinya ketagihan buat istirahat terus. Akhirnya, jadi santai-santai lagi.

Kebiasaan baik yang harusnya bisa terbentuk, karena kelamaan istirahat, akhirnya nggak jadi-jadi.

Kemungkinan kedua, kayak yang udah gue sebutin di awal tadi. Lo nggak tau kapan stop.

Akhirnya kelelahan, burnout, capek fisik dan mental.

Akhirnya nyerah di tengah jalan, balik santai-santai lagi, akhirnya malah mengalami kemunduran.



Saran gue, minimal satu hari dalam seminggu lo luangkan waktu buat benar-benar istirahat. Buat menikmati hidup. Di hari itu, lo nggak perlu olahraga. Nggak usah mikirin kerjaan.

Lakuin hal-hal yang lo suka. Manfaatkan buat sosialisasi lebih banyak, ngobrol sama tetangga, orang sekitar, atau keluarga. Makan lebih enak. Mandi air hangat.

Manjakan diri lo di hari istirahat itu. Nggak perlu merasa bersalah, apalagi merasa berdosa, bro. Anggap ini sebagai saat transit, sebelum besok paginya, lo kembali lagi berjuang.

## 2. Active Recovery

**JADI ISTIRAHAT, SAMBIL DAPAT MANFAAT SECARA AKTIF.**

Misal, seorang atlet renang, saat rest day, dia mungkin nggak perlu latihan fisik sama sekali.

Tapi dia akan menggunakan waktunya buat nonton pertandingan-pertandingan renang di masa lalu.

Atau seorang body builder, saat istirahat dia nggak ke gym. Tapi nonton video-video tentang muscle building dan nutrisi.

Buat lo, mungkin saat istirahat lo bisa nonton film-film yang ada hubungannya sama kerjaan lo. Biar lebih termotivasi, terhibur, sekaligus sambil belajar.



---

Atau saat istirahat, lo manfaatkan untuk main seharian sama keluarga, biar bisa lebih akrab, lebih kenal, dan lebih bisa saling memahami.



Intinya, kalau bisa lo dapat manfaat dari istirahat lo, selain cuma menghilangkan rasa lelah, itu lebih bagus bro!

Memang, istirahat cuma buat menghilangkan capek, itu sah-sah aja.

Tapi kalau sekalian sambil ngelakuin hal yang menyenangkan, yang ada manfaat tambahannya, why not, bro?

Sepanjang nggak terlalu melelahkan, sepanjang nggak terlalu menyita energi.



2

3

4

5

7

## Tips Buat Yang Males-Malesan Olahraga

### MASIH BELUM BISA OLAHRAGA RUTIN?

Nih, gue punya solusinya! Lakuin ini, nggak akan ada lagi yang menghalangi lo ngelakuin olahraga setidaknya dua kali seminggu. Badan bagus, berat badan ideal, tubuh sehat; bukan lagi impian.

#### 1. Buat Yang Ngerasa Minder Ke Gym Karena Badan Belum Bagus

Caranya simpel bro. Olahraga sendiri di rumah. Selain nggak perlu pergi ke tempat lain, olahraga di rumah juga lebih fleksibel. Lebih bebas. Nggak perlu banyak mikir. Cukup pakai perlengkapan seadanya, lo udah bisa bentuk badan. Modal dumbell dan karpet yoga juga udah cukup.

Walaupun gue member gym, gue juga masih bikin agenda olahraga di rumah 1-2 kali seminggu. Ini karena di rumah gue bisa lebih fokus ke diri sendiri. Bisa lebih ekspresif, lebih bebas olahraga sambil dengerin musik favorit

## 2. Buat Yang Nggak Punya Biaya, Bisa Olahraga Gratis Pakai Badan Sendiri

### Nggak usah daftar gym!

Olahraga angkat beban buat cowok tuh murah bro!

Bisa beli dumbell plastik, harganya 10 ribu sekilo.

