

FILOSOFI

Antologi Karya Kelas Self Publishing 3



HIDUP SEHAT

Ditulis Oleh:

*Destri Lestari Widodo, Agus Sumanto, dan
Peserta Kelas Self Publishing Alineaku*



FILOSOFI

Antologi Karya Kelas Self Publishing 3



HIDUP SEHAT

Ditulis Oleh:

*Destri Lestari Widodo, Agus Sumanto, dan
Peserta Kelas Self Publishing Alineaku*

Judul

Filosofi Hidup Sehat

Penulis

Destri Lestari Widodo, Agus Sumanto, dan Peserta Kelas

Self Publishing Alineaku

Pemeriksa Aksara

Banu Setiawan

Tata letak

Banu Setiawan

Desain Sampul

Rohmat Burhanudin

Diterbitkan Oleh:

Alineaku

ISBN:

978-623-97478-8-6 (PDF)

Alineaku

Jl. Imogiri Barat Km 12, Bulus Wetan, Sumberagung, Jetis,
Bantul, Yogyakarta

Email: alineaku15@gmail.com

Facebook: www.facebook.com/sahabatmenulisalineaku

Instagram: [@alineaku.official](https://www.instagram.com/alineaku.official) Website: www.alineaku.co.id

Hak cipta dilindungi undang-undang

All right reserved

Kata Pengantar

Menulis tidaklah menjadi sesuatu yang sulit, asal ada keinginan yang kuat maka menulis itu semudah kita menghirup nafas, bahkan jika diseriusi maka kegiatan menulis ini bisa menjadi keterampilan khusus yang pastinya akan memberikan dampak positif dalam kehidupan kita.

Karena menulis itu bukan bakat yang ada sejak kita dilahirkan, namun suatu keterampilan yang harus diasah dengan serius sehingga kita perlu waktu yang berkesinambungan untuk belajar. Diera digital ini kita semakin dimudahkan untuk belajar kepenulisan dengan para pakar/penulis senior yang sudah sangat berpengalaman. *Alineaku* adalah salah satunya lembaga yang membantu membimbing calon-calon penulis baru.

Buku ini menjadi salah satu bukti bahwa menulis tidak serumit yang anda bayangkan. Mereka yang masih sangat awam menulis dalam waktu beberapa hari saja sudah bisa menerbitkan buku yang resmi terdaftar di perpustnas (ber ISBN). Semoga dengan hadirnya buku ini mampu menginspirasi kita semua untuk terus belajar dan terus berkarya.

Penerbit

Daftar Isi

Kata Pengantar	V
Daftar Isi.....	VI
Maa, Ara Kangen Mama	1
Destri Lestari Widodo.....	1
Menerapkan Pola Hidup Sehat Sesuai Anjuran Rasulullah SAW	
Agus Sumanto.....	15
CTPS (Cuci Tangan Pakai Sabun)	
Ahmad Ruhadi.....	25
Cerdik dalam Pengelolaan Penyakit Tidak Menular	
Suci Nur Hidayati.....	38
Jaga Makan, Kesehatan pun Terjaga	
Andrias Wurika Susi Letyarini	47
GAYA HIDUP SEHAT ADALAH PILIHAN	
Ani Rohimah.....	56
MENGISI HARI LIBUR	
Arin Yuniati.....	68
Gaya Hidup Sehat Menjelang Usia Senja	
Neneng Sri Nurhasanah	76
Mulai Hidup Sehat dari Sekarang	
St. Rahmatan.....	87

Bugar Dan Aktif Dengan Gaya Hidup Sehat Di Usia 40 Tahun

Irene Irawati Arsanti..... 95

Pola Hidup Sehat Selama Pandemi Covid-19

Hasban 108

Badai Pasti Berlalu

Indarwati Mutmainah..... 119

Sehat Jiwa dan Raga

Intan Nur Fitriyani 145

Gaya Hidup Sehat

Cahyo Pambudi..... 153

Matungi

Nita Kusumaningtyas..... 162

Setitik Cahaya Hikmah

Dedi Saputra (Daris Kandadestra)..... 176

Lelah Sempurna

Ariel Sakatih 188

Apa, Sih, Sehat Itu?

Dodi Waris Iswandi 197

Gaya Hidup Sehat

Sri Indrawati Prihatin Ningsih 207

Dua Orang Payah

Carolina Cynthia 221

Energi Pelangi

Ria Adyani.....	235
Pola Hidup Sehat	
Erlistya Valeskarozaia	244
Aku yang Menghidupkanmu, tetapi Kamu yang Mencoba Membunuhku	
Fidiyah Sari.....	252
Gaya Hidup Sehat	
Peserta KSP	263
Upaya Melakukan Gaya Hidup Sehat	
Mohammad Alisahbana	274
Gaya Hidup Sehat	
Hero Rachmawati	285
Hidup Sehat Butuh Mindset (Pola Pikir)	
Zakeus Rumpedai	296
Gaya Hidup Sehat ala Rasulullah	
Fitriawati.....	306
Gaya Hidup Sehat	
Agus Hermawan	318
Pola Hidup Sehat Untuk Anak-Anak Disabilitas	
Sri Wahyuni	325
Yuk, Kita Sehat Sedari Kecil	
Deasy Natalia.....	336
Gaya Hidup Sehat Dengan Berolah Raga	
Samsider Sitorus	344

Gaya Hidup Sehat

Ala Kodz Pembangun Impian..... 360

Sehat itu Murah

Sri Puji Lestari 377

Gaya Hidup Anda Sudahkah Menunjukkan *Health Literacy* Anda?

Asmahudroh..... 388

Hidup Sehat dalam Persepektif Islam

Muhammad Yuslih 397

Jaga Makan, Kesehatan Pun Terjaga

Andrias Wurika Susi Letyarini 408

TRADISI YANG TERULANG

Hany Kurniawati..... 417

Gaya Hidup Sehat

Harini Tri Dyah Kurniati 429

Hidup Sehat *ala* Rasulullah SAW

Muhammad Imran 438

Menjaga Pola Makan Yang Sehat Ala Rosulullah SAW

Imam Subagio 448

Menerapkan Pola Hidup Sehat

Intan Syahira..... 460

Sadar Sehat, Sadar Berolahraga

Irfan Aryanto 471

Jaga Jantung Kehidupan	
Dwi Sri Lestari.....	479
Health is Wealth	
Apriyati Siska Ali	488
Kebiasaan Baik yang Mendidik	
Wildati Syukraini.....	499
Gaya Hidup Sehat	
Kurniawan Joupalahidu	509
Kebersihan Saluran Air dalam Perspektif Islam	
M. Ruslan Al-Ulum	517
Pendidikan Gaya Hidup Sehat di Sekolah Dasar Jepang	
Umul Khasanah	533
Jagalah Kesehatan Ususmu	
Lena Silawati	541
Covid-19 Change Everything	
Lidia Lavigne.....	550
Gaya Hidup Sehat	
Marthen Louw	561
Hidup Sehat Cinta dan Ikhlas	
Masya Firdaus.....	570
Membudayakan Puasa untuk Hidup Lebih Sehat	
Jannus Tambunan	579
Menjadi Pribadi yang Sehat Secara Utuh	

Rosa Indarto (Bon Yosi).....	589
Bergaya Hidup Sehat, Yuk!	
Mahfida Inayati.....	599
Mari Memperbaiki Hidup!	
Muthafifin Umar.....	606
Efektivitas Hidup Sehat Di Saat Pandemi	
Si’u Amri Jaini.....	619
Sehat Dengan EFT	
Normansyah	629
Menjadikan Dapur sebagai Pusat Kesehatan Keluarga	
Oktavianus Landi.....	645
Gaya Hidup Sehat Menurut Saya	
Sugyanto Umakaapa	655
Remaja Sehat Remaja Hebat	
Oriza Sumanti	670
Sehat Seperti Rasulullah	
Peserta KSP 2	678
Sehat itu Menjadikan Hidup Menjadi Luar Biasa	
Aisyah	691
Hidup Berdampingan Dengan Covid-19	
Ismail Nurdin	701
Sebotol Vaksin Cinta	
Sarah Serena	710
Santri Sehat Pesantren Hebat	

Melvin Irawansyah	719
Pentingnya Asuransi Pertanian Untuk Antisipasi Gagal Panen	
Dewi Susanti.....	728
Gaya Hidup Sehat	
Yulianto	747
Gaya Hidup Sehat	
Peserta KSP 2 Alineaku.....	759
Pentingnya Mencuci Tangan dengan Benar	
Miftah Ilmi.....	784
Gaya Hidup Sehat	
Ermin Siti Nurcholis	793
Tips dan Trik Hidup Sehat	
Azizul Anse	802
Perilaku Hidup Sehat dan Bersih	
Erlina.....	809
Perubahan Gaya Hidup Sehat Karena Pandemic	
Risa Savitri.....	819
Kebiasaan Gaya Hidup Sehat Orang Kaya	
Ellen Jeanice	826_Toc92738676_Toc92738702
Bahagia dengan Sehat Jasmani dan Rohani	
Raswadi.....	864
Redefinisi Sehat dan Implementasinya	
Paksi Kencana.....	873

Pengaruh Gizi dan Kesehatan Anak dalam Dunia Pendidikan	
Renny Puspita Sari.....	882
Hidup Sehat Ala Lolita	
Rilda Gumala.....	891
Rindu Omelan Mama	
Nasrah Waty	899
Gaya Hidup Sehat	
Rini Andriani	909
Stigma Rokok sebagai <i>Lifestyle</i>	
Rudy Bantilan	919
Rusunawa Sehat Sejahtera	
Sugiyati.....	933
Sehat di Masa Pandemi Menurut Hindu	
Ni Putu Titin Suartini.....	952
Sehat Fisik dan Spiritual Pasca-Pandemi	
Fauzan Sugiyono	961
Si Manis Yang Menyeramkan	
Peserta KSP2 Alineaku.....	968
Gaya Hidup Sehat	
Sri Dharmayetty.....	975
Lingkungan Memiliki Peran dalam Hidupmu	
Syamsul Bahri.....	983
Tiga Tips Bugar dan Sehat dengan Budget Hemat	

Rois Arifianto	991
Gaya Hidup Sehat	
Titin Suryani	999
Pentingnya Hidup Sehat	
Nursyidar Ratung.....	1018
Tips Hidup Sehat ala Rasulullah	
Leli Sofyan.....	1026
Gaya Hidup Sehat	
Darman	1033
Cintai Sehat dengan Sabar dan Ikhlas	
Eva Anita	1041
Terapkan Pola Hidup Sehat dengan Mengelola Stres	
Yuli Astanti.....	1049
Hidup Sehat Setelah Pandemi Lewat	
Agus Sarkoro	1056
Lima Langkah Praktis Menuju Hidup Sehat	
Bobby Triaditama	1064
Rokok Membinasakanmu	
Aan Mardianto.....	1073
Gaya Hidup Sehat, Trend atau Kebutuhan?	
Siti Awaliya Yuniarti	1081
Sehat? Penting?	
Arbayatul Mahfuzah	1088

Andini, Sampai Kapanakah Engkau akan Kehilangan Gaya Hidup Sehat?

Retno Wijayanti 1096

Udah Vaksin, Bebaskah Kita dari Covid-19?

Moh. Khasan Azizi 1101

Implementasi Sekolah Sehat Berkarakter di TK Intan Pertiwi

Vera Vianti Maia 1110

Makanan Sehat untuk Kakak

Wanti Nur Faroah 1118

Meneladani Gaya Hidup Sehat Rasulullah SAW

Gaya Hidup yang Sehat

Inazulfiani 1132

Gaya Hidup Sehat

Peserta KSP 2 Alineaku..... 1142

Sehat Itu Semudah Bernapas

Ali Sakban Sibuea..... 1157

Inilah yang Dapat Dilakukan agar Terhindar dari Serangan Covid-19

Hydrilla Mei Myristika 1162

Mengolah Bunga Telang untuk Kesehatan Tubuh

Iin Indra Nuraeni..... 1169

Gaya Hidup Sehat

Muh. Sulaiman Rifai Aprianus Mukin 1181

Merawat Kesehatan Mental

Fatah Firdaus	1191
Ganteng Juga Butuh Usaha	
Imam Makhshush.....	1200
Ada Apa dengan Hidup Sehat?	
Puji Sunarmi	1216
Gaya Hidup Sehat	
Lois Sevelin Napitupulu	1224
Tujuh Gaya Hidup Sehat ala Kakek Main	
Susanto.....	1231
Vegetarian? (Tak) Mau Aaahhh	
I Gede Suwardana.....	1238
Hidup Sehat, YES!!!	
Widiarini	1243
Gaya Hidup Sehat Era Pandemi	
Rahmadiawati	1253
Hidup Sehat Dengan Sunnah	
Puji Lestari	1262
Lima Tips Mahasiswa Sehat dan Produktif era Pandemi Covid-19	
Joko Maryono	1274
Pembiasaan Budaya Hidup Sehat di Lingkungan Sekolah	
Lia Zaradiva.....	1283
Gaya Hidup Sehat di Masa Pandemi yang Membuat Perubahan	

Priska Arantxa Bessie	1294
Petaka Serangan Jantung	
Sari Anggraini.....	1301
Gaya Hidup Sehat	
Wahyu Enie Dewi.....	1309
Gaya Hidup Sehat	
Tri Tavip Yulianti	1316
Gaya Hidup Sehat Meningkatkan Kesejahteraan Manusia	
Caecilia Meyta Rahayuningtyas	1324
Gaya Hidup Sehat	
Aprinan N. J. Huwae	1333
Cintailah Kehidupan Dengan Gaya Hidup Sehat	
Albertus Jao Ndu	1344
Pentingnya Merawat Kesehatan dan Kecantikan Kulit	
Umi Nurhayati	1353
Sakit Hati Salah Alamat	
Wannisyah Darlina	1361
The Power of Positive Thingking	
Yudith Sandri Rondonuwu.....	1368
Gaya Hidup Sehat	
Yusneni.....	1377

Maa, Ara Kangen Mama

Destri Lestari Widodo

Aramitha Shaqueena Alghifa Syakira, seorang gadis berusia 16 tahun, berkulit putih dan berparas cantik; mata bulat serta pipi yang tirus. Ia telah menjadi piatu setelah ditinggal ibunya di usia 6 tahun. Ayahnya menikah lagi dengan seseorang yang tak bisa menerima kehadirannya. Mereka kerap bertengkar setiap hari.

Memasuki usia remaja, ia memilih tinggal sendiri karena tidak tahan hidup bersama ibu tirinya. Ara tumbuh tanpa sentuhan kasih sayang sedikit pun, itu membuatnya menjadi seorang gadis dengan gaya hidup yang tidak sehat dan berantakan, ia melakukan segala sesuatu semaunya. Tak jarang, ia bahkan bisa seharian tidak makan dan menyentuh air sama sekali. Karena tidak ada yang mengawasi, ia kerap begadang sampai pagi, entah itu belajar atau apa pun.

Itu berlangsung sejak kepergian ibunya. Sejak itu, Ara benar-benar sendirian, ia kehilangan segalanya. Ayah? Ayah Ara sudah dibutakan oleh wanita cantik itu. Kata ayahnya, dia adalah pengganti

ibunya, tetapi tidak dengan Ara, sampai kapan pun tak akan ada yang bisa menggantikan posisi ibunya.

Di samping pola hidup yang berantakan, Ara juga kerap bertikai dengan ibu tirinya yang membuat beban pikiran bertambah. Hal itu membuatnya terserang berbagai penyakit, penyakitnya makin menjadi.

Kata orang, masa SMA adalah masa yang indah. Tak sedikit yang ingin mengulang masa itu, masa dengan sejuta cerita dan kenangan. Hari ini adalah kali pertama ia menginjakkan kaki di gerbang SMA Nusa Mandiri setelah resmi menjadi siswi sekolah tersebut, sekolah unggulan yang menjadi incaran di kota ini. Kini, ia berada di antara ribuan murid baru yang akan mengukir cerita di sana.

"Alhamdulillah, Ara bisa menginjakkan kaki dan menjadi bagian dari sekolah ini," gumamnya sembari tersenyum takjub sekaligus bangga melihat sekeliling.

Saat berjalan, Ara tak sengaja terkena lemparan sepatu. Ia mendesah. "Apa ini? Hei ini punya siapa?" tanyanya sambil mencari-cari pelakunya.

"Punyaku," jawab seseorang secara singkat dari arah belakang Ara.

Ara menoleh, lalu meletakkan sepatu tersebut di depan kaki pemiliknya, Jiofari Zhalatan Habibu. Gadis itu langsung pergi dengan senyum yang masih terukir manis di bibirnya. Ini hari bahagianya, Ara tak ingin merusaknya hanya karena rasa dongkol pada seseorang yang bahkan belum dikenalnya. Sementara itu, di belakang sana, Jio masih berdiri heran dengan sikap perempuan yang baru saja ditemuinya.

Setelah puas berkeliling, Ara berkumpul di lapangan sekolah menyusul teman yang lain, guna mengikuti arahan dari para anggota OSIS. Setelah selesai, mereka menuju kelas masing-masing.

Ara memilih bangku nomor dua dari depan, di barisan tengah. Semuanya asyik berbincang dengan teman baru. Namun, berbeda dengannya, ia tipikal

orang pendiam yang tidak akan berbicara sebelum ditanya. Untuk saat ini, ia belum punya teman.

Saat merapikan tasnya, ia dikejutkan oleh suara seorang siswi dengan pembawaan yang tomboi dan berpostur tinggi. Ia menghampiri Ara dan mengajak berkenalan "Hai, kenalin gue Nana," ucapnya.

"Salam kenal, namaku Ara. Semoga kita jadi teman baik, ya," balasnya.

Nana hanya menanggapi dengan cengiran serta bahasa tangan yang menandakan "oke", kemudian berlalu mencari teman baru lagi.

"Emm, permisi. Maaf ... bolehkan aku duduk di sampingmu? Tak ada kursi kosong lagi."

"Iya, silahkan."

"Terima kasih. Eh, iya ... namaku Rini, Arini Sukma Melati. Kamu boleh memanggilku Rini."

"Ara, Aramitha Shaqueena Alghifa Syakira," ucap Ara sembari mengulurkan tangannya. Mereka pun berjabat tangan.

"Alhamdulillah, aku mempunyai teman," ucap Ara dalam hati.

Proses pembelajaran dimulai, Ara mulai dikenal sebagai seorang yang pandai dan aktif di kelas dengan beberapa prestasi diraihnya. Mulai dari juara 3 lomba cerdas cermat, juara 1 membuat karya tulis, dan yang terbaru ia lolos menjadi perwakilan sekolah dalam olimpiade kimia tingkat provinsi.

Sekarang, ia dikenal sebagai Ara si bintang, bintang yang selalu membuat teman-temannya iri dan bangga karena segudang prestasi yang dimilikinya. Bahkan, kini ia menjadi primadona di sekolahnya, dengan parasnya yang cantik, tak jarang siswa yang menyukainya. Tak terkecuali Jio, si pembuat onar di kelas yang pernah menimpuk Ara dengan sepatunya.

Waktu terus berlalu, hingga suatu hari mag Ara kambuh, ia lupa seharian belum makan apa pun. Tak tau harus menghubungi siapa, akhirnya ia menghubungi Rini. 15 menit berlalu, Rini datang dengan membawa obat dan sebungkus nasi goreng

untuknya. "Aduh, kamu ini gimana ... sih, kok, bisa sampai lupa makan gini. 'Kan aku juga yang repot jadinya."

"Iya, nih, aku tadi belajar seharian sampai lupa makan," jawabnya.

"Kamu tuh mentang-mentang pintar, belajar nggak tahu waktu. Inget, lambung kamu itu udah parah, loh. Jangan sampai telat apalagi nggak makan. Bisa fatal akibatnya," ucap Rini khawatir.

Makin hari kesehatan Ara kian menurun, ia tak masuk sekolah selama beberapa hari.

"Mamaaaa" Tangis seorang anak perempuan berusia 6 tahun saat menyaksikan prosesi pemakaman. Anak itu tak lain adalah Ara, ibunya meninggal karena kecelakaan mobil yang dialaminya.

Ara kecil terus saja menangisi kepergian ibunya. Sepeninggal ibunya, Ara melakukan segala sesuatunya sendiri tanpa ada yang membantu dan mengawasi.

Selang 2 bulan kepergian istrinya, ayah Ara menikah lagi dengan seorang wanita cantik dengan maksud memberikan ibu bagi seorang Ara. Namun, wanita tersebut hanya mencintai suaminya, tidak dengan Ara. Ia tidak peduli sedikit pun dengan Ara.

Tidak mudah bagi anak usia 6 tahun mengurus dirinya sendiri. Dari mulai makan, mandi, belajar, dan memenuhi segala keperluannya. Tumbuh menjadi gadis tanpa kasih sayang, membuatnya memiliki pola hidup yang berantakan dan jorok.

Menjadi anak broken home dengan gaya hidup yang tidak sehat membuatnya diserang berbagai penyakit. Mulai dari demam, dialakukanta berbagai penyakit yang berurusan dengan lambung. Penyakit lambung yang diderita sudah sangat parah. Sedari kecil, ia hanya makan saat ingat saja. Ia pun tidak peduli dengan apa yang dimakan.

Mengingat betapa menyedihkannya masa lalu Ara, menjadikan kesehatannya makin menurun.

Karenanya, ia sampai dirawat di rumah sakit. Selang infus melekat di tangannya.

Jio yang merasa khawatir padanya mulai bercerita tentang Ara pada mamanya. Mamanya adalah seorang perawat yang bekerja di sebuah rumah sakit dekat rumahnya. Secara kebetulan, Ara merupakan pasien yang dirawat oleh mama Jio. Mama Jio melihat ada kekhawatiran mendalam yang terpancar dari mata anaknya. Ia pun merasa iba setelah tau latar belakang Ara.

Sebulan sejak Ara dirawat, Jio memberanikan diri untuk menengoknya. Setiap hari, ia selalu membawakan makanan untuknya.

Nana, teman satu SMP Jio yang tau bagaimana tabiat Jio pun memperingatinya agar jangan mendekati Ara. Pasalnya, ia dikenal sebagai *playboy* dengan banyak korban; Nana salah satunya. Itulah alasan mengapa Nana terlihat sangat membenci Jio selama ini. Hubungan keduanya tak bisa dibilang baik-

baik saja. Jika bertemu, mereka pasti akan beradu mulut.

Ara yang telah melewati masa kritis dan kembali masuk sekolah, ia disambut hangat oleh teman-teman yang sudah sangat merindukannya. Selepas kepulangan Ara dari rumah sakit, mama Jio masih sangat perhatian pada Ara, ia selalu menanyakan kabarnya. Ara terharu, andai ia mendapatkan perhatian ini dari mamanya yang telah tiada, mungkin hidupnya tidak akan seperti ini.

"Maa, Ara kangen mama."

Mama Jio sangat perhatian pada Ara. Bahkan, tak hanya mamanya, ayah Jio pun demikian, menganggap Ara seperti putrinya sendiri. Jio sangat senang mengetahui itu. Dengan perhatian dan kasih sayang yang didapatkan dari keluarga Jio, kehidupan Ara mulai tertata dengan baik, kesehatannya pun makin membaik. Sakit yang biasa ia derita sudah hampir setahun tak ia rasakan.

Ara dikejutkan dengan kedatangan ibu tirinya ke *kost-an*, memaksanya untuk pulang tanpa penjelasan. Ia menarik tangan Ara.

Ara yang tak mau pun berusaha memberontak, keduanya terus beradu mulut. Emosi yang selama ini dipendam, ia lampiaskan. Bertahun-tahun diam dengan segala perlakuan ibu tirinya, kini tidak lagi. Sesekali, ia mengumpat dengan kata-kata kotor.

Pertikaian makin memanas, hingga datanglah Rini dan Nana, keduanya langsung berusaha meleraikan. Dengan kesal, ibu tiri Ara pun pergi dengan mukanya yang merah padam.

Selang beberapa hari, Jio mengungkapkan perasaannya pada Ara, yang selama ini ia pendam. Keduanya pun menjadi makin dekat. Kebahagiaan terpancar di wajah keduanya.

Seminggu setelah pertikaian Ara dengan ibu tirinya, kesehatan gadis itu memburuk lagi. Penyakit yang dideritanya kambuh, bahkan lebih parah dari sebelumnya. Kini, ia didiagnosis terkena kanker

lambung. Kondisi yang membuatnya tak kuat menahan rasa sakit. Ia kembali terbaring lemah di rumah sakit dalam kondisi tak sadarkan diri. Seminggu koma, Jio dan teman lainnya merasa khawatir akan keadaannya. Jio orang yang paling setia menunggu Ara sadar dari komanya. Ia tak pernah meninggalkan Ara yang sudah jadi kekasihnya.

Setelah dua minggu tak sadarkan diri, akhirnya Ara tersadar. Ia meminta Jio untuk mengumpulkan seluruh teman-temannya di sana.

Jio menuruti kemauannya. Tak berapa lama mereka semua datang untuk Ara, teman mereka yang sangat baik.

Ara tersenyum bahagia. "Terima kasih semuanya, sudah mau datang kesini. Terima kasih kalian sudah baik sama aku. Jio ... makasih udah jagain aku selama ini. Ma, Pa, makasih, ya, udah anggap aku seperti anak kalian. Ara nggak tau gimana jadinya kalau nggak ada kalian semua. Ara senang bisa dipertemukan dengan orang baik seperti kalian. Ara

pamit, ya, maaf kalo Ara ada salah sama kalian. Jaga diri kalian baik-baik, ya ... jaga kesehatannya juga ... jangan sampai kayak aku," ucapnya sembari tersenyum.

"Jio, tolong kabari ayahku, ya, kalau aku nggak ada. Bilang padanya aku sangat merindukannya. Satu lagi, aku ingin dimakamkan di samping makam mama."

Semua yang ada di ruangan mulai terisak mendengar ucapan Ara.

"Jio, *i love you*. Aku sayang kamu. Jaga diri kamu baik-baik, ya. Aku pamit "

Setelah itu, tak ada suara lagi. Ara telah memejamkan matanya dengan senyum terukir di bibirnya. Semua menangis terisak mendapati Ara telah pergi meninggalkan mereka.

Sesuai pesan Ara, Jio pun mencoba menghubungi dan mencari ayah Ara. Namun, sesuatu yang tak disangka terjadi, ayahnya telah tiada sejak 2 bulan lalu dan dimakamkan di samping makam mama

Ara. Kini, Ara telah bahagia, berkumpul dengan keluarganya.

"Semoga tenang di sana, ya, Sayang. *Love you*

"

Menerapkan Pola Hidup Sehat Sesuai Anjuran Rasulullah SAW

Agus Sumanto

Menerapkan pola hidup sehat di masa sekarang merupakan kebiasaan yang wajib kita lakukan, terlebih dunia baru saja bangkit dari serangan *Covid-19* yang sudah menenggelamkan beberapa aspek dalam kehidupan seluruh manusia di dunia ini. Fakta telah membuktikan, bahwa ancaman *Covid-19* ini telah menuntut kebiasaan baru seluruh manusia di dunia untuk melakukan pola hidup bersih, guna memelihara kondisi fisik agar tetap sehat.

Bukan hanya terbatas kepada anggota fisik saja, melainkan jiwa seseorang juga bagian yang paling utama untuk selalu dijaga agar selalu dalam kondisi yang benar-benar baik. Sesuai dengan sabda Rasulullah saw. yang disampaikan Abu Malik Al-Asy'ari r.a. bahwa, "Kebersihan adalah sebagian dari iman."

Sejalan dengan Hadis di atas, Islam ternyata telah menerapkan pola hidup sehat jauh sebelum adanya pakar gizi, hingga pakar kesehatan sekalipun. Sebab Islam menganjurkan untuk kita tetap

melakukan aktivitas dalam keadaan bersih. Misalnya, ketika umat Islam hendak melakukan aktivitas sehari-hari, seorang muslim disunahkan bisa menjaga wudunya agar selalu dalam keadaan suci dan bersih. Bukankah hal tersebut sebagian dalam menerapkan pola hidup sehat? Jawabannya sudah pasti benar.

Mengutip dari survei kesehatan AIA, satu perusahaan yang bergerak di bidang asuransi jiwa, pola hidup masyarakat Indonesia pada tahun 2013 terburuk di Asia Pasifik. Bahkan, berdasarkan hasil survei tersebut di 15 negara di Asia Pasifik, Indonesia menempati posisi terendah dan meraih skor 55 dari batas skor 100 dalam penerapan pola hidup sehat di AIA Healthy Living Index 2013.

Berbanding terbalik ketika memasuki awal tahun 2020 dengan merebaknya *Covid-19* di Indonesia, kesadaran untuk menerapkan pola hidup sehat masyarakat Indonesia benar-benar meningkat. Fakta ini diperkuat dengan hasil survei *Herbalife Nutrition* bertajuk *2020 Diet Decisions Survey*, masyarakat

Indonesia menjadikan kesehatan sebagai prioritas utama selama pandemi. Dalam ajang survey ini melibatkan sekitar 8.000 konsumen di delapan Negara Asia Pasifik termasuk Indonesia.

Lantas kembali lagi, mengapa kita harus menerapkan pola hidup sehat sesuai yang diterapkan Rasulullah saw.? Jawabannya adalah karena sunah. Kata *sunah* sendiri sebenarnya tidak harus dilakukan, tetapi sunah merupakan kegiatan yang sangat dianjurkan untuk dilakukan selain mendatangkan pahala juga bentuk pengamalan, bukti kecintaan kita terhadap Rasulullah saw.. Sebab, Rasulullah saw. pernah bersabda, “Dan barang siapa yang menghidupkan sunahku, maka ia telah mencintaiku. Dan barang siapa yang telah mencintaiku, maka aku bersamanya di surga.” Itulah mengapa kita harus mengerjakan sunah-sunahnya, sebagai bukti cinta.

Berkenaan dengan hal tersebut, guna menjaga agar kondisi kesehatan tetap terus stabil, berikut

adalah beberapa cara dalam menerapkan pola hidup sehat sesuai anjuran Rasulullah SAW:

1. Anjuran Makan dan Minum Secukupnya dan Tidak Berlebihan

Sejatinya, ada tiga tingkatan manusia dalam mengonsumsi makanan, antara lain:sekadar memenuhi kebutuhan, mencukupinya dan yang terakhir berlebihan. Dapat dibayangkan bagaimana jadinya jika manusia mengonsumsi makanannya secara berlebihan, tidak akan ada kebermanfaatan yang ia dapatkan kecuali hanya keburukan. Sebab, jika seseorang merasakan kenyang yang berlebihan, akan sulit baginya untuk berkonsentrasi dan kerap menyebabkan kantuk. Ditambah lagi, bisa menyebabkan melemahnya tubuh dalam melakukan aktivitas hingga yang terjadi di akhir adalah obesitas.

2. Memakan Makanan dan Minuman yang Baik dan Sehat

Terkait memilih makanan dan minuman untuk tubuh, ahli gizi menjelaskan harus menyeimbangkan asupan nutrisi yang akan diserap oleh tubuh. Tidak hanyasekadar melengkapi makanan dengan mengonsumsi susu, tetapi harus memilih makanan yang memiliki protein tinggi seperti telur, daging rendah lemak, brokoli, dan beberapa makanan laut seperti ikan dan udang. Kemudian mencukupi tubuh dengan memilih makanan dengan karbohidrat kompleks juga penting untuk energi tubuh. Ini bisa didapat dari nasi, kacang-kacangan, wortel, apel hingga pisang. Yang terpenting adalah melengkapi sumber makanan kita dengan mengonsumsi makanan berserat tinggi yang baik untuk pencernaan terutama usus.

Perihal memilih makanan dan minuman, hal yang menjadi kebiasaan Rasulullah saw. adalah tidak hanya dengan membiasakan makan makanan yang baik dan sehat, tetapi juga harus halal dan baik

(*halalan toyiban*). Sebab, makanan yang baik dan sehat belum tentu halal dalam pengolahannya.

Selanjutnya, Rasulullah saw. mencontohkan kepada kita agar makan sebelum lapar dan berhenti sebelum kenyang. Selain itu, kebiasaan ketika pagi, Rasulullah saw. rutin mengonsumsi segelas air putih yang dicampur dengan madu asli. Kemudian memasuki waktu siang, beliau mengonsumsi tujuh butir kurma Ajwa. Sepaham dengan itu, berdasar fakta yang diperoleh, rutinnya mengonsumsi madu dan kurma memiliki manfaat bagi sistem pencernaan dan menetralkan racun dalam tubuh. Tidak hanya itu, ternyata Rasulullah saw. juga gemar mengonsumsi minyak zaitun pada waktu menjelang sore serta mengonsumsi sayur-sayuran segar saat malam hari.

3. Berolahraga

Kita ketahui bahwa bentuk olahraga yang dianjurkan dalam Islam adalah berenang, memanah dan berkuda. Rasulullah saw. sendiri sangat gemar

dalam berkuda, tak jarang dalam sirih perjalanan hidupnya Rasulullah saw. sering melakukan peperangan bersama pasukannya dengan menunggangi kuda. Namun, di awal ketika Rasulullah saw. belum memiliki tunggangan kuda, dalam menyebarkan dakwahnya Rasulullah saw. kerap berjalan kaki dari satu tempat ke tempat yang lain untuk menyampaikan nilai-nilai kebaikan.

Fakta kembali berbicara, aktivitas berjalan kaki memiliki manfaat yang luar biasa. Bukan hanya dapat meregangkan sendi-sendi dalam tubuh, melainkan dapat membakar kalori sekitar 200-300 kalori. Kemudian, berjalan kaki juga dapat membantu menurunkan kadar kolesterol dan tekanan darah, dan yang paling penting kegiatan berjalan kaki dapat mengontrol pasokan aliran oksigen yang masuk melalui pernapasan hingga ke paru-paru guna menciptakan pernapasan yang lebih stabil dan membantu menghilangkan stres.

4. Berpuasa

Kegiatan berpuasa umumnya tidak hanya dilakukan oleh umat muslim saja, tetapi beberapa tradisi keagamaan dan budaya lain juga melakukan kegiatan ini. Berpuasa berarti tidak melakukan kegiatan makan dan minum sampai batas waktu yang sudah ditentukan.

Fakta secara sains, ternyata puasa memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh manusia; mulai dari dapat menurunkan berat badan hingga meningkatkan kerja fungsi otak menjadi lebih baik. Dilansir dari *Healthline* harian kompas.com ternyata kegiatan berpuasa memiliki beberapa manfaat yang sangat baik, yaitu meningkatkan kontrol gula darah, meningkatkan kesehatan jantung, sampai memecah perkembangan tumor dan kanker serta meningkatkan efektivitas kemoterapi.

Yang terpenting, kita sebagai manusia dapat meminimalisir suatu keadaan dengan cara pencegahan, utamanya dengan adalah berdoa. Ingat,

manfaatkanlah waktu mudamu sebelum tuamu, waktu sehatmu sebelum sakitmu, masa kayamu sebelum miskinmu, masa luangmu sebelum sibukmu dan masa hidupmu sebelum matimu. semoga kita dapat bercermin dari apa yang sudah kita lihat hari ini untuk perbaikan hidup kita di masa depan.

CTPS (Cuci Tangan Pakai Sabun)

Hal Kecil Berarti Besar

Ahmad Ruhadi

Belum banyak yang tahu bahwa setiap tanggal 15 Oktober diperingati sebagai hari mencuci tangan pakai sabun (CTPS) sedunia. Di mana dijadikannya tanggal tersebut sebagai hari cuci tangan pakai sabun sedunia, tentu ada alasan dan sejarah yang melatarbelakanginya, bukan hanya karena alasan pandemi *Covid-19*, melainkan jauh sebelum *Covid-19* melanda dunia, aktivitas mencuci tangan pakai sabun sudah dikampanyekan secara internasional. Bukan hanya di Indonesia, tetapi di dunia secara global.

Dijadikannya hari CTPS (cuci tangan pakai sabun) sedunia bermula dari tingginya angka kematian anak dan penyakit pernapasan. Di mana sebagai salah satu kebiasaan hidup sehat adalah dengan membiasakan mencuci tangan pakai sabun. Paling tidak, kegiatan mencuci tangan pakai sabun ini diterapkan ketika sebelum dan sesudah makan serta sehabis membersihkan kotoran (ke toilet).

Membiasakan mencuci tangan juga dapat menurunkan angka kematian pada anak akibat diare dan penyakit pernapasan. Banyak sekali penyakit yang bersumber dari tangan yang kotor. Oleh karena itu, sangat penting sekali menerapkan kebiasaan mencuci tangan pakai sabun. Karena dengan mencuci tangan pakai sabun secara benar, bisa mengurangi angka penyakit pernapasan dan usus hingga 25% sampai 50%. Hari Mencuci Tangan Sedunia diprakarsai oleh Kemitraan Cuci Tangan Global (*Global Handwashing Partnership (GHP)*) pada Agustus 2008 di Pekan Air Dunia (*Annual World Water Week*) tahunan di Stockholm, Swedia. Di mana salah satu hasilnya adalah diperingati sebagai hari mencuci tangan sedunia yang pertama berlangsung pada 15 Oktober 2008. Tanggal tersebut ditetapkan oleh Sidang Umum PBB.

Hari Cuci Tangan Sedunia adalah sebuah kampanye global yang dicanangkan oleh PBB bekerjasama dengan organisasi-organisasi

lainnya (FHI360—sebuah organisasi pembangunan manusia nirlaba yang berbasis di AS—Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit AS, Procter & Gamble, UNICEF, Unilever, Program Air & Sanitasi Bank Dunia dan Badan Amerika Serikat untuk Pembangunan Internasional) baik pihak pemerintah maupun swasta untuk menggalakkan perilaku mencuci tangan tiap-tiap masyarakat sebagai upaya untuk menurunkan tingkat kematian balita dan pencegahan terhadap penyakit yang dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup manusia.

Hal yang melatarbelakangi ditetapkannya Hari Mencuci Tangan Sedunia dimulai untuk mengurangi angka kematian anak dan penyakit pernapasan serta diare, dengan memperkenalkan perubahan perilaku sederhana seperti mencuci tangan pakai sabun.

Tindakan sederhana ini dapat menurunkan angka kematian akibat penyakit pernapasan hingga 25%. Kematian akibat penyakit diare dapat dikurangi

hingga 50%. Di seluruh dunia, lebih dari 60 persen petugas kesehatan tidak menerapkan kebersihan tangan yang benar. Menurut Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit AS, penyedia layanan kesehatan AS, rata-rata mencuci tangan kurang dari separuh waktu yang seharusnya.

Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) merupakan perilaku sederhana, tetapi memiliki dampak luar biasa dalam pencegahan penyakit menular. Dampak positif ini perlu dikampanyekan kepada seluruh lapisan masyarakat agar semua tahu manfaat nyata CTPS secara rutin.

Pada saat pandemi *Covid-19* ini, salah satu cara yang dilakukan untuk mengurangi penularan virus adalah dengan rutin melakukan kegiatan mencuci tangan. Oleh karena itu, bulan Oktober sebagai hari mencuci tangan sedunia menjadi momen yang sangat tepat untuk mengampanyekan program mencuci tangan pakai sabun kepada masyarakat agar kebiasaan

ini terus terjaga dan memberi manfaat bagi masyarakat.

Saat menjaga kebersihan diri, salah satu cara terpenting yang harus ditempuh adalah dengan mencuci tangan. Hal ini penting karena tangan sering kali menjadi perantara penularan penyakit. Kira-kira, seperti apa, ya, langkah-langkah mencuci tangan yang tepat? Yuk, simak ulasannya di bawah untuk tahu bagaimana cara mencuci tangan yang baik dan benar!

Mungkin beberapa orang berpikir bahwa mencuci tangan sesering mungkin akan membuang waktu mereka. Namun, mereka tidak menyadari bahwa tangan merupakan inang dari bakteri dan virus yang menyebabkan penyakit menular.

Tahukah Anda bahwa mencuci tangan secara teratur adalah faktor yang paling penting untuk menjaga kesehatan? Berikut alasannya:

- Anda tidak bisa melihat kuman, kuman memiliki ukuran mikroskopis sehingga kuman ini tidak bisa dilihat oleh mata telanjang.

Mikroorganisme ini tersebar di mana-mana, termasuk dalam benda-benda terdekat Anda yang kemungkinan besar sudah terkontaminasi. Kuman bisa juga menempel di tangan dari berbagai aktivitas yang Anda lakukan, entah itu bersin, batuk, atau terlibat kontak dengan hewan. Itu sebabnya, penting bagi Anda mengetahui cara mencuci tangan yang baik dan benar karena kuman tersebar di mana-mana meskipun Anda tidak melihatnya. Sebagaimana kita ketahui bahwa banyak sekali kuman patogen (pembawa penyakit) penyebab terjadinya penyakit, terutama penyakit menular seperti diare, influenza, demam tifoid (tifus), hepatitis A, gangguan pencernaan, cacingan, dan COVID-19.

- Mencegah penyebaran kuman

Proses berpindahnya kuman bisa berlangsung dengan cepat, baik dari orang ke orang lainnya atau memang dari benda yang sudah terkontaminasi. Jika sudah masuk ke bagian dalam tubuh, ada

kemungkinan mereka akan mengganggu sistem imun atau kekebalan tubuh. Hal ini biasanya akan membuat Anda sakit atas reaksi adanya infeksi di dalam tubuh oleh bakteri, kuman, atau virus. Salah satu cara efektif untuk tetap sehat, yaitu dengan tahu cara mencuci tangan yang baik dan benar. Hal ini dikarenakan, tangan memang sering digunakan untuk menyentuh bagian-bagian tubuh lain. Kadang tanpa sadar, Anda menyentuh pipi, mulut, hidung, atau mata dengan tangan kotor. Jika tangan Anda kotor, kuman bisa sangat cepat tersebar.

Menurut situs Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit di Amerika (CDC), berikut adalah waktu-waktu yang mengharuskan Anda mencuci tangan.

- Sebelum, selama, dan sesudah mempersiapkan makanan.
- Sebelum makan.

- Merawat seseorang yang sakit, terutama dengan muntah atau diare.
- Mengobati luka, sebelum dan sesudah.
- Setelah dari/ke toilet.
- Saat mengganti popok bayi.
- Setelah menyentuh, memberi makan serta menyentuh kotoran binatang.
- Sehabis menyentuh makanan binatang.
- Setelah menyentuh sampah.
- Ketika tangan Anda terlihat kotor atau berminyak.
- Setelah bersin, batuk serta meniup hidung.

Cara Mencuci Tangan dengan Air dan Sabun

Saat mencuci tangan, cara terbaik adalah dengan menggunakan air dan sabun. Sabun dengan kandungan antiseptik atau antibakteri lebih efektif dalam membunuh kuman dibandingkan dengan sabun biasa.

Berikut langkah-langkah cuci tangan pakai sabun yang dianjurkan.

1. Basahi tangan Anda dengan air mengalir yang bersih.
2. Gunakan sabun antiseptik secukupnya.
3. Gosok kedua telapak tangan Anda terlebih dahulu.
4. Selanjutnya, dengan telapak tangan kiri, bersihkan punggung dan sela-sela jari tangan kanan Anda. Lakukan cara yang sama di tangan kiri.
5. Pertemuan kembali kedua telapak tangan, lalu bersihkan sela-sela jari kedua tangan Anda.
6. Bersihkan pula punggung jari-jari dengan cara menggenggam dan menggosok kedua tangan Anda.

7. Jangan lewatkan bagian ibu jari Anda. Gosok area tersebut dengan cara memutar.
8. Bilas sabun hingga bersih.
9. Keringkan tangan dengan handuk bersih atau tisu.

Lakukan semua tahapan tersebut selama sekitar 20-60 detik. Pastikan tangan Anda sudah bersih dari sabun saat membilasnya dengan air mengalir.

Menerapkan kebiasaan mencuci tangan itu penting. Sayangnya, masih banyak orang yang membersihkan tangan dengan metode yang salah seperti berikut ini.

- Tidak menggunakan air yang mengalir.
- Mencuci tangan hanya dengan air.
- Cuci tangan dengan sabun biasa.

- Hanya menggosok bagian telapak tangan, dan
- Mencuci tangan terlalu sebentar.

Setelah seratus tahun lebih pasca flu spanyol (1918) berlalu, kebiasaan mencuci tangan kembali menjadi perhatian besar di masa pandemi *Covid-19* ini. Di Indonesia, kebiasaan mencuci tangan juga makin digencarkan di mana-mana melalui berbagai media. Setiap kali hendak memasuki gedung-gedung, tempat makan, dan ruang publik lainnya kita diharuskan mencuci tangan atau menyemprotkan *hand sanitizer* terlebih dahulu. Tempat-tempat mencuci tangan pun disediakan di banyak ruang publik dan fasilitas umum demi menegakkan kebiasaan ini. Seperti perubahan kebiasaan ini terjadi selama pandemi yang telah berlangsung beberapa bulan lamanya? Akankah mencuci tangan menjadi kebiasaan baru kita meski pandemi berakhir?

Sebagai masyarakat yang menginginkan kesehatanpeningkterjaga; baik dari hal-hal yang

tampak dan mikroorganisme yang tidak terlihat, maka sangat perlu untuk menerapkan kegiatan mencuci tangan pakai sabun. Dengan begitu, manusia akan terhindar dari penyakit-penyakit yang menular. Tangan adalah bagian dari tubuh yang paling sering bersentuhan dengan alat-alat sehingga perlu dibersihkan agar tetap terjaga kesehatannya dan terhindar dari kuman-kuman. Dengan demikian, mencuci tangan pakai sabun harus dibiasakan dan dikampanyekan sebagai suatu aktivitas gaya hidup sehat, mengingat sangat bermanfaatnya mencuci tangan pakai sabun. Ini adalah sebuah kebiasaan yang ringan dan mudah untuk dilakukan, tetapi memiliki manfaat yang sangat besar.

Cerdik dalam Pengelolaan Penyakit Tidak Menular

Suci Nur Hidayati

Dunia saat ini sedang mengalami transisi epidemiologi penyakit di mana ada pergeseran dari penyakit menular ke arah Penyakit Tidak Menular (PTM). Penyakit menular yang dahulu mendominasi jumlah kasus seperti TBC, malaria, HIV belum tuntas teratasi, ditambah lagi mulai meningkatnya kasus penyakit tidak menular seperti Hipertensi, Diabetes, Jantung maupun Stroke. Kondisi di mana kasus penyakit menular belum selesai tertangani ditambah dengan adanya peningkatan kasus Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi beban ganda epidemiologi penyakit di dunia.

Indonesia juga mengalami kondisi beban ganda penyakit. Sebagai negara yang terkategori masih berkembang, Indonesia belum terlepas dari masalah penyakit menular. Banyak kasus TBC, malaria maupun penyakit menular lainnya yang belum tuntas tertangani. Belum terselesaikannya penanganan penyakit menular di Indonesia, sekarang ditambah dengan adanya ancaman peningkatan kasus Penyakit

Tidak Menular (PTM) seperti Hipertensi, dan Diabetes Melitus. Sejak era 90-an, di Indonesia mulai terjadi pergeseran penyakit, dari penyakit menular ke penyakit tidak menular.

Peningkatan kasus PTM di Indonesia, yang mengancam kesehatan masyarakat terutama usia produktif, dilatarbelakangi perubahan gaya hidup sebagian besar masyarakat yang mulai mengarah pada gaya hidup kurang sehat. Banyak pekerjaan yang bisa dilakukan dengan hanya duduk, kebiasaan merokok maupun minum minuman beralkohol, ditambah tingkat stres yang meningkat serta konsumsi makanan tidak sehat ikut menyumbang peningkatan kasus PTM. Perlu penanganan yang komprehensif agar transisi epidemiologi ini tidak makin membuat beban tersendiri bagi struktur kesehatan di negeri ini.

Pada tahun 2017, jumlah penyakit terbesar adalah penyakit tidak menular sebesar 69,9%. Peningkatan kasus yang diakibatkan penyakit tidak menular berakibat terserapnya pembiayaan kesehatan

ke arah penyakit katastrofe yang membutuhkan biaya tinggi dalam pengobatannya dan memiliki komplikasi yang dapat mengancam jiwa, seperti gagal jantung, gagal ginjal maupun stroke.

Data dari BPJS kesehatan mengindikasikan bahwa pembiayaan penyakit tidak menular mengalami peningkatan, dalam kurun waktu 2014 hingga 2015 terjadi peningkatan pembiayaan untuk penyakit tidak menular sebanyak 300%. Selain berakibat pada peningkatan beban pembiayaan penyakit, peningkatan kasus yang disebabkan penyakit tidak menular akan meningkatkan DALY Lost (DALYs) atau *Disability Adjusted Life Years*. DALYs merupakan jumlah tahun yang hilang untuk hidup sehat karena kematian dini, penyakit, atau disabilitas.

Peningkatan kasus penyakit tidak menular sebenarnya bisa dicegah dengan perubahan gaya hidup ke arah gaya hidup sehat. Kewaspadaan terhadap DALYs diharapkan akan menumbuhkan

peningkatan *Healthy Life Expectancy* (HALE) bagi penduduk Indonesia yaitu harapan seseorang untuk hidup dalam kondisi sehat sepenuhnya.

Pencegahan PTM dengan mengubah gaya hidup masyarakat menuju gaya hidup sehat makin menjadi suatu kebutuhan. Kementerian Kesehatan secara aktif mengajak masyarakat untuk kembali kepada gaya hidup sehat dengan “CERDIK”.

Cerdik merupakan akronim dari Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet gizi seimbang, Istirahat yang cukup serta Kelola stres. Dengan menerapkan gaya hidup sehat “CERDIK” diharapkan dapat dilakukan pencegahan terhadap munculnya PTM, deteksi dini maupun tata kelola yang lebih cepat dan tepat yang bisa menghindarkan PTM jatuh pada kondisi yang lebih berat.

Penyakit tidak menular (PTM) bisa dideteksi apabila masyarakat mau memeriksakan dirinya ke fasilitas pelayanan kesehatan. Sering kali masyarakat

datang memeriksakan diri apabila ada keluhan. Banyak kasus, terjadi perburukan penyakit walaupun belum muncul gejala yang bisa dirasakan oleh pasien, sebagai contoh pada hipertensi sekitar 70% pasien tidak bergejala sehingga sering kali pasien tidak sadar bahwa dirinya menderita hipertensi. Dengan cek kesehatan secara rutin, diharapkan kasus PTM dapat ditemukan secara dini sehingga masih mudah untuk dikelola.

Banyak golongan masyarakat yang belum secara rutin melakukan cek kesehatan. Hal tersebut disebabkan berbagai alasan di antaranya karena mereka takut mengetahui penyakitnya, karena sibuk bekerja sehingga tidak sempat, juga karena tidak menganggap penting akan pemeriksaan rutin terhadap status kesehatan. Belum semua masyarakat secara sadar memeriksakan dirinya secara berkala, ikut berperan terhadap deteksi dini penyakit tidak menular, apalagi seperti yang diketahui bahwa sebagian besar kasus PTM tidak menunjukkan gejala

yang membuat pasien mau datang mencari pertolongan. Oleh karena itu, sangat penting bagi masyarakat untuk secara rutin cek kesehatan walaupun hanya sekedar cek kesehatan biasa.

Dalam tata laksana penyakit tidak menular, kepatuhan dalam berobat sangat berperan penting terhadap keberhasilan penanganan sehingga perburukan kasus bisa dicegah. Penyakit menular pada dasarnya merupakan penyakit kronis yang memerlukan tata laksana dalam jangka waktu lama sehingga perlu komitmen dan kesadaran dari pasien untuk mau berobat secara rutin.

Tingkat kepatuhan pasien PTM dalam melanjutkan pengobatan sangat dipengaruhi oleh lamanya menderita PTM. Menurut penelitian, makin lama seseorang menderita PTM maka dia akan jenuh minum obat maupun kontrol sehingga perlu untuk senantiasa memberikan dukungan bagi pasien PTM untuk mau melanjutkan pengobatan. Kontinuitas pengobatan sangat berpengaruh terhadap

keberhasilan tata laksana kasus sehingga bisa mencegah terjadinya komplikasi penyakit.

Pengelolaan PTM harus dilakukan secara kontinu, sebab jika tidak kontinu akan berakibat terhadap perburukan penyakit yang diderita. Sebagai contoh, kasus hipertensi atau diabetes yang tidak terkontrol tentunya akan berakibat merusak organ-organ dalam tubuh seperti jantung, ginjal maupun otak. Perburukan tersebut bermanifestasi menjadi penyakit katastropik yang mengancam jiwa dan menyedot banyak biaya.

Sering kali masyarakat datang ke fasilitas pelayanan kesehatan dalam kondisi yang sudah lanjut sehingga berakibat penyakitnya sulit ditangani bahkan menimbulkan kecacatan lebih lanjut, bahkan menurunkan kualitas hidupnya.

Demikian tadi pentingnya cek kesehatan secara rutin terhadap pengelolaan Penyakit Tidak Menular. Banyak faktor yang memengaruhi keberhasilan pencegahan PTM maupun tata laksana kasus PTM.

Akan tetapi, dengan cek kesehatan secara rutin, setidaknya deteksi dini maupun penanganan secara awal akan bisa memperbaiki standar hidup pasien dan mencegah terjadinya perburukan penyakit ke arah penyakit yang lebih parah.

Oleh karena itu, marilah kita meningkatkan gaya hidup sehat—dalam hal ini adalah dengan cek kesehatan rutin untuk bisa mencegah terjadinya PTM yang berisiko meningkatnya penyakit kronis yang lebih berat yang akan menurunkan standar kualitas hidup kita. Cerdik dalam pengelolaan PTM adalah gaya hidup baru yang perlu kita perhatikan.

Jaga Makan, Kesehatan pun Terjaga

Andrias Wurika Susi Letyarini

Badan kita sakit?

Asyiiiiiik, bisa istirahat. Tidak perlu bekerja, tidak perlu sekolah, tidak perlu memasak, tidak perlu "blablabla" ... segala rutinitas hari-hari kita. Benarkah demikian? Tampaknya tidak sesimpel itu, Kawan. Tuntutan kesapara kadang tak peduli kita sehat atau tidak. Saat kita sakit pun kadang kita tetap harus beraktivitas. Tetap harus bekerja, menyelesaikan *deadline-deadline* yang ada. Tetap harus membereskan rumah, tetap harus mengasuh anak-anak kita karena tidak ada ART yang dapat membantu kita menyelesaikan tugas-tugas kita.

Menyelesaikan pekerjaan, apa pun profesi kita, tentu membutuhkan stamina prima baik fisik maupun psikis, konsentrasi tinggi. Bayangkan jika kita harus menyelesaikan tugas-tugas kita dalam keadaan sakit, kepala berdenyut, perut mual, atau badan ngilu-ngilu dan demam, hasilnya tentu tidak maksimal. Rasanya di saat tuntutan kehidupan tidak sesantai saat

kita muda dulu, menjaga kesehatan semaksimal mungkin adalah pilihan terbaik untuk kita.

Meskipun Organisasi Kesehatan Dunia mendefinisikan kesehatan sebagai kesejahteraan fisik, mental, dan sosial, juga bukan hanya tidak adanya penyakit serta kelemahan¹, tetapi pada bahasan kali ini kita akan membahas kesehatan secara fisik. Kondisi di mana badan kita tidak ada keluhan, organ-organ tubuh kita bisa berfungsi sebagaimana mestinya.

Untuk bisa mewujudkan hidup sehat maka diperlukan gaya hidup sehat, gaya hidup yang menunjang kesehatan kita. Banyak bentuk gaya hidup sehat antara lain: menjaga pola kegiatan kita, rutin berolahraga, dan menjaga asupan makanan. Menyeimbangkan waktu beraktivitas dan istirahat, tidak memaksa badan untuk terus beraktivitas tanpa memperhatikan hak badan untuk beristirahat merupakan gaya hidup sehat dari sisi menjaga pola kegiatan. Rutin berolahraga dengan memperhatikan olahraga apa yang paling cocok untuk kondisi badan

dan usia kita juga merupakan gaya hidup sehat. Jangan sampai kita memaksakan olahraga yang tidak sesuai dengan usia kita. Bisa-bisa badan kita mengalami cedera. Pola yang lain dalam menjaga kesehatan kita adalah menjaga asupan makanan kita.

Asupan makanan merupakan unsur penting dalam mewujudkan kesehatan tubuh kita. Makanmu menentukan kesehatanmu.

Untuk mewujudkan hidup sehat dengan cara menjaga asupan makanan, kita perlu tahu apa yang diperlukan tubuh kita, sumber makanan apa yang baik untuk kita dan apa yang berbahaya untuk kesehatan kita. Badan kita memerlukan karbohidrat, protein, lemak, air dan vitamin untuk tetap sehat. Makanan apa saja yang mengandung unsur-unsur tersebut. Hal ini sudah kita pelajari sejak kita masih duduk di bangku sekolah dasar sehingga kita tahu bahwa nasi, singkong, kentang mengandung karbohidrat; telur, daging, ikan, tahu, dan tempe, mengandung protein. Lemak dapat kita peroleh dari alpukat, telur, lemak

daging, kulit ayam, dll. Sementara itu, vitamin ada pada buah-buah dan sayur-sayuran.

Seiring dengan bertambahnya usia, kita harus mulai mengenali makanan apa yang harus kita kurangi atau bahkan kita hindari. Saat kita kanak-kanak tentu semua makanan baik dan bermanfaat untuk kita. Saat kita bertambah usia, asam urat, koesterol, gula darah, mulai kita pantau, kita ukur secara periodik. Kita mesti tahu makanan yang menaikkan dan dapat menurunkan angka asam urat, kolesterol, dan gula darah, karena ia tidak sekadar angka yang tertera di alat ukur, tetapi menggambarkan kondisi tubuh kita dan tentu saja memengaruhi seberapa sehat dan fit badan kita.

Mengingat pentingnya makanan bagi tubuh kita, meskipun saya wanita yang berkarya di luar rumah, sedari dulu saya memilih memasak sendiri untuk anak-anak dan suami saya. Hal tersebut sudah saya biasakan sedari awal saya berumah tangga. Yaaa ... walaupun awalnya jungkir balik juga, mengingat

saya bukan perempuan yang pintar memasak. Apalagi di akhir abad ke-20, waktu itu akses untuk mencari resep tidak semudah sekarang, tinggal browsing. Memasak berdasar *feeling*, bertanya pada ibu saat bapak ibu telepon ke kami, bertanya pada ibu mertua. Satu hal lucu yang saya ingat dari ibu mertua, saat saya menanyakan resep masakan yang beliau masak, semua bumbu dicemplungin kata beliau. Hahahahaha ... satu kalimat singkat untuk resep makanan yang rumit. Ternyata masakan rumit pun resepnya simple, semua bumbu dicemplungin. Hal itu menambah semangat saya untuk belajar memasak.

Saat anak pertama saya sudah harus mengonsumsi MPASI (Makanan Pengganti ASI), saya mempersiapkan diri dengan mengumpulkan resep MPASI sebanyak mungkin dengan harapan agar anak saya mengenal banyak variasi makanan dan rasa. Setelah subuh, saya mulai meracik bahan-bahan MPASI yang akan saya masak. Saya olah dengan sebaik mungkin. Dengan itu, makanan siap menemani anak

saya selama saya bekerja. Mengapa harus diolah dengan baik? Karena ada makanan yang harus direbus lama agar empuk, ada bahan sayuran yang tidak boleh dipanaskan dan lain-lain.

Mempersiapkan makanan untuk keluarga tetap saya jaga sampai sekarang, saat anak bungsu saya sudah SMA dan dua kakaknya sudah kuliah. Bangun lebih pagi, mempersiapkan bahan makanan, memasak, dan siap saat mereka harus sarapan. Alhamdulillah, dengan mengenalkan berbagai variasi bahan makanan dan rasa sejak mereka kecil dan menanamkan prinsip “Makan apa yang terhidang” anak-anak tidak rewel soal makanan. Asupan sayuran terjaga, buah mereka terbiasa, ikan-ikanan selalu siap sedia. Tiga bahan makanan yang sering ditolak oleh anak-anak, bahkan oleh mereka yang sudah dewasa meskipun mereka sadar manfaatnya. Saya sering katakan kepada anak-anak, “Jangan tolak makanan karena tidak suka, tidak doyan. Kita tidak tahu nanti hidup di belahan dunia yang mana. Biasakan lidah

dengan berbagai jenis makanan dan cara mengolahnya.”

Selain seluruh anggota keluarga bisa makan apa saja, manfaat memasak sendiri adalah kita bisa kontrol bahan yang masuk ke dalam makanan. Misal, memasak tanpa penyedap rasa. Sedapnya makanan bisa dapat dengan memperbanyak bumbu dan paduan gula garam yang pas.

Selain asupan makanan sehat untuk seluruh anggota keluarga, kita juga mendapatkan manfaat lain dari memasak sendiri antara lain saat kita tinggal bekerja, anak-anak tenang melaksanakan aktivitasnya di rumah terutama saat pandemi seperti ini, tanpa harus memikirkan nanti siang makan apa. Anak-anak tinggal ambil piring dan buka tudung saji di meja makan. Manfaat lain adalah kedekatan emosional dan pujian (duh jadi malu). “Aku tu enggak suka beli soto di luar, Ma, soalnya rasanya kayak air. Tapi soto mama *spicy*. Aku suka,” kata anak sulungku. Di lain waktu,

“Garang asem Mama dah habis? Garang asem Mama itu enak, loh, Ma.”

Banyak cara untuk mewujudkan gaya hidup sehat. Yang penting konsisten. Memasak sendiri untuk konsumsi keluarga merupakan cara saya untuk mewujudkan gaya hidup sehat secara konsisten. Gaya hidup berolahraga secara teratur sedang kami sekeluarga upayakan. Mari teman-teman, kita wujudkan gaya hidup sehat semaksimal mungkin demi hidup yang berkualitas.

GAYA HIDUP SEHAT ADALAH PILIHAN

Ani Rohimah

Pola hidup sehat merupakan suatu kebutuhan yang tidak dapat ditinggalkan oleh seluruh orang. Pola hidup ini menjadi tren pada masa sekarang ini. Hal ini dikarenakan pada zaman ini makin banyak timbul penyakit-penyakit baru.

Sehat dalam arti mendasar adalah segala hal yang kita lakukan memberikan hasil/dampak yang baik bagi tubuh kita. Gaya/pola hidup sehat merupakan suatu pilihan yang sangat tepat untuk melangsungkan kehidupan kita, sedangkan pola hidup sehat adalah jalan yang harus dijalani untuk memperoleh fisik yang sehat serta jasmani dan rohani yang sehat juga. Jadi, sesungguhnya hal utama dari kesehatan adalah gaya hidup sehat yang menopang kesehatan kita saat ini. Karena dengan gaya hidup sehat maka akan menciptakan pola hidup sehat yang secara otomatis kita lakukan.

A. APA ITU GAYA HIDUP SEHAT?

Gaya hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan.

Kesehatan merupakan hal penting yang akan mendukung segala aktivitasmu berjalan dengan lancar.

Tak hanya itu, menjaga pola hidup sehat bisa membuat seseorang terhindar dari segala macam penyakit dan virus. Itulah mengapa penting sekali untuk menjaga pola hidup sehat.

B. BAGAIMANA CARA MELAKUKAN GAYA HIDUP SEHAT?

Untuk bisa menerapkan pola hidup sehat memang bukan perkara mudah. Mengubah kebiasaan memang tak hanya bermodal niat saja, tetapi juga perlu mencoba langkah-langkah pola hidup sehat.

Diperlukan konsistensi untuk bisa melakukan cara hidup sehat. Ada beberapa cara dan langkah-langkah yang perlu diperhatikan untuk menerapkan pola hidup sehat, di antaranya:

1. Istirahat

Perlu kamu ketahui bahwa istirahat yang cukup sangat berperan penting untuk kesehatan tubuh. Karena jika tubuh disibukan dengan banyak aktivitas setiap harinya dan kurang beristirahat, maka tubuh akan rentan terkena penyakit. Dengan istirahat yang cukup setiap harinya maka kamu sudah melakukan cara menjaga gaya hidup sehat dengan baik.

2. Makanan

Untuk cara menjaga gaya hidup sehat, kamu perlu mengatur makanan apa saja yang akan dikonsumsi setiap harinya. Contohnya berbagai macam zat gizi yang dibutuhkan oleh manusia adalah karbohidrat, protein, vitamin dan juga mineral. Selain itu, kamu juga harus menghindari makanan berlemak tinggi. Makanan berlemak dapat menyebabkan penimbunan kolesterol dalam pembuluh

darah. Hal ini bisa memicu berbagai macam penyakit kronis.

3. **Air Putih**

Minum air putih merupakan salah satu cara hidup sehat yang mudah. Karena dengan meminum air putih, bisa mengeluarkan racun yang ada di dalam tubuh, yang dikeluarkan melalui air seni. Tubuh sangat membutuhkan unsur cairan karena banyaknya aktivitas setiap hari sehingga kamu sangat dianjurkan untuk minum minimal setidaknya 8 gelas per hari.

4. **Berolahraga**

Meluangkan waktu untuk berolahraga merupakan salah satu cara menjalani gaya hidup sehat. Karena olahraga membuat tubuh menjadi lebih fit dan bugar. Berolahraga dapat mengeluarkan racun dalam tubuh, yang dikeluarkan melalui

keringat. Menjaga gaya hidup sehat tidak lengkap jika tidak berolahraga.

5. Hidup Bersih

Menjaga kebersihan termasuk cara hidup sehat. Selain untuk kenyamanan dan kesehatan, kebersihan juga membuat suasana hati yang baik sate kamu memulai aktivitas. Tidak lupa juga untuk memperhatikan kebersihan tangan dengan rajin mencuci tangan. Karena dalam beraktivitas sehari-hari, pastinya kamu memegang banyak benda atau barang-barang yang tidak diketahui kebersihannya.

6. Meninggalkan Kebiasaan Buruk

Pada poin ini kamu harus benar-benar meninggalkan kebiasaan negatif, seperti merokok dan meminum-minuman berakohol. Karena merokok dan minum-

minuman berakohol akan mengakibatkan organ-organ di dalam tubuh menjadi rusak.

C. MANFAAT APA YANG BISA DIDAPAT JIKA MENERAPKAN GAYA HIDUP SEHAT?

Kombinasi beragam gaya hidup sehat tersebut bisa langsung mendapatkan beragam manfaat. Berikut ini adalah manfaat-manfaat dari menjalankan budaya hidup sehat yang dijamin membuat kualitas hidupmu meningkat.

1. Menjaga Imunitas Tubuh

Budaya hidup sehat yang dibangun secara berkelanjutan akan berpengaruh langsung pada kondisi daya tahan tubuh. Mengonsumsi makanan bergizi akan membuat tubuh mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan guna menjaga dan membentuk imunitas. Berolahraga secara teratur pun bisa membuat organ tubuh bekerja lebih maksimal. Selain itu, menjaga kebersihan tubuh juga dapat menekan paparan virus

dan bakteri yang berpotensi menyerang sistem imunitas. Jadi, ketika kamu konsisten menjalankan pola hidup sehat, imunitas yang kuat pun bisa menghindarkan dari berbagai risiko penyakit yang tidak diharapkan.

2. Memelihara Berat Badan Ideal

Tubuh yang terlalu kurus memang tidak baik. Namun, tubuh yang kegemukan adalah pemicu berbagai penyakit kronis. Penyakit yang berhubungan dengan jantung dan pembuluh, dari diabetes sampai stroke tidak jarang ditimbulkan oleh kondisi berat badan obesitas atau tidak ideal. Membiasakan diri menjalankan budaya hidup sehat dapat mendatangkan manfaat berupa pemeliharaan berat badan ideal.

Dalam sebuah penelitian terkait obesitas pada tahun 2012, ditemukan fakta bahwa kombinasi antara olahraga teratur dan diet sehat mampu menurunkan berat badan yang berlebih serta memelihara berat badan agar tetap di jalur idealnya.

3. Meningkatkan Stamina dan Energi

Pola makan yang teratur dan olahraga yang rajin bisa membuat produksi energi meningkat. Pasalnya, keteraturan tersebut membuat proses metabolisme tubuh lebih optimal. Alhasil, kamu akan merasa energi dan stamina selalu ada hingga selalu siap menjalankan berbagai kegiatan harian.

4. Memperbaiki Kualitas Tidur

Salah satu budaya hidup sehat adalah beristirahat yang cukup. Istirahat yang cukup ini bukan hanya mengacu kepada

kuantitas, tetapi juga kualitas. Jika selama tidur kamu mudah terbangun secara tiba-tiba, bisa dibilang kualitas tidurmu kurang baik. Kualitas tidur yang kurang baik biasanya sangat terpengaruh oleh aktivitas yang kamu lakukan, berat badan dan kebiasaan mengonsumsi makanan tertentu.

Mulai sekarang, cobalah untuk menjalankan diet sehat untuk membentuk berat badan ideal dan memilah makanan lebih selektif, seperti mengurangi kopi dan alkohol. Kamu akan merasakan sendiri bagaimana kualitas tidurmu akan meningkat dan bisa tidur dengan nyenyak.

5. Menjaga Kesehatan Mental

Menjalankan pola makan sehat dan rutin berolahraga bukan hanya berpengaruh

untuk fisikmu. Budaya hidup sehat yang kamu jalankan tersebut juga mampu menjaga dan meningkatkan kesejahteraan mental. Orang-orang yang konsisten menjalankan budaya hidup sehat cenderung lebih mampu mengelola stres dan menjaga suasana hati. Hal ini karena ketika kamu makan teratur dan beristirahat cukup, suasana hati akan lebih terkendali. Apalagi jika ditambah berolahraga, kamu bisa memperoleh peningkatan produksi hormon endorfin yang membuat hati merasa lebih gembira.

Banyak kendala yang akan dihadapi untuk mengubah dan menjaga gaya hidup sehat. Kendala terbesar adalah rasa malas yang timbul pada diri dan menyepelekan pentingnya kesehatan. Oleh karena itu, dibutuhkan niat yang cukup kuat dari dalam diri, jika sudah ada niat maka selanjutnya adalah memiliki kemauan. Dengan begitu, akan terwujud gaya hidup

sehat yang diinginkan. Pilihan ada di diri kita sendiri; mau tetap sehat dengan gaya hidup sehat atau sakit-sakitan karena melakukan gaya hidup tidak sehat.

MENGISI HARI LIBUR

Arin Yuniati

Hari ini hari Minggu. Sinar matahari terasa sangat menyengat serta panas dirasakan di badan, padahal jam baru menunjukkan pukul 09.15. Akan tetapi, rasanya sudah seperti tengah hari. Suasana memang masih sepi karena hari libur. Tidak banyak orang yang berkendara untuk pergi menuju tempat kerja maupun tempat kuliah atau sekolah. Andi hari ini juga tidak berangkat ke tempat kerja.

Tadi pagi, Andi bangun agak kesiangsan. Biasanya jam lima pagi ia sudah mandi dan bersiap-siap untuk pergi ke tempat kerja. Namun, hari ini, Andi, jam 06.00 baru beranjak dari tempat tidurnya. Di hari libur ini Andi punya rencana akan membersihkan dan menata tanaman-tanaman yang ada di halaman. Sejak bangun tidur, Andi belum makan apa pun. Hanya minum teh panas buatan ibunya.

Andi memAndangi halaman rumahnya yang sangat luas. Di pedesaan, halaman depan dan belakang milik warga, memang kebanyakan masih

luas dan penuh pohon besar. Kicau burung di pagi hari juga terdengar bersahut-sahutan. Di jalan-jalan desa sesekali terdengar suara sepeda motor menuju arah jalan raya. Mereka yang melewati jalan tersebut kebanyakan para pekerja buruh pabrik di kota maupun tukang batu yang bekerja di jalan yang sedang diperbaiki.

Dengan memegang sabit dan sapu, Andi mulai membersihkan halaman rumahnya. Pertama kali yang ia bersihkan, yaitu halaman rumah depan. Ia memangkas tanaman hias yang rantingnya sudah tidak beraturan. Ranting-ranting pohon yang ia potong kemudian diikat untuk dibawa ke halaman belakang. Setelah kering, besok tinggal membakarnya.

Setelah beberapa jam Andi membersihkan halaman depan, ia beralih menuju halaman belakang. Di halaman belakang terdapat kandang kambing, kandang ayam, dan beberapa pohon pisang serta pohon bambu. Andi membersihkan halaman belakang

hanya seminggu sekali karena pekerjaannya yang pulanginya di sore hari.

Andi mulai membersihkan kAndang kambing. KAndang tersebut sangat kotor. Kotoran kambing menumpuk di dalam kAndang. Ia menggunakan cangkul untuk memindahkan kotoran kambing ke dalam karung yang telah disiapkan. Karung yang ia gunakan untuk menaruh kotoran kambing sudah hampir penuh.

Tak terasa hari sudah menunjukkan pukul 10.00. Panas matahari makin terasa menyengat. Rasa haus pun mulai ia rasakan. Andi bergegas menuju dapur yang tidak jauh dari kAndang kambing. Ia pun mengambil air minum. Andi minum sepuasnya karena kerongkongannya terasa sangat kering. Setelah puas dengan minum air putih, ia kembali lagi menuju kAndang kambing untuk melanjutkan pekerjaannya.

Tidak hanya kAndang kambing yang Andi bersihkan, ia juga membersihkan kAndang ayam yang berada di samping kAndang kambing. Ayam yang

dipelihara Andi memang lumayan banyak, hampir seratus ekor. Ayam-ayam tersebut, biasa diurus istrinya. Dari hasil penjualan ayam ke warung makan, Andi dan keluarganya dapat terbantu biaya hidupnya. Gajinya yang ia peroleh tiap bulan hanya cukup untuk makan dan kebutuhan pokok lainnya. Untuk kebutuhan lain, itu tidak dapat memenuhi.

Setelah hampir setengah hari Andi membersihkan sekitaran rumahnya, sekitar jam sebelas siang ia baru selesai. Badannya kelihatan loyo dan kotor. Ia menuju kamar mandi untuk membersihkan diri agar badan terasa segar.

Di meja makan sudah tersedia nasi dan lauknya yang disiapkan oleh sang istri. Selesai mandi, Andi melahap makanan yang telah tersedia. Andi sangat lahap makan nasi yang diberi sayur asem dengan lauk ikan bader dan sambal terasi.

Istri Andi merasa puas melihat suaminya makan dengan lahap. Ia sudah susah payah memasak untuk suaminya. Jerih payahnya hilang setelah

makanan yang ia persiapkan untuk suaminya dimakan dengan lahap. Ia pun ikut makan bersama suaminya.

Kegiatan istri Andi hanya di rumah sehingga tidak begitu repot melayaninya. Mereka telah menikah sudah hampir empat tahun, tetapi belum juga dikaruniai anak. Di rumah ini sangat sepi karena yang tinggal hanya Andi dan istrinya. Kedua orang tua Andi dan saudara-saudaranya berada di rumah yang terletak agak jauh dari rumah Andi.

Setelah selesai makan, Andi merasakan ada kekuatan di tubuhnya. Tadi, sewaktu masih lapar, badan terasa lemas tanpa daya, lelah setelah berjam-jam bekerja membersihkan halaman rumahnya. Kini, badan Andi sudah terasa segar kembali. Rasa lapar yang ia rasakan sudah hilang setelah makan. Badan yang kotor dengan bau yang tak sedap, sudah berubah menjadi wangi sabun mandi. Ia pun istirahat sambil duduk-duduk di teras rumahnya. Ia pAndangi halaman yang telah ia bersihkan dan rapikan. Udara

yang panas tidak terasa lagi karena hatinya telah puas memAndang halaman yang bersih dan rapi.

Untuk mewujudkan jiwa yang sehat kita membutuhkan badan yang sehat. Badan, tempat tinggal, pakaian, dan apa saja yang ada di dekat kita. Bila semuanya kelihatan bersih dan rapi maka jiwa kita juga akan merasa senang dan nyaman melihatnya. Andi memang hanya biasa membersihkan halamannya seminggu sekali. Namun, ia lakukan dengan rutin dan pasti sehingga halaman rumahnya juga kelihatan bersih dan rapi. Setiap hari, yang membersihkan adalah istrinya. Akan tetapi, hanya sekedar menyapu dan menyiram tanaman. Selebihnya yang mengerjakan adalah Andi.

Dengan lingkungan yang bersih, Andi berkeyakinan akan membuatnya betah tinggal di rumah bersama sang istri. Orang yang melewati depan rumahnya juga akan senang memAndang halaman yang bersih dan rapi. Rumah bersih, rapi, dan nyaman dihuni akan membuat penghuninya sehat jasmani dan

rohani. Terhindar dari penyakit, dan terhindar dari jiwa yang emosional.

Gaya Hidup Sehat Menjelang Usia Senja

Neneng Sri Nurhasanah

Kesehatan merupakan nikmat Tuhan yang tak ternilai harganya, juga kebutuhan yang paling utama dan penting dalam kehidupan. Akan tetapi, kadang kita kurang memperhatikan tentang kebutuhan sehat tersebut, Padahal kesehatan merupakan kunci utama untuk meraih kebahagiaan, karena kebahagiaan dirasa berarti ketika kita dalam kondisi sehat jasmani dan rohaninya. Namun, pola hidup dengan perkembangan zaman banyak menghadirkan hal-hal yang tidak mengarah kepada pola hidup sehat.

Membiasakan hidup sehat sejak dini manfaatnya dirasakan sampai kita berusia lanjut, yang mana ketika usia lanjut tersebut sudah berkurang kinerja organ tubuh kita. Akan tetapi, apabila kita selalu menjaga tubuh kita stabil, di usia senja kita bisa merasakan kesehatan yang luar biasa nikmatnya Karena menua itu pasti.

Untuk itu penulis ingin membahas tentang bagaimana kita sehat menjelang usia kita senja. Simak sampai bawah, ya ...

A. Rumusan Masalah

1. Apakah arti gaya hidup sehat?
2. Bagaimana cara menerapkan gaya hidup sehat?
3. Apa manfaat dari menjaga perilaku hidup sehat?
4. Akibat dari tidak melaksanakan gaya hidup sehat?

1. Gaya Hidup Sehat

Gaya hidup menurut Adrel (Hall & Lindey, 1985) adalah hal yang paling berpengaruh pada sikap dan perilaku seseorang dengan 3 hal utama dalam kehidupan. Sementara itu, arti sehat menurut WHO 1947 adalah suatu keadaan yang sempurna baik fisik, mental dan sosial, tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan. Jadi, arti gaya hidup sehat adalah cara kita menjalani hidup guna menurunkan risiko terkena penyakit atau meninggal di usia muda.

Melakukan gaya hidup sehat tidak hanya sekedar untuk mencegah penyakit. Akan tetapi, juga mengaplikasikan kesehatan fisik dan mental serta sosial. Menua itu pasti, tetapi menjalani kehidupan dengan menerapkan pola hidup sehat merupakan pilihan dari setiap manusia.

2. Cara Menerapkan Gaya Hidup Sehat

Kesehatan adalah harta yang tak ternilai harganya. Banyak sekali orang-orang yang menghabiskan uang untuk kesehatan. Akan tetapi kenyataannya, untuk menjaga diri agar selalu sehat sangatlah murah sekali. Hanya butuh ketelatenan dan kesabaran supaya konsisten menjalani pola hidup sehat.

Pola hidup sehat sangatlah penting untuk diterapkan, karena selain membuat tubuh kita sehat, itu juga melindungi kita dari berbagai penyakit serta kesehatan mental. Karena di jiwa yang sehat dan kuat terdapat mental yang sehat pula.

Pola hidup setiap orang berbeda pada dasarnya dipengaruhi oleh aktivitas dan kebiasaan hidup tiap-tiap individu. Aktivitas yang padat sangat berpengaruh terhadap pola hidup seseorang sehingga berdampak terhadap daya tahan tubuh seseorang. Ada delapan pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam menjalani gaya hidup sehat yang penulis kutip dari artikel halo dokter¹, yaitu:

- a. mengetahui kesehatan saat ini,
- b. melakukan aktivitas fisik,
- c. mencatat makanan yang dikonsumsi,
- d. perhatikan kehidupan sosial,
- e. menghentikan kebiasaan buruk,
- f. konsumsi makanan sehat dan cukupi kebutuhan cairan,
- g. kelola stres, dan
- h. cukupi waktu istirahat.

Menjalankan pola hidup sehat harus disiplin dan konsisten, karena pola hidup sehat

¹ Artikel 8 langkah menuju sehat, halo dokter.com

merupakan kebiasaan bukan sesuatu yang bisa diciptakan dengan instan atau cepat. Dengan menerapkan pola hidup sehat sehari-hari, akan banyak sekali manfaat yang dirasakan Anda.

Hidup sehat adalah kebutuhan semua manusia dalam aktivitas sehari-hari. Sudah sepantasnya kita mengutamakan pola hidup sehat sebagai gaya kehidupan. Untuk mendapatkan hidup sehat diperlukan pola hidup sehat, yaitu cara untuk mengatur atau menyeimbangkan antara jasmani dan rokhani. Ada banyak cara yang dapat diwujudkan sebagai usaha menerapkan gaya hidup sehat, di antaranya dengan memperhatikan pola makan yang baik, olahraga yang teratur serta istirahat yang cukup. Selain kesehatan tubuh yang kita utamakan, kesehatan lingkungan juga mempunyai peran yang sangat penting dalam menerapkan gaya hidup sehat.

3. Manfaat dari Menjaga Hidup Sehat

Hidup sehat menjadi hal yang sangat penting untuk dilakukan oleh setiap orang, karena banyak

manfaat yang pasti dirasakan di masa sekarang maupun masa depan, saat usia kita sudah menua. Karena tubuh kita ibarat mesin yang apabila digunakan terus-menerus tanpa adanya perawatan dan penjagaan secara intens, maka tubuh akan cepat lelah dan mudah sakit. Untuk itu, pengaturan pola hidup sehat sangat vital untuk kesehatan tubuh kita. Berdasar pemaparan di buku menjalankan pola hidup sehat atau diet, manfaat yang dapat kita peroleh dari menjaga hidup sehat, yaitu:

- a. tidur nyanyak,
- b. bekerja dengan maksimal,
- c. belajar lebih baik,
- d. berpikir sehat dan positif,
- e. merasa damai, nyaman, dan tentram,
- f. memiliki penampilan sehat,
- g. mndapatkan interaksi sosial dan kehidupan yang baik,
- h. percaya diri,

- i. menghemat biaya dalam mendapat kesehatan serta
- j. terhindar dari berbagai penyakit².

Menurut Umrotun, sebagai coach Nutrisi Herbalife, pola hidup yang dilakukan sekarang secara intens dan terus-menerus maka manfaatnya akan dirasakan ketika usia kita menjelang senja. Beliau juga menjelaskan, menjaga gaya hidup sehat sama dengan mengontrol berat badan yang ideal, karena untuk cantik tidak perlu langsing, tetapi untuk sehat tidak boleh gendut.³ Selain manfaat di atas, ada manfaat lain yang diambil dari artikelnya *Rumah sakit Sari Asih.com*, dalam artikel tersebut menjelaskan bahwa manfaat pola hidup sehat adalah sebagai berikut:

- (a) mengontrol berat badan,
- (b) meningkatkan mood,
- (c) mencegah penyakit berbahaya,
- (d) meningkatkan energi, dan

² Diet Sehat Berdasarkan Shio Rita Lauw Fa

³ Hasil bincang penulis dengan coach Umrotun sebagai Nutrisi Herbalife

(e) memperpanjang usia⁴.

Hidup sehat merupakan hal yang mudah dilakukan dan murah harganya. Namun, karena perkembangan pola hidup dan gaya hidup dari zaman ke zaman itu berbeda serta adanya bahwa makanan sehat itu tidak tren dan gaul, menjadi fenomena yang masih ada saat ini.

4. Akibat Tidak Melaksanakan Gaya Hidup Sehat

Gaya hidup tidak sehat berawal dari pola hidup tidak sehat. Ini merupakan kebiasaan umum yang masih banyak dilakukan oleh banyak orang. Mungkin benar, saat ini tidak ada akibat yang kita rasakan. Namun, dampak dari pola hidup tidak sehat itu akan nyata dirasakan di waktu yang akan datang, di saat usia kita bertambah.

Menurut artikel Rumah Sakit Sardito, gaya hidup tidak sehat akan berdampak pada kesehatan tubuh

⁴ Artikel Rumah Sakit Sari Asih.com

seperti sindrom metabolik⁵. Sindrom metabolik itu seperti tekanan darah tinggi,; meningkatnya gula darah kelebihan lemak tubuh sehingga menimbulkan obesitas dan kolesterol yang tinggi.

Maraknya rumah makan yang menyajikan makanan cepat saji membuat kita melupakan aturan pola hidup sehat. Akibat kesibukan dan padatnya kegiatan kita, gaya hidup sehat itu sering kita kesampingkan. Ketidaksempatan kita melakukan olahraga dan kurangnya asupan air minum juga memacu kita ke dalam beberapa penyakit kronis yang membahayakan.

Adapun akibat tidak menerapkan gaya hidup sehat, yaitu:

1. Semangat kerja menurun.
2. Hasrat seksual akan menurun.
3. Penampilan akan terlihat kusam atau terlihat lebih tua dari usianya sekarang.
4. Mudah lelah dan gampang sakit.

⁵ RS Sardito.co.id

5. Gairah atau semangat hidup menurun.
6. Sering mengantuk dan kurang konsentrasi.

Kesehatan merupakan nikmat yang diberikan oleh Allah yang tak ternilai harganya untuk itu perlu kita syukuri dan nikmati agar dengan jiwa yang sehat rokhani dan jasmaninya kita bisa melaksanakan tugas kita sebagai hamba Alla SWT. Menjaga gaya hidup sehat dengan menjalankan pola hidup sehat merupakan bentuk kita mensyukuri nukmat Allah SWT. Menjaga dan menjalankan pola hidup sehat harus dilaksanakan dengan konsisten karena menjaga pola hidup dan pola makan kita saat ini akan berdampak pada kehidupan yang akan datang, kesehatanyangpada dasarnya bisa didapatkan dengan mudah murah dan gratis harus dibayar dengan harga yang sangat mahal karena kita tidak bisa menjaga gaya hidup sehat kita.

**Mulai Hidup Sehat dari
Sekarang**
St. Rahmatan

Pernah tidak, sih, dalam suatu momen tertentu timbul pertanyaan dalam benak kalian. Misalnya seperti ini?

- Kenapa, ya, akhir-akhir ini mager (malas gerak) banget?
- Kerjaan aku, kok, tidak ada yang beres?
- Baru kerja pekerjaan ringan di rumah, kok, udah capek duluan?
- Baru jalan beberapa meter, udah ngos-ngosan gini, ya? Atau
- Kalau habis makan, kok, langsung mengantuk, sih?

Yup, pertanyaan di atas sering kali terjadi sama kita. Kadang kita terjebak di satu tempat diam tanpa melakukan apa pun hanya *scroll-scroll* HP misalnya atau tiduran tanpa kita sadari ternyata sudah berjam-jam kita lakukan itu, akhirnya kerjaanlain yang sudah diplanning tidak ada yang beres. Atau bahkan baru beberapa menit berjalan atau mengerjakan pekerjaan rumah tetapisudah sangat kelelahan dan kecapekan.

Ciri-ciri di atas bisa jadi merupakan ciri dari adanya gaya hidup yang tidak sehat. Seperti banyak penelitian yang mengatakan bahwa gaya hidup sehat mampu membuat kita untuk lebih aktif dan produktif. Adanya kesibukan yang super padat menjadikan sebagian orang tidak lagi memperhatikan tentang gaya hidup sehat. Hal ini tentu menjadi hal yang kurang baik, apalagi di masa pandemi seperti sekarang ini kita dituntut untuk selalu menjaga kesehatan tubuh, menjaga imunitas agar tetap kuat, jiwa dan pikiran agar selalu tenang dan rasional supaya tidak gampang terserang penyakit terutama penyakit yang ditimbulkan oleh virus *Covid-19*.

Berikut beberapa gaya hidup sehat yang bisa kita terapkan.

1. Makanan dan Minuman yang Sehat

Makan makanan yang mengandung banyak vitamin, serat, karbohidrat dan protein yang cukup sesuai yang dibutuhkan oleh tubuh. Seperti sayuran

hijau, buah-buahan, kacang-kacangan dan biji-bijian, daging, telur, ikan dan makanan laut lainnya. Hindari mengonsumsi terlalu banyak makanan instan atau *fast food*, *junk food* dan makanan dengan kadar gula yang tinggi.

Minum minuman yang sehat juga tentunya, hindari alkohol, minuman bersoda dan yang mengandung kafein. Minum setidaknya 2 liter air putih setiap hari atau setara dengan 8 gelas per hari. Banyak mengonsumsi air putih, menurut beberapa penelitian dikatakan mampu menurunkan berat badan. Artinya konsumsi air putih secara teratur dapat menjadi obat diet alami sehingga tidak perlu melakukan diet yang ketat yang menyiksa untuk mendapatkan tubuh yang ideal.

Selain dari minuman, sayuran dan buah juga bisa mencukupi kebutuhan cairan yang diperlukan oleh tubuh. Misalnya, bayam dan semangka yang hampir 90% mengandung air.

(Sumber: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia)

2. Rutin Olahraga

Olahraga yang teratur dapat membantu menjaga kesehatan tubuh agar tetap bugar dan fit. Lemak jahat yang bersarang di tubuh harus segera dibakar agar tidak menjadi biang penyakit dengan cara rajin berolahraga. Olahraga ringan yang dapat dilakukan bagi pemula yang ingin memulai hidup sehat di antaranya jalan santai, naik turun tangga, bersepeda, atau senam yang bisa kita lakukan di rumah dengan menggunakan alat bantu olahraga atau mengikuti video tutorial. Lakukan olahraga setidaknya 150 menit dalam seminggu. Hal ini dapat membantu meningkatkan proses peredaran darah sehingga lebih banyak energi yang kita dapatkan dan menjadikan kita aktif dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

3. Tidur yang Cukup/Istirahat

Bagi orang dewasa tidur 7-9 jam per hari dipercaya menjadi waktu tidur yang ideal. Waktu tidur yang baik sekitar jam 10 malam dan bangun jam 5 pagi. Namun, karena adanya banyak pekerjaan yang mengharuskan kita begadang hingga baru bisa tidur dini hari sering sekali menjadi alasan banyak orang untuk tidak tidur di jam yang ideal tersebut. Kebiasaan ini tentu saja menjadi sesuatu yang tidak baik jika sering dilakukan. Jika sesuatu hal mengharuskan kita untuk tetap begadang, hendaknya diimbangi dengan tidur siang agar kebutuhan waktu tidur tetap terpenuhi.

Hindari untuk tidur atau sekadar berbaring saat baru selesai makan. Biarkan alat-alat pencernaan di dalam tubuh melakukan pekerjaannya terlebih dahulu untuk mencerna makanan yang masuk dengan posisi tetap duduk atau sekadar jalan-jalan sambil melakukan aktivitas ringan. Kebiasaan tidur setelah

makan dapat mengganggu proses pencernaan dan dipercaya menjadi salah satu penyebab perut buncit.

4. Selalu Berpikir Positif

Pikiran Anda dapat mencerminkan gaya hidup Anda. Pikiran positif merupakan kunci dari kebahagiaan dan kehidupan yang sehat. Pikiran positif dapat memengaruhi gaya hidup seseorang agar menjadi lebih sehat, teratur, dan kuat dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup. Pikiran positif mampu meningkatkan daya imun tubuh sehingga bisa lebih aktif dan produktif dalam menjalankan kegiatan sehari-hari. Dengan pikiran yang selalu positif akan menjadikan seseorang lebih mencintai hidupnya sehingga dia akan melakukan segala sesuatu yang baik tubuhnya, tidak gampang stres dan depresi.

Pikiran positif akan selalu membuat seseorang selalu merasa bahagia di mana pun ia berada,

termasuk di tempat kerja sehingga dia akan menjadi lebih produktif dan maksimal dalam bekerja.

Tidak ada waktu yang tepat untuk memulai gaya hidup sehat. Gaya hidup sehat bisa kita mulai dari sekarang dengan kemauan yang kuat untuk berubah menjadi lebih baik dan lebih sehat. Memang tidak semua penyakit dapat diatasi dengan gaya hidup sehat, tetapi setidaknya banyak penyakit yang bisa kita hindari dengan menerapkan gaya hidup sehat secara konsisten. So, jangan tunggu kalian sakit baru mau berubah, ya. Mulai dari sekarang, terapkan pola hidup sehat. Karena selamanya, *Mencegah itu lebih baik daripada mengobati.*

Bugar Dan Aktif Dengan Gaya Hidup Sehat Di Usia 40 Tahun

Irene Irawati Arsanti

Definisi Gaya Hidup

Pengertian “gaya hidup” menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah pola tingkah laku sehari-hari segolongan manusia di dalam masyarakat. Gaya hidup menunjukkan bagaimana orang mengatur kehidupan pribadinya, kehidupan masyarakat, perilaku di depan umum, dan upaya membedakan statusnya dari orang lain melalui lambang-lambang sosial. Gaya hidup atau *life style* dapat diartikan juga sebagai segala sesuatu yang memiliki karakteristik, kekhususan, dan tata cara dalam kehidupan suatu masyarakat tertentu.

Gaya hidup dapat dipahami sebagai sebuah karakteristik seseorang secara kasat mata, yang menandai sistem nilai serta sikap terhadap diri sendiri dan lingkungannya.

Dengan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa gaya hidup adalah pola-pola tindakan yang membedakan antara satu orang dengan orang lainnya. Gaya hidup seseorang juga dapat dilihat dari perilaku yang dilakukan oleh individu seperti kegiatan-kegiatan untuk mendapatkan atau mempergunakan barang-barang dan jasa. Bagaimana individu atau orang atau sekumpulan

orang menghabiskan waktu dan uangnya juga dikategorikan sebagai gaya hidup.

Definisi Hidup Sehat

Hidup sehat merupakan suatu kebutuhan yang tidak dapat ditinggalkan oleh seluruh orang. Pola hidup ini menjadi tren pada masa sekarang. Hal ini dikarenakan pada zaman ini makin banyak timbul penyakit-penyakit baru. Sehat dalam arti mendasar adalah segala hal yang kita lakukan memberikan hasil atau dampak yang baik bagi tubuh kita.

Gaya Hidup Sehat merupakan suatu pilihan yang sangat tepat untuk melangsungkan kehidupan kita, sedangkan hidup sehat adalah jalan yang harus dijalani untuk memperoleh fisik yang sehat serta jasmani dan rohani. Jadi, sesungguhnya hal utama dari kesehatan adalah gaya hidup sehat yang menopang kesehatan kita saat ini. Karena dengan gaya hidup sehat maka akan tercipta pola hidup sehat yang secara otomatis kita lakukan.

Maka dari itu, sangatlah penting kita menjaga pola hidup sehat. Contohnya, mengatur pola hidup secara jasmani, yaitu mengatur pola makan yang baik, seperti:

sarapan setiap pagi, dianjurkan jika sarapan tidak boleh memakan makanan instan, berminyak banyak dan mengandung tepung yang berlebihan, karena bisa menyebabkan obesitas; makan siang, dianjurkan dengan tambahan buah-buahan; serta makan malam yang tidak melebihi batas jam makan malam. Yang kedua, berolahraga setiap pagi agar kita bisa menghirup segarnya udara pagi yang masih belum tercemar dengan polusi-polusi yang ada di lingkungan sekitar. Ketiga, minum air putih yang cukup (8 gelas atau 2 liter) per hari. Keempat, menghindari penggunaan zat-zat berbahaya seperti rokok, beralkohol serta jenis-jenis narkoba. Kelima, membersihkan seluruh lingkungan sekitar (seperti sampah yang menumpuk dibuang ke tempat pembuangan, bak mandi yang sudah mulai kotor dikuras, dan lain-lain), dan yang terakhir, yaitu istirahat yang cukup (kurang lebih 8 jam perharinya).

Pola hidup sehat secara rohani, yaitu selalu bersyukur dan bahagia atas nikmat yang diterimanya. Merasa cukup, sabar, ikhlas dan tenang, turut bahagia atau tidak iri saat orang lain mendapatkan kebahagiaan serta berusaha menjadi yang terbaik bagi orang lain. Tidak memiliki

penyakit hati atau dendam sudah termasuk orang sehat secara rohani.

Manfaat pola hidup sehat, yaitu sebagai bentuk dari proses tumbuh dan berkembangnya manusia. Manusia membutuhkan pola hidup sehat untuk meningkatkan kualitas diri agar dapat hidup lebih lama dengan sehat dan mandiri. Kehidupan yang lebih baik juga nantinya akan di dapat jika manusia mampu memenuhi kebutuhan tubuhnya dengan sumber makanan yang sehat dan tidak terkontaminasi bahan makanan kimia yang dapat merusak organ-organ tubuh.

Contoh manfaat yang mendetail yang dapat diperoleh saat kita melakukan dan menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari sebagai berikut:

- a. tidur lebih nyenyak;
- b. dapat belajar lebih baik;
- c. merasa damai dan tenang;
- d. dapat berpikir sehat;
- e. berkehidupan dan berinteraksi sosial dengan baik;
- f. terhindar dari berbagai penyakit; dan
- g. tentunya lebih bahagia dan terlihat bugar.

Hidup sehat adalah hidup yang bebas dari semua masalah rohani (mental) ataupun masalah jasmani (fisik). Hidup sehat bisa diartikan sebagai seseorang yang hidup sehat secara fisik dan psikis tanpa ada masalah kesehatan sedikit pun. Seakan sudah menjadi tren di zaman sekarang, hidup sehat menjadi sebuah hal penting yang harus dilakukan. Memiliki tubuh yang sehat harus diawali dengan hidup sehat dan bersih sehingga tubuh kita akan terbebas dari penyakit. Mulai sekarang sudah saatnya kita untuk memulai *hidup sehat*.

Slogan *Ayo Hidup Sehat!* merupakan sebuah penyemangat bagi kita dalam menjalankan gaya hidup sehat. Menerapkan hidup sehat sederhana menjadi langkah awal untuk memulai hidup sehat berkualitas. Perlu diketahui juga banyak penyakit yang disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat. Oleh sebab itu, sudah saatnya menjalankan gaya hidup sehat sejak remaja sehingga kita terbiasa dan tetap *hidup sehat hingga usia 40 tahun*.

LANDASAN TEORI

Gaya hidup sehat adalah sebuah komitmen jangka panjang untuk menjaga atau melakukan beberapa hal agar

mampu mendukung fungsi tubuh sehingga berdampak baik bagi kesehatan. Beberapa upaya yang bisa dilakukan untuk menerapkan pola hidup sehat adalah menjaga asupan makanan sehat dengan diet dan nutrisi, berolahraga secara teratur, melakukan kegiatan positif untuk menghindari stres, dan masih banyak lagi. Hal tersebut dapat meningkatkan kualitas hidup dan membawa pengaruh positif bagi lingkungan sekitar kita.

Dalam menerapkan gaya hidup sehat, makanan sehat juga menjadi hal yang paling penting. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pola makan tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko kesehatan global yang utama. Dibandingkan dengan kemajuan teknologi pangan, produksi makanan olahan pun makin meningkat. Akan tetapi, dengan perkembangan teknologi pada olahan makanan siap saji berdampak pada gaya hidup sehat terutama pada tubuh yang rentan terserang berbagai jenis gangguan kesehatan, seperti diabetes, jantung koroner, kanker, obesitas dan masih banyak lagi jenis gangguan Kesehatan.

Menurut WHO, 70% kematian disebabkan oleh berbagai penyakit seperti jantung, diabetes, obesitas, stroke

dan kanker. Separuh orang dari jumlah tersebut memiliki pola makan yang buruk. Pola makan modern tidak sesuai dengan pengertian pola hidup sehat; terlalu banyak karbohidrat dan lemak serta kekurangan mengonsumsi serat; juga keseringan memakan makanan yang cepat saji dan mengandung pengawet, kalori kosong, penyedap rasa dan lemak. Selain itu, kebiasaan *ngemil* yang berlebihan, merokok, juga dapat memiliki dampak buruk bagi kesehatan, karena di dalam rokok banyak mengandung nikotin ataupun bahan kimia yang berbahaya bagi kesehatan tubuh.

Berdasarkan konsep dasar teori interaksi simbolik menurut *George Herbert Mead*, seseorang memerlukan bantuan orang lain dalam memahami ataupun menilai dirinya sendiri. Oleh sebab itu, peran orang lain juga dibutuhkan untuk menilai seseorang dalam bertindak atau ketika melakukan sesuatu. Konsep diri merupakan suatu bagian yang penting dalam setiap pembicaraan tentang kepribadian manusia. Konsep diri setiap orang dapat membedakan orang tersebut dengan orang lain.

Sebagai manusia, kita tidak hanya melakukan persepsi terhadap orang lain, tetapi juga mempersepsi diri

kita sendiri. Saat mempersepsi diri sendiri itu, diri kita menjadi subjek dan objek persepsi sekaligus. (Ritzer George & Goodman: 2007: 63)

PEMBAHASAN

Kesehatan merupakan aspek terpenting dalam kehidupan dan mendukung berjalannya aktivitas secara optimal. Kesehatan diartikan sebagai kondisi fisik, mental, dan sosial yang terbebas dari gangguan penyakit sehingga aktivitas yang berjalan di dalamnya dapat terjadi secara optimal. Untuk mencapai standar kesehatan yang baik maka diperlukan adanya proses pengelolaan lingkungan sekitar dan aktivitas harian yang tercermin dalam gaya hidup sehat.

Gaya hidup sehat merupakan gaya hidup masyarakat yang menjunjung tinggi aspek-aspek kesehatan seperti pengelolaan kebersihan dan kesehatan lingkungan, menjaga kebugaran fisik dan psikis dan pemberian asupan nutrisi yang cukup sehingga tercapai standar kesehatan yang baik.

Menerapkan gaya hidup sehat tidak bisa sembarangan. Ini perlu disesuaikan dengan usia, jenis

kelamin, tingkat aktivitas fisik, kondisi kesehatan, bahkan kebiasaan makan. Keseimbangan antara jasmani dan rohani merupakan bagian dari upaya menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Sebab kesehatan jasmani amat sangat penting didukung dengan kesehatan batin. Salah satu bentuk menjalani pola hidup sehat adalah memperhatikan pola makan yang teratur dengan makanan yang sehat dan bergizi. Selain itu, dibutuhkan istirahat yang cukup, rajin olahraga serta selalu berpikir positif agar terhindar dari permasalahan kesehatan batin atau kesehatan mental.

Beberapa langkah bisa diterapkan sebagai upaya dalam menjalani gaya hidup sehat, sebagai berikut:

- Makan makanan sehat dengan gizi seimbang;
Artinya, menjaga asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh. Hal ini sangat penting supaya tubuh dapat tumbuh, berkembang serta menjalankan fungsinya dengan maksimal.
- Olahraga teratur;
Artinya, berolahraga dengan benar dan dalam waktu yang tepat bisa membuat peredaran darah menjadi lancar serta menguatkan otot dan tulang.

➤ Mengelola stres dengan baik;

Artinya, stres juga termasuk salah satu hal yang harus dihindari untuk memperoleh kesehatan yang maksimal. Beban hidup yang berat dapat mendatangkan stres bagi tubuh dan pikiran kita. Contoh gejala fisiknya, seperti sakit perut, meningkatnya tekanan darah tinggi, dada terasa sakit hingga sulit tidur. Untuk mengatasinya adalah dengan mengambil waktu bersantai atau melakukan hal yang disenangi.

➤ Istirahat yang cukup;

Artinya, beristirahat yang cukup untuk mendapatkan tubuh dan pikiran yang sehat dengan cara mengatur pola tidur secara baik, mandi air hangat, membaca buku, mendengarkan musik dan masih banyak kegiatan lainnya.

Gaya hidup yang dijalani dapat menentukan hidup dan kesehatan tubuh. Seseorang yang memiliki gaya hidup yang positif dan pola hidup yang sehat cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih memadai, begitu juga sebaliknya.

Gaya hidup merupakan salah satu indikator kualitas hidup seseorang. Seseorang yang berusia 40 tahun memiliki

gaya hidup sehat akan menjalankan kehidupannya dengan postif dan akan memperhatikan faktor-faktor yang memengaruhi kesehatannya, seperti makanan, pikiran, kebiasaan berolahraga, dan lingkungan yang sehat.

KESIMPULAN

Menjalani pola hidup sehat dengan gaya hidup sehat merupakan suatu hal yang seharusnya dilakukan setiap orang. Bukan saja demi kesehatan, tetapi juga kelangsungan hidup secara keseluruhan. Jika kita berada di usia 40 tahun, memiliki tubuh yang sehat bisa jadi lebih bugar dan aktif, produktif, dan bisa mempunyai kesempatan hidup lebih panjang dan bermanfaat untuk orang lain, lingkungan dan masyarakat sekitar. Jika Anda masih berpikiran menjalani pola hidup sehat merupakan sesuatu yang sulit Anda perlu memperbaiki anggapanmu terlebih dahulu.

DAFTAR PUSTAKA

- 1) Ritzer George & Goodman, Douglas J, 2007. *Teori Sosiologi Modern*.
 - a) *Edisi Ketujuh*. Jakarta: Kendacan

- 2) Internet:
- 3) <https://www.merdeka.com>. *Pengertian Pola Hidup Sehat Menurut Para Ahli*. 10 September 2020.
- 4) <https://ojs.stiami.ac.id>. *Konstruksi Makna Kualitas Hidup Sehat*. 2018.

Pola Hidup Sehat Selama Pandemi Covid-19

Hasban

Kondisi sehat senantiasa dapat diamati dalam kehidupan sehari-hari ketika tidak memiliki keluhan rasa sakit pada tubuh. Keadaan sehat yang dialami memengaruhi konsep sehat itu sendiri. Perbedaan pengalaman mengenai kesehatan menyebabkan individu memiliki pola atau gaya hidup untuk menjaga kesehatan. Pola hidup sehat yang dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah yang sesuai dengan anjuran ahli kesehatan dalam hal ini dokter. Perkembangan ilmu kedokteran menyederhanakan kebiasaan masyarakat untuk menjalani kehidupan sehari-hari tanpa khawatir dengan rasa sakit, karena masyarakat sudah memercayai anjuran dari dokter dalam menjaga kesehatan.

Menyebarnya sebuah virus yang menjadi pandemi ikut mengubah kebiasaan masyarakat dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Pandemi ini begitu menghawatirkan sampai orang-orang tidak bisa bergerak bebas sebagaimana biasanya. Gejala umum yang terinfeksi virus ini adalah pilek, sakit tenggorokan, batuk, demam, dan sesak napas. Penularan virus ini sangat cepat lewat kontak individu baik secara langsung maupun tidak langsung.

Seiring dengan meningkatnya kasus *Covid-19* saat ini tenaga kesehatan memberikan anjuran guna mitigasi menularnya *Covid-19* di antaranya dengan *sosial distancing*, pembatasan perjalanan keluar kota atau keluar negeri, dan karantina atau berdiam diri di rumah selama pandemi. Sementara itu, tindakan pencegahan dalam kehidupan sehari-hari dari tertularnya *Covid-19* adalah disiplin protokol kesehatan 5M, yaitu Mencuci tangan, Memakai masker, Menjaga jarak, Menjauhi kerumunan, dan Mengurangi mobilitas sosial. Selain menjalankan disiplin proses 5M perlu dilakukan aktivitas guna menjaga kesehatan selama pandemi.

Sehat menurut *Presidents Communion on Health Need of Nation Stated* bukan merupakan suatu kondisi, tetapi merupakan penyesuaian, bukan merupakan suatu keadaan, tetapi merupakan suatu proses. Dalam hal ini, sehat dapat diartikan sebagai proses adaptasi atau penyesuaian diri terhadap kondisi lingkungan. Persepsi sehat dalam masyarakat dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu. Jadi, setiap orang mempunyai konsep sendiri-

sendiri tentang apa yang disebut sebagai sehat berdasarkan pengalamannya.

Cara individu akan berbeda-beda untuk mencapai kehidupan yang sehat ketika sakit yang dirasakan berbeda juga satu dengan yang lainnya. Akan memiliki kebiasaan yang sama dalam mengobati ataupun menangkal penyakit ketika penyakit yang dihadapi adalah satu jenis. Dalam hal ini, penyakit tersebut telah menjadi wabah atau pandemi dan menjangkit pada banyak orang serta mencakup wilayah yang luas.

Pandemi adalah penyebaran penyakit secara serempak dan mencakup wilayah geografi yang luas. Biasanya penyakit endemik akan meluas cepat dengan jumlah orang yang terinfeksi sangat banyak.

Ketika *World Health Organization* (WHO) secara resmi mengumumkan *Covid-19* menjadi pandemi pada 9 Maret 2020, sejak saat itu *Covid-19* menjadi ancaman bersama. Artinya, orang akan memiliki kebiasaan yang sama untuk mengurangi laju pandemi *Covid-19*.

Juru bicara pemerintah penanganan *Covid-19* mengatakan, protokol kesehatan menjadi pegangan untuk menghindari risiko penularan *Covid-19*. Dikonfirmasi

Kompas.com, “Protokol kesehatan adalah satu-satunya pegangan kita agar kita bisa aman dari penularan *Covid-19*. Pernyataan tersebut sebagai bentuk penegasan agar masyarakat disiplin dalam menjalankan protokol kesehatan dengan memakai masker, menjaga jarak, dan rajin mencuci tangan selama pandemi.

Untuk menghindari *Covid-19*, dr. Dwi Ariandini memberi tanggapan, yaitu dengan menjaga kebersihan diri. Dikutip dari *Diskominfo Kabupaten Bandung*, “Ada banyak upaya untuk menanggulangi terpaparnya *Covid-19*, yaitu dengan menjaga kebersihan diri dan menghindari faktor penyebab stres”.

Dari dua tanggapan di atas, diketahui untuk menjaga diri dari terpaparnya *Covid-19* diperlukan disiplin dalam menjalankan protokol kesehatan. Arahan ini akan maksimal hasilnya ketika menjadi kewajiban bersama, karena *Covid-19* bukan hanya menjadi penyakit yang dihadapi satu orang, tetapi dapat menjadi tantangan bersama. Seperti yang disebutkan Sekjen *United Nations* (PBB) dikutip dari *Pikiranrakyat.com* “Pandemi *Covid-19* merupakan tantangan global pertama bagi seluruh masyarakat Internasional, dan akan bisa lebih di atasi jika

seluruh dunia mau bergotong royong dan berusaha untuk mengalahkan wabah *Covid-19*".

Sejak kemunculannya, *Covid-19* telah memberikan dampak yang besar bagi kehidupan masyarakat. Pandemi *Covid-19* memengaruhi tingkat kesehatan, terbukti dengan banyaknya kasus *Covid-19* dan masyarakat yang stres karena khawatir dan takut tertular *Covid-19*. Indonesia sendiri total kasus hingga Rabu (20-10-2021) siang, tercatat ada 914 kasus baru sehingga total kasus *Covid-19* di Indonesia menjadi 4.237.201 orang. (SINDONEWS.com)

Kasus harian *Covid-19* di Indonesia telah mengalami penurunan sejak dilakukan vaksinasi secara nasional. Namun, meskipun telah dilakukan vaksinasi pola hidup sehat tetap terus dijalankan. Beberapa hal yang dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari selama pandemi *Covid-19*:

1. Hindari Stres

Kecemasan berlebih akan terpapar *Covid-19* menyebabkan orang-orang mengalami depresi dan frustrasi dengan situasi terkini. Banyaknya penyesuaian diri pada perubahan kondisi sosial tanpa dengan persiapan berdampak pada kesehatan mental. Rasa khawatir yang

berlebih akan memengaruhi kesehatan mental dan berakibat buruk terhadap imun tubuh. Ketika imun tubuh menurun, di saat itulah banyak penyakit yang menjangkit, tidak terkecuali *Covid-19*. Upaya pertama yang dilakukan untuk mengatasi masalah ini adalah dengan tetap menyalurkan hobi.

2. Olahraga secara Teratur

Daya tahan tubuh yang kuat menjadi benteng utama dalam menghadapi pandemi. Olahraga teratur adalah upaya untuk tetap menjaga daya tahan tubuh. Tubuh yang bugar dan sehat akan lebih sulit dimasuki virus. Selama pandemi, olahraga harus tetap berjalan dibarengi dengan kedisiplinan menerapkan protokol kesehatan karena tidak semua olahraga dapat dilakukan dengan adanya *sosial distancing*.

Banyak bukti yang menunjukkan dengan berolahraga yang dilakukan secara teratur dalam kehidupan dapat mencegah timbulnya 40 kondisi atau penyakit kronis, karena berolahraga dapat menunjang kualitas hidup. (Nugraha *et al.*, 2020) Jadi, berolahraga yang teratur selain untuk meningkatkan daya tahan tubuh

selama pandemi, ada manfaat kesehatan lain yang diperoleh dengan berolahraga.

3. Istirahat yang Cukup

Imun tubuh yang kuat kita dapat terhindar dari terinfeksi *Covid-19* yang telah menjadi. Cara sederhana yang dapat dilakukan untuk meningkatkan imun tubuh adalah dengan istirahat yang cukup. Beristirahat dapat mengendalikan stres selama pandemi. Tetap bekerja di rumah dengan istirahat yang cukup sehingga stres selama pandemi dapat dihindari.

Menurut *National Sleep Foundation*, manusia dewasa setidaknya membutuhkan waktu untuk tidur selama kurang lebih 7-9 jam dalam sehari. Maka dengan istirahat yang cukup merupakan cara simpel saat proses meningkatkan imun tubuh.

4. Menjaga Kebersihan

Selama pandemi, aktivitas banyak dilakukan di rumah, kebersihan lingkungan harus tetap dijaga. Pastikan melakukan cuci tangan secara berkala atau setelah melakukan aktivitas tertentu. Kebersihan tetap dijaga terutama saat adanya tumpukan sampah yang menjadi sarang kuman.

Budaya hidup bersih dan sehat harus menjadi kebiasaan utama di lingkungan rumah tangga. Rumah tangga sebagai pilar utama di masa pandemi *Covid-19*, karena semua kegiatan sebagian besar aktivitas dilakukan di rumah atau *work from home*. Setidaknya ada tempat cuci tangan dan sabun sebelum masuk ke dalam rumah.

Pandemi *Covid-19* telah menjadi wabah yang menjadi tantangan global. Karena telah menjadi tantangan bersama maka perlu kerja sama sehingga pandemi dapat diatasi. Bentuk kerja sama yang dapat ditempuh adalah dengan disiplin protokol kesehatan selama pandemi. Kemudian, untuk tetap sehat selama pandemi ada beberapa aktivitas pola hidup sehat yang kita lakukan guna menjaga kesehatan di masa pandemi. Aktivitas yang sebaiknya dilakukan selama masa pandemi yaitu dengan menghindari stres, olahraga secara teratur, istirahat yang cukup, dan menjaga kebersihan. Pola hidup sehat selama pandemi tetap yang kita laksanakan di samping disiplin protokol kesehatan dapat membuat kita terhindar dari terpapar *Covid-19*.

Referensi

- Ardiyanto, Asep. et al., 2020. *Analisis Perilaku Hidup, Bersih dan Sehat di Era Pandemi Covid-19 Dosen PGSD*. Universitas PGRI Semarang. Jendela Olahraga Vol.5. DOI: <http://dx.doi.org/10.26877/jo.v5i2.6216>
- Irwan. 2017. *Etika dan Perilaku Kesehatan*. Cetakan I. Yogyakarta: CV. ABSOLUTE MEDIA.
- Nugraha, Pratama Darmika. et al., 2020. *Survey Of Students Sport Activity During Covid-19 Pandemic*. Universitas PGRI Madiun. Jp.jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan).<http://ejurnal.budiutomomalang.ac.id/index.php/jpjok>
- <https://nasional.sindonews.com/read/574392/15/kasus-positif-Covid-19-di-Indonesia-hari-ini-bertambah-914-1634724654>
- <https://www.pikiran-rakyat.com/internasional/amp/pr-01850193/beri-pendapat-soal-penanganan-Covid-19-sekjen-pbb-dunia-telah-gagal-hadapi-pandemi>
- <https://nasional.kompas.com/read/2020/07/20/21394711/in-i-tanggapan-pemerintah-soal-pendapat-Covid-19-tak-semengerikan-itu>

<https://www.diskominfo.bandungkab.go.id/berita/detail/berbagai-tanggapan-masyarakat-tentang-covid19-dalam-3-bulan-terakhir>

<https://uin-alaud-din.ac.id/tulisan/detail/konsep-sehat-dan-sakit>

<https://www.diskes.baliprov.go.id/adaptasi-kebiasaan-baru-di-masa-pandemi-Covid-19/>

[https://fikes.upnvj.ac.id/id/berita-umum/2021/01/menjaga-kesehatan-dan-meningkatkan-imun-di dalam-tubuh-di-masa-pandemi-Covid-19.html](https://fikes.upnvj.ac.id/id/berita-umum/2021/01/menjaga-kesehatan-dan-meningkatkan-imun-di-dalam-tubuh-di-masa-pandemi-Covid-19.html)

<https://fikes.upnvj.ac.id/id/berita-umum/2021/01/menjaga-kesehatan-dan-meningkatkan-imun-di dalam-tubuh-di-masa-pandemi-Covid-19.html>

Badai Pasti Berlalu

Indarwati Mutmainah

Sore yang sejuk. Dalam sepi, aku duduk sendiri di bawah pohon mangga di depan rumah. Mataku memandang daun yang menari-nari diterpa angin semilir, seakan mengiringi senandung rundu yang berkecamuk di hatiku. Kicauan burung terhenti, seakan menyimak percakapan dalam hatiku, yang riuh mengingat beberapa peristiwa yang terjadi di kompleks ini, saat suasana pandemi dan sakit yang dialamiku.

Suasana pandemi *Covid-19* di Kompleks Mandiri begitu mencekam, ditambah lagi dilema akibat sakit yang kurasakan. *Sudah jatuh, tertimpa tangga pula.* Peribahasa itu tampaknya sangat cocok untuk menggambarkan keadaanku.

Lolos dari virus yang tak biasa, tetapi harus mengalami kecelakaan sepeda, mau tidak mau aku dibawa ke UGD di Puskesmas terdekat. Padahal, rencana esoknya akan mengikuti vaksinasi di Puskesmas tersebut. Namun, Tuhan mengundangku datang lebih cepat dengan keperluan berbeda.

Aku merenung, mengingat seperti apa kompleks ini, dulu. Kehidupan yang normal berjalan seperti biasanya; yang pegawai ke kantor, yang berdagang ke pasar, anak-anak sekolah, dan ibu-ibu menunggu paman sayur sambil bercerita banyak hal yang mereka ketahui, terutama berita terbaru masalah *Covid-19*.

Tak jauh dari rumahku, tukang sayur selalu ditunggu kedatangannya oleh ibu-ibu, termasuk aku. Pagi itu, seperti biasa kami menunggu paman sayur. Di sela-sela waktu menunggu, Bu Rini yang baru saja datang memulai obrolan.

"Ibu-ibu ... dengar berita di TV nggak, saat ini lagi heboh adanya penyakit yang disebabkan oleh virus yang tidak kelihatan, tetapi sangat berbahaya dan sangat menular," ucap wanita itu.

"Iyakah, Bu?" Bu Ani tampak tidak percaya.

"Lih ... ngeriii ... menakutkan, ya!" sahut Ibu Tuti.

"Jadi, penyakit itu berbahaya sekali, ya?" sambung Ibu Sisi. "Untungnya penyakit itu tidak terjadi di sini, ya, tetapi di kota lain," lanjutnya.

“Tapi tidak menuntut kemungkinan, penyakit itu akan sampai ke sini, karena, kan, menular,” kata Ibu Rini.

“Mudahan saja tidak sampai, ya, Bu-Ibu.” Ucapan Bu Ani diaminikan oleh kami semua.

Ketika paman sayur datang, lelaki itu langsung diserbu oleh kami. Segera kami memilih apa yang dikehendaki untuk disayur. Obrolan kembali berlanjut sembari memilih sayurannya.

“Bu, kalau sampai penyakit virus-19 sampai di sini, apa yang harus kita lakukan?” tanya Ibu Ani.

Tak ada yang menjawab. Aku yang sejak tadi hanya menyimak, mulai disinggung.

“Bu Wati, tumben jam segini masih di rumah, biasanya 'kan ke kantor, ya?” kata Bu Ani.

“Kita lagi WFH, Bu,” jawabku singkat.

“Apa maksud WFH, Bu?” tanya Bu Ani.

“WFH itu bekerja dari rumah, maksudnya kerja jarak jauh dengan bantuan telekomunikasi. Jadi, saya memebri tugas kepada anak-anak dari rumah, dan bila

ada pertanyaan dari siswa yang masih belum paham materinya, saya jawab dari rumah, ini tadi sebenarnya masih belum selesai bekerja, tetapi karena terdengar paman sayur datang, jadi saya sempatkan untuk membeli sayur dulu. Daripada harus ke pasar, kan jauh," jelasku serinci mungkin.

"Ooh ... kenapa harus bekerja dari rumah, Bu?" tanya Ibu Rini."

"Ini 'kan lagi masa pandemi *Covid-19*. Jadi, kita tidak diperkenankan pergi ke kantor, secara bersamaan seperti biasanya, tetapi harus bergantian supaya tidak terjadi kerumunan dan terhindar dari penularan virus *Covid-19* yang lagi heboh ini. Ibu-ibu sebenarnya juga tidak boleh berkerumun, harus jaga jarak dan harus pakai masker, karena virus itu tidak kelihatan. Dan kita tidak tahu virus itu sudah sampai sini apa belum, lewat siapa, kita tidak tahu," jelasku. Aku menyodorkan uang ke paman sayur setelah membeli keperluanku.

"Saya duluan, ya, Bu "

Setelah ibu-ibu mengiakan serentak, aku langsung pergi.

Suasana magrib di masjid tidak seperti biasanya, jamaahnya sedikit sekali. Dari percakapan orang-orang, Ustaz Ahmad yang biasa menjadi imam di masjiid tertular virus *Covid-19* setelah mendatangi muktamar di Goa, Sulawesi. Banyak orang yang ketakutan pergi ke masjid, takut tertular virus *Covid-19*. Kabar burung itu sampai ke telinga Ustaz Ahmad sehingga dengan segera, beliau memberi keterangan.

Dari yang kudengar, berita bohong itu dimulai dari Pak Sanusi, Ketua RT. Ustaz Ahmad menjelaskan bahwa dirinya tidak sampai ke muktamar yang diadakan di Goa, beliau telat datang sehingga memutuskan kembali sebelum sampai ke tempat tujuan."

Agar berita itu tidak berlanjut, beberapa hari setelahnya diadakan musyawarah di rumah Pak RT. Aku tidak begitu tau tentang apa saja yang terjadi di

sana. Dari yang kudengar, se usai rapat yang dihadiri orang yang bersangkutan, Pak RT dan Pak Ustaz, beserta beberapa tokoh masyarakat itu, kabar mengejutkan keluar dari mulut anak Pak RT. Katanya, Pak Sanusi alias bapaknya positif *Covid-19*.

Orang-orang bilang, suasana yang tadinya kembali hangat setelah penyelesaian masalah hoaks yang menimpa Ustaz Ahmad, kembali ricuh gara-gara informasi dari anak Pak RT.

Pak RT sangat bersedih dan menyesali perbuatan yang tidak disengajanya. Di sisi lain, Pak Ustaz setia memberikan motivasi padanya. Cerita-cerita yang kudengar dari ibu-ibu yang mulai sering kutemui di lokasi pemberhentian paman sayur, membuatku tau kabar-kabar di tempat tinggal yang kutinggali. Sebelumnya, aku jarang bersosialisasi dengan mereka karena pekerjaanku.

Beberapa hari kemudian, sirine ambulans memenuhi Kompleks Mandiri. Ternyata menjemput Pak Sanusi yang diwajibkan isolasi. 2 hari berikutnya,

ada dua kendara rumah sakit lagi. Mobil itu menjemput dua pria yang tinggal tak jauh dari rumahku, Pak Wira dan Pak Iyan. Kedua sopir yang bekerja di tempat sama itu juga dinyatakan positif terpapar *Covid-19*.

Aku merasa suasana kompleks makin mencekam saja; sunyi, sepi, seperti kota mati yang tidak ada penghuni di dalamnya. Anak-anak yang biasanya masih bermain, kini berdiam di rumah masing-masing; paman sayur yang rutin keliling, tak lagi menunjukkan batang hidungnya; warung di sebelah juga tutup, bahkan masjid yang ramai, sekarang tidak lagi.

Karena paman sayur yang tidak berjualan, aku terpaksa pergi ke pasar. Di sana, fenomena sepi juga terpampang. Hanya ada beberapa penjual dan pembeli, yang salah satunya adalah aku.

Seminggu setelah penjemputan orang-orang itu, kami sekeluarga pun berdiam di rumah saja, seperti

halnya orang lain. Di minggu berikutnya, sudah ada beberapa orang yang keluar rumah, warung sudah mulai buka, tetapi dengan cara yang tidak biasa. Kalau dulu pembeli mengambil sendiri barang apa yang akan dibeli, baru membayar, sekarang pembeli akan mengatakan apa yang akan dibeli baru diambilkan oleh penjual, kembalian duit juga langsung ditaruh di plastik tempat barang yang dibelinya. Semua dilakukan demi menjaga kesehatan.

Minggu berikutnya lagi, sudah mulai ada yang berani keluar rumah. Anak-anak sudah mulai bermain dan sebagian bapak-bapak sudah mulai kembali bekerja. Kulihat rumah Pak RT Sanusi masih kosong, karena keluarganya mengungsi di tempat saudaranya yang ada di kampung. Rumah tetanggaku yang hari itu juga dijemput ambulans, pintunya masih tertutup rapat. Akan tetapi, kulihat ada jemuran di halamannya, berarti masih ada penghuni di sana.

Aku sangat prihatin dengan keadaan pemilik rumah itu. Setiap hari sebelum musibah itu terjadi,

istri Pak Iyan bejualan nasi kuning dan istri Pak Wira bejualan nasi goreng. Masakan keduanya sangat enak sehingga banyak pembelinya, termasuk anak-anakku yang merupakan salah satu langganan setia. Pak Iyan dan Pak Wira bekerja sebagai sopir di perusahaan yang sama. Karena *Covid-19*, mereka terpaksa harus istirahat dan dikarantina.

Ada rasa iba sehingga timbul keinginan membantunya. Barangkali, mereka butuh bantuan semacam lauk atau beras. Namun, aku masih bingung bagaimana cara memberikannya, sedangkan aku tahu bahwa si pemilik rumah sedang diisolasi mandiri karena salah satu anggota keluarganya terpapar *Covid-19*.

Di tengah kebingunganku, aku menemukan cara untuk melangsungkan niatku. Tepat saat di warung Bu Rini, secara tidak sengaja kudengar percakapan wanita itu dengan Bu Nia. Mereka membicarakan soal membantu istri Pak Iyan dan istri Pak Wira. Dengan menaruh barang yang hendak diberinya di depan

pintu, kemudian menelepon penghuni rumah, akhirnya aku dapat membantu mereka.

Awalnya masih bingung juga, karena aku tak punya nomor telepon mereka. Namun, lagi-lagi Bu Rini membantu memberikan solusinya. Dia yang menelepon dua wanita yang tidak diperbolehkan keluar rumah agar mengambil barang pemberianku.

Setelah berminggu-minggu, suasana kembali pulih. Aku bersyukur yang dikarantina pun sudah dinyatakan negatif. Keadaan normal kembali, ada paman sayur, anak-anak bermain, jual beli di warung juga kembali seperti semula. Aku sangat senang melihat situasi kembali normal.

Sebentar lagi lebaran, aku tidak bisa pulang kampung karena selain waktu libur yang mepet, suasana juga masih belum kondusif untuk perjalanan jauh, terlebih menyebrang pulau. Di Provinsi Jawa masih diberlakukan karantina bagi pendatang tanpa kecuali.

Kampung halamanku jauh sekali, harus menyebrangi lautan, sebenarnya perjalanan pesawat hanya satu jam, tetapi untuk sampai di rumah bapak,, diperlukan waktu sehari, bila naik kapal lebih lama lagi, mungkin 3 hari baru sampai di kampung halaman. Itu sebelum pandemi, sekarang pasti lebih sulit lagi, tambah karantina 15 hari, hampir 20 hari baru akan sampai di rumah bapak.

Sedih rasanya tidak dapat berjumpa dengan sanak saudara, tetapi apa daya, keadaan seperti ini harus terjadi. Anak-anakku lebih sedih lagi, biasanya lebaran merasa ada saudara, kini harus puas dengan mendengarkan cerita kawan-kawannya yang masih bisa menikmati berjumpa dengan saudara dan datuknya.

Aku terhanyut dalam lamunan dan terkaget saat anakku tiba-tiba bertanya, "Ma, kita tidak adakah saudara di sana yang bisa didatangi? Sepi, Ma, lebaran tidak ada mbah, bulek, mas, mbak. Kawan-kawanku semua ada saudara, mereka bisa berkunjung ke sana

kemari dan mendapatkan pitrah banyak, sedangkan aku? Tidak ada siapa-siapa."

"Sabar, Nak, kalau hanya pitrah, nanti mama kasih yang banyak," kataku.

"Ma ... aku ingin ketemu saudara-saudara juga. Embah ... aku kangen mbah, Ma ...," kata anakku, sambil menangis sesenggukan.

"Mama juga kangen sama mbah, Nak. Tapi kita harus bersabar, ya, semoga masih ada waktu bertemu embah."

Tak kuasa menahan air mata, akhirnya aku menangis. *Tuhan ... maafkanlah aku, semoga bapakku di sana sehat selalu, dan semoga bapakku memaafkan aku sekeluarga.*

Kurengkuh anakku sembari menjelaskan padanya bahwa sekarang sedang pandemi, tidak bisa sembarangan bepergian, bahaya. Banyak virus yang berkeliaran dan tidak kelihatan. Virus itu bisa menjangkiti siapa saja yang berdekatan dengan orang yang terpapar.

Anakku hanya diam, mungkin mengerti dengan keadaan dari penjelasan yang aku berikan.

Di malam takbiran, aku hanya bisa membayangkan berada di tengah keluarga besarku yang ceria, disediakan makanan yang bergizi; opor ayam, sambal goreng hati, es buah, dan berbagai cemilan sudah disiapkan dalam toples-toples untuk menyambut kedatangan para tamu besoknya. Aku juga menyediakan camilan, tapi nantinya pasti hanya aku yang makan.

Pagi hari sebelum berangkat salat Idul Fitri di masjid, aku tidak enak badan, meriap dingin dan panas. Kukira hanya flu biasa, karena tadi malam aku kurang tidur. Jadi, aku tetap berangkat ke masjid. Setelah makan dan minum obat, kukira akan sembuh seperti semula. Ternyata aku salah. Hari pertama, kedua, dan ketiga, parasetamol masih bisa menurunkan panas badan. Namun, di hari keempat, badanku malah bertambah panas.

Aku tidak mau ke dokter karena takut dengan alat pendeteksi *Covid-19*, takut divonis positif. Kuputuskan tetap bertahan di rumah, meski kurasa badanku makin sakit, makin panas, lemah, dan tak berdaya. Karena aku tidak punya kenalan dokter maupun bidan di kota ini, aku minta tolong tetanggaku. Nia, orang Banjar asli yang merupakan tetanggaku. Dia punya cukup banyak kenalan. Kuminta dia untuk menelepon salah satu kenalannya.

Pertama, teleponnya tidak bersambung, kupikir dokter Andre sedang sibuk. Nia kembali menelepon dokter lain. Beberapa kenalan dihubungi Nia, hingga akhirnya ada satu yang menjawab.

"Halo ... dengan Bu Dokter Rita?" kata Mbak Nia.

Mbak Nia menceritakan keluhanku pada Dokter Rita. Namun, Bu Dokter tidak menyanggupi untuk memeriksa keadaanku di rumah. Beliau hanya menyarankan untuk meminum 2 tablet parasetamol sekali minum. Setelahnya, Mbak Nia pamit pulang.

Kumaklumi keputusan Dokter Rita. Apalagi, menyadari situasi yang masih belum kondusif. Kuminum parasetamol dengan dosis sesuai yang dikatakan Dokter Rita. Panas di tubuhku mulai turun. Hari itu, kuputuskan untuk berjemur agar tubuhku makin segar.

Namun, bukannya sembuh, justru badanku kembali panas. Kali ini kepalaku makin sakit, badan serasa dipukuli orang sekampung. Akhirnya, aku harus berdiam lagi di pembaringan. Aku tak ingin ditemui siapa pun, termasuk anak dan suamiku.

Hari ke hari, badanku makin lemah dan terasa makin terbakar. Nafsu makan hilang, bila makan sedikit saja, rasanya ingin muntah.

Suami sengaja menyediakan air minum di kamar. Dia juga selalu menyediakan bubur sebelum berangkat bekerja agar badanku ada kekuatan.

Sakit yang kuderita memang luar biasa terasanya. Belum pernah kurasakan hal ini

sebelumnya, lemah, lesu, panas seperti dibakar serta pusing.

Kutelepon adikku di Jawa, dia seorang perawat. Jadi, kuceritakan apa yang kurasakan. Dia menyarankan minum obat penurun panas. Meminta agar selalu makan walaupun sedikit, agar tidak lemah. Sebelum makan, dia juga menyarankan agar minum obat mag terlebih dahulu guna menahan rasa ingin muntah. Selain itu, dia juga meminta agar aku menjaga minum, jangan sampai dehidrasi.

Bertambah hari bukannya makin ringan penyakitku malah makin sakit. Akhirnya, aku menyerah. Kuminta agar suami membawaku ke dokter saja. Aku tak lagi peduli soal apa vonisnya nanti.

Suami hendak mendaftar ke dokter dengan askes. Namun, kuminta agar mencari dokter lain, mengingat betapa banyaknya antrean di sana. Aku tidak tahan jika berlama-lama antre. Akhirnya, dia

mencari klinik terdekat yang ada dokternya dan pasiennya tidak antre.

Aku bertemu dokter dengan pakaian lengkap pelindung diri. Setelah memeriksa suhu badan, aku pun terkejut mendengar suhu badanku berada di angka 38. Begitu juga dengan Pak Dokter. Dia menanyaiku berbagai hal. Mulai dari bekerja di mana, siapa saja temanku, dan berbagai pertanyaan lain. Usai memeriksa, beliau memberi suamiku resep obat. Katanya, kalau tidak turun juga, aku harus ke rumah sakit.

Sampai di rumah, aku langsung minum obat dari dokter. Alhamdulillah cocok dan panasku turun. Aku juga bisa beristirahat walau sebentar.

Malam hari aku terjaga, aku berdoa semoga Tuhan memberikan kekutaan. Aku yakin Tuhan tidak akan memberikan beban di luar batas kemampuanku, Tuhan sayang pada hamba-Nya, dan apa yang menimpaku sudah dicatat oleh-Nya.

Setelah beberapa hari terkulai lemah dan kesakitan, aku sadar bahwa ternyata kesehatan itu sangat berharga. Pola hidup sehat harus tetap dijalani agar tidak terulang lagi. Aku sudah sembuh dari sakit yang membuatku sangat menderita. Menderita karena rasa sakit dan rasa kurang diperhatikan oleh sekeliling seakan hidup sendirian dalam keramaian dunia. Akan tetapi, aku tidak boleh menyalahkan siapa pun, semua manusia punya kesibukannya masing-masing. Bukankah semua manusia datang tanpa kawan dan pergi pun tanpa teman.

Hidup di perantauan, jauh dari sanak keluarga akan merasakan kesepian. Terutama saat salah satu anggota keluarga ada yang sakit, sunyi dalam keramaian kehidupan, nestapa saat berharap ada yang datang memberikan bantuan setidaknya motivasi untuk meneruskan perjuangan hidup melawan penyakit yang dideritanya, seakan mengalami penderitaan yang luar biasa dalam kehidupan.

Harusnya aku sadar bahwa semua manusia akan diminta pertanggungjawaban masing-masing dan tidak dapat menimpakan pertanggungjawaban pada orang lain. Yang terpenting adalah rasa menerima dan tetap berusaha untuk semangat melanjutkan kehidupan.

Penderitaan akan terasa ringan, jika ada orang lain yang peduli walaupun hanya lewat komunikasi dan pasrah pada Tuhan setelah berusaha dan berdoa. Penderitaan akan lebih sengsara jika tidak dapat menerima kenyataan dan selalu berharap lebih pada orang lain untuk memperhatikannya.

Berharap pada makhluk tidak dilarang, tetapi jangan berlebihan, karena bila harapan kita tidak terwujud maka kesedihan makin dalam, merana akan tercipta, sakit hati karena merasa tergores harapan sendiri, nestapa tiada akhirnya.

Berharaplah hanya kepada Tuhan Sang Pencipta. Pasrah terhadap takdir-Nya dan yakin bahwa apa pun diberikan (ujian/cobaan) adalah yang terbaik bagi

kita. Anggap sakit yang diderita sebagai pengurang siksa di akhirat nanti. Tetap berusaha dan berihltiar, manusia diwajibkan untuk itu, tetapi tetap Tuhanlah penentu segalanya.

Tangisan tidak akan mengurangi penderitaan, tetapi melampiaskan kesakitan dan kesedihan yang tertahan. Menangis akan membuat lebih tenang, pengakuan ketidakmampuan menghadapi cobaan sehingga butuh bantuan dari Sang Pemilik Kekuatan sekaligus penghangus rasa sombong manusia yang merasa serba bisa. Ternyata hanya sedikit sakit membuat manusia menderit dan berderai air mata. Sadarlah, kita hanya makhluk harus selalu ingat pada Sang Pencipta manusia.

Aku bersyukur, akhirnya bisa keluar dari sakit yang mencekam dan badan mulai terasa nyaman sehingga bisa beraktivitas seperti semula. Aku mulai lagi pergi ke sekolah walaupun belum kuat benar. Seperti biasa, aku diantar dan dijemput oleh anakku.

Namun, antar jemput itu hanya bertahan semingguan lebih.

Hari Senin, aku sudah merasa ringan. Kebetulan suamiku kerja dan anakku juga punya kesibukan. Karena itu, mereka tidak bisa mengantarku ke sekolah sehingga aku berangkat sendiri. Alhamdulillah, sampai di sekolah dengan selamat.

Di sekolah, atasanku bilang, kalau besok, hari Selasa, jadwal kita untuk vaksin di puskesmas dan semua guru harus hadir.

Hari sudah siang menjelang sore, kami sudah waktunya pulang sekolah, seperti biasa setelah menulis absen pulang, kami langsung menuju ke kendaraan masing-masing.

Aku juga dengan riang menuju kendaraan, yang baru aku beli 6 bulan yang lalu. Dengan hati-hati kuhidupkan kendaraan sembari pelan-pelan berjalan. Dalam perjalanan, aku berhenti sebentar untuk membeli makanan kesukaan anakku, yaitu ayam goreng. Setelahnya, kulanjutkan kembali

perjalananku. Belum 2 menit berjalan, laju kendaraan sampai di pertigaan. Aku akan menyebrang jalan, kulihat di depan tidak ada kendaraan dan di belakang ada truk masih jauh. Pelan-pelan kucoba menyebrang, tetapi tiba-tiba ada kendaraan yang lajunya melebihi truk sehingga tidak melihat adanya diriku dan terus saja melaju.

Aku juga terkejut saat menyadari stang kanan terbawa kendaraan lain. Akhirnya, kecelakaan terjadi, aku jatuh tersungkur. Helm yang kukenakan terlempar karena tidak aku kuncikan. Kepalaku terasa basah, kerudung dan seragam putihku tiba-tiba tampak memerah. Samar-samar kudengar seseorang memintaku sadar. Kubuka mata perlahan, ternyata aku berada di pangkuan wanita berdaster. Aku tidak tahu siapa, banyak orang mengerubungiku. Samar-samar kudengar juga mereka meminta memanggil ambulans. Aku tak ingat lagi bagaimana aku dimasukkan ke ambulans, siapa yang mengangkatku, sama sekali aku tidak tahu.

Kudengar percakapan mereka meski tidak terlalu jelas.

"Keluarga sudah dikabarilah?"

"Suaminya tidak ada di rumah, hanya ada anaknya."

Suara itu makin jelas kudengar. Kupikir itu mimpi, ternyata bukan. Kepalaku sakit, tangan dan kakiku memar. "Di mana aku?" tanyaku pada orang-orang.

"Pian di UGD, Bu," jawab salah satunya. "Kenapa aku dibawa ke sini? apa yang terjadi?"

"Pian tadi ditabrak orang dari belakang, Bu. Dan Ibu nggak sadar, makanya dibawa ke sini," kata salah satunya lagi menjelaskan.

Seketika, yang kuingat adalah laptopku. "Apakah laptopku rusak?" tanyaku.

"Tidak, Bu. Laptop Ibu baik, masih di dalam tas Ibu," jelas orang itu.

Aku bersyukur lega, mengingat aku belum selesai membuat raport. Masih ada satu guru bidang studi yang belum mengumpulkan rekap nilai, maka hari Sabtu raport akan dibagikan.

Aku sedih bukan karena sakit lukanya, tetapi karena tanganku terluka dan pasti sulit untuk sekadar menekan laptop. Untunglah, masih ada kawan baik yang mau membantu meneruskan pembuatan nilai raport.

Dokter bilang, aku tidak perlu rawat inap karena lukanya tidak terlalu dalam. Darah yang mengalir dari kepala karena benturan hanya lecet saja. Beruntung, jatuhnya miring sehingga lecet di kepala bagian atas telinga. Jadi, otakku selamat dari penyakit gegar otak. Akan tetapi, aku harus tetap hati-hati. Jika nanti di rumah muntah-muntah, aku diminta segera ke rumah sakit lagi. Setelahnya, aku diberi obat.

Aku pulang diantar orang-orang yang menolongku. Alhamdulillah, sekarang aku sudah sembuh dan dapat beraktivitas lagi. Terima kasih

kuucapkan kepada Tuhan, dan terima kasih juga kuucapkan kepada semua orang yang telah membantu. Teriring doa semoga bantuan yang diberikan padaku diberi balasan yang lebih baik lagi oleh Tuhan. Amin.

"Maa ... lapar!" kata anakku membangunkanku dari lamunan

"Iya ... iya ... ayo kita makan. Mama sudah memasak, kita harus makan yang banyak supaya badan kita sehat!"

Sehat Jiwa dan Raga

Intan Nur Fitriyani

Dalam kehidupan sehari-hari, sering kali kita dengar kata sehat. Sehat itu sendiri dapat diartikan sebagai kesejahteraan fisik, mental, sosial yang lengkap dan bukan sekadar tidak adanya penyakit atau kelemahan. Sekarang ini banyak sekali hal-hal yang membuat hidup kita tidak sehat, dari segi makanan, teknologi, bahkan isu-isu politik dan masih banyak lagi. Tanpa kita sadari, hal-hal tersebut dapat membuat kita sakit baik jiwa maupun raga.

Banyak sekali alasan mengapa kita harus hidup sehat. Ilmu logika menyebut manusia itu *al-insanu hayawanun natiq*, yang artinya manusia itu adalah binatang yang berpikir. Dalam ilmu biologi, manusia termasuk dalam kategori binatang. Akan tetapi, Tuhan memberikan anugerah besar, yaitu akal dan fitrahnya. Manusia akan berpikir saat terlintas tanya di benak mengenai mengapa harus hidup sehat? Alasannya, karena kesehatan juga anugerah dari Tuhan yang wajib kita jaga dan syukuri. Kesehatan

juga aset terbesar untuk mengeruk pahala di dunia guna melangsungkan hidup yang baik di akhirat.

"Kesehatan itu sangat mahal harganya." Itulah kalimat familiar yang sering kita dengar. Tidak dapat dipungkiri hal itu memang benar adanya. Saat kita sedang demam, sesak napas, apalagi *Covid*, kita harus mengeluarkan biaya untuk sembuh. Begitu pun saat kita sedang mengalami bipolar, stres atau banyak hal yang sulit untuk diterima oleh jiwa maka kita harus konsultasi ke psikolog atau psikiater. Hal itu juga harus mengeluarkan biaya yang lumayan menguras kantong.

Rasulullah saw. bersabda, "Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah." Maksud dari Hadis tersebut adalah badan yang kuat dan sehat juga diperlukan untuk beribadah dan melakukan ketaatan sehingga kita meniatkan membuat badan sehat untuk beribadah kepada Allah. Selain itu, dalam Q.S. al-Baqarah ayat 195 Allah berfirman yang artinya: "Dan belanjakanlah

(harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.”

Dari satu ayat ini saja kita dapat merenungkan jika kita tidak menjaga kesehatan, kita termasuk orang-orang yang menjatuhkan diri dalam kebinasaan. Sebab tidak merawat apa yang telah diberikan oleh Allah. Menjaga kesehatan juga salah satu cara kita menghidupkan sunah Rasulullah.

Adapun kiat-kiat untuk menjaga kesehatan jiwa dan raga sesuai dengan yang dilakukan oleh Rasulullah adalah dengan kita lakukan kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan Rasulullah dari bangun tidur hingga akan tidur kembali. Yang pertama, selektif terhadap makanan terlebih lagi di saat ini banyak sekali makanan cepat saji yang mengandung banyak pengawet. Memang benar, kita mendapat kemudahan dari makanan cepat saji, tetapi dampak negatif dari makanan cepat saji sangatlah banyak.

Selain itu, bukan hanya dari segi gizi saja, tetapi Rasulullah juga mengajarkan kita sebagai umatnya untuk memakan makanan yang halal dan *thayyib*⁶. Karena makan itu bukan sekadar urusan kenyang, tetapi kita juga mencari sebuah keberkahan dari apa yang kita makan. Selain itu, saat makan kita perlu memperhatikan adab, seperti makan dengan tangan kanan, posisi saat makan, berdoa sebelum makan, dan hal-hal kecil yang mungkin sering kita abaikan. Bahkan, hal ini berdampak besar untuk kesehatan kita. Rasulullah juga melakukan puasa sunah. Selain untuk menahan hawa nafsu, dalam ilmu kedokteran, puasa juga baik untuk sistem pencernaan tubuh kita. Nah, selain makanan, Rasulullah juga mengajarkan kita agar berolahraga dan menjaga kebersihan, baik itu kebersihan diri maupun lingkungan. Contoh sederhana saja, sehari kita diwajibkan untuk berwudu minimal lima kali dalam sehari semalam, saat kita akan mengerjakan salat. Kegiatan salat juga

⁶ Thayyib; baik

merupakan olahraga untuk tubuh kita. Ini baru hal kecil dan sederhana, tetapi manfaatnya luar biasa. Masyaallah

Tubuh kita juga perlu diistirahatkan, itu hak tubuh yang harus dipenuhi dan kita dilarang untuk bagadang jika tak ada gunanya. Seperti lirik lagu Bang Roma Irama, lekas tidur dan bangun di awal hari itu juga dilakukan oleh Rasulullah. Itu merupakan gambaran ringkas mengenai kiat menjaga kesehatan raga. Berikutnya kiat menjaga kesehatan jiwa kita. Kenapa, sih, kita juga harus menjaga kesehatan jiwa? Ya, karena saat ini banyak manusia yang mengalami gangguan jiwa bukan hanya gila melainkan mengalami kerusakan jiwa seperti iri, dengki, sombong, di mana kerusakan jiwa ini akan mengakibatkan kerusakan atau sakit kepada raga kita.

Adapun beberapa tips yang Rasulullah lakukan untuk menjaga kesehatan jiwa adalah dengan banyak mengingat Allah dan memaknai hidup dengan berpikir positif. Ya, singkatnya selalu berhusnuzan

baik kepada Allah maupun kepada makhluk. Tidak lupa, kita niatkan segala sesuatu yang dilakukan semata mencari rida Allah. Akan tetapi, intisari dari tiga hal di atas adalah cara berpikir atau disebut juga *mindset*. Jika *mindset* kita sudah salah, sudah buruk, perilaku kita akan buruk. Contoh sederhana, yaitu saat kita tidak jujur maka hati kita akan merasa cemas. Nah, kecemasan itu nantinya akan membuat detak jantung kita tidak stabil. Parahnya lagi, saat tidak jujur, kita akan menutupinya dengan kebohongan lagi. Dapat dikatakan menyelesaikan masalah dengan menambah masalah.

Namun, beda halnya saat kita melakukan sebuah kesalahan dan kita langsung meminta maaf, membenahi, dan tidak mengulangnya karena takut akan murkanya Allah. Hati kita akan jauh lebih tenang. Jadi, *mindset* atau pemikiran dapat mempengaruhi kesehatan jiwa maupun raga kita. Nah, seperti yang saya tuliskan di awal tadi, bahwasanya manusia itu fitrahnya berpikir. Jadi, kita sebagai

manusia haruslah berlatih berpikir kritis dan benar agar tidak menyesatkan diri sendiri maupun orang lain.

Terkhusus untuk para Muslimah yang menjadi lokomotif peradaban dunia, diwajibkan menjaga kesehatan jiwa dan raga, mengapa demikian? Dikarenakan akan lahir generasi-generasi penerus yang terlahir dari rahim para muslimah. Wanita juga menjadi madrasah pertama bagi putra putrinya kelak sehingga wanita juga wajib menjaga kesehatan jiwa dan raganya untuk masa depan bangsa dan agama ini.

Sungguh luar biasa para muslimah tangguh. Dari zaman Rasulullah, banyak wanita tangguh, dari yang ikut berperang, menjadi dokter, ilmuwan untuk membantu dakwah Rasulullah. Saat sekarang, banyak herakan wanita yang membantu kesehatan jiwa seorang muslimah dengan memberikan pelatihan, seminar, dan kegiatan bermanfaat lainnya untuk menunjang *self improvement* dan *self healing*. Maka dari itu, menjadi wanita yang sehat jiwa dan raga akan berpengaruh untuk peradaban masa depan.

Gaya Hidup Sehat

Cahyo Pambudi

A. Apa yang Dimaksud dengan Pola Hidup Sehat?

Menurut WHO pola hidup sehat adalah cara hidup yang dapat menurunkan risiko terjadinya penyakit. Tidak semua penyakit dapat dicegah, tetapi dengan menerapkan pola hidup sehat dapat menurunkan risiko terjadinya penyakit kritis.

Selama Anda teratur menerapkan gaya hidup sehat, kualitas hidup dan kualitas kesehatan akan menjadi lebih baik. Tubuh yang prima akan membantu suasana hati dan pikiran menjadi lebih tenang serta produktif dan begitu pula sebaiknya.

Kesehatan tidak hanya mengacu pada fisik yang bugar, tetapi juga kesehatan mental dan sosial. Berdasarkan *Harvard Medical School*, seseorang dapat dikatakan memiliki gaya hidup yang baik jika mengonsumsi makanan sehat, melakukan kegiatan fisik secara rutin, tidak merokok dan memiliki berat badan ideal.

B. Bagaimana cara menerapkan pola hidup sehat?

Untuk mengimplementasi pola hidup sehat, Anda bisa sesuaikan dengan minat yang dimiliki sehingga menjalaninya terasa lebih menyenangkan. Berikut ini 5 contoh pola hidup sehat yang bisa Anda terapkan sehari-hari:

1. Menjaga Kebersihan Tubuh

Membersihkan tubuh dengan sabun dapat menghilangkan kuman dan bakteri yang menempel setelah seharian beraktivitas. Badan pun akan terhindar dari bau tak sedap dan terhindar dari penyakit. Menteri Kesehatan, dr. Terawan Agus Putranto menekankan bahwa penting menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat ditengah pandemi untuk terhindar dari penularan virus dengan rajin mencuci tangan dengan sabun. Selain itu, bagian tubuh yang perlu diperhatikan adalah kebersihan gigi dan mulut. Banyak yang belum menyadari bahwa daerah tersebut merupakan daerah lembab yang mudah dihinggapai bakteri. Ketika kesehatan mulut mulai terganggu, akan sangat mudah penyakit lain

menyerang tubuh. Pada beberapa kondisi, kebersihan gigi tidak cukup dengan cara menggosoknya setelah makan dan sebelum tidur, tetapi penting juga berkumur dengan *mouthwash* dan bersihkan plak gigi dengan *floss*.

2. Istirahat yang Cukup Setiap Malam

Memiliki tidur cukup merupakan salah satu contoh pola hidup sehat yang penting diterapkan karena menjadi kunci dari pikiran dan tubuh yang sehat. Kurang tidur dapat menyebabkan menurunnya imunitas, menguras energi hingga mengganggu suasana hati. Selain itu, Anda juga perlu memperhatikan kualitas tidur supaya mendapat manfaat yang lebih optimal. Beberapa hal yang bisa Anda lakukan sebelum tidur antara lain: mengurangi asupan kafein, membersihkan diri dan ruang tidur atau mendengarkan musik.

3. Mengonsumsi Makanan Bergizi dan Cukup Asupan Air

Menerapkan pola hidup sehat tidak bisa dipisahkan dengan mengonsumsi makanan penuh nutrisi. Banyak penyakit yang hadir karena terbiasa menyantap makanan instan dan cepat saji, makanan berlemak tinggi kolesterol maupun mengandung banyak gula. Menurut *Harvard Medical School*, beberapa contoh makanan yang baik untuk tubuh adalah sayuran, buah buahan, kacang-kacangan, biji-bijian, lemak sehat, dan asam lemak omega tiga.

Komposisi makanan juga perlu diperhatikan supaya kebutuhan gizi terpenuhi demi memiliki imunitas yang baik. Mengacu pada program *Piring Makananku* dari Kementerian Kesehatan, menu makanan bergizi berisi asupan karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral seimbang.

Makanan penuh gizi juga penting diimbangi dengan asupan air putih yang cukup. Kandungan rendah gula dan kalori membuat air putih menjadi cairan terbaik untuk menjaga tubuh tetap terhidrasi.

Contoh pola hidup baik ini bisa mencegah terjadinya konstipasi hingga penyakit batu ginjal.

4. Mengelola Stres

Memiliki sikap dan pikiran positif akan membantu tubuh Anda menghasilkan energi yang cukup dan *mood* yang stabil. Hal ini akan menunjang kemampuan Anda dalam mengelola stres dengan baik. Kurangnya fokus dan terkurasnya energi akibat stres dapat meningkatkan kemungkinan terkena berbagai penyakit.

5. Olahraga secara Rutin

Banyak manfaat yang didapat dari berolahraga secara teratur. Tak hanya dapat menguatkan otot tubuh, meningkatkan kesehatan jantung, dan memperkuat daya tahan tubuh, olahraga juga berperan penting untuk menjaga kesehatan mental. Aktivitas fisik dapat memacu tubuh menghasilkan endorfin yang dapat membuat Anda merasa tenang dan bahagia.

C. Tiga Langkah Menerapkan Pola Hidup Sehat

Meskipun tidak mudah mengubah kebiasaan baru, tetapi Anda dapat menerapkan pola hidup sehat dengan rutin menerapkannya. Kebiasaan baik seperti ini tidak dapat terlaksana tanpa komitmen jangka panjang. Agar manfaat pola hidup sehat dapat tercapai, Anda perlu menerapkan hal-hal berikut:

1. Mengetahui Kondisi Kesehatan

Dengan mengetahui keadaan tubuh, Anda dapat merancang dan menentukan gaya hidup sehat yang tepat dan sesuai. Periksa dan konsultasikan kepada dokter sebelum memulai perubahan pola hidup baru.

2. Evaluasi Aktivitas Fisik

Seberapa sering Anda berolahraga? Seberapa jauh Anda bisa berjalan mengelilingi perumahan? Mengevaluasi kebiasaan fisik bisa membantu Anda menentukan berapa lama durasi olahraga yang baik

bagi tubuh Anda. Tentunya terlalu memaksakan kemampuan tubuh bisa berakibat fatal.

3. Periksa Kesehatan Sosial

Pastikan Anda selalu dikelilingi oleh teman dan keluarga yang selalu mendukung Anda. Tanpa disadari, memiliki hubungan kurang harmonis dapat memengaruhi kualitas kesehatan. Dengan melakukan ketiga hal tersebut, Anda dapat memulai menerapkan gaya hidup yang tepat demi memperoleh manfaat pola hidup sehat berkualitas baik dan tidak terkontaminasi limbah.

Jika ketiga faktor ini terpenuhi dan diimbangi dengan menerapkan gaya hidup yang tepat, tujuan pola hidup sehat dapat tercapai dengan mudah.

Apa faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat dan manfaat yang didapatkan?

Beberapa faktor dapat memengaruhi seseorang menjalani gaya hidup sehat, antara lain: kualitas udara, sinar matahari, dan air. Beraktivitas di ruangan dengan sirkulasi udara yang kurang baik dan berada di

daerah dengan polusi udara tinggi dapat mengganggu asupan oksigen pada tubuh. Mendapatkan vitamin D yang baik untuk tulang, pastikan juga air di sekitar Anda.

D. Panduan Lengkap Jalani Pola Hidup Sehat yang Baik dan Benar

Memiliki tubuh yang sehat dan bugar merupakan impian setiap orang. Sayangnya, kesibukan dan rutinitas membuat sebagian besar orang lupa menyisihkan waktu mereka untuk beristirahat, menerapkan pola makan sehat, dan berolahraga. Jika gaya hidup seperti ini terus dilakukan, bukan tidak mungkin, perlahan kesehatan Anda akan terganggu.

Oleh karena itu, menerapkan pola hidup sehat menjadi penting untuk dilakukan guna mencegah terserang penyakit terutama di tengah pandemik seperti ini.

Matungi

Cara Sehat dan Bahagia ala Orang Jawa

Nita Kusumaningtyas

1. Berilah Makna pada Sesuatu yang Sederhana maka Ia akan jadi Berharga

Apakah benar kata orang bahwa bisa jadi kita makin takut saat kita tahu bermacam-macam penyakit? Atau apakah kita yang terlalu *overthinking*? Padahal, harusnya dengan wawasan dan ilmu membuat kita makin waspada dan berhati-hati.

Di masa lalu, belum ada ilmu pengetahuan dan teknologi yang canggih untuk mengenali, mendefinisikan, dan menganalisa suatu penyakit; cara pencegahan, perawatan, dan pengobatannya. Akan tetapi, para leluhur kita mampu mengatasinya dengan cara yang sederhana.

Seperti saat menggalakkan konsumsi sayur lodeh yang terdiri dari 7 warna sayuran yang berbeda serta diberikan makna untuk menyelipkan pesan kampanye kesehatan pada masyarakat di pulau Jawa (yang saat itu menjadi episentrum pandemic flu Spanyol di tahun 1918). Seperti: **cang gleyor/kacang panjang**, *cancangen awakmu ojo lungu-lungu* (ikatlah

dirimu jangan pergi-pergi atau karantina mandiri). **Terong**, *terusno anggone olehe manembah Gusti ojo datnyeng* (teruslah beribadah kepada Yang Mahakuasa, jangan hanya saat membutuhkan saja/perkuat iman). **Godong so/daun melinjo yang masih muda**, *golong gilig donga kumpul wong sholeh sugih kawruh* (berkumpulah dengan orang-orang yang saleh dan orang pintar/jangan percaya hoax).

Dengan cara sederhana, tetapi kaya makna, penduduk Jawa saat itu mampu meningkatkan imun diri dengan asupan makanan yang kaya gizi sehingga segera pulih dari *pagebluk* (pandemi). Cara penjabaran satu kata menjadi kalimat tersebut dalam tata bahasa Jawa disebut *Kerata Basa*.

2. Kunci Kesehatan (dan Kebahagiaan) Diri itu Berasal dari Diri Sendiri

Tak hanya menggunakan *Kerata Basa*, orang-orang Jawa dahulu juga menggunakan berbagai akronim atau dalam Bahasa Jawa disebut *Tembung Camboran Wancah* dan *Cangkriman Wancah*. Salah

satu akronim yang dipakai orang Jawa di bidang kesehatan adalah *MATUNGI* singkatan dari: *Madhang* (makan), *Turu* (tidur), *Ngising* (buang air besar). Mereka menganggap *matungi* adalah cara sederhana untuk bisa menikmati (kebahagiaan) hidup melalui penjagaan kesehatan diri. Dengan cara: makan yang nikmat, tidur yang pulas, dan buang air besar yang normal dan teratur. Yup, sesederhana itu.

3. Kita adalah Cerminan Apa yang Kita Makan

Falsafah pertama: Madhang atau makan.

Aktivitas yang saking rutinnya hingga kadang kita lupa atau bahkan tak menganggapnya penting. Makan sambil bekerja atau sambil melihat telepon genggam, makan dengan terburu-buru, atau makan tanpa memikirkan apakah orang lain di rumah sudah makan atau belum seakan menjadi hal yang kita anggap biasa dan wajar.

Dahulu, makan selalu dilakukan bersama keluarga dengan urutan yang hampir seperti ritual. Mendahulukan orang yang lebih tua, tidak berbicara

sambil makan, makan sambil melihat makanan dalam piring, tak meninggalkan meja makan sebelum orang tua selesai makan, mengunyah dengan perlahan, dll. Ya, zaman memang telah berganti, iptek terus berkembang, tapi prinsip dan nilai zaman dahulu apakah selalu ketinggalan zaman, tak berharga, dan tak bermanfaat?

Dengan *falsafah madhang* kita diajarkan untuk menghargai makanan sebagai rezeki dari Allah swt. yang harus kita syukuri dan kita perlakukan dengan penuh rasa hormat. Walaupun seadanya, bila kita makan dengan rasa penuh rasa syukur maka otak kita akan melepaskan hormon yang memberikan sensasi rasa bahagia, yaitu *hormon serotonin* dan *dopamin*.

Hormon serotonin sering disebut juga hormon kebahagiaan. Hormon ini dilepaskan saat kita mengonsumsi makanan bergizi, seperti: pisang, telur, ikan tuna/salmon, biji-bijian, buncis, kacang merah, kacang hitam, sayuran hijau, dan tahu. Hormon ini juga dilepaskan (disekresikan) saat melakukan

kegiatan yang membuat kita bahagia, misalnya berolahraga, melakukan hobi, atau makan dengan hati yang ikhlas dan puas tadi. Hormon ini berperan sebagai pembawa sinyal antar jaringan saraf, memperbaiki mood, juga meningkatkan fungsi organ pencernaan, pembekuan darah, kepadatan tulang, dan fungsi seksual.

Hormon lainnya yang dikeluarkan saat kita makan adalah *hormon dopamin*. Biasanya hormon ini disekresikan otak saat kita mengonsumsi makanan yang kaya protein; telur, ikan, almond; kentang; brokoli, bayam; dan alpukat, pisang, stroberi. Hormon ini dapat menimbulkan sensasi gembira, termotivasi, percaya diri, dan memperbaiki mood.

Saat kita sedang stres terkadang kita terbayang keinginan untuk makan makanan yang membangkitkan selera bukan? Sekadar es krim, coklat, bakso jumbo pedas, soto gebrak, rendang jengkol, nasi padang komplit, atau sekadar mi rebus spesial pakai telur, sawi, dan cabai iris.

Membayangkan saja sudah timbul rasa bahagia dan mood kita membaik, apalagi setelah makan. Serasa beban masalah hilang seketika.

Tentu saja bukan berarti kita bebas makan apa saja dan berlebihan. Tetap kita harus berprinsip makanan yang kita makan: HALAL dan THAYYIBAH.

Halal berarti memenuhi ketentuan syariat agama. Halal zat atau bahan makanannya, halal cara mendapatkannya, halal cara pengolahannya, dan halal cara mengonsumsinya. Thayyibah berarti memenuhi kaidah kesehatan. Yang baik untuk kita belum tentu baik dan menyehatkan untuk orang lain karena kondisi tubuh dan kesehatan yang berbeda. Mungkin ada makanan yang pantas dimakan atau harus dikurangi asupannya bagi penderita penyakit tertentu. Kita harus ingat bahwa tak semua yang halal itu thayyibah (misal ayam yang dimasak kurang matang), dan tidak semua yang thayyibah itu halal (misal makanan yang haram secara agama walau bersih dan dimasak dengan baik).

Makanan apa yang kita pilih, rumahan/restoran/kaki lima/makanan instan, cara kita memperlakukan, dan menghargai makanan kita, tanpa kita sadari menunjukkan preferensi kita. Bagaimana kita hidup, dan pola pikir kita menjalani kehidupan. "*We are what we eat.*" (Victor Lindlahr, ahli nutrisi dari Amerika)

4. Kualitas Tidur Kita Memengaruhi Kualitas Hidup Kita

Falsafah kedua: Turu atau tidur.

Masyarakat modern saat ini meningkat kesadaran akan pentingnya kesehatan. Akan tetapi anehnya, kualitas tidur (meliputi durasi, kontinuitas, dan lama tidur dalam/*deep sleep*) justru menurun. Menurut laporan dari survei tidur global tahunan yang diterbitkan *The Global Pursuit of Better Sleep Health* dari Royal Philips dan melibatkan 11.000 orang dewasa di Australia, Brazil, Canada, Tiongkok, Prancis, Jerman, India, Jepang, Belanda, Singapura, Korea Selatan, dan Amerika Serikat, 62% menggambarkan

tidur mereka sebagai ‘agak’ atau ‘tidak sama sekali’ baik, dan 44% mengatakan bahwa tidur mereka memburuk dalam lima tahun terakhir.

Durasi tidur yang seharusnya 8 jam per hari menjadi hanya sekitar 6,4 jam di hari biasa dan 6,6 jam di akhir pekan. Kontinuitas tidur dan lama *deep sleep* mereka di malam hari sering terganggu (terjaga di malam hari) dengan alasan stres/khawatir/tertekan mencapai 50%. Sebab gangguan lainnya adalah lingkungan tidur mereka (32%), televisi atau gadget (27%), kondisi kesehatan seperti masalah nyeri atau pernapasan (23%), minum minuman berkafein atau mengonsumsi obat-obatan tertentu menjelang tidur (18%), dan pasangan mendengkur (17%).

Seperti ikhlasnya kita saat makan, saat hendak tidur pun kita harus mengikhlaskan beban hati dan pikiran kita. Dalam ajaran agama Islam, umat Islam diberi tuntunan sebelum tidur untuk berwudu, membaca doa tidur, berzikir, memaafkan kesalahan orang-orang yang menyakitinya, dan tidur menghadap

ke kanan atau ke arah kiblat. Semua ritual atau tuntunan itu untuk mempersiapkan fisik dan mental memasuki fase-fase tidur agar kualitas tidur meningkat. Jadi, walaupun durasi tidur tidak panjang tetap cepat mencapai fase *deep sleep* yang berdampak saat bangun tidur kita merasa segar dan bugar.

5. Bila Panggilan Alam itu Datang, Tak Ada yang Bisa Menahannya

Falsafah ketiga, Ngising alias buang air besar (BAB).

Ini beneran? Ya! Tentu saja. Pernah tersiksa karena sembelit atau kebalikannya: diare/mencret? Bagaimana rasanya? Makan jadi tak nikmat, tidur pun jadi tak nyenyak. Betul, tidak? Bahkan bisa jadi abnormalitas pada masalah ini menjadi penanda adanya penyakit lain yang lebih serius. Menurut konsultan kesehatan saluran cerna RS Cipto Mangunkusumo (RSCM), Prof. Dr., dr. Ari Fahrial Syam, SPPD-KGEH, MMB, FINASIM, FACP, ada 2 hal yang perlu diamati sebagai penanda awal kesehatan

kita, yakni struktur (bentuk dan tekstur) kotoran dan waktu BAB.

Bentuk feses atau tinja yang normal adalah panjang silindris dengan tekstur padat dan warna kecoklatan atau kehijauan. Bisa saja berwarna agak putih bila mengonsumsi obat-obatan tertentu, atau agak kemerahan bila mengonsumsi buah naga. Yang tidak normal adalah bentuk yang encer, panjang tetapi kurus seperti pensil, atau kecil-kecil seperti kotoran kambing. Warna kehitaman menandakan ada hal yang perlu diwaspadai.

Frekuensi normal BAB pada orang dewasa adalah 1-2 hari sekali. Bila BAB kurang dari 3 kali seminggu, atau bahkan seminggu sekali, dikhawatirkan kondisi tersebut mengarah pada konstipasi kronis. Orang dengan kondisi tersebut berisiko 1,78 kali lipat lebih besar mengalami kanker usus besar. Serta 2,78 kali lipat lebih besar terhadap terbentuknya tumor jinak pada usus besar.

Pada kondisi BAB berdarah, hal tersebut dapat menjadi penanda penyakit yang ringan maupun berat. Seperti: wasir/ambeien, fisura ani (robeknya kulit sekitar lubang anus, biasanya saat mengeluarkan tinja yang besar dan keras), radang usus, polip usus, tukak lambung, bahkan kanker usus besar. Menurut dr. Zaidul Akbar, orang dengan gangguan jantung bisa dilihat dari kuantitas dan kualitas tidur yang rendah serta sering ditandai dengan susah buang air besar.

Serat dan konsumsi air putih yang cukup (Delapan gelas) setiap hari menjadi syarat utama bagi kesehatan dan kelancaran BAB kita. Pada orang dewasa, jumlah asupan serat yang dibutuhkan untuk melancarkan BAB adalah 25–35 gram per hari, sedangkan pada anak-anak adalah 20–23 gram per hari. Serat dapat kita dapatkan dari sayur-sayuran dan buah-buahan. Serat akan membantu pencernaan dengan cara menyerap air dan garam empedu, membantu terbentuknya bentuk feses yang mudah didorong dengan gerak peristaltik otot usus besar

menuju anus serta mempersingkat masa parkir feses. Dengan adanya serat, feses akan terbentuk dengan volume besar dalam waktu singkat dan merangsang refleks regang pada usus yang mengakibatkan munculnya sensasi ingin BAB.

Mengharapkan hasil yang berbeda dari usaha yang sama adalah hal yang tidak mungkin. Maka, perubahan pola hidup kita setiap hari menjadi lebih sehat dan teratur dengan falsafah MATUNGI adalah sebuah kebutuhan dan kewajiban, jika kita menginginkan kualitas hidup yang tinggi.

6. Makna lain dari kata: ma-dha-ngi-sing- tu-ru

Selain penjabaran MATUNGI menjadi kata Madhang, Ngising, Turu, saat kata tersebut ditulis madhangisingturu dengan huruf Jawa menjadi:

ꦩꦢꦁꦱꦶꦁꦠꦸꦫꦸ

ma dhangisingtu ru

Yang arti awalnya bermakna: madhang, ngising, turu; bila penggalan suku katanya berbeda

menjadi madhang sing turu maka akan bermakna menerangi yang sedang tidur.

Makna kedua ini berarti, bagi orang-orang Jawa, dalam hidup ini kunci kebahagiaan tidak hanya MATUNGI atau madhang-ngising-turu, tetapi juga bagaimana kita sebagaimana manusia sosial harus mempunyai empati dan kepedulian kepada orang lain. Kita sehat dan menyehatkan orang lain. Kita bahagia dan membahagiakan orang lain.

Setitik Cahaya Hikmah

Dedi Saputra (Daris Kandadestra)

Syahdu lantunan tilawah Al-Qur'an menggema di senja itu. Kesyahduan menyadarkan insan yang masih alpa.

"Kita istirahat dulu, Fer, sudah menjelang magrib," ucap Arya. Ferdy sejenak berhenti beraktivitas. Ia tersenyum sembari meletakkan dua pot tanaman hias aglonema di box pick up.

Arya dan Ferdy kemudian patut diri untuk kemudian bersegera menuju masjid melaksanakan fardu magrib berjamaah. Setelahnya, mereka kemudian kembali melanjutkan aktivitas mengangkut tanaman hias yang sebelumnya tertunda.

"Fer, kira-kira berapa kali lagi kita bolak-balik mengangkut tanaman-tanaman hias ini?" tanya Arya.

Ferdy sejenak memutar pandangannya, "Saya kira ini yang terakhir, Mas Arya," terang Ferdy.

"Alhamdulillah, saya lumayan lelah, Fer. Sehari ini kita bolak-balik mengangkut barang-barang dan ini, tanaman hias ini. Kelihatannya, sih ...

sedikit ternyata harus diangkut berulang kali." Arya mengutarakan pikirannya.

"Pindahan memang begitu, Mas, makanya ada orang yang nggak mau repot, pindahan bawa badan saja. Semua barang ditinggal, di jual." Ferdy menjawab sekenanya. Ia pun merasa lelah seharian membantu Arya.

"Ok, kita berangkat, Mas!"

"Sudah yakin tak ada yang tertinggal, Fer?"

"Aman, Mas!"

Mobil pick up hitam yang memuat tanaman hias itu pun melaju perlahan melewati jalan tanah yang belum juga *disemenisasi*. Selang lima belas menit, mereka tiba di rumah baru Arya. Putri, istri Arya segera membuka pintu. Menjelang isya pekerjaan selesai, Ferdy pamit. Arya mengucapkan banyak terima kasih dan memberikan sejumlah uang lelah dan sewa pick up kepada Ferdy tak lupa kudapan buat Ferdy nanti di rumah.

Perumahan Alamanda, hunian yang dipilih Arya dan istrinya. Perumahan yang dibangun sekitar 2006 tersebut cukup padat, mulai blok A hingga F. Rumah Arya persis berada di sudut jalan blok F. Terdapat 27 rumah di blok F tersebut. Arya menempati Rumah F1. Sekitar 50 meter dari rumah Arya terdapat musala Ar-Rahman sehingga lebih dekat untuk melaksanakan salat fardu. Itu juga menjadi alasan Arya memilih rumah tersebut. Selain itu, jarak sekolah tempat Arya mengajar juga tidak jauh dari sana sehingga tak ada alasan baginya untuk telat tiba di sekolah. Hal yang menjadi pertimbangan utama mereka adalah daerah tersebut bebas banjir.

Sebagai warga baru, Arya dan istrinya tentu tak banyak mengetahui bagaimana keseharian warga di sana. Kecuali Pak Anto dan istrinya, Bu Yana. Arya dan istrinya mengenal keluarga tersebut karena rumah yang mereka tempati itu mereka beli dari keluarga Pak Anto. Sementara itu, tetangga lainnya belum mereka kenal. Mereka tentu berharap mendapat

tetangga–tetangga yang baik dan ramah serta saling tolong menolong. Apalagi di komplekstersebut selain Ketua RT, Ketua RW pun berada di Blok F. Meski tak sering bertemu, tetapi setidaknya mereka bertemu di musala di waktu magrib, isya ataupun subuh.

Hampir satu bulan lebih Arya dan istrinya, Putri, tinggal di perumahan Alamanda. Kini, memasuki bulan Oktober, bulan yang secara siklus merupakan musim hujan.

Benar saja, dalam seminggu ini sudah beberapa kali hujan mengguyur. Sejauh ini tak terjadi banjir. Terlebih lagi dari penuturan Ferdy, tetangga baru mereka itu, seorang mahasiswa aktivis lingkungan bahwa hampir tak pernah ada gotong royong di komplekstersebut sejak pemilihan ketua RT sekitar 2 tahun lalu. Jika pun ada, hanya individu di rumah masing-masing atau jika ada gotong royong bukan pada kegiatan kebersihan lingkungan. Bisa dibayangkan bagaimana selokan dikomplekstersebut?

Sabtu pagi, Arya bersiap untuk berangkat. Hari itu ada *training* yang harus ia hadiri. Sebelum berangkat, ia menyalakan sepeda motor jadul Shogun 125 miliknya beberapa menit. Sambil menunggu, ia melihat-lihat sekitar rumah. Tanaman hias yang memenuhi halaman samping rumahnya tampak sudah bisa beradaptasi dengan lingkungan. Cahaya matahari yang seharian tepat mengenai rumah Arya tentu membuat sebagian tanaman hias yang tak tahan sinar matahari harus ekstra adaptasi.

Arya memasang sejenis jaring hitam pelindung untuk mengurangi terpaan panas tersebut. Arya kemudian melihat-lihat selokan yang berbatasan langsung dengan perumahan lain, Perumahan Permata Bunda. Dari jarak 2 meter saja, santer tercium aroma tak sedap dari selokan. Tampak air selokan hitam dan tergenang. Arya berpikir untuk membersihkannya di lain waktu, karena hari ini ia harus segera berangkat. Saat itu, lewat Pak Rambe yang sedang bersepeda.

"Pak Guru," sapanya dengan logat khas sidempuannya. "Mau kemana pagi-pagi? Sabtu 'kan libur."

"Iya, nih, Bang, harusnya libur. Tapi hari ini ada training, supaya makin baik mengajar saya, Bang." Arya meniru logat Pak Rambe, iseng.

"Iya, ya. Eh, begini Pak Guru, bagaimana kalau besok Ahad, kita gotong royong membersihkan selokan di kompleksdekat rumah kita ini," ujarnya.

"Boleh, Bang. Saya juga sudah berencana membersihkan selokan itu." Arya menunjuk selokan yang baru ia lihat tadi.

"Jangan!" Spontan Pak Rambe menahannya. "Di situ jangan dibersihkan, Pak Guru. Kalau dibersihkan, maka air limbah dari Perumahan Permata Bunda akan mengalir semua ke perumahan kita," jelasnya lagi.

Arya manggut-manggut. "Jadi, kita gotong royong membersihkan di mana, Bang?" tanya Arya.

"Di bagian depan rumah Pak RT itu sudah buntu. Pak RT itulah pula tak beres kutengok, selokan di depan rumahnya sampai buntu tak pernah dia bersihkan," ujar Pak Rambe.

"Baik, Bang. Insyaallah ... besok kita mulai." Arya bermaksud mengakhiri pembicaraan

"Nanti saya ajak Anto dan Andre, Pak Guru ajak Sahrul dan Ferdy, kita-kita saja. Kita angsur di sana dulu. Okelah Pak Guru silahkan berangkat, hati-hati."

"Mari, Bang. Assalamu'alaikum!"

"Wa'alaikum salam."

Arya segera tancap gas dan Pak Rambe melanjutkan bersepedanya.

Ahad pagi, suasana masih lengang. Cuaca tampak bersahabat. Arya bersiap dengan cangkul dan parang untuk gotong royong pagi itu. Sementara itu, Putri menyiapkan sarapan. Nanti jam 9, Arya baru akan sarapan.

Pak Rambe segera menyusul. Mereka berdua mulai mengerjakan membersihkan selokan di depan rumah pak RT. Pintu Rumah pak RT tampak masih tertutup. *Barangkali sudah keluar*, pikir Arya.

Seolah tau apa yang ada dalam pikiran Arya, tiba-tiba Pak Rambe berujar, "Pak RT itu masih tidur itu, malam hari dia biasanya bergadang sambil main domino di warung sana."

Arya hanya mendengarkan saja.

"Mana pula si Anto itu?" gumamnya sambil terus mencangkul.

"Sepertinya ada urusan, Bang. Pagi-pagi sekali bang Anto bersama kak Yana keluar," ujar Arya.

"Ah, begitulah. Apalagi si Andre dan Sahrul. Tak mau ikut kalau diajak gotong royong. Payah!" gumamnya lagi.

Matahari makin meninggi. Arya dan Pak Rambe masih terus membersihkan selokan. Tampak keringat membasahi, sesekali terdengar suara Pak Rambe menarik napas. Sepertinya ia mulai lelah.

"Istirahat dulu pak Guru, lumayan ini sudah berapa meter ini yang kita gali". Ujarnya.

Arya mengangguk, tanda setuju. Mereka duduk di sisi pustaka yang belum sepenuhnya siap. Sambil minum teh hangat yang dibuat istri Arya serta roti. Lumayan untuk mengganti energi yang cukup terkuras.

"Warga di sini sangat kurang kalau soal kebersihan lingkungan Pak Guru. Setiap diajak bersih-bersih, payah sekali. Padahal untuk kita juga." Pak Rambe memulai percakapan.

"Saya dengar dari Ferdy, hampir 2 tahun tak pernah diadakan gotong royong membersihkan lingkungan terutama selokan." Arya menimpali.

"Ya, betul itu. Pak Guru lihat juga di tanah kosong itu." Pak Rambe menunjuk lahan kosong yang ditumbuhi semak. Setelah Arya mengangguk, Pak Rambe melanjutkan, "Di sana jadi tempat warga sini membuang sampah."

"Meskipun ada pengutip sampah, tetapi entah kapan jadwalnya masuk, awak pun malas ikut."

"Saya memilih memisahkan sampah-sampah sesuai jenisnya, Bang. Jadi lebih mudah mengurusnya," timpal Arya.

"Mestinya begitu, Pak Guru. Tapi terkadang kita ini banyak gaya. Keluar, kita rapi-rapi, bersih-bersih. Tapi lingkungan kita tak sehat, Pak."

Menjelang jam 10, Pak Anto lewat. "Maaf, ya, saya dari pasar dengan istri saya, belanja," ujarnya dari jendela mobil.

"Ocu ini penipu! Janji pagi goro. Pergi pulak!" ujar pak Rambe berseloroh

"Ok, saya antar mobil dulu, ya," ujarnya lagi

Selang beberapa menit Pak Anto datang. Mereka kembali bergotong royong hingga menjelang siang. Selokan yang telah buntu oleh tanah dan sampah tersebut mulai terisi air yang mengalir dari perumahan. Meski belum seluruhnya, tetapi setidaknya mereka sudah memulai. Mereka berencana

akan melanjutkan gotong royong tersebut sepekan sekali. Mereka akan mengajak warga lain yang ada waktu dan kesempatan tak penting berapa orang. Mereka lalukan semampu mereka. Mungkin hanya ada sedikit orang seperti Arya atau Pak Rambe, tetapi dengan hikmah maka sangat mungkin akan ada hati yang ikut tergerak untuk berbuat.

Awal November, hujan mengguyur seharian. Air mengalir memenuhi selokan-selokan. Perumahan Alamanda aman, senantiasa bebas banjir. Selokan yang bersih mengalirkan air ke parit besar terus ke sungai. Sungguh alam tak ingin berseteru dengan manusia jika manusia tak memulainya.

Lelah Sempurna

Ariel Sakatih

Liera merupakan anak dari keluarga sederhana yang baru saja diterima di satu kampus swasta ternama. Sejak dulu ia dikenal akan sifatnya yang pantang menyerah ketika mengejar sebuah tujuan dan sangat anti dengan yang namanya kesalahan. Sejak SMA dirinya memang sudah sering menunjukkan kebolehan nya. Berbagai penghargaan dan prestasi terukir atas namanya. Contohnya saja, dari kegiatan belajar mengajar di kelas. Dirinya sering mendapat pujian dari hasil presentasinya yang unik dan kreatif, walaupun dibalik kreasinya itu, ada waktu tidur yang dikorbankan. Bagi Liera menjadi biasa bukanlah pilihan. Otaknya selalu berpikir keras agar mendapat jalan untuk memberikan sesuatu yang orang lain tidak dapat lakukan di setiap tugasnya.

Berbeda dengan rekannya di kampus, Arya. Pria yang senang berjemur di bawah matahari pagi ini tampak lebih tenang dan memiliki pembawaan santai, menunjukkan bahwa Arya tidak terlalu ambisius dalam mengejar sesuatu. Arya juga sejak usia sekolah

sudah menunjukkan potensi yang cukup mengagumkan. Dirinya terkenal cerdas, tetapi perawakannya tampak biasa saja. Bukan hanya sekali Arya mendapatkan nilai yang tidak maksimal, tetapi yang membuat dia sangat dikagumi adalah sikapnya ketika menghadapi masalah tersebut. Banyak guru dan teman sekolah Arya yang mengatakan bahwa sebenarnya Arya bisa saja melampaui potensinya sekarang, jika ia menambah intensitas belajarnya. Namun, responsnya hanya senyum dan mengangguk seakan dia sudah paham apa maksud kata-kata mereka.

Waktu perkuliahan pun dimulai. Liera dipertemukan dengan Arya pada beberapa kelas yang sama sepanjang semester awal ini. Mereka berdua tidak saling kenal, hanya saling tahu karena sering terlibat dalam kegiatan antar sekolah dulu. Sejak awal, Liera sudah menunjukkan ambisinya. Tugas-tugasnya selalu lengkap dan tepat waktu, presentasi materi kelompoknya selalu menarik, bahkan nilai ujiannya

pun tidak pernah lebih rendah dari 80. Metodenya yang selalu habis-habisan dalam setiap kelas membuat ia tampak bersinar sendiri dibanding teman-teman sekelasnya yang lain.

Tentu saja, Liera paham akan hal ini, karena inilah yang dikejanya sejak awal. Kebiasaan dirinya sejak sekolah dulu masih sangat kental. Terlihat saat Windi rekan sekelompoknya yang biasa-biasa saja di kelas ingin memberikan masukan. Tatapannya ke sana kemari seakan sudah menolaknya sebelum diucap.

Arya secara tidak langsung juga mulai paham kondisi kelasnya. Dia tahu bahwa keadaan sekitarnya tertuju pada sosok Liera yang sangat mencolok dibanding yang lain. Dia juga paham bahwa selama ini tugas-tugasnya juga lengkap dan tidak terlambat, presentasi materi kelompoknya tidak kalah menarik, nilai ujiannya juga tidak mengecewakan. Hanya saja Arya tidak terlalu suka memaksakan dirinya untuk terlihat mencolok. Dengan kondisinya sekarang, Arya menyadari bahwa Liera sedang menginisiasi perang

dingin terhadapnya. Karena dibanding semua teman kelasnya, hanya Arya yang dapat dikatakan sebanding dengan pencapaian Liera. Namun, seperti biasa, Arya hanya menyikapinya dengan santai sambil minum dari botol kesayangannya yang selalu ia bawa.

Puncaknya pun terjadi ketika kelompok Arya membagikan hasil diskusi kelompoknya di depan kelas. Topik yang dibahas adalah tentang betapa pentingnya tidur yang cukup untuk manusia. Arya dan kelompoknya dengan rapih dan detail menjelaskan setiap poin bahasannya. Hingga ketika Arya berkata bahwa manusia dewasa itu seharusnya memiliki jam tidur minimal 7 jam, Liera pun langsung mengangkat tangan dan berdiri menyanggah, “Interupsi, siapa bilang kita harus tidur minimal 7 jam?”

“Iya, benar, berbagai sumber kesehatan berkata demikian,” jelas Arya.

“Banyak juga tulisan yang mengatakan bahwa orang-orang hebat hanya tidur 3-4 jam sehari,

termasuk presiden kita contohnya." Liera tak mau kalah.

"Iya, itu juga tidak salah. Namun, dari hasil penelitian yang kami dapatkan "

Arya seketika hening dan kelas pun mulai riuh akibat argumen mereka berdua.

Pak Adam, dosen yang mengawas saat itu langsung refleksi berdiri dengan maksud untuk menenangkan kelas. Kalimatnya hanya sederhana, "Anak-anak, terima kasih atas pemikiran kritis kalian, ya. Di suatu institusi pendidikan merupakan hal yang wajar ketika ada perbedaan pendapat. Akan tetapi, bapak minta satu hal, ya, biarkan Arya dan kelompoknya menyelesaikan materinya, kemudian setelah itu bapak akan memberikan tanggapan atas pendapat Liera tadi."

Suasana kelas kembali tenang setelah mendengar kata-kata Pak Adam. Setelah materi selesai, Pak Adam akhirnya memberikan tanggapan atas pendapat dari Liera tadi.

Waktu demi waktu berlalu. Semenjak kejadian tersebut, Liera dan Arya selalu terpisah kelas. Mereka tidak saling membenci, tetapi seperti ada sesuatu yang menghambat mereka untuk saling bicara. Memasuki semester akhir, tampak perbedaan besar di antara mereka berdua. Arya yang tidak banyak berubah dan tampak menikmati perkuliahannya, mendengar kabar bahwa rekannya, Liera terancam *drop out* karena banyak masalah di kelasnya. Teman-teman kelas Liera merasa sangat heran dengan kondisi Liera saat ini. Bagaimana tidak, dulu, dialah mahasiswa yang menjadi pusat perhatian karena kehebatannya, tetapi sekarang menjadi pusat perhatian karena masalah nilainya.

Arya yang mendengar cerita itu hanya menghela napas dan mengangguk seakan sudah tahu permasalahannya, kemudian kembali untuk melanjutkan jadwal olahraga rutinnya.

Atas dasar pertemanan, keesokan harinya Arya memberanikan diri mengajak Liera bertemu untuk

sekadar mengobrol. Walau awalnya menolak, Liera pun akhirnya setuju untuk bertemu.

Sorenya, di kafe yang mereka sudah sepakati, mereka pun bertemu. Beberapa menit awal suasana hening canggung. Wajar saja karena setelah perdebatan beberapa tahun lalu, ini merupakan pertama kalinya mereka bisa bercerita lagi. Liera pun membuka percakapan dengan rasa bersalahnya

"*Sorry banget, ya, waktu itu, Ya,*" kata Liera.

"*Wah, belum lupa juga kejadian itu,*" ucap Arya sambil tersenyum

"Bukan masalah lupa, *sih*, Ya. Tetapi sekarang aku sadar, ada yang salah dengan diriku yang dulu."

"Salah gimana maksudnya, Ra?"

Liera pun menghela napas dan mengungkapkan permasalahannya. "Aku sadar bahwa selama ini pemikiran tentang istirahat itu nggak penting adalah kesalahan terbesar. Kebiasaan yang selalu aku lakukan untuk nggak tidur demi tugas, tetep belajar walau

libur, maksain diri sendiri dalam setiap tugas tanpa bantuan orang lain itu salah besar.”

“Kamu ... kelelahan, kan?”

Seketika Liera pun senyum dan tertunduk sambil berbisik dengan lirih, "Iya, Ya. Aku habis." Liera mencapai batas kemampuannya. Yang dia pikir harus produktif tanpa henti selama ini salah. Dia sadar sekarang bahwa diri manusianya punya batasan. Dirinya terjebak dalam pemikiran untuk selalu sempurna di mata orang. Itulah yang menjadi akar masalahnya sekarang. Syukurlah dia sudah sadar dan mau untuk mengubahnya. "Tapi Ya, aku masih penasaran. Kenapa waktu itu tiba-tiba kamu hening saat menjawab argumenku?"

Arya kembali senyum dengan gaya santainya. "Karena aku lihat kantong matamu saat itu."

Apa, Sih, Sehat Itu?

Dodi Waris Iswandi

Menurut undang-undang No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan. Sehat adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Dengan sehat, kita bisa melakukan apa pun kegiatan dan dalam kegiatan apa pun.

Terkadang orang menganggap bahwa orang sehat pasti bugar, padahal belum tentu, lho. Akan tetapi, orang bugar sudah pasti sehat. Karena orang bugar memiliki kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh energi, dan setelah menyelesaikan kegiatan tersebut masih memiliki semangat juga tenaga cadangan untuk menikmati waktu senggang serta siap untuk melakukan kegiatan lain yang mendadak atau tidak terduga.

A. Apa Saja yang Memengaruhi Kesehatan?

Ada beberapa faktor yang memengaruhi Kesehatan seperti yang dituliskan laman Times

Indonesia, setidaknya ada 6 faktor yang memengaruhi Kesehatan kita, yaitu:

1. Udara

Bahasan polusi udara bukan lagi sesuatu yang baru kita dengar. Bahkan sejak dunia mulai ada pabrik-pabrik, asap kendaraan bermotor, dan asap rokok menjadi faktor dominan adanya pencemaran udara. Maka dari itu, kita harus mengimbangnya dengan mengadakan penghijauan di sekitar rumah kita. Karena dengan penghijauan, menanam pohon-pohon yang bisa menyerap karbondioksida dari bahan-bahan pencemaran tersebut setidaknya bisa mengurangi pencemaran udara di lingkungan rumah kita, yang juga bisa menyebabkan lingkungan kita tetap segar.

2. Air

Sebagian isi dari tubuh manusia terdiri atas air. Karena itu kita memerlukan asupan air yang bersih dan sehat untuk menjaga semua organ tubuh bisa

berfungsi dengan baik. Itulah pentingnya air bagi kehidupan kita.

Meminum air yang kotor, akan mengakibatkan tubuh kita tercemari dan membuat kualitas kesehatan kita pun berkurang. Maka dari itu, kita harus memastikan bahwa air yang kita minum adalah air yang sehat. Bawalah air bersih layak minum ke mana pun kita pergi. Di samping kita lebih waspada, itu juga untuk pencegahan kita tertular penyakit karena salah meminum air minum.

3. Makanan dan Minuman

Tak kalah pentingnya lagi faktor yang memengaruhi kesehatan kita adalah makanan dan minuman yang kita konsumsi. Bila tidak yakin atas makanan yang akan kita makan di luaran sana, alangkah baiknya kita membawa masakan yang telah kita masak sendiri. Itu lebih membuat kita terjaga dari makanan yang tidak atau kurang sehat. Karena kita yang mengolah sendiri sehingga tahu kualitas

masakannya, karena terbuat dari bahan alami yang bebas dari unsur kimia, seperti makanan organik.

4. Keseimbangan Emosi

Faktor berikutnya adalah keseimbangan emosi. Stres terutama ini yang membuat emosi kita naik. Orang yang tidak bisa mengimbangi emosinya cenderung memiliki kesehatan yang kurang stabil.

Dari situlah kita perlu melatih kecerdasan emosi kita supaya tidak mudah mengalami stres berlebihan. Cobalah untuk beraktivitas dan berekspresi secara wajar dalam kehidupan sehari-hari. Terlalu berlebihan dalam bekerja dan beraktivitas pun bisa memicu adanya stres yang memengaruhi keseimbangan emosi kita.

5. Olahraga Teratur

Untuk mengurangi tingkat stres dalam kehidupan kita, lakukanlah olahraga yang teratur. Karena jika kita melakukan olahraga yang teratur—tidak harus olahraga yang berat, cukup jalan kaki saja—itu bisa menjaga keseimbangan emosi kita.

Apalagi jika kita bisa kontinu mengikuti gym setiap minggunya. Emosi kita akan mudah terkontrol lagi.

6. Istirahat yang Cukup

Kita ketahui bersama bahwa Tuhan telah menciptakan siang dan malam silih berganti setiap harinya. Di mana pada siang hari adalah waktu-waktu di mana kita sibuk melakukan aktivitas, berekspresi baik dalam pekerjaan maupun melakukan *hobby*. Kemudian malam hari adalah waktu di mana kita harus beristirahat, melepaskan penat setelah seharian beraktivitas.

Istirahat yang cukup dengan cara tidur, memejamkan mata adalah ritual yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari kita. Itu sudah menjadi kodratnya kita, tidur di malam hari sehingga kita bisa mengistirahatkan organ-organ tubuh kita setelah ditimpa oleh pekerjaan seharian.

Saat tidur, metabolisme tubuh kita melakukan peremajaan sel-sel sampai kepada pembuangan sejumlah toksin yang ada dalam tubuh kita. Tidur

yang lama tidak menjadi jaminan bahwa kualitasnya akan baik pada kesehatan kita. Justru tidur yang tenang dengan suasana hati yang tidak diikuti perasaan yang dapat merusak konsentrasi tidur kita, itu yang menjadikan kita bugar kembali saat terbangun nanti. Sekali lagi, jangan sepelekan tidur berkualitas.

Setelah kita mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan kita, maka cobalah untuk menjadikan faktor-faktor tersebut sebagai gaya hidup sehat, di antaranya dengan:

- 1) Menjaga untuk selalu makan sehat, yaitu dengan cara jauhi *junk food*. Perbanyak makan sayuran, terutama sayur organik. Jika harus memasak sendiri, pastikan menggunakan sayur yang benar-benar bersih dan segar. Berikan bumbu masak yang secukupnya, kurangi penggunaan bahan yang mengandung MSG. Gunakan minyak untuk sekali masak.

- 2) Jauhilah stres. Sempatkan melihat hiburan yang bisa meningkatkan imunitas kita. Apalagi dengan menonton film-film yang membuat kita tertawa lepas. Itu bisa menghindarkan kita dari stres. Saat Lelah bekerja, selingi dengan menonton hal-hal yang membuat kita tertawa. Karena terkadang stres itulah mengurangi kesehatan kita.
- 3) Minum air putih secukupnya, ini bisa membuat tingkat kesehatan kita meningkat. Karena dalam air putih, ada zat yang sangat diperlukan oleh tubuh kita. Seperti kita ketahui bersama bahwa sebagian isi dari tubuh kita adalah air. Dari air putih yang sehat, fungsi otak kita juga sehat, konsentrasi meningkat, suasana hati pun akan selalu positif pancarannya. Mulailah dengan minum segelas air putih setiap selesai makan. Itu bisa menjadi jalan untuk kita memiliki gaya hidup sehat dengan minum air putih yang cukup setiap harinya.

- 4) Tidur minimal 6 jam tiap malam. Penelitian menunjukkan bahwa kurang tidur bisa memicu obesitas dan penyakit jantung. Makanya disarankan untuk kita selalu meluangkan waktu untuk istirahat di malam hari. Demi mendapatkan tidur yang baik dan berkualitas. Hindari minum kopi di sore hari, karena bisa mengganggu sehingga tidak bisa tidur di malam hari, karena kandungan kafein yang menyebabkan tidak mudah mengantuk. Lalu matikan lampu setiap kita akan tidur, karena sinar lampu dapat memicu sel-sel kanker berkembang di tubuh kita.
- 5) Kemudian yang terakhir, berolahraga yang cukup. Setidaknya dengan menggerakkan otot sangat penting untuk menjaga kesehatan kita agar tetap optimal. Mengangkat beban juga membantu seseorang terlihat lebih baik, karena jika dilakukan berulang-ulang akan melatih otot-otot kita lebih tertata. Sehingga

tubuh ideal yang akan kita miliki, meningkatkan penampilan kita agar lebih percaya diri lagi.

Lakukanlah secara kontinu lima hal tersebut dalam kehidupan sehari-hari kita agar terbentuk gaya hidup yang sehat. Maksimalkan untuk selalu menjaga kesehatan diri dan tubuh kita. Menjaga kebersihan lingkungan kita, rumah yang tertata rapi bersih. Udara yang masuk ke dalam rumah pastikan sudah maksimal. Sambil berolahraga kita bisa menyelingi dengan bercocok tanam, menghijaukan halaman rumah kita agar terlihat asri dan sehat. Ajak sesekali keluarga untuk mengikuti pola hidup sehat kita sehingga nantinya akan tercipta keluarga yang memiliki gaya hidup sehat.

Demikian semoga bisa menginspirasi kita semua untuk selalu menjaga gaya hidup sehat, baik di lingkungan rumah, kantor maupun di mana kita singgah.

Gaya Hidup Sehat

Sri Indrawati Prihatin Ningsih

Semua orang sudah pasti ingin menjalani hidup ini dengan tubuh yang sehat, energik, dan penuh kegembiraan. Untuk mendapatkan semua ini maka kita harus menerapkan gaya hidup yang sehat. Gaya hidup sehat ini harus diterapkan di usia yang masih dini agar masalah risiko dalam kesehatan dapat ditekan. Karena dengan tubuh dan pikiran yang sehat, kesejahteraan hidup dapat meningkat. Namun, tahukah Anda apa yang dimaksud dengan gaya hidup sehat itu?

Gaya hidup seseorang adalah pola hidup seseorang yang diekspresikan dalam aktivitas, minat, dan opininya, dan memengaruhi perilaku seseorang pada akhirnya menentukan pola konsumsi seseorang.

Kata sehat menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah suatu keadaan/kondisi seluruh badan serta bagian-bagiannya terbebas dari sakit. Mengacu pada Undang-Undang kesehatan No. 23 Tahun 1992, sehat adalah keadaan sejahtera dari

badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan seseorang dapat hidup secara sosial dan ekonomis.

Gaya hidup sehat adalah sebuah komitmen jangka panjang untuk menjaga atau melakukan beberapa hal agar mampu mendukung fungsi tubuh sehingga berdampak baik bagi kesehatan. Gaya hidup sehat ini merupakan cara kita menjalani hidup guna menurunkan risiko terkena penyakit atau meninggal dunia di usia muda.

Menjaga kesehatan pun nyatanya tidak sesulit yang dibayangkan, salah satunya adalah dengan menerapkan pola hidup sehat setiap hari. Pasti kita sering mendengar bahwa orang yang memiliki pola hidup sehat akan memiliki tubuh yang fit dan bugar. Rata-rata orang zaman dulu sampai saat ini masih segar dan sering beraktivitas. Itu dikarenakan mereka sering mengonsumsi makanan yang masih segar, alami, dan tanpa bahan pengawet serta selalu melakukan aktivitas yang membuat tubuhnya

bergerak. Tanpa mereka sadari, mereka sudah melakukan gaya hidup sehat.

Gaya hidup sehat ini harus tetap kita pertahankan, apalagi dimasa pandemi ini. Dengan gaya hidup sehat, akan menciptakan harapan hidup lebih lama. Manfaat lain yang kita dapatkan, yaitu meningkatkan imun tubuh. Imun tubuh dapat mencegah penyakit masuk ke dalam tubuh kita, termasuk virus *Covid-19*.

Semenjak merebaknya *Covid-19*, gaya hidup sehat yang awalnya kita abaikan, sekarang harus kita terapkan. Kita harus sering sering mencuci tangan dengan air dan sabun agar kita bisa terhindar dari *Covid-19*. Pastikan mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir selama minimal 20 detik secara berkala, seperti sebelum dan setelah makan, setelah dari toilet, setelah beraktivitas, dan jika tangan kotor. Jika kita batuk atau bersin, tutupi hidung dan mulut dengan tisu. Setelah itu, segera buang tisu ke tempat sampah dan mencuci tangan hingga bersih.

Di samping itu, dengan seringnya kita mencuci tangan, kebersihan tangan kita terjaga. Dulunya kita abai terhadap konsumsi air yang masuk ke tubuh kita, tetapi sejak pandemi kita diajarkan untuk selalu mengonsumsi air putih yang cukup setiap hari. Bahkan, dengan bekerja di rumah, mengajarkan kita untuk memberi waktu untuk tubuh kita agar beristirahat yang selama ini kita abaikan. Tubuh kita sering begadang, kurang istirahat, padahal kita tahu bahwa kurang beristirahat dapat berakibat buruk pada kesehatan. Kita juga dipaksa memperhatikan vitamin dan gizi apa yang kita makan, yang dulunya sering kita abaikan. Tidak makan sayur, tidak makan buah, dulu sering kita lakukan. Tapi sekarang minimal sekali 2 hari kita makan buah dan sayur dan meminum beberapa vitamin yang dibutuhkan tubuh.

Ada beberapa porsi makanan yang memenuhi kaidah gizi seimbang sebagai berikut:

1. Setengah porsi piring makan berupa sayur dan buah beraneka jenis dan warna.
2. Seperempat porsi piring makan diisi protein, baik hewani (telur/ayam/ikan/daging) maupun nabati (kacang-kacangan).
3. Seperempat porsi piring makan diisi karbohidrat kompleks (beras/biji-bijian).
4. Lengkapi dengan minyak sehat (zaitun/kedelai/jagung/kanola). Hindari minyak yang mengandung lemak jenuh atau kolesterol tinggi.
5. Konsumsi cukup air putih. Batasi konsumsi susu hingga 2 gelas per hari, jus sekitar satu gelas per hari, dan hindari minuman dengan kandungan gula tinggi.

Selama pandemi ini kita harus membiasakan gaya hidup sehat. Kebiasaan-kebiasaan yang salah seperti menghidangkan makanan tanpa masker harus

dibudayakan memakai masker walaupun pandemi ini berlalu. Ada beberapa kiat yang bisa kita terapkan untuk menjaga gaya hidup sehat selama masa pandemi ini.

1. Berolahraga Teratur

Saat seperti ini, untuk jaga daya tahan tubuh kita bisa melakukan olahraga ringan di rumah seperti lari-lari kecil, *sit up*, *back up*, *push up*, dan lain-lain. Olahraga juga bisa dilakukan di dalam rumah maupun di halaman rumah. Selain untuk kebugaran dan meningkatkan imun tubuh, olahraga juga dapat mengubah suasana hati.

2. Makan-makanan yang Bergizi Seimbang

Memakan makanan yang bergizi juga membantu kita agar terhindar dari *Covid-19*, karena kita juga membutuhkan asupan nutrisi yang cukup

dari makanan, agar tubuh bisa memproduksi antibodi untuk melawan virus ini.

3. Istirahat yang Cukup

Istirahat tidak hanya untuk orang yang sedang mengantuk. Istirahat yang cukup membantu kita agar terhindar dari stres, memberikan ketenangan pada tubuh, pikiran dan jiwa.

4. Menjaga Kebersihan Rumah

Menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan sangat penting saat pandemi seperti ini, agar kita terhindar dari bakteri, kuman, dan juga virus yang bertebaran di udara.

5. Quality Time Bersama Keluarga

Selama pandemi seperti ini kita juga bisa berkumpul bersama keluarga, *sharing* dengan keluarga tentang sekolah, pekerjaan dan lain-lain. Kita

harus memanfaatkan dengan baik *quality time* ini bersama keluarga.

6. Berjemur

Berjemur merupakan kegiatan yang murah, tetapi malas untuk melakukannya. Pandemi maksaksa kita melakukan kegiatan yang dulu enggan kita lakukan, padahal kegiatan itu menyenangkan.

7. Selain menjaga kesehatan dan kebugaran

fisik, disarankan juga untuk **memperhatikan kesehatan mental** agar tetap dapat tenang dan berpikiran positif selama menghadapi pandemi *Covid-19*. Selektif terhadap informasi yang didapat dan pastikan hanya menerima dari sumber yang akurat dan dapat dipercaya. Berkomunikasilah selalu dengan keluarga dan sahabat untuk menanyakan kabar,

memberikan dukungan, atau melakukan kegiatan bersama lewat *video call*. Mari tetap sehat dan semangat.

8. Tingkatkan ketaqwaan pada Yang Kuasa.

Semenjak pandemi, kematian selalu beruntun, hal ini menimbulkan kepasrahan dan menambah keimanan akan kekuasaan Allah swt..

9. Berpikir Positif.

Gaya hidup sehat tidak hanya tentang fisik, tetapi juga dengan kebutuhan mental kita. Memiliki banyak tekanan akan membuat pikiran kita menjadi stres. Oleh sebab itu, sangat dianjurkan untuk berpikir positif. Berpikir positif dapat membuat hati kita menjadi tenteram dan dapat mengalahkan berbagai penyakit, termasuk saat kita sedang mengalami tekanan.

Dengan mengubah cara berpikir menjadi positif maka kesehatan mental kita akan menjadi lebih baik. Orang yang berpikir positif juga lebih mudah untuk menerapkan gaya hidup sehat sehingga tidak rentan terhadap penyakit.

10. Berhenti Merokok

Ada banyak manfaat yang dirasakan karena berhenti merokok. Berhenti merokok dapat meningkatkan sistem imun tubuh. Berhenti merokok dapat meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan kadar oksigen, dan menurunkan peradangan atau inflamasi. Semua ini akan meningkatkan kekebalan tubuh.

Penerapan gaya hidup sehat dari setiap individu seperti langkah-langkah di atas dapat meningkatkan kekebalan tubuh sehingga dapat menangkal virus *Covid-19*. Mari tangkal virus corona atau *Covid-19* dengan menerapkan gaya hidup sehat,

bersih, di rumah saja, dan gunakan masker jika memang harus keluar rumah.

11. Makan Buah dan Sayur Serta Minum 8 Gelas Air Setiap Hari

Buah dan sayur mengandung banyak vitamin, mineral, dan serat yang penting untuk tubuh kita. Makan buah dan sayur dapat meningkatkan kekebalan tubuh. Jika imunitas tubuh kita kuat, virus dan bakteri rentan masuk ke tubuh. Minum air putih delapan gelas sehari memang sangat dianjurkan oleh ahli kesehatan. Terlebih di saat pandemi *Covid-19* seperti saat ini, ahli kesehatan menyarankan untuk banyak minum air putih. Air berguna untuk seluruh sistem di tubuh berjalan dengan lancar dan sempurna.

12. Mengelola Stres dengan Baik

Harus diakui bahwa stres juga termasuk salah satu hal yang harus kita hindari untuk memperoleh kesehatan yang maksimal. Memang beban hidup yang

berat bisa mendatangkan stres, tetapi kita harus pintar-pintar mengelolanya. Saat stres melanda, maka gejala fisik yang bisa kita rasakan adalah sakit kepala, sakit perut, meningkatnya tekanan darah tinggi, dada terasa sakit, hingga sulit tidur.

Untuk mengatasinya, ambillah waktu untuk bersantai dan melakukan hal yang disenangi. Beberapa hal, seperti yoga atau meditasi, juga bisa dilakukan agar terhindar dari stres. Selain itu, penting juga untuk bersyukur agar pikiran dan hati tetap tenang. Kesehatan rohani juga akan memengaruhi kesehatan secara fisik secara keseluruhan sehingga tidak bisa kamu abaikan.

Menerapkan gaya hidup sehat juga menjadi hal yang paling penting. Pasalnya, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pola makan tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko kesehatan global yang utama. Apalagi dengan kemajuan teknologi pangan, produksi makanan

olahan pun makin meningkat. Tidak hanya itu, karena kemudahan teknologi, gaya hidup tidak sehat membuat tubuh rentan terserang berbagai jenis gangguan kesehatan, seperti diabetes, penyakit jantung, dan kanker.

Itulah beberapa gaya hidup sehat yang bisa diterapkan setiap hari. Penting diingat kembali bahwa alangkah lebih baik mencegah penyakit dengan menerapkan pola hidup sehat, ketimbang menunggu badan terserang penyakit.

Dua Orang Payah

Carolina Cynthia

Hari ini seperti hari-hari sebelumnya, hujan lebat masih terus membasahi Kota Anamus. Bahkan pohon-pohon tumbang di beberapa area jalan. Akibatnya, kabel listrik trem mengalami gangguan di beberapa lokasi. Banyak orang menjadi terhambat mobilitasnya.

Ayumi dan Tama memasuki gedung sekolah dengan basah kuyup. Mereka berdua telat masuk sekolah, dan harus segera menemui Kepala Sekolah. Betapa hari yang sial.

"Permisi, Ibu ...," sapa Ayumi kepada Ibu Kepala Sekolah.

"Kalian tidak perlu masuk. Ambil setelan baju di gudang sekolah dan langsung ganti baju kalian. Kalian dihukum untuk menggantikan tugas penjaga perpustakaan hari ini. Saya harap kalian dapat menikmati waktu bolos kalian ini ya." Senyum ketus dilemparkan oleh Ibu Kepala Sekolah.

Sebuah keberuntungan, Ayumi dan Tama tidak mendapatkan omelan atau ceramah sedikit pun dari

orang paling ditakuti di sekolah ini. Lagi pula keterlambatan mereka akibat ulah Tama yang bangun terlambat sehingga mereka tertinggal jadwal trem yang harusnya mereka naiki. Lalu mereka terpaksa berjalan kaki atau lebih tepatnya berlari. Meskipun mereka mengenakan payung dan mantel, hujan lebat kali ini tidak mudah ditaklukan.

“Ay, mengapa kamu cemberut begitu? Tidakkah seharusnya kita bisa berbahagia karena tidak mendapatkan omelan sedikit pun?” goda Tama menghibur.

“Besok-besok aku berangkat sendiri saja,” balas Ayumi.

“Ayumi, ayolah ... aku baru kali ini saja membuatmu dihukum.”

“Iya, tetapi paling sial!”

“Justru karena selama ini aku selalu membuatmu beruntung bukan?”

“Khayalan!”

“Baiklah, sebagai permintaan maafku, kau boleh memakan bekalku.”

“Apa bekalmu?”

“Roti dan susu.” Tama menggaruk-garuk kepalanya seakan malu mengucapkannya.

“Jelas sekarang kalau kita tidak bisa berteman lagi.”

Ayumi sangat benci dengan susu. Setiap kali melihatnya ia selalu ingin muntah atau setidaknya mual. Susu memang jelas menyehatkan, tetapi berbeda kasusnya pada Ayumi. Ia sering kali dianggap aneh karena hal ini. Padahal, susu adalah hal yang sangat sulit dihindari.

Hidup yang sehat adalah hal yang sangat penting bagi orang Anamus. Orang-orang Anamus sangat suka makan buah, sayuran, dan juga susu. Namun, semenjak seorang pengusaha dari Anamus yang sukses menjual susu ke luar-luar kota, dan membuat Anamus terkenal, susu berhasil menjadi ikon kebanggaan kota ini. Orang-orang Anamus selalu

meminum susu saat setelah makan, terutama pada saat sarapan. Semua toko kelontong di Anamus pasti menjajakan susu dan meletakkannya di rak-rak paling depan. Begitu pula dengan teman-teman di sekolah Ayumi dan Tama. Anak-anak di sekolah juga pasti membawa bekal susu. Bahkan jika hendak mengunjungi rumah teman atau saudara, tuan rumah pasti akan menyajikan segelas susu untuk tamunya.

Tama satu-satunya teman yang tidak menganggap Ayumi aneh. Sebagai seorang lelaki yang tidak pandai bermain sepak bola, Tama mengerti rasanya menjadi orang yang dianggap berbeda dari yang lain. Rasanya teramat payah menjadi bukan bagian dari kelompok. Namun, Ayumi merasa aman dengan Tama. Pertemanan mereka tumbuh dari ketidakberuntungan mereka berdua.

“Tam, kamu betah sekali menyaksikan anak-anak gadis di sana. Kamu cabul, ya?”

“Namanya laki-laki pasti 'kan suka perempuan.”

“Jadi, itu alasan kamu senang dihukum jaga perpustakaan?”

“Tentu saja. Gadis-gadis pintar ada di sana semua.”

“Ingat umurmu masih 16 tahun. Kamu belum punya tanda pengenal.”

“Apa hubungannya? Apakah mengagumi seorang gadis harus resmi jadi penduduk dulu?”

“Kamu belum bisa menikahi mereka. Jadi jangan berharap banyak.”

“Hahahah ... selera humormu bagus kali ini. Lagi pula aku 'kan akan menikahimu, menyelamatkanmu dari derita menjadi perawan tua.” Tama menggoda Ayumi yang sedari tadi masih saja cemberut.

Bel istirahat menyelamatkan Ayumi dari rasa canggung akibat pernyataan Tama. Mereka berjalan ke arah loker untuk mengambil bekal. Lalu pergi ke tempat persembunyian dari keramaian orang-orang yang suka merundung di sekolah. Satu-satunya tempat bersembunyi adalah gudang sekolah.

“Selamat makan!” ucap Ayumi dan Tama.

“Ay, aku jadi kepikiran”

“Apa?”

“Gimana kalau kamu sebenarnya bisa suka sama susu?”

“Nggak usah buang-buang waktu. Kita harus jaga perpustakaan lagi nanti.”

“Emang kamu nggak capek apa harus menjauh dari orang-orang terus? Aku mau kita bisa kayak orang normal.”

“Kamu pikir aku gak mau? Dokter aja nggak ngerti kondisiku kenapa.”

“Kamu nggak dibilang alergi susu?”

“Nggak. Kata dokter kasusku unik.”

“Dokter di kota ini memang kadang payah.”

“Kamu nggak ngerti apa-apa.”

Tama merasakan kebosanan akan rutinitasnya. Ia iri dengan orang lain yang punya banyak teman. Ia juga ingin dikenal oleh anak-anak di sekolah. Berteman dengan Ayumi memang menyenangkan,

tetapi, menjadi orang yang selalu diremehkan membuat Tama muak.

Geng perundung tiba-tiba mendatangi mereka berdua. Padahal tidak ada yang mengetahui tempat persembunyian mereka, kecuali si Bapak yang bertugas bersih-bersih.

Byyuurr!

Geng perundung menyiram mereka dengan seember susu tepat setelah mereka membuka pintu persembunyian Ayumi dan Tama.

“Hahahahaha ... selamat menikmati, orang aneh,” ejek mereka.

Ayumi sontak marah luar biasa. Ia yang sedari tadi hanya bisa menahan kecewa, kini meledak bagaikan gunung meletus. Ia mengejar empat anak geng perundung itu, dan memberikan pelajaran yang seadil-adilnya. Ayumi melepaskan semua barang yang dapat diraihnya ke arah anak-anak nakal itu. Anak-anak nakal itu menjadi takut akan Ayumi.

Ibu Graci yang melihat hal tersebut segera mendatangi Ayumi dan berusaha menenangkannya. Ayumi malah jatuh terduduk dan menangis. Tama meminta mohon pada Ibu Graci untuk mengizinkan mereka pulang karena hendak membawa Ayumi ke dokter. Tama membual soal pergi ke dokter dan bilang kalau Ayumi harus segera diobati karena alergi pada susu. Akan tetapi, Ibu Graci percaya dan mengizinkan mereka pulang. Padahal, Tama hanya membawa Ayumi pulang ke rumahnya.

Sesampainya di rumah, Ayumi dan Tama dapat omel dari ibu Ayumi karena memasuki rumah dengan kondisi kotor. Mereka hanya terus meminta maaf. Sementara itu, ibu Ayumi terus mengomel sambil mengepel lantai.

Tama terus-menerus memikirkan tentang kejadian tadi siang di sekolah. Ia terkejut melihat keberaniannya Ayumi saat itu. Namun, ia juga heran ketika melihat Ayumi menunjukkan respons yang tidak biasanya terhadap susu. Tama pun berpikir untuk

melakukan percobaan pada Ayumi. Tama meminta izin pada ibu Ayumi untuk mengambil segelas susu, lalu membawanya ke kamar Ayumi.

“Ay, coba lihat.”

“Sebentar aku masih mengerjakan tugas.”

“Ay, cepat lihat ke arahku.”

“KENAPA KAU MEMBAWA SUSU!”

“Tenang dulu, Ay. Coba beri aku 5 menit.”

Ayumi mencoba tenang dan memperhatikan Tama. Ayumi perlahan mengerti apa yang coba Tama tunjukkan. Ia juga sadar kalau ternyata ia tidak muntah melihat susu. Hal itu juga terjadi saat tadi siang ia disiram susu dan tidak bereaksi muntah.

“Coba kamu minum, Tam.”

“Oh, iya benar.”

“Huuuweekk!”

Ayumi spontan berlari ke arah kamar mandi dan memuntahkan isi perutnya.

“Tetap nggak bisa, Tam.”

“Iya-iya, tetapi kamu sadar ada perbedaannya nggak?”

“Apa yang berbeda?”

“Ini gelasny masih ada isinya, kamu nggak apa.”

Tama menunjuk gelas yang ia letakkan di meja belajar Ayumi.

“Siapa yang bilang nggak apa?”

“Coba aja kamu lanjut mengerjakan tugasmu, tetapi gelas itu tetap di sana.”

Kurang lebih satu jam, Ayumi mengerjakan tugasnya sambil gelas susu itu ada di mejanya. Benar saja, ia bereaksi biasa.

“Tam, berarti aku hanya tidak bisa melihat orang meminumnya, ya?”

“Iya, jelas ini bukan penyakit fisik.”

“Betul. Kulitku juga tidak bereaksi buruk setelah disiram tadi.”

Ayah Ayumi sudah pulang. Ayumi dan Tama dipanggil untuk segera makan malam. Keduanya segera menuruti panggilan itu, sebelum ayah Ayumi

naik dan membentak mereka. Harus dimaklumi kedua orang tua Ayumi sangat tegas. Sekali kesalahan pasti ada ganjarannya. Ayumi pun tumbuh menjadi anak penurut sekaligus penakut, sedikit berbeda dengan sahabatnya, Tama.

“Tam, kamu tidak punya rumah, ya?” tanya ibu Ayumi ketus.

“Biarkan saja Tama bermain di sana. Daripada Ayumi yang harus pergi ke rumahnya atau dibawanya keluar,” sahut ayah Ayumi tidak kalah ketus.

“Paman dan Bibi tenang saja. Sejauh ini tidak ada yang bisa mengalahkan masakan Bibi Ari. Maka aku harus terus kesini,” jawab Tama percaya diri.

Tama menceritakan peristiwa tadi di sekolah kepada kedua orang tua Ayumi. Termasuk menjelaskan penyebab mereka berdua pulang dengan baju yang basah kuyup. Ia memberikan penekanan pada bagian cerita paling menarik, sambil menatap satu per satu mata kedua orang tua Ayumi.

“Yumi sudah tidak alergi susu?” tanya ayah Ayumi kaget.

“Yumi bisa menjadi anak yang baik mulai sekarang?” sahut ibu Ayumi.

“Tidak. Aku masih tidak bisa melihat orang meminumnya. Dan tentu saja tidak bisa meminumnya juga.”

Ayah Ayumi mulai mengerti kondisi Ayumi saat ini. Ia tiba-tiba teringat sebuah kejadian di masa lalu, tampaknya bukan kejadian yang baik. Matanya menumpahkan air mata perlahan demi perlahan. Ia segera pergi ke kamarnya, lalu disusul ibu Ayumi.

Ayumi dan Tama sama-sama bingung. Ayumi tidak mengerti dengan apa yang membuat ayahnya menangis. Dari meja makan mereka mendengarkan samar-samar perbincangan ayah dan ibu Ayumi. Tidak sengaja mereka mendengar kata ‘penculikan’ dari kamar orang tua Ayumi. Ayumi tetap tidak mengerti, tidak juga Tama, tapi Ayumi sangat ingin tahu.

Ayumi mengetuk pintu kamar orang tuanya. Ia ingin orang tuanya menjelaskan padanya ada apa sesungguhnya. Namun, dari dalam kamar ibu Ayumi malah menjerit-jerit menangis. Ayahnya berusaha menenangkan ibunya. Tama pun juga berusaha menenangkan Ayumi yang juga jadi panik dan menangis.

Ayahnya keluar setelah berhasil membuat ibunya benar-benar tenang. Masih dengan wajah berair mata, ayahnya mencoba memulai menjelaskan.

“Yumi ... kamu besok ikut ayah, ya.”

“Kemana, Ayah?”

“Ke seseorang yang mampu menyembuhkan masa lalumu dan Ibu.”

Energi Pelangi

Ria Adyani

Jam sudah menunjukkan pukul 05.30. Alam mulai menampakkan dirinya. Semilir angin pagi dari jendela kamar yang sudah kubuka sejak waktu subuh tadi, masih terasa dingin menerpa wajahku.

"Ummi, kok, nggak masak? Kita sarapan apa?" tanya bocah, heran melihat umminya belum juga beranjak ke dapur seperti biasanya, menyiapkan sarapan pagi.

"Ummi sudah menyiapkan sesuatu, kok." Wanita itu menjawab sambil tersenyum menatap si bocah. Kemudian, ia beranjak dari kursi kerjanya dan berjalan menuju dapur. Tadi malam dia sudah menyiapkan semua keperluan sarapan untuk pagi, hanya tinggal menyajikannya. Karena itu, pagi ini dia punya sedikit waktu untuk mempraktikkan pelajaran menulis yang didapatkannya tadi malam.

Tangannya membuka lemari pendingin dan mengeluarkan semangkuk besar *oatmeal* yang sudah dicampur susu, yogurt plain, dan beberapa potongan stroberi dan anggur.

"Wow, *overnight oatmeal*, ya, Miy? Yang kemarin kita lihat-lihat resepnya di google?" tebak si bocah penasaran.

Umminya menjawab dengan anggukan perlahan.

Ummi bukan koki handal, hanya suka mencoba berbagai resep masakan. Selama ini, resep masih menjadi andalannya. Tanpa resep, Ummi merasa seakan mati kutu.

"Fatih mau topping warna-warni seperti pelangi, ya, Miy," pintanya.

"Oke. Fatih bisa bantu Ummi?" tanya Ummi sembari tersenyum.

"Siap, Miy," ujarnya bersemangat.

Bocah yang baru saja menginjak usia 10 tahun itu mulai memotong *strawberry* dan kiwi. Sementara itu, umminya menyiapkan mangkuk hidangan, membuka delima, mengupas jeruk, menyiapkan kismis dan chia seed.

Sarapan pagi kali ini sungguh penuh warna, layaknya pelangi. Menurut ahli gizi dan pangan, warna alami pada makanan menunjukkan kandungan nutrisi makanan tersebut. Agar kebutuhan nutrisi tubuh terpenuhi maka tubuh perlu diberi asupan makanan dengan beragam warna.

Warna merah kali ini diwakili strawberry dan buah delima; kuning ada pada jeruk; hijau dari buah kiwi; hitam dari chia seed; coklat keemasan pada kismis; ungu kemerahan pada anggur; dan putih pada bubur gandumnya. Tiap-tiap warna mempunyai khasiat yang berbeda-beda.

Kurang dari 15 menit, sarapan pagi sudah siap. Mata si bocah berbinar melihat pelangi pada mangkuknya. Pelangi yang akan memberikan energi untuk beraktivitas hari ini.

Anak-anak sudah berkumpul di lapangan. Jam di dinding depan kantor guru menunjukkan pukul 07.15. Sesaat lagi upacara bendera akan dilaksanakan.

"Mohon perhatian, sebentar lagi akan dilaksanakan upacara bendera. Anak-anak dimohon segera berkumpul di lapangan "

Suara Pak Irfan, guru matematika, terdengar dari pengeras suara. Tampak siswa-siswi SD Tunas Harapan bergerak dari kelas masing-masing menuju lapangan. Tak tertinggal, Fatih. Ia bergegas keluar kelas, menuju barisan kelas lima.

Upacara bendera pun dimulai. Para peserta, baik kepala sekolah, guru, dan siswa-siswi tampak serius.

Gubrak!

Tiba-tiba terdengar sesuatu terjatuh. Bunyinya terdengar sangat keras. Semua mata mencari sumber suara. Beberapa bapak guru setengah berlari ke barisan siswa-siswi. Fatih berusaha mengamati apa yang sedang terjadi. Akan tetapi, siswa-siswi di barisan depan menghalangi pandangannya. Dia harus sedikit berjinjit untuk bisa melihat apa yang dilakukan bapak guru.

Tak lama berselang, tampak Pak Saiful dan Pak Tono menggotong seseorang. Mereka berjalan menuju ruang UKS di sudut sekolah.

"Ayu pingsan "

"Ayu pingsan "

Beberapa orang menyebut nama siswi kelas 6 itu. Siswi berkacamata itu memang termasuk yang sering mengalami pingsan saat upacara bendera.

"Bund, tadi teman Fatih ada yang pingsan lagi." Fatih membuka cerita saat di meja makan.

Ummi dan Fatih sedang menyantap makan siang. Sayur asam, tempe goreng, gurame bakar, sambal, dan kerupuk. Menu sederhana yang mampu meredam panasnya cuaca siang itu. Terasa nikmat.

Tampak Fatih begitu lahap menyantap masakan umminya. Ummi sangat bersyukur, Fatih termasuk anak yang tidak pilih-pilih soal makanan. Segala jenis sayuran dan lauk-pauk hampir semua dia suka.

Kalaupun ada yang baru, dia tidak akan ragu untuk mencobanya.

“Apa sebabnya? Mungkin belum sempat sarapan dari rumah?” tanya Ummi sambil menyuapkan sesendok nasi dan sayur ke dalam mulut.

“Mungkin, Miy,” jawab Fatih singkat.

“Sarapan itu penting, sebagai energi untuk melakukan berbagai aktivitas. Ia ibarat bahan bakar bagi kendaraan. Kalau tidak sarapan, ya, jadi lemas. Kalau belajar jadi sulit untuk fokus,” jelas Ummi pada anak semata wayang itu. Matanya menatap Fatih yang menambahkan nasi ke dalam piringnya, satu sendok nasi penuh.

“Dan ... jangan makan kekenyangan juga. Secukupnya. Karena perut kita itu dibagi tiga bagian. Sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga untuk udara. Ingat kata ustaz waktu kajian pekan lalu?” lanjut Ummi mengingatkan Fatih.

Fatih mengangguk. Sambil tersenyum nakal ia berkata, “Aku belum kenyang, kok, Miy.”

Fatih masih melanjutkan makannya. Ummi sudah selesai dan mulai membenahi lau-pauk di meja. Memindahkan wadah lauk yang sudah berkurang jumlahnya ke wadah yang lebih kecil sambil terus berbicara tentang makanan dan kesehatan.

“Tahu nggak? Dulu waktu kamu sudah selesai masa ASI eksklusif dan mulai memakan makanan tambahan, ummi tidak memberikan kamu bubur bayi. Ummi memakai model BLW.” Ummi beralih ke cerita lain.

“BLW? Apa itu, Miy?” tanya Fatih sambil menyendokkan suapan terakhirnya.

“Baby Lead Weaning. Jadi, mengenalkan makanan dengan wujud aslinya. Ingat nggak foto Fatih yang lagi pegang brokoli kukus atau potongan apel? Mungkin itu salah satunya kamu jadi tidak pilih-pilih makanan. Sejak balita sudah merasakan berbagai jenis makanan,” jelas Ummi.

Faqih mendengarkan dengan seksama. Dia selalu tertarik mendengarkan kisah-kisah dari Ummi dirinya saat masih kecil.

“Jadi, menjadi sehat itu bisa dimulai sedini mungkin Mas. Bahkan saat ibunya masih hamil.” Ummi melanjutkan perbincangan dengan Faqih, yang ia sebut Mas.

“Tapi harus diingat juga. Sehat itu tidak hanya melulu soal makan, lho. Sehat itu tidak hanya fisik, tetapi juga sehat akal dan jiwa. Lain kali kita ngobrol lagi, ya, Mas. Sekarang kamu lanjutkan mengerjakan tugas-tugas sekolah dulu. Ummi beberes dulu, ya.” Ummi mengakhiri obrolan siang di meja makan.

Pola Hidup Sehat

Erlistya Valeskarozalia

Apa, sih, Gaya Hidup Sehat itu?

Adakah Ciri-Ciri Orang Bergaya Hidup Sehat?

Nah, kali ini Saya akan memaparkan sekilas tentang gaya hidup sehat yang dikutip dari pyfahealth.com

Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memerhatikan semua aspek kondisi kesehatan seseorang. Tak hanya soal makanan, tetapi juga kebiasaan orang itu dalam berolahraga dan menjalani gaya hidup.

Kesehatan adalah hal penting yang mendukung semua kegiatan dan aktivitas yang kamu lakukan. Menerapkan pola hidup sehat tentu bisa membuat seseorang terhindar dari berbagai masalah dan gangguan kesehatan, seperti serangan bakteri penyakit dan virus. Itu sebabnya, penting untuk menjaga pola hidup sehat.

Pola hidup sehat bisa dinilai dari makanan, minuman, asupan nutrisi serta kebiasaan berolahraga seseorang. Pada dasarnya, penerapan pola hidup sehat

memang identik dengan faktor makanan yang biasa dikonsumsi.

Jadi, sangat penting menjaga asupan makanan sehari-hari. Jika perlu, hindari mengonsumsi makanan kurang sehat, seperti *fast food*. Konsumsi makan-makanan tersebut tentu memiliki beberapa dampak buruk bagi kesehatan. Dampak tersebut bisa muncul dalam rentan waktu yang beragam. Efek jangka panjangnya bisa membuat tubuh mengalami obesitas.

Selain aspek makanan yang sehat dan bergizi, menjaga kondisi tubuh tetap bugar juga penting. Caranya tentu dengan berolahraga secara teratur. Untuk dapat menerapkan pola hidup sehat memang bukanlah hal mudah.

Mengubah kebiasaan lama yang kurang baik memang tidak hanya soal niat, tetapi juga soal keseriusan. Apalagi, kebiasaan menjalani pola hidup sehat itu tidak cukup hanya dengan satu langkah saja.

Konsistensi juga diperlukan untuk bisa sukses menerapkan pola hidup ini. Adapun beberapa cara dan langkah-langkah yang perlu dipertimbangkan untuk menerapkan pola hidup sehat, seperti berikut ini:

Mengonsumsi Makanan dan Minuman yang Sehat

Langkah pertama dalam menerapkan pola hidup sehat adalah mengonsumsi makanan dan minuman yang sehat. Makanan yang dikategorikan sebagai makanan sehat adalah makanan yang mengandung zat-zat yang dibutuhkan tubuh dan tidak menimbulkan efek buruk bagi tubuh. Artinya, makanan tersebut harus yang tidak berpotensi menimbulkan penyakit atau memunculkan racun bagi tubuh.

Selain makanan sehat dan bergizi, kamu juga perlu mengonsumsi air minum yang sehat. Air minum yang sehat adalah air minum yang mengandung mineral yang dibutuhkan oleh tubuh. Seperti makanan, air minum yang sehat berarti juga harus bebas dari hal-hal yang bisa menimbulkan penyakit dan gangguan kesehatan, seperti minuman beralkohol ataupun bersoda.

Minuman sehat bisa kamu dapatkan dari jus-jus sayuran dan buah segar. Namun, yang terpenting adalah menjaga asupan air putih dengan baik. Jangan sampai tubuh kekurangan cairan atau mengalami dehidrasi.

1. Asupan Gizi Seimbang

Langkah selanjutnya untuk menerapkan pola hidup sehat adalah dengan memastikan tubuh mendapat gizi seimbang setiap hari. Untuk menjaga asupan nutrisi dalam tubuh, kamu harus mengonsumsi makanan yang bergizi. Namun, bergizi saja tentu tidak cukup.

Makanan dan minuman tersebut sebaiknya bukanlah produk kemasan. Dengan kata lain, makanan tersebut haruslah sayuran dan buah-buahan yang masih segar.

Gizi dalam sayuran dan buah-buahan segar tentu lebih sehat. Apalagi, sayuran dan buah-buahan tersebut pastinya bebas dari pemanis dan pengawet sehingga, tidak memiliki efek buruk bagi kesehatan.

2. Rajin Berolahraga

Langkah ketiga adalah dengan rajin berolahraga. Kebiasaan berolahraga haruslah benar-benar rutin dilakukan. Karena kebiasaan ini memiliki banyak manfaat bagi tubuh. Dengan berolahraga, tubuh dan tulang akan terbiasa bergerak aktif. Tidak hanya itu, olahraga juga bisa mencegah tubuh terbebas dari bahaya obesitas.

Saat berolahraga, tubuh akan berkeringat dan lemak yang terdapat dalam tubuh akan terbakar sehingga tubuh pun akan terasa lebih ringan, sehat, dan bugar.

1. Istirahat yang Cukup

Langkah selanjutnya yang perlu dilakukan adalah menjaga waktu istirahat yang cukup. Istirahat yang cukup di sini berarti memiliki jam tidur yang ideal dan menghindari kebiasaan begadang. Terlalu sering begadang bisa membuat tubuh terasa lemas dan pikiran mudah stres.

2. Menjaga Kebersihan Lingkungan

Langkah terakhir yang harus dilakukan adalah menjaga kebersihan lingkungan. Hal ini penting, karena lingkungan kotor bisa menjadi sumber penyakit dan virus,

seperti penyakit kulit dan gangguan pernapasan. Itu sebabnya, membersihkan lingkungan dan menjaga sirkulasi/ventilasi udara harus sering dilakukan.

Adapun beberapa faktor yang bisa memengaruhi pola hidup sehat seseorang, salah satunya adalah kebiasaan dan gaya hidup yang dijalannya. Kesalahan itu bisa saja terjadi karena pengaruh lingkungan sosialnya. Pada dasarnya, gaya hidup seseorang dapat diubah. Misalnya dengan memberikan pemahaman bahwa gaya hidup sehat itu penting.

Kemajuan zaman dan perkembangan teknologi yang selalu berubah juga memengaruhi pola hidup seseorang. Kemajuan teknologi saat ini mungkin membuat orang malas bergerak dan berolahraga. Nah, itulah penjelasan mengenai pola hidup sehat dan beberapa langkah-langkahnya. Semoga bermanfaat.

Jadi kapan pun dan di manapun kita berada maka harus menjalankan pola hidup sehat supaya terhindar dari berbagai macam penyakit.

Demikianlah pemaparan saya mengenai pola hidup sehat.
Semoga bermanfaat.

**Aku yang Menghidupkanmu,
tetapi Kamu yang Mencoba
Membunuhku**

Fidiyah Sari

Pagi ini terasa dingin. Aku menatap cakrawala dari balik jendela. Terlihat meremang antara lampu jalan yang berlarian dengan sang penerang bumi. Kutolehkan kepala ke samping kanan dari jendela, terlihat mobil kodok bewarna hijau, tetapi hampir terganti dengan karat keemasan. Ya, mobil itu bukti aku pernah bahagia ketika Ayah dan Ibu memasukkanku ke badan mobil untuk berkeliling desa.

Namaku Hendra Ardiansyah. Aku anak yang hidup tanpa seorang kakak atau adik. Hobiku membaca buku, apalagi buku dongeng si Kancil. Seminggu sekali ibu tak pernah absen untuk membelikan aku buku baru, dan ayah yang selalu menemaniku membuka lembaran baru yang ibu belikan.

Makmur Jaya surganya para kutu buku. Terdapat dua lantai di gedung itu. Lantai satu untuk buku fiksi dan lantai dua untuk buku non fiksi. Sebelum masuk ke gedung bergambar pena, aku harus

menjamah dua pintu dengan tulisan yang berbeda. Sisi kananku tertulis dorong dan sisi kiriku tertulis tarik. Pintu itu adalah bentuk keajaiban ketika aku berusia sembilan tahun.

Ceklek!

Seketika pintu terbuka. Aku mengelilingi lantai satu. Langkahku menjadi ragu ketika aku melihat beberapa buku dongeng si Kancil. Aku menyelip di antara tumpukan buku. Yaaah ... aku seketika ingat, ternyata usiaku sekarang telah lebih sepuluh tahun dari pertama kali aku mencomot buku dongeng ini.

Tak terasa jam telah menyeret jarum pendeknya ke angka sembilan dan meletakkannya dengan persis jarum panjang tepat di harapan angka dua belas. Kini, aku berlari ke pintu yang sekarang terbuka sendiri ketika kakiku beranjak lima senti meter mendekatinya. Kuayunkan tubuhku menuju gedung tinggi tempatnya manusia menuntut ilmu, yang terkadang ada juga hanya untuk mendapat gelar sarjana.

Baru sehari kuliah saja rasanya sudah membosankan. Entahlah, sepertinya semangatku dalam belajar telah menghilang. Kurogoh saku celana sebelah kanan, kuhempaskan plastik tipis yang melindungi persegi empat sebagai wadah dari dua belas potong rokok. Kucubit satu batang yang telah termangu depan mata, kemudian kubuat dia mengepul oleh korek api.

Kini hidupku seperti benalu yang semangat tanpa berbakat, berbisik tetapi berisik, sunyi tanpa sepi, ramai jauh dari damai. Delapan belas rokok yang kuhidupkan dalam sehari dan enam yang terpaku untuk hari yang akan datang telah menjadi teman yang kuhidupkan sejak kepergian ayah dan ibu. Kehidupanku berbelok arah. Dulu, ayah dan ibu yang tidak pernah mengenalkanku akan lingkungan yang terjamah asap yang kuanggap teman hidup.

Seakan aku menemui kehangatan kasih sayang dari mereka, ketika isapan rokok telah berhasil kukeluarkan menjadi sebongkah asap. Dua orang yang

aku punya telah tiada, truk pembawa kayu telah menghanyutkan kedua napas orang yang sangat aku sayang. Mau bagaimana lagi, selain ikhlas dalam menjalani takdir Tuhan. Hanya doa-doa yang senantiasa kukirimkan sebagai bukti cinta anak kepada orang tuanya.

Dari hari ke bulan, relasi teman makin banyak kudapatkan. Tentunya banyak juga merk rokok yang kini kuhidupan. Bahkan terkadang, dua puluh empat batangnya berhasil kuhidupan dalam dua puluh empat jam, menemani jemariku mengkriting, menyusun kata selebar kata untuk menjadi makna dalam cerita.

Aku yang telah memutuskan hidup untuk sastra dan mengambil sarjana sastra, kian membuat semangatku merajalela. Rela mengurangi jam tidurku hanya untuk menyusun frasa agar menjadi suatu hal yang berbobot. Setelah berlembar-lembar usai, sekian semangat tumbuh untuk menjemput lembaran mata uang yang bisa kutebuskan untuk membeli makanan,

secangkir kopi, dan sebungkus rokok yang akan kuhidupkan untuk hari ini.

Tertata rapi, hari ini tiga lembar mata uang bewarna biru petunjuk seratus lima puluh ribu kuberikan satu, berbalik dua puluh ribu kepadaku. Ya, kini dua lembar lima puluh ribu dan selembarnya dua puluh ribu siap menemani dompet usangku. Namun, aku tak lupa untuk menghentikan langkah menukar uang dua puluh ribu dengan sebungkus nasi, teh hangat, dan sisanya untuk cemilan.

Eits ... bukan aku yang makan, karena perut ini telah kenyang. Tak mungkin aku lupakan seseorang yang terasa garang, tetapi penyayang. Koko namanya, dia anak dari Kota Sate, berdarah asli Madura. Namun, dia membulatkan tekadnya berhenti di Jawa untuk mengambil beasiswa karena prestasi lomba baca puisi internasional yang ia ikuti di masa SMA. Koko tinggal di rumahku, tetapi dia tak mau sekamar denganku. Dia gambaran kecilku, sebagai anak yang tak kuat dengan asap rokok. Hingga dia terkadang lebih

memilih menyelami mimpi di sofa untuk menghindari asap dari rokok yang aku nyalakan sehari-hari.

Dia anak yang tidak pernah protes, tetapi sekalinya berkata langsung menjeplak seakan tubuhku terperjara. Tidak hanya itu, kelakuannya sering membuatku mati rasa. Rokok yang kubeli terkadang dia ambil dan diungsikan di dalam sepatu biruku. Aih, memang menyebalkan si Koko, tetapi tanpa dia aku tak bisa bersuara dengan manusia di gubuk ini.

Dua bulan kemudian, saat libur semester tiba, Koko telah mendayung untuk kembali ke kota asalnya. Anehnya, dia kuat membantu ayahnya berjualan sate, padahal sate juga mengeluarkan asap sama seperti halnya rokok. Entahlah, hidung anak itu seakan mempunyai perincian tentang asap sate dan asap rokok.

Satu minggu sejak si Koko pergi, napasku terasa berat. Bukan karena rindu yang menderu, tetapi aku merasa di kala isapan rokok dikeluarkan, paru-paruku

seakan mengadu. Ketika sang matahari akan terbenam dan tegantikan oleh bulan, azan magrib menggema.

Air wudu kupangku dua tanganku, tetapi aku tak bisa bertahan menopang tubuh yang mendadak lemas, napas berjalan kian bergegas, dan mata yang mulai tak tertata.

Hingga saat aku terbangun kembali, aku telah berada di ruang yang belum pernah kusinggahi, tetapi rambut pirang nan ikal seakan aku pernah menjumpainya. Sedikit demi sedikit kubuka mata untuk melihat orang itu.

“Yan ”

Suara itu ... otakku menebak si Kokolah pemilik suara itu.

“Ko, aku di mana?” tanyaku seraya tangan menggapai bahunya

“Kamu di rumah sakit, Yan. Kemarin pak Joko menemukanmu tergeletak di tempat wudu, Rek. Untung beliau segera membawamu ke sini.”

“Terus ... sejak kapan kamu kembali ke Jawa?”

“Sejak dua jam lalu aku sampai di sini, pak Joko menelepon, mengabari tentang kondisimu. Yaa ... sebagai sahabat yang baik, ya, to, aku segera izin ke ayah dan ibu untuk menjagamu.”

“Ouh gitu, maafkan aku, ya, Ko, jadi mengganggu liburanmu”

“Tak mengapa, Rek, yang penting paru-parumu cepat membaik.” Koko tiba-tiba menutup mulutnya sesudah bicara.

Pernyataannya serta gelagatnya mencurigakan. Kulayangkan beberapa pertanyaan ke Koko mengenai kesehatanku. Tiba-tiba, air mataku kembali menetes seperti kala Ayah dan Ibu meninggalkanku. Operasi paru-paru yang kian menghitam telah aku jalani. Sekarang, hidupku terombang-ambing oleh mesin penyedot cairan yang ada di kedua paru-paruku. Aku sadar ternyata yang selama ini telah aku hidupkan, tetapi malah akan mencoba membunuhku.

Satu bulan aku berada di atas ranjang rumah sakit, tidak mudah untuk berjalan karena mesin yang

harus mengikuti langkahku. Namun, alhamdulillah kabar baik dari dokter kini kudengar. Aku sudah diperbolehkan untuk kembali ke gubuk peninggalan Ayah dan Ibu.

Koko yang tak lupa selalu menggandengku. Kini, semua rokok telah kubungkus dan aku buang. Aku tidak akan lagi menghidupkannya. Dulu, kuanggap gaya hidup Koko kekanak-kanakan karena selalu memperhatikan makanan yang seimbang, empat sehat lima sempurna yang tak lupa ia telan setiap harinya, olahraga pagi selalu ia jaga, dan begadang selalu ia tendang. Ternyata rutinitas Koko adalah hal yang harus dihidupkan dalam diriku, karena hal itu tidak akan membunuh. Hal itu justru akan makin menyehatkanku. Kini, aku senantiasa memperhatikan pola hidup sehat, seperti tuntunan dari sahabat setiaku ini.

Lima bulan berlalu. Dalam sebulan aku senantiasa *check up* ke rumah sakit dan ternyata paru-paru yang semula menghitam serta cairan yang selalu

merendam paru-paruku ini, sedikit demi sedikit kian berubah normal seperti semula. Aku sangat bersyukur atas nikmat Tuhan yang memberiku kesempatan untuk menjauhi apa yang telah kuhidupkan, yaitu rokok dan kini mendekatkan apa yang telah aku jauhi sebelumnya, yaitu pola hidup sehat.

Gaya Hidup Sehat

Peserta KSP

Kenyataan yang ada menunjukkan bahwa kondisi tubuh yang sehat dan prima itu dibutuhkan sehingga harus terus diupayakan dan diperjuangkan. Semua keinginan dan rencana yang dicita-citakan hanya bisa dilakukan dan diwujudkan ketika tubuh yang ingin melakukannya dalam keadaan sehat. Jika tubuh sehat, produktivitas bisa dicapai hingga ke level yang ideal, baik produktivitas dalam ukuran-ukuran material maupun yang non material. Bahkan, kegiatan-kegiatan sederhana sebagai manifestasi dari kedudukan manusia sebagai makhluk sosial seperti; bergaul, bertemu, berbicara dan berhubungan dengan orang lain juga hanya bisa dilaksanakan dengan sempurna jika pelakunya dalam keadaan sehat. Dalam kondisi sakit seseorang tidak bisa atau minimal terhalang untuk melakukan hubungan sosial dengan baik.

Seiring dengan berbagai kemajuan yang dicapai dalam kehidupan manusia, perkembangan kesehatan dan ancaman terhadap kesehatan makin hari makin

menjadi kenyataan. Beberapa indikator yang dibuat dan disepakati dalam dunia ilmiah menunjukkan bahwa kualitas kesehatan manusia mengalami peningkatan dari waktu ke waktu, seperti; usia harapan hidup yang makin tinggi, kualitas fisik yang makin mengalami peningkatan, dan beberapa indikator lainnya.

Pengamatan sederhana penulis pada pertumbuhan anak-anak saat ini menyimpulkan bahwa pada banyak anak-anak zaman sekarang yang memiliki tingggi badan dan postur yang lebih baik dari orang tua mereka. Sehingga banyak juga orang tua merasa heran dengan perkembangan tinggi badan anak-anak mereka yang jauh melampaui tinggi badan orang tuanya. Hal tersebut merupakan kenyataan sederhana yang menguatkan indikasi bahwa umumnya telah terjadi peningkatan kualitas kesehatan pada masyarakat.

Namun, di samping peningkatan kualitas kesehatan, tak bisa disangkal bahwa ancaman

penyakit juga makin hari makin kompleks. Muncul berbagai varian penyakit-penyakit baru yang sebelumnya tidak pernah dibayangkan. Jika dahulu penyakit-penyakit tertentu hanya dialami orang pada usia yang relatif tua, saat ini banyak yang masih muda yang sudah dijangkiti gangguan kesehatan serupa, seperti; stroke, hipertensi, diabetes, dan gangguan kesehatan lainnya.

1. Hidup Sehat itu Penting dan Bisa Dilakukan

Seperti disinggung di muka bahwa sehat itu sangat penting. Setiap orang, dari kelompok manapun serta dari latar belakang, profesi, status sosial, dan ekonomi manapun memerlukan kesehatan jasmani dan rohani. Kemajuan peradaban pada beberapa bangsa bisa dicapai dengan kesehatan yang prima. Bahkan, kualitas kesehatan fisik dan mental menjadi salah satu penanda dari maju atau belum

majunya peradaban kelompok dan suku bangsa dan negara. Kini kesadaran tentang arti penting hidup sehat telah menjadi milik individu, kelompok, dan bangsa yang sudah maju dan berkembang.

Negara-negara yang digolongkan sebagai negara maju, pada umumnya memiliki indeks pembangunan sumber daya manusia yang tinggi, yang salah satunya adalah indeks kesehatan. Beberapa negara di dunia telah menempati posisi yang paling maju dalam pembangunan kesehatan, ditunjukkan oleh tingkat kesehatan penduduknya yang tinggi. Monaco misalnya, meskipun secara geografis terbilang sebagai negara dengan wilayah yang sangat sempit, tetapi diposisikan sebagai negara dengan tingkat kemakmuran tertinggi di dunia. Kemakmuran negara ini bukan semata

karena tingkat pendapatan penduduknya yang melebihi rata-rata penduduk di negara lain, tetapi yang utama karena tingkat kesehatan penduduknya, yang ditandai dengan usia harapan hidup yang lebih tinggi dari seluruh penduduk negara-negara di dunia. Penjelasan ini hanya untuk menguatkan bahwa unsur kesehatan merupakan unsur penting yang menjadi indikator kesejahteraan dan kemakmuran.

Di antara beberapa faktor penting yang menjadi pembentuk dan penentu kualitas kesehatan individu dan masyarakat, gaya hidup sehat (healthy life style) merupakan faktor yang signifikan. Gaya hidup sehat meliputi pola konsumsi (pola makan), disiplin dalam menjaga ritme dan waktu istirahat, manajemen stres dan disiplin atau kebiasaan melakukan aktivitas fisik atau berolahraga.

Penduduk negara Monaco, diposisikan sebagai kelompok masyarakat dengan tingkat kesehatan yang melebihi rata-rata penduduk negara-negara di dunia karena beberapa perilaku dan kebiasaan yang berkaitan dengan gaya hidup sehat di atas. Dalam hal pola makan (pola diet) misalnya, penduduk Monaco sangat familiar dengan pola hidup sehat yang disebut dengan diet mediterania. Diet Mediterania merupakan diet tradisional masyarakat Eropa yang berada di wilayah Mediterania. Karakteristik diet ini adalah tinggi minyak zaitun, buah, kacang-kacangan, sayur-sayuran, dan sereal; cukup ikan dan daging unggas; rendah produk susu, daging merah, daging olahan dan makanan manis (permen, gula-gula, kue kering) serta menghindari minuman beralkohol. Diet kaya buah, sayuran,

kacang-kacangan, dan sereal, dengan minyak zaitun sebagai satu-satunya sumber lemak, konsumsi sedang anggur merah saat makan, dan rendahnya konsumsi daging merah telah terbukti bermanfaat dalam menurunkan angka kejadian penyakit di negara-negara maju bahkan juga di negara-negara berkembang.

Di samping gaya hidup sehat berupa Diet Mediterania, tingkat kesehatan penduduk Monaco juga dihasilkan karena kebiasaan mereka melakukan aktivitas fisik berupa olahraga. Negara Monaco yang tidak luas itu memaksa lahirnya kebijakan untuk mengurangi atau meminimalisir jumlah kendaraan dan angkutan. Hal ini memaksa masyarakatnya untuk terbiasa melakukan mobilitas dengan berjalan kaki. Ini juga karena tempat-tempat yang harus dituju jaraknya tidak begitu jauh. Pola

makan, kebiasaan untuk melakukan aktivitas fisik ini juga menyebabkan mereka dapat meminimalisir tingkat stres.

Jika gaya hidup sehat seperti yang biasa dijalani oleh penduduk Monaco di atas dapat dijalankan, tentu akan membawa dampak positif yang diharapkan bagi orang yang menjalaninya, antara lain:

A. Lebih Bahagia

Menjalankan hidup sehat juga akan berkontribusi dalam meningkatkan suasana hati, lebih tenang dan lebih percaya diri. Secara medis, dengan berolahraga dan pola makan sehat mampu menstimulasi produksi hormon endorfin yang ada dalam tubuh. Hal ini yang membuat kita merasa lebih bahagia dan lebih rileks dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

B. Meningkatkan Energi Tubuh

Selanjutnya menjalani pola atau gaya hidup sehat mampu meningkatkan pasokan energi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam menunjang aktivitas sehari-hari. Menjalankan pola makan sehat dengan mengonsumsi buah dan sayur serta makanan yang tinggi protein mampu memberikan banyak energi untuk tubuh. Demikian juga berolahraga secara teratur akan membuat tubuh menjadi lebih bugar sehingga bisa menjalani aktivitas sehari-hari dengan penuh semangat dan penuh rasa senang.

C. Mengurangi Risiko Penyakit

Menjalankan hidup sehat akan membawa akibat terhindar dari masalah penyakit. Menjalankan hidup sehat dengan melakukan aktivitas fisik secara rutin akan meningkatkan daya tahan tubuh. Menjalankan hidup sehat sama sekali

bukan menghalangi asupan protein, vitamin, hingga nutrisi. Gizi dan nutrisi yang dibutuhkan tubuh akan terpenuhi dalam kualitas yang lebih baik sehingga membuat kita terhindar dari risiko penyakit.

Upaya Melakukan Gaya Hidup Sehat

Mohammad Alisahbana

Kebutuhan untuk hidup sehat dan terhindar dari berbagai penyakit merupakan dambaan setiap orang. Untuk itu, kita sering melihat di media sosial atau mungkin pernah membaca di berbagai artikel dari para pakar mengenai betapa pentingnya kita menjaga kesehatan diri, keluarga, dan lingkungan. Terlebih di era pandemi *Covid-19* seperti saat ini. Banyak sekali anjuran-anjuran mengenai bagaimana cara kita menjaga kesehatan dengan benar agar terhindar dari berbagai penyakit dan penyebaran virus yang sangat mematikan.

Sebenarnya, menjaga kesehatan tidaklah sesulit yang dibayangkan. Hanya saja, terkadang kita merasa tidak memiliki waktu untuk melakukannya atau barang kali, kita memang belum mengerti tentang bagaimana cara menjaga kesehatan dengan baik dan benar. Caranya sangat mudah, yaitu dengan hanya melakukan gaya hidup sehat sehari-hari.

A. Apa yang Dimaksud Gaya Hidup Sehat?

Gaya hidup sehat adalah sebuah usaha jangka panjang yang harus dilakukan untuk menjaga segala aspek kesehatan tubuh, baik kesehatan fisik, mental, dan pikiran. Tujuannya agar tubuh kita tidak gampang sakit dan tidak mudah depresi atau stres.

B. Kenapa Menjaga Gaya Hidup itu Sesuatu Hal Penting?

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pola makan tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko kesehatan global yang utama. Apalagi dengan kemajuan teknologi pangan, produksi makanan olahan pun makin meningkat. Tidak hanya itu, karena kemudahan teknologi, gaya hidup tidak sehat membuat tubuh rentan terserang berbagai jenis gangguan kesehatan, seperti diabetes, penyakit jantung, kolesterol, kanker dan lain sebagainya.

C. Upaya Apa yang Harus Kita Lakukan?

Ada beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk menerapkan gaya hidup sehat, di antaranya:

1. Berolahraga secara Rutin

Hal ini sudah sangat jarang dilakukan, terlebih yang bertempat tinggal di kota-kota besar, dikerenakan berbagai kesibukan. Padahal, jika kita memang mempunyai niat, kita bisa saja menjadwalkan kegiatan berolahraga di sela-sela kesibukan yang lain. Dengan melakukan olahraga secara rutin dalam waktu yang tepat bisa membuat peredaran darah menjadi lancar serta menguatkan otot dan tulang. Usahakan untuk bergerak aktif setiap hari. Pakar kesehatan menyarankan untuk berolahraga dengan durasi minimal 150 menit setiap minggu. Mulai dari jalan kaki, berlari, naik sepeda, berenang, atau senam. Silahkan pilih jenis olahraga yang disukai untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar.