Modal 100 ribu, udah dapet dua dumbell 5 kilo, bisa dipake bertahun-tahun.

### Masih males keluar uang?

Olahraga pakai badan lo sendiri! Googling “Total Body Weight Exercise”. Lo bisa ngelakuin plank, push up, sit up, burpee; dan masih banyak lagi. Asal dilakuin rutin, olahraga tanpa alat pakai berat badan sendiri juga bisa bikin badan keren.

## 3. Buat Yang Nggak Punya Waktu, Coba Hiit

HIIT itu kepanjangannya High Intensity Interval Training. Olahraga yang waktunya pendek, tapi intensitasnya tinggi. Cukup berat, bikin jantung lo deg-degan. Bisa dilakuin cuma 10-15 menit.

Contohnya, gerakan push up, sit up, burpee, squat jump; berturut-turut, dengan waktu istirahat cuma beberapa detik. Efektif banget buat bakar lemak! Jadi, jangan bilang lagi nggak punya waktu ya bro!

#### **4. Buat Yang Habis Cedera Atau Berat Badan Masih Ngerasa Terlalu Gemuk**

Mulai dari olahraga intensitas rendah. Contohnya renang. Olahraga ini bagus banget buat terapi cedera. Relatif aman dilakuin segala usia.

Orang yang masih gemuk, cocok banget berenang. Karena selain bakar kalori tinggi, berenang juga nggak bikin persendian sakit.

Buat yang nggak bisa or males berenang, coba jalan kaki! Sehari 20-30 menit, udah bagus. Selain bakar lemak, jalan kaki juga terbukti bisa ngilangin depresi.

#### **5. Buat Yang Ngerasa Males-Malesan Olahraga, Lakuin Ini!**

Setiap kali lo ngerasa males olahraga, tatap cermin. Ambil napas panjang, ucapkan “Gue lebih baik dari ini!”. Bayangin penampilan lo dengan badan yang bagus, berotot, dan sixpack. Ambil headphone, nyalain musik favorit lo. Pasti rasa males tadi akan hilang.

Ok, kalau ada hal yang masih menghambat lo untuk olahraga, let me know di kolom komentar bro! Gue bakal cariin solusi terbaiknya.

## **Semangat!**

## 6. Challenge, Rutin Olahraga Minimal Seminggu 3 Kali Selama Sebulan

Selanjutnya praktek bro!

Buktikan lo bisa konsisten dan disiplin.

Olahraga seminggu 3 kali selama sebulan.

Nggak harus perfect banget, sesuai jadwal, semua latihan dilakuin.

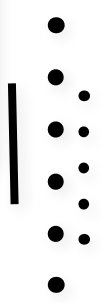
Kalau pas males banget, lakuin aja 75%-nya, 50%-nya, atau bahkan 10%-nya aja juga gapapa bro.

Better, daripada nggak dilakuin sama sekali.

Yang penting, lo show up!



**SHOW UP,**  
adalah langkah  
awal dari  
kedisiplinan













DISIPLIN 3:

# BANGUN PAGI



Pilar selanjutnya dari 3 kedisiplinan adalah bangun pagi.



Lebih tepatnya, “bangun sesuai jadwal yang lo tentukan”.  
Saat alarm bunyi, lo nggak menyerah sama hangatnya selimut,  
nggak menyerah sama dinginnya pagi...  
Tapi memutuskan untuk bangun dan berjuang.

Ini keputusan sederhana, tapi mengubah hidup lo banget bro!  
Keputusan pertama yang lo ambil di hari itu, adalah keputusan  
untuk tidak takluk pada kemalasan.

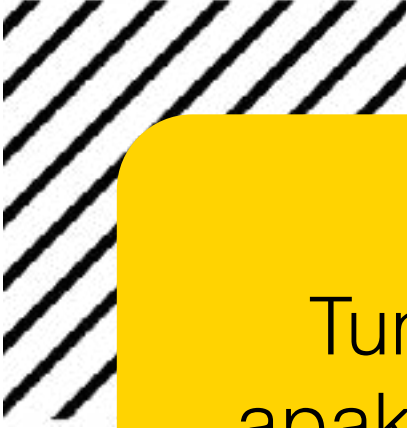
Keputusan untuk mengalahkan nafsu yang berbentuk rasa  
kantuk...