2. Menjaga Pola Makan

Hal ini juga cukup sulit dilakukan, yaitu menjaga asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh, supaya tubuh dapat tumbuh, berkembang serta menjalankan fungsinya secara maksimal. Hal yang

tidak kalah pentingnya adalah cara pengolahan makanan agar tidak merusak zat gizi di dalamnya sehingga makanan yang dikonsumsi tetap memberi manfaat bagi tubuh. Pilihlah makanan yang alami, hindari makanan yang mengandung zat kimia yang tinggi. Perbanyak mengonsumsi buah dan sayuran segar.

3. Beristirahat yang Cukup

Istirahat juga sering sekali di kesampingkan dengan alasan yang sama, yaitu karena adanya berbagai kesibukan dan adanya beban hidup. Padahal, istirahat sejenak juga merupakan hal penting bagi kesehatan tubuh, mental, berat badan, mood, dan bahkan kehidupan seksual.

Kurangnya waktu istirahat akan mengganggu keseimbangan sistem tubuh. Penyakit kanker, jantung, stroke, radang sendi, *auto-immune*, dan depresi. Menurut para ahli, kebutuhan istirahat orang dewasa perhari adalah 7–8 jam perhari. Waktu

istirahat terbaik adalah di malam hari antara jam 09:00 malam hingga jam 04:00 pagi.

4. Minum Air Putih Yang Cukup

Mengonsumsi air putih diketahui dapat meningkatkan metabolisme dalam tubuh sehingga tubuh akan mudah membakar lemak dan membuang kotoran melalui keringat, kencing, dan air besar (tinja). Dengan tercukupinya air putih dalam tubuh maka tubuh akan dapat melakukan fungsinya secara maksimal. Di antaranya: dapat mencegah dehidrasi, meningkatkan fungsi otak, mencegah sakit kepala, mempermudah BAB, mencegah batu ginjal, mencegah *hangover*, membantu menurunkan berat badan, menghaluskan kulit, menjaga suhu tubuh dan dapat membantu penyerapan nutrisi. Kita dianjurkan untuk minum air putih sebanyak delapan gelas per hari atau setara dengan dua liter air.

5. Asupan Vitamin

Walau tubuh kita memerlukan vitamin dalam jumlah sedikit, tetapi jika kurangnya memenuhi

kebutuhan vitamin tersebut dapat menyebabkan tubuh terasa lemas dan rentan terserang penyakit. Sayangnya lagi, tubuh kita tidak bisa memproduksi vitamin sendiri. Untuk itu, perlu asupan vitamin dari makanan yang bergizi atau berupa tambahan suplemen vitamin. Agar kebutuhan vitamin yang dibutuhkan oleh tubuh terpenuhi dengan baik. Untuk lebih jelasnya, silahkan mengikuti pedoman Angka Kecukupan Gizi (AKG) dari Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 28 tahun 2019.

6. Memeriksa Kesehatan secara Rutin

Hal ini merupakan salah satu upaya mengontrol diri supaya tetap berada pada gaya hidup sehat sehingga kita bisa melakukan evaluasi secara berkala tentang kondisi kesehatan kita. Dalam upaya menjaga kesehatan, selain mengatur pola makan dan rutin berolahraga, kita juga harus rutin melakukan pemeriksaan kesehatan untuk mengetahui kondisi kesehatan saat ini sebagai pencegahan dini dari hal yang tidak kita inginkan. Pemeriksaan kesehatan

jangan hanya dilakukan di kala kita sedang menderita sakit saja. Seperti kata pepatah, sedia payung sebelum hujan. Ada baiknya kamu mulai mencegah perkembangan penyakit kronis, karena mencegah lebih baik daripada mengobati. Pemeriksaan kesehatan yang paling umum dapat dimulai dari pengukuran berat dan tinggi badan, tekanan darah, hingga cek darah dan urine.

7. Membiasakan Berpikir Positif

Berpikir positif bukan berarti kita mengabaikan situasi yang kurang menyenangkan, melainkan lebih ke upaya menghadapi ketidaknyamanan dengan cara yang lebih positif dan produktif.

Menurut para ahli, berpikir positif sangat penting bagi kesehatan, karena dapat memerangi depresi, memperkuat system imun tubuh, mengalahkan berbagai penyakit dan mampu mengatasi stres, dapat menurunkan kolesterol dan memperpanjang usia serta banyak lagi hal lainnya.

8. Hindari Rokok dan Alkohol

Menurut ahli, merokok menjadi salah satu pemicu terbesar timbulnya berbagai penyakit yang dapat menyebabkan kematian. Jika ingin mewujudkan hidup sehat, tentu saja kita harus berhenti merokok. Memang untuk berhenti merokok bukan sesuatu hal yang mudah. Namun, sebaiknya pikirkan berbagai konsekuensi buruk akibat merokok yang dapat terjadi pada diri kita dan keluarga. Rokok dapat merusak paru-paru dan jantung, disfungsi ereksi, bahkan mampu mempercepat kerutan pada kulit. Sama dengan rokok, jika ingin menerapkan hidup sehat, kita juga perlu menghindari alkohol. Menurut ahli, batasan konsumsi alkohol untuk orang yang menjalani hidup sehat adalah 5-15 gram per hari untuk wanita dan 5-30 gram per hari untuk pria. Meski demikian, akan lebih baik lagi jika tidak mengonsumsi alkohol sama sekali. Upaya lain untuk mengurangi dan menghindari kebiasaan merokok atau mengonsumsi minum beralkohol, yaitu dengan cara memperbanyak

melakukan kegiatan secara fisik atau melakukan sesuatu hal yang disukai.

9. Menjaga Kebersihan Lingkungan

Upaya menjaga kebersihan lingkungan sekitar juga merupakan salah satu cara gaya hidup sehat. Misalkan dengan melakukan pengelolaan sampah yang benar sehingga dapat mengurangi risiko gangguan kesehatan. Mencegah perkembangan sumber penyakit yang ada di lingkungan sekitar agar lingkungan tampak asri dan enak di pandang mata.

10. Mematuhi Protokol Kesehatan

Di era Pandemi *Covid-19* seperti sekarang ini, disiplin dalam mematuhi dan menjalankan protokol kesehatan (prokes) adalah kunci utama sekaligus vaksinasi non medis yang efektif untuk menekan penyebaran *Covid-19*. Karena itu, dibutuhkan perilaku disiplin baik secara individu maupun secara kolektif general yang dilakukan dengan kesadaran penuh untuk melawan *Covid-19*. Meskipun sudah melakukan vaksinasi bukan berarti harus mengabaikan terhadap

protokol kesehatan, kita tetap harus menjaga kedisiplinan kuat, yang dimulai dari diri sendiri untuk menjaga kesehatan keluarga dan orang di sekitar.

Selain menerapkan upaya-upaya di atas, sebaiknya kita juga berdoa kepada Sang Pencipta agar kita senantiasa mendapat perlindungan dari-Nya. Jangan lupa membiasakan diri untuk berkonsultasi dengan dokter atau para ahli kesehatan agar apa yang kita lakukan tidak salah dan sesuai dengan ilmu medis.

Semoga artikel ini bermanfaat.

Gaya Hidup Sehat

Hero Rachmawati

Masa pandemi *Covid-19* menjadi masa-masa sulit yang cukup menantang bagi suatu negara. Merebaknya virus *Corona Disease 2019* dikenal *Covid-19* dengan angka yang cepat dan sangat mengkhawatirkan, membuat pemerintah menerapkan berbagai kebijakan yang dianggap mampu meredam penyebaran virus ini. Virus yang konon muasalnya dari Wuhan, Cina, merupakan virus yang penularannya luar biasa cepat dan bisa menyerang siapa saja, kapan saja, di mana saja dan tidak mengenal status sosial. Karena cara penularannya yang sangat mudah itulah, pemerintah membuat kebijakan agar masyarakat tidak banyak berinteraksi secara langsung antara satu dengan yang lain.

Demi mencegah merebaknya penularan virus corona, pemerintah gencar melakukan himbauan kepada masyarakat untuk menjaga protokol kesehatan khususnya untuk diri sendiri, keluarga, lingkungan kerja, dan lingkungan masyarakat sekitar tempat tinggal. Pemerintah bekerjasama dengan berbagai

pihak pemangku kepentingan seperti tokoh masyarakat, tokoh agama, pejabat setempat, petugas Gugus *Covid-19* dan sebagainya bahu-membahu melakukan berbagai macam upaya untuk menekan angka penyebaran virus *Covid-19*. Himbauan pemerintah kepada masyarakat banyak dilakukan melalui kampanye-kampanye dengan berbagai macam media informasi seperti televisi, media sosial, tabloit dan sebagainya. Bahkan, di berbagai tempat yang banyak dijangkau masyarakat seperti supermarket, Puskesmas, rumah sakit, perkantoran dan tempat lainnya turut serta mendukung memberikan informasi upaya pencegahan virus *Covid-19*.

Berbagai kegiatan penyuluhan tentang pencegahan penularan *Covid-19* juga banyak dilakukan yang diikuti oleh perwakilan lapisan masyarakat. Mereka kemudian aktif menyebarkan informasi tersebut ke sesama sehingga sasaran edukasi menjadi lebih luas. Kegiatan edukasi melalui media kampanye protokol kesehatan

seperti spanduk, poster dan stiker juga banyak dijumpai di area sarana publik.

Himbauan kepada masyarakat agar selalu menerapkan gaya hidup sehat dan bersih seperti menerapkan protokol kesehatan dengan 3M adalah memakai masker saat ke luar rumah, membiasakan mencuci tangan di air bersih yang mengalir dengan sabun dan menjaga jarak ketika berada di luar rumah.

Disampaikan oleh WHO bahwa gaya hidup sehat sebagai gaya hidup yang bertujuan untuk mengurangi risiko mengidap suatu penyakit serius atau meninggal di usia muda. Gaya hidup sehat juga tidak hanya tentang menjaga kesehatan fisik saja, tetapi juga sehat mental dan sejahtera. Pentingnya gaya hidup sehat tidak hanya bermanfaat untuk diri kita sendiri tetapi juga untuk kebahagiaan orang-orang di sekitar kita yang kita sayangi seperti keluarga. Keluarga akan

merasa bahagia apabila melihat kita selalu dalam kondisi sehat.

Gaya hidup sehat penting untuk diterapkan sehingga fungsi tubuh dapat terjaga secara optimal. Dengan menerapkan gaya hidup sehat, berbagai penyakit dan masalah kesehatan dapat dicegah sedini mungkin. Tubuh pun bisa tetap bugar dan mampu melakukan berbagai aktivitas tanpa hambatan. Perlu dipahami bahwa gaya hidup sehat tidak hanya tentang makanan sehat, tetapi juga mencakup aktivitas fisik.

Gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan beberapa hal antara lain:

1. Makan yang sehat dan seimbang, yakni makan makanan yang mengandung gizi yang baik dan makan sesuai porsi yang dibutuhkan. Hindari makanan cepat saji yang umumnya melewati proses pengawetan, penambahan perasa, dan lain sebagainya, yang bisa menjadi penyebab terjadinya berbagai jenis penyakit. Banyak

makan makanan bergizi dan minum air putih setiap hari, seperti buah dan sayur, sangat penting untuk menjaga hidup sehat. Mengonsumsi makanan bergizi dapat diimbangi dengan banyak minum air putih, supaya tidak dehidrasi dan kebutuhan air dalam tubuh tercukupi. Untuk menjalankan gaya hidup sehat, sangat disarankan untuk memenuhi kebutuhan cairan dalam kehidupan kita sehari-hari. Air membuat setiap bagian tubuh bekerja dengan baik serta mampu mencegah terjadinya penyakit yang disebabkan karena kekurangan konsumsi air putih. Kita juga disarankan minum air putih setidaknya 6-8 gelas per hari.

2. Lakukan olahraga ringan di tengah kesibukan, yakni olahraga maksimal yang dilakukan secara rutin dan teratur memang sangat dianjurkan. Namun, karena aktivitas

kerja yang padat, hal ini cenderung sulit untuk dilakukan. Meskipun begitu, melakukan olahraga kecil di tempat kerja sangatlah penting, misalnya dengan melakukan peregangan otot-otot secara ringan kurang lebih 30 menit.

3. Memiliki waktu tidur yang cukup. Tidur yang cukup menjadi salah satu kegiatan yang dapat dilakukan untuk hidup sehat. Dengan memiliki waktu tidur yang cukup, kesehatan dan kebugaran tubuh dapat tetap terjaga.
4. Kebersihan lingkungan harus dijaga. Selain harus menjaga kesehatan tubuh dan pola makan, kebersihan lingkungan sekitar juga menjadi salah satu faktor penting dalam pola hidup sehat. Jika lingkungan sekitar makin bersih, kuman penyakit kemungkinan besar akan hilang. Namun,

jika lingkungannya kotor, akan menjadi sarang penyakit.

5. Istirahat cukup adalah kunci menjalankan cara pola hidup sehat. Pastikan jam tidur kamu terpenuhi dengan membiasakan tidur dan bangun di waktu yang sama. Mandi air hangat, membaca buku, atau mendengarkan musik dapat menjadi aktivitas menjelang tidur yang membantu tubuh untuk istirahat.
6. Hindari stres. Beban hidup yang berat terkadang mendatangkan stres. Oleh karena itu, gaya hidup sehat adalah dengan menghindari stres. Mengelola stres dapat dilakukan dengan mengambil waktu untuk rileks, melakukan hobi, yoga, atau meditasi agar budaya hidup sehat dapat tercipta.

Yang perlu diingat dalam aktivitas adalah di mana warga masyarakat memiliki peran dan tanggung jawab sangat penting dengan

menerapkan protokol kesehatan dalam perilaku hidup sehari-hari, membantu ketua RT/RW dan Kepala Desa/Lurah dalam upaya pencegahan dan pengendalian *Covid-19*, seperti melalui pemantauan mobilitas warga yang keluar masuk wilayah.

Warga/masyarakat diharapkan dapat saling mengingatkan untuk tetap menjaga kebersihan dan keamanan lingkungan. Tidak hanya itu, warga juga dapat bertugas membantu pemenuhan kebutuhan logistik bagi tetangga yang berada di sekitar tempat tinggal ada yang sedang menjalani isolasi mandiri di rumah akibat terpapar virus *Covid-19*.

Selain peran tersebut, masyarakat diharapkan berperan aktif untuk segera melapor kepada ketua RT/RW dan petugas Puskesmas jika merasa sakit atau ada warga lain yang merasa sakit. Tentunya, dengan menerapkan protokol kesehatan seperti tetap memakai masker saat ke luar rumah sehingga

dengan begitu, masyarakat bisa segera mendapatkan pelayanan kesehatan yang memadai sesuai ketentuan.

Dukungan pemangku kepentingan dan tokoh masyarakat sangat penting dalam memerangi *Covid-19*, yakni dengan tetap menjalankan protokol kesehatan 3M, masyarakat diharapkan tetap menjaga kesehatan tubuh dengan menjaga imunitas, memakan makanan bergizi, berolahraga ringan, dan berpikir positif.

Bukan hanya itu, di sekitar lingkungan masyarakat kita sudah sangat mudah menemukan beberapa fasilitas umum sebagai upaya penerapan protokol kesehatan seperti sarana mencuci tangan di warung, musala, posyandu dan pos ronda yang bertujuan mendorong warga makin terbiasa mencuci tangan memakai air mengalir dan sabun.

Perlahan tetapi pasti, penerapan gaya hidup sehat sangat berperan penting untuk mencegah penyebaran virus *Covid-19* yang sedang merebak

saat ini. Warga masyarakat diharapkan makin disiplin mengenakan masker di berbagai kegiatan kemasyarakatan serta menjaga jarak satu sama lain. Dengan menjaga protokol kesehatan dan menerapkan gaya hidup sehat, semoga kita semua akan terhindar dari terpaparnya virus Covid-19.

**Hidup Sehat Butuh Mindset
(Pola Pikir)**
Zakeus Rumpedai

Setiap orang memiliki tantangan hidupnya sendiri, walaupun tantangan yang dialami setiap orang itu hampir sama, tetapi dalam menghadapinya tidak serta merta akan sama sehingga kiat-kiat yang dilakukan guna menyelesaikan tantangan tersebut akan berbeda.

Gaya hidup sehat adalah satu kalimat yang ringkas tegas dan keren, karena enak didengar. Bahkan, akan lebih asyik mendengarnya jika seseorang oleh suatu komunitas secara disiplin diberi kiat-kiat tertentu guna mencapai suatu harapan dalam komunitas itu.

Untuk itu, seseorang bahkan suatu komunitas akan peduli tentang dampak yang bisa dirasakan secara langsung ketika terlibat dan merasakan sendiri pola hidup sehat yang dipilih untuk dijalani dalam kehidupan sehari-hari.

Memaknai suatu gaya hidup, sangat penting bagi seseorang untuk menjadi indikator dasar dalam menerapkan pola hidup sehat guna mencapai suatu

model yang disebut sebagai gaya hidup sehat. Seseorang bahkan suatu komunitas setelah memahami maksud gaya hidup sehat, pasti akan merasakan dampak dari kehidupan yang diharapkan.

Untuk pemahaman yang baik dalam kehidupan yang sehat. Seseorang atau komunitas yang telah mencapai gaya hidup sehat dan telah diterapkan sejak lama, dengan sendirinya akan menerapkan hal itu pada diri orang lain. Contohnya, keluarga bahkan komunitas lain yang sevisi dalam kehidupan sehari-hari.

Cindiawaty Pudjiadi, dokter spesialis gizi dalam link <https://www.merdeka.com/jabar/> menyatakan bahwa pola hidup sehat tidak cukup hanya dengan makan, tidur, dan olahraga. Lebih dari itu, sehat merupakan kondisi yang baik secara keseluruhan, meliputi fisik, mental dan spiritual.

Lebih lanjut, menurut ahli, perilaku adalah aktivitas yang dilakukan oleh individu yang terwujud

dalam tindakan atau sikap karena adanya stimulus yang diterima dan dapat diamati oleh pihak luar serta dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu.

Perilaku hidup sehat menurut Soekidjo (2006: 137) adalah perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk menciptakan dan meningkatkan kesehatannya. Sedangkan Rusli Lutan (2000: 14) menyatakan bahwa perilaku sehat adalah setiap tindakan yang memengaruhi peluang secara langsung atau jangka panjang semua konsekuensi fisik yang terwujud lebih baik.

Pendapat para ahli dan pakar tentang gizi menunjukan pola hidup sehat dari berbagai kiat-kiat yang harus dilakukan. Tentunya dilakukan suatu analisis tentang permasalahan umum yang terjadi bagi seseorang atau suatu komunitas yang mengambil sikap dalam menentukan suatu pilihan seperti gaya hidup sehat dalam aktualisasi kehidupan nyata di masyarakat.

Dengan pilihan terhadap sikap gaya hidup sehat, ada dampak yang dirasakan secara langsung sehingga yang terjadi bisa dirasakan dengan hasil positif maupun negatif. Setiap pilihan yang dibuat tentu juga telah mempertimbangkan banyak hal terkait berbagai faktor yang memengaruhi secara langsung faktor-faktor yang merupakan bagian dari dampak yang bisa dirasakan oleh seseorang atau komunitas yang secara sengaja menentukan gaya hidup sehat yang akan dijalani.

Untuk melihat data secara nyata dengan pilihan yang dibuat, bisa dapat dilihat dengan menggunakan pada data ditampilkan untuk mengukur sejauh mana setiap pilihan itu secara jelas tergambar kepada orang tersebut maupun kepada komunitas bahkan bisa juga kepada publik yang menjadi penilai secara tidak langsung terhadap aktivitas komunitas yang beraktivitas.

Selain menerima tanggapan terkait gaya hidup sehat oleh komunitas yang melakukan aktivitas baik

secara perorangan maupun dalam bentuk komunitas, dapat juga hasil suatu wawancara dapat disampaikan kepada narasumber yang dilibatkan dalam suatu penilaian.

Demi mewujudkan kehidupan yang makin baik, setiap orang tentu harus menerapkan dalam kehidupannya pola hidup sehat. Pola hidup sehat yang diterapkan biasanya mudah dilakukan, secara bertahap akan diterapkan dalam kehidupan keluarga yang kemudian menjadi suatu kebiasaan dengan prinsip-prinsip dalam kehidupan pribadi maupun komunitas itu.

Dalam pilihan terhadap pola hidup sehat, tentu sudah mempertimbangkan pengaruh yang akan dirasakan. Oleh sebabnya, bagi setiap orang maupun komunitas yang telah memilih itu, dengan sendirinya memahami maksud yang diharapkan. Artinya bahwa sampai kepada dampak apa yang akan dirasakan dan dialami ketika pilihan terhadap suatu gaya atau pola

hidup sehat itu dirasakan dengan aman, nyaman, dan bahagia.

Gaya hidup sehat itu dapat disesuaikan dengan lingkungan dan status sosial di mana seseorang atau komunitas berada dan melakukan berbagai aktivitas baik pribadi maupun aktivitas kerja sosial karena profesional yang melekat pada komunitas itu. Perlu dipahami bahwa dalam menerapkan gaya hidup sehat tidak bisa dinilai karena ada masa lampau suatu kehidupan yang tertinggal atau tidak layak dengan kehidupan kekinian seseorang maupun komunitas itu berada saat ini.

Gaya hidup sehat kekinian adalah suara cara pandang manusia zaman sekarang untuk terus meningkatkan pola hidup sehat agar lebih berkembang mengikuti perkembangan bahkan perubahan yang begitu cepat terjadi saat ini.

Trend hari ini telah dipengaruhi oleh berbagai faktor di antaranya perkembangan dunia digital yang makin canggih dan modern. Digital yang makin

canggih dan modern secara langsung menunjukkan perkembangan peradaban dunia yang canggih dan sangat maju.

Pilihan terhadap suatu gaya hidup sehat tentu memiliki dampak yang bisa dinilai buruk dan juga dinilai positif. Sebab itu, tidak ada pilihan hidup yang sempurna, tetapi tetap setiap orang yang menentukan pilihan pasti memiliki dasar pertimbangan situasi lokal di mana seseorang bahkan komunitas itu berada.

Cara untuk menyinergikan dampak positif dan buruk agar bisa saling bersinergi dapat dilihat oleh setiap orang dengan kaca mata analisis yang tentu berbeda. Salah satunya dengan mempertimbangkan berbagai risiko dan pilihan-pilihan yang harus dilakukan sesuai kemampuan, sarana di sekitar bahkan juga mempertimbangkan biaya yang tidak menguras saku secara langsung. Sehingga, pilihan-pilihan itu tidak bisa secara tegas dibuat untuk dilaksanakan, karena banyak hal yang perlu dipertimbangkan terkait dengan bagaimana

menentukan gaya hidup sehat yang murah, terjangkau, bahkan memberikan efek tambahan dalam aktivitas utama seseorang atau komunitas.

Artikel dengan tema Gaya Hidup Sehat yang diuraikan di atas merupakan karangan narasi non fiksi yang ditulis untuk memudahkan penulis sebagai peserta Kelas Menulis Online yang mencoba menyelesaikan suatu topik tulisan yang secara umum dilakukan oleh setiap orang bahkan suatu komunitas. Dalam tema yang berjudul Gaya Hidup Sehat merupakan topik umum yang memberikan informasi tentang suatu *trend* hidup sehat yang rata-rata ingin dicapai oleh setiap orang sesuai lingkungan dan status sosialnya.

Kesimpulannya, perilaku hidup sehat berkaitan dengan upaya seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya melalui interaksi dengan lingkungan, khususnya berhubungan dengan kesehatan.

Menulis artikel dengan tema Gaya Hidup Sehat pada tulisan ini, telah menuntun penulis untuk lebih menggali informasi yang mendalam terkait gaya hidup sehat dari narasumber guna menerima banyak informasi yang diungkap sebagai bahan dalam memperkaya narasi singkat pada tugas ini.

Gaya Hidup Sehat ala Rasulullah

Fitriawati

- A. Apa itu gaya hidup sehat?
- B. Bagaimana dampak gaya hidup sehat di masyarakat?

Ada pepatah yang mengatakan bahwa rezeki yang terbesar adalah kesehatan. Menjaga kesehatan merupakan hal yang utama dan harus dilakukan. Baik menjaga kesehatan secara mental maupun secara fisik. Sebagaimana motivasi yang diungkapkan oleh Warren Buffet, “Berinvestasilah pada diri sendiri sebanyak yang kamu bisa, dirimulah aset terbesar yang kamu miliki selama ini.”

Memiliki tubuh yang sehat adalah investasi, karena saat tubuh kita sehat, kita mampu melakukan banyak hal. Makin sehat tubuh, makin produktif diri kita dalam mengeksplorasi kehidupan ini, kualitas hidup juga menjadi makin baik. Para ahli kesehatan memberikan informasi bahwa gaya hidup sehat

adalah cara kita menjalani hidup guna menurunkan risiko terkena penyakit atau meninggal dunia di usia muda.

Teori, permasalahan umum, dampak baik positif dan negatif. Statistik dan pengambilan data kasus nyata.

Apakah masih ada hal yang lebih penting jika dibandingkan dengan kesehatan? Ternyata cukup mencengangkan, jika ditelaah masalah kesehatan yang ada di Indonesia, baik masalah kebersihan, persoalan gizi, pola hidup kurang sehat dan sederet problem kesehatan lainnya. Gaya hidup yang tidak sehat merupakan salah satu masalah kesehatan di Indonesia. Jika pada umumnya terdapat beberapa penyakit yang banyak diidap saat lanjut usia, tetapi saat ini penyakit tersebut sudah menghantui para kaum muda. Menurut informasi yang dilansir dari blog *Go Doctor*, jika terdapat beberapa penyakit mematikan di era 90-an seperti Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA), tuberkulosis, hingga diare,

tetapi saat ini sudah digantikan oleh penyakit seperti stroke, diabetes, dan penyakit jantung. Jenis penyakit tersebut bukan diakibatkan dari penularan, tetapi dari gaya hidup yang tidak sehat dari masyarakat itu sendiri. Penyakit tidak menular atau penyakit *kardiovaskular* disebabkan karena pola hidup yang tidak sadar akan kesehatan diri sehingga mengakibatkan pada bagaimana kesehatan di masa yang akan datang. Misalnya; merokok, mengonsumsi makanan cepat saji, stres yang berlebihan dan juga minimnya berolahraga.

Menerapkan pola hidup sehat secara rutin pasti memberikan banyak faedah bagi kesehatan tubuh antara lain; meningkatkan system imun tubuh dan juga melindungi tubuh dari berbagai macam penyakit kronis, energi dan juga stamina menjadi meningkat dengan mengonsumsi makanan sehat dan rajin berolahraga, pola hidup sehat juga memperpanjang usia dengan cara menyeimbangkan antara asupan makanan dan berolahraga serta

beristirahat yang cukup. Gaya hidup sehat tidak hanya bermanfaat dalam menjaga fisik agar tetap bugar, tetapi juga dapat memelihara kesehatan mental sehingga menghindari suasana hati dari depresi. Rajin berolahraga serta mengonsumsi makanan sehat dan bergizi akan memberikan dampak bagi kulitmu, pasti akan tampak lebih sehat dan bercahaya.

1. Membahas Kenapa dan Bagaimana Gaya Hidup Sehat menjadi Kebiasaan

Kebanyakan orang, mencari waktu yang tepat dalam menerapkan gaya hidup sehat adalah sesegera mungkin atau dimulai saat ini juga. Pola hidup sehat dimulai dari pembiasaan kecil dan juga dilakukan secara terus-menerus dan tidak berjeda sehingga memberi dampak yang baik bagi tubuh. Menerapkan pembiasaan gaya hidup sehat tentunya disesuaikan dengan kemampuan fisik, jenis kelamin dan juga kondisi kesehatan. Memulai gaya hidup hasilnya tidak bisa disamakan dengan pola atau gaya hidup orang

lain, misalnya mengikuti gaya hidup para idola. Jika gaya hidup sehat akan dijadikan rutinitas, segera lakukan dan mulai saat ini.

2. Menerapkan Pola Hidup Sehat

Ada berbagai cara yang dilakukan agar bisa menerapkan pola hidup sehat, caranya juga bisa meneladani pola hidup sehat Rasulullah. Pola hidup sehat ala Nabi Muhammad saw. terbukti memberikan dampak sehat secara medis. Apa dan bagaimana pola hidup sehat ala Rasulullah, yuk, kita simak polanya.

- 1) Makan secukupnya dan perlahan, sebagaimana anjuran Rasulullah saw. bahwa segala sesuatu yang berlebihan bukanlah hal yang baik, begitu juga dengan makan. Hal ini disarankan agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan. Sebagaimana dilansir dari laman *Muslim Council of Hong Kong* seperti yang dianjurkan dalam Islam, makanlah dengan mengisi tubuhmu sepertiga makanan, air dan udara sehingga tubuh akan terasa nyaman setelah makan.

Makan secara perlahan juga dianjurkan agar tidak menyebabkan persoalan seperti kenaikan berat badan, gangguan pencernaan serta dalam jangka panjang bisa berdampak pada kesehatan jantung. Berdasarkan hasil analisis terhadap 23 penelitian dalam *International Journal of Obesity* tahun 2015, makan terburu-buru dapat mengakibatkan meningkatnya berat badan.

- 2) Rutin berolahraga. Salah satu kunci hidup sehat adalah berolahraga. Menurut *Health Fitness Revolution*, sebagaimana yang dianjurkan Rasulullah, kamu bisa menerapkan berolahraga seperti berenang, memanah, dan berkuda. Sebagaimana dilansir dalam sebuah studi di *IDN Times* dalam *European Journal of Applied Physiology* tahun 2016, hasil studi tersebut memaparkan bahwa berenang merupakan cara yang efektif dan efisien dalam merangsang sensitivitas insulin, mengontrol glukosa atau gula darah, dan *biomarker* fungsi vascular pada

perempuan paruh baya dengan hipertensi ringan tidak aktif.

- 3) Tidur cukup. Nabi Muhammad saw. menganjurkan agar tidur dan bangun lebih awal. Menghindari kebiasaan bergadang merupakan cara memenuhi tidur yang cukup. Seperti yang dilansir dalam *IDN Times* dari laporan jurnal *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine* tahun 2015 mengatakan bahwa tidur merupakan fungsi biologis esensial yang bertanggung jawab atas pemulihan, konservasi energi, dan kelangsungan hidup. Saat tubuh kurang tidur maka akan mengalami stres, nyeri *somatic*, menurunkan kualitas hidup, menyebabkan tekanan emosional dan gangguan suasana hati, memori dan kinerja. Hal ini merupakan hasil penelitian dalam jurnal *Nature and science of sleep* tahun 2017 yang dilansir dalam *IDN Times*.
- 4) Berpuasa. Ternyata berpuasa memiliki manfaat

yang luar biasa bagi kesehatan. Rasulullah tidak hanya berpuasa di bulan Ramadhan, tetapi juga setiap tanggal 13, 14, dan 15 di bulan Islam. Di dunia medis, manfaat berpuasa sama dengan metode diet *intermittent fasting*. Seperti apa, sih, manfaatnya? Sebagaimana dilansir *Healthline*, banyak sekali manfaat berpuasa bagi kesehatan, antara lain: mengontrol gula darah, meningkatkan daya tahan tubuh dengan mencegah peradangan, memelihara kesehatan jantung, meningkatkan kinerja otak dan mencegah gangguan *neurode generative*, menjaga berat badan dan melancarkan metabolisme, meningkatkan sekresi hormone pertumbuhan, dan masih banyak lagi manfaat berpuasa bagi kesehatan. Pola hidup sehat yang ke-5, yaitu salat. Dalam rukun Islam, salat adalah poin pertama dan menjadi suatu kewajiban. Melakukan Gerakan fisik saat salat ternyata terbukti memberikan manfaat bagi Kesehatan.

Dalam *Islamic finder*, manfaat salat antara lain: melancarkan sirkulasi darah, melancarkan pencernaan, meredakan sakit punggung dan nyeri sendi, meningkatkan kesehatan jantung, sebagai olahraga dan menjaga kebersihan melalui berwudu sebelum salat. Sebuah studi dalam *Journal of Physical Therapy science* tahun 2013 telah terbukti selama salat dengan benar, manfaatnya meningkatkan kesehatan mental dan fisik seperti sirkulasi darah menjadi lancar, kekuatan otot dan sendi juga meningkat.

Kesimpulan

Gaya hidup sehat yang diawali dengan melakukan pembiasaan dari rutinitas sehari-hari, dimulai dari memilih makanan secara sehat, seimbang dan tidak terburu-buru saat makan. Buatlah catatan rutin menu atau jenis asupan makanan yang dikonsumsi setiap hari. Rajin berolahraga dan teratur dapat meningkatkan kesehatan dan juga

meningkatkan mood agar lebih bersemangat melakukan banyak hal yang positif dan produktif. Tidur atau istirahat yang cukup merupakan kunci yang membuat hidup kita sehat dan juga awet muda.

Menurut para ahli hormone pertumbuhan manusia (HGH) paling banyak diproduksi dalam keadaan tidur nyenyak. Rutin berpuasa sangat bermanfaat bagi kesehatan, selain meningkatkan keimanan, puasa juga dapat menjadi sarana untuk memperbaiki tubuh dan meningkatkan imunitas. Dengan demikian, tubuh orang yang berpuasa menjadi lebih sehat.

Gaya hidup sehat yang ke-5 ala Rasulullah adalah salat. Selain memberi manfaat kesehatan secara fisik, salat merupakan salah satu bentuk terapi psikologis yang membantu menenangkan jiwa sekaligus melepaskan beban melalui gerakan yang lembut, tercipta harmoni dan juga koordinasi dari setiap Gerakan salat dari awal hingga akhir. Bahkan, gerakan sujud yang mengalirkan darah lebih lancar ke

otak juga memberikan dampak yang baik bagi daya ingat, konsentrasi serta kemampuan kognitif lainnya.

Penutup

Nah, itulah gaya hidup sehat ala Rasulullah saw. yang perlu diteladani dan dipraktikkan. Mulai saat ini jaga pola hidup setiap hari dengan menerapkan gaya hidup sehat agar senantiasa diberkahi kesehatan oleh Allah SWT.

Gaya Hidup Sehat

Agus Hermawan

A. Pengertian Gaya Hidup Sehat

World Health Organization (WHO) mendefinisikan konsep sehat sebagai kondisi atau keadaan yang sempurna baik yang menyangkut kondisi fisik, mental dan sosial.¹

Dengan demikian, kita bisa mendefinisikan gaya hidup sehat sebagai pola hidup atau kebiasaan-kebiasaan yang menjadikan kondisi kehidupan yang sempurna, baik kondisi fisik, mental, maupun sosial.

B. Dampak Negatif Gaya Hidup Tidak Sehat

Gaya hidup yang tidak memperhatikan aspek kesehatan akan membawa dampak negatif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan.

1. Dampak Terhadap Diri Sendiri

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 memperlihatkan kenaikan angka penyakit tidak menular. Beberapa di antaranya adalah kanker, stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus, hingga hipertensi. Bukan tanpa sebab, gaya hidup masyarakat yang buruk menjadi salah satu pemicu kenaikan penyakit tidak menular yang menyebabkan 70 persen kematian.²

Menurut Siswanto, Kepala Badan Litbang Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, ada tiga faktor risiko utama yang menyebabkan peningkatan angka penyakit tidak menular. Yang pertama adalah masalah terkait diet atau makanan, yang kedua adalah perilaku, dan yang ketiga terkait lingkungan seperti polusi udara. Yang terkait dengan perilaku atau diet, seperti makannya tidak seimbang, kurang olahraga dan sebagainya.³

Dari paparan di atas, ternyata benar bahwa gaya hidup tidak sehat sangat merugikan terhadap diri sendiri. Kebiasaan-kebiasaan hidup tidak sehat, seperti makan tidak teratur dan tidak bergizi, merokok, minum alkohol, kurang istirahat, kurang tidur dan lain-lain, akan merusak kesehatan baik dalam jangka pendek maupun dalam jangka panjang.

2. Dampak Terhadap Lingkungan

Perilaku tidak sehat seperti membuang sampah sembarangan, apalagi sampah kimia, akan menyebabkan kerusakan lingkungan berupa pencemaran.

Menurunnya kualitas kesehatan penduduk merupakan salah satu dampak pencemaran lingkungan.

Zat-zat residu yang ditimbulkan pencemaran lingkungan dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan serius. Banyak penyakit yang muncul akibat pencemaran lingkungan sebagai akibat gaya hidup tidak sehat, seperti: asma, kanker paru-paru, gangguan kesehatan jantung, tifus, diare, hepatitis, penurunan fungsi hati dan ginjal.⁴

C. Gaya Hidup Sehat Perspektif Al-Qur'an dan Sunah

1. Perspektif Al-Qur'an

Kesehatan merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia sehingga Al-Qur'an pun mengupas tentang kesehatan ini. Al-Qur'an memulainya dengan mengupas arti penting kebersihan. Kebersihan dalam Islam tidak hanya dilihat dari aspek kebersihan lahiriah semata yang erat kaitannya dengan kesehatan jasmaniah, tetapi dapat dilihat pula dari aspek *maqasidusy-syari'ah*, yaitu *daruriyah* (harus selalu ada), *hajiyyah* (dibutuhkan), dan *tahsiniyyah* (suatu yang baik).⁵

Thaharah (bersuci) bermakna luas, bukan hanya bersih atau suci secara jasmani dari hal-hal yang kotor, tetapi juga suci *bathiniyah* dari perbuatan tercela. Dalam surat al-Mudatsir ayat 4, Allah berfirman:

وَيُؤَيِّبُكَ فُطُورًا

Pakaianmu, bersihkanlah!

Az-Zuhaili menafsirkan ayat ini dalam dua makna, yaitu bersih secara jasmani (hakiki) dan bersih secara rohani (majazi).⁶ Memelihara kebersihan dalam konteks kesehatan ini, sebagaimana dalam perspektif Al-Qur'an di atas, sejalan dengan pemaknaan kesehatan menurut WHO.

2. Perspektif Sunah

Rasulullah saw. adalah tokoh kebersihan, baik jasmaniyah maupun rohaniah.⁷ Beliau saw. adalah sumber suri teladan dalam semua aspek kehidupan, termasuk dalam menjaga kesehatan/kebersihan. Bahkan kebersihan dinilai sebagai bagian dari iman.

"Bersuci (taharah) itu setengah daripada iman."

(H.R. Ahmad, Muslim, dan Tirmidzi)

Gaya hidup sehat Rasulullah dimulai dari diri beliau sendiri. Beliau sangat menjaga sekali kesehatan lahiriyahnya dengan rajin menggosok gigi, sebagaimana sabda Rasulullah saw., "*Menggosok gigi itu membersihkan mulut dan diridhai Allah.*" (HR. Ahmad dari 'A'isyah)

Kesehatan lingkungan pun tak luput dari perhatian beliau, dengan sabdanya:

“Ditampakkan kepadamu semua amal umatku yang baik maupun yang buruk. Maka aku dapatkan di antara amalan yang baik itu membuang/menyingkirkan gangguan dari jalan dan aku dapatkan di antara amalan yang buruk itu meludah atau berdahak di masjid.”

(H.R. Muslim dari Abu Dzar)

“Sesungguhnya Allah itu baik. Dia mencintai kebaikan, bersih (suci). Dia mencintai kebersihan, mulia Dia mencintai kemuliaaan, bagus Dia mencintai kebagusan, maka bersihkanlah halaman rumahmu.”

(H.R. at-Tirmidzi dari Shalih ibnu Abi Hasan)

Dan banyak lagi petunjuk beliau saw. tentang pentingnya menjaga kebersihan atau kesehatan.

D. Kesimpulan

Setiap orang mendambakan hidup sehat, mendambakan hidup dalam lingkungan sehat. Setiap orang mengetahui gaya hidup yang tidak sehat tidak saja merugikan diri sendiri, tetapi juga merugikan orang lain dan lingkungannya. Namun, dalam kenyataannya tidak semua orang mau menjalani hidup sehat, karena faktor ego dalam dirinya.

Sebaik-baik petunjuk dalam menjaga kesehatan adalah petunjuk Allah Ta'ala yang diimplementasikan oleh beliau saw..

Referensi:

1<https://www.cnbcIndonesia.com/lifestyle/20210120153741-33-217480/wajib-tahu-ini-konsep-hidup-sehat-menurut-who>

2<https://www.liputan6.com/health/read/3908556/gaya-hidup-buruk-sebabkan-tingginya-kematian-akibat-penyakit-tidak-menular>

3<https://www.liputan6.com/health/read/3908556/gaya-hidup-buruk-sebabkan-tingginya-kematian-akibat-penyakit-tidak-menular>

4(<https://www.lifebuoy.co.id/semua-artikel/berita-kesehatan/wajib-tahu-7-penyakit-yang-disebabkan-oleh-pencemaran-lingkungan.html>)

5Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Tafsir al Qur'an Tematik*, Jilid 8, (Jakarta: Kamil Pustaka, 2014), hlm187.

6Ibid., hlm 189.

7Ibid., hlm 208.

Pola Hidup Sehat Untuk Anak- Anak Disabilitas

Sri Wahyuni

Pola hidup sehat merupakan suatu kebiasaan hidup manusia dalam upaya meningkatkan kesehatan dan menjaga tubuh dari segala aspek-aspek radikal bebas dan segala penyakit terutama anak-anak penyandang disabilitas, sungguh harus mendapatkan perhatian yang lebih karena faktor keterbatasannya. Apalagi di masa pandemi sangat diperlukan dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan daya imunitas tubuh.

Seperti semboyan *mensana and corporisano* bahwa di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat itu memang bukan hanya soal makanan yang sehat dan bergizi saja, tetapi juga pola pikir yang positif serta faktor psikologi dari lingkungan sangat penting bagi tumbuh kembang anak-anak yang berkebutuhan khusus.

Masih ada sebagian orang yang mengabaikan pola hidup sehat kepada anak-anak dengan membiarkan anak-anak untuk makan makanan yang kurang sehat, bermain di tempat yang kotor, dan

hidup di lingkungan yang tidak sehat secara faktor psikologis, baik itu di lingkungan sekolah maupun lingkungan keluarga. Banyak orang berkata bahwa kesehatan itu mahal. Padahal, jika kita perhatikan, berperilaku sehat itu bukan karena makanan yang mewah. Akan tetapi, diawali dari rutinitas yang paling sederhana dan kemudian akan menjadi suatu kebiasaan serta dijadikan budaya bergaya hidup sehat.

Menerapkan pola hidup sehat itu sangat bermanfaat bagi kesehatan dan tumbuh kembang anak-anak berkebutuhan khusus, selain makanan tentunya olahraga dan terapi bagi anak-anak disabilitas sangat dibutuhkan.

Yuk, kita lihat faktor apa saja yang memengaruhi pola hidup sehat!

Beberapa faktor yang memengaruhi gaya hidup sehat di antaranya:

1. Makanan dan Minuman yang Sehat

Memberikan makanan yang sehat dan bergizi (empat sehat lima sempurna) sangat penting kepada anak-anak, bukan berarti makanan yang mahal, melainkan makanan yang mengandung vitamin, mineral, kalsium, protein, lemak nabati dan hewani sebagai faktor utama dalam pertumbuhan, seperti sayuran, buah, daging, telur, ikan, kacang-kacangan, susu dan vitamin. Hindari makanan instan terutama mi instan dan makanan yang mengandung MSG serta soft drink dan minuman yang memakai gula buatan sebagai pemicu obesitas dan diabetes. Untuk anak-anak autis dan *down syndrome* sungguh dihindarkan dari makanan instan karena akan memicu tumbuhnya jamur dan bakteri di dalam usus yang menghambat perkembangan sel-sel tubuh. Berikan makanan olahan segar seperti jus buah dan olahan sendiri. Asupan makanan yang sehat bisa meningkatkan metabolisme berjalan lebih maksimal.



<https://www.google.com>



<https://www.google.com>



<https://www.google.com>



<https://www.google.com>



<https://www.google.com>

2. Mengatur waktu makan dan istirahat

Aturlah porsi makanan dan waktu makan untuk menjaga kondisi tubuh tetap stabil tidak obesitas dan

mall nutrisi, sesuai anjuran ahli gizi. Juga berikan waktu istirahat yang cukup dan batasi anak-anak bermain gawai untuk kesehatan mata dan saraf otaknya.

Latihlah anak-anak belajar makan dan minum sendiri untuk merangsang gerakan saraf-saraf mereka. Tubuh akan memiliki pasokan energi yang cukup untuk melakukan aktivitas. Dengan menerapkan pola hidup sehat juga membuat tidur anak-anak menjadi lebih nyenyak serta bisa memperpanjang usia, karena tubuh menjadi lebih sehat dan tidak mudah sakit.

3. Olahraga yang Teratur

Ajaklah anak-anak untuk berolahraga supaya badannya lebih segar dan bugar, karena keringat yang keluar saat berolahraga membantu melunturkan lemak-lemak yang tertimbun di dalam tubuh dan melancarkan peredaran darah serta membantu metabolisme. Lebih bagus lagi jika dilakukan di luar ruangan dan terkena sinar matahari pagi yang membantu memberikan vitamin D yang bagus untuk

kulit dan tulang. Untuk anak-anak disabilitas lebih baik lagi jika dilakukan terapi pijat akupresur sebagai perangsang gerakan yang baik untuk otot dan sel-sel saraf mereka. Ajaklah anak-anak bermain musik dan bermain banyak benda, seperti menyusun balok, bermain bola, dan sebagainya.



<https://www.google.com>

4. Lingkungan yang Sehat

Lingkungan yang bersih dan sehat menjadi faktor yang sangat penting bagi pola hidup sehat untuk tumbuh kembang anak-anak. Karena lingkungan yang bersih dan sehat akan menjadikan anak-anak terhindar dari berbagai macam penyakit,

seperti penyakit kulit, demam berdarah dan lain-lain. Bersihkan selokan dari sampah dan air yang menggenang supaya tidak menjadi sarang nyamuk, bersihkan lantai dan tuangkan desinfektan supaya kuman dan virus mati. Ventilasi ruangan yang cukup untuk sirkulasi udara serta pencahayaan yang baik. Lingkungan sehat itu termasuk faktor psikologi, keamanan, dan kenyamanan. Jaga mental anak-anak dengan suasana yang bahagia dan jauhkan dari stres serta ketakutan juga kekerasan fisik maupun verbal, yang akan berpengaruh kepada perkembangan mental dan psikologi anak-anak.



<https://www.google.com>

5. Lakukan Terapi Khusus untuk Anak-Anak Disabilitas

Bagi anak-anak disabilitas, lakukanlah terapi akupresur untuk peningkatan kualitas kesehatan. Hal itu bertujuan untuk mengembalikan keseimbangan yang ada di dalam tubuh mereka. Dengan memberikan rangsangan agar aliran energi kehidupan dapat mengalir dengan lancar serta meningkatkan daya imunitas untuk melawan patogen dan mencegah timbulnya penyakit.



<https://www.google.com>

6. Ikuti protocol kesehatan di masa pandemi

Di masa pandemi ini, sangat penting kita menjaga kesehatan dari virus yang sangat berbahaya

dengan mengikuti protokol kesehatan, yaitu 5M (Menjaga jarak, Memakai Masker, Mencuci tangan dengan sabun, Menjauhi kerumunan, Mengurangi mobilitas) dan yang satu lagi vaksinasi untuk memberi kekebalan tubuh dari virus *Covid*.



<https://www.google.com>

Yuk, Kita Sehat Sedari Kecil

Deasy Natalia

Anak merupakan individu berkarakter paling unik. Setiap anak memiliki keunikan masing-masing. Di dalam dunia Pendidikan Anak Usia Dini terdapat 6 aspek perkembangan yang wajib distimulasi setiap hari guna perkembangan lahir dan batin anak. Salah satu yang terkait dengan kesehatan adalah aspek pengembangan sosial emosional. Karena aspek ini menjadi hal penting yang ada kaitannya dengan pengenalan diri anak dan lingkungan di sekitarnya. Aspek ini mengajarkan anak untuk mengenali anggota tubuh, kewajiban terhadap tubuh, tanggung jawab atas diri dan memperlihatkan kemampuan mengenal perasaan, pengendalian dan penyesuaian diri saat anak berinteraksi dengan orang yang ada di sekitarnya.

Sesuai dengan judul di atas, pembiasaan pola hidup sehat dan bersih adalah merupakan tanggung jawab semua orang, baik guru, orang tua juga siswa atau anak didik. Melakukan pembiasaan untuk hidup bersih sangat penting dilakukan semenjak kecil

terlebih saat masa pandemi Covid-19 ini. Wabah ini terjadi akhir Desember tahun 2019. Ini ditandai dengan munculnya gejala demam, batuk, atau flu pada penderitanya. Wabah ini akhirnya masuk ke negara Indonesia.

Di masa ini, pemerintah memprioritaskan kesehatan bagi seluruh warganya. Ini menyebabkan kebijakan baru, yaitu dinonaktifkannya pendidikan tatap mukadan terbatasnya pergerakan masyarakat. Hal ini adalah upaya penekanan angka kematian penderita *Covid-19*.

Kebijakan ini melahirkan berbagai macam sosialisasi yang dibuat oleh semua pihak, seperti iklan di tv, sosial media, radio, spanduk juga baliho dan lain sebagainya. Ini semua sebagai upaya pencegahan penularan penyakit. Kebijakan ini pun menyebabkan guru dan orang tua wajib menerapkan pembelajaran dengan gaya baru yang menarik untuk belajar agar anak tidak bosan selama di rumah, daring, dan

pembiasaan pola hidup sehat agar terhindar dari wabah ini.

Pembiasaan dan pola hidup sehat ini tidak lepas dari pengaruh atau contoh yang dilihat oleh anak, yaitu orang tua. Orang tua yang memutuskan bagaimana seharusnya anak melakukan tindakan dalam pola sehat, dan ini menjadikan pengalaman kepada anak tentang bagaimana mencegah wabah tersebut. Pemberian pengalaman pada anak dalam membiasakan hidup sehat dan bersih dapat dilakukan dengan cara atau metode bermain di mana anak akan langsung memerankan sebagai seseorang dalam pemaknaannya. Dengan kegiatan ini, diharapkan anak dapat sadar tentang kesehatan selama pandemi. Hal ini akan lebih mampu membuat anak terkesan dan dapat melakukannya dengan penuh kesadaran serta dapat menyebarkan kembali kepada teman-teman sebayanya.

Anak yang telah diberikan pemahaman dari awal mengenai bahaya *Covid* ini akan mampu

melakukan berbagai peraturan yang dibuat oleh lingkungan sekitarnya. Adapun peraturan yang wajib dijalankan selama masa pandemi ini adalah:

1. Menggunakan masker. Dengan orang tua memberikan contoh dan ketegasan kepada anak terkait penggunaan masker, anak akan melakukannya dengan tanpa paksaan. Tidak lupa penggunaan masker yang tidak boleh dilakukan berulang-ulang.
2. Mencuci tangan atau mengenakan handsanitizer dengan benar setelah berkegiatan. Kegiatan ini mengharuskan anak agar selalu membersihkan tangan selama kurang lebih 20 detik dengan memastikan seluruh bagian tangan bersih agar virus, kuman, dan bakteri tidak masuk ke dalam tubuh.
3. Menjaga jarak/*physical distancing*. Ini adalah kegiatan di mana anak dapat memahami bahwa proses penularan virus dapat terjadi

dikarenakan penderita atau pembawa virus terlalu dekat dengan kita. So, dengan menjaga jarak aman dengan orang lain dapat memutus mata rantai penyebaran *Covid-19*.

4. Tidak menggunakan barang milik orang lain. Upaya ini dilakukan agar tidak terjadi perpindahan virus dari satu orang ke orang yang lain.
5. Menjaga daya tahan tubuh. Makan makanan sehat adalah penting untuk menjaga kekebalan tubuh anak selama pandemi. Makanan sehat tidak harus yang berbiaya mahal, sederhana tetapi kaya akan vitamin lebih bermanfaat untuk tubuh daripada mahal tetapi minim gizi. Pemenuhan asupan nutrisi dan mineral juga serat sangat dibutuhkan agar anak menjadi sehat. Tidak hanya di masa pandemi, upaya menjaga daya tahan tubuh wajib juga dilakukan saat pandemi berlalu. Selain itu, untuk membangun ketahanan fisik agar menjadi

tubuh yang sehat diperlukan kegiatan fisik seperti olahraga bersama keluarga, bersepeda, bermain bersama dan juga kejar-kejaran di rumah setelah lelah berolahraga, bergerak dan makan makanan bergizi. Hal ini harus diseimbangkan dengan istirahat yang cukup agar anak tidak lelah dan dapat berkegiatan kembali dengan baik serta metabolisme tubuh menjadi lancar.

6. Membersihkan rumah secara rutin dengan disinfektan. Hal ini dilakukan karena berdasarkan penelitian virus *Covid-19* ini dapat tetap hidup berjam-jam dipermukaan suatu benda termasuk alat-alat yang selalu kita bawa dan kita gunakan.

Upaya pembiasaan hidup sehat dan bersih selama pandemi ini dapat mencegah berbagai penyakit masuk ke dalam tubuh anak. Ini juga merupakan wujud proses pembelajaran yang dapat digunakan oleh anak agar dapat menolong dirinya

sendiri. Pembiasaan hidup sehat dan bersih juga mampu mengurangi masalah-masalah kesehatan dan kesemuanya ini dapat meningkatkan kesehatan seluruh anggota keluarga agar tidak mudah sakit dan tumbuh menjadi anak yang aktif, semangat dan cerdas dengan kesehatannya.

Menanamkan perilaku sehat dan bersih sedari kecil akan membentuk karakter di mana tercapainya masyarakat yang baik untuk diri dan lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, diperlukan kerjasama yang baik antar warga mulai dari anak-anak sampai dengan orang dewasa.

Kesehatan adalah modal awal untuk dapat melakukan berbagai kegiatan. Pola hidup yang tidak baik akan menjadi ancaman bagi tubuh terutama anak usia dini. Anak-anak yang sehat akan tumbuh dan berkembang sesuai dengan usianya, menjadi pribadi yang menyenangkan dan dapat beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya.

Gaya Hidup Sehat Dengan Berolah Raga

Samsider Sitorus

Pola meraih kesehatan jasmani yang pertama adalah dengan mengatur pola makan dan kebiasaan untuk memakan makanan sehat, memperbanyak makan sayur dan buah. Pola gaya hidup sehat yang kedua adalah dengan berolahraga secara teratur. Pola hidup sehat yang ketiga adalah menjauhi rokok dan minuman keras. Pola gaya hidup sehat yang terakhir adalah dengan memiliki waktu istirahat. Tidurlah yang cukup, kurang lebih selama 8 jam setiap hari. (Paramitha, 2014b)

Pada tulisan yang dikaji dari gaya hidup sehat yang ke dua, yakni berolahraga secara teratur, merupakan isu global yang terkait dengan gaya hidup sehat bahwa melalui aktivitas fisik telah menjadi referensi bagi berbagai negara dan institusi agar terus mendorong orang untuk aktif terlibat dalam aktivitas fisik, khususnya melalui kegiatan olahraga. Ketika kematian di dunia 60-70% disebabkan oleh penyakit non menular (noncommunicable diseases), olahraga

yang berkontribusi meningkatkan kesehatan fisik dan rohani. (Hapsari, Sari and Pradono, 2009)

Gaya hidup sehat merupakan suatu hal yang seharusnya dilakukan setiap orang. Jika memiliki tubuh yang sehat, akan lebih produktif dan lebih bermanfaat untuk orang lain. (Hadjarati, 2009)

Istilah olahraga terdapat dalam bahasa Jawa, yaitu olahrogo. Olah artinya melatih diri menjadi seorang yang terampil sedangkan rogo artinya badan. Jadi, olahraga adalah suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis menuju suatu kualitas yang lebih tinggi. (Maksum, 2018)

1. Permasalahan Umum

Dari uraian di atas, gaya hidup sehat dengan olahraga yang baik dan teratur dapat meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup. Bagaimanakah gaya

hidup sehat dengan olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup.

2. Pengambilan Data

Data dalam tulisan non fiksi ini diambil adalah pengalaman penulis dalam mendisplinkan olahraga pada ke empat anak-anak.

3. Kasus Nyata

Dalam melakukan olahraga, penulis biasa melakukan kegiatan, seperti jalan pagi, renang, bersepeda, senam serta bulu tangkis yang dilakukan minimal tiga kali seminggu atau bahkan setiap hari melakukan salah satu jenis olahraga tersebut di atas.

Melakukan olahraga dimulai dari anak masih kecil dengan mengajak jalan pagi minimal 1000 langkah, yang dilakukan di sekitar daerah rumah. Renang minimal satu kali dalam seminggu yang menjadi hari-hari yang sangat di tunggu-tunggu oleh anak-anak, karena pergi ke kolam berenang dan bersepeda di sore hari, secara bergantian karena hanya memiliki 2 sepeda. Terkadang, ada yang bersepeda

dan ada yang bulu tangkis. Mendisplinkan anak-anak dalam berolahraga pada saat kecil adalah hal yang sulit dilakukan di mana selain menjadi ibu rumah tangga, penulis juga sebagai ibu yang bekerja di luar rumah. Hal ini berdampak bagi kesehatan anak-anak ketika mengikuti tes kesehatan untuk memasuki perguruan tinggi dan dinyatakan memenuhi syarat.

Penulis mengawali setiap hari dengan bangun pagi, pukul 5 wib. Lalu memasak untuk keluarga sarapan dan makan siang, karena harus keluar rumah, bekerja. Jam lima seperempat, membangunkan anak dan mengajak untuk berjalan pagi.

Melatih disiplin merupakan merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi. Ketika penulis dan keluarga tidak melakukan olahraga dalam seminggu maka sudah merasakan ada yang kurang dari kebiasaan hidupnya, selalu merindukan jalan pagi dan berenang. Olahraga yang teratur membuat keluarga sehat dan jarang sakit dan ketika sakit pun masih bisa bersekolah dan mengurangi jumlah absensi.

Aktivitas gerak menjadi berkurang, berbagai penyakit menyerang individu yang masih produktif, seperti penyakit jantung, diabetes, kolesterol, hipertensi dan lainnya. (Paramitha, 2014a)

Olahraga membantu merangsang otot-otot dan bagian tubuh lainnya untuk bergerak. Otot-otot menjadi terlatih, sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh pun menjadi lancar sehingga metabolisme tubuh menjadi optimal. Tubuh akan terasa segar dan otak sebagai pusat saraf pun akan bekerja menjadi lebih baik. (Hadjarati, 2009). Mencegah osteoporosis, membentuk tubuh yang sehat dan bugar. (Hadjarati, 2009)

Olahraga bisa dilakukan singkat, untuk memberikan pengenalan dan adaptasi tubuh, dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu. Adapun jenis-jenis olahraga yang mudah dilakukan dan baik untuk kesehatan:

1. Jalan cepat adalah berjalan kaki dengan kecepatan di atas rata-rata sekitar 7 sampai 9 kilometer per jam. Jalan cepat kerap direkomendasikan oleh para ahli untuk menjadi alternatif olahraga jogging bagi mereka yang membutuhkan intensitas olahraga menengah sampai rendah. Meningkatkan kebugaran tubuh khususnya jantung.
2. Senam dapat meningkatkan laju pernapasan dan denyut jantung, menyebabkan kadar oksigen di darah meningkat dan pembuluh darah membesar. Menjaga berat badan, meningkatkan stamina, membantu menjaga kesehatan, dan membuat hidup aktif hingga lanjut usia.
3. Berenang membuat seluruh anggota tubuh ikut bergerak sehingga meningkatkan kekuatan otot dan kekuatan kardiovaskular. Tubuh menerima asupan yang maksimum.

4. Lari mudah dilakukan karena tidak memerlukan perlengkapan khusus dan biaya yang mahal. Manfaat lari adalah (a) dapat menurunkan berat badan, (b) baik untuk kesehatan lutut, (c) menjadikan jantung sehat, (d) meningkatkan stamina tubuh, dan (e) mengurangi berbagai risiko penyakit
5. Bersepeda dilakukan minimal satu kali seminggu, menyenangkan dan berdampak pada kesehatan jantung serta mengencangkan otot-otot tubuh. dilakukan minimal 30 menit dengan tujuan menjadi sehat, langsing, dan bugar.

Manfaat olahraga yang disampaikan oleh Daniel Landers, Profesor Pendidikan Olahraga dari Arizona State University, adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan daya tahan tubuh olahraga yang dilakukan dengan teratur, meningkatkan fungsi hormon-hormon dalam tubuh di mana

hormon-hormon ini mampu meningkatkan daya tahan tubuh.

2. Keteraturan berolahraga membantu meningkatkan konsentrasi, kreativitas, dan kesehatan. Jumlah oksigen di dalam darah akan meningkat sehingga memperlancar aliran darah menuju otak dan meningkatkan fungsi otak.
3. Mengurangi stres, karena olahraga mampu mengatasi emosi dan mengurangi kegelisahan. Aktivitas olahraga menyebabkan tubuh bereaksi, termasuk otak yang melepaskan hormon, salah satunya endorfin yang memengaruhi suasana hati sehingga lebih gembira, riang, dan senang.
4. Menurunkan kolesterol. Olahraga yang teratur dapat membakar kolesterol LDL dan trigliserida serta meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL). Hal ini sangat membantu tubuh agar tetap fit dan

mengurangi risiko darah tinggi, stroke, kegemukan, dan penyakit jantung. (Pane, 2015)

Masalah kesehatan akibat kurang olahraga:

1. Obesitas. Akibat kurang olahraga, obesitas menjadi ancaman pertama yang bisa dialami setiap orang.
2. Mudah lelah. Akibat kurang olahraga, orang lebih cepat merasa lelah dan tidak bertenaga. Karena dari aktivitas berolahraga, darah akan lebih banyak mengandung oksigen.
3. Insomnia. Dipicu dari penurunan metabolisme tubuh akibat kurang olahraga.
4. Badan pegal-pegal. Bisa dengan latihan di rumah, seperti senam aerobik, kardio, ataupun latihan yoga bersama keluarga.
5. Penumpukan lemak. Penumpukan lemak yang berlebih akan sulit dihilangkan jika dibiarkan terlalu lama.

6. Kanker. Jenis kanker, seperti: kanker kandung kemih, kanker payudara, kanker usus besar, kanker serviks, kanker paru-paru.
 7. Fungsi tubuh menurun.
 8. **Kecemasan berlebihan**. Olahraga adalah obat terbaik untuk mencegah stres dan **kecemasan berlebihan**. (Maksum 2018)
- 1.1.1 Dampak Negative atau Masalah Kesehatan Akibat Olahraga Berlebihan
1. Mengurangi fungsi kekebalan atau imunitas tubuh.
 2. Memperburuk kesehatan jantung, terutama pada orang yang berisiko memiliki gangguan irama jantung atau aritmia.
 3. Memengaruhi kesuburan wanita. Intensitas tinggi dapat meningkatkan risiko anovulasi.
 4. Meningkatkan risiko kanker kulit, bagi yang melakukan di luar ruangan (*outdoor*) meningkatkan risiko terserang kanker kulit.

5. Suhu terlalu panas dan tubuh berkeringat membuat kulit lebih sensitif dan mudah iritasi.
 6. Kulit kepala menjadi lembap dan berminyak. Akibatnya, jamur akan makin aktif bertumbuh dan membuat kulit kepala cepat mengelupas.
- (Pane, 2015)

Pembahasan

Indonesia tengah mengalami perubahan pola penyakit yang sering disebut transisi epidemiologi yang ditandai dengan meningkatnya kematian dan kesakitan akibat penyakit tidak menular (PTM) seperti stroke, jantung, diabetes. Dampak meningkatnya kejadian PTM adalah meningkatnya pembiayaan pelayanan kesehatan yang harus ditanggung oleh masyarakat dan pemerintah; menurunnya produktivitas masyarakat; menurunnya daya saing negara yang pada akhirnya memengaruhi kondisi sosial ekonomi masyarakat itu sendiri. Hal ini dapat

dicegah dengan melakukan olahraga dan aktivitas fisik yang teratur. (Hapsari, Sari and Pradono, 2009)

Penyakit ini disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat, di antaranya karena kurang gerak. (Maksum, 2018). Peningkatan partisipasi penduduk dalam berolahraga hingga 5% mengurangi anggaran perawatan kesehatan sebesar 439 juta dolar. Investasi sebesar 1 dolar untuk aktivitas jasmani atau olahraga akan menghemat biaya perawatan kesehatan sebesar 3,2 dolar. (Hadjarati, 2009)

Pada awal 2015, berdasar pernyataan Menteri Kesehatan, 1 tahun pelaksanaan jaminan kesehatan nasional bahwa jumlah penduduk Indonesia yang sakit mencapai 65% jauh melebihi standar normal 10-15% dari total penduduk. Penyakit non menular meningkat bisa dicegah dengan berolahraga. (Paramitha, 2014a).

World Health Organization (WHO) menggelorakan dan menjadikan olahraga sebagai cara murah menjaga kesehatan dan merupakan instrumen

guna meningkatkan kebugaran, kemampuan berpikir, dan kepercayaan diri. Olahraga yang bermutu, yakni aktivitas/praktik olahraga yang dilaksanakan sesuai standar kelayakan yang telah ditentukan. (Adliyani, 2015)

Kesehatan dan kualitas hidup meningkat jika olahraga yang dilakukan secara teratur dan benar.

Tulisan non fiksi ini dimaksudkan untuk memberikan bahwa gaya hidup sehat dengan olahraga dapat meningkatkan derajat kesehatan dan kualitas hidup

Daftar Pustaka:

- Adliyani, Z. O. N. (2015) 'Pengaruh perilaku individu terhadap hidup sehat', Jurnal Majority, 4(7), pp. 109–114.
- Hadjarati, H. (2009) 'Memberdayakan olahraga nasional', Jurnal Pelangi Ilmu, 2(5).
- Hapsari, D., Sari, P. and Pradono, J. (2009) Pengaruh

lingkungan sehat, dan perilaku hidup sehat terhadap status kesehatan. National Institute of Health Research and Development, Indonesian Ministry

Maksum, A. and Surabaya, U. N. (2018) 'Olahraga Bermutu Untuk Semua 1', Makalah disampaikan dalam Pekan Ilmiah Keolahragaan Pascasarjana Unesa Surabaya, pp. 17–20.

Pane, B. S. (2015) 'Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan', Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 21(79), pp. 1–4.

Paramitha, N. M. (2014a) 'Pengaruh Gaya Hidup Sehat Untuk Mengatasi Turnover Intentions Yang Terjadi', Jurnal Akuntansi Bisnis, XIII(25), pp. 83–93.

Paramitha, N. M. (2014b) 'Pengaruh Gaya Hidup Sehat untuk Mengatasi Turnover Intentions yang terjadi di Akuntan Publik', Jurnal Akuntansi Bisnis, 13(25), pp. 83–93.

Gaya Hidup Sehat

Ala Kodz Pembangun Impian

Selain tulisan ini tentu banyak literasi lain yang menginformasikan gaya hidup sehat. Akan tetapi, yang akan Anda baca kali ini adalah formula terbaru dari si Kodz Pembangun Impian. Dipersembahkan untuk Anda semua, yang suka dengan cara cara simple, sederhana serta NO RIBET!

Dalam pola baru ini, kita hanya akan melakukan 4 poin utama yang membantu untuk memperoleh gaya hidup yang lebih sehat, tentunya bila kita lebih sehat kita akan memiliki energi yang lebih banyak yang bisa kita manfaatkan untuk mengakses impian impian kita lebih banyak lagi.

Ada 4 (empat) pola/poin ringkas mengenai penerapan gaya hidup yang sehat secara jasmani juga rohani (spiritual). Baiklah, kita mulai, apa saja 4 pola/poin gaya hidup sehat ala Kodz Pembangun Impian?

1. Mengatur Pola Tidur dan Bangun

**“Tidurlah lebih awal untuk bangun lebih pagi.”
*Sebab siapa yang terbiasa bangun pagi, secara mental, selalu lebih siap untuk menerima tantangan.***

Sebelum mengurai tentang pentingnya tidur lebih awal, mari kita mengingat lagi bahwa tidur yang ideal buat setiap manusia adalah 8 jam sehari. Ayo kita sama-sama koreksi dulu, berapa jam kebiasaan tidur kita sehari-hari nya.

Tidur yang berkualitas yang mampu memulihkan stamina dan menjaga kebugaran tubuh adalah tidur nyenyak selama kurang lebih 6-8jam.

Membiasakan tidur sebelum jam 10 malam terbukti dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Hal ini dikarenakan pada saat tidur di waktu antara jam 10 malam hingga 2 pagi tubuh akan mengeluarkan senyawa yang disebut sitokin. Senyawa ini berperan

penting terhadap sel-sel kekebalan tubuh.
(Popsmoms, 31 Mar 2021)

Pasti akan banyak pertanyaan yang timbul, terutama berkaitan dengan waktu ibadah pada waktu subuh yang terlewatkan bila kita mulai tidur di jam 10. Secara, 8 jamnya 'kan, jam 6 pagi kita harus bangun. Okey, solusinya untuk para pembaca yang selalu melakukan ibadah di Subuh, tentunya akan lebih baik lagi bila waktu tidur Anda dimajukan lebih awal antara jam 8 atau jam 9 malam. Sehingga ketika Anda bangun jam 4 pagi untuk beribadah, kualitas tidur Anda sudah dikategorikan cukup.

Ada informasi penting tentang tidur di bawah jam 12 malam. Apa itu? Organ liver kita akan bekerja setelah kita memasuki fase tidur nyenyak dan biasanya jam biologis organ liver itu bekerja antara jam 12 malam hingga jam 3 subuh. Liver Anda akan mengurai (meng emulsi) lemak jenuh supaya tidak tersimpan di sekeliling liver (menjadi liversfat) yang bila itu

tersimpan, akan membuat Anda kelihatan obesitas alias perut buncit. Jadi, selain membuat Anda lebih sehat, gaya hidup tidur sebelum jam 12 itu punya manfaat bagus untuk Menjaga penampilan Anda juga kesehatan liver Anda.

Dengan kata lain bila Anda senang begadang, itu sama saja menginstruksikan liver Anda untuk men-skip rutinitas tugasnya mengemulsi lemak jenuh. Makin Anda sering bergadang akan membuat kesehatan liver Anda menurun.

Mulai sekarang, demi gaya hidup yang jauh lebih sehat, silakan coba tidur lebih awal, bangun lebih pagi. Jangan lupa jauhkan *smartphone* dari jangkauan Anda, kemudian berdoa dulu sebelum tidur, ya. Ucapkan segala syukur yang Anda rasakan setelah melalui hari yang panjang tadi, lalu esok hari ketika Anda terbangun lebih awal, syukurilah kesempatan hidup Anda. Percayalah, orang-orang yang terbiasa

bangun pagi punya lebih banyak pilihan, minimal untuk melakukan skala prioritas dalam hidup.

Kita akan lanjutkan ke pola yang kedua.

2. Mengatur Pola Minum dan Makan

Tanpa memperhatikan asupan apa yang baik bagi tubuh, agak sulit tentunya untuk memperoleh gaya hidup sehat. Mari kita bahas mulai dari minum air, yaa.

Berapa gelas air mineral yang perlu kita konsumsi dalam sehari? Pada informasi-informasi yang pernah kita baca sebelumnya, sering kita dapati bahwa sebaiknya kita minum air mineral sekitar 8 gelas dalam satu hari. Berarti dari mulai kita bangun tidur sampai nanti kita bersiap tidur minimal kita mengonsumsi 8 gelas air.

Apakah perhitungan itu mutlak? Tentu saja tidak, tetapi mengingat pentingnya kita

mengkondisikan cairan tubuh, sebaiknya kita ikuti saja anjuran sebelumnya, yaitu tetap minum 8 gelas air.

Cairan dalam tubuh berguna untuk membuang racun dari organ, mengedarkan nutrisi ke seluruh tubuh, membantu pencernaan, dan menjaga kinerja otak tetap optimal.

Bila Anda sudah memiliki gaya hidup seperti itu, selalu ingat minum air mineral setiap hari sebanyak yang tubuh Anda perlukan. Pertahankan kebiasaan itu. Kebiasaan itu akan lebih baik lagi jika Anda kombinasikan dengan doa-doa pribadi Anda kepada air yang hendak Anda minum. Misalnya, sebelum diminum Anda boleh mengafirmasikan bahwa, “Air ini akan menyehatkan tubuh saya, mencuci sisa-sisa racun yang mengendap di liver maupun ginjal saya.”

Sekarang, mari kita bahas dulu apa itu pola makan! Benarkah kita perlu makan 3x sehari?

Sebelum si penulis membahas tentang makan sebagai gaya hidup, tolong jawab pertanyaan penulis dalam hati masing-masing, **“Apakah kita memiliki kebiasaan berdoa dulu sebelum menyantap makanan?”**

Kalau jawabannya iya, berarti Anda adalah orang-orang extraordinary, Anda sudah memiliki gaya hidup sehat rohani. Sebab di luar sana, banyak orang yang berpikir gaya hidup yang sehat itu tidak terpaut dengan kebiasaan positif ini. Namun, banyak orang yang ketika dalam kondisi sakit barulah teringat untuk berdoa.

Okey, kita lanjut ke menjawab pertanyaan, benarkah kita perlu makan 3x dalam satu hari? Menurut ahli gizi *Jansen Ongko*, pola makan 3x sehari hanyalah pola kebiasaan saja. Sebab, orang dewasa

hanya memerlukan kurang lebih 2000-2500 kalori per hari.

Artinya, bila dalam satu kali makan sudah mendapatkan kebutuhan kalori seperti tertera di atas maka kelebihan kalori yang ada akan disimpan sebagai cadangan lemak. Berbeda dengan masa usia pertumbuhan, anak-anak dengan aktivitas *extra*, memerlukan asupan gizi yang teratur, yaitu 3x dalam satu hari. Dengan kata lain, berhentilah makan sebelum kenyang, apalagi kekenyangan. Dua kali sehari atau satu kali sehari akan jauh lebih baik terutama bila Anda memang menginginkan morfologi tubuh menuju bentuk tubuh yang ideal.

Bagi Anda yang mempunyai kebiasaan berpuasa, jelas gaya hidup Anda sudah masuk dalam kategori baik. Berpuasa itu dianjurkan, kok, untuk memperbaiki kadar gula darah ataupun kolesterol. Ada benefit yang bisa Anda peroleh, bila ternyata karena kesibukan Anda yang tidak sempat masak di

siang hari, yang mengharuskan Anda membeli makanan terlebih dahulu, dengan Anda berpuasa tentunya Anda sudah menghemat pengeluaran uang di siang hari itu. Selain Anda akan lebih sehat, uangnya bisa ditabung untuk keperluan lain yang lebih bermanfaat.

Maria Charlotte, seorang ahli nutrisi dan kesehatan, saat diwawancara di SaladStop, Jalan Setiabudi One, Jakarta Selatan, beliau mengatakan, “Berpuasa bisa menjadi waktu untuk belajar mengontrol pola makan, yang bermanfaat untuk kesehatan menjaga lambung.”

3. Lakukanlah Olahraga Rutin yang Sederhana

Untuk memiliki gaya hidup sehat, setiap orang tidak bisa terlepas dari kebiasaan ini. Anda harus berolahraga secara teratur. Untuk memulai berolahraga, Anda tidak perlu harus memiliki peralatan khusus yang mahal-mahal terlebih dahulu.

Yang pertama harus Anda miliki adalah niat untuk berolahraga dan komitmen untuk tetap melakukannya setiap hari. Mulailah selalu dengan melatih peregangan otot sesaat setelah bangun dari tidur.

Setelah Anda terbiasa bangun lebih awal, terbiasa makan makanan yang sehat, minum air juga sudah mulai teratur. Anda sebaiknya menerapkan kegiatan berolahraga yang ringan-ringan dulu. Sangat disarankan melakukan jogging kecil bolak-balik di teras rumah selama 15 menit di pagi hari sebelum Anda menikmati kopi pertama Anda atau sebelum Anda menikmati sarapan pagi Anda. Kalau Anda memang belum lapar, Anda boleh skip sarapan Anda sampai jam makan siang. Itu akan lebih efektif mengikis lemak yang membungkus liver Anda.

Panduan gerak olahraga yang ringan dan murah sangatlah banyak beredar di YouTube. Anda boleh memilih sesuai dengan kemampuan fisik Anda.

Ada pemeo mengatakan, ***“Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat.”***

Setelah 3 *point* di atas sudah biasa Anda lakukan, yuk, kita langsung *cuzz* praktikkan yang nomor selanjutnya.

1. Pola Pikir dan Pergaulan

Seperti sudah disinggung di awal tulisan ini, kata *gaya* berarti kebiasaan, sedang kata “hidup” membawa arti saat ini, saat kita masih hidup. Sudah barang tentu sebagai manusia yang masih hidup kita masih terus berpikir. Nah, kebiasaan kita berpikir ini ternyata berkaitan erat dengan *gaya hidup* sehat. Karena pikiran sangat erat kaitannya dengan produksi hormon, ketidakseimbangan produksi salah satu hormon dalam tubuh dapat mengakibatkan terganggunya kesehatan kita.

Survei menyebutkan, orang-orang yang memiliki pola pikir *negative*, cenderung lebih tidak memikirkan atau bahkan tidak menyadari apa itu *gaya hidup* sehat. Ambil contoh, buat para *alcoholic*,

mereka tidak akan terpikir bahwa jika mereka mengonsumsi alkohol akan membuat fungsi liver berhenti sementara. Maka dari itu pilih-pilihlah dalam bergaul, sebab komunitas Anda memengaruhi gaya hidup Anda.

Pentingnya memanajemeni pikiran untuk hidup yang lebih baik. Bisa kita lakukan dengan melakukan detoksifikasi pikiran. Salah satu cara mendetoksifikasi pikiran adalah dengan berpuasa media sosial.

Orang yang bergaya hidup sehat tentunya tidak akan terlalu aktif bermedia sosial, kecuali mereka sedang melakukan bisnis yang berbasis media sosial. Menghabiskan waktu hanya dengan *browsing* media sosial akan membuat pikiran menjadi *overthinking*. *Overthinking* yang dimaksud bukan hanya memikirkan sesuatu masalah secara berlebihan, tetapi juga bisa diartikan kebanyakan menyimpan informasi secara tidak sengaja yang terserap ketika aktif bermedia sosial.

Kesimpulan tentang pola pikir untuk memenuhi standar gaya hidup sehat, biasakanlah untuk melatih diri lebih ikhlas, lebih rileks/kalem. Pikirkanlah segala sesuatu dengan metode menyederhanakan masalah. Pilihlah skala prioritas dalam menyelesaikan masalah. Tidak semua yang kita inginkan harus kita dapatkan. Belajarlah untuk lebih menikmati hidup Anda hari ini, bukan memikirkan apa yang sudah berlalu ataupun mencemaskan hari esok yang belum tentu terjadi seperti apa yang kita pikirkan. *Just Relaxe be Happy!*

Poin 1 sampai dengan 4 ibarat roda dari sebuah mobil, keempat rodanya harus dipastikan berfungsi dengan baik. Saling *mensupport* dalam hal ini maksudnya adalah poin ke 1 berkaitan juga dengan poin ke 2, mustahil tidak menjaga makan dan minum untuk kualitas tidur yang lebih baik. Misal saja apabila Anda terlalu banyak mengonsumsi kafein, sudah barang tentu Anda akan mengalami gejala sulit tertidur dengan cepat.

Poin ke-1, ke-2 dan ke-3 jelas berkaitan juga. Mana mungkin terpikir olahraga bila waktu tidurnya pun sangat kurang. Pola makan yang tidak sehat juga membuat kita malas beraktivitas, terutama bila kita mengonsumsi makanan/minuman berkadar gula tinggi. Demikian juga halnya dengan poin ke 4, tanpa pola pikir yang baik, tanpa kita berusaha mengobrol pikiran kita. Mustahil kita bisa menerapkan gaya hidup sehat.

Ada analogi berpikir yang penulis persembahkan untuk Anda yang membaca tulisan ini. Anggaplah ini sebuah bonus dari ulasan di atas.

Ibarat jumlah jari di setiap tangan kita, kelingking adalah jari terkecil yang mengibaratkan poin pertama, hal yang terkecil dan termudah untuk kita bisa meraih gaya hidup sehat adalah melakukan segera langkah terkecil tadi.

Demikian juga ibarat jari manis yang ukurannya mungkin lebih besar sedikit dari

kelingking, mengingatkan kita untuk membatasi kadar gula (manis) dengan mengatur pola makan kita.

Lalu jari tengah yang lebih besar dan tegap mengingatkan kita tentang pentingnya berolahraga, yang sederhana saja, yang murah meriah dan setiap orang bisa melakukannya sendiri.

Kemudian telunjuk, yang mewakili petunjuk dari pikiran, untuk mendapatkan petunjuk yang baik dari pikiran tentunya diperlukan penyerapan informasi yang baik. Informasi yang tidak terkontaminasi dengan hal hal negative. Seperti halnya informasi yang diserap melalui medsos, informasi yang positif akan beradu dulu dengan informasi negative yang tidak sengaja kita scroll. Maka disarankan timbalah informasi dari buku-buku yang baik, juga pergaulan yang baik.

Terakhir, analogi jari tangan tidak lengkap tanpa menghadirkan ibu jari alias jempol. Orang-orang yang bergaya hidup sehat adalah orang-orang yang patut diacungi jempol. Jempol menghadap atas

cocok buat Anda yang sudah berkomitmen menjalankan 4 poin tadi.

Sampai jumpa lagi di pembahasan yang lain. Sekian dulu Gaya Hidup Sehat versi si Pembangun Impian.

Sehat itu Murah

Sri Puji Lestari

Pantai Pandemi, tempat yang sering Reyna dan keluarganya kunjungi tiap akhir tahun. Bahkan, jika ada waktu libur, sebelum akhir tahun mereka selalu menyempatkan diri mengunjungi Pantai Pandemi. Reyna, Kak Danu, Ayah, dan Ibu selalu merindukan tempat ini, selain karena keindahannya, di daerah inilah tinggal Nenek Asih.

Nenek Asih, wanita yang telah melahirkan ibu Reyna. Senyum manisnya selalu merekah, kecantikannya masih terpancar walaupun usianya sudah tidak lagi muda.

Pagi ini, Nenek Asih mengajak Reyna dan Kak Danu jalan pagi, menyusuri pinggir pantai. Udara pagi yang sejuk, tiupan angin pantai, serta deburan ombak menahan mereka untuk berlama-lama di Pantai Pandemi.

Satu jam kemudian, tibalah mereka di rumah, Reyna dan Kak Danu duduk di serambi, meluruskan kaki seperti kata Ayah, "Setelah berjalan cukup jauh,

saat istirahat kaki harus diluruskan supaya otot-ototnya tidak tegang dan mencegah kram kaki."

Olahraga pagi, kegiatan ringan dan murah yang tidak pernah Reyna lakukan jika di kota. Reyna selalu meniatkan Minggu pagi akan berolahraga di taman dekat kompleksrumahnya. Reyna sudah buat janji dengan teman-temannya, tetapi rencana hanyalah tinggal rencana, kegiatan itu selalu terlewat. Jadwal les musik Reyna yang suka berubah, Syntia harus menambah waktu les aritmetika, Mario harus jaga toko karena ayahnya sakit, dan masih banyak lagi alasan yang membatalkan kegiatan lari pagi bersama teman-temannya.

Nenek Asih menghampiri Reyna dan Kak Danu, penampilannya terlihat rapi dan *seger banget*. Pandangan Reyna terus tertuju kepada Nenek Asih, begitupun Kak Danu. Mereka menggosok-gosokkan mata seolah tak percaya

"Nenek ...," ucap Reyna dan Kak Danu bersamaan.

Mulut mereka menganga lebar.

“Jangan lama-lama, ya, *guanya* terbuka!” Suara lembut nenek menguar.

Sambil menghilangkan rasa lelah dan menikmati segelas air jeruk hangat buatan Bi Surti, pikiran Reyna dipenuhi rencana. Reyna akan mengagendakan lagi kegiatan olahraga Minggu pagi.

Nenek mengajak Reyna dan Kak Danu ke Balai Warga. Hari ini warga Desa Mayangsari mengadakan lomba memasak dalam rangka memperingati Hari Kesehatan Nasional. Kesehatan Nenek Asih yang prima dan selalu terlihat bugar, ceria, jarang sakit dan selalu berbagi dengan siapa pun menjadikan Nenek Asih orang yang paling disegani di Desa Mayangsari. Nenek Asih menjadi tamu kehormatan sekaligus akan mendampingi Bu Lurah membuka acara tersebut.

Reyna begitu bangga dengan neneknya, ia berjanji akan mengikuti jejak neneknya, berbuat baik pada siapa pun dan di manapun dia berada.

“Reyna ... Reyna” Terdengar seseorang memanggil gadis itu.

Reyna menoleh ke samping, ia melihat seseorang berdiri di sebelah *stand* baso tahu.

“Tiara” Reyna berlari meninggalkan neneknya menghampiri *stand* baso tahu.

“Tiara, apa kabar? Aku seneng banget ketemu kamu.”

“Alhamdulillah baik.”

Tiara dan Reyna menjalin persahabatan sejak pertama kali mereka bertemu di Pantai Pandemi.

“Tiara, kamu jualan baso tahu?”

“Iya, kamu tahu 'kan, Reyna, baso tahu ibuku sangat enak, tiada tandingannya,” jawab Tiara dengan bangganya.

“Hem, wangi banget. Aku beli satu porsi ya!”

Tiara dengan cekatan menyiapkan satu porsi baso tahu untuk sahabatnya. Tak lupa ia gunakan sarung tangan plastik.

Reyna segera mengarahkan tangannya pada piring baso tahu.

“Eit, tunggu dulu!” tegur Tiara.

“Apaan, sih, Tiara, aku dah nggak sabar, nih. Baso tahu ini begitu menggoda.”

“Lihat itu, tanganmu kotor banget. Kamu habis pegang apa tadi? Kalau pakai kaca pembesar, pasti kelihatan ada makhluk kecil yang menari-nari di situ.” lanjut Tiara.

Reyna melihat telapak tangannya dan benar saja ... kotor. Dalam perjalanan tadi ia menolong anak yang jatuh dari sepeda dan belum sempat cuci tangan.

Reyna bergidik membayangkan ucapan Tiara, makhluk kecil yang menari-nari dan masuk dalam mulutnya.

“Hey, ayo cuci dulu tanganmu. Malah bengong!” Suara Tiara membuyarkan lamunannya.

“Siap ... siap ... Bu Komandan,” jawab Reyna sambil tersenyum.

“Tiara, makasih, ya, sudah ingatkan aku mencuci tangan. Aku nggak mau, deh, sakit lagi gara-gara hal yang sama.”

“Hal yang sama, maksudnya?”

“Aku pernah *nginep* di rumah sakit karena buang air terus, masih kurasakan jarum *infus* menancap di tanganku,” jawab Reyna. “Sekali lagi, terima kasih, ya, Tiara.” Reyna memeluk sahabatnya.

“Mario, Syntia, sudah siap, kan, kalian?” tanya Reyna.

“Siap, Bos!” jawab mereka bersamaan.

Mereka saling berpandangan dan tertawa lepas.

Minggu pagi ini, rencana yang sudah lama tertunda akhirnya terlaksana. Mereka bertiga berlari-lari kecil mengitari lapangan dekat kompleks perumahan. Pagi itu ternyata banyak juga yang berolahraga. Mulai dari balita sampai lansia terlihat di lapangan tersebut. Lengkapnya fasilitas yang ada menyebabkan banyak orang senang berolahraga di tempat tersebut.

“Kita istirahat dulu, ya. Aku nggak kuat, nih.”

Suara Syntia terdengar tersengal-sengal. Syntia berhenti sambil membungkukkan badan dan memegang lutut kakinya. Melihat Syntia teringgal di belakang, Mario dan Reyna pun menghampirinya.

Mereka beristirahat sejenak sambil memperhatikan sekeliling. Pandangan Mario tertuju kepada seorang kakek yang sedang berolahraga, menggerak-gerakkan tubuhnya.

“Kalian lihat kakek itu!” Tangan Mario menunjuk ke arah bangku dekat pedagang bubur ayam.

“Kakek yang memakai kaos biru?” tanya Reyna.

“Iya. Kau lihat, walaupun beliau sudah tua, tetapi badannya masih tegap, tidak seperti kakekku,” jawab Mario.

“Kalau aku sudah tua nanti, aku ingin seperti beliau. Kita tanya, yuk, rahasianya. Supaya tidak seperti Syntia, belum tua tetapi cepet cape!” ajak Mario.

Syntia cemberut mendengar itu. *Tetapi memang bener, sih, kata Mario*, pikir Syntia. Wajahnya pun kembali tersenyum.

“Selamat pagi, Kek,” sapa mereka dengan sopan.

“Pagi,” sahut si Kakek dengan senyum lebarnya memperlihatkan giginya yang rapi.

“Kalian mau beli bubur ayam?” tanyanya.

“Kakek yang jualan? Aku kira bukan kakek, karena kulihat kakek sedang berolahraga,” jawab Mario.

“Kakek berolahraga karena tidak ada pembeli. Kalian tahu setiap hari sambil menunggu bubur ayam, kakek berolahraga seperti yang kalian lihat tadi. Bahkan, kalau bubur ayam habis dan hari belum terlalu siang, kakek sempatkan jalan mengitari lapangan.”

“Rupanya ini, ya, yang membuat kakek terlihat selalu bugar. Menyempatkan diri berolahraga.”

Kakek mengangguk. “Tapi bukan olahraga saja, kakek selalu minum air putih dan menghindari makanan siap saji.”

“Wah, kalau aku nggak sanggup, deh, Kek. Minum air putih doang, nggak makan fried chicken, burger, o ... tidak ...,” jawab Syntia.

“Dulu kakek pun sama seperti kalian, kalau nggak minum teh manis rasanya ada yang kurang. Tapi ... sejak nenek divonis menderita *diabet* dan penyumbatan jantung, kakek mulai berusaha menahan diri makan dan minum yang terlihat enak di luar tetapi tidak baik untuk kesehatan.”

“Kakek tidak ingin seperti nenek, tergantung pada obat.”

“Ya, Kek. bu Guru juga berpesan seperti Kakek. Perbanyak minum air putih dan sempatkan berolahraga.”

Mendengar cerita kakek, Mario teringat Calvin, sepuhnya. Berat badan Calvin tidak sebanding dengan usianya. Calvin selalu makan banyak, dan

kalau membuat mi selalu 3 bungkus. Akibatnya, berat badannya terus bertambah dengan cepat. Gerakannya lambat, malas bergerak, sehari-hari ia hanya duduk dan berbaring. Betapa menderitanya Calvin karena tidak dapat bermain bersama teman-temannya.

Mario tidak ingin mengalami hal yang sama, ia pun berniat akan mengubah kebiasannya.

Dalam perjalanan pulang mereka bertiga pun membuat perjanjian agar saling mengingatkan untuk selalu mengatur pola makan dan rajin berolahraga. Setiap hari, mereka akan *video call*, memperlihatkan menu makanan masing-masing.

Mereka menyadari, mengatur pola makan dengan menu seimbang, olahraga (lari pagi atau jogging), perbanyak minum air putih, akan menjadikan tubuh selalu sehat dan bugar. Semua itu tidak memerlukan modal yang besar, lawan rasa malas dan *do it*. Tidak perlu keluar uang banyak untuk sehat.

**Gaya Hidup Anda Sudahkah
Menunjukkan *Health Literacy*
Anda?**

Asmahudroh

Untuk menghadapi pandemi saat ini, kecerdasan kesehatan kita harus dimunculkan. Berbagai kondisi menyikapi pandemi mulai dari *lockdown* wilayah, *New Normal*, Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) terbatas bahkan PPKM yang berlevel-level kita jalani. Dari suasana yang mencekam yang pernah kita rasakan seperti bertambah luasnya pemakaman khusus Covid, penuhnya rumah sakit dan perjuangan mencari tabung oksigen dan oksigen yang sempat menghilang di pasaran, menambah pentingnya kita jalani gaya hidup sehat.

Bukan saja gaya hidup sehat yang biasa yaitu pola makan yang terjaga waktunya dan dilakukan teratur, mengandung gizi yang mencukupi, olahraga rutin dan kini sebagai bagian gaya hidup sehat adalah menjaga prosedur kesehatan (prokes) agar tetap dijalankan. Terutama, selalu bermasker dan menjaga jarak. Sebetulnya, banyak sekali versi prokes yang harus kita jalani di saat pandemi ini, tetapi terpenting

adalah mentaatinya sebagai wujud kecerdasan kesehatan kita. Bila menggunakan istilah kerennya, *Health Literacy at Pandemic*.

Prokes yang dijalankan secara disiplin bertujuan menjaga tingkat kesehatan dan sudah menjadi bagian gaya hidup sehat. Mengutip prokes yang ditetapkan pemerintah ⁷ (7M) adalah sebagai berikut:

1. Memakai masker; masker menutupi hidung dan mulut. Disarankan menggunakan masker ganda (masker medis dan masker kain), mengganti masker setelah penggunaan selama 4 jam dan membawa masker cadangan dalam setiap aktivitas.
2. Mencuci tangan; mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air yang mengalir sebelum dan sesudah beraktivitas.
3. Menjaga jarak; menjaga jarak saat berinteraksi sosial minimal 2 meter.

⁷<https://litbangkespangAndaran.litbang.kemkes.go.id/protokol-kesehatan-7m-untuk-tangkal-lonjakan-kasus-Covid-19/>

4. Menghindari kerumunan; menghindari aktivitas dalam kerumunan massa.
5. Membatasi mobilitas; tidak bepergian kecuali untuk urusan yang sangat mendesak.
6. Menghindari makan bersama dengan orang tak serumah; tidak makan bersama dengan orang lain baik di rumah maupun di tempat umum.
7. Menghindari foto bersama tanpa menggunakan masker; tidak berfoto bersama orang lain tanpa menggunakan masker.

Dan bila dikenakan, ditambah versi religiusnya, menjadi 10M, yaitu:

8. Mendekatkan diri selalu kepada Allah swt. agar selalu tenang menjalani hidup
9. Menginfakkan sebagian rezeki agar selalu muncul rasa bersyukur dan sebagai wujud kepedulian kita kepada orang lain.
10. Bertawakkal selalu kepada Allah agar kita pasrah dan ikhlas terhadap ketetapan Allah berikan.

Health Literacy atau Literasi Kesehatan adalah sejauh mana individu memiliki kapasitas untuk memperoleh, memproses, dan memahami informasi kesehatan dasar yang diperlukan untuk membuat keputusan kesehatan yang tepat.⁸ Masa pandemi ini, keputusan kesehatan berada dalam pantauan masing-masing. Individu harus bisa mengukur dirinya sehat atau tidak, badannya nyaman atau tidak, dan bahkan bisa memantau diri kapan harus isolasi diri tidak berinteraksi. Yang terpenting adalah peka terhadap gejala kesehatan yang dirasakan tubuh.

Terkait dengan *Health Literacy* harus terus ditingkatkan. Tiap-tiap individu harus bisa mengukur tingkat literasi kesehatannya. Mulai dari seberapa bagus pola makan, mengenali kondisi badan, kebutuhan pengobatan, gejala-gejala gangguan kesehatan yang dimiliki, imunitas dan *antibody* yang dimiliki, dan terpenting adalah mengetahui apa yang harus dilakukan agar kesehatan terus terjaga melalui

⁸ Terjemah bebas dari <https://www.hrsa.gov/about/organization/bureaus/ohe/health-literacy>

gaya hidup sehat. Juga bisa memutuskan kapan harus dilakukan suatu tindakan penting terhadap kesehatannya dan mengerti akibatnya.

Merangkum dari berbagai sumber, gaya hidup sehat yang tergambar dalam literasi kesehatan seseorang bisa dijadikan panduan kesehatan diri, yaitu mencakup tips sehat agar meningkatkan sistem kekebalan tubuh, info pemeliharaan kesehatan, cara-cara tetap bugar, resep makanan yang sehat dan lain sebagainya. Seperti halnya dalam upaya menjaga kesehatan melalui makanan, yaitu konsumsi makanan segar dan tidak diawetkan, minum air yang cukup setiap hari, hindari konsumsi lemak dan minyak secara berlebih, hindari konsumsi gula dan garam secara berlebih, hindari makan di luar untuk menghindari kerumunan, konseling gizi dan dukungan psiko sosial bila diperlukan. Apalagi langkah-langkah meningkatkan imunitas seperti tidak merokok, konsumsi gizi seimbang agar asupan makanan menunjang kesehatan, menambahkan

suplemen vitamin sangat *well inform* kepada semua orang, semua tinggal menjalankannya.

Dukungan psiko sosial diperlukan agar kita sehat secara mental dan tidak mengalami stres. Cara terbaik agar tidak stres adalah istirahat yang cukup, yaitu istirahat yang memenuhi syarat kuantitas dan kualitas yang baik. Tidur malam minimal 7 jam setiap hari, tidak sering terbangun saat tidur, bangun di pagi hari dengan segar, dapat tidur dengan mudah, maka badan dan pikiran kita akan tetap bugar. Jargon yang cocok untuk kondisi ini adalah *Release Stress* dengan Tidur agar Bugar dan Segar.

Lebih lanjut, SEHAT bisa diterjemahkan ke dalam 5 (lima) langkah berikut: (1) **S**elalu perhatikan kondisi diri, stamina terjaga, tidak malas makan dan selalu fit dengan mengonsumsi makanan bergizi dan seimbang. (2) **E**stimasi kekuatan diri dalam beraktivitas, istirahat yang cukup agar vitalitas terjaga dengan rajin berolahraga. (3) **H**argai orang lain dengan terus mentaati prokes. Bukan saja berpikir

untuk diri sendiri, tetapi menjaga orang lain. Sayangi diri dengan bermasker dan jaga jarak. (4) Anjuran dokter, teman, sahabat untuk menjaga diri selalu diikuti demi kesehatan lahir dan bathin terjaga. Ibadah kepada yang Mahakuasa diperkuat. (5) Tetaplah menjaga silaturahmi dan interaksi, hindari paranoid dan kepanikan tidak berdasar agar kesehatan mental tetap stabil.

Sebetulnya, menjaga kondisi kesehatan itu punya banyak cara. Akan tetapi, paling awal adalah menjaga kesehatan fisik bisa dengan cara berolahraga dan aktivitas fisik yang teratur, tidur cukup, makan bergizi dan seimbang juga terapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Melengkapi nutrisi yang dibutuhkan tubuh juga penting sekali. Selain itu, istirahat dan tidur yang cukup akan memengaruhi kesehatan, berat badan dan bahkan *mood* kita. Hal penting lainnya adalah mengenali dan mengendalikan penyakit penyerta dengan tahu apa yang harus dilakukan, bertanya kepada orang yang tepat saat tidak tahu dan

lagi-lagi, olahraga agar meningkatkan daya tahan tubuh dan tidak mudah sakit.

Selanjutnya, menjaga kondisi mental dengan cara melakukan kegiatan disesuaikan dengan minat dan kemampuan sehingga tidak merasa terpaksa dan terbebani, selalu berpikir positif agar hidup optimis sehingga bisa memelihara semangat dan antusiasme, tenangkan pikiran dan kembangkan *hobby*. Bila pikiran tertekan, bicarakan hal-hal yang mengusik pikiran dan keluhan dengan seseorang yang dapat dipercaya agar memunculkan solusi, dan hal utama adalah meningkatkan kualitas ibadah sesuai dengan agama masing-masing agar tidak ada kekhawatiran yang tidak berdasar.

Mari kita jaga kesehatan kita melalui gaya hidup sehat dan tingkatkan selalu literasi kesehatan kita agar sehat, segar, dan bugar agar hidup kita tidak *ambyar*.

Hidup Sehat dalam Persepektif Islam

Muhammad Yuslih

Mengawali tulisan ini dengan jargon yang sangat familiar di kalangan umat Islam maupun kaum sarungan (santri) yang berbunyi “*al-aqlussalim, fi-aljissmissalami*” yang artinya jiwa yang sehat terdapat dalam badan sehat. Jargon ini bukan bermaksud untuk melakukan diskriminasi ataupun subordinasi terhadap orang-orang yang memiliki keterbatasan fisik maupun kaum disabilitas, anggapan ini bisa saja benar jika jargon di atas ditafsirkan secara tekstual.

Tidak sedikit orang-orang yang memiliki keterbatasan secara fisik tetapi mampu eksis dalam berbagai bidang, sebut saja misalkan mantan Presiden Republik Indonesia yang ke-4 Abdurrahman Wahid atau panggilan akrabnya Gus Dur. Kita bisa menyaksikan bahwa Gus Dur merupakan seorang yang memiliki keterbatasan secara fisik, tetapi kita harus jujur dan mengakui bahwa gagasan-gagasan yang dibangun Gus Dur masih menjadi rujukan dalam berbangsa dan bernegara, khususnya gagasan beliau tentang pluralisme. Selan Gus Dur, ada hafiz cilik

bernama Muhammad Naja Hudia Afifurrohman yang divonis oleh dokter bukan hanya cacat fisik, bahkan dikatakan ingatannya tidak berfungsi dengan baik (lumpuh otak). Akan tetapi pada kenyataannya, ia mampu menghafal 30 juz Al-Qur'an dalam 10 bulan.

Di samping juga banyak orang-orang memiliki kesempurnaan secara fisik dan akal yang berprestasi. Walaupun memang kita tidak bisa menampik bahwa beberapa kalangan atau kelompok masyarakat masih memiliki stigma yang kurang baik terhadap orang-orang yang memiliki keterbatasan secara fisik. Akan tetapi, fokus tulisan ini bukan pada diskursus mengenai antara yang sehat fisik dan non fisik, tetapi ingin melihat gaya hidup sehat dari kacamata Islam.

Ajaran Islam bukan hanya pada taraf ibadah seperti salat, zakat, puasa dan ibadah-ibadah sunah lainnya. Akan tetapi, Islam juga memberikan perhatian yang besar terhadap keselamatan dan kesehatan pemeluknya.

Secara sederhana, kesehatan merupakan suatu keadaan di mana seseorang terbebas atau terhindar dari segala bentuk penyakit. Merujuk pada UUD Kesehatan RI No. 36 Tahun 2009, menyatakan, "Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis." Hal ini berarti bahwa kesehatan pada diri seorang atau individu meliputi kesehatan fisik, mental, spiritual, sosial, ekonomi sehingga tercipta keadaan yang sejahtera bagi individu baik dari segi kreativitas dan juga ekonominya. Senada dengan pandangan di atas *World Heath Organization* atau disingkat WHO juga memberikan definisi bahwa kesehatan merupakan kondisi dinamis yang meliputi kesehatan jasmani, rohani, sosial, dan tidak hanya mampu terbebas dari segala bentuk cacat dan kelemahan. Lebih lanjut, WHO menjelaskan bahwa disebut sehat jasmani atau fisik apabila tidak memiliki gangguan secara klinis, dan fungsi organnya berjalan

secara teratur dan baik. Sementara itu, sehat secara mental atau psikis adalah kesehatan yang mencakup emosional, pikiran, maupun spiritual dari seseorang. Selain itu, *Robert. H. Brook* menyebutkan bahwa kesehatan merupakan potensi yang dimiliki oleh manusia dan bukan merupakan tujuan hidup yang harus diraih. Kesehatan bukan hanya berfokus pada kesehatan fisik semata, tetapi juga kesehatan mental yang harus diterima secara toleran oleh setiap individu, karena terjadi suatu perbedaan.

Kesehatan merupakan sesuatu yang mahal, dan tidak bisa di bayar ataupun di gantikan oleh apa pun. Karena harta yang melimpah, wajah yang tampan dan cantik, tubuh yang gagah dan kekar tidak bernilai jika dalam diri kita terdapat penyakit yang seketika menyerang anggota tubuh kita. Di sisi yang lain, harus disadari bahwa dalam siklus kehidupan, Tuhan menciptakan segala sesuatu itu berpasang-pasangan, ada laki-laki ada perempuan, ada siang ada malam, ada cinta ada benci, begitu juga ada sehat ada sakit. Oleh

karena itu, penting bagi kita untuk menjaga dan merawat tubuh saat berada dalam keadaan atau situasi yang sehat. Karena apa pun alasannya, mencegah lebih baik daripada mengobati, sebagaimana dikatakan dalam pepatah Arab “*qoblarrimayati, tumlaul kanaainu*” yang artinya, sedia payung sebelum hujan.

Hidup sehat dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya: (a) faktor lingkungan, dapat berupa air, sampah, iklim, perumahan, dan lainnya; (b) faktor keturunan, yang meliputi penyakit bawaan sejak lahir seperti seperti diabetes melitus dan asma bronehial; (c) faktor perilaku masyarakat itu sendiri, di samping juga dipengaruhi oleh adat istiadat, kebiasaan, kepercayaan, dan perilaku-perilaku yang melekat pada dirinya sendiri; (d) faktor pelayanan kesehatan memengaruhi keadaan kesehatan masyarakat. Ketersediaan fasilitas, pelayanan pengobatan, pencegahan kelompok masyarakat sangat membutuhkan pelayanan kesehatan;

Menempatkan nikmat kesehatan sebagai nikmat yang besar dan tinggi dalam Islam bukanlah berlebihan, sebab kesehatan merupakan modal yang paling penting setelah iman dalam menjalankan kewajiban kepada Allah swt.. Maka dari itu, tidak heran bila salah satu dari empat imam mazhab, yaitu Hanafi bila setiap pagi mengucapkan kalimat *alhamdulillah* sebagai bentuk rasa syukur kepada Allah atas kesehatan yang diberikan pada hari itu. Tidak jarang di antara kita yang melupakan nikmat kesehatan ini sehingga akibatnya kita lalai untuk menjaganya dan baru terasa setelah kita terbaring sakit. Sebagaimana dalam Hadis disebutkan,

نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ

“Dua kenikmatan yang sering dilupakan oleh kebanyakan manusia adalah kesehatan dan waktu luang.”

Dalam salah satu ungkapan disebutkan, “*al-mu’minu al-qowi khoirun wa ahabbu ilallahi minal mu’minun al-dhaif.*” Orang mukmin yang kuat (sehat)

lebih dicintai oleh Allah dari pada mukmin yang lemah. Hal ini bukan berarti Allah swt. membenci orang-orang/mukmin yang lemah, tetapi keadaan mukmin yang kuat (sehat) lebih utama. Nabi Muhammad saw. merupakan salah satu contoh representasi mukmin yang bukan hanya kuat secara fisik, tetapi juga kuat secara mental dan spiritual (*insan al-kamil*) sehingga mampu menjalankan tugasnya atau kewajibannya, yaitu berdakwah menyebarkan agama Islam.

Dalam Islam, salah satu tujuan dibuatnya hukum syariat (*maqashid al-syariah*) adalah menjaga jiwa (nyawa) atau *hifzun nafs*. Menjaga jiwa merupakan tujuan tertinggi dalam hukum Islam. Maka hal berarti bahwa Islam melarang segala bentuk aktivitas atau perilaku yang dapat menimbulkan bahaya bagi dirinya maupun orang lain. Sebagaimana yang tercantum dalam suatu riwayat *La Dhororo Wa La Dhiroro* (Janganlah memberikan kemudaratan kepada diri sendiri, dan tidak memberikan

kemudahan kepada orang lain). Sebagai agama yang mulia, Islam memberikan tips atau cara kepada pemeluknya untuk hidup sehat dan terhindar dari segala bentuk macam penyakit.

Pertama, menjaga keberseihan. Dalam Hadis yang sangat familiar di kalangan umat Islam disebutkan الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ “kebersihan (kesucian) itu setengah daripada iman”. Menempatkan kebersihan sebagai tolak ukur orang yang beriman bukan hal yang berlebihan, sebab jika anggota badan dan juga lingkungan tidak bersih, kenyamanan atau kehusyukan dalam ibadah akan sulit diraih. Di samping juga secara medis bahwa orang-orang yang hidupnya jauh dari kata bersih, baik itu pribadi maupun lingkungan cenderung atau rentan terkena penyakit.

Kedua, menjaga makanan. Dalam Al-Qur'an Allah swt. berfirman:

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقْنَاكُمْ حَلَالًا طَيِّبًا وَتَقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ

“Dan makanlah dari apa yang telah diberikan Allah kepada kalian sebagai rezeki yang halal dan baik, dan bertakwalah kamu kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya.” (Q.S. Al-Maidah: 88) Ibn Katsir dalam tafsirnya menjelaskan bahwa maksud dari kata *halalan thayiban* adalah di samping makanan itu mengandung kehalalan, tetapi juga harus baik. Selain itu, Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa’di mengatakan bahwa jika kita telah terhindar dari cara-cara mencuri, merampas, maupun cara lain yang kurang baik, makanan itu juga harus baik dan tidak mengandung penyakit.

Ketiga, Istirahat yang cukup. *Dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat, dan kami jadikan malam sebagai pakaian dan kami jadikan siang untuk mencari penghidupan.* (Q.S. An-Naba: 9-11). Pada dasarnya, ayat ini telah memberikan gambaran kepada manusia bagaimana perputaran hidup manusia dalam kehidupan sehari-hari. Allah menciptakan malam hari agar manusia bisa beristirahat, karena pada siang hari

anggota badan kita telah melakukan aktivitas yang berat pada siang hari. Oleh karena itu, tidak heran kemudian orang-orang yang aktivitas dan pola tidurnya teratur memiliki kualitas anggota badan yang sehat, karena memang hal ini merupakan tuntunan diri langsung, bukan hanya dari dunia kodekteran.

Islam adalah agama yang sempurna, di dalamnya terdapat aturan-aturan yang bukan hanya mengenai persoalan-persoalan ibadah kepada Allah, tetapi juga tuntunan agar umat-Nya jauh dari segala bentuk kemudharatan khususnya dalam menjaga kesehatan. Jauh sebelum dunia medis berkembang, Islam sejak turunnya Al-Qur'an 14 abad yang lalu, telah memberikan tips atau cara-cara yang untuk dapat hidup sehat. Di dalam Al-Qur'an maupun sunah Nabi banyak dijelaskan bagaimana menjaga pola hidup yang sehat, tetapi dalam tulisan ini, penulis hanya menyebutkan beberapa saja.

Jaga Makan, Kesehatan Pun Terjaga

Andrias Wurika Susi Letyarini

Badan kita sakit? Asyiiik, bisa istirahat. Tidak perlu bekerja, tidak perlu sekolah, tidak perlu memasak, tidak perlu bla bla bla segala rutinitas hari-hari kita. Benarkah demikian? Nampaknya tidak sesimpel itu Kawan. Tuntutan kesibukan bahkan kadang tak peduli kita sehat atau tidak. Saat kita sakit pun kadang kita tetap harus beraktivitas. Tetap harus bekerja, menyelesaikan deadline-deadline yang ada. Tetap harus membereskan rumah, tetap harus mengasuh anak-anak kita karena tidak ada ART yang dapat membantu kita menyelesaikan tugas-tugas kita.

Menyelesaikan pekerjaan apa pun profesi kita tentu membutuhkan stamina prima baik fisik maupun psikis, konsentrasi tinggi. Bayangkan jika kita harus menyelesaikan tugas-tugas kita dalam keadaan sakit, kepala berdenyut, perut mual, atau badan ngilu-ngilu dan demam, hasilnya tentu tidak maksimal. Rasanya di saat tuntutan kehidupan tidak sesantai saat kita

muda dulu menjaga kesehatan semaksimal mungkin adalah pilihan terbaik untuk kita.

Meskipun Organisasi Kesehatan Dunia mendefinisikan kesehatan sebagai kesejahteraan fisik, mental, dan sosial, dan bukan hanya tidak adanya penyakit dan kelemahan¹, tetapikali ini kita akan membahas kesehatan secara fisik. Kondisi di mana badan kita tidak ada keluhan, organ-organ tubuh kita bisa berfungsi sebagaimana mestinya

Untuk bisa mewujudkan hidup sehat maka diperlukan gaya hidup sehat yaitu gaya hidup yang menunjang kesehatan kita. Banyak bentuk gaya hidup sehat antara lain dengan menjaga pola kegiatan, rutin berolahraga, menjaga asupan makanan. Menyeimbangkan waktu beraktivitas dan istirahat, tidak memaksa badan untuk terus beraktivitas tanpa memperhatikan hak badan untuk beristirahat merupakan gaya hidup sehat dari sisi menjaga pola kegiatan. Rutin berolah dengan memperhatikan olahraga apa yang paling cocok untuk kondisi badan

dan usia kita juga merupakan gaya hidup sehat. Jangan sampai kita memaksakan olahraga yang tidak sesuai dengan usia kita. Bisa-bisa badan kita mengalami cedera. Pola yang lain dalam menjaga Kesehatan kita adalah menjaga asupan makanan kita

Asupan makanan merupakan unsur penting dalam mewujudkan kesehatan tubuh kita. Makananmu menentukan kesehatanmu. Untuk mewujudkan hidup sehat dengan cara menjaga asupan makanan, kita perlu tahu apa yang diperlukan tubuh kita, sumber makanan apa yang baik untuk kita dan apa yang berbahaya untuk kesehatan kita. Badan kita memerlukan karbohidrat, protein, lemak, air dan vitamin untuk tetap sehat. Makanan apa saja yang mengandung unsur-unsur tersebut, sudah kita pelajari sejak kita masih duduk di bangku sekolah dasar sehingga kita tahu nasi, singkong, kentang mengandung karbohidrat. Telur, daging, ikan, tahu, tempe mengandung protein. Lemak dapat kita peroleh dari alpukat, telur, lemak daging, kulit ayam, dll.

Sedangkan vitamin ada pada buah-buah dan sayur-sayuran.

Seiring dengan bertambahnya usia, kita harus mulai mengenali makanan apa yang harus kita kurangi atau bahkan kita hindari. Saat kita kanak-kanak tentu semua makanan baik dan bermanfaat untuk kita. Seiring dengan pertambahan usia, asam urat, koesterol, gula darah, mulai kita pantau, kita ukur secara periodik, kita mesti tahu makanan yang menaikkan dan dapat menurunkan angka asam urat, kolesterol dan gula darah karena ia tidaksekarad angka yang tertera di alat ukur tetapi menggambarkan kondisi tubuh kita dan tentu saja memengaruhi seberapa sehat dan fit badan kita.

Mengingat pentingnya makanan bagi tubuh kita, meskipun saya wanita yang berkarya di luar rumah, sedari dulu saya memilih memasak sendiri untuk anak-anak dan suami saya. Hal tersebut sudah saya biasakan sedari awal saya berumah tangga. Yaaa.....walaupun awalnya jungkir balik juga

mengingat saya bukan perempuan yang pintar memasak. Apalagi di akhir abad ke-20 waktu itu akses untuk mencari resep tidak semudah sekarang, tinggal browsing. Memasak berdasar *feeling*, bertanya pada ibu saat bapak ibu telpon ke kami, bertanya pada ibu mertua. Satu hal lucu yang saya ingat dari ibu mertua saat saya menanyakan resep masakan yang beliau masak, semua bumbu dicemplungin kata beliau. Hahahahaha.....satu kalimat singkat untuk resep makanan yang rumit. Ternyata masakan rumit pun resepnya simple, semua bumbu dicemplungin. Hal itu manambah semangat saya untuk belajar memasak.

Saat anak pertama saya sudah harus mengonsumsi MPASI (Makanan Pengganti ASI), saya mempersiapkan diri dengan mengumpulkan resep MPASI sebanyak mungkin dengan harapan agar anak saya mengenal banyak variasi makanan dan rasa. Setelah subuh saya mulai meracik bahan-bahan MPASI yang akan saya masak, saya olah dengan sebaik mungkin dan makanan siap menemani anak saya

selama saya bekerja. Mengapa harus diolah dengan baik? Karena ada makanan yang harus direbus lama agar empuk, ada bahan sayuran yang tidak boleh dipanaskan dan lain-lain.

Mempersiapkan makanan untuk keluarga tetap saya jaga sampai sekarang saat anak bungsu saya sudah SMA dan dua kakaknya sudah kuliah. Bangun lebih pagi, mempersiapkan bahan makanan, memasak dan hidangan siap saat mereka harus sarapan. Alhamdulillah, dengan mengenalkan berbagai variasi bahan makanan dan rasa sejak mereka kecil dan menanamkan prinsip “makan apa yang terhidang” anak-anak tidak rewel soal makanan. Asupan sayuran terjaga, buah mereka terbiasa, makan ikan-ikanan selalu siap sedia. Tiga bahan makanan yang sering ditolak oleh anak-anak, bahkan oleh mereka yang sudah dewasa meskipun mereka sadar manfaatnya. Saya sering katakan kepada anak-anak, “Jangan tolak makanan karena tidak suka, tidak doyan. Kita tidak tahu nanti hidup di belahan dunia yang mana.

Biasakan lidah dengan berbagai jenis makanan dan cara mengolahnya.”

Selain seluruh anggota keluarga bisa makan apa saja, manfaat memasak sendiri adalah kita bisa kontrol bahan yang masuk ke dalam makanan. Misal memasak tanpa penyedap rasa. Sedapnya makanan bisa dapat dengan memperbanyak bumbu dan paduan gula garam yang pas.

Selain asupan makanan sehat untuk seluruh anggota keluarga, kita juga mendapatkan manfaat lain dari memasak sendiri antara lain saat kita tinggalbekerja, anak-anak tenang melaksanakan aktivitasnya di rumah terutama saat pandemi seperti ini, tanpa harus memikirkan nanti siang makan apa. Anak-anak tinggal ambil piring dan buka tudung saji di meja makan. Manfaat lain adalah kedekatan emosional dan pujian (duh jadi malu). “Aku tu enggak suka beli soto di luar Ma, soalnya rasanya kayak air. Tapi soto mama *spicy*. Aku suka”, kata anak sulungku.

Di lain waktu, “Garang asem mama dah habis? Garang asem mama itu enak lho Ma.”

Banyak cara untuk mewujudkan gaya hidup sehat. Yang penting konsisten. Memasak sendiri untuk konsumsi keluarga merupakan cara saya untuk mewujudkan gaya hidup sehat secara konsisten. Gaya hidup berolahraga secara teratur sedang kami sekeluarga upayakan. Mari teman-teman kita wujudkan gaya hidup sehat semaksimal mungkin demi hidup yang berkualitas.

TRADISI YANG TERULANG

Hany Kurniawati

Kembali Sekolah

Hari ini adalah hari pertama setelah sekian lama sekolah tidak diperbolehkan untuk mengadakan pembelajaran dengan sistem tatap muka. Akibat merebaknya kasus *Covid-19* di Indonesia sejak bulan Maret 2020 lalu, berbagai upaya pemerintah telah dilakukan dalam menekan angka kematian akibat badai pandemi yang konon berasal dari China ini. Salah satunya, yaitu kegiatan pembelajaran dilaksanakan via *online* melalui beberapa aplikasi seperti *whatsapp*, Zoom, G-meet, Shcoolology dan media lain sejenis.

Begitu repotnya bagi kami mengajar anak usia 5 tahun via *online*. Selain anak kurang memahami materi yang diajarkan, juga dikhawatirkan justru akan berdampak pada perilaku *addictive* anak-anak terhadap gadget.

Pagi ini, waktu sudah menunjukkan pukul 07.10, tetapi suasana kelas masih sangat sepi. Belum terlihat anak bermain seperti biasanya. Hari ini adalah jadwal

bagi grup A untuk masuk. Sesuai jadwal yang telah disampaikan, yaitu maksimal 2 jam dalam sehari. Pembelajaran akan dimulai 20 menit lagi, aku pun sudah tidak sabar menanti anak-anak datang dengan keceriaannya.

Sementara itu, sudah kusiapkan semua sarana yang diwajibkan untuk menyambut kedatangan mereka. *Wastafle* sederhana dari ember plastik, serbet, *termogun*, *handsanitizer*, bahkan tisu juga sudah kusiapkan demi mendapatkan izin untuk pembelajaran tatap muka. “Uh ... repot sekali persiapannya. Mana banyak biaya lagi,” keluhku.

Dari kejauhan, samar terdengar teriakan dari seorang anak perempuan. “Bu Guru!” teriak anak itu sambil berlari kecil ke arahku.

“*Assalamu’alaikum* ... Dik Bella, apa kabar, Sayang?” ucapku padanya.

Bela terlihat sangat ceria sekali. Dengan seragam berwarna oranye, memakai sepatu dan menggendong tas di punggung, dilengkapi topi di kepalanya. Tampak

sekali kerinduannya kembali ke sekolah sudah tak terbendung lagi.

Aku memperhatikan semua siswa yang datang beserta kelengkapan maskernya. Berusaha selalu menerapkan peraturan prokes demi kenyamanan dan menghindari segala kemungkinan buruk mengingat situasi belum begitu normal. Mengingat anak-anak berasal dari keluarga yang memiliki kebiasaan beragam, bisa jadi akan terjadi pertentangan antara keluarga yang taat prokes dengan keluarga yang abai.

Menyusul di belakang ada seorang anak laki-laki dengan memakai topi berwarna hitam. Dia adalah putra dari salah seorang tokoh masyarakat yang cukup terpandang di daerah tempat tinggalnya. Namanya Tomy.

Kedua orang tua Tomy adalah tenaga kesehatan, mereka bekerja di salah satu Puskesmas di wilayah tersebut. Kedua orang tua Tomy sangat memperhatikan kebersihan bagi putranya semata wayangnya itu. Selalu mengenakan masker dan tak

lupa membawakannya *handsanitizer* di saku tasnya Tomy.

“*Alhamdulillah* sudah komplit, ya, Bu, sarprasnya untuk PTM terbatas ini? Rencana dari Puskesmas nanti akan memberi bantuan, lho, Bu,” kata ibunya Tomy.

“Iya, Bu, *alhamdulillah*. Kalau boleh tau, bantuan apa, ya, Bu? ” tanyaku penasaran

“Sepertinya ... cairan *disinfectan* sama tangki semprotnya kalau tidak salah, Bu,” jawab ibunya Tomy.

“*Alhamdulillah* ... semoga benar, ya, Bu,” timpalku lagi. Dalam hati, aku sangat berharap dan bersyukur jika itu memang benar.

Tepuk Prokes

Waktu sudah menunjukkan pukul 08.00. Waktunya untuk anak-anak belajar.

Pembiasaan yang wajib untuk dilakukan sebelum belajar adalah berdoa bersama. Aku mulai

membaca Surat al-Fatihah dan doa sebelum belajar yang diikuti oleh semua anak-anak.

Setelah selesai membaca doa dan surat-surat pendek, untuk menghidupkan suasana kelas aku melanjutkannya dengan bernyanyi lagu-lagu yang sudah banyak dihafal oleh anak-anak. Seperti *Balonku Ada Lima*, *Bangun Tidur*, *Satu-satu Aku Sayang Ibu*, dan *Dua Mata Saya*.

Karena tema pagi ini adalah “Kebutuhanku” maka hari ini aku akan mengajarkan kepada anak-anak untuk mulai membiasakan pola hidup sehat. Dengan mengenalkan tepuk, diharapkan anak mampu menerima materi yang aku sampaikan.

“Siapa yang mau diajarin tepuk, ya?” tanyaku pada mereka.

Dengan cepat anak-anak menjawab, “Saya, Bu Guru,”

“Aku, Bu Guru,”

“Mau ... mau, Bu Guru”

Mendengar jawaban itu, aku jadi makin semangat untuk segera memulai kelas. “Baik ... sekarang perhatikan, Bu Guru, ya? Tepuk ini judulnya adalah Tepuk Prokes,” ucapku.

“Apa, Dik, judulnya kata Bu Guru tadi?” tanyaku untuk lebih memusatkan perhatian anak-anak.

“Tepuk Lokes, Bu Gulu,” jawab Adinda dengan bahasanya yang masih cadel.

Mendengar jawaban itu aku hanya tersenyum meski dalam hati sesungguhnya aku ingin tertawa mendengar bicaranya yang masih cadel dan terdengar lucu itu.

“Iya ... Adinda pintar sekali, ya. Judulnya yaitu Tepuk Prokes,” ucapku untuk menyemangatnya. “Nah ... sekarang Bu Guru akan mulai tepuk duluan ... adik-adik perhatikan dulu, ya”

Tepuk Prokes

Prok ... Prok ... Prok ...

Cuci tangan

Prok ... Prok ... Prok ...

Pakai masker

Prok ... Prok ... Prok ...

Jaga jarak

Prok ... Prok ... Prok ...

Kurangi bepergian

Banyak-banyak di rumah

Ayo kita patuhi

Protokol Kesehatan

Yes!

“Gimana adik-adik ... mudah, kan, ya?” tanyaku

“Mudah, Bu Guru,” sahut semua anak-anak dengan semangat.

“Alhamdulillah ...,” jawabku.

Kegiatan demi kegiatan berjalan sebagaimana mestinya sampai tiba jam pulang pukul 10.00. Pada kegiatan penutup aku beri penguatan atas materi yang telah kusampaikan dalam sehari. Sampai tiba waktu aku menutup kelas pagi ini dengan hati yang berbunga-bunga melihat muridku bisa belajar lagi di sekolah setelah sekian lama.

“Selamat siang anak-anak ... sampai ketemu besok pagi, ya ...,” ucapku sambil tersenyum.

“Siap, Bu Guru” jawab anak-anak serentak.

ooo

Mengantar Bella

Waktu sudah menunjukkan pukul 10.20. Semua anak sudah dijemput orang tua masing-masing. Aku yang baru selesai membersihkan ruang kelas melihat Bella masih asyik bermain sambil menunggu dijemput oleh orang tuanya.

Aku yang kasihan melihatnya menawarkan untuk kuantar pulang.

“Bella diantar pulang Bu Guru mau, ya?” tanyaku pelan.

Bella mengangguk sambil tersenyum kecil sebagai tanda setuju dengan tawaranku itu. Kebetulan rumah Bella tidak begitu jauh dari sekolahan.

Sesampainya di halaman rumahnya tidak tampak seorang pun yang menyambut. Pintu

kelihatan tidak dikunci, aku pun memberanikan diri mengantar Bella sampai depan pintu.

Untuk memastikan bahwa Bella aman jika kutinggal, aku menanyakan pada Bella siapa yang ada di rumah. "Bella, apa nggak ada orang di rumah, ya? Kok, sepi."

"Ada nenek di kamar" jawab Bella pelan

"Oh ... ya sudah, kalau begitu. Bu Guru tinggal, ya," kataku.

Bella hanya mengangguk setuju

Begitu Bella masuk ke dalam rumah, aku membalikkan badanku dan bergegas untuk pulang. Namun, belum sampai kudapati sepedaku, matakku tertuju pada sebuah benda bulat yang terbuat dari tanah liat.

Ya benar saja, itu adalah padasan. Padasan adalah sebuah gentong besar yang terbuat dari tanah liat dan diberi lubang dibagian bawahnya yang digunakan untuk jalan keluar air. Padasan oleh masyarakat Jawa digunakan untuk membasuh wajah,

tangan dan kaki untuk membersihkan diri sebelum masuk ke dalam rumah. Menariknya, tradisi ini sudah ada sejak zaman dahulu jauh sebelum corona ada.

Setelah selesai membasuh diri di padasan, sebelum masuk ke ruang utama mereka akan masuk lewat dapur dulu dan memasukkan kedua kaki mereka ke dalam tungku. Hal ini bertujuan untuk membuang hawa sial yang dibawa dari luar rumah saat bepergian.

Masyarakat mempercayai, bahwa dengan melakukan ritual ini akan mampu menjauhkan diri dari penyakit “sawan, sesangkrah” suatu penyakit dari yang dipercaya berasal dari benda tak kasat mata.

Sejenak kulihat sekilas benda itu bukan hanya sebagai hiasan saja, tampak tanahnya masih agak basah dan airnya juga masih separuh lebih. “Di zaman modern begini ternyata masih ada yang menggunakannya,” gumamku terkagum-kagum.

Dalam benakku, ingin sekali aku mengenalkan padasan ini pada anak-anak di sekolah. Sangat disayangkan jika tradisi leluhur yang begitu bernilai

harus terlupakan oleh zaman. Besar harapanku budaya dan tradisi leluhur yang sangat kaya ini tetap dikenal dan dilestarikan hingga generasi mendatang.

Gaya Hidup Sehat

Harini Tri Dyah Kurniati

1. Pendahuluan

Gaya hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan. Kesehatan merupakan hal penting yang akan mendukung segala aktivitas kita agar dapat berjalan dengan baik dan lancar. Tidak hanya itu, menjaga gaya dan pola hidup sehat bisa membuat seseorang terhindar dari segala macam penyakit. Itulah sebabnya mengapa penting untuk menjaga pola hidup sehat. Adapun gaya hidup yang harus diperhatikan, mulai makanan, minuman, nutrisi hingga rutinitas berolahraga. Penerapan pola hidup sehat itu selalu berhubungan dengan faktor makanan. Maka dari itu, pastikan makanan yang kita konsumsi adalah makanan yang sehat dan higienis.

2. Faktor Pengaruh Gaya Hidup Sehat

Faktor yang memengaruhi gaya hidup sehat adalah menjaga kondisi tubuh agar selalu dalam keadaan sehat. Terutama dalam menerapkan pola

hidup sehat. Pola perilaku (*behavioral patterns*) akan selalu berbeda dalam situasi dan lingkungan sosial yang berbeda, dan senantiasa berubah tidak ada yang menetap (*fixed*).

Dalam kesehatan, gaya hidup seseorang dapat diubah dengan cara memberdayakan individu agar merubah gaya hidupnya, tetapi merubahnya bukan pada individu saja, melainkan juga merubah lingkungan sosial dan kondisi kehidupan yang memengaruhi pola perilakunya terhadap makanan berkalori tinggi serta cara menjalani hidup sehat.

Faktor yang memengaruhi pola hidup sehat di masa modern: konsumsi air minum, pola makan seimbang, waktu istirahat cukup; keseimbangan emosi, aktivitas bergerak dan olahraga, kebersihan tubuh, serta kualitas sirkulasi udara.

3. Manfaat Hidup Sehat

Seperti sudah menjadi tren bagi setiap orang, hidup sehat kini menjadi hal yang penting

untuk dilakukan. Tak jarang dari yang awalnya iseng atau sekadar coba-coba berubah menjadi sebuah rutinitas. Menerapkan pola hidup sehat bisa memperoleh manfaat positifnya. Dalam hal ini, yang namanya kesehatan tentunya harus selalu diperhatikan, sebab banyak orang yang berkata kesehatan itu mahal.

Tujuan atau manfaat dari pola hidup sehat tentunya untuk menjaga kesehatan tubuh supaya tidak mudah sakit. Memperhatikan segala aspek, mulai dari makanan, minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan perilaku kita sehari-hari. Manfaat menerapkan pola hidup sehat adalah menjaga sistem imun tubuh.

Pola hidup sehat yang dibangun secara konsisten dan tepat dapat membantu tubuh terlindung dari segala jenis penyakit. Asupan makanan menjadi satu di antara faktor yang bisa meningkatkan metabolisme berjalan lebih maksimal. Ini tentu dapat

memicu semua organ tubuh agar bisa berjalan dengan lebih maksimal, jika rutin.

4. Indikator Penentu Keberhasilan Menjalani Gaya Hidup Sehat

Ada berbagai indikator yang menentukan keberhasilan seseorang dalam menjalankan kebiasaan perilaku hidup bersih dan sehat, di antaranya sebagai berikut:

➤ Cuci Tangan dengan Sabun dan Air Mengalir

- membersihkan kuman pada tangan,
- terhindar dari penyakit, dan
- mencegah kuman di tangan diri sendiri agar tidak menyebar ke orang lain.

➤ Menggunakan Air Bersih

Perilaku hidup yang bersih dan sehat juga didukung oleh terpenuhinya kebutuhan air bersih di rumah. Air yang bersih adalah kunci dari segala

aktivitas yang Anda lakukan. Tak hanya untuk makan dan minum, air bersih juga berperan saat Anda mencuci baju, mandi serta buang air.

➤ **Menggunakan Toilet serta Menjaga Kebersihannya**

Toilet yang bersih juga termasuk dalam indikator perilaku hidup bersih dan sehat.

➤ **Rutin Berolahraga**

Membiasakan diri untuk beraktivitas fisik secara rutin juga menandakan Anda menjalani pola perilaku hidup bersih dan sehat. Dengan berolahraga, setidaknya 30 menit setiap hari, Anda tak hanya **meningkatkan kebugaran tubuh**, tetapi juga mencegah datangnya berbagai penyakit.

➤ **Konsumsi Makanan Sehat dan Bergizi**

Mengonsumsi sayur dan buah-buahan untuk memenuhi kebutuhan gizi harian Anda. Tak hanya itu, perhatikan pula cara mengolah serta memasak makanan guna mencegah kontaminasi bakteri yang jadi potensi keracunan makanan.

➤ **Hindari Kebiasaan Merokok**

Bukan hal baru lagi kalau merokok adalah kebiasaan yang memberikan dampak buruk pada kesehatan tubuh. Mulai dari risiko penyakit paru-paru hingga jantung, kebiasaan merokok dapat menjadi ancaman jangka panjang jika kita ingin memiliki perilaku hidup bersih dan sehat.

➤ **Membasmi Sarang Nyamuk**

Memberantas sarang nyamuk adalah bagian penting dari perilaku hidup bersih dan sehat. Berbagai penyakit yang ditularkan dari gigitan nyamuk, mulai dari DBD hingga chikungunya masih ada di sekitar kita.

➤ **Memakai Masker Saat Keluar Rumah**

Bila kita hidup di lingkungan dengan kasus suatu penyakit yang tinggi atau terdapat pandemi seperti *Covid-19*, memakai masker di luar rumah dapat menurunkan risiko Anda tertular penyakit. **Menggunakan masker** terbukti efektif mencegah percikan ludah (*droplets*) menyebar di udara dan masuk ke saluran pernapasan orang lain.

Selain bermanfaat melindungi diri sendiri, pemakaian masker juga bisa melindungi kesehatan orang lain jika Anda sedang terserang suatu penyakit.

➤ **Menjaga Jarak Fisik dari Orang Lain**

Apabila memang harus beraktivitas di luar rumah, usahakan untuk menjaga jarak fisik dengan orang lain setidaknya dua meter.

Perilaku hidup bersih dan sehat ini tak hanya melindungi diri sendiri, tetapi juga menjaga orang lain di sekitar kita.

➤ **Memelihara Kesehatan Mulut dan Gigi**

Hal lain yang harus diperhatikan dalam menerapkan pola perilaku hidup bersih adalah kesehatan mulut dan gigi. Kesehatan mulut harus dijaga karena mulut merupakan salah satu akses masuknya bakteri, kuman, dan virus ke dalam tubuh kita.

5. Penutup

Saking begitu pentingnya kesehatan, sampai ada pepatah mengatakan “SEHAT ITU MAHAL”. Maka dari itu, kita harus selalu menjaga agar tetap sehat dengan berbagai cara berperilaku hidup sehat.

Hidup Sehat *ala* Rasulullah SAW

Muhammad Imran

Untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat, hendaklah kita menjadikan Rasulullah saw. sebagai teladan. Beliau merupakan teladan kita dalam segala hal. Baik yang berkaitan dengan ibadah kepada Allah ataupun yang berhubungan dengan kehidupan di alam dunia ini. Dalam Al-Qur'an, Allah telah menyatakan, "Sungguh, dalam diri Rasulullah saw. ada teladan yang baik bagi kalian."

Salah satu unsur kebahagiaan itu ialah kesehatan. Sebab kita tidak akan dapat bahagia jika badan kita tidak sehat. Kita akan merasa sengsara jika badan kita sering sakit-sakitan. Oleh sebab itu, untuk mendapat kebahagiaan, salah satunya ialah dengan menjaga kesehatan dan berperilaku hidup sehat.

Rasulullah saw. adalah orang yang selalu menjaga kesehatan. Oleh sebab itu, walaupun kehidupan beliau penuh dengan perjuangan serta banyak menghadapi tantangan dalam menyampaikan dakwah, jarang sekali kita menemui cerita dalam sirahnya,

beliau tertimpa suatu penyakit. Karena beliau selalu menjaga kesehatan serta berperilaku hidup sehat.

Nah, dalam tulisan singkat ini, saya akan mencoba mengungkapkan bagaimana perilaku hidup sehat *ala* Rasulullah saw.. Dengan tujuan semoga kita dapat meneladani beliau dalam berperilaku hidup sehat agar badan kita selalu sehat sehingga kita dapat menunaikan tugas di dunia ini sebagai khalifah Allah di muka bumi.

1. Menjaga makanan

Rasulullah saw. adalah orang yang selalu menjaga makanan. Makanan yang dimakan selain halal, juga harus baik dan sehat. "*Halalan Thayyiban*" istilahnya. Dalam Al-Qur'an Allah taala menyatakan yang maksudnya:

"Hai, sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena

sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu." [Surat al-Baqarah: 168]

Makanan yang tidak halal sudah tentu akan merusak jiwa dan rohani kita. Jiwa yang dimasuki oleh makanan haram akan mendorong seseorang untuk berpikir buruk dan negatif serta berbuat yang jahat. Pada gilirannya, pikiran negatif dan perbuatan jahat tersebut akan berdampak pada kesehatan badan.

Orang yang berpikiran negatif dan suka berbuat buruk lebih mudah diserang penyakit. Penyakit kanker, hipertensi, gangguan mental dan penyakit jantung adalah beberapa penyakit yang diakibatkan oleh pikiran negatif dan perbuatan buruk. Hal itu telah dibuktikan oleh para pakar peneliti kesehatan.

Begitu juga dengan makanan yang tidak baik atau istilahnya tidak sehat. Sudah pasti makanan yang tidak sehat akan membawa banyak penyakit dan penyakit itu kemudian akan mengakibatkan badan

kita sakit. Rasulullah saw. sangat menjaga diri dari makanan yang haram dan juga dari yang tidak sehat. Oleh sebab itu, jika kita ingin sehat, maka teladan dari Rasul ini dapat kita terapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Selain dari menjaga barang yang dimakan, Rasulullah saw. juga mengajarkan cara makan yang sehat. Beliau dalam salah satu sabdanya mengatakan:

“Tiada tempat yang manusia isi yang lebih buruk daripada perut. Cukuplah bagi anak Adam memakan beberapa suapan untuk menegakkan punggungnya. Namun, jika ia harus (melebihinya), hendaknya sepertiga perutnya (diisi) untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga lagi untuk bernapas.” (HR. Ahmad)

Jadi, idealnya, cara makan Rasulullah saw. itu ialah tidak terlalu banyak. Makan hanya untuk menguatkan tulang punggung agar dapat beribadah dan bekerja. Kalau pun harus banyak, maka jangan

sampai lebih dari sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minum, dan sepertiga untuk udara bernapas.

Kalau lebih dari itu, misalnya perut kita penuh dengan makanan dan minuman, akibatnya kita akan sulit bernapas dan akan mudah lelah serta akan mendatangkan penyakit. Menurut *American Heart Association*, risiko terserang penyakit jantung empat kali lebih besar setelah dua jam mengonsumsi makanan dalam jumlah banyak, terutama yang memiliki riwayat penyakit jantung.

2. Puasa

Puasa ialah menahan makan, minum, dan yang membatalkannya, dari terbit fajar sampai terbenamnya matahari. Dalam beberapa Hadisnya, Rasulullah saw. mendorong umatnya untuk banyak berpuasa, di antaranya puasa Senin Kamis. Di antara Hadis yang menganjurkan kita berpuasa Senin atau Kamis ialah Hadis dari 'Aisyah *radhiyallahu anha* riwayat Imam An-Nasai no. 2362 yang maksudnya,

“Adalah Rasulullah saw. sangat memperhatikan puasa Senin dan Kamis”.

Menurut beberapa studi, selain puasa adalah perintah agama yang mengandung banyak pahala, juga dapat berdampak pada kesehatan. Berikut ini beberapa manfaat puasa menurut kesehatan: (a) dapat mengontrol gula darah yang berlebih, (b) mengurangi peradangan dalam tubuh, (c) dapat meningkatkan kesehatan jantung, (d) berpotensi meningkatkan kesehatan otak, (e) membantu penurunan berat badan, (e) meningkatkan hormon pertumbuhan, dan (f) memperbaiki suasana hati.

Sebenarnya, puasa dapat menjadikan badan sehat telah diungkap oleh Nabi saw. empat belas abad yang lalu. Dalam sebuah sabdanya, beliau mengatakan, *“Shumuu tashihhuu.”* Yang artinya, berpuasalah kalian niscaya kalian akan sehat (HR. Thabrani). Inilah salah satu rahasia kesehatan

Rasullah saw.. Semoga kita diberi kekuatan untuk meneladaninya.

3. Bangun Pagi

Rasulullah saw. menganjurkan umatnya untuk selalu bangun pagi, bahkan beliau mendoakan keberkahan bagi umatnya yang telah memulai aktivitasnya di pagi hari. *“Ya Allah, berkahi umatku pada waktu paginya,”* tutur Rasulullah saw. dalam salah satu sabdanya.

Doa Nabi saw. sudah pasti dikabulkan oleh Allah swt. dan salah satu keberkahan yang didapat oleh orang yang bangun pagi ialah kesehatan badan. Orang yang membiasakan diri bangun pagi dan memulai aktivitas harinya dengan ibadah dan zikir, pikirannya menjadi *fresh* dan badannya segar serta akan memiliki jasmani dan rohani yang sehat.

Yang dimaksud bangun pagi disini ialah bangun pagi sebelum salat Subuh. Akan tetapi setelah salat

kita dilarang untuk tidur kembali. Sebab tidur di waktu itu akan menghilangkan keberkahan dan juga mempersempit rezeki. Selain itu, menurut Imam Ibnu Qayyim, juga berbahaya bagi kesehatan badan.

Imam Ibnu Qayyim Al-Jauziyah dalam kitab *Zadul Ma'ad* menjelaskan, *"Tidur setelah subuh sangat berbahaya bagi badan, karena melemahkan dan merusak badan. Kerena sisa-sisa (metabolisme) yang seharusnya terurai dengan aktivitas tidak jadi terurai."*

Secara medis pun, tidur setelah salat Subuh sangat tidak baik untuk kesehatan. Karena saat itu adalah waktu untuk melakukan metabolisme dan pemanasan. Jika tidur lagi, ibarat kendaraan yang tidak melakukan pemanasan. Kendaraan tersebut akan cepat rusak. Begitu pula dengan tubuh, ia akan mudah terserang penyakit.

Inilah tiga pola hidup sehat *ala* Rasulullah saw.:

1. menjaga makanan,

2. berpuasa, dan
3. bangun pagi hari.

Semoga kita diberikan kekuatan oleh Allah untuk dapat mengamalkannya. Pikiran selalu positif, badan menjadi sehat, jiwa dan jasmani kita selamat sehingga kita mendapat kebahagiaan dunia dan akhirat. Amin.

**Menjaga Pola Makan Yang Sehat
Ala Rosulullah SAW**
Imam Subagio

A. Pendahuluan

Setiap orang kalau ditanya, apakah ingin hidup sehat, jawabannya pasti sama, mereka ingin hidup sehat. Alasannya, karena sehat itu salah satu modal untuk bisa beraktivitas. Bayangkan kalau kita terbaring sakit di atas tempat tidur atau harus menggunakan kursi roda, kita akan kehilangan banyak kesempatan sebagaimana yang dilakukan saat sehat. Intinya, sehat itu penting.

B. Nikmat Sehat

Sekalipun sehat itu penting, tetap saja banyak orang yang lalai menjaganya, padahal ia salah satu nikmat dari Allah swt.. Rosulullah saw. bersabda, "Ada dua nikmat yang kebanyakan manusia lalai dengan keduanya, yaitu nikmat sehat dan nikmat waktu luang." (H.R. Bukhari)

Apa yang disampaikan Rosulullah saw. ini adalah *warning* bagi kita bahwa yang namanya nikmat

sehat itu memang sering kali diabaikan. Orang baru merasakan nikmat sehat saat ditimpa penyakit. Waktu sehat ia bisa makan apa saja, seakan-akan tidak ada pantangannya. Saat sakit, baru sadar bahwa ada yang salah dari pola makan yang sebelumnya.

Untuk bisa hidup sehat itu tidak sesulit yang dibayangkan, tetapi juga tidak sederhana untuk direalisasikan. Hidup sehat itu butuh ilmu dan kemauan. Ilmu bisa kita dapat dari penjelasan para dokter atau buku-buku, artikel bermanfaat tentang kesehatan yang menunjang pengetahuan kita untuk bisa hidup sehat. Di samping itu, yang tak kalah penting adalah kemauan. Ya, kemauan untuk hidup sehat. Apalah gunanya ilmu bila kita tak memiliki kemauan untuk mempraktikkannya. Begitu pun sebaliknya, kita tak mungkin mempraktikkan bagaimana membangun hidup sehat tanpa ilmu yang berkaitan dengannya.

Salah satu bagian penting dari membangun pola hidup sehat adalah perhatian terhadap makanan

yang akan dikonsumsi. Seseorang itu sehat atau tidak sehat bisa ditentukan dari apa yang ia makan, *you are what you eat*, begitu salah satu sub judul bagian dari buku “Refleksi Keharaman dalam Gaya Hidup & Perilaku: Haram Bikin Seram” yang ditulis oleh Tauhid Nur Azhar dan Eman Sulaiman.

Kedua penulis itu, saat menjelaskan tentang *you are what you eat*, mengambil inspirasi dari kisah khalifah Umar bin al-Khattab yang kagum saat mendengar jawaban seorang putri penjual susu yang diminta oleh ibunya untuk mencampurkan susu dengan air agar mendapatkan keuntungan lebih banyak lagi. Sang putri itu menolaknya, ia menegaskan bahwa sekalipun khalifah Umar bin al-Khattab tidak mengetahuinya, tetapi Allah Mahatahu.

Khalifah Umar bin al-Khattab pun akhirnya menikahkan putranya dengan sang putri penjual susu itu, yang kemudian dari keturunannya itu lahirlah seorang khalifah besar yang bernama Umar bin Abdul Aziz. Dari sini, bisa diambil kesimpulan bahwa

perhatian terhadap makanan tidak sebatas makanan yang dikonsumsi semata, tetapi juga sikap terhadap makanan dan bagaimana cara mendapatkannya.

C. Rosulullah saw. dan Makanan

Rosulullah saw. adalah suri teladan, *qudwah hasanah*. Ajaran Islam yang dibawanya adalah penyempurna dari risalah yang dibawa para nabi dan rasul sebelumnya. Ajaran Islam bersifat universal, sebagai *rahmatan lil 'alamin*, esensi ajarannya berkesesuaian dengan fitrah manusia dan juga menjadi mercusuar bagi ilmu pengetahuan.

Sebagai seorang muslim, suri teladan Rosulullah saw. meliputi semua aspek kehidupan, termasuk hal yang berkaitan dengan makanan, dan kesehatan.

Rosulullah saw. manusia juga, beliau beraktivitas, bekerja, mengajar, berdakwah, makan, minum, tidur, menikah, dan lain-lain. Bahkan, semua itu ada tuntunannya dari beliau, karena Rosulullah

saw. adalah Al-Qur'an yang berjalan. Aisyah ra. saat ditanya tentang akhlak Rosulullah saw., beliau menjawab, akhlak Rosulullah adalah Al-Qur'an.

D. Makananmu Sehatmu

Tidak semua makanan yang kita konsumsi itu baik untuk tubuh kita. Ia bisa memberikan manfaat, bisa juga membahayakan. Makanan itu bisa menjadi sebab sakitmu atau sebaliknya menjadi penopang sehatmu. Tergantung bagaimana kita menyikapinya. Oleh karena itu, Rosulullah saw. mengajarkan kita pesan Al-Qur'an dan tuntunannya melalui sunahnya. Bagaimana kita menyikapi makanan yang akan kita konsumsi, di antaranya adalah sebagai berikut;

1. Bersyukur

Bersyukur adalah suatu ungkapan memuji Allah, dengan hati yang meyakini bahwa makanan itu adalah salah satu nikmat yang Allah berikan untuk makhluk-Nya. Sekecil apa pun makhluk-Nya, meski berada di dalam perut bumi yang tidak terlihat, telah Allah siapkan rezeki baginya. Begitu juga kita dalam hal makanan, Allah minta kita untuk coba merenungi tentang bagaimana Allah menghadirkan makanan untuk kita, sebagaimana tercantum dalam surah 'Abasa: 24-32 yang artinya:

“Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya. Kamilah yang telah mencurahkan air melimpah (dari langit). Kemudian, Kami belah bumi dengan sebaik-baiknya. Lalu di sana Kami tumbuhkan biji-bijian. Dan anggur dan sayur-sayuran. Dan zaitun dan pohon kurma. Dan kebun-kebun yang rindang. Dan buah-buahan serta rerumputan. Semua itu untuk kesenanganmu dan untuk hewan hewan ternakmu.”

Bersyukur juga dengan lisan yang senantiasa memuji Allah. Dalam setiap suap makan atau seteguk

minuman yang membuat Allah rida dengan hambanya, sebagaimana sabda Rosulullah saw:

“Sesungguhnya, Allah benar-benar ridho kepada seorang hamba, yang ia makan sesuap makanan dan minum seteguk minuman, lalu ia memuji Allah (dengan mengucapkan alhamdulillah).”
(H.R. Muslim)

Bersyukur juga dengan seluruh anggota tubuh, dengan cara nikmat makanan yang telah dikonsumsi itu dimanfaatkan guna membantu kemudahannya beribadah kepada Allah. Saat seorang sahabat melihat kaki Rosulullah saw. bengkok karena salat malam, Rosulullah saw. mengatakan, “Apakah tidak boleh aku menjadi hamba yang bersyukur?”

2. Memilih Makanan yang Halal dan Thoyyib

Sebagai seorang muslim, kita tidak dibolehkan untuk sembarang mengonsumsi makanan. Allah memerintahkan kita untuk memakan makanan yang halal dan thoyyib. Bahkan, perintah ini bersifat

universal, kepada seluruh manusia, sebagaimana tercantum dalam Al-Qur'an surah al-Baqoroh ayat 168:

“Wahai manusia! Makanlah dari makanan yang halal dan baik yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh setan itu musuh yang nyata bagimu.”

Halal dan thoyyib dalam makanan itu sebenarnya bukan untuk kepentingan kaum muslimin saja, melainkan juga untuk kepentingan seluruh manusia.

3. Tidak Berlebih-lebihan

Perintah untuk tidak berlebih-lebihan itu, Allah yang langsung sampaikan dalam Al-Qur'an surah al-A'raf ayat 31;

“... Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan”

Rosulullah SAW. memberikan peringatan kepada kita terkait larangan berlebih-lebihan dalam makan dan minum, yang berakibat buruk;

“Tidak ada wadah yang paling buruk yang dipenuhi oleh seorang manusia selain perutnya. Ia sebenarnya hanya membutuhkan beberapa suap untuk menopang hidupnya. Karena itu, perut perlu dibagi menjadi tiga bagian; sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga untuk napas.” (H.R. Tirmidzi)

4. Adab makan

Selain sikap yang dibangun dalam kaitannya dengan makanan, Rosulullah SAW. juga memberikan tuntunan bagaimana kita memperhatikan adab makan, di antaranya adalah:

1. Memulai dengan basmalah.

2. Mencuci tangan.
3. Makan dengan tangan kanan.
4. makan hendaknya duduk.
5. Tidak mencela makanan.
6. Tidak tergesa-gesa.
7. Mengambil makanan yang terdekat.
8. Tidak menyisakan makanan.
9. Memuji Allah selesai makan.

E. Membangun Habits

Kebiasaan itu dibangun karena ada kemauan untuk mempraktikkan ilmu yang diketahui dan terus-menerus dilakukan, hingga menjadi aktivitas yang spontan, tidak lagi disuruh atau diingatkan. Ia telah menjadi kebiasaan, seperti menjaga pola makan yang sehat ala Rosulullah SAW.

Bila itu adalah kebiasaan yang baik dan bermanfaat, bahkan berdampak pada kesehatan, juga keberkahan dalam hidup maka sudah sepatutnya menjadi prioritas bagi kita, apalagi berkaitan dengan

praktik kehidupan yang diajarkan oleh Rosulullah SAW. Di mana beliau tidaklah berkata menurut hawa nafsunya, tetapi wahyu yang diwahyukan.

Dalam perkembangan ilmu pengetahuan, banyak diakui bahwa apa yang diajarkan oleh Islam melalui praktik kehidupan Rosulullah SAW, seperti halnya dalam pola makan memperlihatkan kebenaran yang nyata. Semoga pola makan yang sehat ala Rosulullah SAW. ini bisa kita terapkan dan menjadi habits yang menyenangkan.

Menerapkan Pola Hidup Sehat

Intan Syahira

Siapa, sih, yang tidak menginginkan hidup sehat! Pasti setiap orang mengiginkannya. Hanya saja, kita sendiri yang harus menerapkannya dengan sungguh-sungguh. Seperti yang dikatakan oleh *Leigh Hunt* "Dasar dari semua kebahagiaan adalah kesehatan yang baik." Siapa lagi yang akan menjaga diri kita jika bukan diri kita sendiri. Oleh karena itu, menerapkan gaya hidup sehat merupakan perilaku atau kebiasaan yang sangat baik untuk diri kita sendiri maupun lingkungan kita.

Masyarakat di seluruh dunia saat ini mulai menyadari betapa pentingnya menjaga kesehatan sehingga banyak dari mereka yang mulai menerapkan pola hidup sehat. Dikarenakan pada zaman modern ini kematian disebabkan oleh berbagai macam penyakit seperti: penyakit jantung, diabetes, stroke, kanker dan berbagai penyakit berbahaya lainnya ini, semua disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang dan buruk serta kurangnya keinginan untuk menjaga kesehatan.

Seseorang yang menerapkan gaya hidup sehat adalah mereka yang sangat menghargai dirinya sendiri, dengan tingkat kesehatan yang baik, menjadikan hidup seseorang terasa berkualitas. Gaya hidup sehat adalah pilihan sederhana yang sangat tepat untuk dijalankan dan memberi manfaat yang luar biasa.

Gaya hidup sehat menurut *Soekidjo Notoatmodjo* seorang petugas kesehatan pemerintah Belanda, gaya hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan faktor-faktor tertentu yang memengaruhi kehidupan sehari-hari. Menurut Dokter Cindiawati Pudjadi, "Pola hidup sehat tidak hanya cukup dengan makan, tidak hanya dengan olahraga. Lebih dari itu, sehat merupakan kondisi yang baik secara keseluruhan, meliputi fisik, mental, dan spiritual. Ini semua bisa terwujud dengan menerapkan berbagai hal seperti makan sehat olahraga teratur dan pikiran harus terus dijaga agar tidak stres."

Saya mengambil contoh salah satu teladan yang sangat berpengaruh sepanjang masa dan sangat baik untuk kita tiru perilakunya atau kebiasaanya, yaitu Nabi Muhammad saw.. Beliau adalah suri teladan yang sangat sempurna dalam menjaga kesehatannya walaupun dikisahkan hari-hari beliau lalui dengan perut lapar dan makanan yang beliau konsumsi adalah roti gandum yang keras. Walaupun dari segi makanan beliau kekurangan, tetapi ada cara lain yang beliau terapkan, cara yang islami sehingga beliau tetap sehat dan bugar.

Semasa hidupnya, Nabi Muhammad hanya mengalami sakit sebanyak 2 kali. Padahal, keseharian beliau sangat jauh dari perkembangan budaya modern saat ini. Pada saat ini, apa yang diperlukan sangat mudah untuk didapati. Sangat berbeda dengan Nabi Muhammad yang konteks sosiokultural hidup nabi berlatar daerah tandus dan gersang serta tradisi jahiliah yang merajalela. Lalu apa yang mengakibatkan

beliau memiliki stamina dan kesehatan yang luar biasa?

Beliau selalu menerapkan seperti apa hal-hal yang dicintai oleh Allah swt.. Dalam kehidupan Nabi Muhammad, beliau menyakini bahwa kebersihan adalah sebagian dari iman dan memberikan dampak yang sehat bagi lingkungan. Dalam Islam, diajarkan berbagai hal yang berguna untuk kesehatan seperti saat kita berwudu. Di sana, kita akan mencuci tangan, berkumur-kumur, dan lain sebagainya yang bisa menghilangkan debu-debu di badan. Dan nabi juga sering bersuci, berintinsyaq yang semua ini memiliki pengaruh yang biasa. Nabi juga menjaga pola makannya, mengatur porsi makan, menghindari makanan haram, tidak meminum hal yang memabukkan dan selalu menjaga staminanya agar tetap terjaga. Sangat banyak perilaku nabi yang bisa kita ambil contoh untuk menjaga kesehatan.

1. Faktor yang Memengaruhi Pola Hidup Sehat

Menurut Soenadjo R.J, "Menjaga kebersihan diri bukanlah hal yang enteng. Meski begitu, menjaga kebersihan bukanlah hal yang sulit atau sukar untuk dilalukan." Memelihara kebersihan diri secara optimal tidak mungkin terwujud tanpa adanya penanaman pola sikap yang baik contohnya seperti:

- **Mengatur Pola Makan Sehat**

Pola makan yang sehat dan seimbang mampu memberikan energi dan meurunkan risiko dan berbagai macam penyakit kronis seperti diabetes, jantung, kanker DLL.

- **Rutin Minum Air Mineral**

Minum dua liter air mampu memenuhi kebutuhan cairan dalam tubuh dan dapat memenuhi salah satu penerapan pola hidup sehat.

- **Menjaga Kebersihan Tubuh**

Tubuh juga harus dijaga kebersihannya, sebab bakteri dan virus dapat menyebabkan panu dan jamur.

Oleh karena itu, mandi 2 kali sehari dapat membantu menjalankan pola hidup sehat.

- Perhatikan Kesehatan Mental

Keseimbangan emosi adalah hal yang perlu diperhatikan. Stres sangat berpengaruh bagi kesehatan dan bisa menurunkan daya tahan tubuh,

- Berolahraga secara Teratur

Olahraga mampu membakar kalori dalam tubuh dan mengeluarkan keringat. Olahraga bisa dilakukan dengan berlari-lati kecil, berenang, bersepeda, dan lain-lain.

- Menjaga Berat Badan

Menjaga berat badan merupakan hal yang penting juga, karena berat badan yang ideal akan menurunkan risiko penyakit jantung, diabetes, darah tinggi dan juga stroke.

- Punya Waktu Tidur yang Cukup

Jam tidur yang teratur dapat menjadi pelengkap faktor pola hidup yang sehat. Sebuah studi yang terbit pada tahun 2017 dalam jurnal *American*

Heart Association menemukan durasi tidur ideal adalah 7 jam, hal ini akan membuat metabolisme tubuh menjadi lebih baik.

2. Manfaat jika Menerapkan Pola Hidup Sehat

Ada berbagai macam manfaat jika kita rajin menerapkan pola hidup sehat, seperti mencegah kita dari berbagai macam penyakit, meningkatkan energi, badan terasa lebih sehat dan bertenaga, produktivitas akan meningkat, dan berat badan terjaga. Sifat yang positif akan timbul, dan akan memperpanjang usia. Begitu banyak lagi manfaat jika kita menerapkan pola hidup sehat. Semua manfaatnya akan menjadikan kita orang-orang yang sangat memukau. Karena jika kita menerapkan pola hidup sehat terasa seperti dunia kita lebih bermakna dan hidup di dunia ini lebih terasa tenteram.

Kita bisa mengambil contoh dari penduduk negara Jepang. Beberapa penelitian menyatakan

bahwa mereka memiliki angka harapan hidup yang tinggi. Disebabkan karena mereka memiliki kebiasaan dan tradisi yang menyehatkan. Dari usia belia mereka telah diajarkan untuk menerapkan hidup sehat, seperti saat usia belia mereka diajarkan untuk makan dalam porsi kecil yang beragam. Setiap makanan disajikan di dalam mangkuk, kecil hal ini yang membuat mereka makan terasa cukup dan tidak berlebihan. Selain itu, masyarakat Jepang sangat menjaga kebersihan baik dalam lingkungan maupun makanan mereka. Hal inilah yang membuat mereka menjadi negara yang memiliki tingkat kesehatan yang terbaik.

3. Akibat jika Tidak Menerapkan Pola Hidup Sehat

Dampak jika kita tidak menerapkan pola hidup sehat, kita akan mendapati berbagai macam permasalahan, terutama berbagai macam penyakit yang berbahaya seperti stroke, serangan jantung,

darah tinggi, gula, dan berbagai macam penyakit berbahaya lainnya. Kita tidak bisa meremehkan pola hidup sehat ini karena dampaknya akan mengakibatkan tubuh kita tidak teratur dan juga stres yang tinggi jika kita tidak menerapkannya.

4. Saran

Marilah kita berjuang untuk menerapkan pola hidup sehat agar hidup lebih terjaga dan bermakna. Setiap harinya selalu melakukan kegiatan yang bisa berpengaruh terhadap pola hidup sehat, seperti memakan makanan yang bergizi, mengonsumsi banyak sayuran dan buah-buahan, rajin berolahraga, dan menghindari makanan berlemak yang berlebihan. Dokter Indria pernah berkata, "Untuk memulai hidup sehat itu gampang, asalkan memperhatikan beberapa hal penting. Pertama, cek riwayat kesehatan keluarga. Apakah ada keturunan diabetes atau tidak. Kemudian ingat-ingat juga apakah kita sering sakit, dan memilih-milih makanan yang sehat, menjaga kebersihan juga

tidak kalah penting untuk menerapkan pola hidup sehat."

Sadar Sehat, Sadar Berolahraga

Irfan Aryanto

Ada yang menarik dengan hasil Riskesda atau Riset Kesehatan Dasar tahun 2018. Sebagai informasi, Riskesda merupakan upaya riset untuk memotret status kesehatan masyarakat yang bisa dijadikan acuan dalam mengukur Indeks Pembangunan Kesehatan Masyarakat atau IPKM sehingga angka perubahan pencapaian sasaran kesehatan dapat diketahui, mulai dari level Kabupaten, Provinsi maupun Nasional. Salah satu yang dicermati adalah kurangnya proporsi aktivitas fisik pada masyarakat Indonesia, mengalami kenaikan dari 26,1 % menjadi 33,5 %, yang berarti makin banyak rakyat Indonesia menyukai mager alias malas gerak. Pasalnya, aktivitas fisik yang proporsional merupakan cara membentuk kebugaran tubuh. Terlebih di tengah pandemik saat ini, kebugaran sangat mendukung imunitas guna melindungi tubuh dari kemungkinan terjangkiti *Covid-19*.

Covid-19 mencuri perhatian kita semua. Semua mata dan fokus tertuju pada berita terkait *Covid-19*

atau virus corona. Panggung hingga detik ini masih dikuasai oleh virus tak kasat mata. Bagai hantu tak terlihat, tetapi sangat meresahkan dan menakutkan. Tingginya lonjakan kasus positif Corona di Indonesia menimbulkan kepanikan. Alat Pelindung diri seperti masker mengalami kelangkaan yang dibarengi lonjakan harga drastis. Entah karena ulah oknum tak bertanggung jawab atau kesadaran masyarakat terhadap penyebaran Corona yang membuat kelangkaan ini terjadi.

Akan tetapi, harus di akui, ketakutan masyarakat terhadap virus Corona menimbulkan kesadaran untuk peduli dengan kebersihan diri. Misalnya, cuci tangan. Sebelum booming virus corona, tidak banyak orang yang gemar mencuci tangannya setelah beraktivitas, tetapi hari ini, setiap orang berusaha membersihkan tangannya baik dengan sabun ataupun dengan *hand sanitizer*. Selain itu, penggunaan masker. Kini lalu-lalang orang menggunakan masker. Entah dia sakit atau tidak,

masker seperti barang yang biasa dilihat hari ini. Perubahan-perubahan kesadaran yang terlihat ini sangat membantu program promosi dan preventif di fasilitas kesehatan dalam menyebarkan edukasi tentang pola hidup sehat.

Meski begitu, kesadaran untuk mendeteksi tentang gejala gejala virus corona perlu mendapat perhatian. Masih banyak masyarakat meremehkan kondisi demam flu dan cenderung membiarkan tanpa memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan. Sebagian masyarakat bahkan belum mengerti bahwa lemahnya daya tahan tubuh adalah surga bagi corona, terutama bagi para perokok dan pengagum minum minuman keras. Itulah mengapa angka perokok masih tinggi walau angka kasus positif virus corona juga tinggi. Oleh karena itu, kesadaran untuk memiliki tubuh sehat menjadi terasa penting dengan kondisi hari ini dan salah satu caranya dengan banyak berolahraga.

Bila aktivitas fisik identik dengan olahraga, hasil Riskesda di atas menjadi bukti mayoritas

masyarakat belum menganggap olahraga sebagai hal penting. Padahal, menurut dokter olahraga sekaligus wakil ketua bidang *sport science* KONI Pusat, dr. Andi, olahraga membantu meningkatkan daya tahan tubuh, baik dilaksanakan *indoor* ataupun *outdoor*.

Bahkan, muncul istilah ‘menyederhanakan olahraga’, yang berarti memasukkan unsur olahraga ke dalam kegiatan sehari-hari. Seperti, jalan kaki selama 30 menit atau lebih memilih naik tangga dibanding menggunakan lift. Paradigma ‘menyederhanakan olahraga’ merupakan jawaban dari kebutuhan olahraga yang tidak terpenuhi akibat kehidupan modern yang menuntut pola kompetitif dan serba cepat. Padatnya pekerjaan penuh waktu menjadi alasan mayoritas orang tak berolahraga. Jadilah olahraga menempati urutan terakhir dalam prioritas kegiatan.

Konsep menyederhanakan olahraga mungkin sangat cocok untuk di perkotaan yang tingkat kesibukan masyarakat sangat tinggi. Orang-orang

pergi pagi lalu pulang jelang malam sehingga olahraga Berbeda dengan masyarakat pedesaan yang siap.

Secara ilmiah, olahraga memacu kinerja sel darah putih yang berfungsi sebagai antibodi untuk melawan berbagai jenis kuman yang masuk ke tubuh. Manfaat lain ketika olahraga adalah suhu tubuh mengalami peningkatan sehingga menghambat bakteri berkembang dalam tubuh. Selain itu, olahraga memperbanyak hormon endorfin yang menyebabkan suasana hati lebih enjoy dan tidak stres. Beberapa olahraga sederhana yang dapat dilakukan adalah bersepeda, angkat beban, sit up, push up, jogging, pull up, hingga yoga.

Begitu pentingnya arti olahraga sehingga setiap tanggal 9 September, diperingati sebagai Hari Olahraga Nasional. Tema tahun ini adalah 'Desain Besar Olahraga Nasional Menuju Indonesia Maju'. Sekilas tema ini merupakan rencana pemerintah untuk mencetak pabrik prestasi olahraga dengan merancang urusan olahraga dari hulu hingga hilir,

mulai dari target hingga sarana prasarana. Sebuah rencana luar biasa, mengingat prestasi-prestasi Indonesia pada gelaran SEA GAMES, ASIAN GAMES, Olimpiade dan Paralimpiade masih perlu ditingkatkan. Menurut Menpora, Zainuddin Amali, tema Haornas kali ini akan menjadi fondasi utama dalam olahraga nasional bertujuan mencetak lebih banyak generasi baru yang sportif dan berprestasi.

Besarnya spirit pemerintah membawa olahraga sebagai hal yang dapat dibanggakan, merupakan sebuah kerja bersama. Maka, partisipasi masyarakat adalah membudayakan olahraga dalam keluarga masing-masing. Generasi kita yang masih kanak-kanak, sewajibnya diperkenalkan pada olahraga yang menjadi kegemaran mereka. Tidak lagi semacam bermain, tetapi lebih kepada peningkatan skill dan durasi latihan lebih lama melalui klub-klub olahraga yang tersedia. Ini ada tantangannya tentu saja, karena dominan anak-anak hari ini lebih memilih gadget,

bermain HP dan menonton TV dibanding berolahraga atau melakukan aktivitas fisik.

Akhirnya, olahraga merupakan kanalisasi untuk berprestasi dan meningkatkan kebugaran. Implementasi nyata di masyarakat merupakan hakikat dari semangat Hari Olahraga Nasional yang setiap tahunnya kita peringati. Harapannya, program Indonesia sehat dapat terwujud melalui kebiasaan berolahraga dan aktivitas fisik yang rutin.

Jaga Jantung Kehidupan

Dwi Sri Lestari

Hari Penuh Bahagia

Di senja, langit tampak indah dan ombak laut mendesir serta angin yang sepoi nan sejuk, bunyi sirene kapal laut sudah terdengar lembut di telinga. Di sudut pelabuhan seorang pemuda tampan sedang duduk menunggu kedatangan sang ibunda tercinta. Dia adalah Ali Rafay seorang mahasiswa di salah satu Universitas swasta di Singapura. Dia seorang yatim, ayahnya telah meninggal 10 tahun yang lalu ketika usianya masih 12 tahun. Ayahnya keturunan Arab yang memiliki bisnis penginapan.

Di kesunyian malam, Ali terbangun dan telah mendapati ibunya di dapur memasak untuk persiapan menjelang wisuda. "Selamat pagi, Mi" Dengan senyum bahagia Ali menyapa ibunya.

"Sayang, kamu udah bangun ... sana pergi salat Tahajud dulu sebelum masuk salat Subuh. Setelah itu, bersiap untuk sarapan," jawab ibu sambil mendorong tubuh Ali menuju ke kamar mandi.

"Baik umi ku sayang," ucap Ali.

Ibu Ali itu bernama Kumala Anita, selama suaminya tiada, ia belum berkeinginan mencari pengganti buat anak-anaknya. Dia sosok ibu yang sangat kuat, bekerja keras walau dalam masa kuliah Ali banyak rintangan, tetapi ia terus mempertahankannya hingga lulus kuliah. Namun, sempat menjual satu villa peninggalan suaminya dikarenakan anak bungsu sakit bersamaan biaya sekolah untuk Ali dan Amira.

"Ali Rafay a son of Mr. Abdul Aziz and Mrs. Kumala Anita have top scores today"

Suara yang keluar dari podium membuat semua orang dalam aula bertepuk tangan dengan meriah. Ali segera maju ke podium dan menerima kalung kebanggaan serta buket bunga yang indah. Kemudian, Ali memberikan sepatah kata di atas mimbar, *"I am very happy today. Thank you so much for all the Professors, you had taught me and make me never give up. All my friends, we are great warriors. This medal and flowers for you, mom. because you struggle*

for me to be like this. Love you mom” Ucapan Ali di atas podium membuat ibunya menitikkan air mata.

“Love you too ...,” gumam sang ibu. Usai acara wisuda mereka tampak masuk dalam taxi dan menuju ke penginapan.

1. Jantung Villa

“Ali ikut ke ruangan saya!” ajak Pak Direktur.

“Baik, Pak,” sahut Ali sambil mengikuti langkah kaki Pak Direktur.

“Ini ... ada surat cuti buatmu selama sepekan, karna kamu sudah bekerja dengan baik maka pihak perusahaan memberimu cuti. Selamat berlibur, ya”

Ali mengambil amplop dengan tersenyum lebar. Merasa tak percaya dapat kejutan libur selama sepekan. “Terimakasih banyak, Pak, dan saya permisi.”

Lima tahun telah berlalu, kini Ali bekerja di perusahaan sebagai manager. Untuk menikmati libur panjang, Ali bermalam di salah satu villa miliknya, yaitu bernama Villa Karmila yang posisinya tidak jauh dari pantai. Saat kumandang azan subuh terdengar,

Ali bersiap menuju masjid. Sesampai di villa usai salat Subuh, Dia mulai keluar untuk jogging sambil menikmati suasana pagi hari di pantai. Namun, ketika tiba di pantai, Ali merasa kesal melihat pantai yang tidak terawat dan banyaknya sampah yang berserakan. Ali menanyakan kondisi pantai kepada penjaga villa yang selama ini merawat villa sang ayah. Dia bernama Pak Karto, usianya sekitar 45 tahunan. Beliau memiliki ide untuk bekerja sama dengan Pak RT setempat agar seluruh warganya bekerja sama membersihkan pantai. Ali merasa pantai itu adalah jantung villanya. Ketika pantai terawat dan bersih, akan banyak wisatawan berkunjung dan beristirahat di villanya. Sehingga Ali terus berjuang demi perkembangan villa.

2. Terbayang-bayang

Saat sampai di rumah, Ali teringat dengan sosok wanita yang sempat mengusap-usap bajunya dikarenakan kotor terlempar pasir putih oleh anak-anak yang sedang bermain di pantai. Gadis itu

dipannggil Rey oleh temannya, Ali ingin berkenalan dengannya, tetapi karena suasana ramai ia urung untuk berkenalan.

Dia ingat sesuatu hal, yaitu gelang yang ia dapati di bawah kakinya setelah kepergian Rey dari hadapannya. Dia mengambil gelang itu yang bertuliskan “REYHANA”. Dia menyadari bahwa itu adalah nama lengkap gadis itu. Dia Ingin mengembalikan gelang itu, tetapi karena banyak warga membuatnya merasa malu dan gugup sehingga dia membawanya pulang dan menyimpannya di dalam mobil

3. Akibat Gaya Hidup Tidak Sehat

Perusahaan tempat Ali bekerja memiliki banyak masalah. Kebun jeruk milik perusahaan terbakar dan banyak karyawan yang mengalami sakit sehingga lemahnya kinerja pabrik dan menurun omzet perusahaan. Owner perusahaan yang bernama Pak Asif Raza sudah mulai goyah dan memanggil direktur,

senior manager dan manajer serta supervisor maupun staf untuk ikut rapat besar di aula. Direktur menyalahkan para staf karena mereka punya tanggung jawab di lapangan dan para karyawan. Namun, Ali mengelaknya.

“Pak, sebenarnya ini adalah masalah gaya hidup yang tidak sehat. Kebun terbakar pasti ada karyawan yang masih merokok di saat bekerja dan membuang puntung rokok di sembarang tempat hingga mengakibatkan kebakaran dan sakit para karyawan, karena kurangnya perhatian pada kesehatan mereka. Kita ini adalah perusahaan, Pak, seharusnya menjamin kesehatan para karyawan karena jantung perusahaan ada pada mereka. Saya memberikan solusi, 30 menit sebelum masuk kerja karyawan diwajibkan melaksanakan olahraga bersama terlebih dahulu dan menghentikan pada karyawan yang didapati merokok di saat bekerja.” Sanggahan Ali di terima oleh owner.

Perusahaan mulai berbenah, para karyawan olahraga bersama sebelum memulai kerja dan

disediakan air pencuci tangan serta air minum di setiap sudut ruang. Sekarang, tidak ada lagi karyawan yang merokok di kebun ataupun di pabrik. Akhirnya, semua orang menyadari bahwa gaya hidup sehat sangat diperlukan di rumah maupun di tempat kerja.

4. Pilihan Ibu

Sebuah rencana pernikahan disiapkan oleh ibunya membuat Ali merasa tidak percaya. "Siapa gadis yang menjadi pilihan mama, ya."

Rasa penasaran dalam diri Ali membuatnya terdiam seribu bahasa kepada ibunya. Sedikit rasa marah dan kesal, tetapi dia ingin berbakti kepada ibunya sehingga dia tidak ingin menolak permintaan sang ibu. Ali merasa siapa pun yang menjadi pilihan ibunya itu yang terbaik buatnya.

Di keesokan harinya, sang ibu memberikan pakaian persiapan pernikahan pada Ali. "Sayang,

besok kita akan berangkat menemui gadis itu dan langsung ijab qobul," ucap sang ibu.

Sontak Ali kaget dengan tubuh gemetaran, dia merasa belum siap dan menjatuhkan badannya di atas sofa.

"Aliii ... Aliii!" Teriakan ibunya mengagetkan semua orang, ternyata Ali jatuh pingsan.

Tiba-tiba Ali terbangun dengan rasa kaget dan lebih mengejutkan lagi ternyata Reyhana telah berada di sampingnya. Dia mengingat kejadian sebelumnya bahwa ia telah dibantu oleh pamannya dalam menyiapkan mental dan diberikan teknik pengendalian diri di saat melafalkan ijab kabul. Ali langsung bernapas lega dan mencium kening sang istri.

Health is Wealth

Apriyati Siska Ali

1. Sirene Ambulance

Ambulance melaju dengan cepat diiringi sirene panjang yang menandai suatu keadaan yang tak menentu. Malam setelah azan Isya berkumandang, pemandangan yang amat menyedihkan bagi sekitar rumah tempat tinggalku. Banyak orang yang menggunakan pakaian putih terbungkus dalam badannya dari ujung kepala sampai ujung kaki, seakan tak terlihat lagi. Apa yang terjadi?

Dalam hatiku masih tak percaya jiwa dan raga masih tak terkendali, semua pandangan tertuju dan tak menentu aku tersadar dalam-dalam semua telah berakhir. Ibuku tak dapat kulihat lagi dengan jelas, ia telah terbungkus kaku dalam kas putih dari rumah sakit. Ada hal yang tak bisa kuterima dan hal yang tak mampu kuterima, semua terasa tak adil buatku.

Hampir 5 tahun ibuku dalam sakit yang dideritanya, sakit yang ada obatnya, sakit yang bisa disembuhkan, sakit yang ada terapi obatnya, sakit yang ada jalan keluarnya. Semua cara telah kami coba,

semua cara telah kami lakukan, dan semua cara telah kami jalani. Kami lalui dengan ikhlas dan sabar. Masih terasa senyum manisnya, masih terasa sayup matanya, masih terasa desah napasnya, dan masih terasa dekapannya. Sakit yang seharusnya ada penanganan lainnya, sakit yang harusnya ada jalan pengobatan yang lainnya, sakit yang ada kesimpulannya, tetapi ... semua itu sia-sia. Semua itu tak berguna, semua itu seakan tak berarti lagi.

Penanganan yang seharusnya tidak ada lagi, obat yang seharusnya tak berguna lagi, penyakit yang harusnya bisa menyembuhkan, bisa di obati tak ada gunanya lagi ketika semua jenis penyakit tak ada lagi. Yang ada hanya Corona Virus Disease-19.

Seakan tak ada penyakit dan sakit yang lain yang ada hanya penyakit virus ini. Yang tak terlihat dan tak bergejala tetapi berkonsekuensi, FATAL!

2. Kehilangan yang Mendalam

Seakan tertampar dalam-dalam, hati merontak tak menentu melihat semua yang terjadi seakan dikendalikan oleh oknum yang hanya memikirkan kepentingannya. Semua yang telah dilakukan seakan tak berarti. Semua usaha, semua kekuatan, semua waktu, tenaga yang terbuang hanya sia-sia, semua hal yang berarti menjadi sia-sia karena apa? Karena apa? Ibuku, ibuku ... ibuku tak bisa kusentuh lagi. Tak bisa kutatap lagi. Tak bisa kupeluk erat lagi. Tak bisa kuelus-elus lagi. Tak bisa kukecup lagi.

Ada banyak hal yang masih ingin aku ceritakan. Masih ada banyak hal yang ingin aku sampaikan. Aku masih butuh belaian, aku masih butuh pelukan hangatmu, bu. Akan tetapi, ini semua tidak ada lagi, semua tinggal kehampaan dan kekecewaan yang mendalam, bumi seakan runtuh dipundakku. Hantaman demi hantaman kekecewaan yang menderu-deru dalam hati, dalam jiwa dan segenap raga yang tak dapat terbendung lagi. Semua

merasakan kehilangan yang amat dalam dari sosok saudara, sosok anak, sosok istri, dan ibu yang tercinta.

Ibuku dirawat hampir delapan hari di rumah sakit terdekat di kotaku setelah didiagnosa asam lambung dan penyakit gondok dalam yang telah bertahun-tahun dideritanya kumat lagi. Setelah ada penanganan delapan hari secara intensif, ibuku bisa kembali pulang ke rumah. Dengan catatan, ibuku harus melakukan *check up* seminggu kemudian.

Minggu awal setelah kembali dari rumah sakit, ibuku diberi obat herbal untuk lebih menambah kesehatannya. Setelah seminggu berlalu, ternyata ibuku sakit lagi dan dibawa ke rumah sakit, ini kali kedua ibuku dirujuk ke rumah sakit. Setelah pemeriksaan yang lama dan panjang, tak ada diagnosa yang dipastikan. Hanya ada dua alternatif yang harus dipilih dan disetujui oleh pihak keluarga, pasien akan di-swab antigen dan apa pun hasilnya akan ditangani secara baik dan benar sesuai prosedur penanganan penyakit pasien, dalam artian ditangani sesuai

penyakitnya dengan ketentuan swab antigen terlebih dahulu atau jika tidak setuju, akan tetap ditangani dalam status dicurigai *Covid-19* dengan konsekuensi yang berbeda lagi. Itu adalah perjanjian lisan dari pihak dokter yang menangani dan pihak keluarga.

Apa pun jalannya, apa pun tindakannya, apa pun itu ... keluarga siap menjalani agar pasien dapat tertangani dengan baik dan cepat tertolong. Itu adalah harapan besar semua keluarga. Ada banyak problem yang tak terduga. Setelah menandatangani surat persetujuan itu, semua hal berbalik. Ibuku gelisah tak menentu. Makin merasa tak nyaman dan merasa ketakutan, dan itu sangat berdampak pada sakit yang ia derita.

Dokter dan pihak rumah sakit seolah kurang tanggap saat pasien membutuhkan bantuan di bangsal isolasi. Hanya semalam saja terisolasi dalam status reaktif. Dalam perjalanan dan perjuangan ibu yang sangat panjang untuk melawan penyakitnya, semangat untuk sembuh seakan lenyap seketika.

Detik-detik yang seharusnya ia berbaring dalam dekapan semua keluarga, detik-detik terakhir yang seharusnya ia di pangkuan suami, saudara, anak dan orang tuanya, tidak ada. Berjalan baik, berjalan indah, dan bermakna, tetapi berakhir tanpa sentuhan, berakhir tanpa dekapan dan pelukan hangat.

Kecewa yang berkepanjangan membuat semua keluarga terpukul berat, ayahku! Seakan tak dapat daya dan upaya melawan barisan Satpol PP, Polisi, dan tentara yang berjaga. Ayahku tak berdaya melawan oknum dinas kesehatan dokter, suster, dan pihak rumah sakit yang menahannya dalam kekakuan yang panjang. Penyelesaian yang panjang yang sebenarnya dapat dibicarakan secara baik dan kekeluargaan, tapi sebagian kecaman membuat suasana tak menentu, ibuku masih dalam kekakuan yang panjang tertahan di balik bangsal ISOLASI.

Allah ... tak dapatkah engkau membantu ibuku keluar dari tempat itu? Doaku meronta-ronta dalam hati, ayahku memohon dan menghamba agar

sekiranya ibu bisa dibawa dengan tenang dan senang, rasa sedih kehilangan. Tak ada yang menerima komitmen itu. Bukan lagi sedih, tetapi kecewa dan frustrasi yang kami rasakan ketika melihat orang yang tersayang terbaring kaku tanpa ada siapa pun yang dapat merangkulnya di sisa akhir hidupnya.

3. Duka Nestapa

Miris, saat ini dunia dipenuhi daya dan tipu muslihat. *Covid-19* telah merajai dunia virus yang menular, mematikan, lebih dari segala penyakit apa pun. Tak ada lagi penyakit apa pun selain virus ini. Dalam duka nestapa 3 hari telah berlalu, saat semua mata tertuju dalam duka kehilangan. Setelah azan Isya itu, kas putih yang membawa jenazah ibuku tak singgah sedetik pun dalam bayangan mataku. Terus dan tanpa jeda diangkat dengan ultimatum "Jangan mendekat, jaga jarak Anda dan hanya orang yang menggunakan APD yang bisa mendekat".

Tak ada keluarga jauh yang datang, yang dekat pun terasa jauh. Yang membuat lebih menyakitkan

duka yang kami rasakan, adikku yang berumur 2 tahun tak dapat lagi merasakan kasih sayang dan hangatnya dekapan ibu. Ayahku yang berjuang siang dalam malam tanpa lelah, tanpa letih sedikit pun, bersama merawat dan menjaga ibuku agar bisa sembuh dan sehat lagi. Semua pengorbanan itu dihapus dengan diagnosa reaktif dan isolasi terpusat *Covid-19*.

Mama ... istirahatlah di pangkuan Sang Illahi dengan segenap rasa duka mendalam kami, dengan rasa duka yang amat menikam kami, sungguh tak dapat kami bendung. Duka kehilangan itu membuat kami terpuruk. Adakah ikhlas untuk kepergianmu, tetapi tidak dengan cara protokol yang menyedihkan. Sampai dengan hari ini, duka itu masih membekas, duka itu masih ada dan kehilangan tak pernah sirna kehilangan tak pernah habis. Dengan bergantinya siang dan malam, tak ada pembatas harapan dan impian. Semoga engkau selalu tenang di alam sana. My mam is the best.

4. Sehat

Awal 2020 hingga 2021 ini kita dihadapkan dengan ujian yang begitu berat, keterbatasan terjaga dengan ketat semua lini kehidupan seakan lumpuh dan tak berdaya. Semua sektor berhenti dengan tiba-tiba. Covid-19 menjadi pusat perhatian dunia dengan menjaga jarak, mencuci tangan dan jangan bersentuhan. Semua terarah dan terkendali oleh aturan.

Menjaga kesehatan itu sangatlah penting dalam kehidupan ini. Jika kita menjaga kesehatan, kita akan menjadi pribadi yang sehat jasmani dan tentu sehat rohani. Ibuku adalah penderita gondok dalam, hampir 5 tahun telah ia jalani pengobatannya dengan terapi obat gondok dalam setiap hari. Selain gondok dalam, ibuku punya riwayat hipertensi dan kolesterol sehingga komplikasi ini yang membuat ibuku tak tertolong lagi saat detik-detik kepergiannya. Ibuku juga mengalami gagal ginjal stadium akhir. Penyesalan yang amat nyata saat terdiagnosa corona. Sebab, itulah

penyakit ibunya sebenarnya, tetapi tetap saja dilaksanakan dengan proses yang masih berstatus reaktif.

Menjaga kesehatan itu keharusan, karena kita manusia yang harus rajin menjaga tubuh, menjaga diri dari berbagai macam penyakit. Tetap dalam koridor dan jika sudah punya perawatan khusus, itulah yang harus kita jalani sesuai dengan ketentuan dan anjuran dokter. Semoga kita semua selalu dalam keadaan sehat walafiat. Aamiin.

Kebiasaan Baik yang Mendidik

Wildati Syukraini

1. Kebiasaan Buruk yang Membuat Nyaman

Sebagai seorang gadis aku jauh dari kata feminim. Jika dilihat, kamarku bisa dibilang lebih buruk dan berantakan dari kamar anak laki-laki.

Namaku Aini, seorang anak perempuan yang tingkah lakunya tidak seperti anak perempuan. Ya, aku lebih menyukai semua kegiatan yang berhubungan dengan laki-laki. Apa pun itu, kegiatan yang lebih banyak disukai anak laki-laki, aku menyukainya, seperti olahraga dan otomotif. Jika ada yang baru pertama kali masuk ke kamarku, mereka pasti mengira kalau kamarku adalah kamar anak laki-laki. Ya, selain berantakan, dindingnya juga dipenuhi oleh poster mobil sport dan pemain sepakbola dunia.

Dulu, bahkan ada ada teman bundaku yang mampir dan dia ikut salat di rumah kami. Karena dia tau bundaku cuma punya satu anak perempuan, dia langsung masuk ke kamarku. Setelah pintu kamar

dibuka, dia berteriak dan bilang, "Maaf saya salah kamar!" Dia langsung menutul pintu dan bergegas menemui bundaku yang saat itu sedang masak di dapur.

"Rani aku nggak salahkan, anak kamu bukannya perempuan, ya? Kenapa itu kamar anak laki-laki?" kata bunda saat menceritakan, ah, tepatnya mengulang ketika mengomeliku.

Bunda menjelaskan tentang diriku pada Tante Dewi. Bunda juga mengeluh banyak soal itu. Lalu setelah Tante Dewi pulang, itulah saat aku dijadikan bahan omelan.

Just info, bundaku juga sempat bertengkar kecil dengan ayah karena sikap tomboyku. Ah, itu juga karena dulu waktu bunda hamil, ayah ingin anak laki-laki dan selalu berdoa untuk diberikan anak laki-laki, bunda pernah bercerita hal itui. Bahkan, ayahku juga memperlakukanku seperti anak laki-laki. Baik itu

mainan atau baju, ayah selalu membelikan semua yang berhubungan dengan anak laki-laki.

"Terima saja kenyataannya kalau anak kita itu perempuan, sampai kapan pun tidak akan pernah bisa jadi laki-laki kata bunda pada ayahku."

Ayah hanya bisa diam, karena dia tahu kalau dijawab dan dibantah, omelan bunda pasti bakalan tambah lama dan ini pasti berbuntut panjang bisa jadi besok tidak ada sarapan untuk kami. Itu bukan pertama kalinya ayah dan bunda bertengkar gara-gara aku dan mereka saling menyalahkan.

Sebagai seorang gadis, aku memang sangat malas untuk bangun pagi. Hal yang sangat aku benci dari dulu, yaitu bangun pagi dan bergegas bersih-bersih. Hal yang paling aku suka sejak dulu setelah bangun tidur itu main-main dulu di kasur bermalasan dulu. Mungkin sudah menjadi kebiasaan, aku belum beranjak dari tempat tidurku sebelum

mendengar omelan bunda. Kejadian seperti ini sudah menjadi rutinitas bahkan sampai saat ini aku sudah duduk dibangku kuliah. Tidak ada yang berubah di pagi hari, selalu diiringi oleh omelan bunda.

2. Perubahan yang Tidak Disengaja

Tidak ada yang berbeda di hari ini, suasana di pagi hari masih tetap sama. Ya, dibuka dengan omelan bunda. "Aini ... ayo bangun ... sudah pagi ini!!!" teriak bunda membuatku terbangun.

Entah kenapa tanpa pikir panjang aku langsung bangun dan bergegas ke kamar mandi. *Oh, tidak! Tamu bulananku datang!*

Aku langsung mandi membersihkan diri. Sungguh segar rasanya tubuh ini, jam baru menunjukkan pukul 04.30 wib. Suatu hal yang luar biasa bagiku untuk bisa bangun secepat ini, tetapi memang di luar akal sehatku. Sungguh, segar sekali rasanya tubuh ini, begitu juga pikiran, perasaanku

tiba-tiba jadi damai ketika menghirup udara pagi ini yang sangat segar sekali.

Bunda masih tetap sama, berteriak saat menuju kamarku, "Aini ... cepat bangun dan"

"Sudah."

Bunda tidak sempat menyelesaikan kalimatnya, karena kaget melihat aku sudah bangun, bahkan sudah mandi dan lagi asik baca komik.

Tiba-tiba, bunda langsung menangis memelukku, "Bunda senang, Sayang. Kamu bisa bangun sepagi ini, dilanjutkan, ya," kata Bunda. "Ada apa ini, tumben kamu bisa bangun sendiri, sudah rapi lagi?" tanya Bunda.

Aku cuma jawab, "Sakit perut, lagi dapet"

"Hmm ... lagi dapet, ya. Bunda senang kamu bisa bangun pagi sendiri. Jadikan ini kebiasaan, ya, karena bangun pagi itu sehat dan obat dari semua jenis

penyakit. Kamu lihat bunda, di umur bunda yang sudah 60 tahun tetapi bunda tetap sehat, energik dan alhamdulillah sampai saat ini tidak ada keluhan penyakit yang menghampiri.

"Bunda masih bisa mengurus rumah bahkan halaman depan dan belakang masih bisa bunda kerjakan berdua dengan ayah kamu. Coba kamu liat teman-teman bunda, mereka semua sudah sakit-sakitan bahkan sudah banyak yang tidak sanggup untuk mengurus diri mereka sendiri. Sedangkan bunda, Allah masih beri bunda kesehatan dan masih bisa mengurus kamu dan ayahmu," kata Bunda.

Apa yang dikatakan Bunda, benar juga, sih. Bunda selalu bangun jam 03.00 dini hari. Setelah bangun langsung mandi pagi setelah itu salat Tahajud, membaca Al-Qur'an sampai azan subuh berkumandang, setelah itu bersih-bersih rumah dan menyiapkan sarapan. Sejak dulunya, Bunda selalu bisa menyelesaikan pekerjaan rumah sebelum jam 07.00

wib, karena bundaku adalah PNS yang harus bersiap-siap untuk pergi kerja. Semua bisa dikerjakan tanpa bantuan asisten rumah tangga.

3. Berubah untuk jadi Lebih Baik

Mungkin ada benarnya semua yang dikatakan Bunda. Sudah saatnya aku mengikuti kebiasaan Bunda, berubah untuk jadi lebih baik lagi. Malam hari, sebelum tidur, aku bulatkan tekad untuk mulai hidup sehat yang diawali dari bangun pagi. Alhamdulillah, tepat jam 03.00 wib, aku terbangun dari tidurku tanpa ada rasa malas. Langsung menuju kamar mandi bergegas mandi.

Tidak seperti biasanya, air mandi pagi ini terasa segar sekali seluruh tubuhku terasa sangat nyaman. Setelah mandi pun aku berwudu dan salat Tahajud, seperti kebiasaan Bunda. Aku juga mengaji sampai masuk waktu salat Subuh. Setelah salat Subuh aku pergi menemui bunda di dapur, bunda terkejut karena

kupeluk dari belakang. Tampak rona bahagia di wajah bunda melihat perubahanku.

Setiap pagi, Bunda selalu minum air putih hangat. Bunda sangat jarang minum teh manis. Sebelum sarapan, saat perut masih kosong, Bunda juga minum air perasan jeruk nipis hangat. Mungkin ini yang membuat bunda memiliki daya tahan tubuh yang kuat. Aku pernah membaca artikel kalau jeruk nipis hangat itu sangat banyak manfaatnya, di antaranya: meningkatkan kesehatan pencernaan, meningkatkan kekebalan tubuh, membantu membersihkan racun-racun di dalam tubuh dan membuat tubuh kita jadi sehat dan segar, mendukung kesehatan kulit dan lawan penuaan dini, membantu menurunkan berat badan dan masih banyak lagi manfaat yang bisa kita ambil jika rutin meminumnya.

Memang di antara kami bertiga akulah yang memiliki daya tahan tubuh lemah dan rentan terkena penyakit. Tubuhku juga lebih besar dari bunda. Meski

usianya sudah kepala enam, tubuh bunda masih tetap langsing dan sehat bugar. Sementara tubuhku, kehujanan saja aku bisa demam, belum lagi telat makan, perutku langsung sakit.

Namun, Bunda sangat jarang sakit. Bunda juga tidak pernah melupakan puasa Senin Kamis. Sepertinya, aku juga harus mengikuti kebiasaan Bunda yang satu ini agar tubuhku tetap sehat dan langsing seperti Bunda.

Sakit dan sehat itu tergantung diri kita sendiri. Jika kita ingin sehat, jagalah tubuh kita. Sebenarnya, Islam sudah mengajarkan kita untuk hidup sehat mulai dari bangun tidur sampai kita tidur lagi. Semuanya sudah diatur, seperti waktu salat lima waktu yang waktunya juga sudah disesuaikan dengan keadaan tubuh kita. Jika kita rutin mengerjakannya tepat waktu, insyaallah tubuh kita akan sehat. Karena tubuh kita butuh istirahat, hidup sehat itu murah kita hanya butuh tekad yang kuat untuk menjalaninya.

Gaya Hidup Sehat

Kurniawan Joupalahidu

Ode Cikita merupakan seorang penjaga toko berusia 25 tahun dan kesehariannya yakni seorang pedagang. Di sini, Cikita ingin berbagi pengalaman tentang bagaimana menerapkan gaya hidup sehat dengan berbagai pengalaman yang telah banyak Cikita lewati dari umur 13 tahun sampai saat ini, yakni 25 tahun.

Mungkin, tidak sedikit orang yang menunggu waktu yang tepat untuk bisa menerapkan gaya hidup sehat. Padahal, biasanya waktu yang paling tepat adalah sesegera mungkin dan sebisa mungkin. Hidup sehat sebaiknya dilakukan terus-menerus dan tidak memberi batasan waktu agar hidup senantiasa lebih baik.

Gaya hidup sehat adalah proses kita menjalani hidup demi menghindari risiko terkena penyakit atau meninggal dunia di usia muda. Memang tidak semua penyakit dapat dicegah, tetapi sebagian besar penyakit atau penyakit penyebab kematian, seperti kanker dan penyakit jantung, bisa kita hindari dengan

menerapkan gaya hidup yang sehat. Oleh sebab itu, penting untuk segera memulai gaya hidup sehat agar kualitas hidup meningkat secara perlahan-lahan.

Kita kembali pada kehidupan Cikita memulai gaya hidup sehatnya, di mana pada usia 13-19 tahun Cikita adalah seorang anak yang paling malas dalam urusan makan, bahkan berulang kali orang tuanya mengingatkan Cikita untuk makan, tetapi Cikita selalu menghindar. Setiap kali tidur, baik itu siang maupun malam hari Cikita tidak menggunakan pengalas sering tidur dilantai. Di samping itu, Cikita adalah 5% dari 100 anak remaja yang paling malas dalam berolahraga. Cikita menganggap bahwa olahraga merupakan suatu hal yang sangat melelahkan dan menguras banyak tenaga.

Karena keseringan menahan rasa lapar dan bahkan bisa sehari penuh tidak makan apa pun, pada usia 20 tahun Cikita terkena penyakit asam lambung dan paru-paru basah. Menderita 2 penyakit tersebut membuat Cikita tidak dapat berbuat apa-apa bahkan

makan dan minum pun harus dipaksakan sebab terasa sakit jika makanan dan minuman masuk ke dalam tubuh Cikita.

Enam bulan berjalan dengan penyakit yang Cikita derita, alhamdulillah keadaan Cikita mulai membaik pada umur 21 tahun. Hari demi hari Cikita lewati dengan kondisi tubuh yang belum stabil, tetapi pada satu ketika di mana dia sedang mengikuti salah satu siaran televisi dengan pembahasan bagaimana cara menerapkan gaya hidup sehat, dia mulai tertarik dengan apa yang disampaikan dalam siaran tersebut mengenai cara menerapkan gaya hidup sehat.

Hal pertama yang dia lakukan adalah bagaimana menentukan pilihan gaya hidup sehat yang tepat, karena gaya hidup sehat perlu disesuaikan dengan usia, jenis kelamin, kemampuan fisik, dan kondisi kesehatan. Prinsip Cikita, "Saya tidak bisa mengharapkan hasil perubahan gaya hidup sehat sama dengan orang lain. Misalnya mengikuti model atau aktor idola."

Terlepas dari semua itu, hal yang pertama dia lakukan adalah mengontrol makanannya, baik dari bahan-bahannya maupun waktu makan. Karena Cikita kerjanya di toko maka dia selalu membawa makanan dan juga air mineral. Cikita memulai gaya hidup sehat dari tahun 2021 bulan April, sebab penyakit yang dia derita dan sebelumnya dia juga sering sakit-sakitan. Berdasar saran dari dokter pun orang tua, dia harus menjaga gaya hidup dan asupan makanan. Makanan yang dia konsumsi harus seimbang bukan harus 4 sehat 5 sempurna, tetapi yang penting harus seimbang ada protein, ada sayurannya, ada karbohidratnya dan seratinya yang cukup.

Gaya hidup sehat ala Cikita, yakni tidur harus cukup, 6-8 jam tidur yang benar-benar tenang, berolahraga secara teratur lakukan setidaknya 150 menit olahraga setiap minggunya. Olahraganya pun bisa yang sederhana saja, misalnya berjalan kaki dan naik turun tangga.

Mengolah stres, yakni dengan bersosialisasi hubungan antara sesama manusia akan menghilangkan kesepian yang sangat bisa menyebabkan stres dan berolahraga secara teratur.

Karena Cikita adalah orang yang malas dan tidak suka berolahraga, dia berinisiatif untuk menghibur dirinya dengan cara melakukan kegiatan-kegiatan seperti nongkrong dengan teman seangkatan, piknik, dan bekemah untuk menghilangkan rasa jenuh. Itu merupakan salah satu hal yang dapat menghilangkan rasa depresinya. Karena Cikita belum berpikir untuk menikah walaupun usianya sudah 25 tahun sekarang, dia lebih banyak menghabiskan waktu di toko dan juga keluar *touring* bersama teman-temannya. Yang terpenting adalah bagaimana dia bisa manajemen waktunya sebaik mungkin untuk lebih memprioritaskan pola atau gaya hidupnya yang lebih baik lagi dengan berbagai aktivitas yang bersifat positif baik untuk kesehatan jasmani maupun rohaniannya.

Sebagai seorang pekerja di toko yang begitu sibuknya dari pagi pukul 07.15 hingga pukul sepuluh malam, Cikita tetap menjaga kondisi kesehatannya, mulai dari membawa bekal makanan hingga air mineral. Semenjak Cikita mulai menjaga dan mengatur gaya hidup sehatnya, Cikita merasa bahwa kehidupannya sangat berubah drastis dari kehidupan sebelum mengatur gaya hidup sehat dan sesudahnya. Cikita menganggap bahwa mengatur gaya hidup sehat sangatlah mudah, jika kita tekun dan berkeinginan kuat untuk menjadi lebih baik lagi dari sebelumnya.

Semua itu tidak serta-merta datang dengan sendirinya, tetapi ada prosesnya. Sebab, menjadi yang lebih baik itu butuh waktu dan perjuangan. Cikita berharap agar kehidupan yang dia alami tidak terjadi kepada orang lain apalagi untuk keluarganya. Sebab, sakit yang Cikita rasakan sudah lebih dari pada cukup. Cikita ingin agar pengalaman hidupnya ini bisa menjadi inspirasi untuk semua orang baik yang sehat maupun yang sedang sakit. Sebab, sehat itu sangatlah

mahal. Walaupun mungkin sulit berpaling dari kebiasaan lama, Cikita sangat menyadari bahwa gaya hidup sehat dapat memberikan kita hidup yang baik. Dengan hidup sehat, risiko terkena berbagai penyakit menurun, kesehatan mental terjaga, energi sehari-hari meningkat, dan bonusnya, penampilan pun bisa bertambah baik.

Jadi, tunggu apa lagi? Jangan tunda terus mengubah pola hidup lama ke gaya hidup yang lebih sehat. Pastikan juga menjadwalkan pemeriksaan fisik setiap tahun dengan dokter. Di samping memeriksa kesehatan, kita juga bisa berkonsultasi mengenai gaya hidup sehat yang tepat untuk kita kepada dokter.

**Kebersihan Saluran Air dalam
Perspektif Islam**
M. Ruslan Al-Ulum

A. Pendahuluan

Ketika suatu malam saya membantu pemasangan tenda pengajian di gang, ada teman mengabarkan bahwa hujan tadi siang menyebabkan beberapa rumah warga tergenangi air. Kebetulan siang harinya hujan turun selama dua jam dengan curah hujan yang cukup deras. Saya bertanya kepada teman tadi untuk menghilangkan keraguan sekaligus memastikan kalau saya tidak salah dengar. Rumah siapa saja dan mengapa bisa banjir padahal hujan tadi siang tidak lama? Teman menyebutkan ada tiga rumah di gang yang terdampak banjir. Penyebabnya karena saluran air (got dan parit) untuk menyalurkan air yang tidak lancar dan tersumbat. Saya cukup kaget mendengarnya, bukan karena tersumbatnya aliran air, melainkan rumah warga yang terkena dampak banjir.

Hal ini disebabkan daerah saya termasuk daratan tinggi dengan tanah gambut. Biasanya kalau hujan satu sampai dua jam air mudah meresap ke dalam tanah. Mungkin, karena intensitas curah hujan

yang cukup tinggi, tanah tidak bisa menampung air sehingga meluap ke permukaan. Karena selang dua sampai empat jam air mulai terserap dan hilang. Seandainya saluran air lancar dan tidak tersumbat, mungkin sebagian rumah warga tidak tergenang air dalam waktu yang tidak cukup lama.

Saya kepikiran dengan kawasan yang padat penduduknya, di mana daya resap tanah cukup kecil disebabkan halaman rumah bersemen. Selokan yang menjadi tumpuan utama untuk menyalurkan air dipenuhi beragam sampah, baik berupa sampah plastik maupun kayu, pamper bayi dan pembalut wanita. Belum lagi saluran air yang makin kecil tepatnya diperkecil karena pelebaran bangunan rumah ataupun jalan. Jika daerah saya dengan alam pekempungan, hanya ada satu dua rumah yang halamannya bersemen, masih banyak lahan kosong, tidak padat penduduk, dataran tanah terbilang tinggi dibanding dengan kawasan padat penduduk di sebelah selatan, daya resap tanah cukup tinggi karena

kawasan lahan gambut masih terdapat sebagian rumah warga yang terdampak banjir. Pertanyaannya, bagaimana kondisi kawasan kebalikan dari kawasan saya? Karena masalah tersumbat dan kecilnya saluran air bukan masalah yang terjadi di kawasan saya saja. Hal ini sudah menjadi masalah di hampir setiap daerah.

B. Kebersihan

Bersih dalam KBBI berarti "bebas dari kotor dan tidak tercemar." Kebersihan bermakna "perihal (keadaan) bersih." Dari pengertian singkat ini, kebersihan merupakan suatu kondisi di mana tidak tercemar atau tidak ada yang mengotori. Standarisasi kebersihan pada setiap tempat berbeda satu sama lainnya tergantung aktivitas manusia. Kebersihan rumah standarnya berbeda dengan kebersihan jalan. Hal ini dipengaruhi oleh aktivitas manusia. Kebersihan bukan berarti terbebas dari sampah dan bau, karena itu sangat mustahil dihindari. Akan tetapi, kebersihan

adalah meletakkan, memisahkan, membuang dan menata barang sesuai dengan kegunaannya. Baju bersih disimpan dalam lemari tidak dicampur dengan baju belum dicuci, sampah dibuang di tempatnya, tidak membuang sampah sembarangan. Membuang sampah pada tempatnya akan menghindarkan dari akibat yang ditimbulkan sampah. Seperti bau sampah, pemandangan yang kurang menarik dan berbagai penyakit yang disebabkan oleh sampah. Semua ini masuk dalam ranah menjaga kebersihan lingkungan.

Sehat merupakan impian semua manusia. Namun, tidak semua bisa menerapkan hidup sehat. Sehat dan kesehatan sangat terkait dan tergantung pada bersih dan kebersihan. Ingin hidup sehat harus hidup bersih. Ingin kesehatan tetap terjaga harus rajin menjaga kebersihan. Karena kebersihan syarat untuk mencapai kesehatan. Kebersihan melahirkan kesehatan dan kesehatan mendatangkan kebahagiaan. Begitu juga sebaliknya, kotor membawa penyakit dan penyakit menyebabkan penderitaan.

Saya harap tidak berlebihan jika saya katakan kalau ingin melihat betapa besar perhatian dan kesadaran masyarakat suatu daerah terhadap kebersihan, lihatlah lingkungannya, terlebih lagi lihatlah saluran airnya. Jika saluran airnya bersih dan lancar, pertanda masyarakat setempat peduli terhadap kebersihan lingkungan.

C. Saluran Air

Lingkungan yang bersih akan melahirkan manusia yang sehat dan lingkungan yang kotor akan membuat masyarakatnya sengsara. Menjaga kebersihan lingkungan tidak bisa hanya mengandalkan satu dua orang, tetapi harus melibatkan semua anggota masyarakat mulai dari orang tua, dewasa, remaja sampai ke anak-anak. Orang tua dan dewasa harus membiasakan dan mencontohkan pada anak-anak dan remaja untuk selalu menjaga lingkungan sekitar terutama kebersihan saluran air. Karena dampak yang paling cepat dirasakan oleh masyarakat terkait kebersihan

lingkungan berkenaan dengan saluran air ketika memasuki musim hujan. Indonesia termasuk wilayah dengan curah hujan yang cukup tinggi sehingga apabila saluran air tidak dijaga akan menyebabkan genangan air dan banjir di mana-mana.

1. Banjir

Aktivitas manusia akan terganggu bahkan macet total apabila terjadi banjir. Dampak yang begitu cepat dirasakan saat hujan turun dan saluran air tidak dijaga kebersihannya. Kerugian akan dialami oleh masyarakat yang terdampak banjir. Individu-individu akan sibuk melindungi barang-barang di rumah agar tidak tergenang air. Saya pernah merasakan dampak banjir ketika hujan turun. Kebetulan pada saat itu saya bermalam di rumah saudara yang cukup jauh dari rumah. Pada sore hari, menjelang magrib, terjadi hujan dengan curahan hujan yang deras. Rumah saudara terkena banjir setinggi 10-15 cm. Saya menyaksikan dan merasakan betul bagaimana banjir ini membuat kerugian dan kepanikan. Terpaksa

malam hari juga kami membuat tempat tidur seadanya karena tidak memungkinkan untuk menunggu air surut dengan aliran air yang tersumbat.

Banjir ketika hujan turun mungkin tidak akan terjadi, walaupun terjadi tidak akan lama karena luapan dari saluran air yang tidak mampu menampung bibit air, apabila saluran air dijaga kebersihannya. Sangat penting menjaga kebersihan saluran air untuk menciptakan lingkungan yang bersih dan indah.

2. Menimbulkan Bau

Dampak lain yang ditimbulkan saluran air kotor selain banjir adalah bau yang kurang sedap. Sisa-sisa limbah yang terbawa saat banjir dan tersangkut serta menumpuk menyebabkan bau yang kurang sedap. Belum lagi sampah limbah dapur yang dibuang dengan sengaja atau karena kebiasaan di saluran air akan menimbulkan aroma yang kurang baik. Aroma yang kurang sedap ini akan mengganggu

alat penciuman setiap individu yang ada di sekitar atau yang melewati.

Aroma kurang sedap ini mungkin bisa dimaklumi tidak jauh dari keramaian. Namun, apa yang terjadi ketika bau busuk ini tercium bahkan ada di sekitar warung nasi lesehan, kaki lima, dan tempat jualan es cendol atau tempat makan yang menyediakan makan dan minum di tempat. Orang-orang mungkin akan memilih lokasi lain yang jauh dan tidak tercium aroma busuk dari saluran air. Bukankah ini akan merugikan pihak lain karena perbuatan kita menjaga kebersihan dan membuang sampah sembarangan di saluran air?

3. Sarang Penyakit

Panca indra yang paling menderita ketika ditemukan tumpukan sampah di saluran air adalah alat penciuman dan mata. Sampah yang berserakan dan tumpukan sampah sepanjang saluran air menjadikan pemandangan yang kurang elok dipandang. Karena bagaimana pun mata akan selalu ingin menikmati

pemandangan yang baik dan indah. Selain itu, bau yang menyengat menyebabkan alat pernapasan menjadi sesak dan terganggu. Apabila tetap dibiarkan dalam waktu lama bukan kemustahilan mendatangkan penyakit pernapasan.

Saluran air yang kotor juga menjadi tempat beragam serangga yang merugikan masyarakat sekitar. Seperti tempat bersarangnya nyamuk dan mendatangkan penyakit demam berdarah, lalat, ular, tikus dan serangga lainnya. Penting menjaga kebersihan saluran air untuk meminimalisir dan mencegah datangnya penyakit yang disebabkan penghuni saluran air yang kotor.

D. Kebersihan dan Islam

Islam sangat memperhatikan kebersihan dan kesehatan umatnya. Begitu banyak anjuran Islam berkaitan dengan masalah kebersihan. Sebagai orang

Islam tidak asing lagi untuk menjaga dan terbebas dari kotoran (najis) saat melakukan ibadah salat. Ada tiga kebersihan harus dijaga dan diperhatikan saat ingin melaksanakan ibadah salat, yakni kebersihan diri, pakaian, dan tempat.

Kebersihan diri harus terjaga jika ingin melaksanakan ibadah salat. Badan harus bersih dari segala jenis kotoran yang tidak ditoleransi syariat. Pakaian yang dipakai untuk menutupi aurat saat melaksanakan salat harus bersih dari kotoran. Tempat di mana kita melaksanakan salat juga harus bersih dari kotoran. Saat umat Islam mengaktualisasikan tiga kebersihan dalam salat ini ke dalam kehidupan maka akan tercipta lingkungan dan kepribadian yang baik dan indah.

Hadits nabi yang bersentuhan dengan kebersihan antara lain “*at-thahuru syathrul iman.*” Kebersihan bagian dari iman. Iman selalu mengajak memperhatikan kebersihan. Menjaga kebersihan berarti memenuhi ajakan dan hak iman serta

kewajiban orang beriman. Allah sangat menyukai orang yang selalu dalam keadaan bersih, baik kebersihan lahir maupun batin. *“Innallaha yuhibbul at-tauwabina wayuhibbul mutatahahirina.”* Dan Allah tidak menghendaki orang-orang membuat kerusakan di muka bumi. Menjaga kebersihan sangat dianjurkan dalam Islam baik kebersihan diri maupun lingkungan. Menjaga saluran air agar tetap bersih dan tidak tersumbat dengan ada tumpukan sampah merupakan bagian dari menjaga kebersihan lingkungan.

Islam memandang kebersihan tidak hanya dari aspek materi, tetapi Islam melangkah lebih dalam dengan memasukkan nilai spiritual. Hal yang menjadi bukti kalau Islam begitu memperhatikan konsep kebersihan untuk mewujudkan umat sehat dan kuat. Bagaimana mungkin mewujudkan cita-cita Islam untuk menjadikan umat Islam sehat dan kuat secara fisik dan psikis jika tidak memperhatikan kebersihan. Sangat tepat Islam memasukkan nilai spiritual dalam menjaga kebersihan untuk mendorong umat Islam

selalu memperhatikan kebersihan diri dan lingkungan.

E. Kesadaran Masyarakat dalam Menjaga Kebersihan Saluran Air

Banyak norma dan dogma dalam Islam tidak berbanding lurus dengan kenyataan di lapangan. Misalnya norma dan dogma tentang kebersihan begitu banyak dan mudah ditemukan. Namun, kenapa sampah masih berserakan di tempat dengan mayoritas penduduk umat Islam? Ada apa dan apa yang terjadi pada umat Islam? Bagaimana ini semua terjadi dengan menjamurnya para dai di bumi pertiwi?

Untuk menjawab pertanyaan tersebut memiliki ruang sendiri dan tidak dalam ruang yang terbatas ini. Di sana saya akan sedikit menyinggung masalah mendasar berkenaan dengan masalah di atas. Masalah mendasar yang menyebabkan semua masalah di atas terjadi adalah kurangnya “kesadaran” setiap individu dan masyarakat.

Kesadaran berarti seseorang dalam keadaan mengerti terhadap apa yang seharusnya diperbuat atau ditinggalkan. Berbicara kesadaran masyarakat terkait kebersihan sangat menarik. Hal ini disebabkan ketika ditanya perihal kebersihan semua koresponden yang penulis tanya memberikan jawaban yang memuaskan dalam pengertian mereka sangat paham tentang kebersihan. Namun, praktik dalam menjaga kebersihan sebagian dari mereka masih kurang tepat. Seperti membuang bungkus plastik sembarangan, mencampakkan barang bekas seenaknya dan terutama membuang limbah dapur ke saluran air. Dalam kasus pertama mereka beralasan tidak adanya tempat sampah di tepi jalan atau gang. Pada kasus kedua mereka beralasan karena lebih mudah dilakukan dan tidak adanya tempat pembuangan sampah atau tong sampah.

Lupa lawan dari kesadaran. Lupa sering dialami oleh setiap orang. Lupa akan datang ke siapa saja dan kapan saja. Maka harus ada upaya-upaya yang bisa

menimmlisir penyakit lupa terutama terhadap kebersihan. Para tokoh masyarakat dan tokoh agama harus bersinergi untuk mengatasi masalah kebersihan saluran air mengingat dampak yang ditimbulkan. Kalau perlu aparat sipil maupun pemerintah mengeluarkan regulasi yang mengatur masalah kebersihan lingkungan. Menyiapkan poster di setiap lokasi yang berpotensi dibuangnya sampah oleh yang tidak bertanggung jawab. Menyiapkan tempat-tempat sampah di setiap tempat keramaian dan di sepanjang jalan. Sangsi harus diberikan kepada siapa saja yang melanggar peraturan tentang kebersihan, misal sangsi menyapu atau memungut sampah di jalan. Memberikan penghargaan kepada siapa saja yang berjuang menjaga kebersihan lingkungan. Tokoh agama harus gencar menyampaikan pentingnya merawat dan menjaga kebersihan sesuai dengan kapasitasnya.

F. Penutup

Saya berharap masalah kebersihan lingkungan terutama terkait dengan masalah kebersihan saluran air harus mendapatkan perhatian dari setiap anggota masyarakat. Hal ini mungkin tampak sepele, tetapi tidak bisa hanya ditumpukan apalagi mengandalkan pembuat kebijakan. Individu-individu harus sadar bahwa kebersihan saluran air merupakan tanggung jawab bersama. Mulai dari diri sendiri dan keluarga untuk tidak membuang sampah di saluran air. Apabila semua keluarga menerapkan dan menekankan kebersihan pada semua anggota keluarganya maka bukan suatu yang mustahil untuk mewujudkan lingkungan bersih dan indah.

Pendidikan Gaya Hidup Sehat di Sekolah Dasar Jepang

Umul Khasanah

A. Pendahuluan

Siapa yang tidak mengenal negara Jepang? Memiliki rakyat yang sangat patuh dan disiplin pada aturan. Semua orang berpakaian bagus, suka berjalan cepat, dll. Di manapun orang Jepang, selalu ia menjaga kebersihan dan ketertiban. Akhir-akhir ini makin disadari masyarakat dunia bahwa masakan Jepang sangat menyehatkan. Karakter demikian ini melekat erat pada setiap individu Jepang.

Pada saat berlangsungnya Piala Dunia 2018, aksi bersih-bersih tempat duduknya sendiri yang dilakukan serombongan supporter orang Jepang se usai pertandingan, telah membuat semua pihak bersimpati, lalu memuji-mujinya. Perilaku hidup sehat ini sudah sedemikian mendarah daging sehingga seorang yang melakukan sesuatu lalu menghasilkan sampah, ia akan bertanggung jawab atas sampah yang diproduksinya sendiri, dengan menyimpan rapi sampah tersebut di dalam tas atau sakunya, untuk

dibuang di tempat sampah di rumahnya sendiri atau tempat sampah umum.

Gaya hidup sehat yang lain yang dimiliki oleh masyarakat Jepang adalah selalu berolahraga. Kebugaran tubuh adalah tanggung jawab pemilik tubuh itu sendiri. Tubuh yang sakit, terutama jika sakit *degenerative*, sejatinya adalah dampak dari tidak adanya atau kurangnya rasa tanggung jawab seseorang terhadap kesehatan tubuhnya sendiri. Setiap orang berolahraga sesuai dengan apa yang disukai atau dipilihnya.

Selain berolahraga, bergerak secara aktif juga merupakan penyebab dari terjaganya kesehatan orang Jepang. Bergerak aktif juga dapat membantu mengurangi lemak dan endapan sisa makanan lain dalam tubuh sehingga tubuh menjadi lebih bugar. Sangat populer dipahami orang Jepang bahwa persentase lemak yang tinggi dalam tubuh akan menyebabkan badan sulit bergerak dan menimbulkan penyakit.

Untuk menanamkan ajaran-ajaran gaya hidup sehat tersebut kepada anak-anak maka diperlukan pendidikan yang kuat dan berkesinambungan. Hal inilah yang mendasari pemerintah dan pengelola pendidikan untuk memberikan pendidikan hidup bermasyarakat di sekolah.

1. Kebersihan Badan dan Pakaian

Di sekolah dasar, tidak ada seragam. Semua berpakaian bebas dan rapi. Oleh karena itu, pihak sekolah perlu memastikan bahwa pakaian anak didiknya bersih dan rapi. Demikian pula dengan alat-alat tulis, lengkap dan bersih.

2. Menjaga Kebersihan Lingkungan

Setiap selesai makan siang bersama, semua siswa harus membersihkan meja dan kursinya sendiri-sendiri, menyapu dan mengepel ruang kelasnya bersama seluruh siswa di kelas tersebut. Kegiatan ini

bertujuan untuk menanamkan gaya hidup sehat, yakni menjaga kebersihan dan menggerakkan badan sesuai makan. Tentu juga membangun sifat bertanggung jawab bahwa siapa pun yang beraktivitas di dalam ruang kelas, sudah pasti turut berkontribusi menyebabkan ruang kelas menjadi kotor dan tidak teratur. Oleh karenanya, harus bertanggung jawab terhadap kebersihan ruang kelasnya sendiri.

3. Menu Makan Siang

Makan siang di sekolah atau *kyuushoku* merupakan upaya pemerintah untuk menjaga atau menjamin asupan gizi anak-anak. Selain itu, *kyuushoku* (makan siang di sekolah) juga sedapat mungkin memanfaatkan bahan makanan di tempat tersebut. Selain untuk memberi variasi menu, juga mengenalkan bahan makanan lokal.

4. Berolahraga

Anak-anak sekolah dasar memperoleh pelajaran olahraga seminggu sekali. Mereka berolahraga di dalam gedung olahraga atau di lapangan. Jenis olahraga yang diajarkan juga tidak hanya di dalam gedung olahraga (indoor), tetapi juga outdoor. Adakalanya pemberian tambahan olahraga, yaitu renang. Beberapa sekolah telah memiliki kolam renang sehingga tidak perlu mengajak siswa berenang di kolam renang di luar sekolah. Selain berolahraga, anak-anak juga dididik untuk bergerak secara aktif. Pulang dan pergi sekolah juga mereka berjalan kaki. Dari sekolah ke rumah, selain dari pelajaran olahraga, anak-anak juga bergabung dalam kelompok kegiatan olahraga sebagai ekstra kurikuler. Selain itu, jika masih ada waktu, siswa boleh bermain di halaman atau gedung olahraga. Mereka bermain bola, bersepeda roda satu, dan sebagainya.

B. Penutup

SD adalah sekolah utama untuk melatih gaya hidup sehat. Pada tingkat sebelumnya, di taman kanak-kanak, juga telah diterapkan pendidikan pola hidup sehat. Seusai TK, pada usia yang masih terus tumbuh, anak-anak dapat dengan mudah menyesuaikan diri dengan kebiasaan lingkungan di mana mereka berada. Jika lingkungan anak-anak tidak tertib menerapkan gaya hidup sehat, tentulah gaya hidup sehat yang telah ditanamkan di taman kanak-kanak tidak dapat membuahkan hasil. Oleh karenanya, di sekolah dasar, selama 6 tahun, anak-anak Jepang ditempa pendidikan untuk berbagai kompetensi dasar kehidupan, etika serta pengajaran dan pendidikan ilmu pengetahuan. Semuanya penting dan saling mendukung. Untuk mempelajari dan menguasai kompetensi dasar kehidupan, diterapkan pula etika serta ilmu pengetahuannya. Demikian pula sebaliknya, saat mempelajari ilmu pengetahuan, penerapannya ke dalam kehidupan nyata harus diterapkan. Tentulah dengan mengindahkan etikanya.

Semua itu hanya dapat diwujudkan dengan menggunakan pendidikan secara terintegrasi serta berkelanjutan. Masa pendidikan 6 tahun di sekolah dasar sangat potensial sebagai tempat dan waktu untuk pendidikan anak-anak agar memiliki kompetensi dasar kehidupan, etika serta ilmu pengetahuan. Anak-anak diwajibkan menjaga kebersihan badan, sekolah dan lingkungan, mengonsumsi makanan bergizi dengan cukup, bergerak dan berolahraga dengan benar, sambil tetap menerapkan etika sesuai dengan kegiatannya.

Di Sekolah dasar (*shogakko*), diajarkan gaya hidup sehat dalam hal kebersihan pakaian dan peralatan, membuang sampah dengan benar, mendaur ulang barang-barang berpotensi sampah, bergerak dan berolahraga dengan benar, makan dengan gizi cukup dengan cara masak yang higienis. Makan siang di sekolah (*kyuushoku*) dapat dijadikan sebagai standar suplai gizi.

Jagalah Kesehatan Ususmu

Lena Silawati

Usus adalah bagian besar pada saluran pencernaan bawah. Usus memiliki peranan penting dalam pencernaan dan menyerap nutrisi. Bentuk usus panjangnya seperti tabung, tetapi usus memiliki dua bagian yang sangat penting dalam peranannya sebagai alat pencernaan dan menyerap nutrisi.

Usus kecil adalah usus yang bertanggung jawab menyerap nutrisi dari makanan. Usus kecil memiliki ukuran 20 kaki dan terdiri atas tiga bagian, yaitu: *duodenum*, *jejunum*, dan *ileum*. Usus besar adalah usus yang bertanggung jawab menyerap air dari limbah tubuh. Dalam prosesnya, usus besar menghasilkan kotoran yang keluar dari rektum, yang berukuran 5 kaki dengan diameter sebesar sekitar 3 inci.

Apakah yang terjadi bila usus kita mengalami gangguan kesehatan, yang mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit? Apa yang harus kita lakukan untuk menjaga usus kita tetap sehat?

Usus merupakan salah satu organ pencernaan yang memiliki berbagai fungsi, yaitu menyerap air dan nutrisi makanan yang kita konsumsi. Usus manusia terdiri dari usus halus dan usus besar. Sejak terlahir hingga sekarang ini, dalam tubuh manusia mempunyai 300 hingga 500 bakteri yang tinggal di usus.

Kalau sidik jari yang dimiliki setiap manusia berbeda, begitu juga dengan bakteri yang terdapat dalam tubuh seseorang juga beragam. Menyadari pentingnya peranan usus dalam tubuh kita, tetapi kita sudah terlanjur menjalani kebiasaan gaya hidup tidak sehat, ada baiknya kita merubah kebiasaan itu agar usus tetap mempunyai bakteri baik yang bekerja untuk meningkatkan kesehatan pencernaan.

Ada beberapa manfaat dari bakteri baik pada usus yang perlu kita ketahui agar pencernaan kita tetap sehat, yaitu; membantu proses pencernaan, meningkatkan kesehatan mental, menjaga berat

badan ideal, menurunkan kolesterol dan risiko penyakit jantung serta memperbaiki kualitas tidur.

Untuk meningkatkan kualitas bakteri baik pada usus kita, sebaiknya kita mengonsumsi makanan yang bisa membuat bakteri baik makin meningkat kualitasnya, di antaranya, yaitu: konsumsi banyak sayur dan buah termasuk kacang-kacangan dan polong-polongan.

Sayur dan buah mengandung serat yang tidak dapat dicerna oleh pencernaan kita. Namun, bakteri baik di usus dapat mencernanya dan justru sebagai timbal baik akan menstimulasi perkembangan bakteri baik itu sendiri.

Ada beberapa hal yang menyebabkan usus kita mengalami gangguan kesehatan yang menyebabkan timbulnya beberapa penyakit, seperti usus kotor.

Usus kita menjadi kotor disebabkan tidak keluarnya sisa-sisa makanan yang kita konsumsi setiap

hari dalam bentuk tinja. Hal ini menyebabkan sis-sisa makanan menempel dan menumpuk yang menyebabkan timbul masalah penyakit lainnya. Makanan yang mengendap dalam usus akan menjadi racun yang akan bercampur dengan makanan yang kita konsumsi pada sistem pencernaan yang sedang berlangsung. Jika kotoran ini terus menempel pada usus, lama-kelamaan kotoran dan limbah tersebut akan bereaksi dengan zat lain seperti racun dan akan menimbulkan berbagai penyakit serta mengganggu sistem pencernaan tubuh.

Penyebab usus kotor adalah terlalu banyaknya mengonsumsi makanan berminyak, MSG, pemanis buatan dan *processed food*. Selanjutnya, terlalu sering terpapar udara kotor, zat kimia, dan polusi serta pola diet yang salah dan stres berlebihan sehingga tidur tidak teratur yang mengakibatkan sering terserang rasa lapar yang berlebihan.

Usus kita yang kotor dapat memicu banyak sekali jenis penyakit bermunculan dan mengganggu kesehatan tubuh. Berikut gejala-gejala usus kotor yang diakibatkan adanya sisa makanan yang menempel di dinding usus dan berubah menjadi racun yang kemudian mengganggu sistem pencernaan.

Aroma mulut tak sedap adalah tanda seseorang mengalami usus kotor. Yah, karena disebabkan kondisi usus yang kotor akibat adanya berbagai sisa makanan yang tertinggal dan bisa menghasilkan gas dalam perut, gas tersebut berbau tidak sedap dan naik ke atas hingga menyebabkan bau mulut.

Susah buang air besar atau sembelit. Menandakan kalau usus dalam keadaan penuh dengan sisa-sisa makanan yang tidak sehat, stres yang mengakibatkan usus tidak mampu memproduksi banyak lendir.

Mudah bersedih dan kurang berenergi. Tanda ini adalah salah satu gejala usus kita kotor. Usus

memiliki tanggung jawab untuk memproduksi 90 *hormone* bahagia tubuh atau *serotonin*. Nah, jika usus kita penuh dengan racun, sangat sulit sekali melepaskan *hormone* bahagia ini.

Sistem kekebalan tubuh. Apabila kita sering mengalami sakit, itu salah satu pertanda ada masalah dengan usus kita, karena bagian tubuh kita satu ini bertanggungjawab sebesar 80 persen menjaga sistem kekebalan tubuh seseorang.

Usus kadang-kadang dapat menderita masalah-masalah kesehatan tertentu, yang ditandai dengan kembung, nyeri perut atau kram, dan diare atau sembelit. Itu adalah jenis penyakit yang diderita jika usus kita kotor. Jenis-jenis penyakit yang sering terjadi pada usus adalah:

Enteritis, terjadi ketika usus kecil meradang karena virus, bakteri atau parasit. **Kolitis**, terjadi saat usus besar mengalami iritasi atau infeksi yang disebabkan oleh inflamasi. **Sindrom iritasi usus**

besar, ini terjadi karena kondisi yang terkait dengan depresi, infeksi usus yang pernah dialami sebelumnya.

Salah satu cara untuk membersihkan usus kita yang kotor adalah dengan cara menjaga asupan gizi dan pola hidup. Cara alami membersihkan usus yang kotor adalah sebagai berikut:

Konsumsi air putih. Pada kondisi usus yang dehidrasi dalam jangka waktu yang lama bisa menyebabkan sembelit. Kondisi ini akan berujung dengan penumpukkan racun dalam usus besar. Untuk itu, selalu dianjurkan lebih teratur minum air putih dalam jumlah yang cukup.

Konsumsi aneka jenis teh. Selain air putih, ada cara lain untuk membersihkan usus yang kotor. Dengan cara mengonsumsi teh untuk membuang racun dalam tubuh. Khususnya teh hijau yang dikenal kaya akan antioksidan dan mampu meningkatkan fungsi usus dengan membantu membersihkan usus serta yogurt dan kefir yang merupakan salah satu

produk *fermentasi* yang mengandung *oligosaccharides*, untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Buah-buahan dan sayur-sayuran. Dua jenis bahan ini bisa membersihkan usus yang kotor. Karena buah kaya akan nutrisi dan sayur banyak mengandung mineral dan antioksidan. Buah yang dapat membersihkan usus adalah lemon, alpukat, apel dan pisang, sedangkan jenis sayuran adalah brokoli, kangkung dan kol, yang memiliki tekstur yang kaya akan serat.

Disarankan untuk memasak sayur dengan cara direbus dan jika ingin menumis sayuran, gunakan minyak zaitun agar dapat menambah nutrisinya. Usus kotor memang sumber segala penyakit, dengan memelihara bakteri baik dalam usus serta menjaga kebersihan usus, kita akan terhindar dari berbagai masalah kesehatan, dari ujung kaki hingga sampai dengan ujung kepala.

Covid-19 Change Everything

Lidia Lavigne

Namaku Lidia, usia 42 tahun, seorang single mother dari seorang puteri cantik berusia 6 tahun dengan nama Aira. Aku adalah seorang Lifestyle Entrpreneur, Life Coach, Mentor dan Business Strategist.

Kita semua pastinya setuju kalau situasi pandemi yang melanda Indonesia dan dunia sejak tahun lalu membuat kita lebih menyadari pentingnya kesehatan. Cuci tangan sesering mungkin dan membawa *hand sanitizer* di mana pun kita berada sudah menjadi kewajiban.

Our body is our assets. Apa pun yang kita miliki, apabila kita sakit tidak ada gunanya.

Memiliki atau menjalankan gaya hidup sehat adalah sebuah keharusan dan bahkan sudah menjadi kebutuhan. Akan tetapi, bagaimana kita bisa tetap konsisten? Ketika kita mengalami beberapa lama untuk tinggal dan kerja di rumah saja, apakah ini adalah sebuah solusi untuk menjalankan kehidupan

yang lebih seimbang dibandingkan dengan rutinitas padat kita sebelum pandemi datang?

Well, di bawah ini adalah beberapa tips yang aku lakukan, semoga bisa memberikan sedikit inspirasi

1. Mindfulness & Breath Work

Tahun 2018 pertama kalinya aku mengenal ungkapan *mindfulness*. Waktu itu aku mengikuti suatu acara di udara terbuka, dengan seorang lelaki yang memandu di mana kita harus memejamkan mata dan mendengarkan apa yang beliau ucapkan, diiringi dengan *background* musik yang menenangkan.

Kita di ajak untuk terhubung dengan diri kita, tersenyum dengan mata tertutup seakan-akan berdialog dengan seorang teman adalah sebuah pengalaman yang menyenangkan. Ada perasaan tenang dan damai setelahnya.

Tahun 2019 aku mengikuti kelas *Self Love* di mana menggunakan metode yang sama, tetapi lebih intense yang berdampak positive untuk *Self Healing* atau penyembuhan diri.

Kali ini, masih dengan mata tertutup, kita dihadirkan oleh sosok ibu, ayah, atau bahkan sosok anak kecil yang itu adalah gambaran dari kita kecil. Di sesi ini aku menangis dan puas seakan akan bisa berbicara langsung dengan almarhum papa, walaupun tanpa kata-kata. Setelah itu, perasaan menjadi plong dan lebih tenang.

Akhirnya, pada Juni 2020 lalu aku mengambil *Mindfulness Life Coach Certification & Mindfulness Blueprint* secara Online selama total 7 jam yang diselenggarakan oleh *Transformation Service Academy*.

Pada dasarnya *mindfulness* adalah kesadaran diri berada di situasi saat ini. Sebelumnya, aku adalah tipe orang yang pelupa, grasah-grusuh. Setiap keluar rumah pasti akan balik lagi karena ada barang yang

tertinggal. Atau ketika abis dari suatu tempat pasti ada aja barang yang ketinggalan. Kalo tempatnya masih deket bisa dengan mudah balik lagi dihari yang sama atau besoknya, tetapi kadang kehilangan barang, karena lupa ketinggalannya di mana. Alhamdulillah dengan belajar *mindfulness* jadi lebih sadar dengan barang barang pribadi yang dibawa.

2. Fall in Love with Yoga

Pertama kali aku melakukan yoga di tahun 2014, waktu itu aku sedang menikmati *honeymoon* di sebuah *luxury resort* di Uluwatu, Bali, yang ada fasilitas yoga di weekend.

Sejak itu, aku suka mengikuti yoga walau hanya sesekali, tetapi lebih intense di tahun 2021 ini di mana minimal seminggu aku bisa melakukan yoga 2-3 kali.

Awalnya, aku merasa aneh karena yoga masih dianggap “haram” untuk kalangan tertentu, tetapi berjalannya waktu dan banyaknya variasi membuat yoga merupakan salah satu olahraga yang wajib buat banyak orang saat ini.

Total sudah lebih dari 10 guru yoga yang aku ikuti, tetapi uniknya setiap mereka membawakan dengan style mereka masing-masing. Itu yang membuatku tidak pernah bosan latihan yoga.

Bersyukur aku tinggal di Paradise Island, Bali, dan sudah sejak Februari ini aku pindah dari Denpasar ke Ubud, di mana lebih banyak kegiatan yoga dilakukan di Ubud.

Di bawah ini adalah beberapa jenis yoga:

1. Hathaway Yoga,
2. Vinyasa Yoga,
3. Ashtanga Yoga,
4. Iyengar Yoga,
5. Hot Yoga,
6. Kundalini Yoga,
7. Prenatal Yoga, dan
8. Yin Yoga.

Yoga yang biasa aku ikuti adalah *Kundalini Yoga* yang aku dan teman-temanku lakukan setiap hari

Kamis pagi di salah satu villa milik mentor bisnisku, Pak Eko Yulianto.

Guru yogaku, seorang perempuan muda yang cantik dan langsing bernama Jro Ratni di mana beliau memiliki sebuah Pasraman tempat untuk kita belajar Yoga. Biasanya, setelah yoga, dilanjutkan dengan *Sound Healing* dengan *Bowl* yang dilakukan di akhir yoga dengan kita rebahan dan memejamkan mata, sesi relaksasi terbaik yang selalu aku tunggu.

Aku suka musik, ketika yoga aku lebih semangat saat dibarengi musik relaksasi ataupun musik lain yang biasanya dilakukan oleh *Flow Yoga*.

Beberapa di bawah ini adalah manfaat yang aku dapatkan setelah rutin Yoga;

- a. memperbaiki pernapasan,
- b. memberikan ketenangan dan mengurangi ketegangan,
- c. membuat tubuh lebih lentur,
- d. meningkatkan stamina, dan
- e. tanpa sadar buat tubuh lebih langsing.

So, kapan kamu terakhir latihan Yoga?

3. Swimming Make Fresh

Selain yoga, yang aku lakukan untuk tetap sehat adalah rutin berenang. Beberapa bulan lalu aku tinggal di sebuah apartemen di mana mempunyai fasilitas kolam renang yang aku manfaatkan minimal 3 kali seminggu. Setelah tidak lagi tinggal di apartemen, aku biasanya memanfaatkan paket Pool Package yang ditawarkan berbagai hotel dan resort di Bali. Yang termurah di mulai dengan harga 25,000 kita sudah bisa berenang di resort mewah dengan pemandangan indah, dapat handuk dan juga gratis es teh manis. Untuk hotel kelas Marriott di daerah Seminyak yang hanya jalan beberapa meter ke pantai, cukup bayar 199.000 untuk 4 orang kita sudah bisa berenang, dapat handuk dan pilihan *milkshake* atau *soft drink* untuk minumannya, untuk makanannya bisa di pilih antara nasi goreng/mi goreng atau pizza .

Wow banget, kan? Intinya cukup siapkan uang 50,000 kita sudah bisa berenang yang bisa buat kita sehat.

4. Healthy Foods vs Fast Foods

Berbicara tentang gaya hidup sehat kurang lengkap kalau kita tidak membahas tentang makanan sehat. Kita semua pasti sudah paham, makan banyak sayur-sayuran adalah sangat penting untuk kesehatan kita. Kalau ditanya sayuran apa yang aku suka, jawabannya sayur sop. Hahaha ..., tetapi *nggak* cuman sayur, harus lengkap dengan bakso, kepala atau leher ayam biar lebih nikmat.

Di Bali, cukup banyak tempat-tempat makanan yang menyediakan makanan khusus vegetarian, beberapa temanku juga ada beberapa yang memutuskan untuk menjadi vegetarian baik itu sepenuhnya (tidak makan hewan baik daging sapi, ayam, atau bahkan telur) atau yang hanya setengah vegetarian.

Saat ini, aku masih sangat mencintai *fast food* (fried chicken, burger) dan sebagai meat lover (pencinta daging), kurang puas tanpa menjadikan daging sebagai lauk. Setidaknya, walaupun belum bisa menjadi vegetarian, tetapi aku berusaha untuk selalu sadar dengan apa yang aku masukan ke dalam perutku. Mencoba menyeimbangkan makanan *fast food* dan makanan sehat yang berguna untuk kesehatan tubuh di masa yang akan datang.

Untuk menjaga agar tetap sehat, walaupun tidak begitu suka makan sayur, aku biasanya rutin makan buah, minum madu, dan banyak minum air putih.

5. Be Happy & Enjoy Life

Gaya hidup sehat kurang sempurna kalo kita tidak mempunyai *mindset* yang positif. Kebanyakan penyakit bukan hanya berasal dari makanan, melainkan juga dikarenakan banyak pikiran atau stres. Sangat penting untuk kita tetap menjaga emosi

agar stabil. Dengan begitu, akan lebih mudah kita menikmati kehidupan kita sehari-hari karena hati kita senantiasa bahagia.

Life is short, live to the fullest!

Gaya Hidup Sehat

Marthen Louw

Manusia adalah makhluk sosial yang kesehariannya berhubungan dengan berbagai aktivitas kerja. Kerja untuk mendapatkan bahan makanan, bekerja untuk membangun rumah dan lain sebagainya demi mempertahankan kehidupannya. Namun, untuk mendukung aktivitas tersebut, manusia harus memperoleh kesehatan yang baik selain kekuatan. Manusia menjadi kuat apabila kesehatannya terjamin. Oleh sebab itu, kesehatan menjadi prioritas utama bagi keberlangsungan hidupnya. Kesehatan memiliki peran penting dalam upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia, penanggulangan kemiskinan dan pembangunan ekonomi. Indeks Pembangunan Manusia meletakkan kesehatan sebagai salah satu komponen utama pengukuran selain pendidikan dan pendapatan.

Pada dasarnya, kesehatan sudah menjadi kebutuhan manusia dalam menjalani kehidupan. Manusia dituntut agar dapat menjalani gaya hidup sehat dalam kesehariannya, karena kesehatan sangat

penting. Gaya hidup sehat menjadi sesuatu yang penting agar dapat melindungi manusia dari penyakit. Hal tersebut membuat banyak dari manusia yang pergi ke dokter untuk berkonsultasi, tentang bagaimana caranya agar gaya hidup sehat bisa terjaga. Namun, tidak sedikit juga dari manusia yang kesehariannya sering kali mengabaikan kesehatan dalam setiap aktivitasnya. Misalnya, dalam dunia kerja; sebagai Tentara, Polisi, Kontraktor, Konsultan, Kuli Bangunan, Buru, Petani, Nelayan, Tukang Ojek, Sopir, Pedagang, atau Pegawai Negeri Sipil (PNS). Hal ini membuat banyak dari mereka (manusia) menjadi sakit. Bahkan, pengabaian tersebut akhirnya tidak hanya berujung pada kesakitan, tetapi hal tersebut juga berujung pada kematian. Padahal, dengan menerapkan gaya hidup sehat, semua aktivitas kerja yang telah disebutkan di atas dapat terbantuan.

Untuk menjaga manusia agar tetap sehat, tidaklah sulit. Namun, hanya membutuhkan sedikit ruang dan waktu untuk menjaga gaya hidup

sehat. Gaya Hidup Sehat yang dibangun secara konsisten dan tepat dapat membantu tubuh terlindungi dari segala jenis penyakit. Contohnya seperti penyakit jantung, stroke, dan tekanan darah tinggi, dan lain sebagainya. Untuk menjaga manusia agar tetap sehat dan terhindar dari penyakit maka manusia sudah saatnya berpikir dan melakukan hal-hal yang dapat membuat manusia tetap sehat. Ada banyak hal yang bisa dilakukan oleh manusia agar tetap sehat dalam kehidupan kesehariannya. Untuk mewujudkan hal itu, manusia harus: istirahat yang cukup, menjaga pola makanan, minum air putih, rajin berolahraga, membiasakan hidup bersih, meditasi, meninggalkan kebiasaan buruk, dan konsultasi ke dokter terkait kesehatan.

Istirahat yang Cukup

Perlu kita ketahui bahwa istirahat yang cukup sangat berperan penting untuk kesehatan tubuh. Karena jika tubuh disibukan dengan banyak aktivitas setiap harinya dan kurang beristirahat, tubuh akan

rentan terkena penyakit. Dengan istirahat yang cukup setiap harinya maka kita sudah melakukan cara menjaga gaya hidup sehat yang baik. Misalnya, durasi tidur tertentu tergantung pada usia (anak dan dewasa). Anak-anak membutuhkan waktu tidur yang *relative* lebih lama, sedangkan orang dewasa membutuhkan waktu tidur sekitar 6-8 jam per hari.

Menjaga Pola Makanan

Untuk menjaga gaya hidup sehat, kita perlu mengatur makanan apa saja yang akan dikonsumsi setiap harinya. Contohnya, berbagai macam zat gizi yang dibutuhkan oleh manusia. Seperti karbohidrat, protein, vitamin, dan juga mineral. Selain itu, kita juga harus menghindari makanan berlemak tinggi. Makanan berlemak dapat menyebabkan penimbunan kolesterol dalam pembuluh darah. Hal ini bisa memicu berbagai macam penyakit kronis.

Minum Air Putih

Minum air putih merupakan salah satu cara hidup sehat yang mudah. Karena dengan meminum

air putih, bisa mengeluarkan racun yang ada di dalam tubuh, yang dikeluarkan melalui air seni. Tubuh sangat membutuhkan unsur cairan karena banyaknya aktivitas setiap hari sehingga kita sangat dianjurkan untuk minum setidaknya 8 gelas per hari.

Rajin Berolahraga

Meluangkan waktu untuk berolahraga merupakan salah satu cara menjalani gaya hidup sehat. Karena olahraga membuat tubuh menjadi lebih fit dan bugar. Berolahraga dapat mengeluarkan racun dalam tubuh, yang dikeluarkan melalui keringat. Menjaga gaya hidup sehat tidak lengkap jika tidak berolahraga. Untuk berolahraga kita tidak harus membutuhkan ruang yang besar seperti stadion, GOR ataupun lintasan yang sering digunakan para atlet. Akan tetapi, kita dapat menggunakan sedikit ruang bebas, seperti halaman depan dan belakang rumah, atau juga taman kota yang telah ditetapkan sebagai tempat berolahraga. Untuk kegiatan olahraga minimal sekali per minggu atau 30 menit per hari.

Membiasakan Hidup Bersih

Menjaga kebersihan termasuk cara hidup sehat. Selain untuk kenyamanan dan kesehatan, kebersihan juga membuat suasana hati yang baik saat kita memulai aktivitas. Tidak lupa juga untuk memperhatikan kebersihan tangan dengan rajin mencuci tangan, karena dalam beraktivitas sehari-hari pastinya kita memegang banyak benda atau barang-barang yang tidak diketahui kebersihannya.

Meditasi

“Di dalam raga yang kuat terdapat jiwa yang sehat”, begitulah kata pepatah. Ahli medis menyepakati gagasan bahwa manusia perlu menjaga kesehatan fisik maupun mental. Tidak ada yang lebih penting dan tidak ada yang sangat didahulukan. Keduanya saling bersinergi. Kita dapat bermeditasi ketika akhir pekan tiba. Apalagi, meditasi bukan cuma yoga, ibadah, liburan, dan bincang-bincang santai bersama teman pun dapat digolongkan sebagai meditasi.

Meninggalkan Kebiasaan Buruk

Kita harus benar-benar meninggalkan kebiasaan negative, seperti merokok dan meminum minuman berakohol. Karena merokok dan minum minuman berakohol akan mengakibatkan organ-organ di dalam tubuh menjadi rusak dan tidak berfungsi dengan baik.

Konsultasi Dokter

Melakukan konsultasi ke dokter terkait gaya hidup sehat adalah hal yang paling penting. Karena dengan mengkonsultasikan kesehatan kita ke dokter, akan sangat membantu kita dalam menjaga batasan-batasan terhadap setiap aktivitas yang akan membawa kita terhadap hal-hal yang kemudian membahayakan kesehatan kita.

Kesehatan adalah syarat utama dalam keberlangsungan hidup manusia. Gaya hidup sehat harus diterapkan di mana pun dan kapan pun. Syarat-syarat untuk tetap menjaga gaya hidup sehat juga dapat membantu kita dalam aktivitas kerja sehari-

hari. Apabila kita sering mengabaikan gaya hidup sehat, maka kita sendiri akan membahayakan diri kita dan membuat kita menjadi sakit dan tak berdaya.

Hidup Sehat Cinta dan Ikhlas

Masya Firdaus

Sabar, ikhlas, syukur, sedekah dan cinta merupakan magnet kesehatan dan berlimpah rezeki. Diakui umat Islam, agama mana pun dan para motivator dunia bahwa noda, durhaka, kufur nikmat, kufur Iman, congkak, syirik rezeki, menghambat doa, dendam masa lalu, banyak mendatangkan bala atau musibah serta selalu membawa sengsara.

Mengulik sebuah kesabaran, kejujuran, keikhlasan, dan bersyukur, apakah itu butuh riset? Coba pikirkan.

Ternyata, menurutku butuh riset puluhan tahun. Buktinya, puluhan tahun aku hidup di planet bumi ini, susah banget menjalankan itu semua.

Menunda lagi, mununda lagi, dan menunda lagi. Sampai kalbuku menangis, menjerit-jerit, hanya rasa sesak yang ada di dadaku. Saking terbelunggunya, aku kalut. Mimpiku jadi tertunda. Aku berpikir, mungkin ini proses ujian hidup dari Tuhan atau ... karma?

Selama ini, aku biarkan itu berjalan begitu saja apa adanya, tanpa membedakannya. Apalagi, aku ini bukan putri ulama atau keturunan muslim yang taat. Tak ada keajiban pula dalam mengetahui semua itu. Namun, dorongan dari lingkungan sangat kuat.

Di suatu hari, aku membersihkan meja kitab Pak Yai dan menemukan tulisan, "Dan barang siapa yang menunda-nunda di antara salat 5 waktu" Aku lupa lanjutannya, cuma ingat 2 waktu salat. Bukunya keburu kena banjir. Dua salat itu adalah Magrib dan Isya.

Apabila menunda-nunda salat Magrib, anak-anak kita akan melawan, apabila menunda-nunda salat Isya, akan jauh dari berkah rezekinya.

Salat Isya saja saya sering tunda, dengan alasan pekerjaan. Menjaga anak asuh atau menjaga dagangan keluarga besar almarhum Kiai Kholid Gondangdia. Makanya sayap bidadariku tidak bisa terbang tinggi ke langit. Baca buku ini itu, belajar mengaji, ke sana kesini, belum menemukan hasilnya. Aku ingin

mengubah diriku dengan kebiasaan burukku, salat Isyanya tepat waktu, supaya terhindar dari ketidakberkahan rezeki.

Rasa malas, suka menunda kebaikan dan menghalalkan segala cara adalah awal dari keterpurukan. Kita semua termasuk yang punya penyakit ini. Menjadi hamba tak untuk mencapai kesuksesan yang hakiki. Noda, durhaka, kufur nikmat, kufur Iman, congkak, syirik rezeki, dendam masa lalu, menghambat doa, membawa sengsara. Makan seenak apa pun, setinggi gizi dan vitamin pun, tidak menjamin hidup sehat, kalau masih mengidap penyakit rohani yang di atas ini.

Malah akan mengakibatkan kefatalan, penyakit jiwa, stres dan jasmani kronis. Seperti jantung, lambung, dan darah tinggi. Penyakit mematikan yang akan berlarut-larut dan susah diobati. Akan tetapi, saya sudah tau ada beberapa penyebab kita menunda dan apa saja solusinya. Terkadang, ada prinsip kepepet baru kita ketemu jalan. Di usia yang sudah hampir

kepala lima, kalau kidup kita terus-terusan begini. *mepet-lepetet* mau tidak mau harus jalani.

Hidup penuh tekanan yang lama-lama bisa meledak juga. Alangkah baiknya, kita hidup dengan standar yang berkualitas agar kita tau apa yang harus kita tunda, apa harus kita kerjakan, mana prioritas, mana yang menghasilkan. Buih-buih kebaikan.

Sehingga kita bisa fokus, kepada apa yang menjadi hal terpenting. Jangan sampai kepepet, sepertiku yang malah bikin salah fokus. Akhirnya, sia-sia sudah, mepet salah lagi. Aku yang bertobat, berharap jangan sampai terulang kembali keburukan diriku, yang selalu menunda mimpi untuk sukses.

Kesucian hati mampu menembus sabar, ikhlas, syukur, sedekah dan cinta adalah magnet rezeki berlimpah; berupa kesehatan dan banyak persahabatan.

Kupikir, meraih mimpi di desa saja itu sudah cukup. Sampai-sampai aku disuruh merantau tidak mau. Itu pikiran masa kecilku yang belum

berkembang dan aku sempat benci orang tua. *Anak kecil, kok, disuruh merantau! Masih asyik belajar ..., gerutuku.*

Aku 'kan masih senang menikmati pedesaan yang masih asri. Ngebolang, menikmati senja di sore dengan bersepeda di tengah sawah. Tidak seperti di kota besar yang sudah banyak polusi. Aku berlomba, belajar Al-Qur'an dan belajar kelompok. Itu surganya anak-anak.

Orang tuaku tidak mau tau urusan hatiku. Yang orang tuaku tau, ya, aku sebaiknya merantau ke kota. Dengan terpaksa, aku mengikuti, alur adat, yang sedang *booming*. Dari berbagai pelosok pulau, datang berduyun-berduyun ke kota, generasi putus sekolah.

Aku anak desa yang hobi ngaji dan menguji nyali diri sendiri. Uji nyali di tempat angker di waktu Magrib atau di kabut subuh atau malam Jumat. Seorang pemburu pahala saat anak-anak.

Di era kemerdekaan ini sudah berjalan bebas menuntut Ilmu, berjalan 30 tahun, setelah dijajah

ratusan tahun yang lalu. Ada yang menyebar, ke negara maju, ada yang menyebar ke berbagai kota besar, Jakarta, Bandung, Jogja, Semarang dan Surabaya.

Aku ingin mencoba membuat terobosan baru, di tengah-tengah maraknya orang yang berpacu mencetak gelar sarjana, di era modern dari tahun 2000-an sampai sekarang ini. Pada usiaku dulu, tahun 1980 masih bisa dihitung dengan jari. *Walau kini usiaku bukan anak muda lagi, tetapi jiwaku masih muda 17-an*, gurau!

Dulu, bercita-cita ingin menjadi guru ngaji, sesuai hobiku, mengaji. Diperjuangkan mati-matian, pergi berpetualang, berharap bisa mewujudkan mimpi.

Di Berbagai Sudut Kota Besar

Itulah kenapa, perlunya standar dalam hidup dengan belajar. Untuk menjadi hidup yang lebih berkualitas, apalagi penundaan/kemalasan itu adalah masalah utama kita.

Rentetan Peristiwa Suram

Hidup sehat itu sederhana; bersyukur, bersabar, ikhlas, bertawakal dan menerima takdir. Apa pun yang diberikan Tuhan, terima. Hidup kaya itu relatif.

Akan punya nilai lebih jika sudah kaya suka berbagi, tapi akan lebih istimewa bila miskin, sabar dan syukur masih suka berbagi lagi. Biar makan tahu tempe, asal jiwa tenang tidak semrawut. Tidak syirik dengan kekayaan orang.

Gelap, tak ada pilihan, tidak dicari, tetapi kau datang. Rasanya aku ingin mengusirmu, tetapi kau sudah menyatu, mengalir di peredaran darah dan napasku. Aku berteriak mengusirmu, tetapi kau masih tetep melekat. Peristiwa semu yang membuat pilu jiwa raga hingga aku membisu, dan aku jadi terbiasa bersamamu. Aku jadi kuat hidup denganmu. Bagai menelan obat kehidupan, dengan renteten peristiwa, masa lalu kujadikan guru. Sambil berjalannya kulakoni proses keikhlasan dan terapi kesedihan.

Dengan cara menulis, rentetan kisah hidup suram, sedih bahagia yang sudah dilaluinya, telah menjadi 30 buku antologi dan 6 buku solo.. Buku solo ke-7 sedang digarap.

Bionarasi

Masya Firdaus, asal Cilacap, tinggal di Jakarta. Lahir 9 Maret tahun 1973, seorang baby sitter yang menapaki dunia tulis-menulis. Sudah 3 tahun mendalami dunia kepenulisan. Karyanya, 30 buku antologi. Sudah terbit 4 buku solonya, di antaranya: *Mimpi yang Tertunda* (2020), *Mendobrak Jeruji Imajinasi* (2021) *Menjemput Bola Keajaiban* (2021) dan *Anak Langit dan Bumi* (2021). Naskah ke-5 yang berjudul *Misteri Perguruan Jenius Writing*. Naskah ke 6 *Hidup Untuk Merdeka*.