Dan mengawali hari sebagai pemenang.


Ini penting banget, akan bikin lo beda dari 99% cowok yang baru akan bangun setelah alarm kelima bunyi.

Alarm pertama dimatikan. Kedua dimatikan. Ketiga dimatikan baru setelah alarm kelima nyala, dan dia sadar waktunya udah mepet...

Dia baru memutuskan untuk bangun.



Tunjukkan bro,  
apakah lo seorang  
**PEMENANG**, atau  
**ORANG YANG**  
**KALAH?**





2

3

4

5

7

## Bangun Pagi Vs Tidur Cukup

Oh ya, gue perjelas lagi tentang hal ini.

Kalau lo kerja shift malam, Baru bisa dapat kesempatan untuk tidur misal jam 2 pagi...

Mana yang harus lebih lo prioritaskan?

Istirahat cukup, atau bangun pagi?

**Jawabannya:** Istirahat Cukup.

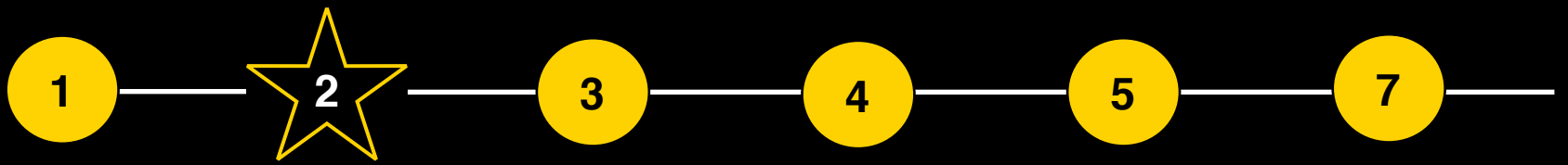
Usahakan tidur minimal 7-8 jam. Jadi, kalau lo kerja shift malam, Nggak harus bangun pagi, no problem.

Utamakan istirahat cukup. Kalau ada kewajiban ibadah, boleh bangun sebentar untuk ibadah, Habis itu lanjut lagi tidur. Yang penting, lo juga kasih jadwal kapan bangun. Dan ketika waktunya bangun, bangunlah bro!

Oh ya, ini kondisi khusus untuk yang memang kerja shift malam ya bro...

Misal security, call center, konstruksi, dan lain-lain...

Bukan orang yang hobi begadang, terus dipakai alasan buat nggak bangun pagi. Apalagi begadangnya cuma buat seneng-seneng, main game, nonton film, atau menghabiskan waktu sekedar untuk menghibur diri.



## Kenapa Harus Bangun Pagi?

Percaya atau nggak bro, jaman sekarang susah cari cowok yang bisa bangun pagi.

Kebanyakan, bangun siang banget karena semalam begadang. Sisanya, lebih milih bangun semepet mungkin sebelum berangkat kerja. Padahal bro, kalau lo bisa bangun sebelum matahari terbit, lo akan bisa melihat dunia dari sudut pandang yang berbeda.

### Saat pagi masih gelap, apa yang lo lakuin?

Ingat, ada peribahasa yang bilang; "Kerja keras lo lakuin di saat masih gelap, adalah hal yang bisa membawa lo di bawah gemerlap cahaya".

Lo akan punya lebih banyak waktu.

Waktu untuk ibadah, untuk belajar, untuk bikin jurnal, untuk olahraga ringan, untuk merencanakan hari.

Dan bangun pagi ini, adalah latihan pertama yang bisa bikin lo disiplin. Tau sendiri kan, jangan harap lo bisa sukses kalau nggak bisa disiplin.