Membudayakan Puasa untuk Hidup Lebih Sehat

Jannus Tambunan

A. Apa itu Puasa

Puasa merupakan suatu tindakan menghindari makan, minum serta segala hal lain yang dapat memuaskan hasrat-hasrat psikis maupun fisik yang dilakukan pada masa tertentu. Makna dan tujuannya secara umum adalah untuk menahan diri dari segala hawa nafsu, merenung, *mawas* diri, dan meningkatkan keimanan terhadap Allah swt..

B. Hidup Sehat

Gaya hidup sehat adalah sebuah komitmen jangka panjang untuk menjaga atau melakukan beberapa hal agar mampu mendukung fungsi tubuh sehingga berdampak baik bagi kesehatan. Beberapa upaya yang bisa dilakukan untuk menerapkan pola hidup sehat adalah menjaga asupan makanan sehat dengan diet dan nutrisi, berolahraga, melakukan kegiatan positif untuk menghindari stres, dan masih banyak lagi. Dengan melakukan hal ini maka kualitas hidup pun bisa meningkat dan membawa pengaruh positif bagi lingkungan.

A. Puasa dalam Islam

- Pengertian Puasa

Secara umum, puasa berarti ‘menahan’, sedangkan menurut istilah adalah menahan diri dari segala yang membatalkan puasa, sejak terbit fajar hingga terbenam matahari dengan disertai niat.⁹

- Pembagian Puasa Menurut Agama Islam

Puasa menurut agama Islam ada empat macam:¹⁰

- a. Puasa wajib, yaitu puasa bulan Ramadan, puasa kafarat, dan puasa nazar.
- b. Puasa sunat, yaitu berpuasa pada hari Senin dan Kamis, puasa daud, puasa enam hari pada bulan Syawwal, dsb.
- c. Puasa makruh.
- d. Puasa haram, yaitu puasa pada hari Raya Idul Fitri, Hari Raya Haji, dan tiga hari sesudah Hari Raya Haji, yaitu tanggal 11-12- dan 13.

⁹ Sayyid Sabiq, *Fiqih sunah* Jilid 2 (Jakarta: Pena Pundi Aksara, 2006), Hal. 25.

¹⁰ Sulaiman Rasjid, *Fiqih Islam* (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 1994), Hal. 220.

B. Pentingnya Menjaga Kesehatan

Menjaga kesehatan tubuh adalah salah satu hal penting yang harus selalu kita upayakan. Jika tubuh kita dalam keadaan sakit, pastinya kita tidak akan bisa menikmati hari-hari kita dengan indah. Semua akan terasa tidak nyaman. Tidur, duduk, makan pun tidak akan pernah terasa nyaman jika kita dalam keadaan sakit. Semua akan terasa salah ketika kesehatan tubuh kita dalam keadaan *drop*.

Kesehatan tubuh kita adalah modal utama untuk menjalani hari dan meraih kesuksesan. Sebuah kesuksesan hidup akan terasa sia-sia jika kita meraihnya dalam keadaan sakit. Kesuksesan akan terasa lengkap jika kita dalam keadaan sehat dan kita bisa menikmati jerih payah kita selama ini.

A. Puasa yang Menyehatkan

Dari Abu Hurairah ra., Rasulullah saw. bersabda, “Berpuasalah, niscaya kalian akan sehat.” (Hadis diriwayatkan Ath-Thabrani dalam Mu’jam al-Awsath)

Kalimat *niscaya kalian akan sehat* menjelaskan jaminan kesehatan bagi orang yang menjalankan ibadah puasa dengan baik. Hadis ini berbicara manfaat dan tidak berbicara proses.

Puasa yang menghasilkan kesehatan:

1. Pola Makan yang Seimbang

Berpuasa dapat mempunyai pengaruh yang baik bagi sistem imun, tetapi dengan beberapa catatan, antara lain: puasa dilakukan dengan memperhatikan pola makan seimbang ketika berbuka dan sahur, istirahat cukup, tidak stres, dan olahraga cukup. Saat puasa, konsumsi makanan di waktu sahur atau berbuka dengan nutrisi seimbang sangat diperlukan untuk menjaga daya tahan tubuh terlebih dalam situasi pandemi.

Untuk menu berbuka puasa sebaiknya tidak menyantap makanan susah dicerna seperti nasi,

karena lambung sudah beristirahat selama 12 jam sehingga sebaiknya mengonsumsi makanan yang mudah dicerna. Berbuka puasa sebaiknya dengan beberapa butir kurma (atau makanan yang manis) dan air putih terlebih dahulu, lalu salat Magrib, dan setelah itu menikmati nasi beserta lauk pauk yang sehat dan bernutrisi.

2. Puasa Meningkatkan Imunitas

Para ahli kesehatan tidak meragukan manfaat ibadah puasa dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh atau imunitas. Di masa pandemi *Covid-19* ini, peningkatan imunitas akibat puasa diharapkan menjadi manfaat sendiri bagi umat muslim untuk terhindar dari virus tersebut.

Beberapa penelitian mengungkapkan manfaat puasa bagi kesehatan, antara lain:

- Tubuh mendapatkan fase istirahat usus dan perut serta membantu detoksifikasi (pengeluaran racun dari dalam tubuh).
- Puasa juga bisa mengurangi kadar lemak tubuh.

- Rasa lapar memicu sel-sel induk dalam tubuh untuk memproduksi sel darah putih baru untuk melawan infeksi.
- Puasa bermanfaat dalam merestart sistem kerja tubuh.

B. Puasa dalam Dunia Kedokteran

Banyak orang yang ragu berpuasa karena khawatir dengan kondisi kesehatannya. Padahal, jika dilakukan dengan baik, justru puasa bikin badan tambah sehat, mulai dari menyehatkan organ vital, seperti jantung, lambung, liver, hingga efektif menurunkan kolesterol.

Dalam istilah medis, puasa sendiri merupakan sebuah kondisi yang dikenal dengan nama *Prolonged Intermittent Fasting*, yang memiliki tujuan utama hampir sama dengan hikmah puasa, yakni menyehatkan tubuh, mengajarkan pembatasan asupan makanan, pengendalian diri dan keteraturan.

Prolonged Intermittent Fasting sendiri sebenarnya hal yang harus dijaga secara konsisten. Namun sayang, banyak orang yang mengabaikan hal ini. Dengan berpuasa, Anda akan ‘*dipaksa*’ untuk berada dalam kondisi tersebut demi mendapatkan manfaat kesehatan yang lebih luas.

Dengan kata lain, klaim yang menyebut berpuasa merupakan aktivitas yang dapat menyehatkan tubuh merupakan sebuah fakta ilmiah dan telah dibuktikan secara ilmiah. Tentu ada beberapa alasan yang mendukung klaim puasa bikin badan tambah sehat, di antaranya:¹¹

1. Berpuasa membuat kita membatasi asupan kalori, hingga akhirnya membuat tubuh melakukan pembakaran lemak sebagai sumber energi. Berkurangnya lemak dalam tubuh akan

¹¹ <https://promag.id/article/detail/puasa-bikin-badan-tambah-sehat-mitos-atau-fakta> diakses pada tanggal 20 Oktober 2021 pukul 10.47.

memberikan banyak manfaat bagi kesehatan, termasuk menurunkan risiko penyakit jantung,

2. Jika dilakukan dengan baik, berpuasa akan membuat kadar kolesterol dalam darah berkurang drastis, termasuk dalam menurunkan jumlah trigliserida dan kolesterol jahat (LDL) yang selama ini jadi faktor risiko penyebab penyakit jantung dan stroke.
3. Bagi perokok, berpuasa merupakan momen terbaik untuk berhenti merokok.
4. Orang yang berpuasa akan mendapatkan banyak kebahagiaan, mulai dari perasaan tenang karena telah menjalankan perintah agama, hingga bahagia saat memasuki waktu berbuka. Tentu kondisi ini akan memberi efek positif pada kesehatan, baik untuk kesehatan fisik maupun mental.

Orang yang berpuasa umumnya akan lebih sadar dengan pentingnya kesehatan. Hal ini terbukti dari meningkatnya konsumsi makanan sehat, seperti

buah-buahan, sayuran, dan lainnya. Tidak hanya itu, orang yang berpuasa pun akan jadi lebih peduli dengan kebutuhan cairan tubuh.

Menjadi Pribadi yang Sehat Secara Utuh

Rosa Indiarso (Bon Yosi)

Menjadi pribadi yang sehat adalah dambaan semua orang. Kesehatan memang bukan segalanya, tetapi tanpa kesehatan, segalanya menjadi tak berarti. Namun, tidak semua orang menyadari, bahwa menjadi pribadi yang sehat tidak hanya berarti sehat secara fisik. Bahkan, sehat bukan saja bermakna terbebas dari sakit.

Dalam Undang-Undang No. 36 Tahun 2009, kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Bahkan, konsep sehat menurut WHO dimaknai lebih luas lagi, yaitu sehat secara jasmani, rohani, sosial dan ekonomi.

Definisi yang dikemukakan oleh WHO, merefleksikan perhatian pada individu. Yang lebih menarik lagi, sehat dimaknai sebagai hidup yang kreatif dan produktif. Sehat bukanlah keadaan, tetapi merupakan proses. Pribadi yang sehat, adalah pribadi

yang mampu beradaptasi dengan lingkungan sosialnya.

Maka untuk menjadi pribadi yang sehat secara utuh, kita perlu memahami dimensi kesehatan selain sehat secara fisik. Mengapa? Karena sehat secara fisik saja tidaklah cukup untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial. Tanpa kita sadari, ketidakmampuan kita untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial akan berpotensi menyebabkan banyak sekali masalah-masalah kesehatan.

Berikut 4 dimensi kesehatan yang tercantum dalam Undang-Undang RI No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan serta makna kesehatan menurut WHO:

1. Sehat secara Fisik

Pribadi yang sehat secara fisik artinya memiliki badan yang tidak saja sehat, tetapi juga bugar. Badan yang sehat berarti tubuh beserta seluruh sistem dan organ tubuh berfungsi secara sempurna. Badan yang bugar berarti merasa segar dan bergairah, tidak merasa loyo dan lesu.

Menjadi sehat dan bugar, membutuhkan komitmen untuk berperilaku sehat secara disiplin. Kita perlu mendisiplinkan diri untuk mengonsumsi makanan yang sehat dan seimbang, berolahraga secara teratur, beristirahat yang cukup, bangun pagi serta menjaga kebersihan.

Makanan yang sehat dan seimbang tidak saja memperhatikan jenis makanannya, tetapi juga jumlah dan jadwal makan yang sehat. Jenis makanan yang sehat dan seimbang, memperhatikan kandungan karbohidrat, protein, lemak, serat, vitamin dan mineral dalam proporsi yang seimbang. Jumlah makanan memperhatikan jumlah kalori yang cukup untuk pertumbuhan badan kita. Jadwal makan juga sangatlah penting dijaga untuk teratur, sebab tubuh kita sangat memerlukan kedisiplinan waktu dalam mencerna, menyerap dan membuang hasil pencernaan. Waktu makan yang baik adalah pagi, siang, dan sore hari. Hindari jadwal makan yang terlalu malam, sebab tubuh memerlukan waktu

beristirahat pula untuk mencerna makanan agar menyerapnya dengan baik.

Berolahraga secara teratur sangat bermakna. Tidak saja sehat secara fisik, berolahraga juga membuat *mood* menjadi lebih baik dan membuat tubuh menjadi bugar. Setidaknya, kita perlu berolahraga selama tiga kali dalam seminggu, dengan durasi sekitar 15 menit hingga 30 menit. Olahraga akan menjaga jantung dan pembuluh darah kita agar berfungsi optimal. Sirkulasi darah menjadi lebih lancar serta melatih tulang, sendi, otot dan jaringan yang melingkupinya menjadi lebih sehat.

Tubuh kita juga sangat membutuhkan istirahat untuk memulihkan diri setelah beraktivitas serta memperbaiki sel-sel tubuh dengan beregenerasi. Istirahat yang cukup tidak saja berhubungan dengan durasi, tetapi juga dengan kualitas tidur dan jadwalnya. Kualitas tidur yang dibutuhkan adalah tidur yang pulas dan nyenyak, yang ditandai dengan keadaan segar dan bugar saat terbangun. Jadwal tidur

yang baik adalah malam hari, sebab berhubungan dengan irama *Growth Hormone (GH)* yang biasanya muncul pada jam sepuluh malam hingga jam satu dini hari. GH adalah hormon yang berfungsi meregenerasi sel-sel tubuh yang rusak.

Tubuh juga perlu bangun pagi agar mendapatkan oksigenasi terbaik dari alam. Hindari untuk tidur setelah subuh agar tubuh kita mendapatkan waktu untuk menyeimbangkan hormon-hormon tubuh agar berfungsi optimal dan seimbang. Waktu subuh adalah waktu penting agar tubuh dapat mempersiapkan diri lebih baik sebelum kita beraktivitas.

2. Sehat secara Sosial

Sehat secara sosial bermakna mampu untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Sehat secara sosial akan melatih kemampuan kita untuk mengekspresikan emosinya secara sehat atau pengendalian diri yang baik. Kemampuan ini akan menjaga tingkat emosi kita menjadi sehat.

Pribadi yang sehat secara sosial akan mampu berinteraksi dengan orang atau kelompok lain. Ia akan mampu bekerja sama dengan lingkungan sosialnya secara dinamis. Kita dianjurkan untuk menjaga tali silaturahmi dan membiasakan diri untuk memberi. Silaturahmi dapat dilatih dengan aktivitas seperti menyapa dan memberi salam, saling berkunjung di lingkungan tetangga dan karib atau kerabat, menjenguk orang yang sakit dan tolong-menolong serta bergotong royong.

Kebiasaan memberi akan meningkatkan kebahagiaan seseorang. Kita dapat berlatih memberi dengan bersedekah, mulai dari keluarga kita sendiri, tetangga, karib, kerabat, hingga orang-orang yang membutuhkan bantuan. Bahkan, bersedekah kepada hewan juga dapat membuat diri kita menjadi lebih bahagia.

3. Sehat secara Spiritual (Sehat Jiwa)

Pribadi yang sehat jiwa adalah pribadi yang merasa senang dan bahagia, mampu menyesuaikan

diri dengan kehidupan sehari-hari, dapat menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri maupun orang lain serta senantiasa melakukan kegiatan yang bermanfaat. Ia senantiasa merasakan ketenangan hidup dan mampu beradaptasi dengan segala permasalahan yang dihadapinya dengan respon emosi yang sehat. Ia mampu menjaga dirinya dari segala bentuk ketakutan yang berlebihan ataupun perilaku yang merusak.

Agar menjadi pribadi yang sehat jiwa, kita dianjurkan untuk senantiasa mendekatkan diri kepada Allah swt.. Beberapa aktivitas yang dapat menyehatkan jiwa adalah berdoa dan senantiasa mengingat Allah swt. melalui berbagai kegiatan peribadatan maupun mengingat dan memaknai segala kebesaran-Nya.

Sehat jiwa berperan penting dalam meraih kesehatan, sebab ketenangan jiwa akan menimbulkan keseimbangan hormon tubuh dengan baik. Sistem dan organ tubuh akan berfungsi secara optimal.

4. Sehat secara Ekonomi

Sehat secara ekonomi artinya mampu berperilaku produktif secara sosial, mampu mencukupi dirinya sendiri atas berbagai kebutuhan hidup secara seimbang. Pribadi yang tidak saja mampu mendapatkan penghasilan melalui mata pencaharian, tetapi juga dapat mengontrol dirinya untuk hidup sesuai penghasilannya.

Ia mampu menyeimbangkan antara pendapatan dan pengeluaran hidupnya, menghindari perilaku boros, tidak bergantung pada orang lain dan memperhatikan persiapan untuk masa depannya. Sehat secara ekonomi tidak selalu berarti memiliki kekayaan yang melimpah, tetapi lebih kepada kemampuan yang mandiri secara ekonomi.

Demikian sekilas tentang 4 (empat) dimensi kesehatan yang perlu kita pahami. Gaya hidup sehat yang seimbang dalam empat dimensi itu, mudah-mudahan dapat mengarahkan diri kita menjadi

pribadi yang sehat secara utuh. Tidak saja sehat secara fisik, tetapi sehat dalam kehidupan yang bermakna secara sosial, ekonomi maupun jiwa.

Bergaya Hidup Sehat, Yuk!

Mahfida Inayati

Tahu nggak, sih, gaya hidup itu apa? Menurut para ahli, gaya hidup atau juga disebut *life style* merupakan gambaran tingkah laku seseorang, pola atau cara hidup yang akan ditunjukkan dengan bagaimana aktivitas orang tersebut, minat atau ketertarikan serta apa yang mereka pikirkan tentang diri mereka sendiri sehingga dapat membedakan statusnya dari orang lain maupun lingkungan melalui lambang-lambang sosial yang mereka miliki. Jadi, gaya hidup itu pola atau cara hidup yang tampak dari aktivitas seseorang dalam kesehariannya. Gaya hidup ini bisa mencakup berbagai hal, seperti gaya berpakaian atau fashion, gaya ataupun preferensi makanan minuman, cara menghabiskan waktu, cara bersikap atau memandang sesuatu, cara berinteraksi dengan orang lain, dan masih banyak hal lain lagi dalam pola perilaku keseharian kita.

Sementara itu, sehat itu apa maksudnya? Menurut WHO (*World Health Organization*) sehat adalah kondisi fisik, mental, dan sosial yang paripurna

yang bukan hanya sekadar terbebas dari penyakit dan kecacatan. Jadi, sehat itu tidak sekadar urusan fisik saja, ya, tetapi juga sehat secara mental dan sosial, ya, guys. Sederhananya, sehat itu luar dalam, begitu. Fisiknya okay, kondisi mentalnya tidak terganggu dan hubungannya dengan orang lain dalam artian kehidupan sosialnya berjalan baik-baik saja.

Nah, apa, dong, gaya hidup sehat itu? Singkatnya, gaya hidup sehat itu pola atau cara hidup seseorang atau masyarakat yang mendukung terwujudnya kondisi paripurna secara fisik, mental, dan sosial dalam dirinya, masyarakat, atau komunitasnya.

Lalu, apa urgensinya bergaya hidup sehat? Kalau gaya hidup kalian sehat, bisa diharapkan hidup kalian akan benar-benar sehat pula. Siapa, sih, di antara kita yang tidak ingin sehat? Sehat itu adalah modal kehidupan. Bahkan, sering kali disebut sebagai nikmat terbesar kedua setelah keimanan. Apalah artinya rumah megah, mobil mewah, makanan lezat,

pasangan cantik atau ganteng, gadget paling canggih kalau kita tidak bisa menikmati semua itu gara-gara tidak sehat alias sakit? Namanya juga modal hidup, ya, mesti wajib dijaga, lah. Karena kalau tidak sehat, kita tidak bisa menikmati hidup. Ekstremnya lagi, kalau kita tidak sehat, bisa dibilang tidak bisa hidup. Waduh, kok, menyeramkan begini analoginya? Ya, iya, lah, kalau tidak sehat, mau melakukan apa pun tidak bisa paripurna. Ibarat kendaraan, kalau mandek, mogok, minimal, ya, terganggu performanya. Kalau punya kendaraan semacam ini apa kata anak muda sekarang? *Sudah ... buang ke laut saja!* Bayangkan tubuh kalian begitu, mau dibuang ke laut? Jadi, sehat itu vital dan diri yang sehat bisa diwujudkan dengan bergaya hidup sehat.

Sekarang, seperti apa, sih, gaya hidup sehat itu? Ada beberapa sisi gaya hidup sehat. Secara garis besar, kita merujuk pada pengertian sehat menurut WHO yang sudah disebut di atas, yaitu sehat fisik, sehat mental, dan sehat sosial.

Pertama, untuk bisa sehat secara fisik, gaya hidup sehat yang bisa kita terapkan di antaranya adalah:

1. Gaya Makan Sehat

Gaya makan sehat adalah mengonsumsi makanan yang bergizi, higienis, aman, dan beraneka ragam secara teratur dan dalam jumlah yang memadai atau tidak berlebihan. Hindari makan makanan yang mengandung bahan tambahan makanan seperti pengawet, pewarna, perasa, dan lain-lain.

2. Olahraga Teratur

Luangkan waktu khusus untuk melakukan olahraga atau aktivitas fisik selama 30 menit setiap hari. Bisa jogging, senam, bersepeda, dan lain-lain. Olahraga atau aktivitas fisik teratur bisa menjaga kesehatan jantung, memperkuat otot dan tulang serta memperlancar kinerja enzim dalam tubuh.

3. Istirahat yang Cukup

Kebutuhan istirahat manusia berbeda-beda, tetapi secara umum kita butuh tidur 8 jam sehari. Tubuh kita akan memberi alarm rasa lelah atau kantuk sebagai tanda kita sudah butuh istirahat atau tidur. Jadi, kalau sudah merasa lelah atau mengantuk jangan paksakan diri, ya, segeralah beristirahat atau tidur. Tidur diperlukan oleh tubuh untuk mengganti sel-sel tubuh yang rusak. Jadi terbayang, kan, betapa pentingnya tidur bagi tubuh kita.

Kedua, untuk bisa sehat secara mental, gaya hidup sehat yang bisa kita terapkan di antaranya adalah:

1. Kelola Stres

Persaingan hidup yang ketat di masa sekarang menjadikan manusia-manusia bergulat dengan stres. Stres menjadi tak terelakkan. Stres bisa memengaruhi kesehatan manusia. Bahkan, ada gejala penyakit yang timbul akibat stres yang tak terkelola dengan baik, seperti pusing, diare, gatal-gatal, gangguan hormon dan lain sebagainya. Mengelola stres bisa dilakukan

dengan melakukan beribadah secara khusyuk, relaksasi, berbagi cerita kepada saudara, atau sahabat.

2. Berpikir Positif

Ketiga, untuk bisa sehat secara sosial, gaya hidup sehat yang bisa kita terapkan di antaranya adalah:

1. Saling menghormati sesama manusia tanpa membedakan suku, ras, golongan, agama, status sosial, tingkat pendidikan, dan lain-lain.
2. Memahami dan menghargai perbedaan yang ada serta tidak memaksakan kehendak.
3. Berinteraksi secara positif di antara sesama dengan menjauhi sifat-sifat buruk seperti iri, dengki, provokasi, sombong, mau menang sendiri dan sebagainya.

Mari Memperbaiki Hidup!

Muthafifin Umar

Kesehatan merupakan pokok yang tidak dapat dipisahkan oleh setiap makhluk hidup apalagi manusia. Fokus dari kesehatan tidak hanya pada fisik saja, tetapi juga kesehatan psikis (mental).

Fisik dan psikis adalah kesatuan dalam eksistensi manusia. Antara fisik dan mental dapat saling berhubungan. Keadaan fisik manusia memengaruhi psikis, begitu juga sebaliknya.

Namun, sangat disayangkan, setiap tahunnya jumlah pasien di rumah sakit meningkat. Riset menunjukkan bahwa faktor utama yang mendukung hal itu terjadi adalah gaya hidup masyarakat yang tidak baik.

Siapa, sih, yang tidak mau hidupnya bahagia? Kita semua pasti mau, dan menjadi suatu keharusan bahwa hidup harus bahagia. Itu semua bisa dimulai dari merubah gaya hidup dengan menerapkan “Gaya Hidup Sehat”.

Mengertikah Kamu tentang Gaya Hidup Sehat?

Hai kawanku! kurasa kata gaya hidup sehat sudah tak asing lagi di telinga kita. Bagaimana tidak, dari TK, bahkan sampai kuliah pun, di rumah atau bahkan di mana saja, kita sering dinasehati untuk selalu menerapkan gaya hidup sehat. Apalagi, kita yang tergolong kurus atau bahkan berat badan berlebih. Kata gaya hidup sehat seakan-akan menjadi hantu di dalam hidup kita. Karena apa? Kita yang kurus menjadi pembicaraan baik keluarga maupun orang lain yang seakan-akan kita tidak menerapkan gaya hidup sehat. Apatah lagi yang berat badannya sedikit berlebih atau biasa dikatakan gemuk, sebagian orang *menjudge* bahwa orang yang gemuk tidak pernah melakukan gaya hidup sehat, karena sering makan, ngemil atau jajan sembarangan.

Celotehan-celotehan ini terkadang membuat kita menjadi *insecure* sehingga timbul di benak kita, gaya hidup sehat seperti apa yang mereka maksud? Apakah gaya hidup sehat seseorang bisa diukur dari

berat badannya? dan sudahkah kita mengerti tentang apa itu gaya hidup sehat?

Mari kita bahas!

1. Sehat

Sehat atau kesehatan merupakan anugerah terbesar yang diberikan oleh yang Mahakuasa terhadap kita. Sehingga sehat atau kesehatan merupakan suatu hal yang sangat penting dalam unsur kehidupan ini.

Maka dari itu, gaya hidup sehat merupakan suatu solusi atau upaya untuk menjaga anugerah terbesar ini, yaitu sehat atau kesehatan.

2. Gaya Hidup Sehat

Gaya hidup sehat adalah sebuah komitmen jangka panjang untuk menjaga dan melakukan beberapa hal agar mampu mendukung fungsi tubuh sehingga berdampak baik bagi kesehatan. Dengan kata lain, gaya hidup sehat juga merupakan cara untuk memelihara daya tahan tubuh agar tubuh selalu seimbang sehingganya membuat tubuh menjadi sehat

dan menurunkan risiko terhadap suatu penyakit, atau bahkan menurunkan risiko kematian dini. Namun, banyak orang yang tidak begitu paham bagaimana cara untuk menjaga dirinya agar tetap sehat baik secara fisik maupun mental.

Bagaimana dan dari Mana Kita Memulai Gaya Hidup Sehat?

Nah, mungkin sekarang ini yang sedang terlintas di benak kita, bagaimana, sih, atau dari mana kita memulainya? Jangan khawatir! Berikut ini langkah-langkah untuk memulai gaya hidup sehat:

1. **Hindari Stres**

Tugas menumpuk, dikejar *deadline*, macet di jalan, keuangan mencekik, hubungan asmara renggang, dan masih banyak hal lain yang membuat kita stres. Percayalah, efek saat kita merasa stres akan berdampak ke semua sistem di dalam tubuh, yang tentunya pasti berefek negatif, apalagi kalau stres yang berkepanjangan.

Oleh karena itu, berusahalah sebisa mungkin untuk mengurangi atau bahkan menghindari stres. Lakukanlah hal-hal yang bisa mengecoh rasa stres. Seperti *refreshing*, dan lain-lain serta mensyukuri hal-hal yang sudah kamu capai dan miliki juga bisa membuat jiwa jauh lebih tenang.

2. Bijak dalam Memilih dan Mengolah Makan

Pastikan kamu makan dalam piring yang memenuhi prinsip gizi seimbang dan mencakup karbohidrat, serat, protein, serta lemak baik. Selain memilih makan yang dikonsumsi juga harus bijak dalam mengolahnya. Hindari atau kurangi makan yang diolah dengan cara digoreng, dan beralih ke makanan yang direbus, dikukus atau ditumis.

3. Kurangi Mengonsumsi Gula

Bukan tanpa alasan, asupan gula yang terlalu banyak dapat memicu penyakit

diabetes. Jika sudah terserang penyakit diabetes, kita akan lebih rentan terserang penyakit kronis seperti jantung dan stroke.

4. Rutin olahraga

Para ahli merekomendasikan setiap orang untuk berolahraga dengan durasi total 150 menit setiap pekan untuk mengencangkan otot. Oleh karena itu, luangkanlah waktu untuk berolahraga. Kita bisa memilih aktivitas yang menyenangkan dan tentunya menyehatkan. Tidak harus yang bersifat berat, olahraga ringan seperti berjalan kaki, bersepeda, atau naik turun tangga juga dapat dilakukan di sela kesibukan kita.

5. Minum Air Putih yang Cukup

Sekitar 60% dari komposisi tubuh kita adalah air. Karena itu, air putih sangat penting untuk menjaga kestabilan tubuh sebab setiap harinya cairan dalam tubuh

terus berkurang baik karena keringat, urin, maupun bernapas.

6. Tidur yang Cukup

Tidur merupakan kebutuhan paling mendasar untuk memulai gaya hidup sehat. Walaupun sudah olahraga, makan makanan bergizi, tetapi tidur kita masih sangat kurang maka akan menjadi sia-sia semua usaha kita. Bagaimana tidak, waktu tubuh untuk beristirahat adalah pada malam hari. Jangan paksa tubuh untuk bekerja terus-menerus karena akan berdampak sangat buruk bagi kesehatan.

Normalnya, tidur yang ideal bagi orang dewasa menurut *National Sleep Foundation* sekitar 7-9 jam per malam.

7. Perhatikan Kehidupan Sosial

Perhatikan kembali hubungan kita dengan keluarga, pasangan, rekan kerja, atau atasan. Secara tidak langsung interaksi

kita dengan orang-orang sekitar bisa berdampak terhadap kesehatan mental yang tentu saja untuk tubuh kita. Lingkungan sosial bisa menjadi tempat kita bertukar pikiran, berkeluh kesah, menemukan solusi hingga menyampaikan opini. Oleh karena itu, luangkan waktu untuk bercengkrama dengan orang-orang terdekat.

Hati-hati, Olahraga Membinasakanmu!

Banyak orang yang salah kaprah tentang gaya hidup sehat, mereka berpikir bahwa hidup sehat hanya sebatas berolahraga tiap hari. Tapi taukah kamu? Berolahraga juga dapat membinasakan kita, loh!

Gak percaya? Mari kita simak!

Olahraga memang merupakan suatu hal yang sangat penting untuk kesehatan kita. Sebagaimana yang sudah dijelaskan sebelumnya. Namun, olahraga bisa membinasakan kita, jika olahraga dilakukan

dengan cara yang melampaui batas kemampuan tubuh kita. Berolahraga secara berlebihan akan membuat otot-otot dan sendi di tubuh kita mengalami kram dan sakit yang berlebihan, detak jantung akan meningkat dua kali lebih cepat, jika dibiarkan, tidak menutup kemungkinan untuk terkena serangan jantung.

Benarkah Berat Badan Bisa Menjadi Tolak Ukur Hidup Sehat?

Jawabannya tidak! Karena fakta menunjukan bahwa berat badan yang ideal saja belum tentu sehat, karena sehat tidaknya seseorang tergantung bagaimana dia menerapkan gaya hidup sehat tersebut. Misalnya, walaupun kurus tetapi dia selalu menjaga pola hidupnya, mengikuti protokol dokter untuk menerapkan gaya hidup sehat sebagaimana yang telah dijelaskan dalam langkah-langkah memulai hidup sehat tadi.

Kata lain, orang kurus bukan berarti tidak sehat, hanya saja kekurusannya mungkin dipengaruhi

oleh faktor genetik atau memang dia tergolong orang yang memiliki *body ectomoroph*. *Body ectomoroph* adalah tipe tubuh yang susah gemuk walaupun sudah makan banyak.

Begitu juga sebaliknya dengan orang gemuk, belum tentu orang gemuk itu tidak sehat atau tidak menerapkan hidup sehat. Bisa saja dia sudah menjalani langkah hidup sehat tersebut, tetapi memang faktor genetiknya lah yang tetap membuat dia gemuk atau memiliki berat badan berlebih.

Ngemil Tidak Dibolehkan?

Setelah kita menerapkan gaya hidup sehat, bukan berarti kita akan kaku terhadap suatu hal, seperti ngemil. Tidak menutup kemungkinan bahwa ada orang yang terlalu *overthinking*. Sehingga, banyak orang yang menjadi takut untuk ngemil. Contoh, ngemil yang manis-manis, seperti makanan berbahan coklat, susu; atau takut untuk ngemil makan yang digoreng, seperti keripik, gorengan; atau takut untuk ngemil snack dan lain-lain. Dengan alasan,

bahwa makanan tersebut tidak baik untuk kesehatan. Saya katakan “Ya” memang tidak baik untuk kesehatan jika di konsumsi secara berlebihan, setiap hari, atau dijadikan seperti kebutuhan.

Menjalani pola hidup sehat memang tidak mudah. Salah satu hal yang paling sulit dilakukan adalah mempertahankan hidup sehat ini. Keinginan untuk memulai pola hidup sehat bisa saja menurun ketika niat tersebut tidak cukup kuat. Oleh karena itu, diperlukan disiplin dan komitmen yang kuat untuk menjalaninya. Dukungan orang terdekat juga bisa membantu kita untuk terus menjalani gaya hidup sehat ini.

Demikian kita telah mengetahui apa itu gaya hidup sehat, hal apa yang harus kita lakukan untuk memulai hidup sehat. Sekarang, tugas kita bagaimana untuk komitmen menjalankan gaya hidup sehat tersebut. Jangan *insecure* dengan berat badanmu, percaya dirilah! Dengan catatan tetap menjalankan langkah-langkah gaya hidup sehat tersebut.

Mari memperbaiki hidup!

Hidup sehat, kunci dari kebahagiaan.

Kalau bukan sekarang, kapan lagi kita memulai?

SALAM SEHAT FISIK, SEHAT MENTAL!

Efektivitas Hidup Sehat Di Saat Pandemi

Si'u Amri Jaini

Dibawah ini akan dibahas 10 kebiasaan sehat untuk dilakukan dalam kehidupan sehari-hari di saat pandemi.

1. Makan Makanan Sehat dan Bergizi Seimbang

Tubuh kita perlu makan makanan yang sehat dan bergizi seimbang. Dengan kita mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang akan membuat tubuh kita menjadi sehat.

Berbeda halnya jika kita tidak memakan makanan sehat dan bergizi seimbang, tubuh kita sering terserang penyakit dan kita juga akan sering merasakan badan capek dan lemas saat beraktivitas. Kita juga akan merasakan mudah lelah walaupun kita baru saja siap makan dengan porsi yang banyak, tetapi karena kita mengonsumsi makanan yang tidak sehat makanya kita menjadi malas-malasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Akibat jika makanan yang kita makan tidak mengandung gizi seimbang, di antaranya dapat menyebabkan penyakit, anemia, obesitas, sariawan,

gondok, rabun senja, busung lapar dan penyakit lainnya.

2. Mengatur Waktu Makan atau Makan yang Teratur

Kita perlu mengatur jadwal makan kita agar bisa teratur dan tepat waktu. Misalnya, biasanya kita sarapan jam 7 pagi maka seterusnya kita harus sarapan pada jam 7 pagi tepat, tidak boleh telat atau kurang dari jam 7. Karena tubuh kita akan menerima makanan dengan baik pada waktu kita sarapan biasanya.

Pola makan yang tidak teratur, seperti mengonsumsi *junk food*, soda, dan makan makanan yang berlemak tinggi sangat berbahaya bagi tubuh. Dapat juga membuat penglihatan kita menjadi kabur dan berkunang-kunang.

3. Istirahat atau Tidur yang Cukup

Istirahat atau tidur yang cukup membuat tubuh kita lebih fit atau lebih sehat. Karena kita bisa mendapat energi dan tenaga yang cukup untuk

melakukan kegiatan sehari-hari. Jika tidur kita kurang dari 8 jam dalam satu hari, kita cenderung memiliki masalah pada sistem kekebalan tubuh. Selain itu, dapat menyebabkan bekerja jadi tidak fokus dan mengantuk pada siang hari.

4. Olahraga secara Teratur

Dengan kita berolahraga secara teratur, tubuh kita akan merasa lebih segar dan bugar. Karena dengan kita berolahraga kita akan lebih aktif bergerak dan dapat membakar kalori di dalam tubuh.

Saat kita tidak olahraga, berbagai macam penyakit akan datang kepada kita, seperti meningkatnya risiko penyakit jantung, rusaknya fungsi otot, terganggunya kesehatan mental, tulang dan persendian mudah cedera, membesarnya lingkaran pinggang dan meningkatnya berat badan, meningkatnya risiko kanker, tubuh menjadi loyo dan mudah lelah serta kualitas tidur menurun.

5. Hindari Stres

Kita harus sebisa mungkin hindari stres. Karena stres dapat menurunkan daya tahan tubuh kita sehingga tubuh kita akan lemah dan mudah terserang penyakit.

6. Mendapatkan Asupan Vitamin yang Cukup

Tubuh kita juga butuh asupan vitamin yang cukup untuk menambah daya tahan tubuh agar tidak mudah terserang penyakit. Karena itu, kita harus mengonsumsi nutrisi yang cukup buat tubuh.

7. Banyak Minum Air Putih

Kita juga dalam melakukan aktivitas sehari-hari butuh banyak minum air putih. Karena itu, kita diharuskan minum 8 gelas sehari atau setara dengan 2 liter air putih sehari. Fungsinya untuk menghindari tubuh kita dari dehidrasi.

Jika kita kurang minum air putih, akan menyebabkan dehidrasi, tekanan darah menurun, mual dan muntah, kram otot, sembelit, penyakit batu ginjal dan infeksi saluran kencing, susah berpikir dan

sakit kepala, metabolisme tubuh menjadi lebih lambat dan kulit kering.

8. Mengurangi Konsumsi Gula

Mengurangi konsumsi gula mungkin lebih sulit untuk kita, karena hampir semua minuman mengandung gula. Kita boleh konsumsi gula, tetapi tidak boleh terlalu sering atau terlalu banyak, karena salah satu dampaknya dapat menyebabkan penyakit diabetes.

Jika tubuh kita mengonsumsi gula berlebihan, kita akan sering merasakan lapar, dapat merusak hati, penyakit jantung, kelebihan asupan manis juga dapat memicu peradangan di dalam tubuh.

9. Tidak Merokok

Jangan merokok, karena merokok dapat menyebabkan munculnya berbagai macam penyakit dalam tubuh kita.

Seperti yang kita ketahui, di zaman sekarang ada begitu banyak remaja yang berusia kurang dari 18 tahun sudah mengonsumsi rokok. Padahal, usia

seseorang yang diperbolehkan mengonsumsi rokok adalah remaja dengan usia di atas 18 tahun. Mengingat begitu banyak efek negatif dari rokok, sudah seharusnya orang tua mengimbuai anaknya agar tidak mengonsumsi rokok di usia kurang dari 18 tahun, bila perlu tidak mengonsumsinya sama sekali.

Rokok sebenarnya sudah dikenal masyarakat luas sebagai salah satu penyebab kematian yang cukup besar di dunia. Rokok juga tidak hanya memberikan efek negatif bagi orang yang mengonsumsinya, tetapi juga dapat membahayakan dan memberikan efek negatif bagi orang di sekitarnya.

Beberapa hal yang terjadi pada tubuh ketika asap rokok diisap, antara lain: tekanan darah serta detak jantung akan meningkat. Namun, aliran darah ke pembuluh darah kapiler akan berkurang. Kadar oksigen dalam darah berkurang karena karbon monoksida yang ada pada darah justru mengalami peningkatan dari asap rokok.

Paparan bahan kimia yang terkandung pada asap rokok menyebabkan rambut halus di saluran pernapasan rusak. Selain itu, otot-otot kecil di saluran pernapasan juga akan terus berkontraksi. Sistem imun (kekebalan tubuh) melemah sehingga membuat Anda rentan mengalami berbagai penyakit.

10. Tetap Memperhatikan dan Menjaga Kebersihan Lingkungan

Dengan kondisi lingkungan kita yang bersih dapat mendukung hidup kita sehat. Karena jika lingkungan kita tidak sehat sudah dapat dipastikan banyak kuman sehingga menyebabkan banyak penyakit yang akan menyerang kita.

Seperti yang sudah kita ketahui, lingkungan yang kotor dan terdapat genangan air dapat menjadi sarang dari banyak bibit penyakit bahaya. Karena itu, upaya membersihkan pekarangan rumah perlu dilakukan agar terhindar dari berbagai macam penyakit dan bencana alam.

Salah satu cara paling sederhana yang bisa dilakukan untuk menjaga kebersihan lingkungan adalah: dengan menjaga kebersihan rumah dan halaman. Dengan membiasakan menjaga kebersihan rumah dan halaman, membuat kita menjadi lebih terbiasa untuk membersihkan lingkungan lainnya.

Banyak cara membersihkan lingkungan yang bisa dilakukan, seperti tidak membuang sampah sembarangan, membersihkan selokan, dan memisahkan jenis sampah. Dengan upaya-upaya tersebut, lingkungan akan menjadi lebih bersih dan menurunkan risiko penyakit berbahaya.

Lingkungan yang bersih tidak hanya membuat siapa pun yang memandangnya menjadi merasa nyaman dan aman. Lingkungan yang bersih juga akan memberikan manfaat yang banyak, termasuk dalam pengendalian penyakit. Karena kita tahu bahwa lingkungan yang kotor adalah sarang dari banyak bibit penyakit berbahaya.

Oleh karena itu, kita harus selalu menjaga kebersihan lingkungan dengan baik dalam menjalani pola hidup sehat. Caranya dengan menjaga kebersihan lingkungan kita, mulai dari lingkungan rumah kita, mendaur ulang sampah–sampah yang ada di sekitar kita, membuat pupuk kompos, tidak membuang sampah sembarangan, memisahkan jenis sampah dengan gotong royong secara bersama–sama.

Sehat Dengan EFT

Normansyah

Pernah dengar tentang penyakit yang tidak kunjung sembuh? Penyakitnya, *sih*, ringan saja, sekedar sakit kepala atau pusing, nyeri di bagian tertentu, mual atau perih di bagian perut, dan seterusnya. Masalahnya, penyakit “*ringan*” ini selalu hadir dan berulang-ulang, datang tanpa penyelesaian. Sehingga harus bolak-balik ke dokter dengan keluhan yang sama. Atau kalau tidak, mesti menenggak obat jenis tertentu selama bertahun-tahun. Bahkan, acap kali harus membawa obat ini jika bepergian ke luar kota. Repot.

Jika Anda termasuk yang demikian, bisa jadi Anda mengalami ***gangguan psikosomatik***. Apa itu?

*Praktisi EFT (*The Association for The
Advancement of Meridian Energy
Technique/International Community for EFT
Practitioner*).

Psikosomatik sebenarnya lebih sebagai gangguan daripada penyakit sehingga sering disebut

sebagai gangguan psikosomatik. Jika didefinisikan, **gangguan psikosomatik adalah gangguan fisik yang timbul akibat pengaruh pikiran atau emosi.** Misalnya saja, karena cemas, marah, merasa tertekan hingga emosi dan depresi. Jadi, gangguan ini tidak dipengaruhi oleh masalah fisik yang jelas, seperti luka atau infeksi.

Selain dapat menimbulkan gangguan fisik tersendiri, gangguan psikosomatik juga dapat menambah keluhan atas penyakit lainnya. Misalnya saja, mereka yang menderita sakit lambung (maag) akan dapat menambah parah penyakitnya dan menambah berat keluhannya, jika yang bersangkutan mengalami cekaman (stres) ataupun masalah emosi lainnya. Hal yang sama pada penderita asma, tekanan darah tinggi, diabetes (gula darah), dan lainnya.

Masalahnya pun terkadang tidak hanya berhenti pada penyakit yang dianggap “ringan”. Dalam banyak hal, gangguan psikosomatik ini sangat memperberat keluhan atau penderitaan suatu

penyakit. Sebagian ada yang disadari oleh penderitanya, sebagian lain justru tidak disadari. Dengan kata lain, “beban emosi” yang ditanggung oleh penderita itu kadang tidak disadari. Hal ini karena beban itu telah menyatu dalam dirinya dan mengendap di pikiran bawah sadarnya. Meskipun ada pula yang menjadi beban pikiran dan disadari sepenuhnya oleh penderitanya.

Para praktisi EFT (Emotional Freedom Technique) meyakini bahwa 80% penyakit disebabkan oleh emosi yang tidak selesai. Emosi ini mengganggu pikiran dan kemudian mengganggu ritme atau irama tubuh sehingga fisiologis tubuh pun terganggu. Akibatnya, daya tahan tubuh menurun dan beberapa fungsi terganggu, misalnya peredaran darah. Sehingga tubuh menjadi sakit atau setidaknya muncul keluhan sakit. Untuk mengatasinya, “akar emosi” harus diselesaikan dahulu. EFT dapat membantu menyelesaikan “akar emosi” ini secara efektif.

1. Mengenal EFT

EFT (Emotional Freedom Technique) merupakan teknik penyalarsan emosi sehingga energi tubuh menjadi normal. EFT diyakini telah dipraktikkan sekitar 5.000 tahun yang lalu dalam bentuk akupunktur dengan mengacu pada titik-titik energi meridian pada tubuh. Terapi dengan akupunktur ini dalam EFT disederhanakan menjadi ketukan (tapping) dengan menggunakan jari pada bagian atau titik-titik tertentu yang lebih ringkas.

Sejarah EFT tidak bisa dilepaskan dari dr. George Goodheart (founder Applied Kinesiology) dan dr. Roger Callahan (founder Thought Field Therapy). Penyederhanaan dari teknik TFT ini oleh Gary Craig pada tahun 1990-an kemudian menghasilkan teknik therapy alternatif yang disebut sebagai EFT.

EFT dapat dikatakan sebagai teknik terapi tubuh dan pikiran yang mengombinasikan efek fisik dari perawatan meridian dengan efek mental dalam memfokuskan pada sakit atau permasalahan pada waktu yang bersamaan. Selain melakukan tapping,

efek dari EFT juga berasal dari afirmasi positif saat melakukan *tapping* tersebut.

2. Bagaimana EFT Bekerja?

EFT terbukti secara efektif dapat mengatasi gangguan atau keluhan fisik dan termasuk gangguan psikologis. Ketukan pada *tapping* membantu melancarkan peredaran darah dan emosi yang tidak selesai. Analoginya, bayangkan meridian seperti sungai. Masalah dalam emosi atau fisik diibaratkan sebagai sampah yang menghambat jalannya sungai. Dengan melakukan teknik EFT, berupa *tapping* dan afirmasi, maka “sampah emosi” yang menyumbat sungai tersebut dibersihkan sehingga alur airnya kembali lancar.

Beberapa kejadian masa lalu yang buruk atau “pahit” dapat mengendap dalam pikiran bawah sadar dan berpengaruh negatif dalam pikiran seseorang. Ini memberikan dampak trauma dan “menghantui” pandangan hidup maupun keseharian seseorang. Akibatnya, terjadi kesalahan pandang dalam bentuk

keterbatasan keyakinan maupun *mental block* dalam menyikapi sesuatu. Atau lebih jauh memunculkan sikap *negative thinking* yang tentu saja tidak sehat.

Dalam EFT, hal ini sering diibaratkan sebagai pemasangan baterai yang terbalik. Atau secara teknis disebut sebagai *Psychological Reversal*. Kita bisa bayangkan, bagaimana mungkin sebuah senter dapat menyala dengan baik ketika baterainya terpasang terbalik. Sedangkan jika ada kabel yang longgar atau tidak *nyambung* saja, senter itu tidak akan menyala. Sebab energi listrik untuk menyalakan senter itu tidak sampai ke titik yang dapat menyalakan senter tersebut.

Adapun yang menyebabkan baterai itu terbalik atau menjadikan kabel-kabel tersebut di antaranya adalah emosi yang bertumpuk, kegagalan di masa lalu, kecemasan, trauma, dan hingga kehilangan harapan. Termasuk pandangan yang salah atau negatif terhadap sesuatu yang mestinya disikapi positif.

Jangan dikira hanya kejadian besar saja yang dapat menjadikan sakit. Hal-hal kecil dalam keseharian jika dibiarkan akan menjadi penghalang. Misalnya, kesal karena telepon tidak dijawab. Jika terjadi terus-menerus, apalagi bertahun-tahun, dapat menjadi “sumbatan emosi” yang memengaruhi kesehatan. Masalahnya bukan sekadar telepon tidak diangkat, tetapi prasangka dan persepsi dari tidak diangkatnya telepon tersebut dapat memunculkan emosi negatif.

EFT membantu mengembalikan arus energi itu menjadi lancar. EFT digunakan untuk membantu menghilangkan penyumbatan energi sehingga semua titik meridian yang distimulasi akan membantu mengatasi keluhan dan juga permasalahan tambahan lainnya.

Dalam praktiknya, ada keluhan atau masalah yang dapat di atasi dengan sekali terapi, dan ini terkadang sangat mencengangkan. Bagaimana keluhan yang dirasakan bertahun-tahun dapat selesai

dalam hitungan menit, tanpa obat dan tanpa alat. Namun, ada kalanya terapi harus diulang berkali-kali. Semua ini tergantung pada berat dan banyaknya beban masalah, penerimaan terhadap masalah yang dihadapi serta kemauan untuk keluar dari masalah tersebut. Makin spesifik masalah diidentifikasi, akan makin mudah untuk melihat akar emosi, dan penyelesaiannya.

3. EFT sebagai Teknik Terapi

Keefektifan EFT sudah banyak dibuktikan dalam terapi gangguan psikosomatik dan membantu penyembuhan penyakit lainnya. Saat seseorang dalam perawatan medis, EFT dapat membantu mempercepat penyembuhannya. Jika seseorang terkena penyakit yang jelas-jelas memerlukan perawatan medis, seperti infeksi, luka, atau patah tulang, atau penyakit lainnya, perawatan medis harus tetap dilanjutkan dan EFT dapat membantu proses kesembuhannya.

Beberapa keluhan yang dapat diatasi dengan EFT di antaranya adalah stres dan kecemasan,

kemudian trauma dan “luka batin”, insomnia, nyeri pada bagian tubuh tertentu, bahkan fobia. Termasuk kecanduan rokok. Selain itu, EFT juga terbukti dapat mengatasi keluhan fisik lainnya seperti mag, sakit kepala, dan lainnya, termasuk penggumpalan darah.

Beberapa penelitian menyatakan bahwa terapi EFT dinilai mampu menurunkan kadar hormon kortisol dan mengembalikan suasana hati menjadi lebih riang serta semangat. Terapi EFT diketahui dapat memberikan hasil yang baik dalam mengurangi munculnya nyeri dan tingkat nyeri pada penderita nyeri kronis.

EFT sangatlah mudah dipraktikkan. Terapi dilakukan menggunakan jari, lalu mengetuk-ngetukkan pada titik meridian tertentu pada tubuh guna mengembalikan keseimbangan energi. Dibarengi dengan memberikan kalimat afirmasi positif. Misalnya menyatakan, ”Meskipun saya mengalami (sebutkan keluhannya), saya ikhlas

dan pasrah. Saya mensyukuri apa yang telah diberikan Allah kepada saya dan saya memilih untuk sembuh.”

Ada empat tahap utama dalam praktik EFT. Pertama, **kenali masalah utamanya. Keluhan pada tubuh harus dikaitkan dengan beban emosi yang dirasakan.** Misalnya, saya pernah menerapi dua orang yang hampir bersamaan dan keduanya mengeluh sebagai mempunyai “kolesterol tinggi” sesuai gejala yang dirasakannya. Namun, setelah didalami ternyata dia sedang berkonflik dengan keluarga dekatnya (pamannya) yang sangat mengganggu pikirannya.

Kedua, **menentukan seberapa besar skala masalah atau keluhan yang dirasakan.** Ini dilakukan dengan memberi nilai dari angka 0 sampai dengan angka 10. Hal ini penting untuk mengukur seberapa kuat intensitas masalah tersebut dan untuk mengukur dampak terapi. Angka 0 berarti tidak ada rasa keluhan atau sakit sama sekali dan angka sepuluh

adalah rasa sakit atau merasakan keluhan yang paling berat dari hal yang dihadapi atau dirasakan.

Tahap ketiga adalah memulai terapi. Mulailah berdoa sesuai agama masing-masing dengan memohon kesembuhan dari-Nya. Sambil melakukan ketukan (tapping) pada setiap titik meridian, ucapkanlah afirmasi positif tersebut. Misalnya, “Meskipun saya gagal dalam menikah dengan seseorang, saya ikhlas dan menerima ini sebagai sebuah kebaikan. Saya meyakini akan memperoleh pasangan yang lebih baik dan saya akan memantaskan diri saya untuk lebih baik.”

Adapun urutan titik-titik meridian yang perlu diketuk adalah sisi telapak tangan yang sejajar dengan kelingking (*karate chop point*), pangkal alis, ujung mata bagian luar, bawah mata, bawah hidung, dagu, tulang selangka, dan di bawah ketiak. Ketukan atau tapping dilakukan minimal sembilan kali. Akan tetapi, jumlah ketukan ini jangan dihitung. Lakukan saja. Pada titik-titik tertentu yang intensitasnya terasa lebih

sakit, dapat diperbanyak (jika melakukannya pada diri sendiri hal ini dapat dirasakan).

Pada kasus masalah yang dialami bersifat kronis atau menahun, atau jika masalahnya berat, setelah dilakukan tiga kali putaran teknik ini, dilanjutkan dengan proses gamut. Gamut merupakan sembilan tahap, yaitu menutup mata, membuka mata, menggerakkan mata dengan kuat ke kanan bawah dan ke kiri bawah, memutar bola mata searah jarum jam, memutar bola mata berlawanan arah jarum jam. Kemudian bergumam dengan berirama selama lebih kurang 5 detik. Lalu menghitung 1, 2, 3, 4, 5 secara perlahan. Sambil melakukan gamut, lakukan tapping pada bagian atas genggaman tangan antara kelingking dan jari manis.

Selanjutnya, tarik napas secara dalam (tarik napas melalui lubang hidung–tahan–dan lepaskan melalui mulut). Lakukan selama tiga kali. Bagi yang muslim, sebelum menarik napas dapat mengucapkan istighfar secara khusyuk. Setelah itu, minum air putih

secukupnya untuk melarutkan emosinya. Satu tahap terapi EFT selesai.

Langkah keempat adalah mengukur kembali intensitas masalah dengan skala 0 sampai 10. Jika belum merasakan perubahan, ulangi proses terapi EFT tersebut hingga skala menurun atau mencapai angka 0. Terapi dapat diulangi beberapa kali. Biasanya pada terapi pertama, terjadi penurunan skala menjadi 2 atau 3.

Pada kasus di mana EFT tidak bekerja biasanya terjadi karena ketidakseriusan yang bersangkutan untuk keluar dari masalahnya. Kemudian ada juga karena seseorang yang merasa dengan menderita sakit mendapat perhatian dari orang sekitarnya atau karena menghindari dari sesuatu, yang dengan sakit atau keluhannya, dia merasa lebih nyaman. Kemudian yang terakhir adalah masalah akar utama emosinya tidak teridentifikasi secara spesifik. Yang bersangkutan lebih suka memendam masalahnya dan tidak mau menyelesaikannya. Misalnya, dendam yang dirawat.

Untuk yang terakhir ini perlu teknik khusus menggantinya.

4. Memperbaiki Diri

Sebagai terapi yang bersifat holistik, EFT akan lebih optimal jika dilakukan bersamaan dengan melakukan perbaikan pada 3P, yakni Pola pikir, Pola makan, dan Pola hidup. Perbaikan pola pikir dilakukan dengan memperkuat keimanan kepada Tuhan yang Maha Esa dan memperbanyak syukur. Termasuk di dalamnya adalah memperbanyak ibadah dan lebih sering berbagi kepada sesama. Pola pikir positif akan mendatangkan hal-hal yang positif dan menguatkan. Berprasangka baik kepada Allah dan manusia, merupakan hal yang harus dilakukan dalam kehidupan manusia.

Bagaimana pengaruh makanan terhadap kesehatan sudah banyak dibahas. Pola makan yang tidak sehat jelas berpengaruh buruk pada kesehatan. Memperbaiki pola makan dengan memakan makanan

yang alamiah, semisal sayur dan buah organik, tentu lebih baik daripada camilan yang berbahan utama tepung dan gula. Menghindarkan diri dari mengonsumsi narkoba, termasuk di dalamnya minuman beralkohol dan rokok merupakan sebuah keharusan. Jika ingin sehat dan bahagia.

Orang sehat jelas punya pola hidup yang sehat. Bangunlah pada pagi hari dan bukalah setiap hari dengan beribadah. Ini akan membuat banyak kebaikan dalam hidup. Istirahat yang cukup. Beristirahat cukup dan berolahraga akan membuat badan lebih nyaman. Bergeraklah karena akan membuat otak dan fisik lebih bugar. Selain itu, perbanyaklah silaturahmi dan berkomunikasi dengan menyenangkan. Gunakan gadget dan internet sewajarnya dan jangan berlebihan. Lalu tidurlah dengan penuh rasa syukur dan ketenangan. Tidur lebih awal akan membantu kesehatan hati dan organ lainnya. Semua itu akan menjadikan kita lebih sehat.

Menjadikan Dapur sebagai Pusat Kesehatan Keluarga

Oktavianus Landi

Saat berpikir tentang kesehatan, umumnya hal pertama yang terlintas dalam benak kita adalah dokter, rumah sakit dan apotek. Bila sakit, kita dirawat oleh dokter di rumah sakit atau rawat jalan dan obat-obatannya kita beli di apotek. Gambaran ini tampaknya cukup tertanam dalam pikiran kita.

Bila yang sakit adalah orang terkasih kita seperti anak, orang tua dan saudara kita, sering kali kita harus menghabiskan dana yang cukup besar untuk berobat agar bisa sembuh. Bahkan ada keluarga yang harus menghabiskan hartanya atau menjual aset-asetnya untuk membiayai pengobatan orang terkasih kita.

Dari gambaran ini, untuk urusan kesehatan, seakan-akan kita sepenuhnya bergantung pada pihak atau hal-hal yang berada di luar diri kita. Bahkan, status kesehatan kita ditentukan oleh pihak di luar diri kita. Benarkah demikian?

Bisakah kita mempersiapkan kondisi kesehatan sejak dini dan mengobati berbagai penyakit kita untuk berangkat dari diri kita dan lingkungan kita sendiri? Mari kita memulainya dari dapur.

Dapur dan Makanan Sehat untuk Keluarga

Manusia membutuhkan makanan dan minuman untuk hidup seperti karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. Makanan yang diperlukan tentunya makanan yang sehat. Semuanya dipersiapkan dan diramu dari dapur. Ketercukupan gizi dalam makanan dan minuman tentunya juga akan menjaga atau meningkatkan daya tahan tubuh kita guna menangkal terhadap berbagai penyakit.

Makanan juga bisa menjadi pangkal timbulnya penyakit. Bila makan diolah dengan cara yang salah maka seketika dapat menyebabkan sakit, misalnya diare. Bahkan dalam jangka panjang, makanan yang dikelola dengan cara yang tidak tepat dapat menjadi

pemicu timbulnya berbagai penyakit, misalnya penyakit degeneratif dan tekanan darah tinggi.

Sebagai kita tahu bersama, dapur merupakan tempat untuk menyimpan, mempersiapkan, dan mengolah makanan juga minuman untuk kehidupan dan kesehatan kita. Karena itu, dapur pun berperan menjadi lumbung kehidupan dan sentra kesehatan kita.

Dapur adalah Apotek Terdekat

Dapur kita tentunya tersedia banyak ragam bumbu. Setidak-tidaknya tersedia garam, bawang putih, bawang merah, jahe, kunyit, jeruk nipis, batang sereh, merica, pala, ketumbar, berbagai jenis cabe, tomat, kemangi, kayu manis, lengkuas, daun salam, kemiri, bunga cengkeh dan tentunya masih banyak lagi jenis bumbu yang bisa tersedia di dapur.

Berbagai bumbu dapur ini tentunya diperuntukkan agar cita rasa makanan menjadi lezat.

Apakah hanya sekadar itu? Sesungguhnya manfaat bumbu-bumbu tersebut dapat juga dijadikan sebagai obat tradisional.

Apabila kita membaca berbagai literatur obat tradisional yang ada, banyak di antaranya yang bahan bakunya berasal dari bumbu dapur. Berbagai penyakit ringan dapat disembuhkan dengan obat tradisional yang berasal dari bumbu dapur.

Berdasarkan pengalaman selama ini, untuk penyakit batuk dan pilek dapat menggunakan bawang putih, jahe dan jeruk nipis sebagai obatnya. Diare dan luka bisa diobati dengan kunyit. Bawang merah untuk mengobati kembung perut dan menyehatkan jantung. Sereh untuk menurunkan kolesterol, merica untuk menurunkan asam urat, demam dan masuk angin. Dan masih banyak lagi bumbu dapur yang bermanfaat sebagai obat tradisional.

Berbagai bumbu dan buah-buahan yang tersedia di dapur merupakan sumber berbagai vitamin

dan mineral yang penting bagi tubuh kita. Misalnya vitamin A, B, C, D, E dan K. Mineral berupa Zink, Mg, Fe, Ca dan masih banyak lagi. Semua vitamin dan mineral ini sangat penting untuk menjadi imun tubuh kita.

Sebagai obat tradisional, berbagai bumbu dapur dapat diolah untuk mengobati berbagai penyakit yang ada. Utamanya berbagai penyakit ringan. Selain itu, berbagai bumbu dapur juga dapat diolah sebagai obat-obatan untuk pencegahan berbagai penyakit, khususnya penyakit degeneratif yang muncul beriring dengan bertambahnya usia manusia atau karena pola hidup yang salah.

Olahraga dengan Kegiatan Memasak

Pernahkah kita mengamati aktivitas memasak ibu atau pembantu di rumah maupun juru masak di restoran? Tangan, kaki, kepala dan leher semuanya bergerak. Coba bayangkan, berbagai gerakan fisik saat menyimpan, mempersiapkan dan mengolah makanan

juga minuman, bisakah disejajarkan gerakan olahraga yang sederhana di dapur?

Saat mempersiapkan dan mengolah makanan, tentunya tangan kita tidak pernah diam. Mulai dari cuci piring tangan kita akan bergerak ke sana kemari untuk menggosok dan membilas. Saat mengupas dan mengiris bumbu, jari dan tangan kita turut bergerak. Saat memasak, tangan kita akan membolak-balik masakan?

Bagaimana dengan kaki? Saat beraktivitas di dapur, baik itu berkenaan dengan memasak, menyiapkan bumbu dan mencuci berbagai peralatan dapur, pernahkan kita memperhatikan jenis gerakan langkah kita? Ada gerakan maju, mundur, dan menyamping. Apakah kita pernah menghitung berapa jumlah langkah maju, mundur dan ke samping? Tentunya gerakannya tidak hanya sekali dua kali.

Bagaimana dengan gerakan leher? Saat kita menengok ke kiri dan kanan, belum lagi terkadang

mendongak ke atas dan ke bawah. Tentunya gerakannya tidak hanya sekali dua kali. Belum lagi sesekali mungkin membungkuk dan ini tentunya baik untuk gerakan pinggang.

Dari gerakan tangan, kaki dan leher dan sesekali pinggang saat beraktivitas di dapur, bukan itu merupakan bentuk olahraga di dapur? Apalagi bila aktivitas memasak dilakukan dua atau tiga kali dalam sehari?

Dapur sebagai Pusat Layanan Kesehatan Keluarga

Setiap rumah tangga tidak lepas dari keberadaan dapur. Makanan disimpan, dipersiapkan dan diolah, semuanya dilakukan di dapur. Berbagai minuman dan air bersih juga disimpan dan dipersiapkan dari dapur. Intinya, untuk kebutuhan hidup dan pertumbuhan kita semuanya berasal dari hasil olahan di dapur.

Saat sakit, baik untuk pengobatan atau untuk pertolongan awal, kita dapat memanfaatkan bumbu dapur kita untuk diolah sebagai obat-obatan atau sebagai jamu. Jadi, dapur menjadi sumber bahan baku untuk melakukan pengobatan penyakit-penyakit ringan.

Selain itu, bumbu-bumbu tertentu dapat digunakan untuk mengurangi munculnya penyakit degeneratif yang muncul seiring bertambahnya usia, seperti jantung, diabetes, hipertensi dan kanker. Jadi, dapur menjadi sumber bahan baku untuk pencegahan penyakit.

Aktivitas menyediakan, mempersiapkan, dan mengolah bahan makanan di dapur adalah bentuk nyata berolahraga yang berlokasi di lingkungan dapur. Dapur pun menjadi arena gym mini dalam rumah. Ya, olahraga tentunya menyehatkan kita.

Jika dari dapur disiapkan berbagai kebutuhan hidup dan pertumbuhan manusia serta menjadi

apotek obat tradisional yang terdekat maupun sebagai arena gym yang berada dalam rumah, tidak berlebihan bila dapur dapat dijadikan pusat kesehatan keluarga.

Apakah fasilitas kesehatan modern tidak diperlukan lagi? Pasti, tetap diperlukan. Fasilitas kesehatan modern merupakan langkah lanjut setelah pusat kesehatan keluarga tidak mampu menangani lagi atau memang penyakit tersebut di luar jangkauan pusat kesehatan keluarga.

Sebelum menuju ke sarana kesehatan modern untuk mengobati sakit kita maka langkah pertama dan terutama dalam upaya menjaga kesehatan kita adalah dari diri kita sendiri dan itu berpusat di dapur. Karena itu, kita perlu mempersiapkan dapur sebagai pusat keluarga, dan ini harus dimulai dari perilaku kita dan cara berpikir kita.

Gaya Hidup Sehat Menurut Saya

Sugyanto Umakaapa

A. Latar Belakang Permasalahan

Proses hidup dan kehidupan manusia di atas muka bumi ini tidak ada seorang pun yang mau hidup sakit dan menderita baik itu secara fisik maupun mental. Setiap orang pasti mendambakan hidup aman dan bahagia, tetapi ini tidak akan tercapai apabila gaya hidup sehat seseorang tidak teratur dengan baik. Gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan mudah. Yang menjadi soal adalah apakah masyarakat mau atau tidak merubah gaya hidup sehat sehingga berdampak positif terhadap lingkungan sekitar dan keluarganya.

Di era modern dan zaman di mana teknologi makin canggih, budaya konsumsi masyarakat yang serba instan maka hidup sehat saat ini bukan keinginan setiap orang, tetapi menjadi bagian dari pada kebutuhan yang sangat fundamental dalam kehidupan. Olehnya itu, kesehatan merupakan aspek terpenting dalam kehidupan dan mendukung berjalannya aktivitas secara optimal. Kesehatan diartikan sebagai kondisi fisik mental dan sosial yang

terbebas dari gangguan penyakit sehingga aktivitas yang berjalan didalamnya dapat terjadi secara optimal.

B. Gaya Hidup Sehat menurut para Ahli

- Menurut Annie (2010), gaya hidup merupakan salah satu aspek yang sangat esensial di era modern ini, gaya hidup merupakan gambaran bagi setiap orang yang mengenaannya dan menggambarkan seberapa besar perilaku seseorang di dalam masyarakat. Selain itu, gaya hidup juga dapat diartikan sebagai suatu seni yang dibudayakan oleh setiap orang. Gaya hidup yang dijalani dapat menentukan kualitas hidup dan kesehatan tubuh. Seseorang yang memiliki gaya hidup yang positif dan pola hidup yang sehat cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih memadai. Begitu juga sebaliknya, gaya hidup merupakan salah satu indikator kualitas hidup seseorang. Seseorang yang memiliki gaya hidup sehat akan menjalankan kehidupannya dengan memperhatikan faktor-faktor yang

memengaruhi kesehatan seperti makanan, pikiran, kebiasaan olahraga dan lingkungan yang sehat. Hal ini akan menyebabkan tingkat kesehatan seseorang menjadi baik. Kesehatan yang baik menjadikan kualitas hidup seseorang meningkat.

- Sedangkan menurut Master (2008), gaya hidup sehat adalah pilihan sederhana yang sangat tepat untuk dijalankan. Gaya hidup sehat adalah sehat dengan pola makan, pikiran, kebiasaan dan lingkungan yang sehat. Sehat dalam arti kata mendasar adalah segala hal yang kita kerjakan memberikan hasil yang baik dan positif. Hidup sehat adalah hidup dengan fisik, psikologi, lingkungan dengan finansial yang sehat, cukup, dan baik. Menurut tabloid gaya hidup sehat, hidup sehat itu adalah cara menyelenggarakan proses kehidupan sehingga memberikan kondisi positif bagi diri sendiri dan lingkungan.

C. Mengapa Harus Sehat?

Mengapa harus sehat? lewat pertanyaan ini dapat kita jelaskan dari pendapat di atas bahwa sehat memiliki hubungan esensial dengan gaya hidup seseorang. Karena dengan gaya hidup sehat yang teratur dalam kehidupan seseorang akan berdampak positif dalam menjalankan aktivitas yang optimal dan efektif. Karena sehat merupakan komitmen jangka panjang untuk tetap menjaga fungsi tubuh agar tetap sehat. Sehat tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik, tetapi juga mental dan spiritual seseorang untuk terwujudnya kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya terlebih bahwa kesehatan merupakan hak asasi manusia dan salah satu unsur kesejahteraan yang harus diwujudkan sesuai dengan cita-cita bangsa Indonesia

Sebagaimana yang dijelaskan UU Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan dalam ketentuan umum Pasal 1 Ayat 1, kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental,

spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Pasal 2 pembangunan kesehatan diselenggarakan dengan berasaskan perikemanusiaan, keseimbangan, manfaat, perlindungan, penghormatan terhadap hak dan kewajiban, keadilan, gender dan nondiskriminatif dan norma-norma agama.

Dari penjabaran UU di atas dapat dijelaskan bahwa setiap warga Negara yang mau hidup sehat sebagai pribadi dan individu dalam upaya menjaga dan melindungi diri, keluarga, dan lingkungan sebagai masyarakat yang produktif dan terhindar dari bahaya yang mengancam kesehatan, telah dijamin oleh UU dengan upaya-upaya pemerintah lewat program-program kesehatan untuk masyarakat, dengan demikian terjawablah pertanyaan mengapa harus sehat?, karena sehat memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Sebagaimana yang penulis katakan di atas bahwa sehat

harus diposisikan sebagai kebutuhan yang fundamental bukan keinginan.

D. Bagaimana Cara Menjalankan Hidup Sehat

Dilansir dari www.halodoc.com bahwa menerapkan gaya hidup sehat menjadi hal yang paling penting. Pasalnya, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pola makan tidak sehat dan kurang aktivitas merupakan faktor risiko kesehatan global yang utama. Apalagi dengan kemajuan teknologi pangan, produksi makanan olahan pun makin meningkat, kemudahan teknologi, gaya hidup tidak sehat membuat tubuh rentan terserang berbagai jenis gangguan kesehatan.

Ada beberapa cara yang bisa diterapkan sebagai upaya dalam menjalani hidup sehat:

- Makanan Sehat dengan Gizi Seimbang

Cara hidup sehat yang cukup sulit diterapkan adalah menjaga asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh. Hal ini sangat penting, supaya tubuh dapat

tumbuh, berkembang serta menjalankan fungsinya dengan maksimal. Tidak hanya itu, cara pengolahan makanan pun wajib diperhatikan agar tidak merusak zat gizi di dalamnya sehingga makanan yang dikonsumsi memberikan manfaat

- Olahraga Teratur

Kegiatan ini sayangny sudah makin dilewatkan oleh banyak orang yang tinggal di kota besar. Padahal, dengan olahraga yang baik dan dalam waktu yang tepat bisa membuat peredaran darah menjadi lancar. Pakar kesehatan menyarankan untuk berolahraga dengan durasi minimal 150 menit setiap pekan, bisa memilih jenis olahraga yang kamu sukai untuk mendapatkan tubuh sehat dan bugar.

- Mengelola Stres dengan Baik

Tidak bisa dipungkiri, stres juga termasuk salah satu hal yang harus kamu hindari untuk memperoleh kesehatan yang maksimal. Memang, beban hidup yang berat bisa mendatangkan stres, tetapi harus pintar-

pintar untuk mengelolanya. Untuk mengatasinya kamu bisa mengambil waktu bersantai dan melakukan hal yang kamu senangi, seperti yoga, meditasi, penting juga untuk bersyukur agar pikiran dan hati tetap tenang.

- Istirahat yang Cukup

Untuk mendapatkan tubuh dan pikiran yang sehat, kamu juga bisa mendapatkannya dengan beristirahat yang cukup. Pastikan jam tidurmu selalu terpenuhi dan membiasakan tidur dan bangun di waktu yang sama. Jika merasa sulit tidur kamu bisa mencoba mandi air hangat, membaca buku. Itulah beberapa gaya hidup sehat yang dapat kita terapkan setiap hari, yang terpenting adalah mencegah itu lebih baik dari mengobati.

E. Relevansi Gaya Hidup Sehat Selama Masa Pandemi

Kita ketahuai bersama bahwa sejak tahun 2019 sampai saat ini dunia dilanda bencana non alam yaitu

virus *Covid-19* yang telah banyak menelan korban jiwa sehingga perlu adanya penanganan khusus dari berbagai tim medis, lewat vaksinasi di belahan dunia pada umumnya, Indonesia pada khususnya masih berjuang untuk melawan virus *Covid-19*. Masyarakat selalu diperintahkan oleh pemerintah untuk mengikuti protokol kesehatan karena hal tersebut menjadi kebutuhan kita semua. Tentu tidak mudah untuk menghentikan penyebaran virus *Covid-19*, untuk itu kita dianjurkan untuk meningkatkan imun tubuh supaya dapat menangkal virus *Covid-19*. Salah satu cara untuk meningkatkan imun tubuh adalah menerapkan pola hidup sehat.

Dilansir dari dinkes.bantulkab.go.id bahwa pola hidup sehat merupakan hal yang wajib kita lakukan, terutama pada masa pandemi. Dengan memilih dan mengatur pola hidup yang sehat, tentunya tubuh kita akan merasakan banyak manfaat. Kita hanya perlu memperhatikan kebiasaan kecil

sehari-hari dan mengubahnya supaya lebih bermanfaat untuk kesehatan tubuh.

Dengan pola hidup sehat akan menciptakan harapan hidup lebih lama, manfaat lain yang kita dapatkan, yaitu meningkatkan imun tubuh. Imun tubuh dapat mencegah penyakit masuk ke dalam tubuh kita termasuk virus *Covid-19*.

Dari Media Indonesia pada tanggal 22 Agustus 2021, menurut pusat data dan informasi (Pusdatin) Kementerian Kesehatan, angka kematian karena terserang virus *Covid-19* pada 19 Agustus menyentuh 1.492 kasus, sedangkan sebelumnya, 18 Agustus, sekitar 1.128 kasus dan pada Jumat (20/8), kematian harian di Indonesia mencapai 1.348 kasus serta pada Sabtu (21/8) kematian mencapai 1.361 kasus. Dari data kematian di Indonesia di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam masa pandemi ini menjaga pola hidup sehat sangatlah relevan.

F. Gaya Hidup Sehat menurut Pandangan Al-Qur'an

Diong Liong Akbar dan Budiyanto, dalam jurnal konsep kesehatan dalam Al-Qur'an dan Hadis menjelaskan, manusia diciptakan di dunia ini untuk menjadi khalifah dan beribadah kepada Allah subhanahu wata'ala sesuai dengan konsep Al-Qur'an maupun Hadis, tetapi kedua fungsi tersebut tidak akan bisa terlaksana dengan baik tanpa adanya kesehatan yang dimiliki oleh setiap manusia. Melihat pentingnya kesehatan tersebut, Islam memiliki pandangan (*perspektif*) tersendiri tentang kesehatan. Islam menetapkan tujuan pokok kehadirannya untuk memelihara agama, jiwa, jasmani, harta, dan keturunan. Setidaknya, tiga dari yang tersebut di atas berkaitan dengan kesehatan. Maka dari itu, dapat kita telusuri dari ayat-ayat Al-Qur'an tentang kesehatan.

- Kebersihan Diri

Senada dengan hal di atas, dalam Al-Qur'an juga disebut sebanyak 31 kali, di antaranya dalam Q.S. al-Muddassir ayat 4, “Dan pakaianmu bersihkanlah.” dan Q.S. al-Mā-idah ayat 6, “Wahai orang-orang yang

beriman! Apabila kamu hendak melaksanakan salat, maka basuhlah wajahmu dan tanganmu sampai ke siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kedua kakimu sampai ke kedua mata kaki, jika kamu junub maka bersihkanlah dengan mandi.”

Dalil tersebut menyuruh manusia untuk terus membersihkan diri. Hal ini sesuai dengan konsep kesehatan yang sangat menganjurkan manusia hidup bersih.

- Pola Makan yang Sehat

“Dan makanlah dari yang diberikan Allah kepadamu sebagai rezeki yang halal dan baik.” [Q.S. al-Mā-idah (5): 8]

“Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.” [Q.S. al-A'rāf (7): 31]

“Dan Kami menaungi kamu dengan awan, dan Kami menurunkan kepadamu mann dan salwa.¹²

¹² *Mann*; sejenis madu. *Salwa*; sejenis burung puyuh.

Makanlah (makanan) yang baik-baik dari rezeki yang telah kami berikan." [Q.S. al-Baqarah (2): 57]

- Istirahat yang Cukup

"Dan Dialah yang menjadikan malam untukmu sebagai pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan menjadikan siang untuk bangkit berusaha." [Q.S. al-Furqān(25): 47]

"Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penyembuh dan rahmat bagi orang yang beriman." [Q.S. Al-Isrā (17): 72]

Masih banyak lagi ayat-ayat Al-Qur'an yang menjelaskan tentang kesehatan yang tidak bisa semuanya penulis jabarkan di sini. Dari beberapa ayat Al-Qur'an di atas, dapat ditegaskan bahwa kesehatan tidak selalu berkutat pada fisik, tetapi yang lebih penting adalah kesehatan jiwa dan spiritual. Sebagaimana dalam Q.S. al-Isrā yang menjelaskan bahwa Al-Qur'an diturunkan sebagai penyembuh dan menjadi rahmat, penyembuh sudah tentu adalah obat, tetapi obat belum tentu penyembuh. Al-Qur'an selain

sebagai penyembuh jasmani dan rohani, juga sebagai petunjuk dan rahmat bagi orang yang beriman.

Remaja Sehat Remaja Hebat

Oriza Sumanti

1. Fakta tentang Hidup Remaja di Sekolah

SMP adalah usia remaja yang merupakan usia emas masa pertumbuhan yang harus dijaga kesehatannya. Usia remaja merupakan usia produktif untuk belajar seperti kata peribahasa berikut ini “Di dalam tubuh yang sehat terdapat otak yang cerdas”. Beranjak dari keseharian saya sebagai guru di sekolah, saya adalah seorang guru di SMP yang sangat prihatin dengan fakta hidup remaja sekarang yang sangat jauh dari pola hidup sehat.

Sekolah saya sudah belajar tatap muka dari awal tahun ajaran sekarang walaupun satu kelas menjadi dua sif yaitu sif A dan sif B. Sebagai guru BK untuk melaksanakan layanan klasikal, saya hari ini masuk di kelas VII.8 sif A jam pertama, seperti biasa di awal pemberian layanan klasikal saya selalu menanyakan, “Apakah ananda semua sehat? Siapa yang sudah sarapan pagi ini? Sudah siap ananda untuk belajar hari ini?”

Hanya 5 dari 16 orang sudah sarapan. Hari berikutnya, saya juga menanyakan hal yang sama di VII.8 sif B, hanya 4 orang dari 15 siswa yang sarapan. Hari berikutnya, saya juga menanyakan hal yang sama di VII.7 sif A, hanya 7 orang dari 16 siswa yang sarapan. Hari berikutnya, saya juga menanyakan hal yang sama di VII.7 sif B, hanya 2 orang dari 16 siswa yang sarapan. Hari berikutnya, saya juga menanyakan hal yang sama di VII.9 sif A, hanya 6 orang dari 16 siswa yang sarapan. Hari berikutnya, saya juga menanyakan hal yang sama di VII.9 sif B, hanya 3 orang dari 16 siswa yang sarapan. Hari berikutnya, saya juga menanyakan hal yang sama di VII.10 sif A, hanya 4 orang dari 16 siswa yang sarapan. Hari berikutnya, saya juga menanyakan hal yang sama di VII.10 sif B, hanya 5 orang dari 16 siswa yang sarapan. Dari beberapa kelas di atas dapat dilihat bahwa banyak siswa yang belum sarapan yang jika ditanya mempunyai alasannya masing-masing.

Siswa yang tidak sarapan tidak membawa bekal dari rumah, tetapi mengandalkan jajanan saat jam

istirahat sekolah yang terkadang juga jauh dari pola makanan sehat. Siswa yang belum sarapan belajar dalam kondisi perut lapar, padahal untuk belajar itu butuh energi. Di dalam tubuh yang sehat terdapat otak yang cerdas kata peribahasa, jika anak tidak sarapan bagaimana bisa sehat? Jika anak tidak sarapan bagaimana bisa cerdas? Fakta tentang kehidupan remaja yang kurang peduli dengan hidup sehat akan mengganggu proses belajar. Karena pada kondisi lapar konsentrasi belajar siswa akan terganggu apa lagi saat pandemi ini remaja harus menjaga kesehatannya, jika mereka belajar tanpa sarapan seperti motor berjalan tanpa bensin, bagaimana akan tercapai remaja sehat remaja hebat.

2. Remaja Sehat Remaja Hebat

Pola hidup sehat harus ditanamkan pada siswa SMP yang berada di usia remaja. Salah satu caranya adalah remaja harus memahami tentang pola hidup sehat pada remaja yang sedang berada pada usia

pertumbuhan. Berikut ada berapa pola hidup sehat bagi remaja hebat:

- 1) Setiap siswa harus menanamkan motto pada dirinya, "Dalam tubuh yang sehat ada otak yang cerdas" karena itu, saya harus jaga kesehatan saya.
 - 2) Menerapkan 3M (Menerapkan protokol kesehatan, Menjaga kepedulian akan hidup sehat dan Menjadi hebat dengan belajar).
 - 3) Sarapan pagi harus menjadi agenda wajib bagi setiap remaja.
 - 4) Remaja hebat memilih jajanan sehat.
 - 5) Remaja hebat olahraga, demi kebugarannya.
 - 6) Remaja hebat mengatur waktu belajar dengan baik
 - 7) Remaja hebat istirahat yang cukup.
 - 8) Remaja hebat hindari rokok dan alkohol
- 3. Siapakah yang Berperan Penting dalam Membantu Remaja Mewujudkan Hidup Sehat**

Remaja adalah makhluk sosial yang butuh bantuan orang lain untuk mewujudkan remaja sehat remaja hebat, siapa saja yang dapat berperan dalam membantu mewujudkan remaja sehat dan remaja hebat.

a. Orang Tua

Untuk mewujudkan remaja sehat remaja hebat, orang tua merupakan fondasi yang akan menjadi dasar dalam penerapan pola hidup sehat. Berawal dari kehidupan dalam keluarga, pola hidup sehat dapat diterapkan orang tua dengan selalu membiasakan pemenuhan pola makan bergizi dan membiasakan remaja membawa bekal dan sarapan dari rumah. Tidak terlepas peran sebagai orang tua terutama seorang ibu harus menyiapkan sarapan dan bekal bagi remaja untuk berangkat sekolah. Mendisiplinkan anak dengan istirahat yang cukup, tentang pola hidup sehat agar selalu berangkat sekolah setelah sarapan pagi juga harus dilatih dan di bawah pembiasaan orang tua

di rumah. Jika semua orang tua sudah membiasakan remaja selalu sarapan sebelum berangkat sekolah, akan terwujudlah remaja yang sehat dan remaja hebat.

b. Sekolah

Sekolah adalah lingkungan kedua yang berperan penting untuk mewujudkan remaja sehat remaja hebat. Sekolah merupakan wadah untuk menjadikan remaja hebat, tetapi tanpa adanya penerapan pola hidup sehat di sekolah tidak mungkin ada remaja hebat. Hal yang harus dilakukan sekolah adalah dengan mengajarkan setiap siswa bawa bekal dan sarapan dari rumah. Sekolah juga berperan penting tentang jajanan sehat dan adanya kantin sehat di sekolah demi mewujudkan remaja sehat remaja hebat.

Sekolah dapat bekerja sama dengan UKS dan Puskesmas terdekat untuk penerapan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) di lingkungan sekolah.

Guru juga berperan penting dalam menyosialisasikan pola hidup sehat bagi remaja bisa dimasukan dalam materi pembelajaran contoh bagi guru BK ada tema layanan klasikal tentang pola hidup sehat.

c. Masyarakat

Peran masyarakat dalam mewujudkan remaja sehat remaja hebat adalah dengan membantu penyediaan jajanan sehat, menjauhkan remaja dari rokok dan alkohol dengan cara tidak menjualnya. Masyarakat dapat membantu mengontrol remaja yang tidak menerapkan perilaku hidup sehat seperti merokok di lingkungan masyarakat. Peran aktif masyarakat sangat membantu dalam pengawasan perilaku remaja hidup sehat di lingkungan masyarakat. Bukan sebaliknya mendukung dan menyediakan sarana yang akan mewujudkan perilaku hidup tidak sehat pada remaja seperti merokok.

Sehat Seperti Rasulullah

Peserta KSP 2

Sehat merupakan suatu keadaan/kondisi seluruh badan serta bagian-bagiannya terbebas dari sakit. Al-Qur'an memandang kesehatan adalah suatu kondisi sehat secara menyeluruh, baik secara fisik, mental, spiritual, dan sosial. Hal tersebut harus terjaga tidak hanya dengan menjaga masalah kesehatan secara individu, tetapi juga perlu menjaga sistem menjaga kesehatan keluarga dan menjaga sistem kesehatan masyarakat.

Sehat secara fisiologis, artinya organ jaringan dan sel di dalam tubuh berfungsi dengan baik dan normal, seperti cara kerja internal organisme dan cara berinteraksi dengan dunia di sekitar. Misalnya, jantung, paru-paru, ginjal, peredaran darah dan lain-lainnya berfungsi dengan baik

Seiring dengan aktivitas kita dalam masa pandemi ini yang lebih banyak dilaksanakan di dalam rumah serta mengurangi kegiatan fisik maka kita perlu menjalani gaya hidup sehat. Cara kita

menjalani **hidup** guna menurunkan risiko terkena penyakit atau meninggal dunia di usia muda

Gaya hidup sehat merupakan cara kita menjalani hidup guna menurunkan risiko terkena penyakit. Seperti yang diajarkan oleh Rasulullah **tentang kebiasaan hidup sehat ala Rasulullah, antara lain:**

- Bangun pagi. Sejak matahari terbit mulailah untuk bangun pagi
- Makan secukupnya. Menurut Nabi Muhammad saw., tidak berlebihan
- Makan secara perlahan.
- Makan bersama.
- Jangan minum air satu napas.
- Makan buah delima.
- Puasa.
- Makan kurma

Dalam catatan sejarah Islam disebutkan, selama hidupnya Rasulullah saw. hanya pernah sakit sebanyak dua kali, yaitu di saat pertengahan hidup dan

menjelang wafatnya. Itu pun hanya berlangsung sebentar.

Kemampuan Rasulullah saw. menjaga kesehatannya hingga hanya dua kali menderita sakit adalah satu catatan sejarah dan prestasi yang luar biasa. Itu merupakan prestasi pengendalian kesehatan yang langka.

Rasulullah saw. sadar, Allah swt. sangat membenci manusia yang lalai. Apalagi sampai mengganggu serta membuat bencana kesehatan. Rasulullah saw. memulai dari hal-hal kecil seperti berolahraga, menggosok gigi, dan menyisir rambut. Aktivitas tersebut, oleh Rasulullah saw. dipandang sebagai ibadah, yang berarti berpahala.

Banyak tokoh dunia seperti Napoleon Bonaparte dan Von Goethe yang kagum terhadap kemampuan Muhammad saw. menjaga kesehatan. Hanya dengan fasilitas yang serba sedikit, beliau bisa

menjaga kesehatan, dari rambut sampai telapak kaki, baik dalam maupun luar, dari tahun ke tahun.

Pertama, Nabi Muhammad saw. selalu bangun menjelang fajar. Selesai salat tidak tidur lagi, tetapi terus mengucapkan zikir, mengaji serta mencari nafkah. Bangun menjelang fajar memang lebih nyaman daripada bangun setelah terbit matahari karena bisa membuat tubuh sehat, nyaman, dan bugar.

Kedua, Nabi Muhammad saw. makan sebelum lapar dan berhenti sebelum kenyang. Beliau makan untuk keperluan hidup, bukan hidup untuk makan.

Ketiga, Nabi Muhammad saw. bila marah tanpa emosi, meskipun dengan tujuan positif. Marah yang disertai dengan emosi, tidak menunjukkan keikhlasan dan kecintaan terhadap yang dimarahinya.

Beliau marah seratus persen karena Allah swt.. Marah beliau seperti marah seorang ayah terhadap

anak yang sedang main-main dengan senjata tajam. Artinya, marah beliau hanya tampak dari wajah, tetapi nurani Rasulullah saw. menunjukkan sikap kasih sayang.

Keempat, Muhammad saw. tidak pernah minum sambil bernapas. Air yang beliau minum selalu dari wadah tertutup. Menurut beliau, air dari wadah terbuka mudah terkena debu.

Kelima, Muhammad saw. tidak mudah tersugesti bila dihadapkan pada suatu kondisi (kesehatan) yang tidak menguntungkan. Karena bagi beliau, gampang terpengaruh tidak menunjukkan sikap sabar. Maksud sugesti di sini ialah menanggapi suatu situasi yang menimpa tubuh dengan perasaan secara berlebihan.

Amalan doa minta sehat yang dibaca Rasulullah adalah sebagai berikut:

اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي، لَا
إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

Allahumma afini fi badani allahumma afini fi
sam'i allahumma afini fi bashari la ilaha illa anta

Artinya: "Ya Allah sehatkanlah badanku, Ya Allah sehatkanlah pendengaranku, Ya Allah sehatkanlah penglihatanku. Tiada sesembahan kecuali engkau."

Menjaga kesehatan di tengah pandemi virus corona yang saat ini terjadi menjadi sangat penting. Kondisi tubuh yang sehat akan membuat imunitas kuat sehingga membantu tubuh terhindar dari infeksi virus. Menjaga kesehatan tak selalu harus dilakukan dengan cara rumit. Berikut sejumlah cara sederhana untuk menuju hidup yang lebih sehat.

1. Menjaga Makan

Isi setengah dari piring dengan sayuran yang tidak mengandung zat tepung. Sayuran tak mengandung zat tepung, antara lain: bayam dan sayuran berdaun hijau gelap lainnya, seperti wortel,

brokoli, dan kembang kol. Mengisi setengah piring dengan sayuran non-tepung menjadi cara sederhana untuk membuat diet lebih sehat, karena rendah kalori, tetapi dikemas dengan nutrisi, serat, dan air. Mengonsumsi rokok, alkohol hingga obat-obatan terlarang dapat membuat ketagihan sehingga menjadikan seseorang sulit menghindarinya. Jika ingin mendapatkan kesehatan yang optimal, perlu meminimalkan konsumsi zat-zat tersebut.

2. Hindari Stres

Gaya hidup sehat melibatkan diet sehat, kualitas tidur dan olahraga teratur. Stres yang berlebihan dapat meningkatkan kadar kortisol dan sangat merusak metabolisme tubuh. Ini dapat menimbulkan rasa ingin mengonsumsi junk food atau makanan cepat saji, membuat lemak di daerah perut menumpuk, dan meningkatkan risiko berbagai penyakit. Studi juga menunjukkan bahwa stres merupakan kontributor signifikan terhadap depresi yang merupakan masalah kesehatan masif saat ini.

Stres dapat dikurangi dengan berolahraga, berjalan santai di alam, mempraktikkan pernapasan dalam hingga meditasi.

3. Makan di Piring dan Mangkuk yang Lebih Kecil

Ukuran piring dapat memengaruhi seberapa banyak makanan yang dikonsumsi. Para ilmuwan menemukan bahwa orang yang makan dari mangkuk saji besar, mengonsumsi 56 persen (142 kalori) lebih banyak makanan daripada orang yang makan dari mangkuk kecil. Sebuah penelitian menemukan bahwa orang yang secara konsisten makan lebih banyak makanan ketika menawarkan porsi dan piring yang lebih besar. Ilusi sederhana makan dari piring kecil dapat membantu merasa puas dengan lebih sedikit mengonsumsi makanan.

4. Hindari Soda Bergula

Jika ingin menjadi lebih sehat, coba untuk menghindari minuman manis. Minuman manis tidak mengandung nutrisi penting dan sarat dengan gula. Penelitian menunjukkan bahwa minuman yang

dimaniskan dengan gula dapat meningkatkan risiko diabetes tipe 2, penyakit jantung, bahkan kanker. Selain itu, asam dalam minuman ringan juga dapat merusak gigi, terutama jika dikombinasikan dengan gula. Jika mengonsumsi banyak soda, pilih minuman yang lebih sehat seperti air soda tanpa pemanis dengan lemon.

5. Minum Air Putih Cukup

Minum air yang cukup dapat membantu menjaga fungsi otak yang sehat, konsentrasi, dan suasana hati yang positif. Selain itu, air dapat membantu menurunkan berat badan dengan membuat rasa kenyang dan meningkatkan berapa banyak kalori yang dibakar. Jika kesulitan meminum air putih yang cukup, coba untuk minum satu gelas setiap kali makan.

6. Jam Tidur

Tidur sangat penting bagi kesehatan secara keseluruhan. Penelitian menunjukkan bahwa kurang tidur berkorelasi dengan banyak penyakit termasuk

obesitas dan penyakit jantung. Sangat disarankan meluangkan waktu untuk tidur yang baik dan berkualitas. Jika sepertinya tidak bisa tidur dengan benar, terdapat beberapa cara untuk memperbaikinya, seperti tidak minum kopi di sore hari. Coba tidur dan bangun di waktu yang sama setiap hari. Tidur dalam keadaan gelap total tanpa pencahayaan buatan. Meredupkan lampu di rumah beberapa jam sebelum tidur.

7. Olahraga

Menggunakan otot sangat penting untuk kesehatan yang optimal. Walaupun mengangkat beban dan berolahraga dapat membantu seseorang terlihat lebih baik, meningkatkan penampilan sebenarnya hanyalah puncak gunung es. Perlu berolahraga untuk memastikan tubuh, otak, dan hormon berfungsi optimal. Misalnya dengan mengangkat beban akan menurunkan kadar gula darah dan insulin, meningkatkan kolesterol dan menurunkan trigliserida. Ini juga meningkatkan kadar

testosteron dan hormon pertumbuhan. Terlebih lagi, olahraga dapat membantu mengurangi depresi dan risiko berbagai penyakit kronis, seperti obesitas, diabetes tipe 2, penyakit jantung, alzheimer, dan lainnya. Selain itu, olahraga dapat membantu mengurangi lemak, terutama dalam kombinasi dengan diet sehat. Tidak hanya membakar kalori, tetapi juga meningkatkan kadar hormon dan fungsi tubuh secara keseluruhan. Terdapat banyak cara untuk berolahraga sehingga tidak perlu pergi ke gym atau membeli peralatan olahraga yang mahal. Kita dapat mencoba olahraga ringan dan nyaman di rumah dengan memanfaatkan teknologi seperti internet. Banyak sekali latihan-latihan olahraga ringan yang bisa ditemukan melalui internet, di mana kemudian gerakan-gerakannya dapat ditiru.

Sementara itu, penting juga untuk mendapatkan sinar matahari sebagai sumber vitamin D alami. Kuncinya, yaitu memilih sesuatu yang disukai dan dapat bertahan dalam jangka panjang. Jika benar-

benar tidak sehat atau memiliki masalah medis, sebaiknya berkonsultasi dengan dokter atau profesional kesehatan yang berkompeten sebelum memulai program pelatihan baru.

**Sehat itu Menjadikan Hidup
Menjadi Luar Biasa**
Aisyah

I. Pendahuluan

Pernahkah kita memikirkan tentang bagaimanakah hidup yang luar biasa itu? Salah satu kunci dari kehidupan di dunia ini adalah bagaimana mengatur kehidupan kita agar damai sentosa baik secara lahiriah maupun batiniah. Kehidupan ini telah diatur sedemikian rupa oleh Yang Mahakuasa, atas kehendak-Nya semua yang terjadi di muka bumi ini berjalan sesuai dengan kehendak-Nya. Kita manusia adalah pemimpin di muka bumi ini, tidak lepas dari itu kita dituntut untuk senantiasa beribadah dan berdoa kepada-Nya. Dalam upaya itu kita sebagai manusia juga dituntut menjaga kelestarian alam dan lingkungan yang diciptakan oleh-Nya. Mencintai diri serta orang lain merupakan bagian yang tak terpisahkan dari proses dalam mengarungi kehidupan di dunia ini. Banyak orang tidak menyadari akan tanggung jawab ini, mencintai diri sendiri dengan cara memelihara diri agar senantiasa hidup sehat damai dan sentosa.

Sehat adalah sesuatu yang diinginkan setiap orang. Demi mendapatkan hidup sehat seseorang rela mengorbankan harta yang dimilikinya. Tidak sedikit dari mereka menunggu waktu untuk menerapkan gaya hidup sehat. Akan tetapi, tahukah kita bahwa menerapkan gaya hidup sehat itu tidak perlu menunggu waktu?

Gaya hidup sehat itu adalah cara kita menjalani hidup agar kesehatan kita terjaga. *Corona virus disease* telah memberikan pelajaran yang sangat berharga bagi segenap masyarakat di penjuru dunia. Bagaimana tidak, kebiasaan hidup sehat yang selama ini tidak pernah diindahkan bahkan telah berhasil merenggut jutaan jiwa manusia, kini diupayakan secara sungguh-sungguh. Sungguh begitu miris, hal yang seharusnya bisa dicegah sejak dini menjadi sesuatu hal yang akhirnya hanya bisa disesali. Menerapkan pola hidup sehat dengan merubah gaya hidup sebenarnya bukanlah hal yang susah dan tidak perlu menunggu waktu untuk memulai.

II. Penerapan Gaya Hidup Sehat

Sehat adalah suatu kondisi di mana tubuh, jiwa serta raga dalam kondisi yang baik-baik saja. Artinya, apa yang dirasakan saat kondisi sehat betul-betul membuat kita menjadi pribadi yang tanpa beban. Apa yang kita nikmati dan rasakan membuat kenyamanan tersendiri sehingga tidak perlu lagi melakukan pengorbanan demi mendapatkan hidup sehat.

Dalam menerapkan gaya hidup sehat perlu adanya perilaku kontrol diri khususnya mengontrol diri terhadap makanan yang akan kita konsumsi, olahraga dengan teratur serta Istirahat yang cukup. Banyak di antara kita yang tidak menyadari akan perlunya penerapan gaya hidup sehat sehingga penyakit makin leluasa menyerang hidup mereka.

Sebagian dari kita sebenarnya sudah menyadari bahwa menerapkan gaya hidup sehat itu harus dilakukan, tetapi terkadang situasi dan kondisi yang mengakibatkan segala keinginan untuk menerapkan

gaya hidup sehat menjadi terabaikan. Misalnya, suatu waktu kita disibukkan dengan pekerjaan yang menyita waktu dan pemikiran kita sehingga apa yang kita niatkan menjadi terabaikan, atau karena kondisi pergaulan hidup sosial kita yang memang tidak mengindahkan pembiasaan hidup sehat sehingga dengan sendirinya kita juga ikut-ikutan.

Nah, untuk menerapkan gaya hidup sehat menurut saya pribadi ada beberapa hal yang harus diperhatikan di antaranya:

1. Mengontrol diri terhadap apa yang akan kita konsumsi.
2. Membiasakan olahraga dengan teratur.
3. Memanage waktu sebaik mungkin.
4. Memilih pergaulan yang sehat.

Dari empat point di atas menurut penulis sendiri itu sangat penting dilakukan demi mencapai sebuah tujuan, yakni kita bisa sehat sebagaimana yang diimpikan.

1. Mengontrol diri terhadap apa yang akan kita konsumsi. Maksudnya adalah mengonsumsi makanan yang seimbang sesuai dengan takaran 4 sehat 5 sempurna. Jangan karena kita suka makanan tersebut sehingga dikonsumsi terus-menerus dan mengabaikan kadar atau takaran yang harusnya kita konsumsi dan pada akhirnya dapat berakibat fatal terhadap kondisi kesehatan kita.
2. Membiasakan olahraga dengan teratur. Maksudnya adalah dengan berolahraga secara teratur bisa membakar kalori jahat dalam tubuh kita, mengontrol peredaran darah, jantung serta persendian tidak kaku sehingga apa yang kita lakukan menjadi *relax*.
3. Memanage waktu sebaik mungkin. Maksudnya adalah waktu adalah ruang di mana kita bisa melakukan sesuatu sebagaimana mestinya. Jika kita tidak mengatur waktu dengan sebaik-baiknya, bisa dipastikan apa yang kita lakukan

menjadi tidak teratur. Misalnya, pekerjaan yang harusnya bisa kita kerjakan sekarang kita tunda karena kita berpikir bahwa masih ada waktu sebentar atau besok. Kita tidak menyadari bahwa perjalanan waktu di dunia ini merupakan kuasa Tuhan. Coba kita berpikir bagaimana sendainya waktu berjalan tidak sebagaimana yang kita inginkan. Misalnya, ke depannya ada sebuah situasi yang membuat kita tidak bisa mengerjakan pekerjaan yang harusnya kita laksanakan dari awal, tetapi karena kita mengulur-ulur waktu semua bisa terbengkalai. Waktu yang harusnya kita gunakan untuk Istirahat, makan, atau berolahraga harus disita oleh pekerjaan yang sudah kita tunda sebelumnya.

4. Memilih pergaulan yang sehat. Maksudnya adalah lingkungan sosial terkadang tidak memberikan kita ruang untuk memikirkan diri kita sendiri. Terkadang teman sepergaulan kita

menuntut kita untuk mengerjakan apa yang mereka inginkan bukan apa yang kita inginkan sehingga ruang pergerakan kita menjadi terbatas.

III. Manfaat Hidup Sehat

Dari uraian tentang penerapan gaya hidup sehat di atas, ternyata banyak manfaat yang bisa kita peroleh di samping karena hidup kita menjadi teratur kesehatan terjaga tubuh menjadi lebih berenergi sehingga tidak mudah terserang penyakit. Namun, untuk lebih jelasnya beberapa manfaat dari menerapkan gaya hidup sehat, antara lain:

1. Badan menjadi lebih sehat dan bugar karena pola makan yang teratur serta gizi yang seimbang.
2. Tubuh menjadi lebih bugar karena rutin melaksanakan olahraga.
3. Waktu menjadi lebih bermakna karena dimanfaatkan dengan baik.

4. Dengan memilih pergaulan yang sehat dapat memengaruhi kesehatan jiwa sehingga hidup menjadi lebih terarah.

IV. Penutup

Untuk menjadikan hidup menjadi luar biasa diperlukan adanya konsistensi diri dalam mengatur gaya hidup sehat. Gaya hidup sehat adalah sebuah cara dalam mengatur dan mengontrol kebiasaan hidup sehari-hari, mulai dari bangun tidur hingga dalam menjalankan tugas sehari-hari. Untuk menerapkan gaya hidup sehat tidak perlu menunggu waktu kapan akan dimulai. Namun, segeralah melakukan perubahan gaya hidup sehat sedini mungkin mulai dari mengatur pola makan, olahraga yang teratur, serta istirahat yang cukup. Dalam menerapkan gaya hidup sehat, bisa dimulai dari manajemen waktu, mulai dari proses perencanaan waktu, pengalokasian waktu hingga proses evaluasi kegiatan yang kita lakukan dalam upaya menerapkan gaya hidup sehat. Di samping itu, refleksi diri mesti harus terus-menerus

kita lakukan sehingga usaha untuk mengatur gaya hidup akan senantiasa terkontrol.

Hidup Berdampingan Dengan Covid-19

Ismail Nurdin

Pandemi Covid Menebar Ancaman

Sejak tanggal 11 Maret 2019 ditetapkan secara resmi bahwa dunia dilanda Covid-19 oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Hingga 21 Agustus 2021 sudah lebih dari 200 negara yang terjangkit Covid-19. Setelah memasuki tahun kedua, umat manusia hidup dengan Covid-19. Jutaan korban jiwa yang timbulkan bahkan korbannya hingga 4,39 juta jiwa yang meninggal dari 200,09 juta orang yang terinfeksi.

Pandemi Covid Tidak Hanya Menimbulkan Korban Jiwa

Bukan saja kesehatan masyarakat yang terancam dan menjadi korban keganasan virus Covid-19, tetapi juga melumpuhkan perekonomian, membuat jutaan orang kehilangan pekerjaan dan menimbulkan pengangguran. Ekonomi global terjadi penurunan kapasitas, laju pertumbuhan ekonomi global bukan meningkat malah terjadi minus hingga antara 4% hingga 5%. Tenaga Kesehatan terburu-buru menangani korban pandemi bahkan banyak negara

yang diambang kebangkrutan, termasuk banyaknya dunia usaha yang bangkrut dan gulung tikar.

Budaya Baru di Era Pandemi, Nikmati Kebiasaan Baru

Pandemi Covid-19 merubah kebiasaan manusia, tiba-tiba manusia begitu sangat peduli dengan kesehatan. Kebutuhan obat-obatan meningkat karena permintaan melonjak, obat untuk menyembuhkan penyakit yang ditimbulkan oleh virus Covid diburu dan dicari orang. Begitu pula dengan obat yang dapat digunakan untuk menangkal dan melawan virus Covid-19. Di mana-mana banyak dibahas tentang kesehatan dan bagaimana menghadapi Covid. Sepertinya manusia begitu peduli dengan kesehatan dan merubah kebiasaan lama.

Kebiasaan bekerja berubah, yang biasaya bekerja di kantor (work from office) berubah menjadi bekerja di rumah (works from home) dengan segala kelebihan dan kekurangan dan tingkat efektivitas yang masih diperdebatkan. Belanja kebutuhan masyarakat

yang selama ini mengunjungi pasar, *mall* dan pusat perbelanjaan secara langsung berubah menjadi belanja *online*. Biasanya kalau sakit dan ingin konsultasi serta berobat harus datang ke rumah sakit dan menemui langsung tenaga medis berubah menjadi konsultasi secara virtual melalui aplikasi. Mudik hari raya dan hari keagamaan yang selama ini sebelum pandemic datang menjadi tradisi masyarakat, karena ada pembatasan mobilitas tidak lagi dilakukan, silaturahmi dan melepas rindu sesama sanak keluarga yang berjauhan dilakukan melalui media daring. Kebiasaan dan budaya baru lahir ditengah ancaman pandemi Covid-19.

Ancaman Pandemic Masih Terus Ada, Waspada!

Trend menurun dari penyebaran virus di berbagai negara termasuk di tanah air bukan berarti bahwa ancaman virus *Covid-19* terhadap kesehatan manusia sudah tidak ada lagi. Potensi ancaman tetap ada dan bisa jadi ancaman gelombang berikutnya. Gelombang ancaman penyebaran Covid bisa saja

terjadi dan kemungkinan bisa terjadi apabila masyarakat abai menjaga dan melaksanakan protokol kesehatan seperti mobilitas penduduk yang meningkat, kerumunan yang terjadi pada beberapa event dan kegiatan masyarakat, tidak pakai masker saat berkumpul dan tidak mencuci tangan setelah melakukan kegiatan yang berpotensi tercemar virus 19.

Mobilitas masyarakat yang meningkat, terutama mobilitas yang dilakukan dalam rangka liburan memicu terjadinya potensi penyebaran virus *Covid-19*. Penyebaran terjadi selama perjalanan di mana menemui dan berinteraksi dengan orang lain. Begitu pula penyebaran terjadi dari keluarga yang melakukan perjalanan dan yang dikunjungi atau yang mengunjungi. Oleh karenanya, membatasi perjalanan terutama perjalanan yang melibatkan banyak orang penting dilakukan baik oleh masyarakat itu sendiri atau pengaturan pembatasan oleh otoritas dengan melakukan penegakkan hukum secara tegas.

Berdamai dengan Covid-19, Hidup Berdampingan

...

Pandemi *Covid-19* menurut ahli bisa saja berubah menjadi hanya sebagai endemi, seperti halnya dengan penyakit malaria di berbagai daerah. Kalau hal itu terjadi maka kita harus tetap waspada dan hidup berdampingan dengan endemi *Covid-19*. Bagaimana supaya bisa berdamai dan hidup berdampingan dengan *Covid-19*. Sejumlah negara tengah mulai menyusun rencana hidup baru di era new normal baru, apabila virus *Covid-19* betul-betul berubah menjadi hanya endemic. Salah satunya negara Singapura yang berharap virus *Covid-19* menjadi endemic seperti influenza dan penyakit lainnya, juga mengakhir perang berkepanjangan melawan *Covid-19*. Beberapa kebijakan protokol sedang disiapkan antara lain: kebijakan lockdown dihapus, karantina dan pelacakan kontak pun juga tidak lagi dilakukan.

Pemerintah tentunya menjadi penentu kebijakan untuk memperlakukan pandemic *Covid-19* kaitannya dengan peningkatan kualitas kesehatan dan pemulihan ekonomi masyarakat. Pemerintah harus menyusun *road map* atau peta jalan untuk hidup berdampingan dengan *Covid-19*, yang memuat tentang pengaturan protocol kesehatan yang tidak hanya menekan penularan *Covid-19*, tetapi juga memungkinkan masyarakat untuk beraktivitas seperti biasa. Terutama pada sektor perdagangan, kantor dan kawasan industri, transportasi, pariwisata, keagamaan dan pendidikan.

Pemanfaatan dan penggunaan teknologi informasi yang dikembangkan oleh pemerintah seperti aplikasi peduli lindungi harus diberlakukan dan digunakan secara konsisten sebagai sarana *screening* mulai status vaksinasi *Covid-19* dan status tes PCR yang dapat dimonitor secara digital sehingga pihak terkait dan masyarakat bisa mengontrol potensi penyebaran virus *Covid-19*. Program vaksinasi harus

terus digalakkan dan diintensifkan jangan sampai kendor, target 70% penduduk Indonesia yang divaksin diakhir tahun 2021 atau jumlah penduduk yang divaksin 208 juta kurang lebih dapat tercapai, yang saat ini masih 90 juta untuk vaksinasi pertama, 50 juta vaksinasi kedua dan 924 ribu vaksinasi ketiga. (sehatnegeriku.com, 5 Oktober 2021)

Tidak cukup hanya dengan pemerintah yang menyusun kebijakan peta jalan bersahabat dengan *Covid-19*, tetapi yang tidak kalah pentingnya adalah masyarakat. Beberapa protocol kesehatan yang selama pandemi ada harus tetap dipertahankan, seperti memakai masker di tempat umum, mencuci tangan apabila selesai berkegiatan, dan menjaga jarak antar orang dalam berkegiatan. Yang perlu juga dilakukan adalah membatasi mobilitas dan interaksi dengan banyak orang terutama orang asing, Kalaupun harus berinteraksi penting memperhatikan jarak minimal semeter. Pola makan yang tertib dan teratur, makan makanan yang bergizi dan menjaga metabolisme,

menjaga pola pikir jangan sampai stres dan depresi yang dapat menurunkan imunitas tubuh serta menjaga kebugaran melalui olahraga yang teratur setiap hari secara teratur dan proporsional.

Sebotol Vaksin Cinta

Sarah Serena

Masa Kecil di Pedesaan

Nidya Ayu Respati Ayomi, lahir pada tahun 1991 di desa wilayah Kabupaten Teluk Wondama, Provinsi Papua Barat, sebuah kabupaten yang terletak di dataran besar Pulau Papua. Sebagian merupakan pulau-pulau dan sebagian lainnya perairan (Teluk Cenderawasih). Hampir sebagian besar wilayah kabupaten masih tertutup hutan; merbau, matoa, kayu indah, rotan, gaharu, masoi, bambu, kayu lawang, sagu, dll. Akses masuk ke kabupaten hanya dapat dijangkau melalui udara dan laut.

Walau berasal dari daerah terpencil, Nidya kecil sudah mempunyai cita-cita menjadi seorang dokter. Cita-citanya itu disebabkan oleh sulitnya akses bagi masyarakat di daerahnya untuk memperoleh pelayanan kesehatan. Kondisi tersebutlah yang telah membuat Nidya berjanji pada dirinya sendiri, bilamana ia harus bisa membantu warga desanya agar bisa memperoleh pelayanan kesehatan yang baik, yakni dengan cara menjadi seorang dokter.

Berjuang Meraih Mimpi

Cita-citanya menjadi seorang dokter telah membuat Nidya kecil berjuang keras untuk meraih mimpinya. Ia berhasil mendapatkan beasiswa untuk masuk ke Fakultas Kedokteran di Universitas Cendrawasih. Meski berat hati meninggalkan desa menuju tempat ia meraih mimpinya, tidak pernah ada kata mundur dalam kamus Nidya. Sekali layar sudah terkembang, pantang untuk kembali.

Nidya pun berusaha untuk menyakinkan dirinya sendiri, bila hanya dirinyalah yang bisa merubah nasibnya, bukan orang lain. Akhirnya, ia pun berangkat ke Kampus Abepura, di Jalan Raya Sentani, Jayapura. Awalnya, Nidya belum merasa yakin bila dirinya bisa berbaur dengan rekan-rekan mahasiswa di kampus tersebut, tetapi lambat laun dia pun mulai bisa menyesuaikan diri dan belajar dengan sepenuh jiwa dan raga untuk meraih harapan semasa kecilnya itu.

Bergelut dengan Dunia Medis

Setelah sekian tahun menimba ilmu di Kampus Abepura, akhirnya Nidya pun berhasil lulus dan menjadi seorang dokter sesuai dengan impiannya. Bahkan, ia meraih predikat *cumlaude* di kampusnya. Prestasinya tersebut telah membuat dirinya mendapat tawaran untuk bekerja sebagai dokter umum di Rumah Sakit Umum Daerah (RUSD) Teluk Wondama, Papua Barat pada tahun 2013.

Terpilih sebagai Pegawai Teladan

Nidya merupakan seorang dokter yang cerdas, ramah dan baik hati. Hal tersebut membuat dirinya disukai baik oleh pasien maupun rekan kerjanya. Hal itu pula yang menghantarkan dirinya sebagai pegawai teladan selama 3 (tiga) kali berturut-turut. Namun demikian, Nidya tidak pernah lupa diri. Ia tetap saja ramah dan bekerja keras tanpa mengenal lelah. Baginya, sumpah seorang dokter adalah harga mati, yang tak dapat ditawar oleh apa pun juga.

Menikah dengan Sang Pujaan Hati

Dokter Erdilan Jodi merupakan seorang pemuda yang berhasil merebut hati Nidya. Ia dan Nidya berpacaran sewaktu mereka masih pada zaman pmk medis. Awalnya dr. Jodi menyangka Nidya berasal dari Jawa, ternyata dari Papua Barat. Walau sempat berpisah karena tugas, tetapi akhirnya awal tahun 2020, dr. Jodi pun memberanikan diri melamar Nidya, dan Nidya pun menerima lamaran pujaan hatinya tersebut setelah sekian tahun berpacaran jarak jauh.

Tak Gentar dalam Kondisi Hamil

Bukan Nidya namanya, bila dirinya mundur saat virus corona melanda negeri. Walau dalam keadaan hamil, Nidya tetap semangat bertugas sebagai dokter jaga di UGD RSUD Teluk Wondama, Papua Barat. Hiruk pikuk isu corona tak membuatnya takut. Ia tetap semangat 45, menjalankan tugasnya sebagai seorang dokter. Walau orang tuanya senantiasa

mengingatkan Nidya akan kondisi kehamilannya, tetapi Nidya tidak mempedulikan hal itu. Baginya, nyawa orang jauh lebih penting daripada nyawanya sendiri. Hal itulah yang membuat Nidya dikagumi baik oleh rekan-rekan maupun pasiennya;

Menitip Pesan dalam Sebotol Vaksin

Suatu hari, Nidya merasa sesak napas. Ia pun menghubungi suaminya, dr. Jodi, dan menyampaikan kondisi kesehatannya. Dokter Jodi yang saat itu sedang tugas lapangan, menyarankan Nidya untuk memeriksakan diri ke laboratorium guna mengetahui apa penyakitnya. Nidya pun menuruti nasehat dari dr. Jodi, suaminya.

Saat hasil laboratorium keluar, hanya tetes air mata yang bisa keluar dari tubuh Nidya. Suaranya hilang bagaikan tenggelam dalam kegelapan malam. Ia pun mengambil secarik kertas, dan menuliskan sebuah pesan, “Anakku Sayang, maafkan ibumu, karena tak bisa melihatmu tumbuh menjadi seorang

yang cerdas seperti ibu dan bapak mu. Tetapi bukan berarti ibu tak mencintai dan menyayangimu. Ibu selamanya mencintai dan menyayangimu di mana pun engkau berada. Anakku Sayang, pesan ibu padamu, jagalah kesehatanmu, janganlah abai terhadap dirimu sendiri. Sesibuk-sibuknya dirimu, luangkan waktu bagi tubuhmu sendiri. Karena percuma saja engkau menjadi orang sukses, kalau engkau tidak bisa menikmati kesuksesanmu karena sakit.

"Oleh karena itu, jagalah kesehatanmu. Jangan sampai engkau terkena virus yang sama dengan ibu. Cukuplah ibu saja yang merasakannya. Karena bagi ibu, kehidupanmu jauh lebih penting di atas segalanya. Surat ini adalah bukti cinta ibu padamu, ingatlah selalu akan hal itu." Malam makin larut, mata Nidya pun mulai makin sayu, ia pun bergegas memasukkan surat tersebut ke dalam sebuah botol bekas vaksin. Setelah itu, ia pun tertidur.

Keesokan paginya, ia terbangun dan mendapati rekan kerjanya, dr. Yoce Kurniawan, datang

menghampirinya di kamar rawat inap. Nidya pun berkata kepada Dr. Yoce, “Dok, kalau boleh, saya titip botol vaksin ini kepada Dokter, dan tolong berikan botol ini kepada anak saya apabila dia dewasa nanti.”

Dr. Yoce berkata, “Nidya, memangnya kau tidak ingin kasihkan botol itu sendiri ke anakmu?”

Nidya berkata, “Waktu saya tidak banyak, Dok. Saya sudah tidak kuat lagi. Jadi, tolong jaga anak saya apabila anak ini lahir, dan katakan padanya bila ibunya selalu mencintai dia sepanjang masa, karena kasih ibu sepanjang jalan.” Setelah mengucapkan itu, secara tiba-tiba, tangan kiri Nidya pun tergeletak ke bawah. Ia pergi untuk selamanya.

Dokter Yoce meneteskan air matanya. Ia tidak pernah menyangka rekan kerja kesayangannya akan pergi secepat itu. Covid telah memisahkan ia dengan rekan kerjanya yang super cerdas tersebut. Namun, Dr. Yoce tidak terlalu sedih, karena ada bekas peninggalan dari rekan kerjanya tersebut, yakni anak semata wayang yang lahir dengan penuh perjuangan

antara hidup dan mati. Dr. Yoce pun berkata, “Selamat jalan, Sobat. Amanatmu akan kujaga. Akan kusimpan botol vaksin cintamu ini hingga anakmu dewasa kelak. Lalu, akan kuberikan kepadanya.” Seusai mengucapkan kata-kata tersebut, dr. Yoce melihat senyuman mengembang dari wajah dr. Nidya yang sudah tak bernyawa lagi.

Santri Sehat Pesantren Hebat

Melvin Irawansyah

Pernahkah Anda tinggal di asrama? Atau tempat penampungan orang singgah? Atau Anda pernah tinggal di tempat karantina? Jika kita lihat tempat-tempat seperti demikian, biasanya kita akan menemukan berbagai karakter dari pada penghuninya.

Kita bisa lihat kesadaran mereka dalam menjaga kebersihan, ada yang ketat dan ada yang super cuek, hanya menunggu perintah dari pengurus atau penanggungjawab tempat. Padahal, kebersihan tempat yang kita tempati adalah kebutuhan utama untuk kesehatan tubuh. Praktik hidup bersih dan sehat adalah hasil dari pembiasaan sejak dini. Baik di rumah, sekolah dan juga dalam pergaulan di tengah masyarakat.

Kali ini kita akan membahas bagaimana kehidupan di sebuah lembaga yang mengharuskan siswa dan siswinya menginap di sana. Boarding school atau pondok pesantren.

Mungkin di antara kita ada yang pernah tinggal di pesantren atau mungkin kita menitipkan saudara, adik, atau anak kita di sana. Apa yang kita temui? Biasanya yang sering kita dapatkan adalah keluhan dari orang tua tentang bagaimana kondisi kamarnya? Apakah airnya selalu tersedia? Kalau tersedia sumbernya dari mana? Sehat dan layak dikonsumsi atau tidak? Dan lain sebagainya.

Dulu, kami sendiri saat di pondok sering *diledakin* oleh tetangga yang hanya mendengar isu, biasanya kalau belum terkena sakit gatal-gatal berarti belum dikatakan anak pesantren. Kalau belum terkena penyakit *scabies* belum jadi anak pesantren. Jujur dulu kami hanya tertawa *nyengir* mendengarnya, padahal ini adalah stigma yang salah. Akan tetapi kita memaklumi, sebab di mana terjadi perkumpulan banyak orang dan terkadang suka memakai suatu barang dengan cara bersama-sama akan mudah terserang penyakit menular, tetapi hal seperti demikian tidak bisa digeneralisir.

Pondok pesantren sekarang sudah banyak perubahan. Konsep yang dibangun bukan lagi sekadar modern tetapi juga sudah betul-betul memperhatikan hampir semua aspek kebutuhan. Mulai dari kamar mandi yang tersedia di setiap kamar tinggal, jumlah santri yang dibatasi dalam satu kamar, bahkan ada pesantren dengan konsep asrama satu kamar untuk dua sampai empat orang santri saja. Ditambah lagi, jadwal kebersihan yang super ketat, baik itu dilakukan oleh santri sendiri ataupun ditambah dengan petugas kebersihan.

Pendidikan di pesantren saat ini sudah banyak berubah, tentunya menuju pendidikan yang lebih baik. Ruang gerak para santrinya sudah lebih luas. Bahkan, jadwal kegiatan yang teratur didampingi ustaz pembimbing. Sebab kesadaran bahwa kegiatan yang dibiasakan sejak dini akan memicu semangat berjuang dan kekebalan tubuh kelak dewasa.

Misalnya, selepas salat Subuh sekitar jam 06.00 santri sudah dibiasakan membersihkan kamar

masing-masing. Kemudian sebelum pelajaran dimulai, kelas sudah dibersihkan dan dirapikan. Ketika santri dalam proses pembelajaran biasanya petugas kebersihan akan mengontrol dan membersihkan kamar serta halaman yang belum bersih, merapikan semua rak sepatu dan sandal serta taman di sekitar asrama. Selepas salat zuhur dan makan siang, santri kembali memeriksa kebersihan kamar serta kerapian pakaian di lemari dan tempat tidur. Begitulah seterusnya sampai menjelang tidur.

Wastafel tersedia di setiap tempat seperti kelas, asrama, masjid, kantin, koperasi, perpustakaan, dan lain-lain. Alat kebersihan diletakkan di setiap sudut tempat dengan rapi. Akan ada konsekuensi yang harus diterima jika tidak rapi dan bersih.

Dalam aspek lainnya, untuk menjaga kesehatan tubuh, para santri sudah dibiasakan olahraga dengan teratur. Dimulai dari bangun tidur yang teratur, dan dibiasakan untuk mandi sebelum salat Subuh. Olahraga lari pagi minimal satu minggu satu kali.

Olahraga dengan beraneka macam pilihan, futsal, volley, takraw, badminton, tenis meja, basket, dll. Yang dilakukan hampir setiap sore selepas menunaikan salat Asar sampai menjelang salat Magrib.

Ekskul yang beraneka pilihan sesuai dengan minat dan bakat santri sebagai sarana untuk pengembangan diri dan tentunya meminimalisir risiko terkena stres. Menjaga pola makan, mengonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang. Di sebagian pesantren tidak lagi menyediakan mi instan dan kopi *sachet* di kantin dan koperasi. Puasa sunah yang terjadwal dan juga senantiasa berjemur di waktu tertentu.

Istilah santri sehat pesantren hebat adalah bagian dari motivasi untuk menciptakan lingkungan yang bersih, rapi, aman dan nyaman. Dalam beberapa kesempatan, membuat jadwal rutin check-up kesehatan bekerjasama dengan puskesmas setempat dan lembaga terkait.

Penjagaan ketat dari pembimbing di asrama agar tidak melakukan aktivitas begadang kecuali dalam momen tertentu. Peraturan yang ketat tentang larangan merokok dan menyalahgunakan narkoba, semua dilakukan untuk terciptanya lembaga dan warga yang sehat baik jasmani maupun rohani.

Semua kegiatan di atas dilakukan untuk pembentukan dan pengembangan jasmani para warga yang tinggal di pesantren. Dalam buku *Prophetic Parenting* karya Dr. Muhammad Nur Abdul Hafizh Suwaid, beliau membuat bab khusus tentang Membentuk Jasmani Anak. Beliau menuliskan bahwa banyak sekali manfaat dan faedah dari berolahraga dan memperbanyak aktivitas sehingga orang tua dan para pendidik juga memberikan waktu untuk menyertai anak-anak bermain dan beraktivitas.

Dengan beraktivitas yang padat dan seimbang, anak-anak akan terlatih mengembangkan dan menyempurnakan dalam bergaul serta meningkatkan daya imajinasi dan nalarnya sehingga mampu mencari

solusi dari setiap permasalahan yang muncul atau mereka temukan.

Dr. Muhammad Nur Abdul Hafizh Suwaid dalam bukunya tersebut menuliskan, di antara manfaat beraktivitas dan bergerak adalah:

1. Untuk perkembangan fisik sehingga ia tumbuh dan berkembang sesuai dengan usianya serta menghindari dari keterlambatan dalam berkembang.
2. Memberikan kesempatan pada anak untuk mempelajari berbagai hal, seperti mengenali beragam bentuk, warna, ukuran dan lain-lain, karena sering kali anak-anak mendapatkan pelajaran dari sumber lain.
3. Mengajarkan pada anak untuk membangun hubungan sosial dengan orang lain.
4. Mengajarkan anak tentang akhlak sehingga ia mengetahui mana yang salah dan mana yang benar, bagaimana berlaku adil, jujur dan bagaimana ia mengendalikan diri.

5. Menumbuhkan kemampuan berinovasi dan percobaan atas gagasan yang didapatkannya.
6. Menyingkirkan keresahan pada anak yang lahir dari berbagai keterikatan yang membelenggunya.

Nah, bagi Anda yang masih ragu menitipkan anaknya di pesantren, tidak ada salahnya mencoba. Tentu dengan seleksi dan survey terlebih dahulu agar benar-benar yakin di manakah pesantren yang cocok untuk anak Anda dan tentunya cocok juga dengan kondisi keuangan.

Apalagi di zaman saat ini, pesantren menjadi salah satu solusi untuk pendidikan anak-anak kita. Selain untuk membangun karakter kedisiplinan dan kemandirian, juga menjaga agar tidak mudah terpengaruh dengan derasnya arus godaan media sosial yang kontennya cenderung negative. *Wallahu a'lam bish-shawab.*

Pentingnya Asuransi Pertanian Untuk Antisipasi Gagal Panen

Dewi Susanti

Sektor pertanian paling rentan terhadap perubahan iklim yang bisa membuat gagal panen. Perubahan iklim menyebabkan bencana alam, antara lain: kekeringan, banjir, serangan hama penyakit tanaman, dan lainnya yang berpengaruh terhadap hasil panen.

Kegagalan panen yang dialami petani menyebabkan petani kesulitan modal untuk menanam kembali pada musim tanam berikutnya. Kegagalan panen membuat petani harus memenuhi kebutuhan keluarganya dengan berdagang, buruh serabutan, buruh pabrik, atau berhutang.

Seringnya kegagalan panen akibat dari bencana alam, menimbulkan upaya-upaya untuk meminimalisir kerugian yang dialami petani. Salah satu cara untuk mengantisipasi kegagalan panen adalah dengan cara mengasuransikan lahan pertaniannya. Asuransi pertanian di Indonesia diluncurkan sejak tahun 2015. Tujuannya untuk memberikan perlindungan pada lahan pertanian dari

ancaman kerusakan tanaman akibat bencana alam. Oleh karena itu, diperlukan sosialisasi untuk meningkatkan kesadaran petani tentang pentingnya asuransi pertanian.

Dalam upaya melindungi petani dari kegagalan panen, pemerintah melalui Kementerian Pertanian membuat program asuransi pertanian. Asuransi pertanian adalah asuransi yang menanggung segala risiko kerugian dalam usaha bertani, beternak serta perikanan. Bentuk pertanggungan dari asuransi pertanian adalah ganti rugi akibat gagal panen serta sebab lainnya. Jadi, ketika terjadi risiko, petani tidak perlu meminjam uang kepada tengkulak lagi karena pemerintah yang akan mengganti biaya kerugian tersebut. Pemerintah akan mengganti modal petani dan petani dapat melanjutkan kegiatan bertaninya.

Terdapat 2 jenis asuransi pertanian, yaitu: asuransi untuk tanaman pangan, hortikultura serta perkebunan; dan asuransi untuk usaha ternak.

Beberapa contoh produk asuransi pertanian yang dikeluarkan pemerintah berkerja sama dengan Jasindo, antara lain:

1. Asuransi Usaha Tani Padi (AUTP)

Merupakan program asuransi yang diperuntukkan bagi petani padi. Asuransi ini melindungi para petani padi dari risiko gagal panen akibat banjir, penyakit, kekeringan serta serangan organisme yang merusak tanaman. Petani bisa mendapatkan perlindungan ini dengan biaya premi sebesar Rp 180 ribu. Namun, asuransi pertanian ini mendapatkan subsidi dari pemerintah dengan mekanisme bantuan sebesar 80 persen. Jadi, petani cukup membayar 20 persen atau Rp36 ribu per bulan saja. Terdapat syarat khusus untuk mendapatkan asuransi ini, yaitu petani harus berstatus sebagai petani penggarap atau memiliki lahan dengan luas maksimal dua hektar. Selain itu, lahan tersebut harus

merupakan lahan irigasi atau lahan tadah hujan yang lokasinya dekat dengan sumber air. Jika terjadi kerugian, mekanisme pembayaran ganti rugi asuransi pertanian diberikan sebesar 75 persen dari total kerusakan atau lebih pada setiap petak. Jadi, uang pertanggungan yang dapat diklaim maksimal adalah Rp 6 juta.

2. Asuransi Usaha Ternak Sapi (AUTS)

Merupakan asuransi yang menysasar para peternak sapi. Dalam hal ini, asuransi melindungi peternak sapi dari berbagai kerugian karena kematian ternak, penyakit, kecelakaan, atau hilang karena dicuri. Pertanggungan maksimal yang diberikan oleh perusahaan asuransi adalah maksimal sebesar Rp10 juta per ekor sapi. Total tersebut merupakan perhitungan dari harga pertanggungan dikurangi hasil penjualan daging jika sapi dipotong paksa. Beberapa

syarat untuk mendapatkan asuransi usaha ternak, antara lain: (1) Nasabah merupakan peternak pembibitan atau pembiakan dan peternak berskala kecil, (2) Ternak yang dimiliki berupa sapi betina indukan dengan usia minimal 1 tahun, berbadan sehat serta memiliki identitas, dan (3) Biaya premi sebesar Rp200 ribu dengan subsidi pemerintah sebesar 80 persen. Jadi, peternak cukup membayar Rp40 ribu.

3. Asuransi Pertanian Nelayan

Merupakan asuransi yang bertujuan untuk melindungi para nelayan dari risiko meninggal dunia ketika melakukan penangkapan ikan maupun di luar dari kegiatan tersebut. Dalam hal ini, pemerintah memberikan subsidi sebesar 100 persen dari premi, yaitu Rp175 ribu. Beberapa syarat untuk mendapatkan asuransi ini, antara lain: (1) Memiliki kartu nelayan yang berlaku, (2)

Memiliki rekening tabungan, jika belum, dapat membuat surat pernyataan kesanggupan memiliki rekening tabungan, (3) Menggunakan kapal penangkap ikan dengan ukuran maksimal 10 GT, dan (4) usia maksimal 65 tahun.

4. Asuransi Pertanian Non Subsidi

Pemerintah melalui Jasindo juga menawarkan produk swasta yang menysasar pelaku usaha pertanian, lembaga keuangan serta petani. Produk yang tersedia antara lain: Asuransi Usaha Tani Padi, Asuransi Usaha Ternak Sapi, Asuransi Usaha Tani Jagung, dan Asuransi Nelayan Mandiri. Bagi pelaku usaha yang akan mendaftar, dapat melalui layanan online berupa Sistem Informasi Asuransi Pertanian (SIAP).

Hadirnya asuransi pertanian ini dapat memberi manfaat kepada petani dari risiko gagal panen akibat terjadi bencana alam, seperti banjir, kekeringan, dan serangan hama penyakit tanaman.

Kesadaran pentingnya asuransi tumbuh seiring dengan banyaknya kegagalan panen yang bermula dari perubahan iklim saat ini. Sektor pertanian paling rentan terhadap perubahan iklim karena menyebabkan perubahan musim tanam, kamarau yang lebih panjang atau banjir yang menyebabkan tanaman terendam air dan tanah longsor.

Meskipun luas lahan pertanian yang diasuransikan meningkat setiap tahunnya, tetapi Kementerian Pertanian mencatat belum banyak petani yang menyadari pentingnya asuransi pertanian. Oleh karena itu, Kementerian Pertanian, melalui penyuluh pertanian, gencar melakukan sosialisasi asuransi pertanian sampai tingkat lapang. Bahkan, asuransi pertanian juga akan menjadi salah satu

persyaratan dalam mengajukan kredit usaha rakyat (KUR).

Penyuluh pertanian mensosialisasikan manfaat asuransi pertanian, yaitu: (1) mendapatkan proteksi atau perlindungan terhadap segala macam risiko yang terjadi pada pertanian, seperti gagal panen. Tentunya petani tidak akan dirugikan jika panen gagal, karena seluruh modal akan diganti oleh pihak asuransi; (2) nilai ganti rugi jumlahnya cukup besar untuk dapat memulai lagi usaha taninya; (3) kemudahan mendaftar asuransi melalui penyuluh pertanian untuk didata dan dilaporkan Dinas Pertanian setempat ke Provinsi hingga terakhir akan diterima oleh Kementerian Pertanian; dan (4) subsidi pembayaran premi dari pemerintah dan pendampingan petugas pertanian lapang dalam pengurusan klaim asuransi.

Seringnya terjadinya kegagalan akibat bencana alam yang ditimbulkan oleh perubahan iklim akan membuat petani menyadari pentingnya perlindungan dari

kegagalan panen dengan cara ikut menjadi peserta asuransi pertanian.

Semoga penulisan artikel ini bermanfaat dalam menambah pengetahuan tentang asuransi pertanian.

HEALTH IS HABIT

Syafa'atun

MASA KECIL

Pagi itu, sinar mentari menembus jendela sudut kamar yang begitu luas dalam sebuah rumah megah. Tak seperti biasanya, suasana kali ini sungguh berbeda dari hari biasanya.

Dari kejauhanx terlihat seorang ayah yang sedang cemas, duduk di serambi teras rumah sakit sambil mengusap peluh yang menetes dari dahinya. Debar jantung serasa mengikuti detik jam yang berputar. Maklum, ini kali pertamanya menantikan kelahiran buah hati sebagai penerus dan pewaris keluarga.

Selang beberapa jam, tangisan terdengar dari sudut jendela. Rupanya si bayi mungil telah lahir ke dunia. Si ayah menghela napas panjang sembari terlihat senyum simpul dari bibirnya. "Alhamdulillah" Terucap kalimat syukur dari bibir si Ayah. "Alhamdulillah, Bu. Anak kita telah lahir," kata si Ayah lagi.

"Iya, Ayah. Alhamdulillah ... bayi kita lahir selamat." Bayi itu lantas diberi nama Dona Selvia Sari.

Beberapa hari setelah ibu Dona menginap di rumah sakit ternama di daerah itu, Dokter mempersilakan ibu Dona untuk pulang. Mereka pulang dengan naik mobil pribadi. Suasana haru dan senang menyelimuti hati sepasang suami istri ini.

AYAH IBU MENYAYANGI

Setiap orang tua memiliki cara tersendiri dalam meluapkan rasa kasih sayang kepada buah hatinya, apalagi bila orang tua yang baru merasakan hadirnya buah hati. Buah cinta pertama yang sangat dinanti-nanti kehadirannya dalam keluarga, oleh sepasang suami istri.

Suatu ketika, tiba-tiba terdengar tangisan keras dari kamar. Ayah merasa kaget sambil membangunkan istrinya, tak biasanya Dona menangis sekencang itu. "ibu ... Dona menangis. Coba lihat, barangkali dia lapar, Bu."

Ibu dan Ayah segera menghampiri kamar Dona dan mencari tau sebab kenapa Dona menangis sekencang itu.

"Ayah benar ternyata, Dona lapar." Segera, ibu membuatkan susu untuk Dona.

Malam kedua, terjadi hal yang sama dengan Dona. Bayi itu menangis sekencang-kencangnya, lebih keras dari

malam kemarin. "Ibu ... Dona menangs lagi tuh, coba lihat barangkali popoknya basah," kata Ayah.

"Iya, Ayah," jawab lantas menghampiri Dona seperti biasanya.

Hal yang sama pun terjadi berulang-ulang sampai beberapa malam, sampai akhirnya Dona dibawa ke sebuah rumah sakit ternama. Ibu bayi itu mencari tau apa yang sedang putrinya alami. Dia bertanya kepada dokter spesialis anak, "Dok, apa yang terjadi pada anak kami?"

Dokter menjelaskan perihai yang terjadi pada putri semata wayangnya. Dia bilang, "Anak ibu tidak apa-apa, kok, Dona hanya lapar saja. Asupan susu saja tidak cukup untuk Dona. Dona tidak seperti kebanyakan bayi yang lain, dia selalu lapar. Makanya dia menangis terus waktu malam."

Sejak saat itu, ibu Dona memberi asupan tambahan kepada Dona.

Hari, bulan, tahun pun berganti, Dona tumbuh menjadi anak perempuan yang cantik dan sehat. Kedua orang tuanya sangat menyayangnya, apa pun keinginan Dona selalu mereka penuhi.

SUKA MAKAN

Tak disangka, terlahir dari keluarga mapan telah menciptakan sebuah hobi baru dalam diri Dona. Dona yang dulunya cantik, langsing, sekarang berubah menjadi sangat gemuk karena kebiasaannya yang suka makan.

Tit! Tit!

Terdengar bunyi klakson. Rupanya Abang Donat yang sedang mangkal di depan rumah Dona. Bunyi itu yang sering terdengar pada siang hari. Abang tukang donat sedang menjajakan barang dagangannya. "Donat, Neng. Mau berapa?" Tukang donat menyapa dona.

"Berapa semuanya, Pak?"

"Lima puluh ribu, Neng," jawab Abang Donat. Seperti itulah kebiasaan Dona, selalu membeli makanan dalam jumlah besar, apalagi makanan itu adalah merupakan makanan favoritnya.

Dona terus saja makan dalam jumlah banyak tanpa menghiraukan sudah berapa banyak donat yang ia makan, hingga Dona sedikit kekenyangan.

Ibu menghampiri Dona. "Dona, kamu jangan kebanyakan makan, nanti tubuhmu bertambah gemuk lagi, loh," nasihat ibu. "Lihat baju kamu, sudah tidak muat lagi."

“Nggak apa-apa, lah, Bu, nanggung. Enak ni ... nanti Dona janji akan berolahraga biar tubuh Dona tidak gemuk.”

Makin hari, tubuh Dona makin bertambah dan setiap bulan berat tubuhnya makin bertambah.

TEMAN DAN SEKOLAH

Bel berbunyi, murid-murid keluar dari kelas masing-masing. Murid-murid keluar dengan membawa bekal yang dibawa dari rumah untuk dimakan. Terlihat seorang perempuan yang sedang berdiri dekat sebuah pohon, dia terlihat kusut dan lemas. Santi namanya, anak sekelas Dona, yang jarang bergaul dengan teman sekelasnya dan suka menyendiri.

Berbeda dengan Santi, Dona anak yang suka bergaul dan sangat loyal terhadap teman-temannya. Dia sering mengajak makan bareng di kantin sekolah. Dona menghampiri Santi, "Hai, Santi ... maukah kamu makan bersama kami," ajak Dona.

"Ya, terima kasih, Dona. Saya masih kenyang."

"Ok, lah, kalau kamu tidak mau, lain kali kamu harus makan bersama kami."

Akhirnya, Dona makan di kantin dan mentraktir semua teman-temanya. Maklum, Dona adalah anak kaya raya yang tidak sombong.

DONA JATUH SAKIT

Terdengar gemuruh dari seberang jalan, tepatnya di depan pintu masuk sekolah. Tak disangka, terbujur wanita berambut pendek dengan mengenakan jaket dan tas sekolah. Candra yang kebetulan lewat searah dari gang itu merasa kaget, ternyata si Donalah yang pingsan di jalan. Segera, Candra meminta bantuan warga sekitar untuk menolong Dona.

Dona dibawa ke rumah sakit terdekat. Candra mengabari ibu Dona, "Hallo, Bu. Dona sekarang ada di rumah sakit. Dona pingsan di jalan, Bu."

Ibu Dona segera datang ke rumah sakit. Ibu merasa syok, anak kesayanganya ada di rumah sakit.

"Alhamdulillah ... Dona sudah sadar," kata Dokter. Dokter berpesan kepada ibu, "Dona harus menjaga pola makannya, Dona sakit karena ada organ tubuh tertentu yang rusak dan bisa berakibat fatal nantinya, jika dibiarkan terus-menerus."

Kesehatan Dona mulai membaik, Dona dibawa pulang ke rumah oleh orang tuanya setelah mendapat izin Dokter.

ULTIMATUM IBU

Setelah pulang dari rumah sakit, tubuh Dona masih terlihat lemas, tidak seperti hari-hari biasa yang terlihat ceria. Dona masih sakit ada gangguan pada organ tubuhnya.

Ibu merawat Dona dengan sepenuh hati, Dona pun akhirnya sembuh dan bisa pergi ke sekolah lagi. Teman-temannya pun senang, kini Dona sudah bisa kembali bersekolah lagi.

Kali ini, Dona harus mendengar kata-kata ibu, tidak boleh lagi makan terlalu banyak agar tidak sakit. Dona harus bisa menjaga kesehatanya sendiri.

Suatu hari, tanpa sadar Dona lupa dengan kata-kata ibunya. Dona tetap saja lupa diri dan makan terlalu banyak. Akhirnya, dia jatuh sakit lagi, kali ini lebih parah dari yang kemarin. Dona diopname di rumah sakit selama beberapa hari. Kondisinya koma, tidak sadarkan diri lagi.

Ternyata Tuhan Maha Berkehendak, Dona masih bisa sadarkan diri untuk yang kedua kalinya. Dona sembuh dan dirawat jalan di rumah.

Tak ingin terulang kejadian yang menyedihkan itu dan tak ingin kehilangan Dona, putri satu-satunya, ibu kini selalu menasehati Dona. Kali ini, ibu tidak main-main memberi ultimatum kepada Dona.

GAYA HIDUP SEHAT

Pengalaman telah membuat Dona bisa berpikir dewasa dan bijaksana. Kini, Dona memutuskan untuk memulai hidup dan menerapkan pola hidup sehat.

Setiap pagi, ia berolahraga, mengonsumsi makanan sehat, tidak berlebihan dalam makan, mengatur pola hidup yang cukup. Hal-hal itu selalu dia lakukan setiap hari.

Kini, tubuh Dona sudah mulai sehat dan tidak pernah lagi jatuh pingsan apalagi sakit-sakitan. Berat badan Dona juga mulai normal seperti wanita lain seusianya. Ibu merasa senang dan bahagia

AKHIR DAN MASA DEPAN

Kesehatan Dona terus membaik. Orang tua Dona memutuskan pindah ke luar negeri. Kehidupan baru dimulai di sana. Dona pun melanjutkan pendidikannya ke

jenjang yang lebih tinggi lagi. Dia mengambil jurusan kedokteran.

Dona sekolah di sebuah universitas ternama di sana, hingga akhirnya bisa mengantarkanya menjadi seorang ilmuwan. Kini, dia telah lulus sebagai seorang sarjana dan dia menjadi seorang dokter yang sukses.

Akhirnya, kehidupan keluarga dona menjadi bahagia, berkat pengalaman dan semangat Dona.

PENUTUP

Setiap pribadi bisa memilih gaya hidup masing-masing. Kesehatan bisa diraih berkat usaha maka raihlah kesehatan itu agar hidup lebih bermakna dan bisa meraih kesuksesan dalam hidup.

Gaya Hidup Sehat

Yulianto

1. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan hal yang harus diperhatikan. Untuk menjaga kesehatan itu sangat diperlukan gaya hidup yang sehat. Gaya hidup yang sehat tentu dimulai dari diri sendiri. Kemudian, jika kita sudah menerapkan gaya hidup yang sehat, tentu lingkungan sekitar secara otomatis juga akan sehat.

Gaya hidup sehat mempunyai peranan yang penting untuk meningkatkan kesehatan setiap individu. Gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan cara mengonsumsi makanan yang seimbang, gaya aktivitas/olahraga secara teratur, tidur yang cukup dan tidak merokok sehingga setiap individu akan bebas dari penyakit. Akan tetapi, setiap individu memiliki gaya hidup yang berbeda-beda dalam mempertahankan kebugaran jasmani. Gaya hidup modern sekarang ini sebagian besar tidak sesuai dengan gaya kesehatan yang dianjurkan sehingga setiap individu hendaknya mempunyai gaya hidup yang baik guna mendukung dan memperlancar kebugaran jasmani yang dimiliki.

2. PENGERTIAN GAYA HIDUP SEHAT

Gaya hidup sehat adalah suatu pilihan sederhana yang sangat tepat untuk dijalankan. Hidup dengan gaya makan, pikiran, kebiasaan dan lingkungan yang sehat. Sehat dalam arti kata mendasar adalah segala hal yang kita kerjakan memberikan hasil yang baik bagi tubuh.

Pengertian Gaya Hidup Sehat Menurut Ahli

Menurut Kotler, gaya hidup sehat yaitu gambaran dari aktivitas/kegiatan yang didukung oleh minat, keinginan, dan bagaimana pikiran menjalaninya dalam berinteraksi dengan lingkungan. Tentunya terhadap hal-hal baik.

Dari pengertian di atas dapat diartikan bahwa gaya hidup sehat adalah suatu pilihan yang sangat tepat untuk kelangsungan hidup kita, sedangkan gaya hidup sehat adalah jalan yang harus ditempuh untuk memperoleh fisik yang sehat secara jasmani maupun rohani. Jadi, gaya hidup sehat adalah proses untuk mencapai gaya hidup sehat.

3. TUJUAN GAYA HIDUP SEHAT

Tujuan kita menerapkan gaya hidup sehat tentunya untuk menjaga kesehatan tubuh dan mendapatkan kehidupan yang lebih baik. Akan tetapi, ternyata dengan menjalankan gaya hidup sehat kita tidak hanya akan

mendapatkan kesehatan jasmani, tetapi juga mendapatkan bonus kesehatan rohani yang stabil. Di samping itu, dengan menerapkan gaya hidup sehat tidak makan daging, sama artinya kita mengurangi efek global warming. Berikut adalah keuntungan yang kita dapat dari menjalankan gaya hidup sehat, baik secara fisik maupun secara mental.

Menjaga kesehatan bagi kita tentunya akan lebih baik dan menguntungkan daripada kita mengobati akan penyakit yang diderita. Karena manfaat menjaga kesehatan bagi kita, antara lain: kita dapat melakukan segala aktivitas keseharian kita dengan lebih baik dan optimal, baik yang berhubungan dengan pekerjaan kita ataupun berhubungan dengan silaturahmi keluarga serta dalam menjaga hubungan sosial dengan masyarakat kita.

4. CARA MENJAGA HIDUP SEHAT

Beberapa manfaat hidup sehat bisa kita dapatkan dengan cara menjaga kesehatan, di antaranya adalah mengurangi pengeluaran kita. Tentunya, ini akan menghemat biaya. Karena bila kita sakit, akan banyak biaya yang harus dikeluarkan untuk melakukan pengobatan. Selain itu juga dengan nikmat sehat yang kita miliki dan harus disyukuri akan bisa kita manfaatkan untuk

meningkatkan keimanan dan ketakwaan kita terhadap Allah dengan banyak melakukan amal ibadah dan juga amalan kebaikan.

Begitu banyak nikmat yang telah Allah anugerahkan kepada kita semuanya. Nikmat yang terbesar adalah iman dan Islam serta juga nikmat sehat. Jalan untuk menunjukkan kita bersyukur atas nikmat hidup sehat ini adalah dengan melakukan berbagai hal dan *cara menjaga kebugaran tubuh* serta kesehatan diri kita dan juga keluarga kita dan pada umumnya kesehatan masyarakat kita juga.

1) Menjalankan Gaya Hidup Sehat

Yang dimaksud dengan pengertian gaya hidup sehat adalah segala aktivitas kehidupan kita dalam melaksanakan kehidupan sehat baik dari segi gaya makan yang baik dan juga gaya keseharian kita yang mencerminkan kehidupan sehat. Baik itu dalam aktivitas olahraga yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan dan juga menghindarkan dari hal-hal yang bisa mendatangkan penyakit bagi tubuh kita.

2) Mengonsumsi Makanan dan Buah yang Sehat serta Bergizi

Konsumsi makanan yang sehat bisa kita lakukan dengan memperbanyak sayuran hijau, buah-buahan dan menghindari berbagai macam jenis makanan cepat saji. Untuk bisa hidup sehat terutama dalam hal gaya makan maka kita harus benar-benar selektif dalam memilih beraneka ragam jenis makanan. Menghindari makanan yang berkolesterol tinggi juga baik untuk kesehatan kita terutama kepada kesehatan jantung kita. Untuk itulah diperlukan cara dan tips gaya makan sehat juga.

3) Mempunyai Waktu Istirahat yang Cukup

Ada beberapa jenis penyakit yang disebabkan dan dipicu karena kurang tidur. Untuk itulah agar tubuh kita terjaga kebugaran dan tetap dalam kondisi fit maka jangan lupakan untuk istirahat, tidur yang cukup. Dalam keadaan tidur yang baik maka ini akan mengistirahatkan segala aktivitas tubuh kita baik secara fisik maupun mental.

4) Menghindari Kebiasaan yang Merusak Kesehatan

Ada beberapa kebiasaan yang berbahaya dan merugikan kesehatan tubuh kita. Salah satunya adalah merokok dan juga meminum minuman alkohol serta kebiasaan yang berkaitan dengan NAPZA (narkotika, psikotropika, zat adiktif). Ini yang harus kita perhatikan

benar-benar bila kita menginginkan kesehatan senantiasa mendampingi aktivitas kegiatan sehari-hari kita dengan baik.

5) Olahraga secara Teratur

Berolahraga secara teratur sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh kita. Dengan berolahraga maka akan dapat memacu jantung, pernapasan dan peredaran darah menjadi lebih baik lagi. Membiasakan diri untuk berolahraga setiap hari dengan kegiatan ringan yang bisa kita lakukan contohnya seperti berjalan kaki, senam, fitnes, jogging, bersepeda, atau melakukan olahraga penuh seperti main badminton, sepak bola, lari maraton, tenis, bola basket, dan lain sebagainya merupakan bagian dari cara menjaga kesehatan serta kebugaran tubuh kita.

6) Minum Air Putih yang Cukup

Kita cukup mengenal akan banyak manfaat minum air putih bagi kesehatan. Kesehatan telah menganjurkan untuk kita mengonsumsi air putih dalam sehari-hari adalah tidak kurang dari 8 gelas. Air putih ini sangat baik untuk membersihkan serta memperbaiki dan menjaga kesehatan pencernaan kita. Serta kandungan nutrisi, oksigen dalam air baik untuk kelancaran peredaran darah kita.

5. DAMPAK POSTIF GAYA HIDUP SEHAT

Berbicara gaya hidup sehat, tidak hanya memfokuskan pada makanan sehat, tetapi terkait dengan kebiasaan sehat menjalani kehidupan dan tidak kalah penting, yaitu kepemilikan gaya pikir yang positif. Manusia memandang kehidupan dengan optimis, diyakini memengaruhi kondisi kejiwaan. Pada akhirnya membebaskan dari beban pikiran yang dialaminya sehingga mampu menghindarkan dari penyakit yang biasanya disebabkan oleh munculnya stres, beban pikiran, dan kecemasan di dalam kehidupan.

Hidup terarah, lebih nyaman, dan selalu bahagia tentunya akan dirasakan jika seseorang sehat secara lahir batin. Kesehatan jasmani menjadikan seseorang mempunyai kesempatan mencapai usia tua dengan kondisi tubuh yang sehat dan kesehatan batin menjadikan manusia selalu berpikir optimis dalam menatap masa-masa depan. Hal-hal tersebut dapat diwujudkan jika manusia mengaplikasikan gaya hidup sehat.

Berikut ini merupakan manfaat yang diperoleh seseorang jika melakukan dan menerapkan gaya hidup sehat di dalam kehidupannya: 1) Dapat tidur dengan

nyenyak. 2) Dapat bekerja dengan maksimal. 3) Dapat belajar lebih baik. 4) Dapat berpikir dengan sehat serta positif. 5) Merasakan kedamaian, kenyamanan, dan ketentraman. 6) Memiliki penampilan sehat. 7) Mendapatkan interaksi sosial dan kehidupan yang baik. 8) Percaya diri. 9) Menghemat biaya dalam mendapat kesehatan 10) Terhindar dari berbagai penyakit.

Dampak Positif Gaya Hidup Sehat Bagi Tubuh

- 1) Nafsu makan bertambah karena sistem pencernaan lebih baik.
- 2) Tubuh menjadi kokoh dan kuat karena otot-otot kuat dan besar.
- 3) Tubuh terhadap berbagai macam penyakit.
- 4) Raut wajah terlihat riang.
- 5) Mempunyai keinginan yang keras dan disiplin.
- 6) Peredaran darah menjadi lebih cepat dan lancar.

6. DAMPAK NEGATIF BAGI YANG TIDAK MENERAPKAN GAYA HIDUP SEHAT

- 1) Tidak dapat tidur nyenyak.
- 2) Tidak dapat bekerja secara maksimum.
- 3) Tidak dapat belajar dengan baik.
- 4) Menjadi mudah stres.

- 5) Merasa tidak nyaman.
- 6) Tidak percaya diri.
- 7) Kurang konsentrasi.
- 8) Mudah terkena penyakit.

7. CARA MENERAPKAN GAYA HIDUP SEHAT

- 1) Istirahat yang cukup.
- 2) Olahraga yang teratur.
- 3) Makan makanan yang seimbang.
- 4) Jauhi rokok.
- 5) Tidak makan makanan cepat saji.
- 6) Tidak mengonsumsi minuman beralkohol.
- 7) Minum air putih yang banyak.
- 8) Jauhi seks bebas.
- 9) Hindari obat-obatan terlarang.

8. PENYAKIT YANG TIMBUL AKIBAT TIDAK MENERAPKAN GAYA HIDUP SEHAT

- 1) Diabetes Melitus.
- 2) Serangan jantung.
- 3) Sesak napas.
- 4) Kelelahan.
- 5) Pusing dan pingsan.
- 6) Stroke.

7) TBC.

8) Maag.

9. PENUTUP

A. KESIMPULAN

Bagaimana menjaga agar kondisi jasmani dan rohani Anda senantiasa sehat? Pengertian hidup sehat mencakup aturan dan gaya seseorang untuk menjalankan hidup ini dengan cara proporsional dan terkontrol. Gaya tersebutlah yang akan membuat orang menjadi sehat. Untuk sehat butuh aturan, jika hidup tanpa aturan, akan muncullah kehidupan yang serampangan. Tidak hanya kesehatan fisik yang akan terganggu, tetapi lebih berbahaya lagi jika menyangkut kesehatan jiwa. Kesehatan amatlah penting untuk meraih kebahagiaan hidup. Syarat utama seseorang dapat menikmati kebahagiaan dalam hidup ini adalah saat mereka memiliki kesehatan secara jasmani dan rohani. Pengertian hidup sehat ini menjadi cara seseorang untuk menuju kebahagiaan hidup.

Bayangkan saja, jika Anda mempunyai segudang kekayaan dan dikelilingi orang-orang tercinta di sekitar Anda, tetapi Anda dalam keadaan stres atau terbaring di

rumah sakit. Apakah Anda akan merasakan kebahagiaan secara sempurna?

Oleh sebab itu, mulailah membiasakan hidup sehat. Sebab salah satu resep kebahagiaan ternyata adalah apabila kita bisa hidup dalam kondisi sehat. Kesehatan jasmani menjadikan manusia mempunyai kesempatan untuk mencapai harapan hidup lebih tinggi. Sementara itu, kesehatan batin akan menjadikan manusia lebih optimis dalam menatap masa depan. Semua hal tersebut dapat terwujud jika manusia mau mengaplikasikan gaya hidup sehat.

B. SARAN

Gaya hidup sehat harus diterapkan oleh para remaja mulai dini agar di masa depan mereka tidak divonis menderita penyakit yang sulit disembuhkan

Perlunya pengawasan dari orang tua agar para remaja tidak mengonsumsi makanan berpengawet dan cepat saji secara berlebihan.

Membatasi penggunaan internet bagi para remaja.

Kesadaran dini dari para remaja tentang kesehatan diri mereka sendiri perlu ditumbuhkan oleh orang tua, guru, maupun pemerintah.

Gaya Hidup Sehat

Peserta KSP 2 Alineaku

“Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah, dan pada keduanya ada kebaikan.” (H.R. Muslim)

Sehat merupakan salah satu syarat seseorang dikatakan kuat. Orang sehat akan kuat untuk pergi bekerja atau melakukan aktivitas sehari-hari, sedangkan orang sakit terhalang untuk melakukan beberapa aktivitas. Sehatlah agar kita menjadi orang yang kuat dan dicintai Allah.

Tubuh manusia terdiri dari jasmani dan rohani. Sehat jasmani berarti raga kita terbebas dari penyakit ringan maupun berat, seperti: flu, batuk, jantung, kanker, penyakit kulit, dan lain-lain. Sehat rohani berarti jiwa kita tidak terganggu, bebas dari tekanan dan *stres*, mampu berpikir secara normal.

Cara hidup sehat bisa kita pelajari dari agama dan kedokteran. Dalam agama Islam ada beberapa contoh hidup sehat dari Rasulullah saw., kita bisa bertanya pada ustaz atau membaca buku-buku Islam tentang kesehatan. Begitu pun dari segi kedokteran, kita bisa bertanya langsung atau membaca artikel dan buku juga.

Beberapa perilaku hidup sehat yang Rasulullah contohkan adalah sebagai berikut:

1. Pola makan. Makan dan minum dengan makanan dan minuman yang *halalan thoyyiban*. Makan secukupnya saja, tidak boleh terlalu kenyang, bahkan dianjurkan untuk berpuasa. Ada pula adab-adab makan yang jika kita terapkan dapat mencegah datangnya penyakit. Ada hikmah dari setiap gerakan adab makan. Selain itu, menutup makanan dengan rapat juga mencegah penyakit.
2. Tidak tidur pada waktu-waktu yang dilarang. Ada saat-saat yang jika kita tidur di waktu tersebut akan menyebabkan produktivitas dan kesehatan kita menurun.
3. Olahraga. Rosululloh menyunahkan berkuda dan memanah untuk kita kaum muslimin. Seperti kita ketahui, di zaman modern ini, berkuda dan memanah masuk dalam cabang olahraga yang dilombakan.

Memakan dan meminum yang *halalan thoyyiban* dapat menjaga kesehatan. Makanan dan minuman halal berarti boleh dikonsumsi, bermanfaat untuk tubuh, dan tidak membahayakan. *Thoyyib* berarti baik untuk kita

konsumsi, antara satu orang dengan orang lain berbeda. Untuk penderita asam lambung, sambal bukan makanan yang *thayyib* meskipun halal, karena bisa memperparah sakit yang diderita.

Selain makanan yang *halalan thoyyiban*, tidur atau istirahat di waktu yang tepat dapat memelihara kesehatan. Namun, perlu diketahui juga, ada waktu-waktu yang dilarang untuk tidur, karena justru akan menurunkan kesehatan. Adapun waktu-waktu tersebut adalah:

1. Setelah salat Subuh. Tidur di waktu ini dapat mengurangi produktivitas dan menghalangi datangnya rezeki.
2. Tidur setelah salat Asar menuju Magrib. Tidur di waktu ini dapat menimbulkan efek buruk bagi kesehatan, seperti: menimbulkan penyakit, memicu stres, bahkan membuat seseorang mengalami linglung.
3. Tidur sebelum menunaikan salat Isya.

Dunia kesehatan menyarankan pada kita untuk senantiasa menjaga agar tubuh kita tetap bugar. Memelihara kesehatan dapat dilakukan dengan cara olahraga secara teratur, mengonsumsi minuman sehat dan

makanan yang kaya nutrisi, istirahat yang cukup, menjaga kebersihan, dan melakukan cek kesehatan secara berkala.

Olahraga secara teratur mampu menyehatkan jasmani dan rohani. Olahraga secara teratur dapat kita lakukan dengan cara melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari atau 150 menit per minggu. Salah satu aktivitas fisik yang mudah dilakukan adalah jalan kaki. Target minimal aktivitas jalan kaki adalah 1.000 langkah per hari.

Selain olahraga, mengonsumsi makanan yang bernutrisi juga sangat dianjurkan agar tubuh kita selalu sehat. Setiap hari tubuh kita memerlukan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, serat, dan air dalam jumlah tertentu. Kita bisa memenuhi kebutuhan tersebut dengan mengonsumsi nasi, lauk, sayur, buah, dan susu dalam jumlah secukupnya, tidak berlebihan dan tidak kekurangan.

Minuman terbaik yang diperlukan oleh tubuh adalah air putih. Hindari mengonsumsi minuman ringan (*soft drink*), minuman yang mengandung bahan pengawet, perasa, dan pewarna serta minuman energi. Minuman-

minuman tersebut bisa merugikan tubuh kita dan dapat menyebabkan berbagai gangguan penyakit.

Istirahat yang cukup bermanfaat untuk membuat tubuh kita menjadi bugar dan imun terjaga. Waktu yang diperlukan tubuh untuk istirahat adalah selama 7-9 jam per hari. Dengan menghindari begadang berarti memberikan hak pada tubuh untuk istirahat sesuai waktu yang diperlukan.

Salah satu kebiasaan yang harus senantiasa kita lakukan dalam rangka menjaga kesehatan adalah dengan menjaga kebersihan. Bersih badan, pakaian, dan tempat tinggal kita dari berbagai macam kotoran. Kotoran yang dibiarkan akan menjadi sarang penyakit penyebab terganggunya kesehatan tubuh.

Dengan menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk, kita telah menyelamatkan tubuh kita dari gangguan kesehatan. Kebiasaan merokok dapat menyebabkan penyakit, baik bagi orang yang merokok sendiri maupun untuk orang-orang sekitar yang terpaksa ikut menghirup asapnya. Minum minuman beralkohol mampu merusak organ tubuh dan menghilangkan kesadaran akal.

Untuk mengetahui lebih jauh tentang kesehatan tubuh kita, diperlukan cek kesehatan secara berkala. Cek kesehatan diperlukan untuk deteksi dini jika ada penyakit dalam tubuh kita. Dengan diketahui lebih awal, maka pengobatan dapat dilakukan dengan cepat sehingga bisa menghindari risiko yang fatal.

Kesehatan adalah modal utama untuk kita menjalani aktivitas sehari-hari. Sudah seharusnya kita berupaya untuk menjaganya. Kita dapat mencontoh gaya hidup sehat Rasulullah sekaligus menerapkan anjuran dunia kesehatan dalam memelihara tubuh agar tetap bugar. Menghindari kebiasaan hidup buruk yang justru akan mendatangkan malapetaka. Memelihara tubuh agar senantiasa sehat merupakan bentuk syukur kita pada Allah karena sudah dikaruniai kehidupan di dunia.

Menikmati Hidup dengan Rasa Syukur agar Tetap Sehat

Robin A. Simanjuntak

Bab 1

Kita adalah manusia modern yang hidup di era yang serba cepat dan lengkap. Apa pun yang kita inginkan telah tersedia untuk kita nikmati. Sumber daya alam yang

melimpah dan teknologi yang canggih untuk memproduksi makanan dan minuman yang kita butuhkan, menyediakan semua jenis kebutuhan kita. Namun, manusia modern saat ini juga rentan menderita berbagai macam penyakit. Penyakit yang kita derita umumnya adalah bersumber dari pola makan atau gaya hidup tidak sehat. Berbagai jenis penyakit mengintai diri kita dan siap “merampas” kebahagiaan hidup kita.

Penyakit yang kita hadapi tersebut di antaranya dapat disingkat “GOH”, yakni penyakit Gula, Obesitas dan Hipertensi. Penyakit-penyakit ini sangat berbahaya bagi kita, sebab bersifat pelan atau lambat daya “gempurnya”, tetapi mematikan. Risiko terkena penyakit jantung, stroke atau kanker mengintai dan mengancam nyawa manusia. Sebab itu, sejak dini kita harus menjaga kesehatan kita agar terhindar dari ancaman berbagai penyakit. Kita perlu menjalani gaya hidup sehat agar terlindung dari berbagai jenis penyakit baik fisik maupun mental kita. Jika tubuh dan mental kita sehat, akan berpengaruh pada aktivitas kita setiap hari. Berarti aktivitas harian kita tidak mengalami hambatan karena kelemahan tubuh kita. Apabila aktivitas

berjalan dengan baik, produktivitas kerja pun bagus sehingga output yang dihasilkan maksimal.

Bab 2

Menurut para ahli, tingkat kesadaran manusia menjaga kesehatannya pada masa kini berada pada level yang mengkhawatirkan. Laporan data epidemiologi McCarty dan Zimmer menunjukkan bahwa jumlah penderita diabetes melitus di dunia bertambah dari 110.4 juta pada tahun 1994 melonjak 1.5 kali lipat (175.4 juta) pada tahun 2000, dan melonjak dua kali lipat lagi pada tahun 2010. Sementara itu, di Indonesia, tahun 2010 saja telah berjumlah lima juta orang yang mengalami penyakit diabetes, dan tahun 2020 telah mencapai 10,8 juta orang. Persoalan penyakit diabetes ini juga berkaitan nantinya dengan penyakit mematikan lainnya seperti penyakit jantung dan stroke.

Permasalahan kesehatan yang buruk ini telah menjadi persoalan yang serius di tanah air kita. Bahkan, ancaman yang paling membahayakan tertuju kepada generasi muda kita mulai dari anak-anak hingga pemuda, dengan gaya hidup dan pola makan yang mengonsumsi makanan tidak sehat seperti *junk food*, merokok, alkohol

dan kurangnya aktivitas. Inilah alasan mengapa artikel ini ingin menyorot hal gaya hidup sehat dengan menikmati hari yang telah dan akan kita jalani.

Pola hidup sehat dimulai dari makanan yang kita konsumsi. Ritme kerja orang modern yang cepat dan penuh tekanan membuat kita juga dituntut cepat dalam mengonsumsi makanan. Akibatnya, kita lebih cenderung memilih *fast food* menjadi alternatif yang dinggap baik. Sebagian besar *fast food* mengandung kalori yang tinggi, tetapi kurang gizi sebab *fast food* menggunakan bahan atau bumbu yang mengandung natrium, lemak jenuh dan lemak trans. Alih-alih sehat dan produktif dalam bekerja, justru kita mengalami masalah dalam kesehatan serta turunnya tingkat produktifitas kerja.

Majalah Time, pada edisi kesehatan pada tanggal 21 Januari 2002, memilih tomat, anggur, brokoli, salmon, teh hijau, bayam, kacang-kacangan, gandum, bawang dan **blueberry** sebagai makanan sehat. Makanan tersebut kaya akan serat dan vitamin, bermanfaat untuk mengurangi kolesterol jahat, mencegah penyakit jantung bahkan kanker. Memilih untuk mengonsumsi jenis makanan seperti ini akan membuat tubuh kita tetap sehat dan segar

dalam beraktivitas. Akan tetapi, hidup sehat lebih dari pada menjalani pola hidup sehat dengan menjaga apa yang kita makan atau minum, harus pula disertai olahraga secara teratur, berpikir tenang tidak mudah stres, tetapi lebih dari pada itu harus bisa menikmati hidup dengan rasa syukur. Hidup sehat dimulai dari pikiran yang sehat serta hati yang dipenuhi rasa syukur dan rasa cukup. Inilah alasan mengapa artikel ini mengambil judul nikmati hari dengan syukur agar tetap sehat. Rasa syukur akan membuat kita bekerja dengan baik agar tidak stres, menjaga tubuh kita tetap sehat.

Bab 3

Peribahasa kuno mengatakan, “Dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat.” Bagaikan mesin yang menggerakkan mobil, demikianlah tubuh kita dikendalikan oleh jiwa. Jika jiwa kita lemah dan mengalami sakit, fisik kita pun sakit pula. Sebaliknya juga berlaku bila tubuh kita sakit, jiwa kita akan uring-uringan. Timbulnya penyakit dapat disebabkan dari pikiran. Pikiran negatif dan menggerutu setiap hari dapat menimbulkan stres yang memengaruhi kesehatan tubuh. Pemicu pikiran negatif dapat kita dapatkan dari hal-hal keseharian kita, misalnya

saat mengalami kemacetan lalu lintas, timbul sumpah serapah, marah dan mengomel sepanjang hari.

Hal-hal demikian dapat memengaruhi kesehatan kita. Karena itu, berhati-hatilah dengan apa yang kita pikirkan, karena hidup kita dikendalikan oleh pemikiran kita. Seorang yang menikmati hidup akan senantiasa menjalani gaya hidup sehat dengan rasa syukur tanpa diliputi rasa cemas, dendam, benci, marah, atau takut. Kebanyakan kecemasan dan ketakutan berasal dari dalam diri. Diri kita diliputi masalah yang datang bertubi-tubi karena takut gagal.

Hal lain yang membuat kita sakit adalah faktor penguasaan diri. Kita tidak bisa menguasai keinginan kita, karena kita menginginkan lebih dari apa yang kita butuhkan. Banyak orang mengonsumsi makanan berdasarkan apa yang diinginkan bukan apa yang dibutuhkan tubuh. Membiasakan diri kita hidup dengan rasa syukur dan merasa cukup atas apa yang kita terima sebagai anugerah dari atas, akan membuat hati dan pikiran kita tenang dan badan pun akan senantiasa sehat. Pikiran atau yang dikenal juga dengan *mindset*, perlu dikendalikan dengan hal-hal yang positif agar kita tidak serakah, rakus dan tamak akan

segala keinginan yang mengingini hal yang berlebihan. Karena itu, membawa pikiran kita agar lebih tenang dengan melakukan rileksasi dengan melakukan meditasi dapat menjadi cara alternatif sehingga kita memiliki hidup sehat. Gaya hidup sehat tidak saja dilakukan dengan pola makan yang baik serta berolahraga rutin, tetapi mengusahakan pola pikir yang baik.

Bab 4

Seorang penulis terkenal Joel Henderson, ketika ditanyakan rahasia kesuksesan mengapa ia dapat menuliskan sedemikian banyak buku menjelaskan bahwa ia tidak pernah menulis sebuah buku. Yang ia lakukan adalah menulis satu halaman setiap hari. Seorang atlet triatlon yang hebat memberitahu rahasia keberhasilannya. "Anda bisa bertahan dalam perlombaan yang panjang dengan menyelesaikan tahap-tahap yang harus dilalui. Jangan berpikir bersepeda sejauh 180 km, tetapi bersepedalah semampunya lalu istirahat dan kemudian lanjutkan kembali." Maka rahasia penting dari kesehatan kita terletak dari cara berpikir dan cara hidup kita. Saat kita menikmati kehidupan dengan rasa cukup dan rasa syukur,

di situlah sumber kehidupan yang sehat. Ketenangan pikiran dan hati membuat kita terhindar dari stres.

Bab 5

Kesehatan adalah harta paling berharga di dunia ini. Kita dapat membeli apa saja barang yang kita ingini dengan uang kita, tetapi kita tidak bisa membeli kesehatan. Apabila sakit telah mendera kita dengan demikian berat, sebanyak apa pun uang kita, kita tidak bisa membayar kesehatan yang kita miliki dengan uang kita. Oleh karena itu, menjaga kesehatan adalah satu keharusan bukan saja hanya pilihan. Memiliki gaya hidup sehat adalah hal yang penting kita lakukan secara holistik baik dengan mengatur pola makan, olahraga, maupun pola pikir yang sehat dengan rasa syukur.

Sagu (Nutrisi Makanan Seimbang khas Tanah Papua)

Ahmad Havid Jakiyudin

Indonesia adalah negara kepulauan terbesar di dunia yang terbentang dari Sabang sampai dengan Merauke. Jumlah pulau yang ada di Indonesia sebanyak 17.499 pulau dengan luas jumlah luas wilayah Indonesia 7,81 juta km².¹³ Dengan wilayah yang luas, Indonesia mempunyai hamparan wilayah tropis yang terdiri dari berbagai jenis flora dan fauna. Jenis flora yang ada Indonesia terdiri dari beberapa jenis, salah satunya yang khas dari tanah Papua, sagu.

Papua adalah salah satu wilayah yang terletak di bagian timur Indonesia. Hamparan hutan yang terletak di Papua terdiri dari berbagai tanaman khas seperti Sagu. Sagu adalah tanaman lokal khas Papua dari bumi Cenderawasih. Tanaman ini menjadi salah satu komoditas tani terbesar di tanah Papua. Pada umumnya masyarakat di pegunungan bercocok tanam dengan mengandalkan media seadanya untuk menanam sagu.

¹³ Oki Pratama, *Konservas Perairan Sebagai Upaya Menjaga Potensi Kelautan dan Perikanan Indonesia*, Direktorat Jenderal Pengelolaan Ruang Laut, <https://kkp.go.id/dipri/artikel/21045-konservasi-perairan-sebagai-upaya-menjaga-potensi-kelautan-dan-perikanan-Indonesia> (diakses pada tanggal 16 Oktober 2021, pada pukul 20.00 WIT)

Pada umumnya, masyarakat di Papua hanya mengandalkan sagu untuk memenuhi nutrisi pangan sehari-hari. Masyarakat Papua yang berada di pegunungan masih menggantungkan dirinya pada alam. Tanah Papua yang dikenal akan kesuburan tanahnya menjadikan masyarakat mempunyai aktivitas untuk menunjang kehidupan sehari-harinya, salah satunya dengan bercocok tanam. Hamparan pohon dapat dijumpai di lahan pertanian khas orang asli Papua di daerah pegunungan dan hutan Papua.

Beragam olahan dari pohon sagu/tanaman sagu (*Metroxylon sagu Rottb*) dijadikan sebagai kebutuhan pangan pokok orang Papua. Pada umumnya, untuk menjadikan sagu yang dapat dikonsumsi membutuhkan proses yang sangat panjang. Tahapan pertama yang dilakukan adalah dengan membersihkan batang pohon sagu yang sudah dipotong sampai dengan terpisah dengan kulitnya, tetapi hanya bagian atasnya. Kemudian pada tahap kedua, batang sagu dikikis sampai dengan seluruh isi batang pohon sagu tersebut. Tahapan terakhir adalah dengan membersihkannya berulang-ulang dengan air

sampai berubah warna menjadi putih bersih, dan direndam sampai dengan 1-2 hari.

Sagu yang sudah siap diolah menjadi masakan untuk dikonsumsi sehari-hari oleh masyarakat asli Papua pada umumnya. Setiap harinya, sagu diolah menjadi olahan produk pangan yang sering dikenal sebagai Papeda (makanan khas Papua) disandingkan dengan kuah kuning ikan hasil tangkapan nelayan ataupun dengan sayur-mayur yang didapatkan dari kebun. Sagu menjadi kebutuhan pangan penunjang kehidupan sehari-hari orang asli Papua.

Tanpa disadari, kebiasaan tersebut merupakan penerapan pola hidup sehat dengan mengonsumsi makanan bergizi yang berasal dari sagu. Inilah yang menjadi ketertarikan penulis untuk mengkaji lebih dalam terkait dengan manfaat sagu yang dapat mendukung nutrisi pangan seimbang yang dibutuhkan oleh tubuh sehingga nantinya diharapkan dapat diterapkan oleh seluruh masyarakat untuk mulai mengonsumsi sagu yang merupakan bahan pokok makanan yang berasal dari Bumi Cenderawasih.

Kajian Teoritis dan Metodologi Penelitian

1. Gizi

2. Sagu
3. Pedoman Gizi Seimbang
4. PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat)

Pembahasan

1. Kandungan Gizi yang Terdapat dalam Sagu

Sagu berasal dari batang tanaman sagu. Batang sagu digunakan sebagai tempat penyimpanan pati sagu selama masa pertumbuhannya, dapat dikatakan makin besar dan berat batang sagu mengartikan makin banyaknya kandungan pati sagu di dalamnya. Hasil penelitian dari Direktorat Gizi Departemen Kesehatan Indonesia menunjukkan nilai perbandingan bahan pangan sagu dan bahan pangan lainnya.

Komposisi	Sagu	Beras	Jagung	Ubi Jayu	Kentang
Kalori (kal)	357	366	349	98	71
Protein (g)	1.4	0.4	9.1	0.7	1.7
Lemak (g)	0.2	0.8	4.2	0.1	0.1
Karbohidrat (%)	85.9	80.4	71.7	23.7	23.7
Kalsium (mg)	15	24	14	19	8
Besi (mg)	1.4	1.9	2.8	0.6	0.7
Teomin (mg)	0.01	0.1	0.29	0.04	0.09
Riboflavin	-	0.05	0.11	0.03	0.03
Niasin (mg)	-	2.1	2.1	0.4	1.4
Vitamin (mg)	-	0	0	21	16

Sumber : Direktorat Gizi Departemen Kesehatan (1995)

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa sagu mempunyai banyak kandungan karbohidrat sebesar 357%, kalori 357 kal, protein 1,4 gram, lemak 0,2 gram,

kalsium 15 mg, zat besi 1,4 mg, dan teomin 0.01 mg. Data tersebut menunjukkan bahwa sagu mempunyai kandungan karbohidrat terbesar dari pada beras, jagung, ubi kayu, dan kentang. Sagu juga mempunyai kadar karbohidrat yang sangat tinggi dibandingkan dengan beras merah, yaitu sekitar 95,0% dari bahan keringnya.

2. Sagu Berpotensi Menjadi Alternatif Pengganti Beras

Pada umumnya, masyarakat di Indonesia menggunakan nasi yang berasal dari padi untuk memenuhi kebutuhan karbohidratnya. Namun, berbeda keadaannya di Papua, masyarakat di Papua menggunakan sagu sebagai makanan yang dapat memenuhi karbohidrat dalam tubuh. Berikut adalah beberapa alasan masyarakat Papua tidak menggunakan nasi sebagai kebutuhan pokok pangannya:

- a. Lahan pertanian yang tidak dapat ditanami padi sebagai tanaman penghasil beras untuk dijadikan nasi.

- b. Iklim yang berubah-ubah menjadikan tanaman padi tidak dapat tumbuh secara maksimal di Papua.
 - c. Medan pegunungan yang tidak cocok untuk ditanami padi.
 - d. Sulitnya akses masyarakat untuk mendapatkan beras, dikarenakan hanya di daerah perkotaan masyarakat dapat mendapatkan beras. Berbeda halnya dengan masyarakat di pegunungan yang sulit mendapatkan akses menuju perkotaan.
3. **Sagu sebagai Pendukung Kampanye Gizi Seimbang**

Masyarakat di Papua tanpa disadari sudah menerapkan pola gizi seimbang dalam kehidupan sehari-harinya. Penggunaan makanan pokok berupa sagu menjadi perwujudannya. Secara teoritis, masyarakat di Papua tidak mengetahui apa yang dimaksud dengan gizi seimbang, dan bagaimana cara untuk menerapkan dalam kehidupan sehari-harinya. Namun, tanpa disadari, konsep tersebut sudah diterapkan dalam kehidupan sehari-harinya.

Sagu mempunyai banyak kandungan karbohidrat. Pada umumnya, masyarakat Papua menjadikan sagu sebagai bahan pangan utama yang disajikan dengan makanan pendamping yang semua berasal dari alam. Pola inilah yang menjadikan masyarakat di Papua sudah menerapkan pola gizi seimbang.

“Masyarakat di Papua sudah menerapkan gizi seimbang, setiap harinya sagu yang dimakan, dan itu kaya akan karbohidrat, dan pendampingnya dari sayur-sayur yang ditanam sendiri seperti kangkung, dll. Dengan bahan alam tersebut untuk dikalangan Papua dapat dikatakan sudah memenuhi asupan gizi seimbang bagi tubuh.” Hasil wawancara bersama dengan Regita Aprillia, S.Tr.Gz yang merupakan tenaga ahli gizi yang bertugas di Puskesmas Lilinta, Distrik Misool Barat, Kepulauan Raja Ampat.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa masyarakat di Papua memanfaatkan alam untuk memenuhi kehidupan sehari-harinya, seperti menjadikan sagu sebagai bahan pokok makanan sehari-harinya. Di samping itu, seluruh asupan makanannya berasal dari alam, menjadikan seluruh

makanan yang dikonsumsi dapat memenuhi asupan gizi seimbang.

4. Berbagai Olahan Produk Sagu yang Sehat dan Bergizi

Tanpa disadari, sagu dapat diolah menjadi beberapa produk olahan, baik berupa makanan ringan ataupun makanan berat. Berikut adalah beberapa olahan yang terbuat dari sagu yang pada umumnya dikelola oleh mama-mama Papua:

1. Papeda, olahan sagu yang dibuat dengan menyiramkan air panas dan disandingkan dengan kuah kuning.
2. Sinole, olahan dari sagu dan kelapa yang disangrai secara bersamaan.
3. Mi Sagu, blahan yang terbuat dari tepung sagu yang diproses untuk menjadi olahan mi kering, dan tentunya dapat disajikan dengan berbagai olahan sesuai dengan selera.
4. Sagu Bia, olahan perpaduan antara bia/kerang yang dicampur dengan sagu, olahan ini sering dibuat oleh mama-mama Papua pada acara-acara tertentu yang mempunyai cita rasa yang khas.

5. Sagu Iris, Sagu Lempeng, olahan sagu untuk menjadi bentuk lempengan dan irisan agar bertahan lama. Makanan ringan ini dapat dikatakan sebagai bentuk untuk menjaga daya tahan sagu agar lebih lama dan diolah menjadi makanan kering. Pada umumnya, makanan ringan ini disajikan dengan kopi, teh, abon, kacang goreng.

Semua olahan tersebut diolah secara langsung oleh mama-mama Papua, *"Mama-mama Papua itu paling jago buat masakan dari sagu, ada yang buat sagu kering, sinole, sagu bia, masih banyak lagi masakan lainnya. Mama-mama buat itu semua supaya anak-anak tidak bosan makan papeda terus. Sagu itu sudah jadi makanan sehari-hari."* Salah satu hasil wawancara bersama dengan Mama Habasiah Umkabu.

Dari uraian tersebut dapat dikatakan bahwa sagu dapat diolah menjadi berbagai bahan pangan. Mama-mama Papua mempunyai banyak ide kreasi olahan sagu untuk menciptakan berbagai varian produk baru yang berasal dari sagu. Semua ini dilakukan untuk menciptakan inovasi produk olahan sagu yang awalnya

untuk menghilangkan rasa bosan terhadap produk olahan yang sama.

5. Pengoptimalan Penggunaan Sagu Dapat Meningkatkan Tingkat Kesejahteraan Masyarakat Papua

Potensi gizi yang banyak terkandung di dalam sagu dapat menjadi peluang untuk menjadikan sagu sebagai bahan produk olahan yang bernilai jual. Sagu mempunyai potensi pasar yang besar jika dapat dimanfaatkan dengan baik. Pada umumnya, sagu diolah menjadi produk oleh-oleh berupa sagu kering seperti sagu iris, sagu lempeng, dan mi sagu.

Dengan adanya produk oleh-oleh khas Papua berupa sagu dapat menjadi peluang yang besar bagi mama-mama Papua untuk menunjukkan eksistensinya. Optimalisasi produk oleh-oleh ini dapat berdampak positif terhadap perkembangan sektor perekonomian di Papua. tidak dapat dipungkiri bahwa pengelolaan yang maksimal akan membantu mewujudkan kesejahteraan masyarakat Papua penghasil sagu.

Optimalisasi produk ini akan menjadi batu loncatan bagi para petani sagu untuk mengembangkan usaha pertaniannya menjadi usaha yang produktif. Inilah yang nantinya akan berdampak pada peningkatan pendapatan dan berdampak pada pertumbuhan perekonomian Papua.

Pentingnya Mencuci Tangan dengan Benar

Miftah Ilmi

Dua tahun terakhir, Pandemi Covid-19 telah melanda berbagai negara. Bahkan, Badan Kesehatan Dunia atau WHO telah mengeluarkan himbauan untuk pencegahan Covid-19. Salah satunya adalah mencuci tangan baik dengan sabun atau tanpa sabun.

Akan tetapi, masih banyak yang menyepelekan tentang pentingnya mencuci tangan yang benar. Ada yang sudah melakukan cuci tangan, tetapi hanya menggunakan air tanpa sabun. Ada juga yang tidak mengenal mencuci tangan dengan sabun.

Jumlah kasus Covid-19 selama dua tahun terakhir sangat meningkat pesat. Sementara itu, dari kasus-kasus tersebut kematian makin bertambah sehingga pemerintah telah mengingatkan bahwa kasus Covid-19 harus terus diwaspadai.

Penularan Covid-19 sangat cepat. Awal pandemi pemerintah menerapkan protokol kesehatan 3M untuk mencegah penyebaran COVID-19. Protokol kesehatan 3M yang dimaksud, yaitu Memakai masker, Menjaga jarak minimal satu meter, dan rajin Mencuci tangan.

“Apa yang diharapkan jika protokol kesehatan 3M benar-benar dilakukan?”

Beberapa jurnal internasional menjelaskan bahwa mencuci tangan dengan sabun menurunkan risiko penularan sebesar 35%, memakai masker dapat menurunkan risiko penularan sebesar 45%, sedangkan pemakaian masker bedah dapat menurunkan risiko penularan sekitar 70%. Untuk menjaga jarak minimal satu meter dapat menurunkan risiko penularan 70%.

Akan tetapi, COVID-19 makin melonjak sehingga pemerintah mengubah protokol kesehatan 3M menjadi 5M dengan penambahan Menjauhi kerumunan dan Mengurangi mobilitas.

“Apakah hal itu sudah efektif mengurangi penyebaran COVID-19?”

Kenyataannya, berdasarkan Surat Edaran (SE) Satgas Penanganan COVID-19 Nomor 16 Tahun 2021 tentang Ketentuan Perjalanan Orang Dalam Negeri Pada Masa Pandemi COVID-19 berubah menjadi 6M. Terdapat penambahan nomor keenam, menghindari makan bersama bagi pelaku perjalanan.

Melansir situs resmi Covid.go.id, makan bersama dapat membawa potensi penularan COVID-19 lebih tinggi. Saat makan bersama akan melepas masker di depan pengunjung yang lain, khususnya pengunjung yang tidak diketahui status COVID-19. Padahal, masker merupakan alat pelindung penting yang dapat mencegah diri dari paparan virus.

“Apakah semua tempat makan telah menerapkan protokol kesehatan sesuai anjuran pemerintah?”

Pasti jawabannya tidak. Bahkan, apabila tempat makan tersebut telah menerapkan jaga jarak saat makan, tidak semua pengunjung mematuhi. Saat makan bersama keluarga atau teman dekat mereka menganggap aman. Hal-hal inilah yang dapat menambah risiko penularan virus.

Saat makan bersama, aktivitas berbicara sangat besar dilakukan. Ini buruk, terlebih jika tanpa diketahui terdapat penderita COVID-19 di antara mereka. Hal ini menyebabkan virus bertebaran di sekitar kita. Pasti mempermudah penyebaran virus dan penularan COVID-19.

Selain regulasi protokol kesehatan, pemerintah juga menerapkan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM). Masyarakat diminta melakukan Work From Home (WFH). Begitulah, pemerintah telah berupaya melakukan strategi menurunkan penularan dan penyebaran COVID-19. Bahkan melalui Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo), pemerintah telah meminta masyarakat agar benar-benar mentaati protokol kesehatan. Menjadikan suatu budaya baru dalam masyarakat.

“Bagaimana masyarakat menyikapi protokol kesehatan tersebut?”

Saya ambil contoh keluarga Riana, tetangga saya, yang menceritakan tentang protokol kesehatan mencuci tangan. Riana sangat rajin mencuci tangan, bahkan ia selalu membawa *handsanitizer* berbahan dasar alkohol sehingga bisa setiap saat mencuci tangan tanpa sabun. Tentu saja, ia terbiasa juga menerapkan protokol kesehatan yang lain, misal selalu memakai masker.

Setiap pagi, Riana berbelanja sayur di penjual sayur yang lewat di depan rumahnya. Ia keluar selalu memakai masker kain. Ia bertemu dengan tukang sayur dan

tetangganya yang tidak diketahui apakah sehat atau mengidap COVID-19.

Budaya cuci tangan telah diterapkan oleh Riana. Setelah memegang sayuran dari tukang sayur, ia segera mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun.

Di rumah Riana ada suaminya. Herman, suami Riana, kadang bekerja dari rumah dan kadang pergi ke tempat kerja sesuai jadwal yang telah ditentukan kantornya. Ia memang akan mencuci tangan sebelum makan. Akan tetapi, jarang menggunakan sabun, hanya air mengalir saja. Ditambah, ia sering minum kopi pada jam istirahat di kantor. Tentu saja ia membuka masker bersama teman-teman kantor.

Anggota keluarga lain, yaitu mertua perempuan Riana, bernama Hani. Usia sekitar enam puluh tiga tahun. Ia tidak pernah keluar rumah saat pandemi COVID-19. Ia hanya duduk di teras atau melakukan aktivitas di dalam rumah sehingga tidak pernah memakai masker. Mencuci tangan biasa hanya memakai air mengalir.

Sementara itu, anak-anak Riana ada tiga orang. Yang pertama seorang laki-laki, mahasiswa di perguruan tinggi. Toni, seseorang yang pandai bergaul sehingga

mempunyai banyak teman. Ia mempunyai hobi berpetualang bersama teman-temannya. Setiap bulan, minimal sekali ia bepergian bersama teman-temannya di akhir pekan. Pergi ke tempat-tempat wisata atau hanya nongkrong di suatu tempat.

Dua anak yang lain, seorang anak perempuan kelas dua SMA dan seorang anak laki-laki kelas dua SMP. Dua anak yang banyak berdiam diri di rumah. Terutama yang paling kecil, banyak di kamar bermain gadget.

Suatu ketika, Hani, sang mertua sakit. Badan panas dan batuk jarang-jarang. Dibawa ke rumah sakit dan didiagnosa menderita COVID-19. Akhirnya, dirawat di rumah sakit. Setelah seminggu di rawat di rumah sakit, Hani meninggal dunia.

Hani dimakamkan sesuai protokol COVID-19. Akan tetapi, ternyata banyak tetangga yang datang melawat ke rumah Herman. Meskipun jenazah langsung dikebumikan ke tempat pemakaman, Herman menerima mereka tanpa Riana dan Toni yang sedang melakukan isolasi di rumah sakit darurat yang diperuntukkan bagi pasien COVID-19.

Sebulan pasca meninggalnya Hani, keluarga itu menjalani kehidupan seperti sebelumnya. Akan tetapi,

Riana lebih sering mengingatkan tentang protokol kesehatan kepada keluarganya, terutama tentang mencuci tangan.

“Apakah anggota keluarga lain melakukan protokol kesehatan seperti Riana?”

Ternyata, Herman masih sama dengan sebelumnya. Kebiasaan minum kopi tetap dilakukan dan setelah sebulan ia telah kembali tidak sering mencuci tangan setelah memegang sesuatu. Mencuci tangan hanya menggunakan air mengalir tanpa sabun.

Toni belum keluar rumah sejak sembuh dari COVID-19. Akan tetapi, teman-temannya bergantian datang ke rumah. Mereka bisa berjam-jam berkumpul di rumahnya. Tentu saja, mereka juga melakukan makan dan bersenda gurau bersama.

Melihat cerita di atas, sungguh bervariasi cara setiap orang menyikapi protokol kesehatan. Salah satu anggota keluarga telah menerapkan dengan benar. Belum tentu yang lain akan mengikutinya. Bahkan, tetangga akan datang dan berkumpul sehingga protokol kesehatan sulit diterapkan dengan benar.

Saat ini, jumlah penderita COVID-19 telah menurun drastis. Vaksinasi untuk pencegahan COVID-19 telah diprogramkan pemerintah. Pembelajaran di sekolah sudah bertahap dilakukan dengan tatap muka. Perkantoran sudah masuk kembali seperti sebelumnya. Tidak ada WFH lagi. Bahkan, penerbangan sudah dibuka dengan syarat-syarat tertentu.

“Apakah kalian tetap melakukan cuci tangan dengan benar?”

Gaya Hidup Sehat

Ermin Siti Nurcholis

A. Pendahuluan

1. Pengertian

Pandemi Covid-19 menjadi sejarah bagi kehidupan manusia. Pandemi menyisakan banyak cerita, bekerja dan belajar dari rumah. Aktivitas pasar dibatasi, daya beli masyarakat turun drastis karena keterbatasan waktu dan kesempatan.

Pemandangan berubah dengan ramainya mobil *ambulance* yang membawa pasien maupun orang meninggal. Masker menjadi benda wajib, rumah sakit penuh sesak, banyak berita kematian, banyak manusia yang tumbang akibat wabah ini.

Himbauan gerakan masyarakat sehat (Germas) makin gencar. Razia masker di mana-mana, penyemprotan pasar, sekolah, dan tempat strategis sering dilakukan. Semua demi meniadakan masyarakat betapa berbahayanya *corona disease* serta betapa pentingnya menjaga gaya hidup sehat demi keselamatan jiwa.

Menurut Mahendra Pratama, gaya hidup sehat adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup

produktif secara sosial dan ekonomis (Artikel Kesehatan: Mahendra Pratama, dipublikasikan 01:08:2021. Diupdate 17.08.2021)

- 2 **Gaya hidup sehat adalah suatu pola/kebiasaan sehat yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Tak hanya dalam ruang lingkup pribadi, kehidupan berkeluarga, bermasyarakat maupun lingkungan sekitar.**

2. Latar Belakang

Latar belakang dari penulisan artikel ini adalah munculnya fenomena tidak sehat yang muncul di masyarakat. Tak hanya *Covid-19*, sekarang bermunculan berbagai macam jenis penyakit seperti jantung koroner, *diabetes mellitus*, obesitas, tekanan darah tinggi serta yang lainnya sebagai dampak dari gaya hidup yang tak sehat.

Banyaknya kemudahan akibat perkembangan teknologi dan informatika, tidak hanya berdampak positif berupa efisiensi dan kemudahan mobilitas manusia, tetapi juga berdampak negatif. Manusia cenderung kurang bergerak dan menjadi pengikut gaya hidup yang kurang sehat.

Keinginan untuk melakukan dan mendapatkan sesuatu dengan mudah, cepat dan murah, menjadikan gaya hidup berubah. Ingin mendapatkan sesuatu dengan serba instan dan mudah, telah memanjakan otot tubuh untuk tidak beraktivitas.

B. Penjelasan

1. Pentingnya Gaya Hidup Sehat

Gaya atau pola hidup sehat menjadi sangat penting manakala kita mengetahui apa saja dan manfaat apa yang ada di dalamnya. Kebiasaan hidup sehat akan menjadikan kehidupan kita makin berkualitas.

Tubuh yang sehat akan memudahkan kita dalam berpikir maupun bersikap serta beraktivitas. Tubuh lebih mudah untuk menyesuaikan diri dengan kondisi yang dihadapi. Namun, perlu diingat bahwa kondisi ini tak bisa semudah membalikkan tangan kita. Butuh proses dan waktu yang panjang.

2. Macam-Macam Gaya Hidup Sehat

Gaya hidup sehat terdiri dari berbagai macam, mulai dari beraktivitas fisik (berolahraga), mengonsumsi makanan dan minuman yang sehat, mengurangi makanan berkadar gula tinggi, banyak minum air putih, menjaga

tubuh agar tetap ideal, tidak mengonsumsi makanan cepat saji dan tidak merokok.

Gaya hidup sehat dalam bermasyarakat, misalnya dengan selalu mengikuti anjuran pemerintah, salah satunya melaksanakan *Germas*. Berperilaku sehat dalam kehidupan bersosial. Mengikuti tatanan yang berlaku dalam kehidupan masyarakat sekitar.

Gaya hidup sehat dalam keluarga adalah dengan membudayakan pola hidup sehat dalam lingkungan keluarga. Membangun kebersamaan dalam beribadah, dalam kerja sama membersihkan rumah, membagi tugas dari tiap-tiap anggota keluarga serta beraktivitas sehat bersama anggota keluarga, misalnya berolahraga ataupun rekreasi.

Gaya hidup dalam lingkungan sekitar bisa dilakukan dengan cara ikut menjaga kelestarian lingkungan. Selalu memperhatikan kebersihan, selalu menjaga alam sekitar agar tidak rusak, mengelola sampah secara bijak dan sebagainya.

3. Manfaat Gaya Hidup Sehat

Manfaat dari gaya hidup sehat secara pribadi adalah akan memberikan imunitas/kekebalan tubuh yang baik.

Tubuh akan terlindungi dan kebal terhadap penyakit. Tubuh akan menjadi kuat dan selalu memiliki energi positif untuk beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari.

Lingkungan masyarakat yang bersih dan sehat dapat menumbuhkan kenyamanan bagi warganya. Masyarakat akan tumbuh dan berkehidupan secara dinamis serta menimbulkan rasa cinta dan menjaga antar sesama warganya.

Kehidupan masyarakat yang tertata baik, baik dari tatanan bersosiomasyarakat akan menimbulkan rasa damai, aman dan nyaman serta menjadikan masyarakat merasa menjadi bagian penting di dalamnya. Dengan demikian, akan terjadi kehidupan yang saling bersinergi satu dengan lainnya.

4. Cara Menjalankan Gaya Hidup Sehat

Cara menjalankan kehidupan bebas dalam kehidupan sehari-hari adalah sebagai berikut:

a. Berolahraga secara Teratur

Ada banyak sekali manfaat dengan berolahraga secara teratur. Mulai dari meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan kesehatan jantung hingga meningkatkan daya tahan tubuh.

b. Mengontrol Berat Badan Ideal

Pentingnya selalu mengontrol berat badan ideal adalah untuk mengurangi risiko terjadinya diabetes, obesitas serta berbagai penyakit penyertanya. Setidaknya, rutin mengonsumsi sayur dan buah setiap harinya. Makanan yang tinggi nutrisi dan rendah kalori bisa membantu menurunkan berat badan ideal.

c. Perbaiki Waktu Tidur

Waktu tidur yang sehat adalah terpenuhinya kecukupan durasi maupun kualitas tidur kita. Jika waktu tidur kurang, dapat memicu masalah kesehatan. Bukan hanya merasa lamban dan lelah saja, melainkan Anda berkemungkinan merasa murung dan mudah tersinggung.

Agar dapat meningkatkan kualitas tidur, ada baiknya Anda membuat jadwal tidur sesuai kebutuhan. Biasanya orang dewasa membutuhkan waktu tidur sekitar 7 hingga 9 jam. Akan tetapi, tiap orang mempunyai kebutuhan tidur yang berbeda-beda. Agar terpenuhi kebutuhan durasi tidur, dapat dilakukan dengan cara mengurangi asupan kafein, dan menciptakan suasana tidur yang nyaman.

d. Mengelola Stres

Mengelola stres juga merupakan gaya hidup sehat. Kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik, dan keduanya akan berjalan secara beriringan.

Stres dapat dikendalikan dengan cara berolahraga maupun bersosialisasi. Olahraga menimbulkan kebahagiaan tersendiri, menguras energi, tetapi memberikan manfaat yang luar biasa bagi kesehatan. Selain berolahraga, yang tak kalah penting untuk bersosialisasi juga menjadi pengendali stres. Berinteraksi dengan orang banyak dapat menimbulkan kebahagiaan, menghilangkan kejenuhan.

C. Penutup

1. Kesimpulan

Dari uraian di atas dapat diberikan kesimpulan bahwa kebiasaan hidup sehat memiliki peran penting dalam kehidupan manusia. Dari kebiasaan hidup sehat manusia akan dapat menjadi pribadi yang prima dalam berbagai aspek

Kebiasaan hidup sehat di zaman sekarang ini menjadi suatu kebutuhan. Daya tahan tubuh yang baik akan mampu menangkal berbagai risiko terhadap berbagai penyakit yang bermacam.

Kebiasaan hidup sehat tak dapat diraih dengan semudah membalik tangan. Butuh proses panjang, mulai dari pemaksaan hingga menjadi suatu budaya dan kebiasaan. Mengingat pentingnya arti serta manfaatnya, tentu tak butuh waktu lama untuk memulainya bagi yang belum melaksanakannya

2. Saran

Saran yang dapat diberikan adalah mulailah dengan hal yang kecil, lakukanlah dengan penuh kesadaran dan sukacita. Hidup akan lebih bermakna jika kita sehat lahir dan batin, sehat secara fisik maupun psikis, dan tentu saja lebih berarti jika kita dapat diterima baik oleh keluarga maupun masyarakat sekitar.

Jika kita sehat, keluarga sehat, masyarakat sehat, mungkin negara ini juga akan menjadi negara yang sehat dan kuat.

Tips dan Trik Hidup Sehat

Azizul Anse

Kesehatan merupakan faktor yang paling krusial dari segala aspek kehidupan. Maka menjadi pekerjaan yang sangat penting bagi kita untuk tetap menjaga kesehatan jiwa dan raga kita. Untuk menjaga dan menerapkan gaya hidup sehat, tentu diawali dari diri kita sendiri, tentunya gaya hidup sehat akan terelisasi dengan adanya kesadaran pada setiap pribadi kita. Jika diri kita sudah menyadari akan gaya hidup sehat, secara otomatis lingkungan kita juga akan sehat.

Pengertian dari Gaya Hidup Sehat

Gaya hidup sehat adalah kegiatan atau aktivitas di mana kita menerapkan hal-hal baik yang memberikan dampak positif bagi jiwa dan raga. Sementara itu, menurut *Head Of Personal Healt Philips Indonesia, Yongki Santoso*, hidup sehat adalah saat seseorang mampu berolahraga sesuai porsinya serta dikombinasikan dengan makanan yang sehat dan bergizi.

Dari sini, saya pribadi merasa tidak cukup bahwa menerapkan gaya hidup sehat bisa dengan berolahraga dan makan makanan yang bergizi saja, tetapi harus dengan bagaimana kita cerdas dalam memanajemeni tingkat stres kita. Karena dampak dari stres sangat memengaruhi proses

kehidupan manusia. Didukung dengan aktivitas-aktivitas yang progresif itu maka akan membentuk sinergi gaya hidup yang idealis.

Tujuan dari Gaya Hidup Sehat

Tujuan dari kita mengaktualisasikan gaya hidup sehat tentunya untuk menjaga kebugaran jiwa dan raga, untuk kita menjalankan aktivitas dengan lebih baik.

Dampak Menerapkan Gaya Hidup Sehat

Dampak Negatif: Tubuh terlihat tidak bugar, tampak kusam, sakit-sakitan, pikiran kacau, stres, peredaran darah tidak lancar.

Dampak Positif: Tubuh terlihat bugar, wajah tampak cerah dan riang, pikiran tenang, mampu mengendalikan stres, peredaran darah lancar.

Faktor-Faktor yang Memengaruhi Gaya Hidup Sehat

Banyak faktor yang memengaruhi keberlangsungan gaya hidup sehat seseorang, salah satunya *habbit*. Habbit terbagi dalam beberapa macam, yakni:

1. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik menjadi salah satu penunjang gaya hidup sehat seseorang, di mana melibatkan aktivitas fisik

dengan kegiatan yang positif maka kelak akan berdampak pada fisik yang sehat dan bugar.

2. Gaya Hidup

Gaya hidup adalah kebiasaan yang itu setiap orang tentunya berbeda-beda, bagaimana kita sebagai subjek, bisa mengatur keberlangsungan gaya hidup kita. Karena gaya hidup menentukan baik dan buruk akan kesehatan pada diri kita. Jika gaya hidup yang kita jalani itu sehat, kesehatan jiwa dan raga akan ikut sehat, dan tentu akan sebaliknya.

3. Pola Perilaku

Pola perilaku di mana perannya hampir sama dengan gaya hidup sehat, yakni dari pola perilaku ini bagaimana diri kita menentukan pola-pola yang baik untuk bisa menunjang kesehatan. Di mana bila perilaku ini seperti halnya kita melakukan olahraga maka makanan yang bergizi dan sehat, mengatur tingkat stres, dll.

4. Pola Makan

Pola makan yang sehat bergizi maka secara kebutuhan asupan tubuh akan terpenuhi dengan porsi yang kita makan. Pola makan ini menunjang bagaimana perut

kita kenyang, tubuh kuat, dan pikiran kita berjalan. Namun, akan menjadi sia-sia makanan yang kita makan jika tidak dibarengi dengan gaya hidup sehat, pola perilaku yang positif, dan tidak mampu mengatur tingkat stres.

Tips and Trick Menerapkan Gaya Hidup Sehat

- *Menciptakan diri yang sehat*, dimulai dari diri kita baru ke lingkungan sekitar kita.
- *Menciptakan keluarga yang sehat*. Keluarga yang sehat adalah keluarga yang selalu mengikuti edukasi dan menegakkan prinsip yang sehat. Keluarga tidak akan sehat jika dalam lingkup keluarga elemen yang berperan di dalamnya tidak menerapkan gaya hidup sehat. Mulai dari diri, lalu ke keluarga.
- *Menciptakan lingkungan yang sehat*. Lingkungan yang sehat akan menciptakan kehidupan yang sehat. Terciptanya suatu lingkungan yang sehat tidak terlepas dari peran setiap individu yang terjamah dalam lingkungan tersebut. Lingkungan yang sehat tidak serta-merta terbentuk sendiri, tetapi terbentuk dari elemen-elemen yang ada di

dalamnya, mulai dari diri sendiri, keluarga, lalu berdampak pada lingkungan yang lebih luas.

- *Menciptakan kebiasaan yang sehat.* Kebiasaan akan sendirinya terasa dengan membiasakan diri kita dengan kegiatan-kegiatan yang positif. Jika hal-hal positif sudah sering kita lakukan, dengan sendirinya akan tercipta pola kebiasaan pada keluarga dan lingkungan sekitar. Seperti halnya yang diungkapkan oleh pepatah, “*Ala Bisa Karena Biasa.*”

Cara Menerapkan Gaya Hidup Sehat

1. Mengonsumsi Makanan yang Bergizi

Tubuh membutuhkan makanan 4 sehat 5 sempurna yang terdiri dari vitamin, mineral, kalori, karbohidrat, lemak, dll.

2. Istirahat yang Cukup

Tubuh akan akan merasakan relaksasi dengan itu jiwa dan raga akan merasakan kemanjaan untuk bisa bekerja selanjutnya secara maksimal.

3. Olahraga Teratur

Dengan melakukan aktivitas fisik untuk melakukan peregangkan pada otot, melancarkan peredaran darah, mengolah pernapasan, dan membugarkan tubuh.

Kesimpulan

Konsep hidup sehat itu apabila segala sesuatunya dilakukan secara seimbang, seperti berolahraga, makan makanan yang sehat, mengatur stres dan istirahat yang cukup. Artinya, lakukanlah gaya hidup sehat yang positif sesuai porsi, dan jangan berlebih-lebihan dalam melakukan sesuatu. Karena sesuatu yang berlebihan itu tidak baik. apalagi itu menyangkut tubuh dan kesehatan.

Hidup sehat itu dimulai dari diri kita, lalu pada keluarga kita, dan berdampak pada lingkungan kita yang pada akhirnya membentuk *habbit continuity* (kebiasaan yang berkelanjutan).

Perilaku Hidup Sehat dan Bersih

Erlina

Mengapa kita harus hidup bersih dan sehat? Setiap orang pasti menginginkan hidupnya senantiasa sehat. Kebiasaan hidup sehat akan membuat seseorang nyaman dan tenang menjalani hidupnya sehari-hari. Hidup sehat bukan hanya untuk dirinya sendiri, melainkan juga untuk semua anggota keluarganya yang merupakan komunitas terkecil yang ada di lingkungannya. Seseorang yang biasa mereferensikan hidupnya sehat akan tercermin dalam perilaku hidupnya secara sadar untuk menjaga kebersihan diri, lingkungan dan keluarga serta juga menjaga pola makannya dengan baik.

Apa itu perilaku hidup sehat? Perilaku hidup sehat adalah perilaku sadar yang dilakukan seseorang untuk menjaga kesehatannya. Perilaku hidup sehat itu meliputi tentang gizi dan lingkungannya. Dengan menerapkan hidup sehat, seseorang tidak akan mudah sakit, tumbuh sehat dan cerdas.

Pembahasan

1. Pengertian Hidup Bersih dan Sehat
2. Beberapa Perilaku Hidup Bersih dan Sehat
3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

4. Manfaat Hidup Bersih dan Sehat
5. Kesimpulan dan Saran

Pendahuluan

Mengapa kita harus hidup bersih dan sehat? Setiap orang pasti menginginkan hidupnya senantiasa sehat selamanya. Kebiasaan hidup sehat akan membuat seseorang nyaman dan tenang menjalani hidupnya sehari-hari. Hidup sehat bukan hanya untuk dirinya sendiri, melainkan juga untuk semua anggota keluarganya yang merupakan komunitas terkecil yang ada di lingkungannya. Seseorang yang biasa mereferensikan hidupnya sehat akan tercermin dalam juga di perilaku hidupnya secara sadar untuk menjaga kebersihan diri, lingkungan dan keluarga serta juga menjaga pola makannya dengan baik.

Pembahasan

Apa itu perilaku hidup sehat? Perilaku hidup sehat adalah perilaku sadar yang dilakukan seseorang untuk menjaga kesehatannya. Perilaku hidup sehat itu meliputi tentang gizi dan lingkungannya. Dengan menerapkan hidup sehat, seseorang tidak akan mudah sakit, tumbuh sehat dan cerdas.

Perilaku hidup bersih dan sehat sudah harus diterapkan sejak dini di lingkungan keluarga. Beberapa kebiasaan kecil di antaranya adalah membuang sampah pada tempatnya, membersihkan kamar, berolahraga secara rutin, mengonsumsi makanan yang bergizi dan mencuci piring sesudah selesai makan sudah diajarkan kepada si kecil sejak dini.

Perilaku hidup bersih dan sehat sudah merupakan program yang sudah dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat dengan menerapkan prinsip mencegah lebih baik dari pada mengobati. Prinsip ini sudah diyakini oleh banyak orang, tetapi apakah sudah menjadi kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari?

Beberapa perilaku hidup bersih dan sehat yang bisa kita mulai sejak dini di lingkungan keluarga kita:

1. Menggunakan Air Bersih untuk Memenuhi Kebutuhan Sehari-hari

Salah satu kebutuhan pokok manusia sehari-hari yang tidak dapat dipisahkan adalah air. Air tidak hanya penting bagi manusia, tetapi juga penting bagi makhluk hidup lainnya, baik hewan maupun tumbuhan.

Manusia mungkin bisa bertahan hidup beberapa hari tanpa makan. Akan tetapi, manusia tidak akan dapat bertahan selama beberapa hari jika tidak minum karena sudah mutlak sebagian besar zat pembentuk tubuh manusia terdiri dari 73% adalah air. Untuk itu, manusia butuh air bersih dalam memenuhi kebutuhan hidupnya.

Air bersih menjadi kebutuhan utama bagi manusia dalam hidupnya karena memberi manfaat bagi dirinya dan lingkungannya.

Apa saja manfaat air bersih bagi manusia? Beberapa manfaat air bersih bagi manusia di antaranya adalah:

A. Memenuhi Cairan dalam Tubuh

Jumlah kadar air yang terkandung dalam tubuh manusia sekitar 50%-80%, tergantung usia. Pada anak-anak, volume air yang terkandung dalam tubuhnya sekitar 65%-80% dari berat badan.

Kurangnya asupan cairan dalam tubuh manusia akan memengaruhi tingkat konsentrasinya. Ini tentu dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, pastikan tubuh kita mendapatkan asupan cairan yang cukup dengan meminum air bersih setidaknya 1,5-2 liter per hari tergantung berat badan.

B. Menjaga Kesehatan dan Kebugaran Tubuh

Dengan masuknya air ke dalam tubuh, dapat menghindari terjadinya dehidrasi, sakit kepala atau migrain serta melancarkan pencernaan karena kandungan mineral yang ada dalam air sangat baik untuk kesehatan.

Air bersih dapat menjaga kelembaban kulit sehingga kulit kelihatan menjadi lebih sehat dan segar. Untuk mendapatkan manfaatnya kita perlu meminum air yang bersih dalam kehidupan kita sehari-hari. Air yang kotor akan membawa dampak yang buruk. Contohnya, bila kita minum air yang sudah tercemar, bakteri akan masuk ke dalam tubuh sehingga dapat mengganggu kesehatan kita.

2. Tidur yang Cukup Setiap Hari

Tidur yang cukup memberi peranan yang sangat penting bagi kesehatan tubuh. Meskipun kita sudah menerapkan pola makan yang sehat dan olahraga yang teratur, tetapi jika tidak diikuti dengan tidur yang cukup, semua ini akan menjadi sia-sia.

Tidur berpengaruh terhadap produktivitas, kestabilan emosi, kesehatan otak, menjaga kesehatan

jantung, fungsi imun, kreativitas vitalitas hingga berat badan stabil

Saat tidur, otak mempersiapkan tubuh untuk esok hari. Oleh karena itu, kurang waktu istirahat akan membuat kita kesulitan dalam bekerja, belajar, berkarya dan berkomunikasi dengan orang lain keesokan harinya. Bahkan, kurang tidur dapat menyebabkan berbagai penyakit serius seperti penyakit jantung, diabetes, obesitas hingga kematian dini.

Perbedaan usia menentukan durasi tidur yang cukup baginya. Tiap-tiap kelompok memiliki kebutuhan istirahat yang berbeda-beda, seperti berikut:

- Bayi atau balita: 16-18 jam.
- Anak prasekolah: 11-12 jam.
- Anak SD: 10 jam.
- Remaja: 9-10 jam.
- Dewasa dan lansia 7-8 jam.

A. Manfaat Tidur yang Cukup bagi Kesehatan

Ada berbagai manfaat yang diperoleh bila tidur yang cukup setiap hari, seperti berikut:

- a. meningkatkan kekebalan daya tahan tubuh,
- b. mengendalikan nafsu makan,

- c. meningkatkan kesehatan jantung,
- d. meningkatkan suasana hati,
- e. meningkatkan daya ingat, dan
- f. memperpanjang usia.

3. Menjaga Kebersihan Rumah

Memulai hidup bersih dan sehat tidak lengkap rasanya kalau tidak membahas tentang kebersihan di sekitar rumah. Tempat tinggal yang bersih akan membuat anggota keluarga terhindar dari berbagai penyakit. Oleh karena kebersihan tempat tinggal perlu dijaga, ini menjadi tanggung jawab setiap anggota keluarga.

Kebersihan rumah adalah cerminan dari balik atau tidaknya karakter seseorang yang dinilai oleh orang lain.

Rumah yang bersih dan sehat merupakan impian setiap orang. Namun, pada kenyataannya, masih banyak orang yang tinggal di lingkungan rumah yang kotor dan belum memenuhi standar kesehatan. Rumah yang seperti itu akan menjadi sarang virus, kuman, dan menjadi tempat hama penyakit berkembang biak sehingga penghuni dapat tertular berbagai penyakit, seperti demam berdarah (DBD) dan diare. Karena itu, mulailah membersihkan rumah dan lingkungan sekitarnya secara rutin.

A. Berbagai Tempat Rumah yang Perlu Dibersihkan

Walaupun rumah sudah dibersihkan secara rutin, tetapi kadang-kadang ada beberapa tempat yang luput dari perhatian sehingga sering terlewatkan. Padahal, ruangan-ruangan ini mungkin saja bisa menjadi sarang penyakit yang bisa membahayakan anggota keluarga.

Berikut ini ada beberapa ruangan yang perlu diperhatikan kebersihan yaitu:

a. Kamar Tidur

Siapa sangka kamar tidur yang menjadi tempat istirahat anggota keluarga bisa menjadi sarang penyakit. Kamar tidur yang tidak dibersihkan secara rutin dapat menyimpan debu dan memungkinkan kuman, tungau serta jamur untuk tumbuh. Berbagai sumber penyakit tersebut bisa berkembang biak di tempat tidur, bantal, guling, selimut dan karpet.

Akibatnya, anggota keluarga akan mudah terkena penyakit, seperti flu, batuk dan alergi. Untuk mencegah itu, rutinlah membersihkan kamar tidur dengan sering mengganti sarung bantal, sarung guling, mengganti seprai, menjemur bantal dan karpet.

b. Kamar Mandi

Sudah tidak rahasia lagi bahwa kamar mandi merupakan area yang paling kotor di antara bagian rumah yang lain. Suhu yang lembab dan hangat menjadi tempat berkembang biaknya jamur dan serta bakteri.

Toilet, lantai kamar mandi, bak kamar mandi, shower dan pintu kamar mandi merupakan bagian-bagian yang perlu dibersihkan secara rutin.

Perubahan Gaya Hidup Sehat Karena Pandemic

Risa Savitri

Menerapkan gaya hidup sehat sensasinya terasa berbeda. Sebagian orang ada yang merasa mudah ada pula yang merasa sulit. Melakukan gaya hidup sehat membutuhkan komitmen serius antara kita dengan diri sendiri.

Gaya hidup sehat adalah investasi sehat bagi diri kita sendiri. Investasi yang tidak bisa kita beli dengan uang, tetapi hanya bisa dibeli oleh tekad, komitmen, dan disiplin yang kita tanamkan dalam diri kita. Penulis berikan contoh, tubuh kita membutuhkan air paling tidak delapan gelas sehari. Bila kita niat dengan serius, komitmen pada diri sendiri, dan disiplin maka minum air putih minimal delapan gelas sehari adalah hal mudah dan lama kelamaan akan menjadi kebiasaan bahkan kebutuhan. Berbanding terbalik, bila kita sulit komitmen dan sulit disiplin. Minum air putih delapan gelas sehari itu berat dan terasa menyiksa.

Seiring berkembangnya waktu, gaya hidup sehat juga sudah menjadi kebutuhan bagi sebagian orang. Kebutuhan menjadi sehat dengan berbagai latar belakang. Ada orang yang mulai menerapkan berbagai metode diet sebagai acuan pola makan yang sehat. Penulis sendiri sudah mulai diet *food combining* sejak tahun 2000, berawal dari

daya tahan tubuh yang rendah. Dengan mengubah pola makan, daya tahan tubuh menjadi lebih baik. Ada pula yang diet karbo dikarenakan kelebihan berat badan dan mulai timbul penyakit. Ada pula yang melakukan diet karena ingin mencegah penyakit. Apa pun metode diet yang dilakukan, itu adalah sebuah pilihan dan keputusan yang paling sanggup untuk dijalankan dengan serius dan disiplin. Selain diet, ada pula yang mulai menerapkan dan disiplin berolahraga. Karena merasa diet saja tidak cukup untuk kesehatan.

Dikutip dari laman Alodokter.com, gaya hidup sehat itu sebetulnya tidak hanya diet dan olahraga. Akan tetapi, ditambah dengan tidur yang cukup dan mengelola stres. Orang pada umumnya sudah mulai menyadari pentingnya mengontrol berat badan, berolahraga teratur, tidur cukup dan mengelola stres. Hanya saja, yang membedakan adalah komitmen dan disiplin untuk menerapkan gaya hidup sehat.

Hal-hal di atas yang penulis bahas merupakan tren fenomena perilaku individual gaya hidup sehat yang lazim terjadi pada saat sebelum pandemi. Akan tetapi, pandemik bisa merubah trend gaya hidup sehat. Sepakat atau tidak

sepakat, pandemik karena virus corona telah mengubah gaya hidup seluruh manusia di muka di bumi. Suka atau tidak suka, semua berubah. Termasuk perubahan gaya hidup sehat.

Pandemik memaksa semua orang di muka bumi untuk berevolusi dengan cepat. Hal yang menarik bagi penulis adalah terjadi perubahan tren fenomena perilaku gaya hidup sehat. Dari yang semula tujuan gaya hidup sehat itu berlaku individual, tetapi akibat pandemik tren perilaku gaya hidup sehat menjadi sebuah gaya hidup sehat kolektif. Misalnya saja, sebelum pandemik, hanya orang sakit yang memakai masker. Akan tetapi, semenjak pandemik diperlukan evolusi kesadaran untuk memakai masker. Bila tidak pakai masker di tempat umum, orang yang bersangkutan bisa memberikan dampak buruk bagi banyak orang. Orang sehat pun harus pakai masker. Sebelumnya, hanya orang sakit yang pakai masker di tempat umum. Suatu perubahan yang positif tentunya. Akan tetapi, dibutuhkan kesadaran kolektif untuk tetap saling menjaga kesehatan. Sebab tak semua orang sadar, tak semua sukarela dan tak semua mau pakai masker. Fakta unik tentang masker adalah benda yang tidak bisa dipinjamkan.

Sementara itu, bila ada di luar rumah semua orang harus memakai masker, kecuali kita membawa persediaan masker lebih dari satu.

Penulis pernah membuat quisioner di FB penulis beberapa waktu lalu. Pertanyaan dari quisioner penulis adalah: Tuliskan tiga buah benda yang Anda bawa pada saat keluar rumah. Hampir semua komentar mencantumkan masker dan *hand sanitizer* sebagai benda yang wajib dibawa saat keluar rumah. Jawaban yang bisa jadi berbeda bila quis ini penulis share sebelum pandemic. Boleh jadi, masker dan *hand sanitizer* bukan benda yang wajib dibawa saat keluar rumah.

Dari apa yang sudah penulis paparkan di atas, jelaslah sudah bahwa pandemi merubah kita menjadi lebih peduli bahkan sangat pada kesehatan. Gaya hidup sehat adalah cara bertahan terbaik menghadapi pandemik. Akan tetapi, tidak cukup dengan mengontrol berat badan, olahraga, tidur cukup dan mengelola stres. Lebih dari itu, kita dituntut untuk lebih peduli pada diri sendiri dan orang lain tentunya. Sungguh membutuhkan kesadaran kolektif yang harus dipertahankan agar pandemik bisa dihadapi bersama. Terbukti, kesadaran kolektif inilah yang membuat

Indonesia mulai terbebas dari belenggu pandemik secara perlahan.

Maka, gaya hidup sehat saat pandemik adalah hal yang tidak bisa ditawar dan dilakukan sebagai upaya preventif. Dengan usaha preventif maka kita bisa melakukan hal terbaik bagi kesehatan diri. Gaya hidup sehat yang perlu dipertahankan selama pandemik, yaitu mengatur pola makan, olahraga teratur, mengelola stres, tidur cukup, memakai masker saat keluar rumah, menjaga jarak dan kerumunan, mencuci tangan, mandi setelah bepergian serta melakukan vaksinasi.

Cara mengatur pola makan adalah dengan cara menerapkan pola makan seimbang atau diet. Dengan mengatur pola makan maka kita dengan mudah mengontrol berat badan yang akan menjauhkan dari penyakit berat. Apalagi, ditambah dengan olahraga maka tubuh kita akan menjadi lebih bugar. Olahraga ringan pun pasti ada manfaatnya. Misalnya, rutin jalan pagi minimal 30 menit dalam sehari. Tidur cukup, paling tidak enam jam sehari. Jangan lupa kelola stres. Situasi pandemik membuat kita mudah merasa stres. Stres itu bila tidak kita kelola rentan menjadi penyakit fisik. Dan paling penting lakukan

prokes sebagai tren gaya hidup kekinian, sebagai ‘ciri khas’ gaya hidup sehat kolektif saat pandemik. Usaha kesadaran yang akan saling menjaga kita dari serangan virus corona. Terakhir, jangan lupakan vaksinasi sebagai upaya gaya hidup sehat menghadapi serangan pandemik. Semoga bermanfaat.

Kebiasaan Gaya Hidup Sehat Orang Kaya

Ellen Jeanice

A. Pengertian Gaya Hidup Sehat

Gaya hidup sehat adalah sehat dengan pola makan, pikiran, kebiasaan dan lingkungan yang sehat. Sehat dalam arti kata mendasar adalah segala hal yang kita kerjakan memberikan hasil yang baik dan positif.

Hidup sehat adalah hidup dengan fisik, psikologis, lingkungan, dan financial yang sehat cukup dan baik.

1. Manfaat Hidup Sehat

Hal yang bermanfaat bila kita hidup sehat:

- Mengontrol berat badan. Manfaat yang dapat diperoleh dengan menerapkan gaya hidup sehat di antaranya dapat membuat berat badan lebih terjaga.
- Meningkatkan mood.
- Mencegah penyakit berbahaya.
- Meningkatkan energi.
- Memperpanjang usia.

2. Kegiatan Hidup Sehat

Hal-hal yang bisa dilakukan untuk menjaga pola hidup sehat:

- Menjaga makan. Isi setengah dari piring dengan sayuran yang tidak mengandung zat tepung.
- Hindari stres.
- Makan di piring dan mangkuk yang lebih kecil.
- Hindari soda bergula.
- Minum air putih cukup.
- Jam tidur.
- Olahraga.

Memahami Nutrisi yang Baik

Kita mengisi bahan bakar tubuh kita dengan makanan yang kita pilih. Makanan tersebut menyediakan nutrisi penting untuk hidup sehat dan produktif. Proses pencernaan adalah proses rumit, memproses makanan menjadi bangunan blok tersendiri sehingga tubuh dapat menyerap dan menggunakannya untuk mempertahankan hidup. Proses ini di mulai dari mulut, bergerak ke perut lalu ke usus kecil dan akhirnya ke usus besar.

Kita dapat membagi nutrisi yang dibutuhkan tubuh ke dalam beberapa kategori penting berikut:

- a. Karbohidrat

Seperti biji-bijian, kacang-kacangan, buah-buahan, dan sayuran.

b. Protein

Hampir semua makanan mengandung protein. Protein hewani, seperti susu dan telur juga sumber protein yang baik, tetapi bukan satu-satunya. Polong-polongan (kacang-kacangan) mengandung protein yang sangat baik.

c. Lemak

Ternyata kacang-kacangan dalam jumlah rata-rata mengandung kualitas lemak untuk menyerap vitamin yang larut dalam otot.

d. Vitamin

Inilah komponen organik penting pada makanan dan dibutuhkan dalam jumlah kecil untuk pertumbuhan dan aktivitas normal.

e. Mineral

Unsur-unsur organik sangat penting bagi kesehatan manusia dan mudah diperoleh dari sumber makanan hewani maupun dari makanan nabati.

f. Antioksidan dan Fitokimia

Para ilmuwan sekarang mengetahui ratusan zat ini yang melindungi tubuh terhadap penyakit dan beberapa efek penuaan. Pada umumnya, kita menemukannya dalam biji-bijian, buah-buahan, sayuran, dan kacang-kacangan.

3. Langkah Hidup Sehat

Langkah sederhana yang bisa Anda lakukan untuk menunjang gaya hidup sehat Anda sebagai berikut ini:

- Ketahui kondisi kesehatan saat ini
- Lakukan aktivitas fisik
- Catat makanan yang dikonsumsi.
- Perhatikan kehidupan sosial
- Hentikan kebiasaan buruk
- Konsumsi makanan sehat dan cukupi kebutuhan cairan.
- Kelola stres.

4. Mengapa Hidup Sehat

Pola hidup sehat mendorong tubuh untuk aktif bergerak, di samping asupan makan yang bergizi tinggi. Aktivitas ini dapat membantu proses pengubahan kalori makanan menjadi energi secara maksimal. Selain itu,

olahraga juga akan membuat kekuatan fisik lebih kuat dan sehat.

Banyaknya selebritis atau publik figur yang sukses menjalani hidup sehat membuat banyak masyarakat mulai tertarik untuk menjalaninya. Bayangkan saja, tubuh yang indah, kulit yang mulus dan wajah yang cantik seolah menjadi bukti komplet yang ditunjukkan oleh para pesohor publik tersebut. Lebih dari itu, ada alasan penting yang membuat kenapa hidup sehat perlu untuk diterapkan oleh banyak orang.

Ulasan berikut ini akan menampilkan penjelasannya.

Pikiran Lebih Sehat

Suasana hati dan kemampuan kognitif sangat berpengaruh terhadap kesehatan tubuh. Jika terlalu banyak pikiran dan tekanan yang bersarang di otak, tubuh akan menerima imbas penurunan daya tahan tubuh. Gaya hidup sehat mengutamakan asupan yang bergizi tinggi. Makanan ini selanjutnya membantu mencukupi kebutuhan nutrisi dalam otak sehingga otak lebih sehat dan tak mudah depresi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian *American Journal of Psychiatry*.

Energi dan Stamina Melimpah

Pola hidup sehat mendorong tubuh untuk aktif bergerak, di samping asupan makan yang bergizi tinggi. Aktivitas ini dapat membantu proses pengubahan kalori makanan menjadi energi secara maksimal. Selain itu, olahraga juga akan membuat kekuatan fisik lebih kuat dan sehat. Menurut laporan dari *Science Daily*, melakukan olahraga 30 menit setiap hari dapat membantu meningkatkan stamina yang ada dalam tubuh hingga 20 persen.

5. Akibat Hidup Tidak Sehat

Gaya hidup tidak sehat akan berdampak pada kesehatan tubuh kita seperti *Sindrome Metabolik*. Ini adalah sekelompok kondisi yang meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan diabetes. *Sindrome Metabolik* mencakup tekanan darah tinggi, gula darah tinggi, kelebihan lemak tubuh, dan kadar kolesterol yang tidak normal. Apa itu gaya hidup tidak sehat?

Gaya hidup tidak sehat adalah suatu gaya hidup di mana seseorang melakukan kegiatan yang merugikan kesehatannya. Gaya hidup ini menjadi kebiasaan yang

dilakukan secara berulang. Adapun bentuk gaya hidup tidak sehat yang umumnya dilakukan, antara lain:

a. Pola Makan yang Buruk

Pola makan menjadi faktor terbesar dalam gaya hidup yang memiliki pengaruh langsung pada kesehatan. Akan tetapi, banyak orang yang menjalani pola makan yang buruk terutama dengan mengonsumsi makanan tak sehat, seperti halnya *junk food*. Hal ini bisa membuat Anda kekurangan gizi. Selain itu, makan terlalu banyak atau terlalu cepat juga termasuk ke dalam pola makan yang buruk.

b. Kurang Aktif Bergerak

Jarang atau tidak berolahraga sama sekali juga menjadi salah satu bentuk gaya hidup tidak sehat. Ketika tubuh kurang aktif bergerak maka dapat menjadi lebih mudah lelah, pegal-pegal, dan cenderung memiliki risiko penyakit kronis yang tinggi.

c. Kebiasaan Tidur yang Buruk



Begadang sambil main gadget dapat berpengaruh terhadap kesehatan.

Tidur tentu penting dalam menunjang kesehatan. Oleh sebab itu, memiliki kebiasaan tidur yang buruk, misalnya begadang, dapat berpengaruh terhadap kesehatan fisik maupun mental seseorang.

d. Kecanduan Perangkat Teknologi

Perangkat teknologi, seperti halnya TV, handphone atau komputer memang dapat memfasilitasi kehidupan manusia. Namun, jika digunakan secara berlebihan bisa memunculkan dampak yang buruk. Hal ini dipicu oleh terpancarnya sinar biru atau *blue light* dalam jumlah yang signifikan dari perangkat tersebut. Paparan *blue*

light tersebut dapat memengaruhi pola tidur maupun merusak penglihatan.

e. Merokok

Sudah bukan rahasia lagi jika merokok termasuk dalam gaya hidup tidak sehat. Kebiasaan merokok dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan, seperti penyakit kardiovaskular, asma, kanker, dan cedera otak. Aktivitas ini juga dapat menjadi candu yang tak mudah dihilangkan.

f. Kecanduan Obat-obatan

Kecanduan obat-obatan dapat membahayakan tubuh. Obat pereda nyeri (*painkiller*), seperti opioid kerap digunakan sembarangan tanpa resep dokter. Hal ini bisa memberi efek yang berbahaya pada tubuh, antara lain masalah pada ingatan, kurangnya kesadaran, masalah pada koordinasi tubuh, kebingungan, depresi, dan overdosis.

Apa Saja Efek dari Gaya Hidup Tidak Sehat terhadap Tubuh?

Memiliki gaya hidup yang tak sehat bisa mendatangkan berbagai macam masalah kesehatan baik fisik maupun mental. Hal ini dapat ditandai dengan sulit tidur, bertambahnya atau menurunnya berat badan secara

tiba-tiba, sering merasa lemas, mengorok, jarang buang air besar, sering gatal-gatal, bibir pecah-pecah terutama di sudut mulut, dan lainnya. Adapun efek dari gaya hidup tidak sehat yang bisa terjadi pada Anda:

- Gangguan suasana hati.
- Masalah penglihatan, seperti rabun jauh.
- Masalah sendi dan tulang, seperti osteoporosis dan asam urat.
- Impotensi.
- Kecemasan.
- Kurang gizi.
- Kolesterol.
- Hipertensi.
- Gagal ginjal.
- Diabetes.
- Sirosis hati.
- Obesitas.
- Terkena penyakit sindrom metabolik.
- Depresi.
- Penyakit paru-paru obstruktif kronis (PPOK).

- Penyakit kardiovaskular, seperti serangan jantung, penyakit jantung koroner, stroke, aritmia, trombosis vena dalam (DVT).
- Kanker.
- Kematian.

Tentu saja Anda tidak ingin merasakan efek tersebut bukan? Oleh sebab itu, mulailah mengubah gaya hidup tak sehat yang Anda lakukan dari sekarang.

Bagaimana mengatasi gaya hidup tidak sehat?

Mengubah gaya hidup memang tidaklah mudah, tetapi Anda harus melakukannya demi kesehatan diri sendiri. Adapun tips mengatasi gaya hidup tidak sehat di antaranya:

- Mengonsumsi Makanan yang Sehat

Mulailah mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, seperti sayur, buah, daging, kacang-kacangan, dan biji-bijian. Pastikan Anda juga menerapkan aturan isi piring dengan gizi seimbang agar mendapat nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Selain itu, jangan makan terlalu banyak atau terlalu cepat karena dapat memengaruhi kesehatan pencernaan.

- Mengonsumsi Vitamin



Minum vitamin A, C, dan E dapat membantu meningkatkan kekebalan tubuh.

Siapa bilang mengonsumsi vitamin tidaklah penting? Suplemen tersebut dapat membantu Anda mencukupi asupan vitamin harian. Vitamin A, C, dan E menjadi vitamin yang sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Vitamin tersebut dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mencegah stres oksidatif (ketidakseimbangan kadar antioksidan dan radikal bebas dalam tubuh), mengurangi risiko penyakit kronis, mencegah penuaan, menjaga kesehatan mata, dan mempercepat pemulihan setelah sakit. Suplemen ini sangatlah diperlukan terutama bagi Anda yang belum yakin dapat memenuhi asupan vitamin dari makanan.

- Olahraga Teratur

Agar tubuh sehat, cobalah melakukan olahraga secara teratur minimal 30 menit dalam sehari. Belum ada bukti penelitian yang menyepakati kapan waktu yang tepat untuk berolahraga. Namun, yang jelas kegiatan ini penting untuk dilakukan baik pada pagi, sore, atau malam hari daripada tidak sama sekali. Hal yang terpenting, yaitu menyesuaikan waktu olahraga dengan waktu yang Anda miliki. Menggerakkan tubuh bisa membuat kondisi Anda lebih bugar dan prima. Selain itu, Anda juga dapat terhindar dari kelebihan berat badan. Di era *new normal* ini, Kemenpora menerbitkan protokol kesehatan dalam memulai kembali kegiatan olahraga dengan tetap menjaga jarak, menghindari kerumunan, dan mencuci tangan.

- Batasi Pemakaian Perangkat Teknologi

Selalu batasi pemakaian perangkat teknologi, misalnya satu hari tidak lebih dari 3 jam terutama pada anak-anak. Akan tetapi, jika penggunaan perangkat memang harus dilakukan konstan, khususnya pada pekerja kantor maka ada beberapa hal yang perlu diperhatikan. Anda harus menerapkan aturan 20-20-20, yaitu setiap 20

menit melihat suatu objek yang jauhnya 20 kaki (6 meter) selama 20 detik untuk mengistirahatkan mata. Selain itu, pasanglah filter *blue light* pada layar perangkat teknologi yang Anda gunakan. Anda juga bisa menggunakan kacamata antiradiasi untuk meminimalkan paparan sinar biru.

- Cukup Tidur

Tidur dengan cukup dapat mengembalikan energi tubuh dan membuat Anda lebih segar ketika bangun di pagi hari. Orang dewasa harus mencukupi kebutuhan tidurnya, yaitu 7-8 jam per hari. Hentikan kebiasaan begadang dengan mengondisikan tempat tidur senyaman mungkin, atur pencahayaan kamar redup, dan hindari mengonsumsi kafein agar dapat tertidur nyenyak.

- Berhenti Merokok

Hentikanlah kebiasaan merokok agar Anda lebih sehat. Setiap kali ingin merokok, cobalah alihkan perhatian. Anda bisa mengunyah permen karet tanpa gula, minum air putih, menyikat gigi, memainkan pulpen, atau melakukan hal lainnya. Ingatlah pula tujuan Anda untuk berhenti merokok.

- Tidak Menggunakan Obat-obatan Sembarangan

Anda bisa mengonsumsi obat bebas resep yang dibeli di apotek untuk keluhan tertentu. Namun, apabila obat memerlukan resep dokter maka Anda tidak boleh menggunakannya sembarangan. Gunakanlah obat tersebut hanya jika disarankan oleh dokter. Di samping itu, jika Anda sudah kecanduan obat-obatan, Anda bisa melakukan pendaftaran rehabilitasi pada lembaga yang berwenang. Menerapkan gaya hidup sehat membutuhkan komitmen dan kemauan yang kuat. Ingatlah bahwa menerapkan gaya hidup sehat sangat bermanfaat bagi diri sendiri. Yuk, mulai terapkan gaya hidup ini dari sekarang agar Anda senantiasa tetap sehat!

6. Faktor Hidup Tidak Sehat

- Sering Bangun Tidur Tiba-Tiba

Dalam hal ini, kenapa bangun tidur yang tiba-tiba menjadi gaya hidup tidak sehat. Hal ini pernah saya alami sendiri, ketika saya tidur terlelap, tiba-tiba ibu saya membangunkan saya dengan membuka pintu. Seketika itu, saya terbangun dan langsung berdiri kemudian turun tangga. Akan tetapi, ketika saya posisi berdiri waktu itu kepala saya terasa pusing dan berkunang-kunang.

Mengapa Berbahaya?

Ketika saya cari informasi terkait hal ini, dijelaskan bahwa sebenarnya, ketika kita dalam kondisi terjaga/beraktivitas, otot manusia mengalami kontraksi (ketegangan). Akan tetapi, ketika tidur, otot-otot kita mengendur & beristirahat, salah satunya terjadi pada otot leher. Waktu kita terbangun, otot leher tegang karena harus menahan kepala yang berat. Akan tetapi, pada waktu kita tidur otot leher tidak bekerja untuk menopang kepala, dan mengendurkan otot yang tegang. Maka dari itu, ketika kita tertidur lelap dan tiba-tiba terbangun, tak jarang kita merasakan pusing dan bingung akan arah. Sebenarnya, kita di sana belum terbangun sepenuhnya.

Kondisi seperti ini adalah kondisi fisik yang sudah bangun, sedangkan kondisi otak belum bangun. Pada kondisi ini, otak kita belum siap menerima dengan benar perintah dari seluruh organ di tubuh kita. Jika hal ini terjadi berulang-ulang, akan tidak baik bagi fungsi kinerja otak sendiri.

Tips Pencegahan:

1. Tidur yang cukup minimal 6-8 jam untuk dewasa.
2. Jangan tidur terlalu larut.
3. Tidak memakai alarm.
4. Olahraga cukup
5. Konsumsi makanan kaya serat.

- Sering Bangun Kesiangan

Hal ini juga pernah saya alami, ketika hari libur saya sering kali memanjakan diri di atas tempat tidur. Artinya, saya masih dalam kondisi tidur. Akan tetapi, ketika saya bangun saya sering kali merasa lesu serta pusing. Ketika saya mencari informasi tentang ini, ternyata ada penelitian yang menjelaskan bahwa bangun kesiangan merupakan kebiasaan buruk yang tidak baik sekali, dan fisik cenderung mudah terserang penyakit, salah satunya penyakit Kanker Hati.

Mengapa Berbahaya?

Hal ini dikarenakan, ketika bangun kesiangan, kita tidak BAB di pagi hari, melewatkan makan pagi. Padahal, pukul 05:00 s/d 07:00 adalah waktu bagi tubuh untuk

membersihkan tubuh dari segala macam kotoran dan racun yang tidak sengaja masuk ke dalam tubuh atau biasa disebut *de-toxin*. Dari pemahaman ini, ketika kita bangun kesiangan, kita membiarkan berbagai macam kotoran, racun, tetap bersarang di tubuh kita. Hal inilah yang menyebabkan kita mudah terkena penyakit.

- Tidak Sarapan Pagi

Menurut data yang saya baca di home.bt.com, *Berdasarkan laporan Centers for Disease Control diketahui anak-anak sekolah yang tidak sarapan mengalami penurunan kemampuan untuk memecahkan masalah di usia sekolah, sedangkan siswa yang rutin sarapan mendapatkan nilai tinggi dalam skor tes standar. Selain itu, lebih tepat waktu masuk sekolah dan jarang absen.* Hal ini sebenarnya cukup menjelaskan tidak sarapan pagi termasuk gaya hidup yang kurang sehat bagi kelangsungan aktivitas kita sehari-hari.

- Kurang Minum Air Putih

Dalam data internet yang saya baca, menjelaskan bahwa Ketika seseorang tidak membiasakan diri untuk meminum air putih, akan memengaruhi kesehatan individu tersebut, di antaranya:

1. Mengganggu fungsi otak.
2. Infeksi kandung kemih.
3. Kulit tampak kusam.
4. Membahayakan ginjal.
5. Gangguan kesehatan lainnya.

Kenapa, kurang minum air putih menjadi salah satu gaya hidup yang kurang sehat? Hal ini dikarenakan hakikat manusia itu sendiri terdiri dari 60% kandungan air. Minum air putih 6-8 gelas/hari menjadi keharusan.

Manfaat Air Putih

Fungsi air dalam tubuh manusia itu cukup banyak, di antaranya:

- menjaga kesegaran tubuh,
- membantu kelancaran sistem pencernaan,

- mengeluarkan racun dari dalam tubuh lewat keringat dan urine.

Selain itu, air putih juga berfungsi sebagai:

- pelarut,
- pengatur suhu tubuh,
- katalisator, serta
- penyedia elektrolit dan mineral yang sangat dibutuhkan oleh tubuh.

Jumlah yang disarankan adalah 2 liter untuk orang dewasa.

- Sering Tidak Mandi

Beberapa dari kehidupan remaja, terutama remaja yang mempunyai kesibukan yang minim, (dalam hal ini pengangguran di rumah) ketika tidak ada kegiatan keluar rumah atau ketika liburan, banyak dari kita masih saja tidak memedulikan kebersihan diri, dalam hal ini mandi pagi. Beberapa dari kita malas untuk mandi pagi karena alasan tidak ada kepentingan berdandan, terutama para lelaki.

Tanpa disadari, gaya hidup tidak sehat telah kita jalani karena mandi pagi punya manfaat tersendiri bagi kehidupan kita. Mandi pagi tidak hanya untuk membersihkan kotoran dan menjauhkan stres, tetapi mandi pagi juga cukup berperan dalam meningkatkan sistem kekebalan dan membantu kulit terhindar dari penyakit, misalnya eksem. (Hasil Penelitian)

- Makan Terlalu Cepat

Di artikel yang saya baca, ketika kita makan, terjadi proses penghancuran makanan saat makanan berada di dalam mulut mulai dari gigi, yang fungsinya untuk menghaluskan makanan, hingga ke sistem pencernaan, yakni lambung. Idealnya, kita perlu mengunyah makanan dengan halus supaya organ pencernaan tidak bekerja dua kali akibat bekerja lebih keras.

Yang jadi pertanyaan, kenapa makan cepat di sana menjadi bagian gaya hidup yang kurang sehat? Perlu diketahui bahwa penyakit asam lambung, salah satunya, disebabkan oleh makanan yang tertelan masih dalam bentuk kasar. Jadi, lambung dan usus halus di sana tertuntut untuk

bekerja keras mengolahnya. Selain itu, Kebiasaan makan yang tergesa-gesa juga menyebabkan sejumlah udara tanpa sengaja masuk ke dalam lambung. Bila pada saat itu sudah ada sejumlah besar asam lambung, sebagian asam lambung itu akan keluar bersama udara. Kejadian inilah yang sering saya alami sendiri, yaitu gejala perut seperti “kembung”.

- **Konsumsi Lemak Berlebihan**

Dalam artikel yang saya baca, di Indonesia, saat ini cukup banyak yang mengalami obesitas. Terdapat data yang menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia, tingkat konsumsi terhadap lemak mencapai hingga 116%. Hal itu justru berbanding terbalik dengan konsumsi buah dan sayur yang tergolong masih sangat rendah.

Selain itu, aktivitas fisik manusia yang cenderung minim (84,9 persen) mendorong potensi obesitas itu terjadi pada individu. Ada data yang menjelaskan bahwa obesitas semacam ini menyebabkan penyakit degeneratif pada usia produktif, seperti:

- hipertensi,

- jantung,
- diabetes, dan sebagainya.

Selain itu, ada yang mengatakan, oleh pihak anggota bidang Kemitraan Dewan Pengurus Pusat Persatuan Ahli Gizi Marudut Sitompul, "Kondisi ini juga menimbulkan radikal bebas yang mengganggu pertumbuhan sel dan kelebihan gizi ini juga bisa menyebabkan kematian. Jadi, menjaga konsumsi lemak di sana juga perlu diperhatikan baik-baik."

- Makan dalam Kondisi Panas

Dari artikel pengetahuan yang saya baca, bidang Gastroenterologi menemukan bahwa makanan yang panas dapat menyebabkan rasa sakit pada permukaan selaput lendir saluran cerna yang ada. Selain itu, rasa panas, perih, kembung, mual, dan lain sebagainya juga timbul akibat makanan panas yang tercerna. Hal ini tentu akan menimbulkan rasa tidak nyaman jika terus dibiarkan, baik itu ketika setelah makan atau saat makan. Padahal, seseorang makan dengan alasan untuk mengenyangkan

dan menjadikan zat-zat yang ada di makanan menjadi energi, sebagai modal menjalankan aktivitas sehari-hari.

- Makan Gorengan

Pada artikel yang saya baca, diketahui ada penelitian yang dilakukan di Swedia oleh Eden Tareke dan team dari Stockholom University. Pada penelitian tersebut, makanan yang mengandung banyak karbohidrat, seperti kentang, jika telah digoreng dapat merangsang pembentukan senyawa karsinogenik, yaitu bahan pemicu kanker, bernama akrilamida. Bahaya mengonsumsi gorengan bagi kesehatan memang tidak terelakkan lagi, harus kita hindari sedini mungkin.

Selain itu, makanan yang digoreng seperti roti, biskuit, daging, ikan juga mengandung akrilamida. Selain itu, makanan di restoran-restoran cepat saji, seperti *potato chip* dan *french fries* disebut yang paling buruk. Yang perlu diketahui, zat akrilamida merupakan zat kimia berbahaya yang diduga menyebabkan kanker.

- Minum Alkohol

Ketika saya menemukan artikel tentang kesehatan dan menemukan bahayanya kebiasaan di atas, walaupun ini sudah diketahui oleh kalangan umum, tetapi poin ini tetap saya cantumkan. Karena ini juga menjadi salah satu gaya hidup yang kurang sehat bagi sebagian orang, yaitu terkait minum alkohol.

Sebenarnya, alkohol dapat menimbulkan kerusakan pada seluruh bagian tubuh manusia, seperti sistem saraf, pembuluh darah, jantung, hati dan saluran pencernaan, dll. Dikarenakan dalam alkohol sendiri ada zat adiktif yang cukup berbahaya, seharusnya minuman ini tidak boleh dikonsumsi oleh manusia, karena zat ini menyebabkan ketergantungan.

- Merokok

Bahaya merokok sangat mematikan, hampir semua penyakit ganas dapat berasal dari rokok dan asapnya. Gaya hidup kurang sehat satu ini cukup populer sekali di Indonesia. Walaupun sudah ada aturan dan peringatan keras terkait gaya hidup satu ini, tetap saja rata-rata masyarakat Indonesia tak bisa lepas dari gaya hidup ini.

Walaupun sudah ada peringatan “MEROKOK ITU MEMBUNUHMU” tetap tak mampu mengetuk hati mereka. Selain mengandung zat adiktif yang menyebabkan ketergantungan, rokok di sana sudah terbukti banyak menyebabkan penyakit.

Penyakit karena Merokok

Penyakit yang dapat ditimbulkan, antara lain: rambut rontok, katarak, hilangnya pendengaran, osteoporosis, karies, emphysema, kanker, dll. Pada dasarnya, kebiasaan merokok di sana cukup rawan bagi kelangsungan hidup manusia.

- Menahan Kencing

Kenapa hal ini saya cantumkan, karena saya sendiri juga pernah mengalami dan pernah diberikan saran oleh dokter saya.

Mengapa?

Ketika saya cari informasi tentang ini, dijelaskan oleh dr.Sudung.O.Pardede,Sp.A(K) bahwa bahaya

menahan kencing menyebabkan air yang seharusnya keluar akan ditampung di kandung kemih, dan dalam kandung kemih sendiri, terdapat otot-otot yang menahan air tersebut. Kata dr.Sudung, "Sekali dua kali menahan masih biasa. Tapi, kalau ditahan secara terus-menerus, air yang seharusnya keluar sebab dari atas selalu masuk, air yang terdapat di kandung kemih akan naik ke atas kembali, yakni ke ginjal. Kondisi ini berbahaya karena pada dasarnya, zat dalam urine itu sendiri mengandung bakteri. Bakteri ini, bisa menyebabkan infeksi hingga gagal ginjal. Jadi, jangan membiasakan hal semacam ini, karena ini mengancam kehidupan Anda."

- Jarang Olahraga

Sebenarnya, mungkin dari kita para mahasiswa yang sering kali tertuntut dengan kesibukan yang cukup padat sangat jarang sekali melakukan olahraga. Padahal, jika kita ketahui lebih lanjut, banyak hal yang terjadi ketika seseorang jarang berolahraga. Dalam artikel yang saya baca, malas berolahraga menyebabkan mudah capek, sulit tidur, menurunkan energi dalam tubuh, menurunkan imunitas dan daya tubuh seseorang. Sering kali, ketika seseorang

jarang olahraga, rawan sekali terkena penyakit. Kalian sebagai mahasiswa, pilih berolahraga atautkah pilih sakit, tinggal dipilih saja.

- **Tidur Terlalu Lama**

Hal ini saya jadikan salah satu gaya hidup yang kurang sehat, karena pernah dialami saya sendiri. Di mana ketika liburan panjang, saya kerap kali tidur, mulai dari tidur di pagi hari, dilanjutkan ke siang hari, kemudian sore harinya pun tidur pula. Padahal, ketika saya baca-baca lagi, kebiasaan semacam ini sangat buruk bagi kondisi fisik kita. Hal ini bisa menyebabkan gangguan fisik seperti sakit kepala, konsentrasi menurun, sakit jantung, depresi, dan sakit punggung. Pada waktu itu, saya sering kali mengalami sakit punggung, dan ternyata memang benar, sering/terlalu banyak tidur itu tidak baik bagi kondisi kita. Allah swt. pun juga sering kali menganjurkan kita agar tidak berlebihan dalam melakukan sesuatu.

- **Posisi Tidur Tidak Tepat**

Ketika saya mencari informasi ini, saya menemukan data yang mengungkapkan bahwa posisi tidur yang kurang tepat juga akan mengakibatkan berbagai macam gangguan, di antaranya: kram otot, sirkulasi darah tidak lancar, mengakibatkan rasa sakit, terutama di bagian punggung hingga mudah terbangun saat tengah malam. Selain itu, posisi tidur salah juga bisa mengakibatkan insomnia. Kondisi kesehatan pun makin memburuk akibat salah berbaring saat tidur ini. Kondisi ini disimpulkan dari survei yang dilakukan oleh Women's Health yang menunjukkan bahwa 80% dari perempuan mengaku mengalami masalah tidur beberapa kali dalam sebulan, dan 23% mengaku mengalami masalah tidur setiap malam.

- **Tidur Larut Malam**

Kebiasaan mahasiswa yang penuh dengan aktivitas ini, mungkin tak bisa banyak dihindari. Akan tetapi, perlu diketahui bahwa tidur terlalu larut malam mendekatkan kita pada kematian. Dari artikel yang saya baca, tentang hasil penelitian para ahli, dari Warwick Medical School

yang dipublikasikan dalam *European Heart Journal* menjelaskan bahwa tidur kurang dari enam jam setiap malam, menyebabkan tingkat risiko kematian akibat stroke naik hingga 15%, dan risiko kematian akibat serangan jantung meningkat sebanyak 50%.

Selain itu, menurut Cappucicio banyak bukti bahwa kurang tidur juga dapat mengganggu sistem endokrin yang mengatur produksi hormon dalam tubuh. Tidak hanya itu, tinjauan dari 16 studi Prof. Cappuccio yang melibatkan 1,3 juta orang, menyimpulkan bahwa bagi mereka yang tidurnya kurang dari 6 jam setiap malam berisiko 12% lebih tinggi meninggal sebelum usia 65 tahun, dibandingkan dengan mereka yang tidur selama 7 jam–8 jam. Ketika kita sebagai mahasiswa mengetahui hal semacam ini, apakah kita akan tetap membiasakan begadang, ataukah mengurangnya?

- Makan Mi Instan Berlebihan

Sering kali kita anak *kost* yang sibuk dengan tugas-tugas kuliah, tidak sempat pergi keluar dan memasak sendiri, lebih memilih untuk memakan mi instan tiap

harinya. Akan tetapi, perlu diketahui bahaya makan mi Instan di sana, karena banyak mengandung zat-zat yang cukup berbahaya bagi kondisi fisik kita. Salah satunya, mengandung natrium, Berdasarkan hasil penelitian, di dalam mi instan ternyata terkandung zat natrium (Na) yang berbahaya bagi kesehatan tubuh kita. Yang mana, zat ini bisa jadi penyebab manusia terkena penyakit tekanan darah tinggi atau hipertensi dan maag apabila dikonsumsi terlalu banyak dan sering.

Hal ini dikarenakan kandungan natrium yang ada di dalam bumbu memiliki sifat menetralkan lambung sehingga menyebabkan lambung akan menyekresi asam dalam jumlah yang besar agar makanan, khususnya mi instan tadi dapat dicerna dengan baik. Namun, karena terlalu banyaknya kandungan natrium yang keluar, kadar asam lambung akan mengalami peningkatan sehingga dengan meningkatnya kadar asam lambung ini akan terjadi pengikisan pada dinding lambung. Kondisi inilah yang akan mengakibatkan tekanan darah dalam tubuh kita naik atau meningkat.

- Sering Minum Kopi

Dalam artikel yang saya baca, kandungan kopi bersifat mencandu. Dalam kopi sendiri terdapat zat kafein, di mana bisa memengaruhi sistem kardiovaskular, seperti peningkatan detak jantung dan tekanan darah. Dampak seperti ini akan terjadi ketika kita mengonsumsi kopi secara berlebihan.

Meminum kopi dengan intensitas yang cukup tinggi akan menyebabkan jantung berdebar-debar, sulit tidur, kepala pusing dan gangguan lainnya. Jika kita berusaha menghilangkan kantuk dengan meminum kopi, lebih baik disebar secara baik sepanjang hari, dan tidak terlalu berlebihan. Bahaya kopi tidak boleh kita abaikan.

- Konsumsi Narkoba

Siapa yang tidak kenal dengan bahaya narkoba bagi seseorang? Apa pun jenis narkoba yang dikonsumsi pasti membawa efek mematikan yang tidak dapat di hindari secara langsung maupun tidak langsung.