Dan jangan harap bisa disiplin, kalau bangun pagi aja nggak bisa.  
Lo juga wajib sadar, bangun pagi adalah kewajiban manusia bro!

Coba liat alam semesta dan sekitar lo.

Bahkan hewan aja, akan bangun ketika waktunya bangun!

Nggak ada yang males-malesan ngelanjutin tidurnya.

Dan di agama apapun bro, selalu ada ritual ibadah pagi.

Apa artinya?

Artinya Tuhan juga memerintahkan umat-Nya untuk bangun pagi!

Ibadah, terus mulai aktivitas.

Bekerja dan berkarya.

**Tips bangun pagi gimana bro?**

**Simpel banget...**

Matiin alarm dan bangun!

Lo punya pilihan bro, matiin alarm dan tidur lagi, artinya lo nyerah dan mengawali hari sebagai pecundang. Atau matiin alarm dan langsung bangun, artinya lo udah memulai hari sebagai pemenang. Pilihan, ada di tangan lo bro...

**Semangat!**

## TIPS BIAR BISA BANGUN PAGI



Oke, pasti lo pernah mengalami sulitnya bangun pagi.

Alarm udah nyala, lo matiin lagi.

Masuk lagi ke selimut, dengan alasan “nambah tidur 5 menit lagi”.

Di sini, gue bakal share mindset dan tips biar lo nggak akan pernah lagi malas bangun pagi.

### 1. Kalau Mau Jadi Pemenang, Lo Harus Bersiap Dari Malam Sebelumnya.

Intinya, lo harus bisa pastiin kalau lo dapet tidur yang cukup malam sebelumnya.

Akan sulit banget bangun sebagai pemenang, kalau badan lo masih lemes kurang tidur.

Pastiin lo dapetin minimal 7 jam tidur nyenyak.

Kalau harus bangun jam 5 pagi, pastiin udah tidur jam 10 malem.

Kalau harus bangun jam 4 pagi, pastiin lo udah tidur jam 9.

Kalau lo punya masalah tidur dan begadang,

Berarti badan lo kurang capek.

Olahraga bro, sampai malemnya lo bener-bener nggak pengen apapun, kecuali tidur.

### **Kalau udah olahraga tapi masih susah tidur?**

Olahraga lo, kurang keras bro.

Bisa jadi kurang lama. Atau intensitasnya kurang berat.

Pastiin lo ngelakuin olahraga sampai detak jantung lo naik.

Sampai bener-bener mendekati limit. Sampai lo ngos-ngosan berjuang nyelesainnya. Bukan sekedar udah keringetan, terus berhenti.

Selain faktor fisik, lo bisa maksimalin juga di faktor mental bro.

Jangan minum kopi 5 jam sebelum lo tidur.

Jangan bawa HP ke tempat tidur, ganti sama buku.

Taruh HP di ruangan lain.

Bersihkan kasur dan tempat tidur senyaman mungkin.

Matiin lampu. Terus ibadah atau doa, buat bantu lo mengusir overthinking dan rasa takut menghadapi masa depan.

Oh ya, jangan lupa pasang alarm ya.....



## 2. Lo Matiin Alarm, Dan Tidur Lagi, Artinya Lo Mengawali Hari Sebagai Orang Kalah

Sebaliknya, kalau lo langsung bangun, lo udah mengawali hari sebagai PEMENANG.

Ini udah pilihan lo sendiri sih bro, mau bangun sebagai pemenang atau sebagai pecundang?

Yang jelas, tiap kali gue sadar gue bangun sebagai pemenang; seharian pasti berasa “feel good”.

Lebih produktif, lebih enerjik.

Dan banyak hal-hal baik dan menyenangkan yang terjadi di hari itu!

## 3. *"Coba liat alam semesta dan isinya. Semua langsung bangun ketika harus bangun".*

Ini quotes dari **Marcus Aurelius**, salah satu jenderal perang dan politikus terbaik jaman Romawi kuno.