Efek yang ditimbulkan:

1. Ketagihan.

2. Hilang kesadaran.
3. Kematian.
- Judi

Apa hubungan judi dengan kesehatan? Banyak. Jika Anda berjudi, pikiran akan merusak hidup Anda. Judi biasanya juga akan identik dengan kekerasan, tidur larut malam, minuman keras dan kegiatan lain yang dapat merusak kesehatan.

- Tidur Setelah Makan

Tidur langsung setelah makan, waspadalah karena berbagai penyakit mematikan akan menghampiri Anda. Mulai dari diabetes, jantung, dan kelainan hormon. Bahkan dalam beberapa kasus Anda dapat mengalami kenaikan berat badan yang sangat tinggi.

Sekilas yang bisa saya utarakan dalam artikel kali ini, semoga bermanfaat bagi semua. Ketika kita sudah mengetahui hal-hal semacam ini, alangkah lebih indahnnya hidup ini ketika kalian para pembaca bisa menghindari

gaya Hidup yang kurang sehat seperti yang saya sebutkan di atas.

Ketika kita mampu menjaga gaya hidup kita, tentu saja angka kematian di Indonesia sendiri akan sedikit berkurang. Jika kalian para pembaca mempunyai impian yang tinggi yang hendak kalian ingin raih, dan kalian termasuk orang yang mempunyai cita-cita tinggi, tentunya kalian harus mampu membiasakan diri untuk menjaga kelangsungan hidup kalian, salah satunya menjaga dari gaya hidup tidak sehat.

Akibat Gaya Hidup Tidak Sehat

Apa akibat yang ditimbulkan dari gaya hidup tidak sehat bagi kesehatan dan kehidupan kita?

- Timbulnya penyakit.
- Kematian mendadak.
- Badan lemas dan tidak bergairah.
- Sulitnya beradaptasi dengan lingkungan sosial.

Menjalani gaya hidup sehat mungkin salah satu solusi untuk menghadapi masalah ini. Rajin berolahraga adalah kuncinya

7. Hasil dari Hidup Sehat

Seolah sudah menjadi tren bagi setiap orang, hidup sehat kini menjadi hal yang penting untuk dilakukan. Mulai dari sebatas coba-coba hingga benar-benar melakukannya. Tak sedikit pula yang pergi ke dokter untuk berkonsultasi tentang bagaimana menjalankan hidup sehat yang benar. Selain sudah menjadi gaya hidup zaman sekarang, memang hidup sehat juga memberikan banyak manfaat. Apa saja?

Mengontrol Berat Badan

American Dietetic Association (ADA) mengatakan manfaat yang dapat diperoleh dengan menerapkan gaya hidup sehat, di antaranya: dapat membuat berat badan lebih terjaga. Makanan yang dikontrol dan tidak sembarangan yang dimakan dapat menghindari asupan lemak, kolesterol dan gula yang berlebihan. Belum lagi, olahraga teratur dan tidur yang cukup kian membantu kelancaran metabolisme tubuh dan membuat penyerapan gizi lebih maksimal.

Meningkatkan *Mood*

Manfaat kedua dari hidup sehat adalah membantu meningkatkan *mood* atau suasana hati senantiasa baik. Hasil studi yang dilansir dalam *American Journal of Health Behavior*, gaya hidup sehat yang merupakan gabungan dari pengaturan makan yang lebih sehat, olahraga yang teratur dan istirahat yang cukup, dapat membuat otak dan tubuh lebih sehat. Dampak baiknya, proses berpikir lebih lancar dan suasana hati lebih gembira.

Mencegah Penyakit Berbahaya

Pola hidup sehat yang benar juga dapat menghindarkan Anda dari risiko terjangkit beragam penyakit berbahaya. Tim Kesehatan dari Mayo Clinic menjelaskan, konsumsi makanan yang tepat akan membuat metabolisme dalam tubuh berjalan lebih maksimal. Tubuh akan menerima asupan gizi secara merata sehingga tiap organ dapat bekerja dengan baik. Hasilnya, tubuh lebih sehat dan tak mudah mengalami beragam penyakit berbahaya.

Mendongkrak Energi

Aturan makan yang tepat dan sehat akan membantu peningkatan produksi energi yang ada dalam

tubuh. Jika hal tersebut diimbangi dengan olahraga yang teratur dan istirahat yang cukup dapat membantu memaksimalkan proses metabolisme dalam tubuh secara lebih optimal. Tubuh pun akan memiliki pasokan energi yang cukup untuk melangsungkan aktivitas sehari-hari. Demikian yang disampaikan oleh tim kesehatan dari Mayo Clinic.

Memperpanjang Usia

Manfaat yang terakhir dari gaya hidup sehat ini dapat diketahui dari tingginya angka harapan hidup. *American Council* melakukan studi selama delapan tahun. Studi ini melibatkan 13.000 orang yang mana berhasil membuktikan bahwa orang yang rutin melakukan jalan kaki setiap 30 menit dapat memperpanjang kesempatan mereka untuk hidup lebih lama. Jika hal itu diimbangi dengan kebiasaan makan yang sehat dan istirahat yang cukup, proses regenerasi dan metabolisme sel menjadi lebih optimal. Tubuh pun lebih sehat dan tak mudah jatuh sakit.

Itulah lima manfaat yang dapat diperoleh dari hidup sehat.

Bahagia dengan Sehat Jasmani dan Rohani

Raswadi

Satu kata yang hingga saat ini menjadi misteri dalam pemaknaan dan implementasinya adalah “bahagia”. Ya, kata itu sering kali memunculkan banyak pertanyaan, di antaranya, "Di manakah letak bahagia?", "Apa saja prasyarat yang harus dipenuhi untuk mencapai bahagia?", "Bagaimanakah ekspresi kebahagiaan yang sebenarnya?", dan masih banyak pertanyaan lain yang berkaitan dengan kebahagiaan. Yang paling terasa kesannya adalah ketika saya mencoba bertanya kepada beberapa orang tentang bahagia, jawabannya ternyata beragam, satu di antara yang paling *makjleb* adalah, “Bahagia itu ketika kita ada dalam kondisi sehat”

Ya, saya sepakat. Sehat di sana tentu saja bukan sebatas kondisi lahir/jasmani saja, tetapi juga terpadu di dalamnya kondisi batin/rohani. Untuk memenuhi keduanya, sangat berpengaruh erat dengan kebiasaan gaya hidup sehat.

Definisi sehat sering kali hanya diterjemahkan terhadap sehat yang berhubungan dengan kondisi fisik. Orang sering mengatakan bahwa kondisi sehat itu terwujud ketika tubuh seseorang ada dalam kondisi tak berpenyakit, tanpa keluhan, ataupun memiliki perasaan fit

alias bugar. Padahal, dibalik itu ada sisi yang kadang terabaikan, yakni sisi batin/rohani/jiwa.

Ya, sangat tidak *fair* jika kedua sisi (jasmani dan rohani) itu sengaja dipisahkan seolah tidak memiliki hubungan. Pepatah lama mengatakan “Men sana in corpore sano” (di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat pula). Ini bisa ‘ya’ dan bisa juga ‘tidak’. Kita akan mengatakan ‘ya’ apabila muncul indikator yang menunjukkan bahwa seseorang yang tubuhnya sehat memiliki jiwa yang sehat pula. Namun, apakah itu bisa menjamin? Faktanya, tidak sedikit orang yang secara fisik tampak sehat, tetapi batinnya menjerit, merasa kesepian dalam keramaian bahkan tak jarang yang tertimpa depresi karena persoalan kehidupan yang dijalannya. Justru, fakta unik ini terjadi di hadapan kita. Ada orang yang dianggap ‘stres’ bahkan ‘gila’, mereka malah ‘tampak sehat’ dan terhindar dari beragam penyakit (meski ini hanya sekadar praduga belaka). Ya, memang idealnya kondisi yang sangat diharapkan adalah kita dapat merasakan sehat jasmani dan juga sehat rohani.

Untuk mencapai kondisi sehat jasmani memang tidak ‘gratis’ alias harus dibayar dengan upaya, di antaranya

memiliki kebiasaan dan perilaku gaya hidup sehat. Gaya hidup sehat yang dimaksud di antaranya:

1. Pola Makan dengan Gizi Seimbang

Gizi seimbang yang dimaksud adalah apabila asupan makanan cukup secara kuantitas, kualitas, dan mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan tubuh.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, ada sepuluh pedoman gizi seimbang yang perlu dipahami, yaitu:

- Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok.
- Batasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak.
- Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan ideal.
- Biasakan mengonsumsi lauk-pauk yang mengandung protein tinggi.
- Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir.
- Biasakan sarapan pagi.
- Biasakan minum air putih yang cukup dan aman.
- Banyak makan buah dan sayur.
- Biasakan membaca label pada kemasan pangan.

➤ Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan.

2. Pola Tidur/Istirahat yang Cukup dan Berkualitas

Maksud dari tidur yang berkualitas adalah tidur dengan waktu yang cukup atau normal, yaitu sekitar 7-8 jam sehari. Tidur yang cukup dapat membuat tubuh menjadi lebih sehat dan fit untuk beraktivitas pada hari berikutnya.

3. Pola Gerak/Olahraga yang Rutin dan Teratur

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menyeimbangkan keluar dan masuknya zat gizi, terutama sumber energi utama dalam tubuh. Selain itu, olahraga juga bermanfaat untuk memperlancar metabolisme tubuh.

4. Pola Bina Kebersihan Diri yang Memadai

Kebersihan diri perlu dijaga untuk mencegah tubuh dari infeksi penyakit. Infeksi merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi asupan gizi dalam tubuh kita. Ketika tubuh terinfeksi, ia membutuhkan banyak asupan zat gizi. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara infeksi penyakit dengan kekurangan zat gizi.

Begitu pun untuk mencapai kondisi sehat rohani, perlu dilakukan upaya dengan perilaku gaya hidup sehat juga, di antaranya:

1. Pola Pikir yang Positif

Berpikir positif adalah kemampuan berpikir seseorang untuk memusatkan perhatian pada sisi positif dari keadaan diri, orang lain, dan situasi yang dihadapi. Dengan berpikir positif, kita akan merasa lebih tenang, lebih terbuka, dan sering kali ide baik pun akan bermunculan sehingga hal-hal yang sifatnya positif akan senantiasa menghampiri kita.

2. Pola Rasa yang Bermakna

Pola rasa berkaitan erat dengan pola pikir. Ketika pola pikir sudah positif, pola rasa pun akan mengikutinya. Begitu pun sebaliknya.

3. Pola Kata yang Tertata

Pola kalimat dan pemilihan diksi yang digunakan merupakan salah satu cerminan dari karakter seseorang. Meski bukan merupakan jaminan, tetap saja penataan bahasa yang digunakan akan berpengaruh pada respons yang diperoleh si pembicara. Kata-kata yang mudah dipahami dan memenuhi kaidah berbahasa akan lebih

disukai oleh lawan bicara dan akan membuat nyaman bagi pihak yang terlibat dalam pembicaraan.

4. Pola Sikap yang Mantap

Sikap yang didasari kasih sayang akan berimbas pada *feedback* yang diterima oleh si pelaku.

5. Pola Tindak yang Tegas

Tegas dalam mengambil keputusan sangat diperlukan dalam menghadapi situasi apa pun. Artinya, tindakan yang diambil berdasarkan pemikiran dan perhitungan akan terjadinya risiko yang harus ditanggung. Prinsip ‘berani bertindak berani bertanggung jawab’ (take action, take a risk) harus dipegang erat.

6. Pola Syukur yang Mabruk

Bersyukur bukan hanya sekadar mengucapkan ‘Alhamdulillah’ atau terima kasih atas kenikmatan yang didapat. Akan tetapi, lebih luas dari itu, seperti merasa senang melihat orang lain bahagia, terhindar dari rasa iri terhadap yang dimiliki orang lain, merasa cukup dan puas dengan nikmat yang diterima setelah melalui ikhtiar yang maksimal.

7. Pola Sabar yang Mengakar

Sabar dalam hal ini adalah kita mampu sabar dalam melaksanakan ketaatan dan sabar menghindari kemaksiatan

8. Pola Ikhlas yang Meluas

Perasaan ikhlas akan menuntun kita untuk melakukan kebaikan apa pun hanya untuk Allah. Orang ikhlas akan merasa senang melihat orang lain lebih baik, lebih pandai, lebih mulia akhlakunya dalam beramal.

Memang idealnya, kita bisa merasakan sehat jasmani dan rohani secara bersamaan, dan di saat itulah kita rasakan kebahagiaan nan sejati. Bisakah itu terjadi? Jawabannya sangat bisa. Namun, faktanya dalam kehidupan nyata ini jarang terjadi. Boleh dikatakan suatu hal yang sempurna jika memang itu terjadi meski bukan suatu hal yang mustahil juga. Artinya, berbagai kemungkinan bisa saja terjadi. Misalnya, ada seseorang yang memiliki penyakit bawaan sejak lahir yang kata dokter agak sulit disembuhkan, tetapi ia sangat merasa bahagia, karena hidupnya selain senantiasa bersabar juga memiliki rasa syukur yang luar biasa karena berada di tengah-tengah keluarga dan berada di lingkungan yang sangat mendukung dan saling menyayangi.

Artinya, untuk mencapai dan merasakan kebahagiaan sejati itu tidak mesti juga mengharuskan menunggu kondisi sehat jasmani dan rohani. Jika satu di antaranya tidak bisa terpenuhi, bisa jadi kedua faktor itu bisa saling mendukung dan saling menguatkan untuk mencapai bahagia tersebut.

Redefinisi Sehat dan Implementasinya

Paksi Kencana

Kabar sakitnya komedian, Tukul Arwana, yang didiagnosis mengalami pendarahan otak cukup mengejutkan publik. Selama ini Tukul memang selalu menampilkan kesan baik-baik saja dalam arti tidak menampilkan gejala sakit apa pun. Namun, di balik segala keceriaannya, ada “bom waktu” yang masuk ke dalam tubuhnya, yaitu kebiasaan hidup tidak sehat. Disadari atau tidak, “bom waktu” itulah sekarang meledak dan memaksa Tukul beristirahat dari segala kesibukannya di dunia *entertainment*. Sebagaimana dipaparkan manajernya, Maria Vania, Tukul sangat suka jajan gorengan. *Habits* inilah yang diduga sang manajer memacu masalah kesehatan pada diri Tukul.

Berita tak terduga juga datang dari Suti Karno. Adik Rano Karno yang lebih dikenal dengan nama Atun (nama perannya di sinetron *Si Doel Anak Sekolahan*) itu dikabarkan menderita diabetes kering. Menurut pengakuannya, Suti selama ini memang jarang sekali minum air putih dan lebih suka dengan *soft drink*. Suti mengatakan, apabila kebiasaan tersebut tidak segera dihentikan, mungkin akan terjadi kondisi lebih parah dari sekarang.

Terungkapnya kabar sakit kedua pesohor tersebut bukan untuk melahirkan stereotip negatif tentang kehidupan para artis. Terpublikasikannya kondisi kesehatan mereka membuka kesadaran perlunya pendefinisian ulang tentang sehat.

Sejauh ini, kalangan awam memaknai sehat dengan tidak sakit. Jadi, jika seseorang tidak mengeluhkan rasa sakit, bisa dipersepsikan bahwa orang itu sehat. Pemaknaan seperti ini tidaklah salah, hanya saja terlalu sempit dan berorientasi jangka pendek. Belajar dari masalah pendarahan otak yang dialami Tukul yang tekesan mendadak. Selama ini, publik, termasuk manajernya mengetahui dia dalam kondisi sehat, karena tidak pernah mengeluhkan rasa sakit. Padahal pemicu masalah yang sekarang dialaminya terjadi sejak lama saat sang komedian sendiri tidak pernah merasakan sakit.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO, sehat adalah kondisi yang sempurna, mencakup kondisi fisik, mental dan sosial. Dalam website resminya, WHO bahkan menggunakan kata “kesejahteraan” untuk mendefinisikan kesehatan yang meliputi kesejahteraan

fisik, mental dan sosial yang lengkap dan bukan hanya tidak adanya penyakit atau kelemahan.

Definisi sehat juga dideskripsikan oleh Ade Rai. Instruktur pusat kebugaran yang juga dikenal sebagai binaragawan itu mengartikan sehat sebagai sebuah kondisi seseorang yang mampu menciptakan kesenangan untuk seluruh tubuhnya. Di sini Ade Rai tidak bersikap diskriminatif antara organ tubuh satu dengan lainnya.

Berpijak pada definisi sehat ala Ade Rai, bisa diambil pemahaman bahwa sehat harus dialami seluruh bagian tubuh. Bukan sehat namanya jika kesenangan itu hanya dirasakan oleh satu anggota tubuh saja. Sebagai contoh, saat minum *soft drink*. Indra pengecap dan tenggorokan kita akan merasakan kesenangan yang ditimbulkan dari rasa manis minuman tersebut. Namun, bila dilakukan terus-menerus, apalagi sampai jarang minum air putih, akan hadir ketidaksenangan yang dirasakan organ-organ dalam tubuh kita, seperti jantung, organ pencernaan, dan juga aliran darah. Ketidaksenangan inilah yang akhirnya menjadi rasa sakit dan penyakit, seperti diabetes, penyempitan pembuluh darah pada jantung dan berbagai jenis kanker.

Ade Rai juga mengatakan bahwa masalah kesehatan baru menarik perhatian jika rasa itu telah pergi. Dengan istilah lain, sehat baru dirasakan manfaatnya jika hadir rasa sakit. Secara tersirat, Ade Rai menyampaikan bahwa bagian terpenting dari kesehatan bukan meniadakan rasa sakit, melainkan menjaganya di saat masih merasakan sehat. Jadi, sehat bukan sekadar tidak adanya rasa sakit. Sehat bisa didefinisikan lebih luas lagi, yaitu kemampuan untuk memelihara kesehatan itu sendiri sehingga bisa meminimalkan peluang datangnya sakit. Untuk menjaga agar tetap sehat diperlukan pola hidup sehat.

Seorang dokter spesialis gizi bernama Cindiawaty Pudjiadi mengatakan bahwa pola hidup sehat tidak cukup hanya dengan makan, tidur, dan olahraga. Lebih dari itu, sehat merupakan kondisi yang baik secara keseluruhan, meliputi fisik, mental, dan spiritual. Untuk menuju kondisi tersebut memang diperlukan makanan sehat, olahraga teratur, dan cukup istirahat. Namun, satu hal yang tidak boleh dilupakan adalah menyehatkan pikiran dari stres. Banyak penyakit yang sumbernya dari pikiran, seperti asam lambung.

Sedikit berbeda dari Cindiawaty. *Head of Personal Health Philips Indonesia*, Yongky Sentosa, lebih menekankan hidup sehat pada kemampuan seseorang berolahraga sesuai porsi serta mengonsumsi makanan sehat dan bergizi. Dengan pola hidup tersebut, Yongky meyakini sudah bisa terbentuk kesehatan secara keseluruhan.

Sementara itu, Arimbi Nimpuno hanya menekankan hidup sehat itu pada makan, olahraga, dan istirahat. Apabila ketiga hal itu dilakukan dalam porsi seimbang, tidak ada yang bersifat ekstrem, seperti diet atau olahraga ekstrem, pola seperti ini akan bisa membuat manusia berada dalam kondisi sehat.

Apabila pola hidup sehat bisa diimplementasikan secara rutin sehingga menjadi kebiasaan, kesehatan bukan lagi sekadar kebutuhan, tetapi sudah menjelma menjadi gaya hidup. Dengan gaya hidup sehat manusia akan lebih bersikap untuk memelihara kesehatannya dan mencegah datangnya penyakit.

Gaya hidup sehat bisa dilihat dari pola makan seseorang setiap harinya. Terkait hal ini, Ade Rai memberikan tips bahwa pola makan sehat ditentukan oleh

empat hal, yaitu kandungan nutrisinya, penyajiannya, pengaturan waktu makannya, dan kadar makanannya. Namun, dari empat hal itu yang paling penting adalah kandungan nutrisi dan waktu.

Tentang kandungan nutrisi, Ade Rai memberikan saran untuk memperbanyak mengonsumsi makanan yang mengandung protein dan lemak alami serta mengurangi karbohidrat. Dijelaskan lebih lanjut oleh Ade, lemak alami bisa didapat dari minyak ikan, minyak kelapa, kacang-kacangan, kuning telur, dan juga alpukat. Sementara itu, yang harus dihindari adalah lemak hasil proses perubahan dari kelebihan karbohidrat. Makin berlebih karbohidrat yang masuk, makin banyak pula lemak yang tertimbun. Karena itulah, Ade juga merekomendasikan untuk mengurangi asupan karbohidrat. Selain itu, peran sayur dan buah juga penting untuk menjaga kesehatan tubuh.

Tentang waktu makan, tips dari Ade Rai adalah mengikuti pola seperti halnya puasa, yaitu 10–14. Artinya, alokasi waktu untuk menikmati makanan dalam satu hari adalah 10 jam dan setelahnya harus istirahat selama 14 jam. Saat masa istirahat makan itulah cadangan makanan dalam

tubuh berupa lemak akan dimanfaatkan sebagai tenaga dan tidak terus tertimbun dalam tubuh.

Di luar tips Ade Rai tersebut, tidak kalah pentingnya adalah peran air putih. Kurangnya asupan air putih bukan hanya berdampak pada timbulnya dehidrasi. Gangguan fungsi ginjal dan organ pencernaan serta tingginya kadar gula dalam darah adalah sebagian dari bahaya mengerikan akibat kurangnya air putih.

Setelah mengatur pola makan, gaya hidup sehat bisa diimplementasikan dalam bentuk olahraga rutin yang disesuaikan dengan kondisi. Ada banyak pilihan olahraga ringan yang bisa dimaksimalkan untuk membuat tubuh selalu bugar dan sehat, seperti jalan sehat tanpa alas kaki, jogging atau juga naik turun tangga manual (bukan dengan lift ataupun eskalator). Dengan olahraga rutin minimal 3 kali sepekan, jantung akan berfungsi secara maksimal, kadar gula dalam darah bisa dikendalikan, tekanan darah menjadi lebih stabil dan berpengaruh positif pula untuk kesehatan mental manusia.

Bagian terakhir dari gaya hidup yang memenuhi pola hidup sehat adalah cukupnya waktu istirahat. Ada dua waktu yang bisa digunakan secara efektif untuk istirahat,

yaitu siang dan malam. Untuk tidur siang bisa dilakukan antara 10–30 menit, sedangkan tidur malam bisa dilakukan di awal malam (sekitar pukul 7 malam) sampai menjelang datangnya fajar.

Pengaruh Gizi dan Kesehatan Anak dalam Dunia Pendidikan

Renny Puspita Sari

A. PENDAHULUAN

Pendidikan adalah proses yang sangat penting dalam membangun sumber daya manusia yang berkualitas. Setiap siswa dalam kegiatan pembelajaran diharapkan memperoleh prestasi belajar yang optimal. Pihak sekolah telah berupaya maksimal, tetapi di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang belum mencapai prestasi belajar sesuai dengan tujuan pembelajaran yang diinginkan.

Penyebab tujuan pembelajaran belum tercapai dikarenakan ada faktor-faktor lain yang memengaruhi hasil belajar. Purwanto (1990) mengemukakan bahwa proses dan hasil belajar siswa di sekolah ditentukan berbagai faktor yang diklasifikasikan atas faktor internal dan faktor eksternal. Selanjutnya, Syah (1997) menjelaskan bahwa faktor internal adalah faktor dari dalam diri siswa, yakni keadaan atau kondisi fisik dan psikis (jasmani dan rohani). Sementara itu, faktor eksternal adalah faktor dari luar diri siswa, yakni kondisi lingkungan di luar diri siswa.

Persoalan mengenai gizi dan kesehatan anak pada siswa sekolah perlu dikaji, mengingat gizi dan kesehatan anak menjadi dasar yang kuat bagi pertumbuhan dan

perkembangan yang sehat sehingga mendukung aktivitas belajar. Berpijak dari latar belakang tersebut, maka permasalahan yang dikemukakan adalah bagaimana pengaruh gizi dan perilaku hidup sehat dalam dunia pendidikan?

B. KAJIAN TEORI

1. Gizi pada Anak Sekolah

Peranan gizi pada anak sekolah sangat penting. Zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya yaitu: (1) menghasilkan zat tenaga; (2) membangun dan memelihara jaringan; (3) mengatur proses-proses kehidupan (Kemendikbud, 2019). Status gizi pada anak sangat berpengaruh terhadap perkembangan fisik dan mental anak sehingga pada akhirnya berdampak pada tingkat kecerdasannya.

Rendahnya status gizi anak akan membawa dampak negatif pada peningkatan kualitas sumber daya manusia. Kekurangan gizi kronis berhubungan erat dengan pencapaian akademik murid sekolah yang makin rendah. Anak-anak yang *stunting* (pendek) karena kurang gizi ternyata lebih banyak yang terlambat masuk sekolah, lebih sering absen dan tidak naik kelas (Anwar, 2008). Untuk

anak sekolah, diharapkan kebutuhan zat gizi berpedoman pada gizi seimbang yang meliputi kebutuhan karbohidrat 50-60%, protein 14% dan lemak 25%, kebutuhan gizi tersebut termasuk sarapan pagi. (Murphy, 2007).

2. Kesehatan Anak

Sehat merupakan suatu kondisi di mana seseorang terbebas dari berbagai penyakit. Seorang siswa yang sedang sehat dapat melakukan berbagai aktivitas dengan baik, termasuk aktivitas belajar. Kondisi ini akan memberikan kontribusi yang optimal bagi tercapainya tujuan pembelajaran yang diharapkan.

Beberapa kegiatan anak usia sekolah dasar sebagai bentuk perilaku hidup sehat yang sangat erat kaitannya dengan aktivitas belajar seperti: (1) sarapan sebelum sekolah; (2) makan yang teratur, (3) jajan di kantin/warung yang bersih, (4) makan makanan sehat, (5) cuci tangan dengan sabun dan air bersih sebelum makan, (6) menggosok gigi, (7) membersihkan kuku dan rambut, (8) menggunakan jamban di sekolah, (9) menjaga kebersihan jamban di sekolah, (10) menggunakan pakaian yang bersih, (11) menggunakan sepatu dan kaus kaki yang bersih, (12) membuang sampah pada tempatnya, (13) membersihkan

ruangan kelas dan lingkungan sekolah, (14) membiasakan hidup bersih di rumah, dan (15) mengikuti kegiatan olahraga dan aktivitas fisik secara teratur. (Soekamto, 2002).

3. Pendidikan

Pendidikan adalah proses yang kompleks terdiri dari kegiatan mengajar, membina, melatih, memelihara, dan mengurus anak. Pendidikan merupakan kegiatan dinamis dalam kehidupan setiap individu yang memengaruhi perkembangan fisiknya, mentalnya, emosinya, dan etikanya. Pendidikan bertujuan untuk mencapai kepribadian secara terpadu antara nilai kognitif, afektif, dan psikomotorik (Hidayanto, 2009). Kompetensi yang diperoleh dari proses pembelajaran disebut hasil belajar. Hasil maksimal seseorang setelah melakukan usaha belajar disebut prestasi belajar.

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yaitu mendeskripsikan dan menguraikan tentang pengaruh gizi dan kesehatan anak dalam dunia pendidikan. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah studi kepustakaan (*Library Research*) di mana studi kepustakaan

adalah kegiatan mengumpulkan bahan-bahan yang berkaitan dengan penelitian yang berasal dari berbagai literatur, di antaranya buku, jurnal, surat kabar, dokumen pribadi dan lain-lain.

D. PEMBAHASAN

Dari hasil analisis data, diketahui bahwa status gizi yang seimbang sangat berpengaruh dalam proses kegiatan belajar mengajar. Hasil penelitian Ariyasa dan Datya (2016) mengemukakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara status gizi terhadap prestasi belajar siswa. Hasil ini juga sesuai dengan penelitian Rizki, Awaluddin, dan Tursinawati (2017) bahwa ada hubungan status gizi dengan hasil belajar siswa kelas 1 SD Negeri 5 Banda Aceh. Semakin baik status gizi siswa, makin baik pula prestasi atau hasil belajarnya.

Gizi yang terpenuhi secara seimbang, membuat jasmani dan rohani seseorang menjadi sehat sehingga mampu beraktivitas dengan baik. Gizi yang tidak terpenuhi dapat menyebabkan terjadinya malnutrisi, dehidrasi, berat badan kurang, gangguan perkembangan kognitif, gangguan kecemasan, dan gangguan lainnya sehingga anak tidak siap menerima proses pembelajaran.

Kesehatan anak juga memengaruhi proses dan prestasi belajar. Hasil penelitian Taryatman (2016) mengemukakan bahwa manfaat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah, yaitu meningkatnya semangat proses belajar mengajar yang berdampak pada prestasi belajar peserta didik. Hal ini sejalan dengan penelitian Rahmat, Mardia dan Maryam (2021) yang menyatakan bahwa makin baik perilaku hidup sehat siswa maka makin baik pula prestasi belajarnya.

Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat sehingga terlindungi dari ancaman penyakit. Jika fisik anak sehat, siswa akan termotivasi untuk mengikuti proses pembelajaran. Pada akhirnya, prestasi belajar siswa juga ikut meningkat. Namun sebaliknya, jika siswa tidak sehat, siswa tidak dapat berkonsentrasi dengan baik, kesulitan dan malas mengerjakan tugas serta mengantuk.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa pembiasaan makanan yang bergizi dan penerapan pola hidup sehat dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga proses pembelajaran dapat

berlangsung secara optimal dan prestasi belajar yang diperoleh sesuai dengan tujuan pembelajaran yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar. 2008. *Motivasi dan kinerja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ariyasa dan Dayta. 2016. Pengaruh Sarapan Pagi dan Status Gizi terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Buleleng. *Jurnal Virgin*, Jilid II, No. I.
- Hidayanto, Dwi Nugroho. 2009. *Pemikiran Kependidikan*. Jakarta: Artha Karya Indonesia.
- Kemendikbud RI. 2019. *Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar*. Jakarta: Seameo Recfon.
- Murphy JM. 2007. Breakfast and Learning: An Updated Review. *Journal of Current Nutrition and Food Science*, Vol: 3(1): 3-36.
- Purwanto, N. 1990. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Rahmat, Abdul., Mardia dan Maryam. 2021. *Perilaku Hidup Sehat dan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar*. Gorontalo: Universitas Negeri Gorontalo.
- Rizki, Nova., Awaluddin, dan Tursinawati. 2017. Hubungan Status Gizi dengan Hasil Belajar Siswa Kelas I SD Negeri

- 5 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, FKIP Unsyiah, Volume 2 Nomor 2, h. 45- 51.
- Soekamto, T.G. 2002. *Belajar dan Pembelajaran*. Surabaya: Unesa University Press.
- Syah, Muhibbin. 1997. *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Taryatman, 2016. Budaya Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar untuk Membangun Generasi Muda yang Berkarakter. Trihayu: *Jurnal Pendidikan Ke-SD-an*, Vol. 3, Nomor 1, h. 8-13.

Hidup Sehat Ala Lolita

Rilda Gumala

Lolita? Tahukah Anda siapa Lolita? Terbayang sosok gadis muda cantik jelita bernama Lolita. Ops ... tunggu dulu, Lolita yang satu ini memang berbeda, wajah jelita masih tampak jelas walau sudah ada sedikit kerutan di pelipis atau pipi yang sudah mulai turun. Maklum, faktor U (usia). *Yah*, Lolita adalah wanita paruh baya yang usianya sudah *Lolos Lima Puluh Tahun*. Lolita, **Lolos Lima Puluh Tahun**. Andakah Lolita itu?

1. DERITA LOLITA

Usia 50 tahun sangat rentan dengan berbagai penyakit, banyak penyakit yang ditakuti bakal mendera di usia 50 tahun. Oleh karena itu, perlu dilakukan berbagai upaya agar tetap bisa sehat di usia yang sudah mencapai kepala lima.

2. PAKAR BICARA

Ada beberapa hal yang harus dihindari pada usia 50 tahun ke atas, yaitu: mengonsumsi minuman yang dimaniskan dengan gula, minum terlalu banyak kafein, minum cairan terlalu dekat dengan waktu tidur, minuman

beralkohol. Empat hal inilah yang harus dihindari jika ingin hidup sehat.

Jika membuat kopi tanpa gula, kelebihan kafein memberikan efek yang sangat merusak kesehatan Anda setelah usia 50 tahun. "Setelah 50, mendapatkan kualitas tidur yang baik mungkin lebih menantang, (dan) efek kafein dapat memakan waktu hingga sekitar 10 jam untuk benar-benar hilang," kata pensiunan Profesor Klinis di Albert Einstein College of Medicine, Keith-Thomas Ayoob.

Menurut Megan Roosevelt (Pendiri HealthyGroceryGirl.com) pilihan alkohol tanpa gula tetap dapat berkontribusi pada penambahan berat badan sehingga asupan kalori berlebih dan membuat mudah kenyang. Akibatnya, Anda akan melewatkan pilihan makanan yang lebih bergizi sebagai penggantinya.

3. KISAH PARA LOLITA: DARI OLAHRAGA, MENJAGA POLA MAKAN HINGGA YOGA

Lolita bukan hanya wanita, tetapi juga para lelaki yang usianya sudah lolos lima puluh tahun. Kebetulan saja, pada umumnya yang sangat peduli dengan penampilan dan

kesehatan adalah para wanita, jadi istilah ini cocok sekali untuk wanita paruh baya yang sudah lolos lima puluh tahun. Namun demikian, bapak-bapak juga boleh, kok, disebut *Lolita*.

Oleh karena faktor usia, ketika tulang dan sendi sudah mulai kaku, linu dan nyeri, langkah sudah mulai tidak secepat dulu lagi, lari pun tidak sekencang sebelumnya. Jangan paksakan diri untuk terus berlari, ingat bahwa kekuatan yang sudah berkurang tidak akan mengurangi kebahagiaan asal tahu bagaimana caranya. Bertemu dengan para *Lolita* yang ceria, ibu-ibu sosialita, ibu-ibu kompleks, ibu-ibu kantor, memberi asupan gizi dan oksigen yang luar biasa. Usia boleh bertambah menua, tetapi semangat tetap muda. Berikut tips–tips hidup sehat para *Lolita* tersebut.

1. Olahraga Rutin

Pilihlah olahraga ringan seperti jalan kaki atau jalan santai, jogging, bersepeda, berenang, hiking, senam irama, tenis, tenis meja, taichi, yoga, golf, memanah, atau berkuda. Jika lelah berhenti dulu, jangan memaksakan diri. Awali

dengan jalan santai, jalan cepat terlebih dahulu lalu pelan-pelan lanjutkan dengan jogging atau senam irama atau *aerobic* ringan. Sesuaikan dengan kondisi fisik masing-masing karena setiap orang mempunyai kondisi fisik yang berbeda-beda. Di usia paruh baya ini, di atas 50 tahun, sudah terjadi penurunan kemampuan secara fisik.

2. Mengatur Pola Makan

Sebenarnya tidak ada pantangan makanan bagi para *Lolita*, kecuali yang sudah menderita salah satu penyakit yang direkomendasikan oleh dokter untuk tidak mengonsumsi jenis makanan tertentu. Dalam hal ini, dianjurkan untuk banyak mengonsumsi sayuran dan buah-buahan. Mengurangi konsumsi makanan berlemak dan makanan atau minuman yang manis-manis. Menghindari minuman beralkohol atau bersoda. Sayuran dan buah-buahan yang berserat, tinggi kandungan vitamin dan mineral akan membantu meningkatkan daya tahan tubuh. Makanan berkarbohidrat atau berlemak tinggi dapat meningkatkan kadar gula darah juga kolesterol dalam tubuh. Mengatur pola makan dengan baik akan membuat

tubuh sehat, bugar, dan lincah dalam beraktivitas sehari-hari.

Direkomendasikan oleh pakar kesehatan, makanan yang seharusnya dikonsumsi oleh para *Lolita* adalah berasal dari bahan-bahan berikut ini: gandum, kacang-kacangan, kentang, ikan, buah-buahan, seperti alpukat, blueberry, dan lain sebagainya.

3. Minum Air Putih

Memperbanyak minum air putih. Air akan menetralkan panas tubuh. Perhatikanlah jika kita demam, artinya suhu tubuh meningkat. Ketika itu, dokter atau tenaga medis lainnya menganjurkan pasien agar banyak minum air putih. Sebenarnya apa, sih, fungsinya air putih sehingga menjadi obat yang paling mujarab dan murah meriah?

4. Yoga

Yoga bagi kaum muslim bisa diartikan duduk berzikir mengingat Allah swt., sedangkan yoga sendiri berasal dari kata *yuj* dari bahasa Sanskerta, yang artinya

menyatukan diri dengan Tuhan. Ada juga yang menyebut yoga adalah olahraga penapasan.

Usia apalagi pada usia 50 tahun ke atas adalah faktor risiko untuk banyak penyakit, seperti diabetes tipe 2, penyakit jantung, dan sebagian besar jenis kanker. Oleh karena itu, perlu dilakukan beberapa pemeriksaan, yaitu pemeriksaan tekanan darah, gula darah, kolesterol, pemeriksaan kulit, mata, skrining kanker usus, dan atau skrining aneurisma aorta perut.

Hidup sehat dan bugar di usia 50 tahun ke atas adalah impian banyak orang, termasuk saya dan Anda mungkin. Nah, selain tips di atas berikut ini juga pengalaman ibu-ibu yang sibuk bekerja di luar dan di dalam rumah. Ibu-ibu hebat yang luar biasa menjalankan multifungsi sebagai ibu, istri, dan karyawan di perusahaan atau instansi tempat mereka bekerja. Ibu-ibu yang berhasil menjaga berat badan agar tetap seimbang sehingga lebih sehat dan bugar sepanjang hari. Untuk mendapatkan berat badan yang seimbang atau berat badan ideal itu harus berupaya keras dengan cara: diet rendah kalori, sarapan, minum air, dan tidur yang cukup.

Sarapan bergizi dapat mendorong metabolisme sekaligus mencegah makan berlebihan sepanjang hari, sedangkan minum air, menurut penelitian yang dilakukan terhadap 173 wanita yang kelebihan berat badan, orang-orang yang minum 1 liter air setiap hari kehilangan 5 pound ekstra selama periode setahun. Tidur selama 6-8 jam, tidur nyenyak dapat menjaga badan sehingga sehat dan bugar.

4. HIDUP SEHAT DAN BUGAR DI USIA 50 TAHUN PLUS PASTI BISA

Tidak ada yang tidak mungkin di dunia ini, *nothing impossible*. Begitu juga dengan gaya hidup sehat dan bugar di usia paruh baya, 50 tahun plus. Jika ada kemauan tentu ada jalan, tekad dan semangat yang kuat harus ditanamkan untuk mewujudkan dan menikmati hidup dengan sehat dan bugar ala *Lolita*. Dengan berlatih terus-menerus, dengan pembiasaan maka tidak akan terasa sulit. Awalnya memang agak terasa berat, tetapi jika ditempuh, tentu akan bisa dan merasakan manfaat yang luar biasa. Bagaimana, Anda tertarik?

Rindu Omelan Mama

Nasrah Waty

“Ya Allah! Pak ... Pak! Kenapa sapu ijuk dijadikan tongkat, sih?”

Dengan mata melotot tajam, buru-buru Bu Darti mengambil sapu itu dari tangan suaminya, yang sejak tadi digunakan untuk menyangga jalannya laki-laki 65 tahun itu, yang agak sempoyongan.

Ijuknya menekan tanah dengan kuat sehingga menjadi sangat melengkung. Bulu sapu itu kini telah dipenuhi debu sehingga berubah warna menjadi hitam keabu-abuan.

“Gak mikir apa, sapunya bisa rusak? Lagian, ini 'kan buat nyapu lantai rumah. Kalau tadi kena najis, gimana ... 'kan mesti dicuci lagi” Si istri masih mengomel penuh emosi. Suara ocehan perempuan paruh baya itu masih saja terdengar, sambil berusaha menghilangkan debu dari sapu.

Pak Arman, laki-laki yang menikahi Bu Darti 40 tahun silam, malah terlihat tenang dan santai. Suara omelan itu seolah tak ada artinya. Rokoknya ia hisap dalam-dalam, kemudian mengembuskan asapnya ke udara. Seakan-akan gulungan asap yang membubung, membawa semua beban hidupnya. Beberapa kali, pensiunan pegawai

itu terbatuk dan langsung menyeruput kopi hitam yang tiap hari disediakan oleh istrinya.

Kakinya selonjoran di atas meja, digoyang-goyangkan ke kiri dan ke kanan mengikuti irama senandung yang samar-samar terdengar dari bibirnya yang nyaris berwarna hitam. Sese kali rokoknya yang sedang menyala ditepis-tepis, agar abunya berjatuhan.

Melihat itu, tentu saja istrinya makin naik pitam. Sambil menyapu remahan abu yang berserakan, mulut perempuan itu komat-kamit, persis seperti seorang guru yang mengomel ketika siswanya tak mengerjakan PR.

Pemandangan serupa nyaris terlihat setiap hari, tetapi kelakuan ayah Tari sama saja, tidak ada yang berubah. Hal-hal yang tidak disukai oleh istrinya terus saja ia lakukan, malah makin menjadi-jadi.

“Bu, ini makanannya Tari balikin ke lemari makan ya?” Tari berteriak dari dapur setelah makan malam.

“Nggak usah, Nak. Simpan aja dulu di meja, bapak 'kan belum makan,” sahut Bu Darti dari ruang keluarga saat menonton TV.

“Tari, kemana bapakmu? Malam-malam gini, kok, belum pulang, ya?” lanjut Bu Darti.

“Mama kayak nggak tau aja, kelakuan bapak. Paling ngelayap ke rumah tetangga sesudah salat.”

“Kebiasaan, ya, habis salat bukannya pulang nyari makan malah kelayapan”

“Ntar juga balik, kok, Ma.”

“Iya juga, sih.”

“Tar, bangun. Sana ... pindah ke tempat tidur.” Ibu Darti membangunkan anak gadisnya, saat terbangun di depan TV dan melihat jarum jam menunjukkan pukul sebelas malam. Tari menggeliat pelan lalu membuka matanya dan bersiap-siap menuju pulau kapuk.

“Tar, pintu belum dikunci, kan?”

“Belum, Ma. 'Kan bapak belum datang.”

“Astagfirullah, padahal udah jam 11 malam, tetapi belum balik juga.”

“Kunci aja dulu, Ma ... pintunya. Ntar kalau bapak datang pasti juga ketuk-ketuk.”

Tanpa sepengetahuan ibu dan anak itu, laki-laki yang mereka tunggu, menginap di rumah anak pertamanya.

Pagi hari, Bu Darti kasak-kusuk membangunkan Tari agar menelpon kakaknya guna menanyakan keberadaan Pak Arman, suaminya. Sebelumnya, sang suami tidak pernah seperti ini. Biasanya, meski larut malam, dia tetap pulang walau harus menggedor-gedor pintu, bila pintunya terlanjur dikunci.

“Ma, bapak nginap di rumah Kak Tiara.” Tari laporan ke ibunya.

“Astagfirullah, makin hari kelakuan bapakmu makin menyebalkan, ya. Masa iya, nginap di luar tetapi nggak pamit sama orang rumah. Untung saja, semalam pintunya dikunci. Kalau nggak, kita bisa-bisa kemalingan tadi malam,” pungkas Bu Darti.

Sebenarnya, rumah Tiara tidak terlalu jauh, cukup ditempuh 10 menit dengan mengendarai sepeda motor.

Bu Darti tampak menahan marah, sepertinya ibu itu sudah punya ribuan kata yang bakal disemprotkan ke suaminya jika ia kembali. Akan tetapi, hingga siang yang ditunggu tak juga muncul batang hidungnya.

“Tari, antar mama ke rumah kakakmu, sekarang.”

Gadis 22 tahun itu bergegas mengeluarkan motornya sebelum omelan mamanya makin menjadi-jadi.

Sudah bisa ditebak apa yang terjadi di rumah Tiara, Mama langsung meluapkan kemarahannya tanpa jeda tanpa koma entah sampai kapan. Kalimat-kalimatnya yang berulang sepertinya sudah menjadi ciri khas Bu Darti bila sedang marah.

Tidak seperti biasanya, Pak Arman yang biasanya hanya melempem dan tenang seolah tidak memedulikan omongan istrinya, kini membantah omongan istrinya. Pertengkaran kedua orangtua itu makin tersulut. Sejak saat itu, Pak Arman tinggal di rumah Tiara, anak pertamanya.

Di rumah Tiara, ia terlihat sangat menikmati hidupnya. Jarang sekali ia mendapat teguran yang berarti dari anak dan menantunya yang sama-sama sibuk. Suami istri itu kadang sampai ke rumah menjelang magrib.

Pak Arman pun masih tetap dengan kebiasaannya, malah sekarang makin bertambah-tambah. Menonton hingga larut malam sudah menjadi kebiasaan dan siang harinya ia tidur lelap karena harus menggantikan jam tidurnya pada malam hari, yang ia gunakan untuk begadang.

Saat menonton, ia bisa menghabiskan berbatang-batang rokok sampai kadang tertidur, masih dengan rokok

yang menyala di sela-sela jarinya. Pak Arman kini sangat menikmati hidupnya. Sesekali, anaknya, Tiara, menegur. Namun, tegurannya hanya masuk telinga kanan dan keluar dari telinga kiri.

Kehidupan Pak Arman sangat kontras dengan kehidupan istrinya yang hampir setiap hari memikirkan, kenapa suaminya lebih memilih tinggal di rumah Tiara. Sering ia memimpikan untuk hidup rukun bersama suami di hari tuanya, menikmati masa tua dengan pergi ke masjid bersama, minum teh hangat di sore hari sambil bercengkrama dan bersenda gurau, semua itu hanya ada dalam mimpinya yang sangat sulit untuk menjadi nyata.

“Pak, Bapak sadar, Pak!” Tiara panik, pagi ini ia mendapati bapaknya terkapar tak berdaya, dengan dada yang kembang kempis karena kesulitan bernapas. Dengan panik, ia memanggil suaminya dan minta menelepon sang mama. Mereka segera membawa orang tua itu ke rumah sakit. Mamanya ia suruh menyusul ke rumah sakit.

Ternyata, Pak Arman mengidap penyakit paru-paru akut dan sudah komplikasi dengan beberapa penyakit lainnya. Ini adalah akibat hidup yang tidak teratur dan

sudah menjadi perokok berat sejak lama. Karena itu, kini, ia harus menginap beberapa hari di rumah sakit, dijaga dan ditemani oleh istri dan anaknya, Tari. Seseekali, Tiara menjenguk, tetapi tak bisa tinggal lama karena harus mengurus suami dan anaknya yang berusia 8 tahun.

Pasca perawatan di rumah sakit, Pak Arman kembali tinggal serumah dengan istrinya karena harus mendapat perhatian ekstra. Kini, ia dilarang keras oleh dokter untuk merokok, karena batuk akut yang ia derita. Pak Arman tiba-tiba terlihat sangat payah dan menderita, kondisinya sekarang membuatnya tersadar akan gaya hidupnya yang tidak sehat selama ini.

“Ma, Tari, Maafkan kelakuan bapak, ya, selama ini,” ucap lelaki itu dengan lemah.

“Maafkan mama juga ya, Pak” Keduanya tersenyum hangat. Sejak itu, kami jadi rindu omelan mama.

OUTLINE

1. Istrinya suka ngomel pada hal sepele sampai ke hal hal yang besar.
2. Bapak meninggalkan rumah, dan menetap di rumah anaknya yang baru saja selesai membangun rumah yang masih di kampung yang sama.

3. Di rumah anaknya, si bapak hidup bebas sesuai keinginannya dan sangat menikmati hidupnya.
4. Si bapak bisa pergi kemana saja, merencanakan apa saja, melakukan apa pun kesenangannya tanpa mendapat teguran dari pasangan hidupnya.
5. Kontras dengan kehidupan ibu yang hampir setiap hari menyesali hidupnya yang seperti sekarang, kenapa tak bisa seperti rumah tangga lainnya yang bisa rukun dalam berumah tangga sampai di masa tua seperti ini.
6. Si bapak tiba-tiba sesak napas,
7. Bapak dirawat di rumah sakit, ditemani istri dan anaknya.
8. Bapak kembali ke rumah, menjalani hidup sehat sesuai anjuran dokter dan tidak lagi merokok.

Pemeran

1. Pak Arman, laki-laki 65 tahun kulit sawo matang, perawakan sedang, orangnya easy going, suka melucu, ramah, suka berkunjung ke rumah keluarga dekat maupun keluarga jauh, perokok berat.

2. Bu Darti, 60 tahun. Rajin salat dan mengaji, suka ngomel, perhatian pada suami dan anak sampai hal-hal kecil sekalipun.
3. Tari, anak bungsu Pak Arman dan Bu Darti usia 22 tahun. Mahasiswa.
4. Tiara, Anak sulung usia 35 Tahun. Pegawai satu anak yang sangat sibuk.

Gaya Hidup Sehat

Rini Andriani

Beberapa tahun ini, sebelum pandemi, gaya hidup sehat mulai banyak dikenalkan kepada masyarakat, tentunya setelah banyak orang yang mulai merasakan keluhan-keluhan penyakit atau rasa tidak nyaman di tubuh. Orang-orang mulai sadar dan berpikir untuk berusaha hidup lebih sehat supaya bisa menghindari penyakit dan berharap hidup lebih lama.

Setelah terjadi pandemi virus corona, mulai lebih banyak lagi orang-orang yang menerapkan hidup sehat termasuk anak muda. Menjaga kesehatan menjadi hal yang sangat penting saat ini. Berbagai cara dilakukan orang-orang untuk tetap sehat, dari cara yang sederhana sampai menghabiskan banyak uang.

Perilaku hidup sehat memang harus dimulai sesegera mungkin dan jangan ditunda sebelum terlambat. Memulai hidup sehat pasti tidaklah mudah, tetapi manfaatnya sungguh besar.

Saya sendiri punya pengalaman pribadi dengan masalah kesehatan, 4 tahun yang lalu saya mengalami keluhan di seluruh bagian kaki kanan. Awalnya, hanya

nyeri biasa saja dan sering saya abaikan. Akan tetapi, lama kelamaan mulai bertambah sakitnya dan sangat mengganggu, puncaknya ketika bangun tidur kaki terasa nyeri sekali, untuk berdiri saja rasanya sangat sulit dan saya menangis waktu itu. Belum lagi keluhan lainnya seperti sakit kepala, cepat lelah, berat badan cepat bertambah, tetapi sulit diturunkan; sering kram, kesemutan itu menjadi teman parasit yang selalu menempel kayak perangko, dan tentunya juga sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental. Rasa-rasanya, saya jadi mudah marah pada saat itu

Karena tidak mau berlarut-larut dalam penderitaan, saya melakukan check-up ke laboratorium. Hasilnya setelah darah saya dicek, kadar gula normal, asam urat urat normal kecuali kolesterol yang melebihi batas normal. Setelah melakukan berbagai pertimbangan, saya memutuskan memilih pengobatan alternative.

Saya mulai bertanya kepada teman-teman di grup WA, sampai ketika seorang teman menyarankan untuk mencoba pengobatan alternatif Al-Fasdh. Menurut sumber dari Google, Metode Terapi Al Fashdu atau

memotong urat atau totok darah dilakukan dengan cara memasukkan jarum infus ke dalam pembuluh darah (vena atau arteri) untuk mengeluarkan cairan darah seperti halnya melakukan donor darah. Baiklah, demi sembuh saya coba ikuti saran teman walaupun sebenarnya saya trauma melihat darah dalam jumlah banyak ditambah jarum suntik juga.

Kembali ke cerita, ampailah saya di tempat praktiknya. Ternyata, pasiennya banyak sekali.. Saya mulai memperhatikan cara pengobatannya dan melihat proses mengeluarkan darahnya. Wow ... darah yang dikeluarkan cukup banyak dan itu membuat saya mual, tetapi lagi-lagi demi sehat kembali, saya kembali memberanikan diri untuk mencoba, dan alhamdulillah berhasil. Setelah Fasdhu, saya merasakan lapar dan kaki tidak terasa sakit lagi. Betapa senangnya saya saat itu, saya berpikir pengobatan ini cocok. Sekitar 3 hari kemudian, rasa sakit di kaki kambuh lagi padahal untuk terapi berikutnya harus menunggu waktu sebulan lagi.

Sempat bingung juga waktu itu, tetapi saya tidak ingin menyerah dengan keadaan mengingat tanggung jawab yang besar terhadap keluarga. Dari sini, saya mulai mencari tau melalui dunia maya, mulai mencari artikel-artikel tentang kesehatan dan pengobatan alami untuk mengatasi kolesterol.

Berdasarkan sumber dari artikel kesehatan di Google, kolesterol tinggi adalah kondisi ketika kadar kolesterol di dalam darah melebihi batas normal. Jika dibiarkan, kolesterol yang berlebihan bisa menumpuk di pembuluh darah sehingga meningkatkan risiko terjadinya serangan jantung dan stroke. Kolesterol adalah lemak seperti lilin yang diproduksi oleh hati. Tubuh membutuhkan kolesterol untuk memproduksi sel-sel sehat dan sejumlah hormon. Selain diproduksi oleh hati, kolesterol juga dapat diperoleh dari makanan.

Biasanya pemicu kolesterol tinggi adalah gaya hidup yang tidak sehat, penyakit yang diderita dan keturunan. Kembali lagi ke kisah saya, dari sini pelan-pelan mulai menerapkan pola hidup sehat, antara lain:

1. Atur Pola Makan

Disini saya belajar untuk mengurangi makanan yang memicu kelebihan kolesterol. Nah, apa saja yang menjadi pemicunya, antara lain: gorengan, susu *full cream*, kulit ayam, dan jeroan.

2. Olahraga

Saya melakukan olahraga yang saya sukai, yaitu yoga.

3. Perbanyak Makan Serat

Serat penting untuk membantu proses pencernaan, mengurangi tingkat kolesterol dalam tubuh, menjaga berat tetap ideal, dan lainnya. Kamu bisa mendapatkan serat dari biji-bijian, sayuran, dan buah-buahan.

4. Perbanyak Asupan Mineral dan Vitamin

Keduanya memegang ratusan peran penting dalam tubuh, di antaranya untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh, asupan ini bisa didapat dari konsumsi cukup bahan

makanan dan bahan nutrisi lain seperti vitamin A, D, E dan K yang hanya akan larut dalam lemak.

5. Kurangi Makanan Manis

Cara hidup sehat dapat diperoleh dengan mengurangi makanan manis, seperti gula yang banyak mengandung kalori, yang berkontribusi pada naiknya berat badan.

6. Makan Camilan Sehat

Ganti camilanmu dengan buah yang mengandung banyak serat, jus sayuran mix buah.

7. Konsumsi Suplemen

Untuk menunjang penyerapan nutrisi dalam tubuh.

8. Minum Air Putih yang Cukup

Air punya banyak fungsi penting untuk membuang kotoran dalam tubuh, membawa dan menyerap nutrisi serta sebagai pengatur suhu tubuh.

9. Membiasakan Masak Sendiri

Saat membeli makanan di luar kita tidak bisa memastikan bahan, alat dan kebersihan selama proses pengolahannya, tetapi sesekali waktu juga tidak apa-apa makan di luar.

10. Tidur yang Cukup

Kurang tidur atau begadang bisa menyebabkan penyakit yang serius.

11. Hindari Stres yang Berlebihan

Stres bisa menurunkan kinerja sistem pencernaan, menimbulkan penyakit jantung hingga menurunkan kekebalan tubuh.

12. Mengurangi makanan olahanyang mengandung bahan pengawet, pewarna dan dalam proses pembuatannya dibri tambahan gula dan garam tinggi untuk meningkatkan cita rasa.

13. Kurangi konsumsi tepung-tepungan.

14. Tidak makan berlebihan.

Selain dilarang agama, makan berlebihan memicu kenaikan berat badan dan masalah kesehatan lainnya.

15. Perbanyak bersyukur.
16. Menjaga Kebersihan Diri dan Lingkungan

Semenjak pandemi kami sekeluarga jadi rajin mandi, apalagi setelah bepergian menjadi suatu protokol baru di rumah kami

17. Bersedekah.
18. Berpuasa sunah, tetapi ini kadang-kadang saja saya lakukan.
19. Rajin cuci tangan sebelum dan sesudah makan.
20. Rajin melakukan terapi pijat refleksi untuk memperbaiki titik saraf tubuh.
21. Quality time bersama keluarga.
22. Berserah diri kepada Allah Ta'ala, karena Allah Maha Penyembuh, sedangkan cara-cara di atas adalah bagian dari ikhtiar.

Alhamdulillah, sejak menerapkan pola hidup sehat tersebut, keluhan yang biasa saya alami lama-lama berkurang dan hilang. Kami sekeluarga jarang sakit, jika

sakit pun, alhamdulillah lebih cepat sembuh. Memang benar, untuk menerapkannya sungguh tidak mudah, perlu niat yang kuat dan usaha yang besar. Ketika rasa malas itu datang, buru-buru saya mengingat lagi ketika merasakan rasa sakitnya sehingga rasa sakit itu seakan-akan menjadi motivasi dan komitmen untuk tidak mengulang masa lalu.

Stigma Rokok sebagai *Lifestyle*

Rudy Bantilan

Sungguh mencengangkan, data yang dilansir oleh Badan Statistik Nasional tentang jumlah perokok di Indonesia. BPS menyebutkan bahwa sebanyak 23,21% jumlah penduduk Indonesia adalah perokok. Industri rokok juga menyumbang terbesar perekonomian Negara yaitu sebesar 97%, sepanjang kuartal I tahun 2021 realisasi penerimaan cukai Rp49,56 T atau sebesar 27,54% dari target, sedangkan Cukai Hasil Tembakau (CHT) sebesar 48,22 T atau 27,73 dari target. Prabu, Prakoso Jaffry (21 April 2021) Rokok Berkontribusi Besar untuk Penerimaan Negara dari Cukai, Menyumbang 97 Persen [Halaman web]. Diakses dari <http://www.bisnis.com>

Bahkan, yang lebih mencengangkan lagi, pendapatan cukai rokok pada tahun 2018 digunakan untuk menutup defisit BPJS Kesehatan sebesar 16,5 T, dan dari industri rokok dapat menyerap 6,1 juta orang pekerja, ini sudah termasuk petani tembakau dan cengkeh sebesar 1,8 juta orang. Indraini Anisa (07 Februari 2021), Cukai Rokok Jadi Pahlawan buat Negara, ini Buktinya [Halaman web]. Diakses dari <http://www.finance.detik.com>

Fakta-fakta di atas tentunya menjadi faktor penyebab mengapa merokok sulit diberantas, yang

notabene rokok juga penyebab dari penyakit yang sangat berbahaya di tengah masyarakat.

Konsep gaya hidup sehat yang menyebabkan harapan hidup atau lama hidup manusia tentu haruslah menjadi pilihan, walau diperhadapkan dengan beberapa dilema besar. Dengan begitu, banyaknya jumlah perokok di Indonesia yang nyaris seperempat jumlah penduduk. Ini tentu jumlah yang sangat banyak, secara potensi ekonomi ini tentunya sangatlah mengembirakan dan mengiurkan, tetapi dari kacamata kesehatan tentunya menjadi *warning* buat kehidupan. Hampir di setiap sudut wilayah dan kehidupan di negara ini, kita tidak terlepas dari pemandangan orang merokok, baik di fasilitas umum, tempat ibadah sampai yang membuat miris, yaitu di tempat-tempat fasilitas kesehatan masih saja bisa kita temui orang dengan rokoknya. Iklan olahraga saja yang melahirkan atlet yang tangguh, dihasilkan dari industri rokok, suatu paradoks yang sangat jelas dan nyata.

Fenomena ini tentu sangatlah memengaruhi sendi-sendi sosial kemasyarakatan, termasuk menjadikan gaya hidup atau *lifestyle*. Stigma yang sering kita dengar mengatakan bahwa *laki-laki bila tidak merokok dianggap*

tidak jantan sesuai dengan iklan rokok yang berbunyi *Selera Pemberani*. Bahkan, dalam kehidupan sehari-hari kita sering mendengar, ketika menerima jasa dari seseorang untuk memperhalus ungkapan ongkos atau biaya atas jasa itu disebut dengan istilah *UANG ROKOK*, sebegitu kuatnya rokok memengaruhi sendi-sendi kehidupan.

Kelompok usia antara 35 sampai dengan 39 yang mendominasi paling banyak merokok dan 1 (satu) dari 4 (empat) orang lanjut usia di Indonesia merokok setiap hari. Mirisnya lagi, kebiasaan merokok di Indonesia dimulai sejak usia 10 tahun. Maka lengkaplah bahwa merokok menjadi gaya hidup atau *lifestyle* di Indonesia.

Di setiap semua kemasan rokok tertulis dan tergambar akan bahaya rokok, dan itu sangat jelas terlihat oleh siapa pun yang melihat kemasan atau bungkus rokok. Lucunya lagi, rata-rata perokok atau penikmat rokok atau ahli hisap ini tidak buta huruf, bahkan berpendidikan tinggi sampai pada seorang profesor. Begitu nyata peringatan akan bahaya merokok, tetapi tidak menyurutkan candu yang sudah melekat kuat di tubuh para ahli hisap ini. Padahal, pada jurnal-jurnal kesehatan ataupun tulisan mengenai kesehatan dijelaskan sejalas-jelasnya dan

dibahas secara ilmiah kesehatan tentang efek rokok pada kesehatan dan lingkungan kita berada.

Efek kerusakan akibat rokok terhadap kesehatan manusia ini disebabkan adanya 4000 kandungan kimia berbahaya bagi tubuh manusia. Setidaknya, ada 8 (delapan) masalah kesehatan disebabkan oleh rokok, baik oleh peroko itu sendiri ataupun perokok pasif.

1. Kanker

Lebih dari 60 bahan kimia yang terkandung dalam rokok bersifat karsinogen atau menyebabkan kanker. Asap rokok dapat meningkatkan radikal bebas dalam tubuh yang memicu pertumbuhan sel tidak normal. Mulai dari kanker paru, kanker usus, kanker mulut, hingga kanker pita suara dikaitkan dengan kebiasaan merokok.

2. Penyakit Paru Obstruktif Kronik

Penyakit paru obstruktif kronik (PPOK) merupakan gangguan pernapasan kronik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Rumah Sakit Persahabatan Jakarta, 92 persen pasien PPOK memiliki riwayat merokok. Dapatkan informasi, inspirasi dan *insight* di email kamu. Daftarkan email baik perokok aktif maupun perokok pasif juga

berisiko mengalami gangguan pernapasan lain, seperti asma, bronkitis, hingga tuberkulosis.

3. Jantung

Sebagian besar pasien penyakit jantung koroner atau yang pernah terkena serangan jantung adalah perokok. Rokok mengandung zat beracun yang menyebabkan kerusakan struktur otot jantung dan pembuluh darah jantung. Nikotin pada rokok adalah "aktor" utama terjadinya penumpukan plak pada pembuluh darah yang bisa menyebabkan penyakit jantung koroner.

4. Stroke

Kandungan asap rokok, salah satunya nikotin, bisa merusak pembuluh darah, termasuk di otak. Aliran darah ke otak terganggu akibat sumbatan pembuluh darah di otak. Pada perokok, risiko terjadinya stroke lebih tinggi dibanding yang tidak merokok.

5. Kulit Keriput

Kebiasaan merokok juga bisa menimbulkan masalah kesehatan kulit. Kandungan radikal bebas dapat membuat kulit keriput, kusam, dan kering. Dengan kata lain, merokok bisa mempercepat penuaan.

6. Hipertensi

Kandungan nikotin dalam rokok bisa menyebabkan pembuluh darah menyempit dan keras karena penumpukan plak. Kondisi ini membuat jantung harus memompa lebih berat dan memicu hipertensi atau tekanan darah tinggi. Berawal dari hipertensi, bisa menimbulkan berbagai penyakit lain jika tekanan darah sering tidak terkontrol.

7. Diabetes

Asap rokok yang mengandung radikal bebas bisa mengganggu kinerja insulin yang dihasilkan pankreas. Padahal, insulin dibutuhkan tubuh untuk mengubah glukosa menjadi energi. Tanpa insulin, gula tetap berada dalam darah yang menyebabkan gula darah tinggi. Perokok memiliki risiko lebih tinggi terkena diabetes tipe dua.

8. Gangguan Kehamilan dan Janin

Merokok sangat berbahaya bagi kesehatan ibu hamil dan janin yang dikandungnya. Ibu hamil yang merokok atau sering terpapar asap rokok dapat menghambat pertumbuhan bayi karena kandungan nikotin bisa menghalangi asupan nutrisi dan oksigen ke bayi melalui plasenta. Ibu hamil perokok juga berisiko melahirkan bayi dengan berat badan lebih rendah dan

gangguan penyakit lain. Selain itu, wanita perokok juga berisiko mengalami infertilitas atau ketidaksuburan.

9. Disfungsi Ereksi

Kandungan berbahaya dari asap rokok tak hanya menghambat aliran darah ke jantung maupun otak, tetapi juga ke organ vital, yaitu penis. Terhambatnya aliran darah ke penis bisa menyebabkan disfungsi ereksi atau ketika pria tidak bisa mencapai maupun mempertahankan ereksi. Kebiasaan merokok juga dapat menurunkan kualitas sperma pria yang menjadi salah satu faktor masalah infertilitas. Maharani, Dian (31/05/2016), 8 Masalah Kesehatan akibat Merokok (Halaman Web). Diakses dari <http://www.health.kompas.com>

Efek kerusakan pada tubuh manusia ini tentunya sangatlah serius. Mengapa masih saja manusia mau dengan sadar merusak dirinya.

Berikut ini kami mencoba menuliskan mengapa manusia sampai terjebak kebiasaan buruk menghisap rokok:

1. Stigma tentang Rokok

Rokok telah menjadi media pergaulan kalau tidak merokok dianggap kurang pergaulan atau kuper. Rokok

dijadikan slogan penyemangat. kalau tidak merokok tidak jantan. Uang jasa disebut uang rokok.

2. Status Sosial

Dari hasil pengamatan bahwa para perokok didominasi oleh kebanyakan orang yang mempunyai status sosial rendah. Maksudnya, kebanyakan para perokok adalah dari kalangan menengah ke bawah. Bisa kita lihat, mungkin saja para pemilik pabrik rokok justru mereka tidak merokok, dan kita lihat para eksekutif dan pimpinan perusahaan atau para pejabat sangatlah sedikit menjadi perokok. Pada pertemuan-pertemuan tingkat tinggi sangatlah tidak diperkenankan untuk merokok dan ini sangat berbanding terbalik terhadap pertemuan-pertemuan yang dilakukan kelompok menengah ke bawah.

3. Mudah dan Murahnya Mendapatkan Rokok

Hanya dengan bermodal korek saja seseorang perokok sudah bisa mendapatkan rokok, walau ini dilakukan dengan menenggelamkan rasa malu mereka dengan meminta-minta. Di warung-warung dan toko kelontong rokok bisa didapatkan dengan membeli eceran bahkan 1 (satu) batang pun dilayani. Begitu mudahnya dan hampir di semua daerah dan tempat rokok bisa ditemui

atau didapatkan sehingga ini membuat rokok ini menjadi gaya hidup yang mana mengalahkan dampak negatifnya bagi para perokok itu sendiri. ROKOK ITU MURAH, YANG MAHAL ADALAH OBATNYA. Angin lalu bagi pecandu nikotin.

Semua ini bagian dari kehidupan, tentunya kita yang sadar akan kesehatan sangat mengganggu. Sekadar berbagi tip dan trik berhenti merokok, karena penulis sendiri dulunya adalah perokok berat.

Hal-hal yang dilakukan bila kita ingin berhenti merokok:

1. Siapkan Mental

Kesiapan mental bagi perokok berat merupakan hal yang sangat mendasar, bila ingin lepas dari pengaruh nikotin. Secara psikologi, orang yang berhenti merokok, emosinya sangatlah labil. Hal ini disebabkan karena efek dari nikotin yang melekat di peredaran darah. Hal ini haruslah disadari bagi perokok. Untuk itu, sebaiknya keinginan untuk berhenti merokok dapat disampaikan pada keluarga, handai tolan dan orang terdekat kita. Ini akan sangat membantu proses recovery tubuh atas reaksi nikotin dalam tubuh.

2. Perbanyak Baca Referensi tentang Rokok

Banyak para perokok gagal untuk menghentikan kebiasaan merokok disebabkan pengetahuan tentang rokok dengan segala seluk-beluknya sangat rendah. Hal ini sangatlah penting untuk diketahui. Mengapa demikian?

Bisanya, orang berhenti merokok atau motivasinya disebabkan karena para perokok tersebut sudah tertimpa penyakit berat yang disebabkan rokok. Berhentinya bukan disebabkan karena pengetahuan yang mendalam tentang bahaya rokok, sehingga motivasi orang berhenti merokok disebabkan karena ilmu. Hal ini efeknya sangatlah berberbeda dengan yang berhenti merokok disebabkan karena sakit.

3. Singkirkan Semua Simbol-Simbol Rokok

Kiat selanjutnya adalah semua yang berkaitan dengan rokok harus disingkirkan jauh-jauh. Seperti mungkin kita mengoleksi berbagai macam dan model dari korek api ataupun pipa atau cangklong rokok, sebaiknya ini dihilangkan, demikian juga dengan asbak. Di rumah maupun di tempat kerja kita, ini juga dihilangkan agar potensi untuk merokok jadi sulit. Di rumah dan tempat kerja kita juga ditulis atau ditempel imbauan tentang

rokok, misalnya di pintu masuk ruangan kita ditulis ***Ruangan bebas asap rokok*** atau kalimat-kalimat yang lebih ekstrem lagi semisal ***Rokok dapat membunuhmu***. Dengan adanya hal ini akan mendoktrin otak bawah sadar kita sebagai peringatan untuk tidak merokok. Bisa juga menempelkan poster-poster tentang bahaya rokok.

4. Katakanlah Saya Bukan Perokok

Berani mengatakan pada siapa saja, termasuk kawan-kawan kita semasa kita masih menjadi perokok aktif. Karena biasanya, apabila kita bergabung dengan kawan-kawan kita yang merokok pasti menjadi bully-an.

5. Olahraga Jadikan sebagai Lifestyle

Dengan berolahraga yang teratur membuat tubuh menjadi lebih bugar, nikotin bisa dikeluarkan melalui keringat sehingga hal ini sangat membantu pengaruh nikotin dalam tubuh kita, terutama yang sudah bercampur dengan darah. Ini juga bisa meningkatkan atau mengembalikan kesehatan paru-paru, yang sangat berpengaruh langsung bagi para perokok.

6. Perbanyak Konsumsi Air Putih

Sebanyak 50% sampai dengan 60% tubuh manusia dewasa terdiri dari air sesuai dengan berat tubuhnya.

Dengan mengonsumsi air putih, dapat membantu mengurangi berat badan. Banyak keluhan bagi para perokok yang berhenti merokok justru berat badannya naik sehingga para perokok kembali lagi merokok. Dengan mengonsumsi air maka juga menjaga asupan oksigen dalam tubuh yang berdampak kualitas kesehatan meningkat.

Apa yang kami sampaikan di atas adalah upaya yang kami lakukan dalam berhenti merokok dan alhamdulillah berhasil.

Rokok yang sudah menjadi gaya hidup tentunya ini suatu perilaku yang kurang baik bagi kehidupan kita, baik diri sendiri ataupun orang di sekitar kita atau perokok pasif. Rokok dengan segala fenomenanya, mulai dari rokok meyumbang pendapatan yang sangat besar sampai dengan pada gaya hidup, tentu hal ini tidak mudah untuk melawan kondisi ini. Kita hanya bisa mengimbau dan memberi contoh dengan tidak merokok. Semua kegiatan dan aktivitas kita semampu mungkin kita jauhkan dari rokok. Bisa apabila kita sebagai kepala rumah tangga atau sebagai pimpinan untuk tidak memberi fasilitas atau melarang untuk melakukan aktivitas di lingkungan privasi kita tersebut.

Mulailah dari diri kita, dari hal yang sekecil-kecilnya untuk tidak berhubungan dengan rokok. Semoga kita dijauhkan dari efek negative dari rokok.

Pustaka:

Anisa, Indrain. 2021 “Cukai Rokok jadi Pahlawan buat Negara, ini Buktinya”, <https://finance.detik.com/berita-ekonomi-bisnis/d-5365208/cukai-rokok-jadi-pahlawan-buat-negara-ini-buktinya>

Maharani, Dian, 2016. “8 Masalah Kesehatan akibat Merokok”,

<https://health.kompas.com/read/2016/05/31/093043023/8.masalah.kesehatan.akibat.merokok?page=all>

Prabu prakoso, jaffry, 2021. “Rokok Berkontribusi Besar untuk Penerimaan Negara dari Cukai, Menyumbang 97 Persen

<https://ekonomi.bisnis.com/read/20210427/259/1387078/rokok-berkontribusi-besar-untuk-penerimaan-negara-dari-cukai-menyumbang-97-persen>.

Rusunawa Sehat Sejahtera

Sugiyati

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia merupakan negara dengan jumlah penduduk terbanyak keempat di dunia setelah Tiongkok, India, dan Amerika Serikat. Jumlah penduduk di Indonesia selalu bertambah dengan laju pertumbuhan 1,40 persen menurut data dari Badan Pusat Statistik Indonesia. Pada tahun 2011, jumlah penduduk Indonesia mencapai lebih dari 237.641.326 juta jiwa. Bertambahnya jumlah penduduk di Indonesia setiap tahunnya mengakibatkan meningkatnya jumlah kebutuhan baik sandang, pangan, maupun papan. Dengan jumlah penduduk yang banyak, sudah barang tentu berdampak terhadap pemenuhan kebutuhan pokok untuk kehidupan yang layak. Di antara tiga kebutuhan itu, yang tidak kalah penting adalah kebutuhan papan atau tempat tinggal.

Semakin bertambahnya jumlah penduduk terutama di kota-kota besar di Indonesia mempunyai dampak yang sangat besar bagi kebutuhan akan lahan serta jumlah tempat tinggal yang perlu dibangun. Tidak

hanya itu, bangunan-bangunan yang terdapat di Indonesia masih menggunakan material dan desain yang kurang ramah terhadap lingkungan sehingga dibutuhkan banyak energi untuk mencukupi kebutuhan energi bangunan tersebut. Kebutuhan energi yang besar tersebut dapat memperburuk pemanasan global dewasa ini.

Menurut data Menko Perekonomian tahun 2012 kebanyakan masyarakat Indonesia adalah masyarakat dengan tingkat ekonomi menengah ke bawah dengan hunian yang apa adanya bahkan tidak memiliki tempat tinggal sama sekali.

Bagaimana semua persoalan di atas dapat diatasi tanpa menimbulkan masalah baru?

Hal utama adalah bagaimana mengatasi keterbatasan lahan untuk mendirikan tempat tinggal bagi masyarakat dengan kondisi yang layak dan ketersediaan listrik yang cukup, air bersih yang memadai serta lingkungan yang bersih dan sehat. Yang tidak kalah penting hunian tersebut harus hemat energi dan ramah lingkungan agar tidak menambah tingkat pencemaran yang sudah mengkhawatirkan.

Untuk itu, diperlukan sebuah konsep desain bangunan yang dapat ditempati dengan jumlah penduduk yang banyak, tidak memakan lahan yang luas, ramah lingkungan serta dapat terpenuhinya kebutuhan energi utamanya listrik serta air yang cukup.

1.2 Rumusan Masalah

Untuk mengatasi berbagai masalah tersebut, dapat dibangun rusun untuk mengimbangi pertumbuhan penduduk dan kebutuhan akan hunian. Pada kenyataannya, bangunan rusun yang sering kita lihat masih terkesan kumuh. Maka dalam pembangunan rusun perlu adanya penerapan *green architecture*, konsep energi terbarukan, pengolahan limbah, pengolahan air, ruang terbuka hijau, dan tata letak ruangnya harus mendukung perkembangan sosial. Sebagai contoh, rusun yang dibuat berukuran 75 x 25 meter dengan lubang di tengah berukuran 59 x 9 meter ini. Setiap lantai dari rusun ini terdiri dari 26 unit, dan setiap unitnya berukuran 5 x 5 meter. Ukuran ini digunakan karena terkesan luas sehingga mendukung perkembangan sosial penghuninya.

Berdasarkan latar belakang tersebut rumusan masalah dalam karya tulis ini adalah:

1. Bagaimana desain rumah tropis yang ramah lingkungan dan efisien dalam penggunaan energi untuk hidup sehat.
2. Bagaimana menerapkan desain rumah yang dapat menghadapi kerusakan lingkungan, krisis energi dan bonus demografi.

1.3 Tujuan Penulisan

Tujuan yang ingin dicapai penulisan karya tulis adalah:

1. Mengetahui bagaimana mendesain rumah susun yang ramah lingkungan dan hemat energi serta memiliki dampak sosial yang baik bagi penghuninya.
2. Mengetahui (menjelaskan) bagaimana cara merancang instalasi pengolahan air bersih yang memenuhi kebutuhan penduduk yang tinggal di rumah susun.
3. Mengetahui bagaimana pengolahan dan penanggulangan limbah yang dihasilkan oleh penduduk yang tinggal di rumah susun agar tidak mencemari lingkungan.

1.4 Manfaat Penulisan

1.4.1 Manfaat Bagi Lingkungan

1. Mengurangi tingkat pencemaran yang disebabkan oleh limbah rumah tangga.
2. Meminimalisir penggunaan energi secara berlebihan.

1.4.2 Manfaat bagi penghuni rusun.

1. Menyediakan hunian yang layak serta nyaman ditinggali untuk tetap hidup sehat sejahtera.
2. Memberi dampak sosial yang positif bagi penghuni rusun.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Desain Rusun

Rumah susun merupakan bentuk hunian yang disusun vertikal ke atas. Secara fisik, sejumlah unit rumah diletakan secara horizontal berderet, kemudian ditumpuk atau disusun vertikal. Dalam satu blok bangunan, jumlah unit sangat bervariasi. Makin banyak jumlahnya diperkirakan makin rendah biaya pembanguan fisiknya. Meskipun demikian, pertimbangan sosial pada akhirnya akan membatasi jumlah unit dalam satu block bangunan hingga

jumlah tertentu yang optimal agar kehidupan sosial warga dapat berlangsung secara baik dan optimal. Dalam satu kawasan, dimungkinkan diletakan sejumlah blok-blok bangunan yang secara keseluruhan akan membentuk suatu komunitas rumah susun. Bagian-bagian pembangunan rusun meliputi beberapa hal, di antaranya:

1. Peruntukan lokasi, yaitu tentang jenis fungsi atau kombinasi fungsi bangunan rumah susun yang boleh dibangun pada lokasi atau kawasan tertentu.
2. Intensitas bangunan, yaitu ketentuan teknis tentang kepadatan dan ketinggian bangunan rumah susun yang dipersyaratkan pada lokasi atau kawasan tertentu yang meliputi koefisien dasar bangunan, koefisien lantai bangunan dan jumlah lantai bangunan.
3. Arsitektur bangunan.

Tujuan dari desain perancangan rusun adalah memenuhi kebutuhan perumahan yang layak bagi rakyat, terutama bagi golongan masyarakat yang berpenghasilan menengah ke bawah, yang menjamin kepastian hukum dalam pemanfaatannya. Arsitektur tropis

mempertimbangkan dua hal dalam perencanaannya, yaitu manusia dan kebutuhan dalam perancangan rusun.

2.2 Energi Efisiensi

Indonesia memiliki banyak potensi untuk meningkatkan efisiensi penggunaan energi, termasuk di sektor bangunan, dan kini sedang menjalani kemajuan yang signifikan dalam bidang efisiensi energi. Dalam mengantisipasi kelangkaan energi di masa depan, tidak hanya diperlukan upaya pemerintah dalam mengembangkan energi terbarukan, tetapi sektor industri juga harus menjalankan kebijakan konservasi energi. Penting bagi pemilik dan pengembang bangunan untuk mengintegrasikan strategi efisiensi energi pada tahap desain awal untuk diimplementasikan pada tahap-tahap konstruksi, pengadaan, dan operasional bangunan. Beberapa elemen utama efisiensi energi adalah:

- a. Proses Desain Terintegrasi (*Integrated Design Process*). Proses desain terintegrasi mencakupi karakteristik lokasi dan desain bangunan, yang meliputi pilihan-pilihan arsitektur, struktural, mekanik, dan listrik dengan tujuan untuk meminimalisasi konsumsi energi.

- b. Pilihan material dan teknologi. Seluruh material dan teknologi yang digunakan pada muka dan lapisan luar dari selubung bangunan, untuk konservasi air, pemasangan listrik (lampu, dan sebagainya), dan sistem AC.
- c. Iklim. Karena kebanyakan energi dalam bangunan digunakan untuk memastikan kenyamanan manusia, jelas bahwa iklim sekeliling serta kondisi dalam ruangan yang ditargetkan memiliki dampak yang besar bagi kinerja energi bangunan:
- *Radiasi sinar matahari.*
 - *Suhu udara.*
 - *Kelembaban relatif.*
 - *Arah angin utama .*
- d. Operasi. Panduan operasional dan pemeliharaan bangunan yang difokuskan pada langkah-langkah efisiensi energi esensial untuk mencapai dan memelihara kinerja energi yang ditargetkan melalui desain bangunan. Lebih lanjut lagi, *Building Automation System* dan *Building Energy Management System* (BAS & BEMS) merupakan sistem yang tepat untuk mencapai dan memelihara

operasi bangunan yang efisien, terutama pada bangunan besar.

BAB III

METODOLOGI

3.1 Prosedur Pengumpulan Data

3.1.1 Studi Pustaka

Studi pustaka yang dilakukan dalam pembuatan makalah ini adalah dengan mencari sumber buku di Perpustakaan Daerah Ungaran, Perpustakaan BPTP Jateng serta jurnal yang diunduh melalui internet.

3.1.2 Wawancara

Dalam pembuatan karya tulis ini, dilakukan wawancara dengan Kepala UPT Rusunawa Ungaran Timur di Kelurahan Gedanganak, dan penghuni UPT Rusunawa Ungaran.

BAB IV

PEMBAHASAN

4.1 Desain Kompleks Rusun

Desain kompleks rusun pintar ini dapat dijelaskan dengan:

4.1.1. Ukuran Kompleks Rusun

Kompleks rusun dibuat dengan ukuran 110 m x 70 m. Di dalam kompleks rusun terdapat dua bangunan rusun,

fasilitas *green open space*, dan tempat pengelolaan air serta limbah.

4.1.2. Fasilitas *Green Open Space*

Terdapat *green open space* yang dimanfaatkan untuk bercocok tanam serta menjadi ruang terbuka bagi anak-anak untuk berkreasi. Selain itu, *green open space* memberikan ruang untuk bersosialisasi bagi penghuni rusun dan dapat memberikan keteduhan sehingga lingkungan rusun terlihat asri dan nyaman untuk ditempati.

4.2 Desain Gedung Rusun

Desain gedung rusun serta fasilitasnya dapat dijelaskan dengan:

4.2.1. Gedung Rusun

Dalam satu kompleks rusun terdapat dua gedung rusun yang masing-masing berukuran 75 m x 25 m. Setiap rusun memiliki 7 lantai untuk berbagai fasilitas serta tempat tinggal. Pada lantai pertama, terdapat fasilitas bank sampah, PAUD, musala, klinik kesehatan, telepon umum, dan pos security. Pada lantai kedua terdapat kantor pengelola, koperasi, tempat mencuci, tempat menjemur pakaian serta tempat pertemuan bagi sosialisasi

masyarakat. Kemudian pada lantai ketiga hingga ketujuh, masing-masing memiliki 26 unit sebagai tempat tinggal. Pada setiap lantai diberi fasilitas tabung pemadam kebakaran dan bel tanda adanya kebakaran.

4.2.2 *Green Roof* dan *Green Wall*

Gedung rusun menggunakan sistem *green roof* serta *green wall*. *Green roof* digunakan pada lantai paling atas sebagai sarana bercocok tanam dan menggunakan sistem hidroponik, sedangkan *Green wall* diaplikasikan pada dinding lubang tengah setiap lantai pada rusun. Pada dinding pipa yang memanjang serta dapat ditanami tanaman penghasil oksigen, seperti *Repanda hemigraphis*. Kelebihan dari *green roof* dan *green wall* pada rusun ini adalah pemanfaatan lahan secara minimalis. Adanya tanaman hijau mampu mengurangi kandungan CO₂. Selain itu, dengan adanya tanaman yang menghiasi dinding serta atap memberikan kesan teduh serta nyaman bagi para penghuni.

4.2.3. Material Rusun

Pada bangunan rusun ini, material yang dipakai adalah batu bata komposit, yaitu pembuatan batu bata dengan diberikan bahan penguat memanfaatkan sisa hasil

suatu produk seperti serat kayu. Dengan pemanfaatan bahan-bahan organik akan menciptakan batu bata yang ramah lingkungan serta memaksimalkan penggunaan sampah organik bagi proses pembuatan rusun. Selain itu, penggunaan kaca juga sangat diperlukan. Kaca digunakan untuk memaksimalkan pencahayaan serta ventilasi udara alami.

4.2.4. Desain Satu Ruang Unit

Setiap ruang unit untuk bertempat tinggal memiliki ukuran 5 x 5 x 3,5 meter serta ruang balkon seluas 3 x 1,5 x 3,5 meter. Di setiap unit memiliki pintu geser dan jendela geser untuk meminimalkan penggunaan ruang. Jendela dapat dibuka secara maksimal sehingga pencahayaan serta udara dapat masuk dengan baik. Ventilasi udara ditempatkan pada setiap ruangan rusun untuk menjaga alur udara dan kelembaban udara.

4.3 Sistem Pemanfaatan Sampah

Terdapat dua jenis sampah yang sudah dipilah dalam bank sampah dan dapat digunakan kembali melalui:

4.3.1 Sampah Anorganik

Sampah anorganik yang terdapat dalam rusun dapat dimanfaatkan:

- Botol plastik dan bungkus plastik dapat dijadikan kerajinan yang ekonomis dalam lingkup sosial masyarakat rusun.
- Botol kaca dapat digunakan untuk *green wall* dan *green roof*.
- Kaleng bekas dan plastic tebal dapat digunakan sebagai media menanam.

4.3.2 Sampah Organik

Sampah organik yang berada di bank sampah dapat dimanfaatkan sebagai pupuk kompos bagi tanaman yang berada di kompleks rusun. Sampah dikumpulkan dan diberi larutan EM₄. Setelah itu, ditutup dan dibiarkan hingga membusuk. Setelah membusuk dapat digunakan pada tanaman-tanaman yang berada pada kompleks rusun.

4.4 Sistem Pengelolaan Biogas

Sistem pengolahan limbah terletak di belakang kompleks rusun dan memiliki ukuran 5 x 5 x 4 meter. Sistem pengolahan limbah memanfaatkan penguraian secara anerobik dan dapat menghasilkan gas metana. Gas metana dapat diperuntukkan untuk biogas dan sisa dari pengolahan limbah digunakan sebagai pupuk alami. Biogas

dapat dimanfaatkan menjadi bahan bakar alternatif dalam kegiatan rumah tangga.

4.5 Sistem Pengelolaan Air

Air hujan dan air hasil aktivitas rumah tangga ditampung dalam kolam berukuran 5 x 5 x 4 meter dan terletak di bagian belakang kompleks rusun. Sebelum digunakan, air tersebut melalui beberapa proses. Setelah diproses, air ditampung dan dimanfaatkan untuk kebutuhan sehari-hari.

4.5.1 Pengolahan Air Hujan

Sumber energi ini memanfaatkan air hujan yang jatuh di atap rusun. Air tersebut turun dari atap melewati pipa PVC berbentuk tabung dengan tinggi 24 meter, kemudian ditampung menggunakan bak semen berukuran 5 x 5 x 4 meter, setelah ditampung, air hujan dialirkan menuju tempat penyaring berukuran 2 x 2 x 2 meter, yang berisi pasir zeolit dan karbonaktif sebagai filter awal, kemudian dipompa menuju membran *thin film compsite*, air akan mengalami penyaringan di membran. Sebanyak 60% air akan dikeluarkan sebagai air tercemar (*waste*) dan 40% merupakan air bersih (*pure*) dan akan menuju ke instalasi lampu ultraviolet. Air keluaran sistem adalah air

murni dan siap digunakan, tetapi bukan untuk dikonsumsi. Menurut Dinas Kesehatan Kota Salatiga, air hujan yang tidak dapat diolah (sisa 60% tadi) dapat ditambahkan zat kaporit (1ppm) sehingga dapat dimanfaatkan untuk memenuhi kebutuhan kamar mandi dan air wudu pada musala.

4.5.2 Pengolahan Air Limbah kamar Mandi Bukan Toilet

Sumber energi ini memanfaatkan limbah sisa kamar mandi bukan toilet, yaitu dengan cara menampung air sisa buangan kamar mandi. Air akan ditampung menggunakan bak semen berukuran 5 x 5 x 4 meter kemudian dialirkan menuju tempat penyaringan, berukuran 2 x 2 x 2 meter, yang berisi 50% pasir zeolit. Hasil dari proses tersebut ditampung dalam sebuah bak. Air yang ditampung diberikan zat kaporit dan dapat digunakan untuk menyiram tanaman dan kebutuhan sehari-hari.

4.6 Pemanfaatan Energi pada Atap Rusun

Atap rusun memiliki lahan yang cukup luas dan dapat dimanfaatkan sebagai sumber energi. Pemanfaatan energi dapat dilakukan dengan:

4.6.1 Pengelolaan Sumber Energi Matahari

Pengelolaan sumber energi matahari dengan pengelolaan teknologi *photovoltaic* menggunakan bahan poli-crystalline. Dalam pemanfaatan energi matahari menggunakan 30 panel surya dengan kapasitas 1150 watt peak dalam penggunaannya setiap 10 jam (pukul 07.00–17.00) akan menghasilkan 69.000 watt (69 KWh/hari), sebelum digunakan untuk aktivitas rumah tangga, energi listrik tersebut akan ditampung dalam *battery bank*.

4.6.2 Pemanfaatan Energi Angin

Pemanfaatan energi angin menggunakan teknologi kincir angin. Desain kincir angin menggunakan 3 baling-baling berukuran 0,5 m sebanyak 12 kincir angin. Kecepatan angin di kota Salatiga (www.bmkg.go.id) sebesar 20 km/h, presipitasi 21% dan kelembapan 90%. Energi yang dihasilkan tersebut dimanfaatkan untuk memenuhi kebutuhan rumah tangga. Sebelum dimanfaatkan untuk memenuhi aktivitas rumah tangga, energi listrik yang dihasilkan oleh kincir tersebut akan ditampung dalam *battery bank*.

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan karya tulis ini, beberapa simpulan yang penulis sampaikan adalah:

1. Dengan menggunakan energi alternatif yang diterapkan pada Dee-Who dari kincir angin, turbin air, sel surya, dan piezoelektrik, hal tersebut dapat memenuhi kebutuhan listrik setiap bulannya. Oleh karena itu, konsep ini hemat energi dan dapat menekan pengeluaran setiap bulannya.
2. Dee-who menggunakan desain *green roof* dan *green wall*. Oleh karena itu, desain rumah ini ramah lingkungan dan nyaman serta sehat untuk ditinggali.
3. Desain Dee-who merupakan desain rumah minimalis yang merupakan solusi untuk mengatasi dampak dari bonus demografi di Indonesia.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan tersebut, saran yang ingin penulis sampaikan, yaitu:

1. Energi dari sumber alternatif yang dihasilkan sudah lebih dari cukup untuk memenuhi kebutuhan listrik. Oleh karena itu, untuk pemanfaatannya bisa

dikembangkan lagi menjadi lebih baik dan bermanfaat lebih besar.

2. Konsep Dee-Who ini dapat diterapkan dalam lingkup rumah tangga dan diterapkan secara massal dan pembinaan terus dilakukan.
3. Gaya hidup masyarakat harus diubah agar bisa mendukung keberhasilan dari konsep Dee-Who.

DAFTAR PUSTAKA

Danamik, Asan. 2011. *Fisika Energi*. Yogyakarta: Sanata Dharma.

Gunawan, Billy dkk. 2012. *Buku Pedoman Energi Efisiensi untuk Desain Bangunan Gedung di Indonesia*. Jakarta: Danish Energy Management A/S.

Hendrakusumah, Ernawati. 2014. "Penanganan Pemukiman Kumuh Berbasis Kawasan Bernilai Tambah dan Berkelanjutan," makalah diseminarkan dalam Seminar Nasional UNISBA.

Sehat di Masa Pandemi Menurut Hindu

Ni Putu Titin Suartini

Om Avignam Astu Namō Siddham

Om Swastiastu

PPKM adalah salah satu bentuk peraturan pemerintah di saat pandemi sedang melanda negeri tercinta nusantara. Dengan pembatasan-pembatasan akan aktivitas masyarakat diharapkan angka terjangkitnya *Covid-19* di masyarakat bisa berkurang. Namun, pemahaman masyarakat akan hidup sehat melalui protokol kesehatan era *Covid-19* ini belum merata. Sebagian masyarakat bahkan tidak percaya akan bahaya virus ini sehingga abai akan prokes. Tujuan dibuatnya tulisan ini agar masyarakat mulai memahami cara hidup sehat di masa pandemi. Masalah yang umum terjadi di masyarakat adalah bagaimanakah cara perilaku sehat di masa pandemi?

Apa, sih, sehat itu? Mungkin pertanyaan umum itu ada di benak setiap orang awam. Sehat menurut KBBI, yaitu baik seluruh badan serta bagian-bagiannya (bebas dari sakit); waras. Kondisi yang kurang sehat sangat rentan terjangkiti virus *Covid-19*. Tentunya penting sekali menjaga kesehatan selama masa pandemi.

Pada awal Maret 2020 Badan kesehatan dunia WHO (World Health Organization) secara resmi

mendeklarasikan virus corona sebagai pandemi. Dengan dinyatakan sebagai pandemi maka virus corona telah menyebar di seluruh belahan dunia. Jika menyimak berita-berita di televisi maupun di media sosial, pandemi ini begitu menakutkan. Justru kekhawatiran masyarakat dunia akan virus corona inilah merupakan salah satu penyebab makin parahnya kondisi di masyarakat. Kekhawatiran yang berlebihan menimbulkan penurunan imunitas tubuh. Imunitas yang menurun rentan terjangkit virus. Hal ini menyebabkan virus makin cepat menyebar dan meluas. Bahkan, beberapa negara adidaya menyatakan *lockdown*.

Virus corona menyebabkan gejala-gejala dari ringan hingga sedang seperti demam dan batuk yang sembuhnya hingga berminggu-minggu. Namun, bagi kelompok yang usia lanjut dan orang-orang dengan masalah kesehatan yang menahun dan akut dapat menyebabkan risiko tinggi. Adanya penyakit penyerta bawaan seperti hipertensi dan atau diabetes akan makin memperparah gejala akibat infeksi virus *Covid-19* ini. Bahkan tak jarang berita duka memenuhi setiap laman media sosial maupun berita televisi. Tak jarang satu

keluarga yang terjangkit bisa secara hampir bersamaan mengalami kematian.

Batuk dan pilek sebagai awal gejala terjangkit virus *Covid-19* akan sangat mengganggu saluran pernapasan. Sehingga tak jarang orang yang mengalami infeksi virus corona ini mengalami kesusahan bernapas, kesusahan tidur hingga menurunnya fungsi paru-paru dalam menyerap oksigen. Menurunnya saturasi oksigen sebagai salah satu tanda awal untuk penanganan yang memerlukan keahlian seorang paramedis. Penanganan awal dengan memberikan bantuan oksigen melalui hidung sangat penting. Pasien yang terjangkit virus dapat merasakan pernapasannya lebih longgar.

Dalam ajaran Hindu menjelaskan bahwa manusia dilahirkan dengan kesempurnaan dibandingkan makhluk hidup lainnya. Manusia lahir diberikan kecerdasan pikiran, kekuatan yang tidak dimiliki makhluk hidup lainnya. Dengan kecerdasan akal dan *budhi* yang dimiliki manusia dapat mengendalikan *indrianya*. Kesepuluh *indria* yang dimiliki oleh manusia disebut *Panca Budhi Indria* dan *Panca Karma Indria*. Hendaknya manusia mampu

mengendalikan indria-indrianya agar tidak mengalami kesengsaraan, derita dan nestapa.

Batuk merupakan gangguan pada *Wak Indria* (mulut) yang merupakan bagian dari Panca Karma Indria, sedangkan saat mengalami pilek, unsur Panca Budhi Indria yang terganggu, yaitu Ghrana Indria yang berpusat pada hidung. Karenanya, pada saat pilek terjadi gangguan pernapasan. Jika penggunaan indria yang tidak tepat mengakibatkan penderitaan atau disebut juga mengalami sakit.

Dalam ilmu kesehatan, kesehatan diri dan kesehatan lingkungan disebut dengan kondisi yang higiene. Kebersihan lingkungan meliputi kebersihan segala benda material, keadaan dan pengaruh terhadap ruang yang kita tempati. Sementara itu, kebersihan diri seseorang menyebabkan kebersihan dari jasmani maupun rohaninya.

Lingkungan yang kotor memengaruhi penurunan kualitas hidup manusia sehingga penting bagi manusia ikut serta dalam mengelola lingkungannya agar menjadi bersih, sehat, dan tidak kumuh. Lingkungan yang kotor cenderung membawa kuman penyakit yang memboncengi virus hingga mudah menyebar di masyarakat. Lingkungan

yang bersih, sehat, dan asri, akan membuat udara menjadi segar sehingga udara yang diisap paru-paru menjadi segar pula. Dengan udara yang segar diharapkan dapat mencegah penularan virus melalui udara.

Pada masa pandemi ini, kesehatan lingkungan menjadi faktor utama yang hendaknya diperhatikan masyarakat dan pemerintah. Pemerintah dan masyarakat hendaknya bahu-membahu menciptakan ruang hijau yang asri untuk menangkap oksigen di tengah-tengah perkotaan yang padat. Oksigen yang bersih dan segar ini diperlukan masyarakat untuk membersihkan paru-paru dari infeksi akibat terjangkit virus corona. Dalam masyarakat Hindu, untuk menjaga lingkungan yang asri setiap 210 hari melaksanakan hari pemuliaan terhadap tumbuhan dan tanaman dalam upacara *Tumpek Wariga*. *Tumpek Wariga* ini dikenal juga sebagai *tumpek ngatag* atau *tumpek bubuh*.

Melaui ritual *tumpek wariga* ini, tumbuhan dan tanaman diperlihara sehingga menghasilkan oksigen yang banyak bagi masyarakat. Selain hidup sehat melalui lingkungan yang higeinis, dalam msyarakat Hindu juga mengenal adanya konsep sehat melalui latihan sikap *Asana* dan *Pranayama* yang dikenal dengan Yoga. Dalam

Astangga Yoga mengajarkan berbagai sikap yang baik (Asana) dan cara bernapas yang benar (Pranayama) untuk bisa mengatasi penyakit batuk dan pilek yang tengah diderita. Latihan yoga ini sangat baik untuk semua umur manusia. Dari bayi hingga sepuh, latihan gerakan-gerakan yoga dan pranayama ini sangat dianjurkan. Jika sejak kecil berlatih yoga asana, akan menghasilkan tubuh yang lentur, fisik yang kuat, pernapasan yang dalam hingga kesehatan yang prima. Namun, jika melakukan latihan yoga dimulai sejak usia dewasa akan makin sulit berlatihnya. Latihan gerakan yoga ini dapat membantu pertumbuhan fisik dan psikis sehingga baik dan aman untuk menjaga kesehatan.

Melakukan latihan pernapasan (pranayama) di tempat-tempat yang memiliki sirkulasi udara yang baik, tempat terbuka hijau dan tempat-tempat yang dianggap suci dapat menanggulangi berbagai gejala penyakit. Misalnya saja, gerakan *sisshasana*, yaitu sikap berdiri di atas kepala sendiri. Pada sikap ini, jika dilakukan secara rutin dan berkesinambungan dapat menyembuhkan batuk, baik untuk kesehatan mental karena darah akan mengalir cepat ke kepala. Sikap ini juga dapat menyembuhkan berbagai penyakit seperti penyakit mata, hidung, telinga,

tenggorokan dan meredakan penyakit pusing. Demikian gerakan yoga jika dipraktikan dengan benar, tekun dan berkesinambungan dengan cermat akan menunjang kesehatan fisik dan psikis.

Sebelum berlatih yoga tentunya kita harus memiliki tubuh yang bersih. Mandi adalah salah satu teknik untuk membersihkan diri. Kebersihan merupakan penunjang kesehatan. Faktor kesehatan adalah unsur dan simbol kesucian. Unsur kebersihan dan kesucian kebutuhan mutlak perilaku kehidupan manusia. Kebersihan fisik menimbulkan keindahan dan pesona dalam pergaulan sehingga secara psikologi dapat membawa dampak rasa aman terhadap penyakit.

Dalam Kitab Weda Smerti menyebutkan, "*Adbhit gatrani sudhyanti, Manah Satyena Sudhyanti, Widhatapobhyam Bhrtatma Buddhit Jnanena Sudhnyanti*." Yang artinya, tubuh dibersihkan dengan air, pikiran dibersihkan dengan kejujuran, roh dengan ilmu dan tapa, akal dibersihkan dengan kebijaksanaan. Jadi, menurut ajaran Hindu suci dan bersih sebagai sifat Tuhan yang jauh dari kekotoran, hanya mampu didekati dengan kebersihan dan hendaknya sebelum melakukan persembahyangan

melakukan sebuah penyucian. Kewajiban mutlak kita untuk menjaga jasmani dan rohani kita untuk tetap bersih dan suci. Dengan memelihara kebersihan dan kesucian jasmani dan rohani kita sebagai tanda bakti kepada Tuhan.

Perilaku bersih di masa pandemi ini dimulai dengan diri sendiri. Mulailah dengan mencuci tangan menggunakan sabun pada air yang mengalir. Apabila berada dalam perjalanan dapat menggunakan *hand sanitizier*. Gunakan masker bila bepergian, sedang sakit maupun berada di tempat keramaian. Tetap jaga jarak, jauhi kerumunan. Jika kondisi kurang sehat hendaknya tetap berada di rumah. Kurangi bepergian bila tidak penting. Jangan lupa makan-makanan sehat dalam gizi yang seimbang. Terakhir selalulah berdoa di manapun berada.

Sehat Fisik dan Spiritual Pasca-Pandemi

Fauzan Sugiyono

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kata sehat menunjukkan arti, tidak sakit, waras, kondisi baik pada seluruh badan dan bagian-bagiannya¹⁴, sedangkan menurut Undang-Undang Republik Indonesia tentang Kesehatan No. 39 Tahun 2009, yang dimaksud dengan keadaan sehat adalah jika seseorang berada pada kondisi yang prima, baik secara fisik, mental dan spiritual yang memungkinkan ia beraktivitas secara produktif secara sosial maupun ekonomi.

Sementara itu, Majelis Ulama Indonesia (MUI) dalam Musyawarah Nasional (Munas) tahun 1983 menyatakan dalam rumusannya, *Kesehatan adalah ketahanan jasmaniyah, ruhaniyah dan sosial yang dimiliki oleh manusia sebagai makhluk Allah, wajib disyukuri, dipelihara dan dikembangkan untuk kemaslahatan (kebaikan) hidup manusia dan sekitarnya.*¹⁵

Dari pengertian di atas, jelas menggambarkan bahwa kesehatan merupakan faktor penting yang tidak bisa dipisahkan dalam hidup manusia untuk beraktivitas dalam

¹⁴ <https://kbbi.web.id/sehat>

¹⁵ Khairul Anam, *Majelis Ulama Indonesia*, Jurnal Sagacius Vol. 3 Desember 2016 hal. 68

mewujudkan target dan prestasi terbaik sepanjang hidup di dunia.

Selama hampir satu setengah tahun ini, seluruh dunia terdampak pandemi *COVID-19*, tak terkecuali negara kita, Indonesia. Pandemi telah meluluhlantakkan sebagian besar sektor kehidupan manusia, dari kesehatan, ekonomi, bahkan pendidikan pun dilakukan secara daring atau hibrida. Meskipun kasusnya cenderung melandai sejauh ini, tetapi kondisinya belum pulih normal seperti sebelum pandemi.

Seperti dilansir oleh media berita daring *IDXChannel.com*, ada banyak sektor ekonomi yang terdampak cukup serius akibat pandemi *Covid-19* dengan total kerugian hingga mencapai 12USD, di antaranya: perhotelan, pariwisata, penerbangan, restoran, bisokop, mal dan ritel, bahkan sampai pada melambatnya penjualan otomotif.¹⁶

Dunia kesehatan tentu menjadi sektor inti dari pandemi ini. Dampak yang jelas terasa adalah jatuhnya korban meninggal dunia yang tidak sedikit. Menurut laman

¹⁶ <https://www.idxchannel.com/infografis/sembilan-sektor-paling-parah-kena-dampak>.

laporCovid-19 sebanyak 1.967 tenaga kesehatan meninggal dunia akibat terpapar *Covid-19*. Jumlah tersebut mulai bulan Maret 2020 hingga Agustus 2021. Kematian tenaga kesehatan paling banyak terjadi pada bulan Juli 2021 sebanyak 502 orang.¹⁷ Meskipun sangat miris mendengarnya, itulah kenyataan yang terjadi, apalagi dokter, perawat, tenaga medis merupakan garda terdepan saat pandemi mengganas.

Meski belum sepenuhnya pulih, pandemi Covid-19 menyisakan beberapa pelajaran yang patut kita persiapkan untuk masa yang akan datang, di antara pelajaran tersebut adalah:

a. Gaya Hidup Sehat

Sebelum pandemi terjadi, tidak sedikit masyarakat belum terbiasa dengan gaya hidup sehat. Hal ini terjadi karena sosialisasi kesehatan dari pihak yang berwenang pun belum menyentuh ke lapisan masyarakat terkecil sehingga awal-awal pandemi, kampanye kesehatan 3M (Mencuci tangan, Memakai masker, dan Menjaga jarak) masih belum dijalankan dengan baik. Sampai akhirnya,

¹⁷ <https://laporCovid19.org/>

aparatus harus bertindak tegas dengan memberi sanksi yang lebih berat bagi pelanggarnya.

Seharusnya, gaya hidup sehat bukan hanya pada saat pandemi saja, tetapi kapan saja dan di mana saja. Apalagi sebagai seorang muslim, tentu menjunjung tinggi titah baginda nabi kita. Rasulullah bersabda, "*Kebersihan sebagian dari iman.*" (H.R. Ahmad). Hadis di atas menjelaskan kepada kita bahwa menjaga kesehatan, bergaya hidup sehat, olahraga teratur, tidak membuang sampah sembarangan, tidak merokok, tidak minum-minuman keras dan perilaku yang membahayakan kesehatan, pada dasarnya bertolak belakang dengan ajaran iman yang Rasulullah ajarkan kepada kita.

b. Pentingnya Manajemen Kesehatan

Kesehatan bukan hanya terbatas pada perilaku hidup sehat saja, tetapi juga terkait dengan informasi kesehatan yang benar, kebijakan kesehatan yang dibuat oleh regulator, administrasi kesehatan hingga pengaturan hukum-hukum terkait kesehatan. Penanganan pandemi *Covid-19* pada tahap awal terkesan asal-asalan, menganggap remeh kasus, tumpang-tindih kebijakan hingga berita *hoax* yang berseliweran. Akibatnya, lonjakan pasien yang tak

bisa dihindari, sampai-sampai rumah sakit *over* kapasitas pasien hingga harus dirawat di emperan rumah sakit. Oleh karena itu, ke depannya, perlu ada sinergi antara *stakeholder* kesehatan terkait dengan kebijakan, regulasi hukum dan kebijakan sehingga dapat meminimalisir kasus dan korban.

c. Kesehatan Spiritual

Ada sebuah pepatah yang populer di bidang kesehatan dan kita sering mendengarnya yaitu, "*Mens sana in corpore sano.*" Artinya, di dalam tubuh yang sehat, terdapat jiwa yang kuat. Secara tertulis, maknanya baik, tetapi tidak semuanya benar. Buktinya banyak orang yang fisiknya sehat, jiwanya tidak. Tidak sedikit yang badannya kuat, sehat, tetapi jiwanya rapuh dan mudah stres. Fisiknya sehat, tetapi terjerat tindak pidana korupsi dan lain sebagainya. Oleh karena itu, agama Islam bukan hanya menitik beratkan pada aspek kesehatan fisik saja, tetapi kesehatan sipiritual juga tak kalah penting. Menariknya, ternyata Rasulullah sudah mengajarkan doa agar manusia memiliki dua sisi ini, yakni kebahagiaan, dunia dan akhirat yaitu, "*Rabbana atina fiddunya hasanah, wa fil akhirati hasanah, waqina azaba an-nar*". Artinya, Ya Allah berilah

kami kebahagiaan di dunia, dan kebahagiaan di akhirat serta selamatkan kami dari siksa api neraka." (Q.S. Al-Baqarah: 201).

Doa tersebut memberikan pelajaran kepada kita bahwa menyerahkan urusan dunia kepada Allah (setelah memaksimalkan usaha) merupakan hal yang mutlak. Jika ingin sehat jasmani, penuhilah sebab-sebab sehat seperti yang diarahkan para ahli kesehatan. Jika jiwa ingin sehat, tentu harus mendekati Allah dengan ibadah spiritual, karena Allah Maha Mengatur segalanya. Jika kita diuji dengan musibah pandemi, senantiasa bersabar, terus berusaha mencari solusi terbaik adalah hal yang mesti dijalani. Jika diberikan nikmat, selalulah bersyukur. Dengan bersyukur, jiwa akan tenang, hati akan lapang. Karena sabar dan syukur merupakan inti sari penghambaan kepada Allah.

Si Manis Yang Menyeramkan

Peserta KSP2 Alineaku

Pagi ini, seperti biasa ayah duduk di berugak ilalang kebanggaannya sambil menikmati kopi manisnya. Adikku, Hafsah, yang saat ini sedang menempuh studi diploma tiga kebidanan, bersiap berangkat ke kampus. Dia memang sangat sibuk disebabkan saat ini baru semester satu sehingga agak lalai dengan pola makan ayah setiap harinya.

Hampir tiap hari seperti itu.

Hingga suatu hari, ayah mengeluh demam berkepanjangan hingga 2 pekan. Hafshah yang sedang sibuk-sibuknya kuliah akhirnya menghubungiku agar membawa ayah ke rumah sakit untuk pemeriksaan lebih lanjut. Karena selama dua pekan kemarin sudah berobat ke PKM, tetapi demam ayah belum mau pergi.

Aku yang sudah menikah, menceritakan pada suami perihal ayah yang sedang sakit, sekalian meminta izin untuk mengantar ayah ke rumah sakit. Suamiku sangat pengertian, karena dia tahu bahwa aku adalah anak kesayangan ayah.

Hari itu, aku mengantar ayah ke rumah sakit. Dokter menyarankan untuk cek *lab* lengkap agar terdeteksi penyebab utama demam yang belum juga reda.

Setelah satu jam menunggu, hasil *lab* pun keluar dan aku membawanya kembali ke ruang dokter penyakit dalam. Dokter katakan ini penyakit gula, yang orang kebanyakan menyebutnya *Diabetes Mellitus*. Mengerikan sekali. Penyakit yang sebelumnya tidak pernah dibayangkan. Bagaimana tidak, ayah yang sehari-hari sehat-sehat saja, sekarang tiba-tiba sakit dan divonis diabetes. Aku saja merasa syok, apalagi ayah, mendengar penjelasan dokter tersebut.

Kulihat Ayah menundukkan kepala sambil istigfar. Beberapa waktu kemudian, ayah menegakkan kepalanya sambil menatap lekat dokter di depannya.

"Dok, apa, sih, sebenarnya penyebab penyakit saya ini." Suaranya terdengar bergetar.

Dokter kemudian menjelaskan bahwa salah satu faktor pemicunya adalah kebiasaan merokok, makan karbo yang berlebihan dalam satu waktu yang tidak diiringi dengan olahraga teratur atau kegiatan-kegiatan yang membakar kalori pada karbohidrat tadi.

Tampaknya Ayah merasa depresi dengan kondisinya saat ini. Di rumah, beliau memang tidak mau mengatur pola makan yang baik, bahkan setelah divonis

diabetes saat ke dokter, beliau masih dengan kebiasaannya, masih suka makan nasi dengan porsi banyak. Ujungnya, Ayah terpaksa dirawat inap di rumah sakit terdekat.

Kata Dik Hafshah, di rumah sakit Ayah terus-terusan mengeluh. "Kenapa saya tidak juga kunjung sembuh." Begitu cerita Dik Hafshah padaku saat dia menelepon atas permintaan Ayah, katanya.

"Nak, ayo kita pulang, ayah tidak apa-apa. Kamu ikut pulang, ya, ke rumah. Izin pada suamimu. Ayah mau ditemani sama kamu saja." Ayah merengek padaku ketika aku telah ada di sisinya.

Aku memandang suamiku yang saat itu ikut menjenguk Ayah di rumah sakit. Beberapa saat kemudian, dia mengganggu, mengiakan permintaan Ayah.

Senyum terkembang di bibir Ayah. Mungkin beliau bahagia akan ditemani oleh anaknya yang rumahnya jauh dari pandangan.

"Ayah, mulai saat ini ayah harus janji pada diri sendiri bahwa ayah ingin sembuh dari penyakit ini. Ayah harus mau berkorban untuk kesembuhan ayah. Kita mulai dari mengubah pola makan ayah yang biasanya dengan

porsi nasi lebih banyak, menjadi porsi nasi yang sederhana, setengah piring saja." Aku memperingatkan.

Terlihat ekspresi wajah ayah yang tampak tidak setuju. Namun, kemudian tersenyum karena kubilang akan menemaninya selama perawatan.

"Baiklah, ayah ikut apa yang kamu katakan." Ayah mengiakan.

Satu pekan berlalu, Ayah diizinkan pulang dari rumah sakit, karena kadar gula dalam darahnya sudah mulai turun, berangsur-angsur dan dalam kadar yang masih bisa ditolerir.

Di rumah, Ayah mulai mengatur dan mengurangi asupan karbohidrat yang biasa Ayah konsumsi. Ayah juga mulai mengurangi kebiasaan merokoknya, pelan tetapi pasti, kebiasaan merokoknya perlahan menghilang.

Luar biasa, Alhamdulillah ayah mulai terlihat lebih segar.

Suatu hari, ayah berkata padaku. "Nak, terima kasih, ya. Kamu masih sempat menemani ayah ketika sakit hingga sembuh saat ini. Padahal, kamu sudah menikah dan jauh dari ayah. Ayah jadi ingat setiap kebiasaan ayah setiap harinya, merokok, sering telat makan, dan ketika makan,

selalu dengan porsi 2 piring nasi baru ayah puas," celoteh Ayah.

"Ayah, mulai saat ini bismillah, ya. Semoga Allah memudahkan ayah agar segera pulih dan penyakit ***Si Manis yang menyeramkan*** ini tak lagi menghampiri Ayah. Ini juga menjadi pelajaran berharga bagi kami anak-anak Ayah, agar mulai berhati-hati dan tetap dengan pola hidup sehat dan pola makan yang baik."

Tiga bulan kemudian, aku mengajak ayah ke rumah sakit untuk periksa rutin laboratorium secara lengkap. Syukur, Alhamdulillah ... kesehatan Ayah sudah kembali normal.

Ternyata tidak ada yang sia-sia, semua perjuangan Ayah membuahkan hasil yang memuaskan. Yang membuat aku tertegun adalah Ayah menyadari secara penuh bahwa sakitnya selama ini adalah teguran dari Allah, karena selama ini memperturukkan keinginan saja tanpa mengindahkan perkataan anak-anaknya yang sebagian besar adalah tenaga medis. Memang sangat berbeda kondisi ayah saat ini, apalagi sudah mulai rutin olahraga, lari pagi setiap hari.

Kata ayah, walaupun gula itu manis, nasi itu selalu menggiurkan (apalagi dengan lauk gulai), dan rokok yang sering membayangi pikirannya. Cukuplah penyakit Si Manis ini menjadi pengingat bahwa sehat itu sangat berharga, tidak bisa ditukar dengan apa pun. Syukurilah setiap anugerah yang Allah berikan pada kita agar Allah menambahkan rezeki yang lain disebabkan kita selalu bersyukur.

"Jika mengalami sakit janganlah sering mengeluh, bersabarlah agar Allah memberikan ampunan-Nya." Nasihat Ayah kala itu padaku.

Gaya Hidup Sehat

Sri Dharmayetty

Gaya hidup sehat adalah kata yang sering kita dengar dalam keseharian kita. Soekidjo Notoadmojo (1993: 62) berpendapat bahwa perilaku **hidup sehat** pada dasarnya adalah suatu respon seseorang (organisme) terhadap stimulus yang terkait dengan makanan, kebersihan diri, kebersihan lingkungan, kebiasaan terhadap sakit dan penyakit dan keseimbangan antara kerja, istirahat, dan olahraga.

Dari pendapat ahli di atas, dapat dikatakan bahwa gaya hidup sehat mencakup beberapa aspek, yaitu makanan, kebersihan diri, kebersihan lingkungan, kebiasaan terhadap sakit dan penyakit, keseimbangan antara kerja, istirahat, dan olahraga.

Makanan merupakan salah satu aspek yang memengaruhi gaya hidup sehat. Karena makanan yang kita konsumsi setiap hari sebagai bahan bakar bagi tubuh kita untuk bergerak. Makanan yang kita makan akan berdampak kepada kesehatan kita secara langsung. Contohnya, seseorang yang terbiasa mengonsumsi hanya mi saja dalam kesehariannya dan dilakukan dalam jangka waktu yang cukup lama, akan merasakan ada yang berbeda dalam dirinya, seperti sakit perut dan bahkan tidak jarang

mengalami gangguan pada lambung bahkan sampai usus. Hal ini dapat kita lihat pada berita yang ada baik di televisi ataupun di media sosial, tentang bahayanya jika kita hanya mengonsumsi mi saja dalam pola makan kita. Kemampuan untuk mengatur apa yang dikonsumsi adalah salah satu bagian dari gaya hidup sehat. Seperti yang kita pahami bahwa pola mengonsumsi makanan harus memenuhi unsur, yaitu 4 sehat dan 5 sempurna.

Kebersihan diri adalah bagian dari gaya hidup sehat. Karena kebersihan diri akan berakibat kepada kesehatan orang tersebut. Contohnya, seorang yang malas untuk mandi satu kali dalam sehari maka akan mengalami masalah yaitu masalah penyakit kulit. Atau seorang perempuan yang abai dengan kebersihan pakaian dalamnya juga akan mengalami masalah, yaitu masalah kesehatan dengan adanya penyakit keputihan. Walaupun penyakit keputihan juga bisa terjadi salah satunya karena terlalu seringnya memakai pakaian yang ketat.

Kebersihan lingkungan menjadi bagian penting dalam gaya hidup sehat, karena lingkungan akan memengaruhi seseorang dalam beraktivitas bahkan akan mewarnai kehidupannya. Contohnya adalah seseorang

yang terbiasa untuk tinggal dalam lingkungan yang tidak bersih, maka akan memandang bahwa tidak bersih adalah sesuatu yang biasa saja. Lama-kelamaan akan membuat orang tersebut terbiasa dengan ketidakbersihan. Akibat yang terjadi adalah selain standar hidup sehat yang sangat rendah juga akan berakibat kepada kesehatan orang tersebut.

Sementara itu, untuk kebiasaan terhadap sakit dan penyakit adalah suatu sikap yang dimiliki setiap orang dalam rangka merespons sakit dan penyakit yang ada dalam dirinya serta bagaimana cara mengantisipasinya. Contohnya, seorang yang tahu bahwa dirinya memiliki penyakit maag akan berusaha menjaga agar lambungnya tidak berada dalam kondisi kosong. Maka cara mengantisipasinya adalah dengan menyiapkan makanan kecil ke mana pun bepergian sehingga pada saat perut merasakan lapar maka akan bisa diisi secara langsung dengan makanan yang sudah kita persiapkan. Namun, terkadang pemahaman seseorang terhadap apa yang terjadi pada dirinya sebagian besar rendah sehingga banyak orang kadang tidak tahu penyakitnya yang sering kambuh, cara mengantisipasinya serta apa penyebabnya.

Keseimbangan antara kerja, istirahat, dan olahraga juga menjadi bagian dari gaya hidup sehat. Pada saat ini, sangat banyak orang yang belum seimbang antara kerja, istirahat, dan olahraga. Khusus dalam hal olahraga, belum menjadi suatu kebiasaan dalam kehidupan kita untuk melakukan olahraga secara teratur setiap harinya, atau minimal seminggu sekali. Olahraga di sana bukan diartikan adalah olahraga yang mahal seperti bersepeda santai. Meluangkan waktu untuk melakukan olahraga yang murah meriah seperti jalan pagi atau lari belum menjadi satu pola kebiasaan dalam masyarakat kita. Selain olahraga yang belum rutin dilaksanakan, pola kerja dengan beban tuntutan yang tinggi juga akan memicu stres pada seseorang. Stres yang dialami akan dialihkan, salah satunya dengan mengonsumsi camilan yang berlebihan atau pada sebagian orang juga bisa dengan kurangnya nafsu makan. Jika hal ini terjadi, gaya hidup sehat juga bisa dikatakan belum dipahami serta dilaksanakan dalam keseharian hidupnya.

Dari semua yang disampaikan di atas maka gaya hidup sehat adalah suatu pola kebiasaan untuk hidup sehat dari berbagai aspek dalam kehidupan kita. Orang yang

melakukan gaya hidup sehat adalah orang yang memahami arti penting dari kesehatan. Kesehatan adalah suatu nikmat yang diberikan Allah, dan sering manusia lupa dengan nikmat sehat tersebut. Nikmat sehat baru dapat disadari adalah sebuah nikmat yang mahal pada saat seseorang diberikan ujian berupa sakit.

Gaya hidup sehat jika dilihat dari segi usia akan banyak dilakukan oleh orang yang sudah dewasa. Maksudnya adalah orang yang dari sisi umur sudah mulai memasuki usia 30 atau 40 bahkan 50. Mengapa pada usia tersebut? Karena pada usia tersebut selain tingkat kedewasaan yang terus bertumbuh dengan adanya kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat, juga karena mulai adanya kurang sehat yang dirasakan oleh bagian tubuh sebagai akibat pola hidup yang kurang baik selama ini. Sehingga timbullah suatu kesadaran yang berujung kepada suatu tindakan yang mengatur segala sesuatunya dalam kehidupan agar menuju kepada gaya hidup sehat.

Gaya hidup sehat juga banyak disadari oleh mereka yang mengalami kelebihan berat badan atau yang biasa disebut dengan orang gemuk. Berat badan yang berlebih akan memicu banyak penyakit, di antaranya kolesterol,

jantung, diabetes, dll. Hal ini akan mendorong orang yang memiliki berat badan berlebih untuk menurunkan berat badan agar berat badannya ideal. Namun, bagi sebagian besar anak muda zaman sekarang, banyak yang menginginkan cara menurunkan berat badan dengan instan. Akhirnya, mengonsumsi makanan atau minuman penurun berat badan yang dijual bebas dengan tawaran janji yang menggiurkan jadi pilihan.

Pada sebagian orang, cara itu memang ada yang berhasil, tetapi bagi sebagian lainnya tidak. Parahnya, akibat mengonsumsi penurun berat badan itu bisa berdampak kepada kesehatan badannya. Karena itu, menurunkan berat badan menjadi sesuatu yang bukan lagi berorientasi pada proses, tetapi lebih kepada hasil. Yang terjadi selanjutnya adalah ketergantungan kepada makanan atau minuman penurun berat badan sehingga orang tersebut belum mampu menerapkan gaya hidup sehat.

Gaya hidup sehat yang saat ini berkembang juga sudah banyak mengkaji gaya hidup sehat dengan kembali kepada obat-obatan tradisional atau yang lebih dikenal dengan sebutan obat herbal. Misalnya, dengan meminum

minuman yang direbus dari bahan alami seperti kunyit dan daun salam sebagai cara menurunkan kolesterol. Selain itu, bisa juga dengan memahami bahwa istirahat itu bukan berorientasi kepada banyaknya jam, tetapi lebih kepada kualitas tidur, atau kepada kemampuan menyikapi serta mengelola permasalahan yang dihadapi sehingga tidak berujung stres pada akhirnya.

Lingkungan Memiliki Peran dalam Hidupmu

Syamsul Bahri

Perkenalkan, nama saya Andi. Saya tinggal di salah satu daerah di Sulawesi Selatan. Kini, saya duduk di bangku kelas 3 SMA. O, iya ... saya punya teman bernama Sultan, rumah kami berdekatan. Hari-hari kami lalui bersama hingga para tetangga menganggap kami itu saudara, karena memang kami sangat dekat. Pokoknya, saya dan Sultan sudah klop banget, deh.

Tak terasa waktu berlalu begitu cepat. Kini, kami telah menyelesaikan pendidikan SMA. Sultan keluar sebagai lulusan terbaik, sedangkan aku hanya lulus dengan nilai biasa saja. Tibalah saatnya untuk mendaftar kuliah, tetapi sahabatku tidak jadi melanjutkan pendidikannya dikarenakan kedua orang tuanya telah meninggalkannya sehingga dia harus menjadi orang tua bagi ketiga adiknya.

Singkat cerita, saya telah pindah ke kota untuk melanjutkan pendidikan. Hari demi hari saya lalui dengan suasana baru dan teman-teman yang baru, saya mencoba beradaptasi dengan lingkungan yang baru dengan karakter yang berbeda-beda.

Awal-awal kuliah, rutinitas saya masih mahasiswa kupu-kupu (Kuliah Pulang-Kuliah Pulang).

Maklum, belum ada ketertarikan untuk ikut organisasi walaupun ajakan dari senior sudah banyak.

Beranjak ke semester berikutnya, saya mulai memperlebar pergaulan saya—cie memperlebar pergaulan ... hahaha O, iya, selama kuliah saya tinggal di kost-kostan. Maklum, tidak ada keluarga tinggal di sekitaran kampus.

Di tempat tinggal saya, lingkungannya cukup keras, penggunaan barang-barang terlarang dan minuman beralkohol sudah menjadi hal biasa di lingkungan itu. Kevin, tetangga kamar sekaligus teman kelas saya sudah mulai ikut bergabung dengan mereka, yang menurutku jalur dunia hitam. Bukan karena pakaian atau warna kulit mereka, loh, itu hanya perumpamaan saja.

Pada malam Minggu, Kevin menghampiri saya. "Andi, ayo, sini ... gabung sama kawan-kawan jangan di kamar terus, seperti gadis aja kamu. Perempuan aja banyak yang gabung," kata Kevin.

"Nggak, ah, Kev. Aku mau ngerjain tugas dulu," sahutku.

"Yaelah, Ndi ... besok 'kan hari Minggu, tugasnya 'kan dikumpul masih seminggu lagi. Ayolah, ikut gabung sama kawan-kawan di luar."

"Hmm ... memang acara apa, sih, Kev? Kok, maksa sekali"

"Ikut ajalah, nanti juga kamu tahu sendiri," kata Kevin.

"Ya udah, tungguin aku ganti baju dulu"

"Ok, Ndi!"

Saya dan Kevin sudah bergabung dengan teman-teman di tempat nongkrong. Semuanya tampak biasa saja, ada yang bakar-bakar ikan, ada juga yang nyanyi-nyanyi bareng.

Hei, bro ... akhirnya datang juga. Kenapa nggak pernah gabung selama ini, sih ..., "sambut Bang Ian.

"Iye, Bang ... maaf baru sempat gabung," jawabku.

"Yaelah, nggak usah sungkan begitu kali, santai aja, Bro," kata bang Ian.

"Siap, Bang" Saya terkekeh.