Liat bro, ketika matahari udah terbit, hewan-hewan udah langsung bangun menjalankan hal yang jadi tugasnya. Ayam berkokok, mulai cari makan. Semut mulai berjalan beriring bersama koloninya. Lebah pekerja, udah sibuk ngumpulin madu. Lo sebagai manusia, punya misi yang lebih mulia daripada hewan-hewan tadi bro!

Tugas lo juga lebih berat! Makanya, jangan sampai kalah dari mereka

#### 4. Ketika Bangun, Selalu Anggap Pagi Ini Adalah Pagi Terakhir Dalam Hidup Lo.

Kebayang kan, apa yang akan lo lakukan kalau tau pagi ini adalah pagi terakhir lo hidup di dunia?

Karena ini adalah hari terakhir, lo harus segera bangun. Nggak boleh menysia-nyiakan waktu.

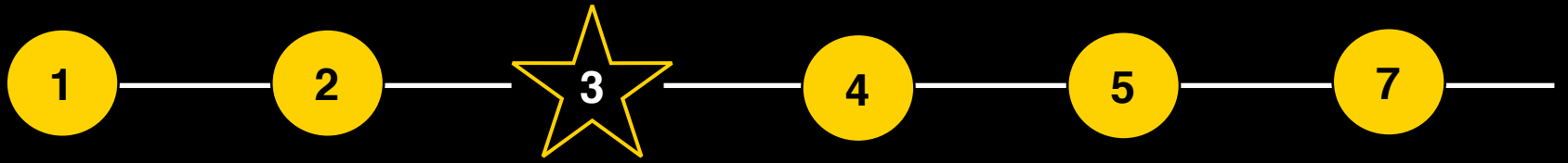
Lo harus memanfaatkan hari semaksimal mungkin. Untuk meninggalkan karya bermanfaat dan berguna; yang bisa lo tinggalkan untuk orang-orang tercinta.

Kalau ternyata lo masih dikasih sisa hidup untuk melalui pagi berikutnya, bagus!

Berarti lo wajib bersyukur dan lebih produktif lagi. Yang perlu diingat bro, Tuhan ciptain diri lo ke dunia bukan cuma buat numpang hidup.

Sang Pencipta pasti punya tujuan, masih ngebangunin lo di pagi hari. Pasti ada tujuan mulia-Nya.

Jadi, lo wajib tau, untuk apa sih tujuan lo diciptakan? Setelah paham, lo wajib memastikan tujuan tadi makin dekat, dari hari ke hari.



## Kenapa Harus Bangun Pagi?

Percaya atau nggak bro, jaman sekarang susah cari cowok yang bisa bangun pagi. Kebanyakan, bangun siang banget karena semalam begadang. Sisanya, lebih milih bangun semepet mungkin sebelum berangkat kerja.

Padahal bro, kalau lo bisa bangun sebelum matahari terbit, lo akan bisa melihat dunia dari sudut pandang yang berbeda.

- Saat pagi masih gelap, apa yang lo lakuin?

Ingat, ada peribahasa yang bilang;

*"Kerja keras lo lakuin di saat masih gelap, adalah hal yang bisa membawa lo di bawah gemerlap cahaya".*

Lo akan punya lebih banyak waktu.

Waktu untuk ibadah, untuk belajar, untuk bikin jurnal, untuk olahraga ringan, untuk merencanakan hari.

Dan bangun pagi ini, adalah latihan pertama yang bisa bikin lo disiplin.

Tau sendiri kan, jangan harap lo bisa sukses kalau nggak bisa disiplin.

- **Ibadah Bro, Minta Kekuatan Sama Tuhan**

Habis bangun, JANGAN CEK HP lagi selain buat matiin alarm. Bersih-bersih. Minum air putih yang banyak.

Habis itu, apapun agama lo, ibadah singkat 5-10 menit. Komunikasi sama Tuhan dengan cara yang lo yakini. Minta agar diberi kekuatan untuk menjalani hari dengan penuh kemenangan. Ibadah ini, bikin lo langsung fokus, siap tempur!

- **Dengerin Satu Lagu Yang Bikin Semangat Lo Naik**

Inget, satu lagu aja. Jangan kayak dengerin radio, yang bisa bikin lo ngebuang banyak waktu.

Cukup dengerin satu lagu, tapi hayati.

Resapi bener-bener liriknya.

Rasain maknanya di dada lo.

Pastiin lagu tadi liriknya positif, bikin semangat, dan bikin lo ngerasa berani.

Rekomendasi gue, coba dengerin lagu-lagunya The Score. Liriknya keren banget, gue share di deskripsi.

Oh ya, kalau bisa dengerin lagunya jangan di HP.

Terpaksa di HP, JANGAN CEK APAPUN selain puter satu lagu.

- **Selesaikan Satu Tugas**

Habis semangat naik, coba selesaikan satu tugas kecil yang bisa selesai dalam waktu 10-15 menit.

Bisa beresin kamar.

Bikin jurnal aktivitas.

Atau nyiram tanaman di depan.

Apapun yang bisa bikin lo ngerasa udah “menyelesaikan misi dengan sukses”.

Setelah tugas ini beres, baru lo bisa cek notif HP.

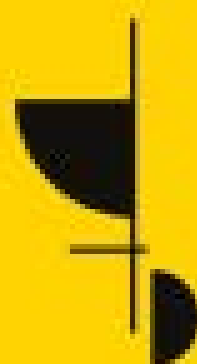
Habis itu sarapan dan mulai aktivitas harian lo.

**Rasain bedanya bro!**

Pasti lo akan lebih pede dan merasa udah mengawali hari, sebagai seorang PEMENANG



**MAKE  
YOURSELF  
PROUD**





# ACTION CHECKLIST:

OK, ITU TADI ADALAH ACTION CHECKLIST DAN TIPS NYATA  
BUAT JADI PRIA GOLONGAN 1% BRO.

Nggak harus lo lakuin semuanya.

Cukup pilih salah satu, mana duluan yang mau lebih lo disiplinkan:



Mungkin **bulan pertama**, fokus ke salah satu dulu. Misal olahraga.

**Bulan kedua**, kalau udah bisa konsisten, bisa tambah satu lagi. Misal lo udah lebih disiplin di olahraga dan bangun pagi.

**Bulan ketiga**, lo coba lebih disiplin dalam ketiganya:

Olaharga, Bangun Pagi, Dan Jaga Makan.



**LO LIAT BRO, LO AKAN MERASAKAN PERUBAHAN DRASTIS DALAM DIRI LO.**

- ✔ Hidup Lebih Optimis.
- ✔ Badan Lebih Sehat.
- ✔ Lo Lebih Tegar Dan Kuat sebagai seorang pria.
- ✔ Banyak hal dalam hidup lo yang terasa ruwet...  
Tiba-tiba jadi lebih rapi.
- ✔ Lo akan kaget dengan kemampuan lo...  
Membereskan banyak masalah dalam hidup lo.

Nggak cuma itu, bro...

Perubahan lo pasti juga akan diperhatikan oleh orang-orang sekitar lo. Mereka akan merasakan aura positif yang berbeda dari dalam diri lo. Ngeliat lo jauh lebih keren, jauh lebih berkualitas sebagai pria. Akan banyak yang heran, dan mungkin banyak yang tanya rahasianya ke lo.

Kalau nanti ada yang tanya tentang betapa positifnya diri lo saat ini...  
Lo bisa jawab...

Gue cuma melakukan hal-hal kecil...

Hal-hal mendasar yang sederhana...

Tapi hal itu bikin gue kuat, Bikin gue makin semangat berjuang.

Berjuang menjadi Pria-Pria golongan satu persen...

Yang nggak cuma lebih baik buat diri sendiri...

Tapi juga membawa manfaat sebesar-besarnya buat orang sekitar

**Semangat!**