Seminggu sejak dekatnya saya dengan mereka, kebiasaan mereka juga dekat pada saya, bahkan hal

yang aku takutkan selama ini sudah menyerang dan membelenggu saya. Hal itu berawal saat saya ada masalah. Itu membuat saya pusing dan rasanya ingin menyerah. Di saat itulah Kevin menghampiri saya.

"Ndi ... kamu kenapa? Kok, murung. Kamu ada masalah yah?" tanya Kevin.

"Nggak ada apa-apa, kok. Aku baik-baik aja," jawabku.

"Baik apanya ... kelihatan banget kalau kamu ada masalah. Cerita ajalah ke aku, siapa tahu aku bisa bantu," ucap Kevin.

Karena saya hanya diam, akhirnya Kevin mengajak saya mencoba sesuatu yang kala itu, saya tidak tahu namanya.

Pada saat saya mencobanya, perasaan saya terasa *plong*, lega. Rasanya tidak ada beban pikiran melayang-layang. Mulai dari situ, kehidupan saya rusak. Saya sudah meninggalkan hidup sehat dan menggantinya dengan segala macam obat terlarang dan minuman beralkohol. Barang-barang itu menjadi bagian hidup saya. Sehari tidak mengonsumsi barang haram itu, rasanya hidup saya akan berakhir.

Akibat itu, hidup saya hancur. Badan saya menjadi sangat kurus, makan tak beraturan kadang makan kadang pula tidak ketika sudah mengonsumsi barang itu. Selain badan, pikiran saya juga sudah ikut rusak. Yang dipikirkan hanya bagaimana caranya saya bisa mendapatkan uang untuk membeli obat-obatan itu. Kuliah saya berantakan hingga saya hampir di-*drop out* dari kampus.

Di saat saya sudah hampir menyerah, datanglah seseorang yang membantu saya untuk keluar dari dunia hitam ini. Dia sahabatku, Sultan.

"Andi ... ini andi kan?" tanyanya.

"Iya, aku Andi," jawabku.

"Kamu masih ingat aku, kan? Aku Sultan sahabat kamu," tanyanya hari itu.

"Iya, aku ingat, kok. Ngapain kamu di sini, Tan?" tanyaku.

"Aku sekarang kerja di kota, Ndi." Dia tampak menelisik perawakan saya. "Kok, kamu berubah sekali. Badanmu sudah tidak terawat, kamu sudah sangat jauh berubah, Ndi ...," ucapnya.

"Tan, kamu 'kan sahabat aku. Tolongin aku, Tan. Aku pengen kembali ke jalan yang dulu lagi. Aku sudah hancur, Tan. Please ... tolongin, Tan." Rasa sesal menyelimuti hati saya.

"Baik, aku bantuin kamu. Sekarang, ikut tinggal sama aku, ya," katanya.

"Terima kasih, Tan, udah mau nolongin aku," ucapku.

Waktu demi waktu berlalu. Perlahan, saya sudah seperti dulu lagi, badan sudah kembali berisi lagi, sudah bukan seperti kekurangan gizi. Kini, saya baru sadar, untuk mendapatkan hidup yang sehat, kita harus berada dilingkungan yang positif. Baik lingkungan dalam arti sebenarnya, mengenai kebersihan, maupun lingkungan dalam arti orang-orang yang berada di sekitaran kita.

Lingkungan yang sehat akan memberikan hal positif bagi kehidupan kita. Secara tak langsung, hal itu akan menjadi *protector*. Ketika badan sehat maka pikiran juga akan sehat. Ketika lingkungan sehat, badan dan pikiran sehat maka penyakit tidak mudah

mendekat dan tentunya juga harus lebih mendekatkan diri pada Allah swt..

Pesan saya buat semua teman-teman di luaran sana, cerdaslah, bijaklah dalam memilih teman. Seperti nasihat yang sudah sering kali kita dengarkan, "Ketika kita berteman dengan pandai besi maka kita akan terkena percikan api, dan ketika kita berteman dengan penjual parfum maka kita akan mencium aroma wanginya."

Tiga Tips Bugar dan Sehat dengan Budget Hemat

Rois Arifianto

Menurut WHO, kesehatan adalah kondisi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang lengkap dan bukan sekadar tidak ada penyakit atau kelemahan.

Dalam Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 tentang kesehatan, sehat adalah keadaan sehat baik secara mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Sementara itu, bugar adalah kemampuan tubuh untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan penuh energi dan setelah menyelesaikan kegiatan tersebut masih memiliki semangat dan tenaga cadangan untuk menikmati waktu senggang serta siap melaksanakan kegiatan lain secara mendadak atau tidak terduga.

Kesehatan dan kebugaran penting bagi manusia, karena tanpa keduanya aktivitas manusia menjadi terganggu. Ketika badan sakit, otomatis tidak bisa bekerja sehingga kebutuhan hidup menjadi tidak tercukupi. Belum lagi biaya yang harus dikeluarkan selama sakit juga menjadi beban tersendiri.

Sering kita mendengar kabar ada keluarga kaya jatuh miskin karena hartanya terkuras habis untuk pengobatan anggota keluarganya yang sakit. Bahkan, ada

juga yang rela mengakhiri hidupnya karena sudah tidak kuat menahan sakit yang dideritanya

Ada anekdot, "Dulu mau makan enak tidak bisa karena tidak mampu membelinya, giliran sekarang sudah mampu membeli dilarang oleh dokter." Peristiwa semacam ini biasanya terjadi pada usia di atas 40 tahun yang mulai terserang penyakit degeneratif seperti kolesterol, hipertensi, diabetes dan lainnya yang menjadi pemicu penyakit gangguan organ dalam, seperti hati, ginjal, jantung dan paru-paru

Lebih baik mencegah daripada mengobati. Menjaga kesehatan dan kebugaran lebih baik daripada terserang penyakit kemudian baru mengobatinya. Sayangnya, gaya hidup sehat terkadang memerlukan biaya yang tidak sedikit, makanan dan sayur organik harganya justru lebih mahal dibandingkan dengan makanan instan dan cepat saji. belum lagi biaya yang harus dikeluarkan untuk nge-gym atau mengikuti kelas yoga terkadang memerlukan biaya tidak sedikit, sebagian lagi bahkan tidak ada budget sama sekali.

Image hidup sehat biaya mahal tersebut tidak sepenuhnya benar, kita bisa memiliki gaya hidup sehat

dengan biaya yang murah dan terjangkau. Bugar dan sehat di sepanjang usia bisa didapatkan tanpa harus mengeluarkan biaya ekstra.

Berikut ini adalah beberapa tips yang bisa dilakukan untuk mendapatkan kebugaran dan kesehatan sepanjang usia:

1. Pilihlah Olahraga yang Berbiaya Murah

Beberapa jenis olahraga memerlukan biaya yang besar untuk membeli dan merawat peralatan yang diperlukan. Akan tetapi, jogging dan lari tidak memerlukan biaya yang besar, cukup sepatu dengan kisaran harga Rp 300.000,- sudah bisa digunakan untuk beberapa tahun. Selain itu, jogging dan lari adalah jenis olahraga kardio yang cukup efektif untuk membakar kalori. Dikutip dari klik dokter.com jogging secara rutin memiliki beberapa manfaat, di antaranya adalah:

1) Menurunkan Berat Badan

Setengah jam jogging dapat membakar 300 kalori.

2) Memperkuat Sistem Imunitas

Jogging secara rutin dapat menurunkan risiko terkena penyakit yang disebabkan oleh virus dan bakteri.

3) Baik untuk Jantung

Joging sangat baik untuk menjaga tekanan darah dan mengontrol kadar kolesterol.

4) Meningkatkan Sistem Pernapasan

Joging membuat paru-paru menyerap oksigen lebih banyak dan membuang karbon dioksida lebih banyak juga.

5) Menurunkan Resistensi Insulin

Joging teratur dapat menurunkan resistensi insulin penyebab diabetes.

2. Berpuasa

Berpuasa memang identik dengan umat muslim. Akan tetapi, akhir-akhir ini ada program diet yang populer dengan cara membatasi pola makan yang prosesnya mirip dengan puasa. Diet itu dinamakan dengan istilah *intermiten fasting*. Selain puasa adalah ibadah bagi umat muslim, perbedaan dengan *intermiten fasting* terletak pada jendela makan dan bolehnya minum. Puasa tidak memerlukan biaya, justru seharusnya bisa berhemat sekaligus sehat. Menurut Dokter Kevin Adrian dalam situs

aladokter.com puasa memiliki beberapa manfaat, yaitu:

1) Menurunkan Berat Badan

Puasa dapat meningkatkan metabolisme tubuh sehingga pembakaran kalori dan lemak dalam tubuh ikut meningkat.

2) Menjaga Kesehatan Jantung

Orang yang berpuasa satu bulan dapat mengurangi risiko terkena penyakit jantung.

3) Mengurangi Risiko Terkena Penyakit Diabetes

Berpuasa dapat meningkatkan kinerja insulin, yakni hormon yang mengatur kadar gula darah.

4) Mengurangi Risiko Munculnya Kanker

Penelitian pada hewan menunjukkan bahwa puasa dapat mencegah pertumbuhan sel-sel kanker.

5) Menjaga Kesehatan Mental

Puasa dapat menurunkan kadar hormon stres atau kortisol serta merangsang hormon endorfin yang baik untuk meredakan rasa cemas.

3. Tidur Siang

Tidur siang adalah aktivitas yang tidak memerlukan biaya, tetapi terkadang karena terlalu sibuk dengan aktivitas yang padat, tidur pada saat istirahat siang menjadi terlewatkan. Padahal, tidur siang memiliki manfaat yang sangat besar bagi kesehatan.

Dokter Kevin Adrian dalam situs *AloDokter.com* memaparkan beberapa manfaat dari tidur siang, di antaranya adalah:

- 1) Meningkatkan Konsentrasi dan Kewaspadaan
Sebuah riset menunjukkan bahwa tidur siang yang cukup dapat meningkatkan energi dan kelancaran aliran darah termasuk di otak.
- 2) Memperbaiki Suasana Hati
Tidur siang juga dapat meningkatkan suasana hati apabila kita sedang stres. Sesudah bangun, tubuh kita akan merasa lebih santai dan suasana hati menjadi membaik sehingga bisa menghindarkan dari depresi.
- 3) Meningkatkan Daya Ingat
Menurut sebuah riset, rutin tidur siang bisa menambah daya ingat atau memori dan

kemampuan untuk mengolah informasi atau mempelajari hal-hal tertentu.

4) Menurunkan Tekanan Darah

Tidur siang diketahui dapat menurunkan tekanan darah dan menjaganya agar tetap stabil. Tidur siang juga dapat menurunkan kadar hormon kortisol, yaitu salah satu hormon yang menyebabkan tekanan darah meningkat.

Itulah tiga tips yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan kita, dengan biaya yang murah ternyata bugar dan sehat bisa kita dapatkan.

Gaya Hidup Sehat

Titin Suryani

1. Apa itu Gaya Hidup Sehat

Pengertian sehat menurut WHO adalah *“Health is a state of complete physical, mental and sosial well-being and not merely the absence of diseases or infirmity”*. Sehat adalah kondisi normal seseorang yang merupakan hak hidupnya. Sehat berhubungan dengan hukum alam yang mengatur tubuh, jiwa, dan lingkungan berupa udara segar, sinar matahari; bersantai, kebersihan serta pikiran, kebiasaan dan gaya hidup yang baik atau bisa dikatakan bahwa sehat adalah memperbaiki kondisi manusia, baik jasmani, rohani ataupun akal, sosial dan bukan semata-mata memberantas penyakit.

Sehat adalah nikmat karunia Allah yang menjadi dasar dari segala nikmat dan segala kemampuan. Nikmatnya makan, minum, tidur serta kemampuan bergerak akan berkurang atau bahkan hilang jika kesehatan kita terganggu. Oleh sebab itu, perlu bagi kita untuk senantiasa mensyukuri nikmat kesehatan yang diberikan oleh Allah ini dengan cara senantiasa memelihara dan bahkan meningkatkannya.

Menurut pendapat John Knowles seperti yang telah dikutip oleh Ade Hashman, "Hampir 99% tubuh manusia lahir dalam kondisi sehat. Dalam tubuh kita ada suatu sistem yang memelihara keseimbangan seluruh sistem organ yang dalam bahasa medis dikenal dengan istilah *homeostasis*. Agar mekanisme *homeostasis* dalam tubuh manusia bisa bekerja dengan baik maka manusia memerlukan pernapasan yang terpelihara, peredaran darah yang baik, pasokan energi yang proporsional, kemampuan imunitas yang optimal, kurangnya paparan faktor toxin dari lingkungan, keseimbangan pikiran dan pemenuhan kebutuhan psikologis dan spiritual.

Menurut Soekidjo, yang dimaksud pola hidup adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang memengaruhi kehidupan sehari-hari. Pengertian hidup sehat menurut Hanlon, sehat itu mencakup keadaan pada diri seseorang secara menyeluruh, tetapi mempunyai kemampuan melakukan fisiologis maupun psikologis penuh. Pengertian pola hidup sehat menurut Rusli Ruthan adalah setiap tindakan yang memengaruhi peluang secara langsung atau jangka panjang, semua konsekuensi fisik yang menjadi lebih baik.

Semua orang pasti ingin selalu sehat dan terhindar dari berbagai penyakit. Sebab, dengan tubuh dan pikiran yang selalu sehat, kesejahteraan hidup dapat meningkat. Menjaga kesehatan pun nyatanya tidak sesulit yang dibayangkan, salah satunya adalah dengan menerapkan gaya hidup sehat setiap hari.

Gaya hidup sehat adalah sebuah komitmen jangka panjang untuk menjaga atau melakukan beberapa hal agar mampu mendukung fungsi tubuh sehingga berdampak baik bagi kesehatan. Beberapa upaya yang bisa dilakukan untuk menerapkan pola hidup sehat adalah menjaga asupan makanan sehat dengan diet dan nutrisi, berolahraga, melakukan kegiatan positif untuk menghindari stres, dan masih banyak lagi. Dengan melakukan hal ini, kualitas hidup pun bisa meningkat dan membawa pengaruh positif bagi lingkungan.

2. Pentingnya Pengaruh Gaya Hidup Sehat?

Menerapkan gaya hidup sehat juga menjadi hal yang paling penting. Pasalnya, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pola makan tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko

kesehatan global yang utama. Apalagi dengan kemajuan teknologi pangan, produksi makanan olahan pun makin meningkat. Tidak hanya itu, karena kemudahan teknologi, gaya hidup tidak sehat membuat tubuh rentan terserang berbagai jenis gangguan kesehatan, seperti diabetes, penyakit jantung, dan kanker.

Gaya hidup sehat merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara terus-menerus dan teratur sehingga menjadi kebiasaan dalam gaya hidup dengan memperhatikan hal-hal yang memengaruhi kesehatan tubuh, baik dari konsumsi makanan dan minuman, olahraga, dan juga istirahat yang cukup.

Tujuan dari menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari tentunya untuk menjaga kesehatan tubuh dan mendapatkan kehidupan yang lebih baik. Namun, selain mendapatkan kesehatan jasmani, dengan menerapkan gaya hidup sehat kita juga akan mendapatkan sehat rohani yang stabil.

Menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari sebenarnya memiliki banyak manfaat bagi tubuh manusia. Bahkan, bila menerapkannya dengan cara

yang benar, dampak positif yang dirasakan akan berlangsung dalam jangka waktu yang lama dan dapat mencegah dari serangan berbagai macam penyakit, mulai dari yang ringan hingga penyakit yang kronis. Menerapkan gaya hidup sehat tidaklah sulit, dengan disiplin waktu kita bisa memulai menerapkan gaya hidup sehat dari hal yang kecil terlebih dahulu. Banyak hal yang dapat diperoleh jika seseorang mau menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari mereka, bukan hanya dalam segi fisik melainkan dalam segi rohani juga banyak pengaruh yang didapat dari penerapan gaya hidup sehat ini. Sesibuk apa pun, hendaknya kita bisa menerapkan gaya hidup sehat ini, karena hal ini akan sangat menunjang aktivitas dan kegiatan kita sehari-hari.

Di antara pengaruh gaya hidup sehat terhadap kesehatan adalah sebagai berikut:

- 1) Pengaruh terhadap Tubuh

Orang yang mau menerapkan pola hidup sehat dalam kesehariannya maka akan berdampak banyak hal bagi tubuh mereka, di antaranya:

- a. Tubuh Menjadi Segar

Pola hidup sehat menuntut manusia untuk menjaga pola makan dan pola tidur dengan menjaga hal tersebut maka tubuh manusia menjadi segar. Misalnya, mengonsumsi makanan yang seimbang, konsumsi makanan yang tepat bagi tubuh akan berdampak baik, karena pemenuhan gizi yang pas sesuai dengan takaran. Pelaku gaya hidup sehat akan memperhatikan pola makan mereka agar tidak menyebabkan penyakit. Dengan demikian, pemilihan makanan yang tepat akan memberikan dampak segar pada tubuh dan wajah lebih bercahaya.

b. Tidak Mudah Terserang Penyakit

Seperti halnya mendapatkan tubuh yang segar orang yang berperilaku hidup sehat secara otomatis akan terhindar dari berbagai penyakit, mereka tidak akan mudah terserang penyakit dikarenakan penjagaan mereka terhadap kesehatan tubuh mereka. Misalnya, orang yang menerapkan gaya hidup sehat akan menjaga juga pola olahraga mereka, sering bergerak atau aktif sangat bagus bagi kesehatan tubuh manusia.

Hal ini, sejalan dengan penelitian para ilmuwan yang dilakukan di Swedia dan Amerika Serikat yang menyimpulkan bahwa aktif bergerak seperti melakukan aktivitas fisik sesuai dengan standar WHO atau lebih (misalnya melakukan jalan cepat 150 menit per minggu), sedangkan orang yang pasif atau kurang melakukan aktivitas fisik memiliki harapan hidup lebih pendek.

c. Tidur Lebih Berkualitas

Seseorang yang menjaga pola hidupnya akan mengatur pola tidurnya karena dengan tidur yang berkualitas akan memberikan dampak kesegaran dan kebugaran. Tidur yang cukup dan berkualitas akan mampu memulihkan diri dari rasa lelah, baik jasmani maupun rohani. Selain itu, tidur yang berkualitas membuat organ-organ tubuh menjadi rileks sehingga menetralkan kerusakan yang terjadi pada organ-organ tubuh itu karena aktivitas sehari-hari yang menguras energi dan tenaga. Dalam tidur yang berkualitas terdapat dua proses fisiologis yang terjadi. Pertama, proses pemulihan dan pertumbuhan, dan yang kedua, meningkatkan kekebalan tubuh dari berbagai macam infeksi.

2) Pengaruh terhadap Pikiran

Selain berdampak positif bagi tubuh manusia, penerapan pola hidup sehat dalam keseharian manusia juga memberikan dampak yang positif bagi pikiran manusia. Di antara manfaat yang dapat dirasakan dari penerapan pola hidup sehat ini adalah: (a) pikiran lebih positif, (b) meningkatkan etos kerja, (c) meningkatkan rasa percaya diri, dan (d) merasa damai, nyaman dan tentram.

Serangkaian gaya hidup sehat yang dilakukan akan memberikan dampak yang bagus bagi pikiran manusia, kesehatan dan kebugaran tubuh, membawa manusia kepada pikiran yang lebih positif dan terarah.

3) Pengaruh terhadap Kehidupan

Pengaruh terhadap kehidupan ini merupakan apa yang dirasakan secara nyata dalam kehidupan sehari-hari manusia. Dengan menerapkan pola hidup sehat maka kehidupan manusia akan lebih dinamis dan menyenangkan, karena pikiran dan tubuh mereka akan terasa segar dan sehat sehingga jarang juga terserang penyakit. Orang yang menerapkan interaksi juga dapat membuat interaksi sosial

mereka menjadi baik. Memiliki kesehatan tubuh dan berumur panjang adalah impian dari semua orang dan dasar dari semua itu adalah penerapan gaya hidup sehat, kesehatan milik siapa saja yang menginginkannya.

3. Langkah-Langkah Gaya Hidup Sehat

Menerapkan gaya hidup sehat pun tidak bisa sembarangan. Ini perlu disesuaikan dengan usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, kondisi kesehatan, bahkan kebiasaan makan. Nah, berikut adalah langkah yang bisa diterapkan sebagai upaya dalam menjalani hidup sehat:

a. Makan Sehat dengan Gizi Seimbang

Cara hidup sehat yang mudah, tetapi cukup sulit diterapkan adalah menjaga asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh. Hal ini sangat penting, supaya tubuh dapat tumbuh, berkembang serta menjalankan fungsinya dengan maksimal. Tidak hanya itu, cara pengolahan makanan pun wajib diperhatikan agar tidak merusak zat gizi di dalamnya sehingga makanan yang dikonsumsi tetap memberi manfaat.

Jika masih terjebak dalam kebiasaan pola makan yang tidak sehat, mulailah dengan mendata semua makanan yang dikonsumsi setiap hari. Catatan ini berguna sebagai pengingat agar kamu dapat membatasi atau menambahkan konsumsinya. Tidak hanya itu, kamu juga bisa memilih makanan yang alami, atau dalam proses pembuatannya tidak ada zat kimia yang masuk ke dalamnya. Gunanya adalah untuk menghindari efek negatif yang bisa dihasilkan zat itu. Untuk menjalani hidup sehat, setidaknya kamu harus mengonsumsi buah dan sayur di samping daging dan sumber karbohidrat lain.

b. Olahraga Teratur

Kegiatan ini sayangnya sudah makin dilewatkan oleh banyak orang yang tinggal di kota besar. Padahal, dengan olahraga yang benar dan dalam waktu yang tepat bisa membuat peredaran darah menjadi lancar serta menguatkan otot dan tulang. Jika kegiatanmu didominasi oleh aktivitas sederhana, pertimbangkan untuk bergerak aktif setiap hari. Pakar kesehatan menyarankan untuk berolahraga dengan durasi minimal 150 menit setiap pekan. Mulai dari jogging, renang, hingga senam aerobik, kamu bisa

memilih jenis olahraga yang kamu sukai untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar

c. Mengelola Stres dengan Baik

Tidak bisa dimungkiri, stres juga termasuk salah satu hal yang harus kamu hindari untuk memperoleh kesehatan yang maksimal. Memang, beban hidup yang berat bisa mendatangkan stres, tetapi kamu harus pintar-pintar mengelolanya. Saat stres melanda maka gejala fisik yang bisa kamu rasakan adalah sakit kepala, sakit perut, meningkatnya tekanan darah tinggi, dada terasa sakit, hingga sulit tidur.

Untuk mengatasinya, kamu bisa mengambil waktu untuk bersantai dan melakukan hal yang kamu senangi. Beberapa hal, seperti yoga atau meditasi, juga bisa dilakukan agar kamu terhindar dari stres. Selain itu, penting juga untuk bersyukur agar pikiran dan hati tetap tenang. Kesehatan rohani juga akan memengaruhi kesehatan secara fisik secara keseluruhan sehingga tidak bisa kamu abaikan.

d. Istirahat Cukup

Untuk mendapatkan tubuh dan pikiran yang sehat, kamu juga bisa mendapatkannya dengan beristirahat yang cukup. Pastikan jam tidurmu selalu terpenuhi dan membiasakan tidur dan bangun di waktu yang sama. Jika merasa sulit tidur, kamu bisa mencoba mandi air hangat, membaca buku, atau mendengarkan musik untuk membuat tubuh lebih rileks dan makin mudah terlelap.

Itulah beberapa gaya hidup sehat yang bisa kita terapkan setiap hari. Penting diingat kembali bahwa alangkah lebih baik mencegah penyakit dengan menerapkan pola hidup sehat, ketimbang menunggu badan terserang penyakit.

4. Cara Penerapan Gaya Hidup Sehat

Menentukan pilihan gaya hidup sehat yang tepat tentu perlu disesuaikan dengan usia, jenis kelamin, kemampuan fisik, dan kondisi kesehatan. Anda tidak bisa mengharapkan hasil perubahan gaya hidup yang sama dengan orang lain, misalnya mengikuti model atau aktor idola.

Terlepas dari usia, jenis kelamin, atau kemampuan fisik, berikut adalah beberapa cara untuk memulai gaya hidup sehat yang bisa langsung Anda terapkan dan jadikan rutinitas baru:

- **Mengontrol Berat Badan Ideal**

Menjaga pola makan dengan benar dan berolahraga secara teratur dapat membantu Anda mengurangi risiko terjadinya penyakit diabetes dan mempertahankan berat badan yang ideal.

Bila Anda sedang berusaha menaikkan atau menurunkan berat badan menjadi ideal, makan makanan dengan gizi seimbang bisa membantu Anda mencapainya. Rutinlah mengonsumsi setidaknya 5 porsi buah dan sayur setiap harinya. Makanan yang rendah kalori, tetapi tinggi nutrisi ini dapat membantu Anda mencapai berat badan yang ideal dan mempertahankannya.

Selain itu, penting juga untuk memulai hari dengan sarapan yang sehat, misalnya dengan susu rendah lemak atau gandum utuh. Jika Anda tidak sarapan, gula darah akan cenderung meningkat sehingga lemak dalam tubuh

juga meningkat. Jadi, usahakan untuk tidak melewatkan sarapan, ya.

Tidak hanya itu saja, Anda juga perlu untuk mengurangi minuman manis, seperti soda dan minuman kemasan, makanan tinggi lemak seperti makanan cepat saji, dan kudapan manis yang biasanya dalam kemasan. Pastikan asupan nutrisi yang Anda konsumsi alami dan sehat.

- **Berolahraga secara Teratur**

Banyak sekali manfaat yang Anda dapatkan jika melaksanakan gaya hidup sehat dengan berolahraga secara teratur, di antaranya adalah meningkatkan kekuatan otot, memperkuat daya tahan tubuh serta meningkatkan kesehatan jantung.

Selain itu, rutin berolahraga juga membantu mengantarkan oksigen dan nutrisi ke jaringan tubuh dan memperlancar sistem peredaran darah sehingga Anda bisa memiliki lebih banyak energi untuk melakukan kegiatan sehari-hari.

Lakukanlah setidaknya 150 menit olahraga setiap minggunya. Ini bisa Anda bagi dalam beberapa 3–5 hari. Olahraganya pun bisa yang sederhana saja, misalnya berjalan kaki dan naik-turun tangga.

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa orang yang berjalan kaki 30 menit setiap hari dapat mengurangi risiko meninggal di usia muda dibandingkan dengan orang yang jarang berolahraga.

- **Mengelola Stres**

Kesehatan mental Anda sama pentingnya dengan kesehatan fisik Anda, dan keduanya berjalan seiringan. Kesehatan mental yang buruk dapat menguras energi dan fokus Anda, bahkan meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung.

Untuk mengelola stres dengan baik, Anda bisa melakukan olahraga secara teratur. Tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, olahraga juga bisa bermanfaat untuk kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik merangsang produksi

endorfin. Endorfin adalah bahan kimia otak yang membuat Anda merasa lebih bahagia dan lebih tenang.

Selain dengan olahraga, stres juga bisa dikendalikan adalah dengan bersosialisasi. Hubungan antar manusia dapat menghilangkan rasa kesepian yang sangat bisa menyebabkan stres.

Habiskan waktu bersama keluarga atau teman secara rutin. Jika tidak bisa bersama setiap hari atau terpisah jarak dengan orang-orang terkasih, Anda bisa memanfaatkan teknologi telepon, *video call*, atau media sosial untuk tetap terhubung.

- **Perbaiki Waktu Tidur**

Mengontrol waktu tidur Anda juga langkah yang sangat penting untuk gaya hidup sehat, karena kurangnya waktu tidur bisa memicu berbagai masalah kesehatan. Tidak hanya merasa lelah dan lamban, Anda juga mungkin merasa mudah tersinggung dan murung.

Terlebih lagi, kualitas tidur yang buruk juga bisa meningkatkan risiko terjadinya penyakit kronis,

seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan penyakit jantung, yang dapat menurunkan harapan hidup seseorang.

Untuk meningkatkan kualitas tidur, sebaiknya buat jadwal tidur yang sesuai dengan kebutuhan tidur Anda dan jadwal pagi Anda. Orang dewasa biasanya membutuhkan waktu tidur sekitar 6-7 jam setiap malam. Namun, tiap orang memiliki kebutuhan yang berbeda-beda. Selain itu, tingkatkan kualitas tidur Anda dengan mengurangi asupan kafein, terutama di waktu menjelang tidur, dan ciptakan lingkungan tidur yang nyaman untuk Anda.

Walau mungkin sulit berpaling dari kebiasaan lama, Anda perlu menyadari bahwa gaya hidup sehat dapat memberikan Anda hidup yang baik. Dengan hidup sehat, risiko terkena berbagai jenis penyakit menurun, kesehatan mental terjaga, energi sehari-hari meningkat, dan bonusnya, penampilan pun bisa bertambah baik.

Jadi, tunggu apa lagi? Jangan tunda terus mengubah pola hidup lama Anda ke gaya hidup yang lebih sehat. Pastikan juga Anda menjadwalkan pemeriksaan fisik setiap tahun dengan dokter. Di samping memeriksakan

kesehatan, Anda juga bisa berkonsultasi mengenai gaya hidup sehat yang tepat untuk Anda kepada dokter.

Pentingnya Hidup Sehat

Nursyidar Ratung

Bab 1: Latar Belakang Permasalahan

Setiap orang menginginkan hidup sehat. Arti sehat menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah "Suatu keadaan/kondisi seluruh badan serta bagian-bagiannya terbebas dari sakit."

Menurut World Health Organization (WHO) merumuskan arti sehat dalam cakupan yang luas. "Merujuk keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan/cacat."

Merujuk dari kalimat ini bahwa sehat bukan berarti sekadar terbebas dari penyakit atau cacat. Karena yang tak berpenyakit pun belum tentu dikatakan sehat. Meskipun dalam keadaan sempurna fisik, mental, dan sosial.

Karakteristik batasan sehat diatur dalam Undang-Undang Kesehatan No. 23 Tahun 1992 yang menghadirkan definisi sehat, sebagai berikut:

- a. Sehat mental atau jiwa mencakup:
 - Sehat pikiran tercermin dari cara berpikir seseorang. Individu yang mampu berpikir secara logis (masuk akal) atau berpikir runtut.
 - Sehat spiritual yang tercermin dari cara seseorang dalam mengekspresikan rasa syukur. Termasuk

pujian atau penyembahan terhadap pecinta alam dan seisinya. Hal ini dapat dilihat dari praktik keagamaan dan kepercayaannya serta perbuatan baik yang sesuai dengan norma masyarakat.

- Sehat emosional tercermin dari kemampuan seseorang. Tak lain merujuk pada kemampuan mengekspresikan emosinya atau pengendalian diri yang baik.
- b. Sehat dalam aspek sosial adalah kemampuan seseorang dalam berhubungan dengan orang lain. Secara baik atau mampu berinteraksi dengan orang atau kelompok lain tanpa membedakan ras, suku, agama atau kepercayaan, status sosial, ekonomi, dan politik.
- c. Sehat dari aspek ekonomi. yaitu mempunyai pekerjaan dan mendapat penghasilan, sedangkan untuk anak dan remaja ataupun bagi yang sudah tidak bekerja, sehat dari aspek ekonomi merujuk pada bagaimana kemampuan seseorang untuk berlaku produktif secara sosial.

Bab 2: Kebiasaan Buruk Memengaruhi Gaya Hidup Sehat

Beberapa faktor yang menjadi kendala menuju gaya hidup sehat seperti kesibukan di tempat kerja sehingga

hampir tak memiliki waktu untuk *refreshing*. Faktor lain yang cukup berpengaruh buruk terhadap gaya hidup sehat adalah pola makan yang salah, kurang berolahraga, kurang istirahat, banyak merokok dan selalu *negative thinking*.

Kebiasaan buruk lainnya adalah membuang sampah di sembarang tempat dan membiarkan lingkungan tempat tinggal dalam keadaan kotor.

Kebiasaan-kebiasaan buruk tersebut secara perlahan akan berpengaruh terhadap stamina tubuh sehingga semua aktivitas keseharian mulai terganggu.

Bab 3

MPentingnya hidup sehat

Gaya hidup sehat amatlah penting dalam kehidupan seseorang. Sebab dengan kondisi fisik yang tetap prima serta jiwa yang sehat, maka segala aktivitas keseharian bisa berjalan dengan baik.

a. Perilaku Hidup Sehat

Untuk menerapkan gaya hidup sehat, dibutuhkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan. Beberapa hal yang perlu diperhatikan agar kesehatan tetap terjaga:

- Melakukan Aktivitas Fisik

Akibat rutinitas sehari-hari yang sangat padat, terkadang seseorang hampir tak memiliki waktu untuk mengencangkan otot-otot yang membuat tubuh mereka tetap bugar. Beberapa ahli merekomendasikan bahwa sebaiknya melakukan olahraga minimal 150 menit dalam seminggu. Olahraga tersebut dapat berupa olahraga ringan seperti berjalan kaki, senam ringan hingga bersepeda yang dikondisikan dengan usia seseorang.

- Memilih Makanan yang Sehat, Bergizi, dan Cukup Asupan Cairan dalam Tubuh

Makanan sehat dan bergizi tak harus mahal. Makanan sehat dapat berupa sayur-sayuran atau buah-buahan mengandung nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Berusaha mengurangi makanan berlemak tinggi juga makanan yang banyak mengandung karbohidrat. Demikian pula kebutuhan akan asupan air putih dalam sehari sekitar 6-8 gelas agar tubuh tidak mengalami dehidrasi.

- Kehidupan Sosial

Hubungan yang sehat mampu memengaruhi kondisi kejiwaan seseorang. Berusaha tetap menjalin hubungan yang baik dengan pasangan, keluarga, rekan kantor, sahabat ataupun tetangga secara tidak langsung bisa memperbaiki kondisi kejiwaan agar tetap stabil.

- Menghindari atau Menghentikan Kebiasaan Buruk
Menghindari ataupun menghentikan kebiasaan buruk seperti berhenti merokok, berhenti mengonsumsi minuman beralkohol, berhenti mengonsumsi obat-obat terlarang, menjaga agar tidak sering tidur larut malam, akan berdampak baik terhadap kesehatan seperti terjaganya sistem kerja paru-paru, jantung ataupun bagian organ tubuh lainnya.
- Menghindari Stres
Kesibukan akibat bertumpuknya pekerjaan atau dikejar *deadline* terkadang membuat seseorang menjadi panik dan tidak konsentrasi. Demikian pula beberapa faktor luar lainnya sering membuat seseorang merasa tertekan dan akhirnya menjadi stres. Hal ini bisa diatasi dengan meluangkan waktu

untuk rileks atau mencoba mencari jalan keluar dari permasalahan agar pikiran menjadi fresh. Tetap berpikir positif, mensyukuri segala yang ada, berusaha mencari jalan keluar sehingga semua permasalahan bisa teratasi.

- Istirahat yang cukup

Istirahat yang cukup menjadikan tubuh menjadi bugar kembali. Usahakan tidur minimal 7-8 jam semalam dan bangun pagi lebih awal di saat udara masih segar.

b. Manfaat Hidup Sehat

Dari perilaku menuju hidup sehat seperti yang telah diuraikan di atas, akan menjadi sangat berguna dalam menjaga agar tubuh tetap sehat. Beberapa manfaat yang bisa dirasakan dalam menjaga gaya hidup sehat:

- Tubuh bisa terhindar dari berbagai penyakit karena olahraga yang teratur, pola makan yang sehat dan bergizi serta istirahat yang cukup.
- Produktivitas makin meningkat akibat kesehatan tetap prima dan pola pikir yang stabil
- Energik dikarenakan tubuh yang sehat dengan pola makan yang teratur

- Kesehatan mental tetap stabil, karena terhindar dari beberapa pengaruh dari luar yang membuat kehidupan lebih tenang dan bahagia.

Bab 4: Kesimpulan

Komitmen menuju gaya hidup sehat tak akan berjalan begitu saja tanpa bantuan dan kerjasama dari berbagai pihak, baik di lingkungan keluarga, lingkungan kerja ataupun lingkungan sekitar. Namun, yang menjadi hal utama adalah kesadaran dari pribadi seseorang dalam menjalani gaya hidup sehat, baik sehat fisik ataupun sehat mental. Dengan tertanamnya komitmen menuju gaya hidup sehat, akan membuat seseorang merasa lebih berarti, lebih tenang dan lebih bahagia dalam menjalani hari-harinya.

Bab 5: Penutup

Manusia boleh berusaha, tetapi semua tak akan berarti tanpa adanya campur tangan dari Yang Maha Pencipta. Untuk itu, dibutuhkan usaha dan doa semoga kita semua tetap dalam kondisi sehat dan senantiasa tetap dalam lindungan-Nya. Aamiin ya Rabbal 'alamin.

Tips Hidup Sehat ala Rasulullah

Leli Sofyan

Siapa yang mau hidupnya sehat, panjang umur usianya dan berkah usianya?

Tentunya, semua orang mau mendapatkan hal tersebut. Di zaman seperti saat ini, yang segala sesuatunya dapat dilakukan dengan cepat karena kemajuan teknologi, orang ingin produk atau makanan yang diinginkan hanya dengan menggunakan smartphone yang dimiliki bisa memesan keinginannya, karena di dalamnya sudah terdapat menu-menunya. Orang cenderung tidak perlu keluar rumah, atau mengolah makanan yang diinginkan, sebab sekarang serba sudah tersedia. Zaman yang serba instan, termasuk makanan yang ditawarkan untuk dikonsumsi membuat manusia cenderung malas untuk bergerak.

Sesungguhnya dengan bergerak, tubuh pun akan aktif sehingga akan membuat tubuh menjadi sehat dibandingkan dengan tubuh yang diam tidak melakukan aktivitas. Kesehatan bukanlah segala-galanya, tetapi segala sesuatu bermula dari kesehatan. Kesehatan seseorang bisa dilihat dari perilaku hidupnya sehari-hari dimulai dari makanan, minuman yang dikonsumsi dan pola hidupnya.

Umat Islam memiliki panutan dalam hidup yang bisa dicontoh, yakni Rasulullah saw. di segala bidang mulai dari kepala negara, pemimpin umat, kepala rumah tangga dengan amanah yang diemban begitu banyak tentulah harus memiliki kesehatan atau ketahanan tubuh yang prima. Dalam sejarah hidupnya, beliau jarang sakit. Hal ini menarik untuk kita kaji atau diteladani pola hidup sehat Rasul.

Untuk itu, penulis akan menyampaikan dalam kesempatan ini tips atau kiat-kiat Pola Hidup Sehat yang dilakukan atau yang dijalani oleh Rasulullah saw. agar panjang usia dan berkah usianya.

ISI

Pola hidup sehat adalah segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan yang buruk yang dapat mengganggu kesehatan. (Soenarjo R.J, 2002: 17)

Pola hidup sehat merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara terus-menerus dan teratur sehingga menjadi kebiasaan dalam gaya hidup yang memperhatikan hal-hal yang memengaruhi kesehatan tubuh, baik dari

konsumsi makanan dan minuman, olahraga dan juga istirahat yang cukup.

Tujuan dari menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari tentunya untuk menjaga kesehatan tubuh dan kehidupan yang lebih baik. Namun, selain mendapatkan kesehatan jasmani, dengan menerapkan hidup sehat kita akan mendapatkan kesehatan rohani yang stabil. Menerapkan pola hidup sehat sehari-hari sebenarnya banyak memiliki manfaat bagi tubuh manusia. Bahkan, bila menerapkannya dengan cara yang benar, dampak positif yang dirasakan akan berlangsung lama dan dapat mencegah dari berbagai serangan penyakit, mulai dari penyakit yang ringan sampai dengan penyakit yang kronis. Menerapkan pola hidup yang sehat tidaklah sulit, dengan disiplin waktu kita bisa mulai menerapkan pola hidup sehat dari hal yang terkecil terlebih dahulu.

Rasulullah saw. mencontohkan pola hidup sehat mulai dari bangun tidur sampai tidur kembali, diawali **tidur di awal waktu** untuk mendapatkan tenaga atau energi yang optimal ketika bangun. Rasulullah bangun di sepertiga malam untuk melakukan salat malam atau sering dikenal dengan istilah **Salat Tahajud**. Salat Tahajud

memberikan manfaat salah satunya ketentraman hati dan pikiran, artinya tidak membuat pikiran stres atau tertekan, salah satu ciri orang yang sehat adalah tidak stres.

Lalu yang dicontohkan selain ibadah salat Tahajud, Rasulullah mencontohkan dengan melaksanakan **Puasa**, misal puasa Senin-Kamis, karena dengan puasa pola makan dan minum menjadi teratur dan juga memberikan proses buang racun atau detoksifikasi tubuh. Hal-hal yang tidak diperlukan oleh tubuh dibuang melalui air kecil, keringat atau buang air besar. Rasulullah saw. ketika makan tidak sampai kenyang, beliau berhenti makan sebelum kenyang, Intinya, tidak berlebihan ketika makan. Ketika berbuka puasa pun cukup dengan yang manis atau kurma dan air putih. Ada Hadis yang menjelaskan hal tersebut yang berbunyi, “Anak Adam tidak memenuhi suatu tempat yang lebih jelek dari perutnya. Cukuplah bagi mereka beberapa suap yang dapat memfungsikan tubuhnya. Kalau tidak ditemukan jalan lain maka (ia dapat mengisi perutnya) dengan sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiganya lagi untuk pernapasan.” (H.R. Ibnu Majah dan Ibnu Hibban)

Dalam masalah makanan tidak boleh **memakan yang haram**. Bagi umat Islam, mengonsumsi makan yang diharamkan sangat dilarang sebab merugikan bagi tubuh. Hal tersebut dijelaskan pada surah āl-Māidah ayat 3 yang memiliki arti, “Diharamkan bagimu (memakan) bangkai, darah, daging babi, (daging hewan) yang disembelih selain atas nama Allah, yang tercekik, yang terpukul, yang jatuh, yang ditanduk, dan diterkam binatang buas, kecuali yang sempat kamu menyembelihnya, dan (diharamkan bagimu) yang disembelih untuk berhala.”

Makanan yang disarankan untuk dikonsumsi yang dicontohkan oleh Rasulullah, di antaranya **kurma**. Kurma memiliki banyak manfaat, di antaranya: bebas dari masalah konstipasi, gangguan pencernaan, dan menaikkan berat badan. Selain kurma, memakan buah **delima**. Buah delima memberikan manfaat meringankan arthiritis dan nyeri persendiaan, menurunkan tekanan darah, meningkatkan kekebalan tubuh, dan mencegah kanker. Selain itu, ada juga buah **tin**, buah **anggur**, buah **zaitun**, buah **melon**, buah **semangka** dan buah **barley**.

Olahraga yang dianjurkan oleh Rasulullah untuk kesehatan, di antaranya **berenang**. Olahraga berenang

memiliki manfaat atau kegunaan, di antaranya: untuk kesehatan jantung, mengurangi stres, meningkatkan kualitas tidur, meringankan radang sendi dan mengatasi kondisi saraf kejepit. Berikutnya, olahraga **memanah**, olahraga memanah memberikan manfaat antara lain: membangun kepercayaan diri, meningkatkan fokus, meningkatkan kesabaran, dan membangun kekuatan tubuh. Terakhir, olahraga **berkuda**. Olahraga berkuda memberikan manfaat antara lain: mengurangi penyakit kardiovaskular, melatih mental, meningkatkan fleksibilitas, mengurangi risiko penyakit jantung serta membakar kalori.

KESIMPULAN

Untuk mendapatkan pola hidup sehat kita bisa mencontoh apa yang sudah diterapkan atau dijalankan oleh Rasulullah sebagai teladan umat manusia, mulai dari bangun tidur sampai tidur kembali.

Gaya Hidup Sehat

Darman

1. Pendahuluan

Secara *global*, dalam kurun waktu dua tahun terjadi pola perubahan tatanan kehidupan manusia dalam segala aktivitas sehari-harinya. Gempuran virus *Covid-19* tentu saja membatasi ruang gerak kita untuk beraktivitas dari biasanya. Sebagai konsekuensinya, kita mengalami banyak perubahan. Di Indonesia sendiri, penyebaran *Covid-19* sangat berdampak terhadap semua segi kehidupan manusia. Hal yang paling mendasar adalah kesehatan.

Kesehatan merupakan kekayaan yang paling berharga dalam diri kita sebagai manusia. Olehnya itu, tuntutan hidup sehat harus benar-benar kita penuhi, agar segala aktivitas kita dalam kehidupan sehari-hari dapat berjalan dengan baik.

*“Kesehatan dipandang sebagai **kondisi tubuh yang berfungsi normal** yang dapat terganggu oleh penyakit dari waktu ke waktu. Bendera Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Pada tahun 1948, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan kesehatan sebagai **kesejahteraan fisik, mental, dan sosial, dan***

***bukan hanya tidak adanya penyakit dan kelemahan.*"¹⁸**

2. Pentingnya Hidup Sehat

Di tengah gempuran teknologi modern saat ini, itu juga memberikan dampak yang sangat besar terhadap pola kehidupan manusia. Mulai dari orang tua, remaja bahkan anak-anak banyak meluangkan waktunya untuk bermain gadget setiap hari, mulai dari pagi sampai malam. Karena keasyikan, mereka bahkan lupa makan, minum, berolahraga, dan membuang waktu istirahatnya di siang hari. Padahal, ini bisa kita lakukan hanya di waktu santai saja. Akibat dari ketidakdisiplinan mereka dalam mengatur pola hidupnya, mereka banyak terserang penyakit secara tiba-tiba.

3. Mengapa Kita Harus Menjaga Pola Hidup Sehat?

Sebagaimana kita ketahui bahwa substansi manusia ada dua hal, yaitu jasmani dan rohani. Dua hal ini merupakan penopang segala kehidupan kita. Oleh karena itu, penting bagi setiap orang untuk menjaga kesehatan sejak dini. Kedua hal ini harus di

¹⁸ [Pengertian Kesehatan Menurut Para Ahli, WHO, dan Depkes-Jagad.id](#)

diseimbangkan. Tentu tidak selamanya kita bisa bebas beraktivitas, karena kita dibatasi oleh usia. Masa kanak-kanak dan remaja di mana kita bisa dikatakan memiliki kekuatan fisik atau tubuh yang sangat baik.

Tidak ada yang bisa menentukan kapan kita sakit/kapan kita sehat. Menumpuknya pekerjaan, banyaknya tanggung jawab, setiap hari bekerja, tentu ini akan menurunkan daya tahan tubuh kita secara keseluruhan. Bila ini tidak dibarengi dengan cara hidup yang baik maka di masa yang akan datang kita akan banyak mengalami penurunan fisik secara drastis.

4. Manfaat Hidup Sehat

Apabila tubuh dan pikiran kita sehat pasti akan menjadi penyemangat tersendiri bagi kita untuk melakukan aktivitas.

5. Kebiasaan Apa Saja yang Perlu Kita Biasakan?

Saat ini tidak ada alasan bagi setiap orang untuk tidak mencari atau menemukan referensi tentang hidup sehat. Apa saja yang perlu kita lakukan agar bisa hidup sehat?

Berikut beberapa referensi yang bisa kita jadikan pandangan untuk menjaga pola hidup sehat:

a) Melakukan Aktivitas Ringan Setiap Hari

Kapan pun dan di mana pun kita berada, luangkanlah sedikit waktu untuk melakukan aktivitas ringan. Sebagai contoh, ketika kita bangun pagi, biasakan melakukan aktivitas gerakan badan selama kurang lebih 15 menit setiap hari. Hal ini akan membuat badan kita terasa segar.

b) Mengonsumsi Air Putih

Air merupakan hal yang sangat vital bagi kehidupan kita. Ketika kita mengonsumsi air putih, tentu tidak hanya menghilangkan dahaga semata. Akan tetapi, juga dapat menjaga stamina tubuh kita tetap terjaga.

Menurut banyak penelitian, air putih juga dapat mencegah timbulnya penyakit ginjal dalam tubuh kita.

c) Beristirahat yang Cukup

Kebanyakan orang sering mengabaikan hal ini. Padahal, seiring dengan aktivitas kita sehari-hari yang begitu banyak, haruslah kita bisa meluangkan waktu untuk beristirahat. Tubuh kita perlu beristirahat setidaknya 7-8 jam per hari.

Sebenarnya tidak sampai di situ saja, penekanan yang paling penting adalah melakukan waktu tidur dengan cara yang berkualitas. Dengan waktu tidur yang berkualitas maka akan membantu waktu kerja akan lebih berkualitas juga.

d) Mengonsumsi Makanan yang Sehat

Kebutuhan tubuh kita akan nutrisi sangat menentukan kesehatan kita, di mana dari semua hal yang kita konsumsi harus banyak mengandung banyak vitamin. Kalau kita yang tinggal di Indonesia, tentu hal ini sangatlah mudah untuk kita penuhi, di mana hampir semua sayuran serta buah-buahan dapat kita jumpai di Indonesia. Seperti sayur bayam, sawi hijau, brokoli, kacang-kacangan, kangkung, dan daun singkong.

Ciri-ciri sayur yang baik adalah tidak layu, tidak bercampur tanah, dan terdapat bekas gigitan hama. Adanya gigitan ulat menandakan bahwa penggunaan bahan kimia pada tanaman sayuran sangat minim.

Terlepas dari cara kita memilih jenis sayur sayuran untuk kita konsumsi, yang tidak kalah

penting adalah cara kita memasaknya. Ternyata, sayur yang terlalu masak itu membuat tekstur dan kandungannya menjadi berkurang.

Selain memakan sayur-sayuran yang baik, kita juga dianjurkan untuk mengonsumsi buah-buahan yang segar, seperti jeruk, apel, semangka, nenas, pepaya, pisang, alpukat, dan mangga. Manfaat dari buah-buahan ini akan memberikan kita banyak energi dalam beraktivitas.

e) Menjaga Pola Hidup Bersih

Upaya nyata yang kita lakukan untuk hidup sehat salah satunya adalah menjaga lingkungan kita agar tetap bersih. Kondisi lingkungan yang kotor akan berdampak bagi kesehatan kita dan keluarga yang ada di rumah. Beberapa hal yang perlu kita perhatikan dalam menjaga pola hidup bersih, yaitu (a) selalu menggunakan air yang bersih untuk minum dan mandi, (b) membersihkan lingkungan di sekitar kita, dan (c) menggunakan toilet yang bersih serta membasmi sarang nyamuk.

6. Penutup

“Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat.”
Pepatah ini memberikan kesan terhadap siapa pun yang memiliki aktivitas yang intens akan pentingnya kesehatan. Informasi tentang kesehatan di atas dapat kita jadikan referensi untuk menjalani aktivitas kita sehari-hari dalam menjalankan tugas.

Cintai Sehat dengan Sabar dan Ikhlas

Eva Anita

Di suatu desa, hiduplah satu keluarga yang rukun, bahagia dan sejahtera. Segala sesuatu untuk memenuhi kebutuhan mereka seakan cukup untuk tujuh generasi selanjutnya. Di dalam keluarga tersebut terdapat seorang laki-laki bernama Daniel dengan tampang gagah dan perkasa. Sehari-hari, ia sibuk bekerja di kebun, mencari nafkah untuk memenuhi kebutuhan istri dan dua orang anaknya. Sementara itu, sang istri bernama Imukena, sehari-hari sibuk mengurus rumah tangga dan anak-anaknya.

Anak pertama bernama Dolacape, pemuda berpostur tinggi, paras menawan, berkulit putih dan selalu riang gembira, sedangkan sang adik bernama Merana yang juga memiliki bentuk tubuh tinggi semampai, paras wajah manis, cantik dan imut. Watak Merana lemah lembut, selalu rendah hati dan ramah pada siapa pun.

Pada satu hari, di dalam keluarga pak Daniel kedatangan tamu istimewa dari kota, yaitu ibu dan adik Pak Daniel. Mereka memutuskan untuk hidup bersama Pak Daniel di desa, dikarenakan ayah Pak Daniel sudah meninggal dunia enam bulan lalu. Sang ibu berharap bisa dirawat sampai mati di tangan sang anak laki-laki semata

wayangnya itu. Ia juga berharap dapat hidup nyaman dan bahagia bersama anaknya di desa.

Sejak berada di desa, semua kebiasaan mereka di kota pun perlahan mulai ditinggalkan dan beradaptasi dengan kebiasaan di desa. Di mana ibu Pak Daniel adalah seorang ibu yang sudah kronis penyakit lambung, kolestrol, asam urat, menahun dan darah tinggi. Sementara adik Pak Daniel adalah wanita muda yang cantik, tetapi gemuk menuju obesitas. Ia juga sudah terkena penyakit kebas di tangan dan usus buntu, sering sakit kepala dan sakit ginjal.

Melihat Pak Daniel dan istri serta dua anak Pak Daniel yang tampan dan cantik serta sehat dan ceria, membuat ibu dan adik Pak Daniel heran dan bertanya "Apa resepnya?"

Banyak hal yang diajarkan oleh keluarga Pak Daniel kepada mereka. Salah satu resep sang istri, yang paling mujarab dan ada di desa, yaitu ikut kegiatan ibu-ibu PKK dan kegiatan perpustakaan di desanya setiap kali selesai membereskan rumah dan menyiapkan hal lain keperluan keluarganya. Salah satu kegiatan di perpustakaan ada yang namanya program kelas sehat, di situ ada kegiatan sosialisasi tentang kesehatan, senam sehat setiap sore dan

pemeriksaan lesehatan secara gratis dan rutin yang selalu diikuti oleh istri Pak Daniel.

Setiap hari, keluarga Pak Daniel selalu menjaga kebersihan rumah dan lingkungan rumah, pola makan dan selalu berolahraga. Dengan keadaan desa yang aman dan nyaman membuat kesehatan pun makin sehat dan berseri-seri. Selain sudah terbiasa dengan gaya hidup sehat di rumah, tetapi keluarga Pak Daniel juga selalu mendapatkan hal-hal baru serta memperdalam ilmu tentang kesehatan di perpustakaan desa. Perpustakaan desa sangat banyak membantu masyarakat desa untuk lebih bisa memahami dan menjalankan gaya hidup sehat di rumah tanpa harus membayar dan mengeluarkan biaya besar.

Selama berada di desa, sang ibu juga sering check-up dan kontrol penyakit di rumah sakit yang ada di kota. Penyakit sang ibu dinyatakan makin parah dan harus dirawat intensif di rumah sakit yang ada di kota. Karena kurang tidur, saat merawat sang ibu dan sangat sedih melihat kondisi sang ibu yang makin hari makin buruk, akhirnya Pak Daniel juga ikut tumbang dan sakit sehingga harus dirawat juga di rumah sakit. Setelah perawatan selama satu bulan di rumah sakit, penyakit sang ibu makin

parah dan akhirnya meninggal dunia. Pak Daniel juga di konfirmasi dokter positif memiliki penyakit keturunan kolestrol dan darah tinggi serta asma menahun. Saat ini, penyakit Pak Daniel sudah di tahap kronis.

Sejak kematian ibundanya, Pak Daniel makin lemah dan selama empat bulan perawatan, akhirnya Pak Daniel juga menghela napas terakhirnya. Walaupun di desa semua orang yakin Pak Daniel termasuk orang yang punya gaya hidup sehat yang baik, tetapi takdir tidak bisa dihindari. Penyakit yang diderita adik Pak Daniel juga terus menggrogoti wanita itu, dan akhirnya ikut meninggal dunia setelah tiga bulan kematian kakaknya, Daniel.

Setelah kepergian Pak Daniel, harta kekayaan yang ditinggalkan hanyalah rumah. Semua properti yang dimiliki sudah habis terjual untuk mengobati penyakit ibu mertua, suami, dan adik ipar. Itu yang Imukena katakan pada dua anaknya.

Karena selalu menangis dan terlalu bersedih, membuat wanita itu jadi depresi. Dola dan Merana harus mengurus sang ibu yang sakit. Sementara uang untuk kebutuhan sekolah SMP dan SMA sudah tidak bisa terpenuhi. Sudah 4 bulan tidak bayar angkutan sekolah

sehingga Dola dan Merana malu untuk naik angkutan sekolah. Seringnya jadi bahan ejekan teman-temannya membuat Dola dan Merana harus ada yang mengalah untuk tidak sekolah salah satunya. Akhirnya, Merana yang putus sekolah dan merawat sang mamak di rumah. Ia melakukan segala pekerjaan rumah menggantikan sang mamak. Namun, ilmu tentang obat-obat alami terus beliau pelajari dan praktikkan untuk menyembuhkan sang mamak.

Setahun berlalu, sang mamak yang menjalani perawatan sederhana perlahan berangsur membaik. Ia sudah bisa berjalan-jalan di luar dan sudah bisa jualan keliling desa bersama Merana. Perjalanan yang lumayan jauh untuk sampai di pemukiman desa mereka lewati. Melewati tebing jurang, hamparan sawah-sawah hijau dan perbukitan yang menjulang indah.

Pada hari Sabtu, Dola menerima surat kelulusan dengan nilai terbaik dari sekolahnya dan diterima masuk di salah satu Universitas ternama di Kota Jambi. Begitu senangnya hati Dola bisa diterima di salah satu universitas yang dia impikan. Dengan hati riang dan gembira, ia pulang

dan tak sabar memberi berita gembira kepada sang mamak dan adik tercintanya.

Namun, situasi berbeda membuat kebahagiaannya tergeser. Misibah terjadi kepada sang mamak dan adik. Sehabis berjualan, sang adik terpeleset di tepi jurang dan mamak mencoba membatu, tetapi semua di luar batas kemampuan sang mamak untuk membantu anaknya sehingga mereka berdua akhirnya terjatuh di jurang. Semua warga yang sedang berada di pinggir jurang dan di bawah kaki gunung yang melihat kejadian tersebut ikut menolong mereka. Namun, keadaan mereka sudah tidak terselamatkan lagi dan mereka berdua dibawa ke rumah.

Dola tampaknya masih kaget. Ia tidak mengerti apa yang terjadi di rumahnya sebab begitu banyak orang di sana. Dalam hati, Dola bertanya-tanya, setelah melihat mamak dan adiknya yang sudah tidak bernyawa lagi membuat Dola menangis darah. Namun, beliau tetap tabah dan tetap sabar menghadapi cobaan yang terjadi dalam keluarganya.

Setelah kepergian semua orang yang Dola cintai, akhirnya Dola memutuskan untuk meninggalkan desa dan pergi melanjutkan studinya di kota. Dengan berbekal gaya

hidup sehatnya di desa, Dola mampu melewati hiruk pikuk dan ganasnya dunia kota.

Dola selalu menjaga kesehatannya karena dia tahu bahwa sehat itu mahal dan tidak bisa dibeli. Hanya dia yang tersisa dalam keluarganya yang bisa mewujudkan segala impian keluarganya, yaitu menjadi seorang dokter.

Setelah menjalani masa studi dengan baik dan tekun didampingi teman baiknya, Lindia, wanita yang cantik dan baik hati, putri dari seorang dosen dari fakultas kedokteran sekaligus pemilik yayasan rumah sakit ternama di Jambi, dengan bimbingan dan bantuan Lindia, dia bisa lulus dengan predikat terbaik dan langsung direkrut bekerja di rumah sakit tersebut.

Setelah lama berteman dan saling peduli satu dan lainnya, akhirnya Dolacepe dan Lindia memutuskan untuk menikah dan kembali ke desa tempat asal Dolacepe. Mereka hidup bahagia dan sejahtera dengan 2 orang anak. Laki-laki tampan bernama Endiora dan anak perempuan cantik bernama Eviora. Sampai saat ini, Dolacepe dan istrinya membuka Klinik Kesehatan Perawatan Medis dan Terapi terpopuler di desanya.

Terapkan Pola Hidup Sehat dengan Mengelola Stres

Yuli Astanti

Mengacu pada program pemerintah yang dicanangkan sejak tahun 2015 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), masyarakat Indonesia cenderung menerapkan pola hidup sehat hanya pada aspek fisik atau jasmani serta lingkungan. Adapun 3 pilar program Indonesia sehat meliputi; Penerapan Paradigma Hidup Sehat, Penguatan Pelayanan Kesehatan dan Jaminan Kesehatan Nasional juga dipandang belum menyentuh pada aspek rohani atau kondisi psikologis. Sementara itu, terganggunya kesehatan seseorang tidak semuanya berasal dari penerapan pola hidup sehat yang salah secara fisik. Ada banyak kasus terjangkitnya penyakit yang sering diderita masyarakat, seperti diabetes, stroke, dan tekanan darah tinggi, ternyata sebagian dari mereka sudah menerapkan pola hidup sehat dengan pola makan yang sehat. Menerapkan pola hidup sehat dengan mengelola stres yang baik, sudah melakukan aktivitas fisik yang sesuai usia, bahkan sudah memperhatikan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh.

Penerapan pola hidup sehat sebenarnya memiliki tujuan yang ganda pada diri seseorang, yaitu bisa sehat secara fisik dan psikologis. Kesehatan mental dan

kesehatan fisik sangat berpengaruh dan saling berkaitan. Contohnya, seseorang yang mengalami permasalahan mental cenderung tidak ada selera makan, sulit tidur sehingga berpengaruh terhadap kesehatan lambungnya. Sebaiknya, jika seseorang mengurangi asupan karbohidrat secara berlebihan dengan alasan untuk mendapatkan berat badan yang ideal akan berakibat buruk juga terhadap kondisi livernya. Sakit secara fisik masih bisa diobati hanya dengan mengikuti petunjuk medis dan mengonsumsi obat yang sesuai, tetapi penyakit fisik yang disebabkan oleh mental masih harus memerlukan pengobatan secara psikologis terlebih dahulu baru akan mendapat dukungan dari kesembuhan fisiknya dengan semangat untuk melakukan pengobatan.

Mengingat pentingnya kesehatan psikologis seseorang, terutama pada masa pandemi Covid-19 yang melanda Indonesia 2 tahun terakhir ini, seharusnya pemerintah dan tenaga kesehatan tidak hanya fokus pada penanganan kesehatan fisik semata, tetapi juga memperhatikan penanganan psikologis pasien. Pasien dengan penyakit bawaan sangat rentan terinfeksi virus Covid dan hampir sebagian besar korban meninggal akibat

Covid-19 adalah pasien dengan penyakit bawaan. Pemerintah hanya menganjurkan untuk menerapkan protokol kesehatan secara fisik saja, misalnya membatasi kegiatan sosial, memakai masker, menjaga jarak, mencuci tangan dan mengonsumsi makanan bergizi. Aspek mental kurang mendapat perhatian. Bagaimana seseorang akan menjadi sangat stres ketika membawa semua pekerjaan ke rumah yang dikenal dengan *Work From Home* (WFH) dengan lingkungan kerja yang kurang kondusif karena harus melakukan pekerjaan ganda dengan mendampingi anak untuk belajar secara *daring* juga. Belum lagi kondisi keuangan yang menurun drastis akibat kualitas kerja yang kurang produktif.

Pengelolaan stres sangat diperlukan dalam keadaan apa pun, baik dalam kondisi normal maupun saat pandemi. Mengelola stres yang baik akan bermanfaat untuk kesehatan pribadi maupun orang-orang yang kita sayangi. Dengan emosi yang baik akan menyebarkan energi yang baik juga sehingga kita bisa melakukan praktik baik di mana pun kita berada. Praktik baik di lingkungan kerja akan menjadikan kualitas kerja yang produktif karena kita mudah untuk fokus. Begitu juga ketika di rumah dengan

praktik baik sebagai orang tua akan berdampak pada kesan yang baik pula bagi anak dan anggota keluarga yang lainnya. Adapun langkah praktis yang bisa kita lakukan untuk mengelola stres antara lain.

- 1. Berdamai dengan Situasi dan Kondisi yang Kita Jalani Saat Ini**

Dalam kondisi apa pun kita harus berdamai dengan diri kita agar bisa menerimanya sebagai bagian terpenting yang Tuhan berikan dalam hidup kita. Yang akan membuat pribadi kita lebih bijaksana dan dewasa. Intinya, kita harus ikhlas bahkan kalau bisa sangat bersyukur dengan posisi kita saat ini. Karena ketika hati kita sempat menolaknya ada jutaan orang yang menginginkannya bahkan memandang hidup kita begitu bermakna.

- 2. Meluangkan Waktu untuk Hal-Hal yang Menyenangkan**

Di antara kepenatan rutinitas dalam hidup, pasti kita pernah merasa berada pada titik kejenuhan yang akut. Bahkan mendekati tertekan oleh keadaan sehingga kita enggan melakukan aktivitas dan cenderung banyak melamun. Untuk mengembalikan *mood* dalam diri kita sekaligus menjaga keharmonisan dengan orang-orang di

sekitar kita, alangkah baiknya kita melakukan kegiatan yang menyenangkan bersama-sama. Kegiatan tersebut bisa dilakukan di rumah atau di lingkungan kerja, misalnya memasak bersama, melakukan *outbond* di kebun halaman rumah atau di tempat parkir kantor, sambil berjemur atau melakukan eksperimen kecil yang menakjubkan.

3. Menyalurkan Kegemaran atau *Hoby*

Setiap orang pasti memiliki *hoby*. Seberapa pun penatnya kondisi kita, jika melakukan hal yang kita sukai pasti akan hilang dalam sekejap kepenatan tersebut. Kita bisa melakukan sepanjang waktu suatu aktivitas yang sudah menjadi *hoby* kita, tetapi kita jarang melakukannya akibat rutinitas yang menyita waktu kita. Kita harus menyayangi diri kita, memperhatikan apa yang kita suka dan yang tidak kita suka. Memberi waktu untuk melakukan hal yang kita suka, mengapresiasi apa yang kita suka. Janganlah menunggu orang lain memahami diri kita. Hal itu terlalu lama dan biasanya berujung sia-sia. Jika kita bisa menyayangi diri kita, pasti kita nantinya juga bisa menyayangi orang-orang di sekitar kita. Intinya, untuk membahagiakan orang lain, kita harus bahagia terlebih

dahulu. Kenali dirimu sebelum mengenal orang-orang di sekitarmu.

Belajar mengelola stres yang baik akan menjadikan kesehatan mental kita berada pada kondisi yang stabil, tidak mudah marah, selalu merasa puas, lebih bijaksana dalam menghadapi permasalahan hidup. Jika emosi kita stabil, kesehatan fisik kita juga akan makin membaik, aliran darah akan lancar, nafsu makan terjaga dengan baik, aktivitas tidur menjadi berkualitas dan hasilnya semua pekerjaan kita akan makin produktif. Jadi, perhatikanlah kesehatan mental selain kesehatan fisik dalam menerapkan pola hidup sehat dengan mengelola stres dengan baik.

Hidup Sehat Setelah Pandemi Lewat

Agus Sarkoro

Keterpaksaan sering kali adalah jalan kita yang sesungguhnya. Seperti pandemi juga adalah cara alam memaksa penghuninya untuk mengubah gaya hidupnya agar lebih baik, sehat dan sejalan dengan keinginan alam.

Sejak mulai adanya pandemi *Covid-19* dua tahun yang lalu, begitu banyak perubahan yang terjadi dalam pola dan gaya hidup hampir di seluruh dunia. Pembatasan pergerakan, ketakutan, kecurigaan, juga derita sakit yang dialami oleh penderita Covid dan juga keluarganya telah membuat perubahan konsepsi gaya hidup, mapupun hidup dan kehidupan itu sendiri.

Pembatasan pergerakan masyarakat dan anjuran untuk *stay at home*, telah membuat aktivitas fisik berkurang drastis. Kegiatan olahraga yang biasanya dilakukan di luar rumah, selama dua tahun terakhir hampir tidak lagi dilakukan. Sebagian kecil masyarakat masih berusaha untuk berolahraga di rumah. Akan tetapi, bagi yang sudah terbiasa berolahraga di luar rumah, melakukan olahraga permainan, di masa pandemi ini nyaris menghentikan aktivitas olahraganya.

Secara naluri, setiap makhluk hidup selalu ingin bergerak. Akan tetapi, karena pembatasan, aktivitas di luar

rumah diganti dengan aktivitas di dalam rumah. Dari sekian banyak aktivitas di dalam rumah yang paling mungkin dilakukan adalah makan. Tingkat konsumsi makan meningkat secara drastis, terlebih lagi pada anak-anak.

Anak saya yang berumur 15 tahun memiliki berat badan 90kg. Sungguh sebuah situasi yang sangat mengkhawatirkan yang tidak hanya terjadi pada anak saya, tetapi pada banyak anak-anak sebayanya. Rata-rata teman sebaya anak saya mengalami peningkatan berat badan yang sangat signifikan saat pandemi. Yang lebih parah dan menganggetkan lagi adalah ketika anak saya mulai mengikuti percobaan belajar tatap muka. Saat Dhika, anak saya, pulang dari hari pertama masuk sekolah, ia mengeluhkan penglihatannya. Katanya, ia tidak bisa melihat tulisan yang ada di papan tulis.

Mendengar hal itu, saya sangat kaget. Segera saya mengajak anak saya ke klinik mata yang ada di kota saya, saya periksakan kondisi mata anak saya. Berdasarkan pemeriksaan, mata Dhika, sudah plus 2 untuk mata kiri dan plus 2,25 pada mata kanan.

Rupanya, pembatasan pergerakan bukan hanya mengakibatkan banyak makan dan berdampak obesitas. Ada aktivitas yang lebih *intens* dari makan, yaitu aktivitas melihat gawai yang ditatapnya nyaris sepanjang hari, dari sejak bangun tidur sampai mau tidur. Bahkan tidak jarang anak saya tertidur dalam posisi tangan memegang *handphone* yang masih menyala.

Mau tidak mau kami harus membelikannya kaca mata agar ia tetap bisa melihat tulisan di papan tulis dan melihat obyek yang jauh dengan jelas.

Pandemi sekarang berangsur-angsur pergi, dan kehidupan pun mulai berjalan normal. Akan tetapi, pandemi telah meninggalkan pekerjaan rumah yang harus saya selesaikan, terutama untuk anak saya, yaitu menurunkan berat badan dan memulihkan penglihatannya. Maka, dimulailah pola hidup sehat yang mulai saya praktikkan kepada anak saya.

Berolahraga

Saya dan istri saya menyuruh Dhika untuk berolahraga. Hasilnya? Anak saya tidak kunjung berolahraga. Ia telah terbiasa dengan kebiasaan yang sudah

dua tahun ia jalani, dan mulai menjadi “zona nyaman” kehidupannya, yaitu malas gerak dan lebih asyik dengan handphone-nya.

Akhirnya, saya menyadari anak-anak tidak akan bisa berubah hanya dengan nasihat dan kata-kata. Ia butuh contoh dan bimbingan. Karena itu, saya mulai mengajak anak saya *joging* setiap sore.

Kami memulai joging dari jam 16.30 hingga 17.30. Rata-rata jarak tempuh 5 KM dengan waktu tempuh kurang lebih satu jam. Sudah dua bulan ini kami rutin melakukannya. Aktivitas joging ini terus kami lakukan setiap hari, kecuali hari Senin dan Kamis, dan kalau cuaca tidak mendukung, karena hujan, atau harus menghadiri sebuah acara.

Puasa Sunah Senin Kamis

Melihat berat badan anak saya yang mencapai 90 kg dengan tinggi badan 155 cm, saya menganggap olahraga saja tidak cukup untuk bisa menurunkan berat badan itu. Karena itu, kami melakukan puasa Senin Kamis. Selain tujuan untuk menjalankan sunah, juga sekaligus untuk mengendalikan nafsu makan anak saya.

Lagi-lagi, ia tidak bisa hanya disuruh untuk berpuasa. Akan tetapi, seisi rumah harus menciptakan suasana puasa agar puasanya bisa berjalan lancar. Jadi, kami semua satu keluarga sekarang rutin melaksanakan puasa sunah Senin Kamis.

Mengubah Pola Makan

Ketika pandemi, yang pertama kali berubah adalah pola makan. Ketersediaan makanan dengan cara online sangat memengaruhi pola makan, baik waktu maupun jenis menu makanannya. Dengan adanya pemesanan makanan melalui online, hanya dengan melihat handphone, kita bisa memilih hampir semua jenis menu makanan, dan bisa di pesan kapan pun.

Akibatnya, waktu makan jadi tidak teratur. Kebiasaan makan bersama dengan seluruh anggota keluarga yang dulu menjadi kebiasaan kami pun, tanpa terasa hilang. Tiap-tiap anggota bisa memesan sesuka hatinya. Karena itu, saya berusaha untuk melakukan kebiasaan makan bersama kembali. Kami hanya makan dua kali sehari. Pagi hari, sarapan, dan sore hari menjelang waktu magrib setelah pulang dari *joging*. Jika hari Senin dan Kamis, waktu sarapan digeser menjadi sahur, menjelang

subuh, dan buka puasa. Dengan mengambil momen itu, makan bersama seluruh keluarga otomatis terjadi.

Mengganti Gadget dengan Buku

Kondisi penglihatan anak saya yang sudah plus 2 pada umur 15 tahun, membuat saya berpikir mencari cara mengurangi kebiasaan dia menatap gadget-nya. Saya mengajak anak saya ke toko buku, melihat-lihat buku yang bagus dan membelinya. Kebiasaan menatap gadget berusaha saya ubah menjadi kebiasaan membaca.

Akan tetapi, sekali lagi, hanya dengan menyuruh tidaklah cukup. Meskipun sudah dibeli buku, anak saya tak kunjung mau membacanya. Akhirnya, saya menyuruh anak saya untuk memasukkan tulisan-tulisan saya ke media-media *online*. Ia saya beri tugas untuk memeriksa ulang tulisan saya, dan mengirimkan tulisan itu. Itu langkah pertama. Setelah satu bulan, ia membantu saya mengirim tulisan, saya meminta ia mulai membaca buku-buku yang sudah dibelinya, kemudian menulis ulasan, dan mengirimkannya ke media. Hasilnya, selama dua minggu terakhir, ia telah berhasil mengirimkan tulisannya ke media.

Kini, ia terlihat mulai asyik dengan dunia barunya, kegiatan hidup sehat versi rumah kami; jogging setiap hari, puasa Senin Kamis, membaca dan menulis.

Pendemi telah mengajarkan saya banyak hal. Saya sekarang merasa begitu menyatu dengan anak saya dengan kebersamai setiap aktivitasnya. Sebuah kebiasaan baru yang membuat saya lebih mudah mendidik dan membimbing anak saya pada arah cita-citanya. Karena mendidik tidak bisa hanya dengan perintah dan kata-kata saja. Mendidik adalah memberitahu dengan contoh dan kebersamai dalam proses.

Lima Langkah Praktis Menuju Hidup Sehat

Bobby Triaditama

A. Pendahuluan

Semua orang ingin hidup sehat. Keinginan tersebut tidak jauh beda dengan masuk surga. Semua orang ingin masuk surga. Akan tetapi, tidak semua orang tahu apa saja perintah dan larangan Tuhan yang dapat mengantarkannya menuju surga. Meskipun tahu, hal tersebut menjadi tidak ada bedanya saat tidak diamalkan sehingga hanya menjadi teori belaka. Sama seperti hidup sehat, terkadang orang tidak tahu apa saja yang dapat menyehatkan maupun menyakitkan dirinya, bahkan meskipun tahu, ia tidak melakukannya. Sebagai contoh, orang tahu kalau makan makanan berlemak terus-menerus dapat menyebabkan obesitas, tetapi kenyataannya ia tetap melakukannya.

Berdasarkan penjelasan tersebut, saya akan mencoba membagikan hal-hal apa saja yang perlu diketahui sehubungan dengan hidup sehat sehingga Anda akan memahami prinsip dasar dari penyebab orang sakit dan pemicu-pemicunya hingga kiat-kiat hidup sehat. Hal-hal tersebut saya uraikan secara runtut sehingga di bab setelahnya akan dipaparkan langkah praktis menuju hidup sehat. Yang perlu diingat

adalah setelah mengetahuinya kita harus mempraktikkannya agar mendapatkan hasil yang diinginkan. Siap?

B. Hal yang Harus Diketahui

- a. Tahu Berat Badan Ideal: Masih Kurang atau Terlalu Berlebihan

Langkah pertama adalah mengetahui apakah berat badan Anda sudah ideal atau belum. Dengan mengetahui berat badan ideal maka dapat memudahkan Anda untuk menentukan tindakan selanjutnya terhadap apa yang harus Anda lakukan. Jika Anda belum tahu cara menghitungnya, berikut ini adalah rumusnya:

- Berat Badan Ideal = $(\text{Tinggi Badan cm} - 100) \text{ kg} - 10\%$
- Sebagai contoh, si A dengan tinggi badan 170 cm, maka:
- Berat Badan Ideal = $(170 \text{ cm} - 100) \text{ kg} - 10\% = 70 \text{ kg} - 10\% = 70 \text{ kg} - 7 = 63 \text{ kg}$

Setelah mengetahui berat badan ideal, sekarang cek berapa berat badan Anda saat ini.

b. Waktu Tidur: Penyebab Stres dan Penyakit

Banyak orang tidak menyadari dampak dari kurang tidur pada kesehatan. Jika jam tidur seseorang kurang dari tujuh sampai delapan jam, ia akan mengalami beberapa hal sebagai berikut:

1. Berat badan naik terus.
2. Memengaruhi pengambilan keputusan.
3. Membuat depresi.
4. Sulit mengontrol emosi.
5. Menurunkan sistem kekebalan tubuh.
6. Meningkatkan risiko penyakit jantung.
7. Meningkatkan risiko penyakit diabetes.
8. Menurunkan libido.
9. Membuat kulit terlihat lebih tua.
10. Menyebabkan pikun.

Dengan mengetahui akibat kurang tidur maka Anda akan mulai mempertimbangkan waktu yang khusus dialokasikan untuk tidur sehingga hal-hal negatif tersebut dapat dihindari.

c. Sumber dari Segala Sumber Penyakit:
Banyak Makan

Banyak orang tidak menyadari hal ini. Mayoritas orang akan khawatir saat penyakit telah menimpanya, lalu mencari obat apa yang ampuh untuk mengobatinya. Mereka tidak menyadari bahwa pencegahan lebih baik daripada mengobati. Apakah penyebab dari kebanyakan penyakit? Jawabannya adalah dari makanan. Orang yang banyak makan hingga orang yang makan sembarangan tanpa mengetahui kandungan gizi makanannya dapat berpotensi mengalami berbagai macam penyakit.

Selain makan berlebihan, Anda juga harus mengetahui empat sehat lima sempurna, yakni kebutuhan akan karbohidrat, protein, vitamin dan mineral serta kalsium yang sebaiknya terpenuhi dalam setiap harinya. Dengan mengetahui kandungan yang terdapat dalam hidangan yang akan Anda makan, tentu Anda dapat mengontrol gizi secara teratur.

d. Prinsip Kalori: Pemasukan Dibanding Pengeluaran

Ibarat perjalanan dari kota A ke kota B yang membutuhkan bensin sebanyak lima liter, tetapi Anda mengisi kendaraan Anda sebanyak tujuh liter maka akan tersisa dua liter saat Anda tiba ke kota B. Anggap saja itu

adalah perjalanan yang dibutuhkan setiap hari. Namun, apa yang terjadi bila Anda tiap hari memiliki sisa dua liter, tetapi selalu mengisi bensin dengan kapasitas yang melebihi kebutuhan harian Anda, tentunya akan menumpuk hari demi hari.

Sama halnya dengan kebutuhan kalori harian Anda, jika Anda makan melebihi kebutuhan kalori harian dan dilakukan terus-menerus, Anda akan mengalami obesitas. Kebutuhan kalori harian tiap orang berbeda, seperti perbedaan kebutuhan kalori kuli bangunan dibanding pekerja kantor. Untuk menghitung kebutuhan kalori harian, Anda perlu mengenal istilah BMR atau *Basal Metabolic Rate* dan TDEE atau *Total Daily Energy Expenditure*. BMR merupakan kebutuhan kalori minimal Anda, berdasarkan usia, berat badan, tinggi badan, metabolisme tubuh, dan sedang hamil atau menyusui. TDEE merupakan total energi harian yang Anda keluarkan berdasarkan rutinitas harian Anda.

Sebagai contoh singkat, seorang wanita yang berumur 23 tahun, tinggi 160 cm, dan berat 68 kg setelah dikalkulasi dengan suatu rumus memiliki BMR

sebesar 1.671. Untuk mengetahui kebutuhan kalori harian, maka BMR dikalikan dengan TDEE sesuai level aktivitas sehari-harinya, sebagai contoh 1,55. Maka, dengan mengalikan $1.671 \times 1,55$ menghasilkan kebutuhan kalori harian sebesar 2.590. Dengan mengetahui kebutuhan kalori harian, Anda dapat merencanakan dan mengkalkulasikan strategi Anda untuk menurunkan maupun meningkatkan berat badan Anda.

e. Metabolisme Tubuh: Makin Lancar Makin Sehat

Dalam tubuh yang harmoni, terdapat lima hal yang harus diperhatikan: cairan, organ, tulang, otot rangka, dan lemak. Lalu bagaimanakah hubungan dari kelima hal tersebut yang menyebabkan penyakit muncul?

Pertama, diawali dari otot yang tidak pernah dilatih sehingga terjadi *under muscle* yang disebut *sarcopenia*. Menurunnya kinerja otot tersebut berpengaruh kepada melemahnya tulang sehingga menurunnya intensitas aktivitas yang dilakukan. Menurunnya kegiatan berbanding lurus dengan

turunnya metabolisme tubuh yang menyebabkan menumpuknya lemak. Lemak yang berlebih berdampak pada organ, seperti tersumbatnya pembuluh darah, mengalami penyakit jantung, diabetes, obesitas, dan lain-lain.

Berdasarkan penjelasan tersebut maka penting sekali untuk melakukan olahraga yang bertujuan untuk melatih otot rangka sehingga terciptalah tubuh yang harmoni dan terhindar dari berbagai macam penyakit.

C. Langkah Praktis Menuju Gaya Hidup Sehat

Setelah tahu hal-hal yang telah dijelaskan di bab sebelumnya, kini saatnya Anda untuk melaksanakannya berdasarkan langkah praktis berikut ini.

1. Hitung berat badan ideal Anda, lalu cek berat badan Anda saat ini, apakah telah memenuhi kriteria ideal atau belum.
2. Hitung waktu tidur Anda setiap harinya, apakah telah mencukupi tujuh hingga delapan jam atau belum.

3. Lacak porsi makan Anda setiap harinya apakah telah memenuhi empat sehat lima sempurna atau belum.
4. Lacak kalori setiap porsi makan Anda dalam sehari, apakah telah sesuai kebutuhan kalori harian, masih kurang, atau berlebih.
5. Lacak aktivitas Anda, apakah sudah menjadwalkan kegiatan olahraga secara rutin untuk meningkatkan metabolisme tubuh Anda atau belum.

D. Penutup

Demikianlah penjelasan materi yang saya ketahui mengenai cara menuju hidup yang lebih sehat. Semoga dapat menjadi tambahan wawasan kepada Anda sehingga kehidupan sehat menjadi terwujud. Dengan badan yang sehat, kita dapat beraktivitas lebih banyak, lebih bertenaga, dan lebih maksimal.

Rokok Membinasakanmu

Aan Mardianto

Kementerian Kesehatan menyatakan bahwa Indonesia menjadi negara dengan perokok terbanyak ketiga di dunia. Hal ini dinilai akan berdampak negatif bagi kesehatan masyarakat, perekonomian serta masa depan anak muda bangsa. Berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), jumlah perokok di Indonesia makin meningkat, terutama pada populasi usia 10-18 tahun. Data Riskesdas menyatakan bahwa terdapat peningkatan prevalensi merokok penduduk umur 10 tahun dari 28,8 persen pada 2013 menjadi 29,3 persen pada 2018.

Sekarang ini, kebiasaan merokok pun tidak hanya menjadi masalah pada orang dewasa, tetapi juga makin marak pada kalangan anak dan remaja. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya prevalensi merokok pada populasi usia 10 hingga 18 tahun, yakni sebesar 1,9 persen dari sebelumnya pada 2013 sebanyak 7,2 persen menjadi 9,1 persen pada 2018.

“Hal ini menempatkan Indonesia sebagai negara dengan jumlah perokok aktif terbanyak ketiga di dunia,” ujar Wakil Menteri Kesehatan, Dante Saksono, pada Peringatan Hari Tanpa Tembakau Dunia, Senin (31/5/2021).

Apalagi, rokok memiliki banyak dampak negatif bagi kesehatan dan perekonomian masyarakat.

Seperti yang kita ketahui, rokok dapat memicu berbagai penyakit komorbid, seperti kardiovaskular, jantung, hipertensi, diabetes, paru-paru dan lain sebagainya. Ironisnya, konsumsi rokok di Indonesia, presentase tertinggi dilakukan oleh kelompok pendapatan rendah, seperti nelayan yang mencapai 70,4 persen dan petani atau buruh sebanyak 46,2 persen. Maka daripada itu, ada pekerjaan rumah yang menjadi tanggung jawab bersama dan harus segera dituntaskan terkait eliminasi konsumsi tembakau melalui rokok ini.

Peneliti Pusat Kajian Jaminan Sosial (PKJS) Universitas Indonesia menemukan, intensitas merokok tidak berkurang selama pandemi *Covid-19*. Peneliti PKJS UI Irfani Fithria mengatakan, intensitas merokok bahkan tidak berkurang di kalangan keluarga berpendapatan rendah, yang notabene terdampak pandemi *Covid-19*. Secara umum, konsumsi harian rata-rata rokok tidak berbeda antara pandemi dan sebelum pandemi.

"Pola konsumsi rokok pada rumah tangga pendapatan rendah meski kondisi ekonomi tidak cukup,

mereka tetap merokok dengan intensitas relatif sama," kata Irfani dalam webinar Diseminasi Hasil Penelitian, Selasa (21/9/2021). Hasil penelitian menemukan, 50,8 persen laki-laki dewasa atau suami responden yang mengikuti survei mengaku beralih (shifting) ke rokok dengan harga yang lebih murah alih-alih mengurangi intensitas.

Data di atas sangat mengejutkan mengingat dalam kondisi yang sulit masyarakat masih tidak dapat menghentikan kebiasaan merokok. Saya sebagai mantan perokok yang sudah berhenti kurang lebih sekitar 5 Tahun menyayangkan hal tersebut. Memang, tanpa motivasi yang kuat dari diri sendiri agak sulit untuk melakukan itu. Saya punya pengalaman lain terhadap orang di sekitar saya yang menjadi korban dari rokok, yaitu ayah mertua saya sendiri yang terkena kanker dan juga paman saya yang meninggal karena sakit jantung yang diakibatkan oleh rokok. Dari pengalaman itu, saya berpikir bahwa sering kali orang berhenti merokok ketika rokok sudah menghentikannya, saya berpikir sebaliknya bahwa saya harus bisa menghentikan rokok.

Ada beberapa cara yang saya pribadi rekomendasikan untuk berhenti merokok dan cara ini sudah saya praktikan sendiri, yaitu:

1. Belajar ilmu agama yang benar, di situ kita akan memahami bahwa Allah melarang kita untuk membinasakan diri sendiri,
2. Tidak bergaul dengan orang yang masih merokok, kita tahu bahwa pengaruh teman sangat berpengaruh dalam hidup kita maka seyogyanya harus berhati-hati dalam memilih teman duduk,
3. Kurangi pemicunya, maksudnya adalah mengurangi hal-hal yang dapat menyebabkan keinginan untuk merokok seperti begadang dan lain sebagainya.

Selain dari aspek kesehatan, merokok juga bukanlah hal yang baik ditinjau dari aspek ekonomi. Kita tahu dan sering mendengar bahwa pemilik perusahaan rokok bukanlah orang yang merokok, lalu mengapa kita *mensedekahkan* uang kita untuk orang yang sudah kaya, bukankah lebih bermanfaat bila uang alokasi rokok dialihkan untuk keluarga kita. Katakanlah uang beli rokok

rata-rata Rp. 15.000/hari x 30 hari/bulan akan didapat angka Rp. 450.000, bagaimana jika dikali satu tahun maka akan menjadi Rp. 5.400.000. Wow ... sebuah angka yang fantastis untuk kalangan berpenghasilan rendah.

Saya memiliki beberapa gagasan untuk mengurangi jumlah perokok di Indonesia, antara lain sebagai berikut:

1. Memberikan pemahaman secara masif dan terstruktur oleh pemerintah dan aparatnya tentang bahaya merokok, kita bisa mencontoh cara kampanye vaksin *Covid-19* yang sedemikian rupa.
2. Menghentikan bantuan sosial dan pelayanan publik kepada warga negara yang kedapatan merokok di tempat umum.
3. Pemerintah jangan bertindak setengah hati dalam penanganan rokok, mengapa demikian? Di satu sisi kita ingin melindungi kesehatan setiap warga negara, tetapi di sisi yang lain kita mengharapkan pendapatan dari rokok melalui cukainya.

4. Menaikkan harga rokok sedemikian rupa sehingga memperkecil persentase masyarakat berpenghasilan rendah untuk membeli rokok.
5. Tidak menjual rokok di warung atau toko kecil, terbitkan semacam lisensi untuk tempat yang diizinkan menjual rokok.
6. Melarang warga negara yang belum berumur 18 tahun untuk membeli rokok.

Kiranya hal-hal tersebut dapat menjadi tawaran solusi untuk menyehatkan anak bangsa, akan sangat di sayangkan jika di kemudian hari kualitas penduduk Indonesia menurun.

Semoga Bangsa Indonesia menjadi Bangsa yang sehat dan kuat.

1. Bisnis.com dengan judul "Perokok Aktif di Indonesia Terbanyak Ketiga di Dunia", Klik selengkapnya di sini: <https://lifestyle.bisnis.com/read/20210601/106/1400053/perokok-aktif-di-Indonesia-terbanyak-ketiga-di-dunia>.

2. Kompas.com dengan judul "Jumlah Perokok di Indonesia Tinggi, Ahli Desak Pemerintah Lakukan 5 Hal", Klik untuk baca: <https://www.kompas.com/sains/read/2020/09/25/200500823/jumlah-perokok-di-Indonesia-tinggi-ahli-desak-pemerintah-lakukan-5-hal?page=all>.

Kompas.com dengan judul "Riset: Meski Pendapatan Turun, Intensitas Merokok Tak Berkurang Saat Pandemi", Klik untuk baca: <https://money.kompas.com/read/2021/09/21/121457726/riset-meski-pendapatan-turun-intensitas-merokok-tak-berkurang-saat-pandemi?page=all>.

Gaya Hidup Sehat, Trend atau Kebutuhan?

Siti Awaliya Yuniarti

Perwujudan perilaku yang terus-menerus dan dilakukan secara masif akan menjadi tren atau gaya. Gaya hidup sehat berarti perilaku terus-menerus untuk mencapai sehat. Gaya hidup sehat kian ramai didengungkan semenjak merajalelanya si *Covid-19*. Bagaimana tidak, orang yang merasa sehat-sehat saja tiba-tiba bisa sakit. Apatah lagi yang memang kodisinya sering sakit-sakitan.

Sebenarnya, apa dan bagaimana hidup sehat itu? Apakah hidup sehat itu hanya milik kaum berduit, kaum sosialita, selebritis atau orang-orang yang bergelut di dunia olahraga? Mungkinkah gaya hidup sehat dilakukan oleh kaum pinggiran dan kaum marginal?

Kebanyakan orang mengatakan gaya hidup sehat itu cuma trend orang-orang berduit dan mereka yang bergelut dengan dunia olahraga. Ada yang bilang gaya hidup sehat itu mahal karena harus mengonsumsi vitamin ini dan itu, harus ke tempat "*gymnastic*" atau sanggar senam yang tentu mengeluarkan ongkos yang lumayan mahal untuk hitungan orang awam.

Gaya hidup sehat merupakan perilaku hidup dengan tujuan membuat badan menjadi sehat lahir dan

batin. Hidup sehat tak melulu harus mahal. Justru banyak kaum *marginal* yang bisa menerapkan pola hidup sehat dengan melakukan hal-hal sederhana, tetapi bisa membuat hidup menjadi sehat. Contoh sederhana penerapan pola makan yang sehat, yakni tidak mengonsumsi *junk food* dan *fast food* yang menjadi tren pola makan orang-orang kota yang berduit. Jangan lupa juga bahwa kesehatan seseorang selain dipengaruhi oleh bagaimana dia berperilaku pada tubuhnya, juga dipengaruhi oleh kondisi batin atau jiwanya.

Sabda Rosul saw. menyatakan bahwa, "Muslim yang kuat lebih disukai Allah daripada muslim yang lemah." Ini menandakan bahwa jika kita sehat dan kuat sehingga bisa melaksanakan amal ibadah dengan baik ini lebih disukai Allah. Bersedekah pada posisi badan kita sehat juga lebih disukai daripada bersedekah saat sakit.

Perilaku atau gaya hidup sehat sekarang ini tidak hanya menjadi trending topik yang terus digaungkan, tetapi perlu diterapkan dalam keseharian kita. Gaya hidup sehat merupakan suatu kebutuhan tak terelakkan untuk kelangsungan hidup berkualitas, apalagi mengingat masa pandemi yang panjang. Langkah sederhana memulai hidup

sehat, di antaranya; dengan mengonsumsi makanan alamiah seperti sayur dan buah yang ada di sekitar kita; pisang, jambu, papaya, jeruk, dan lainnya. Berusahalah juga untuk bersikap lebih sabar dalam menghadapi segala permasalahan. Jika kita ingin bergaya hidup sehat sekaligus dapat bonus pahala, kita bisa mengikuti cara-cara Rasulullah beraktivitas sehari-hari.

Sebagai umat muslim, sebenarnya kita bisa mengambil teladan dari Nabi Muhammad saw. yang telah memberikan *uswatun khasanah* tentang bagaimana berperilaku hidup sehat. Rasulullah saw. dalam sejarah hidupnya hanya dua kali sakit, yakni saat pertengahan usia dan ketika mau wafat, itu pun hanya sebentar. Hal itu menunjukkan bahwa perilaku beliau dalam kesehariannya menerapkan pola hidup sehat, padahal Rasulullah saw. merupakan pribadi yang sangat sederhana. Dalam Sirah Nabawi atau sejarah kehidupan Nabi saw. menceritakan bagaimana perilaku Rasulullah dalam pola makan, minum, gerak dan perilaku beliau yang ternyata jika dipelajari akan membuat sehat jiwa dan raga. Sebagai contoh sederhana, Rasulullah menyukai minum air putih dalam wadah tertutup karena terhindar dari debu. Tidak minum dengan

berdiri juga ternyata menyehatkan ginjal kita. Ketika menghadapi suatu masalah, Rasulullah tidak mengedepankan emosi yang berlebihan. Misalnya ketika beliau dicela oleh orang, beliau menanggapi dengan tersenyum dan bahkan mendoakan orang tersebut dengan kebaikan.

Kehidupan era digital sekarang ini, sudah menjadi lumrah adanya di mana segala aktivitas bisa dilakukan dengan hanya duduk dan memegang peralatan elektronik yang ada sambungan internet hingga dapat mengakses informasi di seluruh penjuru dunia. Ingin makan dan minum tinggal pesan secara *online*. Ingin ngobrol dengan teman tinggal buka aplikasi di smartphone, ingin kerja tinggal buka laptop atau android. Akibatnya, kita lebih suka duduk sambil liat TV atau buka HP berlama-lama daripada pergi ke pasar atau silaturahmi bertandang ke rumah teman dan sanak saudara. Ini membuat kita menjadi orang yang malas bergerak dan menggerakkan anggota badan. Padahal, salah satu pola hidup sehat di antaranya adalah dengan berolahraga. Dampak negatif seringnya duduk dan melihat gadget di antaranya peredaran darah jadi kurang lancar, pencernaan terganggu dan mata bisa terkena radiasi

cahaya sehingga penyakit mata minus, stroke, wasir, maag menjadi kian banyak penderitanya.

Kita tidak menafikan betapa banyak hal yang dimudahkan Ketika menggunakan perlatan digital untuk kebutuhan hidup. Akan tetapi, kita juga harus berusaha mengimbangnya dengan meminimalisir dampak negatifnya. Melakukan gerakan-gerakan ringan yang bisa kita ikuti melalui kanal YouTube untuk memperlancar peredaran darah. Mengalihkan pandangan dari gadget setiap satu jam untuk mengurangi efek radiasi cahaya dari peralatan digital.

Istilah orang-orang tua zaman dulu itu “Makan lauk apa saja asal sehat pasti nikmat”. Akan tetapi sebaliknya, jika kita sakit, makan lezat apa pun tetap terasa hambar. Lihatlah ketika virus C19 menerpa tubuh hingga hilang bau dan rasa. Makan apa saja tak berselera. Aroma lezat pun tak tampak. Badan lemas tak berdaya bahkan untuk sekadar buka tutup makanan. Pola hidup seimbang antara olah pikir, olah jiwa dan olahraga harus seimbang. Tak perlu mahal untuk menjadi sehat. Cukup menyeimbangkan aktivitas raga, mental dan spiritual. Semoga sehatnya kita

menjadikan kita manusia yang lebih bermanfaat dan lebih taat pada Sang Pemberi Kesehatan.

Mari cek kembali bagaimana pola keseharian kita, apakah sudah berperilaku sehat atau belum.

Sehat? Penting?

Arbayatul Mahfuzah

Apa, sih, gaya hidup sehat? Penting?

Kawan-kawan, sebelum saya masuk kepada penjelasan gaya hidup sehat, saya mau tanya terlebih dahulu, apakah kalian sebelumnya sudah tau apa itu gaya hidup sehat? Apakah kalian sudah menerapkan gaya hidup sehat saat ini? Kalau sudah, apa aja, sih, kiat-kiat untuk menerapkan hidup sehat? Apa aja keuntungan kalau kita menerapkan gaya hidup sehat? Apa aja kerugian jika kita mengabaikan kesehatan? Nah, mungkin kawan-kawan sudah tidak asing lagi dengan kata tersebut dan bahkan kawan-kawan sudah sangat sering mendengar. Akan tetapi, apakah kawan-kawan tau kalau gaya hidup sehat dapat menentukan masa depan kita? Wow, apakah benar?

Kawan-kawan, memulai gaya hidup sehat bagi sebagian orang dianggap sebagai kegiatan yang melelahkan, membuang-buang waktu, dan sangat terasa berat. Demikian juga dengan saya sendiri. Selama ini kita masih sangat kurang memiliki perilaku gaya hidup sehat. Bener, nggak? Kalau nggak benar berarti salah, ya? Bercanda, ya

Kawan-kawan, kesehatan merupakan aspek terpenting dalam kehidupan kita dan sangat mendukung

berjalannya aktivitas kita secara optimal dan maksimal. Kesehatan dapat kita artikan sebagai kondisi fisik, mental, dan sosial yang terbebas dari gangguan penyakit. Nah, untuk menjaga kesehatan yang baik maka diperlukan adanya proses pengelolaan lingkungan sekitar dan aktivitas harian yang tercermin dalam gaya hidup sehat.

Gaya hidup sehat merupakan gaya hidup masyarakat yang menjunjung tinggi aspek-aspek kesehatan seperti pengelolaan kebersihan dan kesehatan lingkungan, menjaga kebugaran fisik dan psikis dan pemberian asupan nutrisi yang cukup sehingga tercapai tubuh kita tetap terjaga dengan baik dan kesehatan kita terkontrol teratur. Pada kenyataannya, sekarang ini kematian banyak disebabkan oleh berbagai penyakit modern, kenapa saya katakan modern? Karena dulu penyakit ini sangat asing dan jarang didengar. Akan tetapi, sekarang penyakit ini sudah viral dan tidak asing lagi di telinga kita seperti jantung, diabetes, stroke, kolestrol, dan kanker. Nah, penyakit tersebut banyak disebabkan karena pola makan yang tidak dijaga. Apalagi saat ini banyak tersedia makanan cepat saji. Dan tinggal pesan ojol sudah bisa makan. Bener nggak kawan-kawan? Yang sama angkat tangan!

Kalau orang terdahulu, karena keadaan dan minimnya pendapatan sehingga banyak memanfaatkan lahan sekitar rumah untuk ditanami sayuran, buah-buahan, dan bahan-bahan dapur (kunyit, sere, lada, lengkuas, jahe, kencur) untuk dijadikan bumbu masakan tanpa harus berpengawet dan dijadikan obat tentunya serta orang terdahulu lebih panjang umurnya karena asupan yang dimakan alami bebas obat kimia, tetapi saat ini semua serba-serbi tidak lepas dari obat kimia. Mungkin, salah satu pola makan modern pemicu utama timbulnya penyakit degeneratif. Pola makan modern tidak sesuai pola makan sehat, terlalu banyak karbohidrat dan lemak serta kekurangan serat serta sering memakan makanan yang cepat saji yang mengandung pengawet, kalori kosong, penyedap rasa, dan lemak.

Selain itu, kebiasaan mencamil yang berlebihan. Siapa yang suka mencamil? Saya sangat menyukai yang namanya *ngemil*. Weanak, ya, teman-teman, heee ... Ternyata mencamil yang berlebihan juga tidak bagus untuk kesehatan lambung dan jantung kita. Merokok juga memiliki dampak buruk bagi kesehatan. Padahal, sangat besar spanduk/tulisan di kemasan rokok, ya, “Merokok

membunuhmu”, tetapi kita orang Indonesia tetap saja menggunakan dan sebagai konsumen wajib setiap hari. Perokok aktif pernah berkata dalam bahasa Banjar “*Liur pahit kada baroko*” begitu melekatnya rokok dalam dirinya, sehari saja tidak merokok terasa pahit lidah dan tidak bersemangat.

Ayo kawan-kawan, hebatnya pengaruh rokok bagi penggunaannya. Karena di dalam rokok mengandung zat kimia berbahaya dan zat yang bisa membuat ketagihan bagi siapa yang menggunakannya apalagi terus-menerus dapat berakibat fatal bagi kesehatan tubuh kita. Apakah kita sudah menyadari pentingnya menjaga kesehatan? Kenapa kita tidak berhenti menghindarinya? Hem. Ada banyak cara yang dapat kita lakukan agar mendapat kesehatan yang optimal. Salah satunya pola makan yang seimbang sehingga tubuh akan berfungsi dengan baik.

Di kampung saya sekarang, ada yang baru usia 27 tahun sudah mengalami berbagai penyakit dan komplikasi, makan satu suap pun susah. Akan tetapi, ada juga di kampung saya, nenek yang usianya hampir 100 tahun masih kuat salat berjalan ke *langgar* (surau), mata masih bagus penglihatannya, mengaji masih bisa, kemana-mana

bepergian masih bisa meski naik mobil, sih, maksudnya perbandingan yang benar adanya pola makan orang yang hidup dulu dan sekarang sangat jauh berbeda. Hal ini menjadi tantangan sulit bagi kita sebagai masyarakat Indonesia pada umumnya. Melihat kondisi dan gaya hidup yang selama ini kita rasakan di dalam kehidupan sehari-hari, di mana makanan produksi Amerika Serikat seperti *burger*, *fried chicken* dan *hotdog* yang di negara produsennya sendiri dianggap makanan sampah (*junk food*), di negara kita malah dijadikan tren. Bahan-bahan kimia sintesis yang jauh dari sifat alami justru dijadikan makanan favorit. Tantangan banget guys!

Pada tatanan kehidupan sosial dan lingkungan pun gaya hidup menjadi cara pandang masyarakat dalam menilai seorang individu dari kepedulian terhadap penampilan, bentuk tubuh proposional maupun kepribadian seseorang. Kita dapat melihat seseorang yang memiliki kebiasaan hidup sehat menjadikan lebih menarik perhatian dan menebarkan kekuatan positif. Nah, kira-kira kawan-kawan penting nggak tuh, gaya hidup sehat?

Gaya hidup merupakan salah satu aspek yang esensial di era modern ini. Gaya hidup merupakan

gambaran bagi setiap orang yang mengenakannya dan menggambarkan seberapa besar perilaku seseorang di dalam masyarakat. Selain itu, gaya hidup juga dapat diartikan sebagai suatu seni yang dibudayakan oleh setiap orang. Saat ini, kita banyak meniru gaya hidup dan budaya orang luar? Tidak hanya pola makannya serba-serbi siap saji tetapi juga dari segi pakaiannya. Hemmm, kawan-kawan harus pandai dalam memfilternya, yahh.

Gaya hidup sehat merupakan salah satu indikator kualitas hidup seseorang. Hidup sehat adalah hidup dengan fisik, psikologi, lingkungan dan finansial yang sehat, cukup, dan baik. Dalam gaya hidup sehat, seseorang dapat diubah dengan cara memberdayakan individu agar merubah gaya hidupnya, merubahnya bukan pada si individu saja, tetapi juga merubah lingkungan sosial dan kondisi kehidupan yang memengaruhi pola perilakunya. Perubahan bisa terjadi setiap saat, dan merupakan proses yang dinamik serta tidak dapat dielakkan. Berubah berarti beranjak dari keadaan yang semula. Setiap orang dapat memberikan perubahan pada orang lain. Kita dapat merubah orang lain dengan kita mencontohkan terlebih dahulu sehingga

berdampak baik dan dapat dirasakan orang di sekitar kita.

Baru mengajak, ya, guys, contohkan dulu!

Jadi, kira-kira kawan-kawan gaya hidup sehat itu **PENTING** atau **TIDAK**? Jangan dijawab, shettttttts! Cukup lakukan jangan diamkan! Ok.

**Andini, Sampai Kapankah
Engkau akan Kehilangan Gaya
Hidup Sehat?**

Retno Wijayanti

Pagi itu, Andini masih merasakan capek setelah tadi malam ia tak bisa tidur. Semalaman, Andini bahkan hanya bergulung-guling di kasurnya. Matanya mengantuk, tetapi pikirannya mengembara entah kemana, dan bahkan itu hampir terjadi setiap hari dalam tiga bulan terakhir ini. Segala cara sudah dilakukan, tetapi hasilnya nol. Sengaja, Andini tak mau bergantung kepada obat tidur supaya matanya bisa terpejam. Hanya mungkin karena sudah kelelahan, Andini bisa tertidur tiap jam 3 pagi sampai azan subuh memanggil, Andini sudah harus bangun dan bersiap siap untuk bekerja lagi.

Masalah yang dihadapinya akhir-akhir ini, membuatnya gundah gulana. Yaa ... ada beberapa masalah yang membebani pikirannya. Pekerjaan kantor yang seabrek, permasalahan keluarga dan permasalahan dengan pacarnya. Masalah tak bisa tidur bahkan makin menambah kecemasan Andini. Ia hanya merasa bebas lepas ketika bisa jalan-jalan, *shopping* dan kulineran entah sendiri atau dengan teman-temannya. Dari sinilah awal mulanya, Andini menjalani gaya hidup yang kurang sehat. Kurang tidur, tidak bisa mengelola stres, tidak menjaga pola makan bahkan malas berolahraga.

Owh, ya, Andini adalah seorang guru honorer sekaligus karyawan di sekolah negeri. Sekolah Andini terkenal sebagai sekolah favorit di kotanya. Banyak anak pejabat dan orang kaya yang bersekolah di situ. Letak sekolah Andini hanya berjarak sekitar 3 kilometer dari rumahnya. Setiap hari, Andini mengendarai sepeda motor, terkadang menyetir sendiri mobil ayahnya. Karena Andini tampak berbakat di bidang IT, di sekolah, ia diberi tugas untuk mengelola IT, sebagai operator Dapodik, operator BOS, pengelola asset sekolah, pengelola web sekolah, sekaligus guru mata pelajaran Matematika. Semula, Andini menikmati sekali pekerjaannya, meskipun gaji yang ia terima belum sebanding dengan jerih payahnya. Akan tetapi, Andini ikhlas menjalaninya. Selain sesuai dengan ilmunya waktu kuliah, ia memang suka dengan IT.

Sebenarnya, kondisi yang dialami sudah biasa, Andini mengerjakan tugasnya sebagai operator Dapodik maupun operator BOS, sering kali diberi tenggang waktu hanya beberapa hari. Akses masuk ke aplikasi Dapodik dan aplikasi BOS hanya lancar di malam hari. Otomatis itu semua menyebabkan Andini kurang tidur, karena harus begadang.

Permasalahan menjadi kompleks, ketika datang desakan dari keluarganya. Oleh ayah ibunya, Andini didesak untuk segera menikah. Orang tua Andini sangat mengharapkan anaknya segera “mentas” (orang Jawa bilanganya begitu). Dalam arti, orang tua yang sudah tua sudah tidak punya beban jika anak bungsunya segera menikah. Dalam keluarganya, Andini adalah bungsu dari dua bersaudara, kakak laki-lakinya sudah berkeluarga dan tinggal di luar Jawa.

“Andini, ibu dan ayah tadi datang ke pernikahan teman ayahmu. *Di sana ibu ditanya, kapan, ya, bu putrinya menikah?*”

Deg. Hati Andini seketika bergejolak. Itu adalah pertanyaan yang paling tidak disukainya. Hubungan Andini dengan pacarnya masih jauh dari kata menikah, karena memang Andini tahu pacar yang berbeda agama nantinya akan menjadi bom waktu masalah. Andini merasa terlalanjur tak bisa menolak cinta, tetapi Andini tahu, ia dan pacarnya berprinsip pada keyakinannya sendiri-sendiri.. Andini sangat sayang dengan pacarnya, karena memang pacarnya sangat perhatian, makin lama mereka makin mengesampingkan perbedaan.

Orang tua Andini rupanya makin intens dalam mendesak Andini untuk segera menikah, Andini mulai goyah, ia tak sampai hati mengutarakan desakan orang tuanya pada pacarnya. Andini mengambil sikap lebih banyak diam ketika diajak komunikasi dengan pacarnya. Andini lebih suka jalan-jalan, shopping dan tentunya berakhir ke kulineran alias makan. Berat badan Andini yang semula ideal, lama-lama kelihatan sedikit menggemuk. Di rumah pun Andini lebih suka berdiam diri di kamar, ditemani berbagai macam camilan yang ... aih, Andini tak memikirkan lagi komposisi makanannya. Alhasil, tiga bulan terakhir berat badan Andini naik 8 kilo. Terasa berat langkah Andini untuk pergi nge-gym atau ikut senam aerobik seperti dulu. Bahkan tiap malam, ia merasa terbebani dengan permintaan kedua orang tuanya. Aktivitasnya hanya bekerja, bekerja dan makan Sampai kapankah kau akan seperti itu Andini?

Udah Vaksin, Bebaskah Kita dari Covid-19?

Moh. Khasan Azizi

Ancaman *Covid-19* masih belum juga usai. Tak terasa, hampir dua tahun *Covid-19* telah melanda bumi pertiwi Indonesia. Berbagai upaya telah dilakukan pemerintah dalam rangka memutus penyebaran *Covid-19*. Salah satunya mendorong pemberian vaksin *Covid-19* bagi masyarakat luas.

Namun, sejak vaksin COVID-19 tiba di Indonesia, tidak sedikit masyarakat yang belum setuju bahkan tidak mau untuk menjalani vaksinasi COVID-19. Padahal, pemberian vaksin ini sangatlah penting, bukan hanya untuk melindungi masyarakat dari COVID-19, melainkan juga memulihkan kondisi sosial dan ekonomi negara yang terkena dampak pandemi. Terlebih setelah muncul beberapa orang yang terkena *Covid-19* justru setelah beberapa waktu mereka menjalani vaksinasi. Seperti yang dialami oleh 25 relawan yang ikut uji klinis vaksin Sinovac di Bandung. Selain itu, terdapat kabar Bupati Sleman Sri Purnomo yang terinfeksi usai vaksin COVID-19, tentu hal ini mencuatkan banyak tanya. Hal seperti inilah yang sering kali mengundurkan niat mereka untuk mengikuti vaksinasi. Karena mereka merasa vaksinasi tidak ada manfaatnya dan tidak bisa menjamin akan selamat dari

ancaman *Covid-19*. Oleh karenanya, perlu bagi kita untuk mengkaji lebih mendalam terkait efektifitas vaksinasi dalam mencegah ancaman *Covid-19*.

Mengenal Vaksin

Vaksin merupakan suatu antigen atau benda asing yang dimasukkan ke dalam tubuh untuk menghasilkan reaksi kekebalan tubuh terhadap penyakit tertentu. Vaksin biasanya berisi mikroorganisme, misalnya virus atau bakteri, yang sudah mati atau masih hidup tetapi dilemahkan. Vaksinasi atau imunisasi dilakukan untuk membuat sistem kekebalan tubuh seseorang mampu mengenali dan dengan cepat melawan bakteri atau virus penyebab infeksi. Tujuan yang ingin dicapai dengan pemberian vaksin COVID-19 adalah menurunnya angka kesakitan dan angka kematian akibat virus ini. Pada kondisi tertentu, vaksin belum dapat sepenuhnya dapat mencegah terjadinya infeksi, tetapi dapat diharapkan dapat mencegah terjadinya penyakit dengan gejala yang lebih parah.

Dengan adanya *Covid-19* yang masih melanda hampir seluruh negara, para ilmuwan terus berlomba-lomba dalam mengembangkan vaksin untuk *Covid-19*. Tercatat

terdapat sekitar 100 jenis vaksin yang saat ini sedang dikembangkan dan tengah melalui uji klinis. Beberapa jenis vaksin tersebut telah digunakan di Indonesia, seperti Sinovac dan AstraZaneca. Jenis vaksin tersebut telah melalui uji klinis dan sertifikat halal dari MUI. Vaksin tersebut diberikan dalam bentuk 2 kali suntikan. Suntikan pertama disebut juga dengan suntikan primer di mana antibodi yang dibentuk masih lemah, sedangkan pada suntikan kedua diharapkan dapat memberikan perlindungan yang lebih lama dan dalam jangka waktu yang lebih lama.

Seseorang yang hendak mengikuti vaksinasi, haruslah melalui skrining secara ketat. Seseorang yang memiliki penyakit kronis seperti jantung, gagal ginjal, atau seseorang yang pernah terkonfirmasi positif *Covid-19*, atau tengah hamil tidak diperbolehkan mengikuti vaksinasi. Hal ini dilakukan karena ingin memberikan keamanan dan perlindungan terhadap masyarakat.

Sudah Vaksin, kok, Masih Terpapar Covid-19

Guru Besar Penyakit Paru FKUI Tjandra Yoga Aditama dalam acara VIVA Talk pada hari Rabu (10/2/2021)

menuturkan bahwa ada tiga kemungkinan penyebab adanya fenomena terpapar *Covid-19* setelah mengikuti vaksinasi. Tiga sebab tersebut, yaitu:

Pertama, ada kemungkinan seseorang itu lalai dalam menjalankan protokol kesehatan sebelum divaksin. Misalnya, pada tanggal 1 Oktober seseorang melakukan makan bersama 50 teman lainnya dengan membuka masker dan tidak melakukan jaga jarak. Kemudian, pada tanggal 5 Oktober ia mengikuti vaksinasi, dan pada tanggal 7 Oktober ia dinyatakan terpapar *Covid-19*. Dari situ, sebenarnya ia sudah tertular sebelum vaksin diberikan. Namun sayang, hal tersebut kerap tak disadari lantaran gejalanya belum tampak atau masih ringan dan cenderung diabaikan. Pemberian vaksin yang baru satu kali atau dosis pertama ditambah tak menjalankan protokol kesehatan 3M lagi juga bisa jadi pemicunya.

Kedua, seseorang tertular lantaran vaksin memang tak menjamin pencegahan sebesar seratus persen. Karena tidak ada vaksin apa pun yang memiliki efikasi sebesar itu.

Ketiga, tidak ada vaksin yang beri kekebalan seratus persen. Penularan harus berhenti dulu di masyarakat. Yang

lain masih jadi sumber penularan sementara efikasi tidak seratus persen.

Untuk itu, diimbau agar masyarakat tetap mematuhi protokol kesehatan untuk meminimalisasi penularan. Serta, disarankan untuk segera vaksin apabila sudah gilirannya agar penularan di masyarakat makin kecil.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat dari Prof. Dr.Mujamil Qamar, M.Ag. bahwa vaksin itu ibarat helm. Helm tidak menjamin kita akan terhindar dari kecelakaan. Namun, helm dapat berguna untuk mengurangi risiko ketika kita mengalami kecelakaan. Hal tersebut sama seperti vaksin. Vaksin tidak dapat menjamin kita akan terhindar dari *Covid-19*. Namun, vaksin berguna agar risiko yang ditimbulkan tidak terlalu parah manakala kita terpapar *Covid-19*.

Efektifkah Vaksinasi dalam Pencegahan Covid-19

Meskipun tidak 100% bisa melindungi seseorang dari infeksi virus Corona, vaksin ini dapat memperkecil kemungkinan terjadinya gejala yang berat dan komplikasi akibat COVID-19.

Efikasi vaksin *Covid-19* adalah untuk mencegah timbulnya gejala sedang hingga berat pada pasien yang terinfeksi. Efikasi vaksin *Covid-19* dalam mencegah gejala sedang hingga sangat berat tercatat mencapai 89 persen. Capaian itu berlaku untuk rata-rata vaksin yang saat ini beredar. Selain capaian tersebut, vaksin juga diketahui menekan angka kematian akibat *Covid-19*. kalau kita bicara kematian, hampir semuanya mengatakan, dia (vaksin) tidak menimbulkan kematian. 90 persen, bahkan 95 persen, dia mencegah kematian (akibat *Covid-19*). Ini data dari uji klinis, bahwa kematian itu tidak terjadi pada orang yang mendapatkan vaksin.

Hal yang Perlu Diperhatikan Setelah Vaksin

Vaksin COVID-19 memang dapat membawa banyak manfaat dengan melindungi kita dari infeksi virus Corona. Namun, perlu diketahui bahwa vaksin ini tidak diberikan kepada orang yang sedang sakit berat atau sudah terinfeksi virus Corona.

Oleh karena itu, kita harus selalu mempertahankan daya tahan tubuh kita. Hal ini karena dengan imunitas tubuh yang kuat, Anda tidak akan mudah sakit sehingga

kita akan terhindar dari terpapar *Covid-19*. Di antara cara meningkatkan daya tahan tubuh adalah mengonsumsi makanan bergizi, rutin berolahraga, mengelola stres dengan baik serta beristirahat yang cukup.

Selain itu, hal yang tidak kalah pentingnya lagi ialah meskipun kita telah vaksin, Anda perlu tetap menerapkan protokol kesehatan, baik itu selama menunggu giliran untuk divaksin maupun setelah mendapatkan vaksin. Sebisa mungkin juga hindari bepergian ke luar rumah atau berkumpul dengan orang banyak. Selalu memakai masker dan selalu menjaga jarak.

Kesimpulan

Pandemi *Covid-19* masih mengancam. Vaksinasi merupakan salah satu upaya yang dilakukan pemerintah untuk memutus penyebaran *Covid-19* tersebut. Namun, perlu diingat, vaksin bukan berarti kita telah terbebas dari terpapar *Covid-19*. Kita harus tetap menjalankan protokol kesehatan 3M (Mencuci tangan, Menjaga jarak, dan Mengurangi mobilitas) setelah kita melakukan vaksin. Jika pun nanti terpapar *Covid-19*, melalui vaksin inilah risiko dari *Covid-19* ini bisa kita minimalisir. Hal tersebut

sebagaimana helm yang tidak menjamin penggunanya akan selamat dari kecelakaan, tetapi dengan helm inilah risiko atau bahaya kecelakaan bisa kita meminimalisir.

Implementasi Sekolah Sehat Berkarakter di TK Intan Pertiwi

Vera Vianti Maia

Bab I. Latar Belakang Permasalahan

Proses pendidikan merupakan proses pembudayaan, dan proses pembudayaan itu sendiri merupakan proses pendidikan. Sehingga bisa dikatakan bahwa pendidikan merupakan proses pembudayaan. Demikian juga dalam proses membangun karakter para anak didik, terutama anak didik usia dini, salah satunya adalah dengan strategi pembudayaan lingkungan sekolah.

Pada perkembangan yang terjadi saat ini, sekolah TK Intan Pertiwi masih dalam tahap perkembangan untuk mewujudkan sekolah yang bersih dan sehat. Anak didik yang berumur 4-6 tahun masih belum memahami tentang arti lingkungan sehat dan bagaimana mencintai lingkungan sekolahnya.

Dengan adanya latar belakang itulah, penulis tertarik menulis judul “Implementasi Sekolah Sehat Berkarakter di TK Intan Pertiwi” pada artikel ini.

Bab II. Pandangan Umum

Sekolah sehat berkarakter adalah sekolah yang membangun anak didiknya sebagai insan yang sehat dan

Mengembangkan potensi psikososialnya yang mencerminkan nilai-nilai karakter.

Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada Pasal 1 butir 14 menjelaskan bahwa, "Pendidikan anak usia dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut."

Anak-anak usia TK merupakan individu yang sangat unik karena mereka mempunyai keterampilan yang berbeda dan terus berkembang. Anak didik TK selalu aktif, dinamis, antusias dan ingin tahu terhadap sesuatu yang didengar, dilihat serta dirasakan. Sasaran primer sehat berkarakter diberikan kepada semua anak didik yang ada di lembaga sekolah. Sasaran sekunder adalah guru, orang tua, petugas kebersihan maupun kesehatan. Sedangkan sasaran tersiernya adalah lembaga sekolah itu sendiri.

Bab III. Budaya Sehat Berkarakter

A. Perilaku Hidup Sehat

Perilaku hidup sehat sangat diperlukan di dalam lingkungan keluarga dan sekolah, di mana anak didik TK mendapat pendidikan awal. Pelatihan penanaman hidup sehat untuk anak-anak TK Intan Pertiwi dilakukan dengan cara membiasakan anak untuk mencuci tangan dengan sabun dan membuang sampah pada tempatnya. Makanan sehat bergizi yang dibutuhkan oleh anak-anak juga menjadi suatu keharusan untuk bekal yang dibawa ke sekolah.

Manfaat lingkungan sehat di antaranya, anak didik dapat terhindar dari penyakit yang disebabkan oleh lingkungan yang tidak sehat, air menjadi lebih bersih sehingga anak didik aman untuk mencuci tangannya sebelum dan sesudah memulai kegiatan, dan dengan lingkungan yang sehat maka anak didik dapat lebih tenang dalam menjalankan aktivitas pembelajaran sehari-hari.

B. Kebersihan dan Kerapihan Lingkungan

Sekolah yang bersih adalah sekolah yang tidak ada sampah berserakan. Anak didiknya sehat dan bugar serta senantiasa berperilaku hidup bersih dan sehat.

Manfaat yang diperoleh dari lingkungan sekolah yang bersih dan rapi adalah udara menjadi segar, suasana di sekitar menjadi sejuk, tidak ada sampah bertebaran

sehingga penyampaian pembelajaran menjadi nyaman dan mencapai tujuan.

Cara menjaga kebersihan lingkungan di TK Intan Pertiwi, antara lain: membuat tempat pembuangan sampah di sekolah dan menyediakan tempat sampah yang terjangkau oleh anak didik usia dini berdasarkan jenis sampahnya, membangun apotek hidup dan melaksanakan kegiatan berbasis cinta alam dan sejenisnya.

C. Penguatan Karakter

Pendidikan karakter pada anak usia dini merupakan upaya untuk menanamkan perilaku terpuji pada anak. Perilaku terpuji bermanfaat untuk kehidupan anak itu sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungan dan untuk melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Penanaman karakter kepada anak usia dini dilakukan melalui nasihat, pembiasaan, keteladanan dan penguatan. Pendidikan karakter merupakan pendidikan budi pekerti plus, yaitu yang melibatkan aspek pengetahuan (kognitif), sikap dan perasaan (afektif), dan tindakan (aksi). Tanda ketiga aspek ini maka pendidikan karakter tidak akan efektif.

Mengacu pada dasar falsafah bangsa maka TK Intan Pertiwi menanamkan nilai-nilai karakter, di antaranya yaitu: (1) Cinta Tuhan dan kebenaran, (2) Mandiri, (3) Hormat dan Santun, (4) Percaya diri dan Kreatif.

D. Implementasi Budaya Sehat Berkarakter

Dalam mewujudkan sekolah sehat berkarakter TK Intan Pertiwi mengawali rutinitas sehari-harinya dengan menyambut anak dengan jabat tangan atau bersalaman. Jabat tangan tersebut merupakan kebiasaan baik. Di dalam kelas anak mengucapkan, “Tolong”, “Maaf”, dan “Terima kasih”.

Ketika anak membuang sampah pada tempatnya, pendidik pun mengucapkan ‘terima kasih’ sebagai wujud apresiasi.

Pelaksanaan pendidikan pada jam pelajaran, sesuai kurikulum berbasis lingkungan, pelaksanaan pendidikan kesehatan dilakukan melalui penanaman kebiasaan hidup sehat terutama melalui prinsip hidup sehat yang mencakup pola makan sehat dan perlunya keseimbangan gizi.

Bab IV. Kesimpulan

Sekolah sehat berkarakter adalah sekolah yang membangun anak didiknya sebagai insan sehat dan mampu mengembangkan potensi psikologisnya yang mencerminkan nilai religius, nasionalis, mandiri, gotong royong, dan integritas.

Pengembangan sekolah sehat berkarakter di TK Intan Pertiwi dilandasi oleh beberapa standar, yaitu; budaya sehat lingkungan (standar fisik), menggunakan kurikulum berbasis lingkungan (standar fisik dan standar anak didik), dan kegiatan lingkungan yang berbasis partisipatif (standar ketenagaan).

Selain berlandaskan standar tersebut, TK Intan Pertiwi juga memiliki lingkungan sehat bersih indah, tertib, rindang dan memiliki penghijauan yang sangat memadai. Sekolah juga memiliki tempat pembuangan dan pengelolaan sampah yang memadai dan representatif. Memiliki air bersih yang memadai dan memenuhi syarat kesehatan.

Budaya perilaku berkarakter yang dikembangkan adalah mendorong anak didik hidup bersih dan sehat, membuang sampah pada tempatnya, membiasakan cuci

tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum menyentuh makanan dan setelah beraktivitas.

Bab V. Penutup

Apabila sejak dini anak telah terbiasa berperilaku hidup bersih dan sehat, saat menjelang dewasa juga akan memiliki perilaku hidup bersih, sehat dan budaya cinta lingkungan.

Makanan Sehat untuk Kakak

Wanti Nur Faroah

Ada satu hal yang diinginkan setiap wanita di dunia, yaitu mempunyai bentuk tubuh yang indah. Namun, definisi tubuh yang indah berbeda-beda bagi setiap wanita. Bagiku tubuh yang indah sama dengan tubuh yang sehat. Seimbang antara berat dan tinggi badan. Bukan yang terlalu gemuk atau terlalu kurus.

Sementara itu, bagi Meril—kakak perempuanku yang mana adalah seorang model muda di Beverly Hills—tubuh yang indah terdiri dari pinggang kecil, pinggul ramping, kaki jenjang dan payudara cekung. Persis standar kecantikan orang Italia. Citra tubuh ideal seperti itu bagi banyak orang sangat sulit untuk dicapai. Tidak heran Meril melakukan diet vegetarian secara ketat demi mendapatkan proporsi tubuh yang ia inginkan.

Meril selalu sarapan hanya dengan satu buah apel setiap pagi biarpun aku selalu menyodorkan roti gandum dan *mash potato*. Berbeda denganku yang selalu menyertakan makanan tambahan yang mengandung zat gizi agar keperluan nutrisi tubuhku selalu tercukupi.

“Aku ini model, Anna. Menjaga berat badan agar tubuh tetap indah adalah wajib.”

Begitulah jawaban Meril setiap kali aku menegurnya untuk makan menu yang lebih sehat. Indah apanya, bagiku Meril terlalu kurus. Saking kurusnya tulang selangka dan tangannya terlihat menonjol. Aku yakin jika seseorang menusukkan jari ke dada Meril, ia akan langsung mengenai jantung, atau bahkan tembus ke belakang.

Ia juga bangga dengan pinggangnya yang kecil. Aku sempat menakutinya susah lahiran kalau pinggangnya sekecil itu. Meril justru melotot marah lalu mengadu pada ibu bahwa aku menyumpahinya yang tidak-tidak.

Setelah satu buah apel, Meril biasanya makan siang dengan salad sayur. Aku selalu menjuluki menu itu sebagai makanan kambing. Bagaimana tidak? Isinya tumbuhan hijau semua. Paling Meril akan menambahkan tomat sebagai variasi agar tidak terlalu bosan.

“Salad itu makanan sehat, Anna. Tidak berminyak dan berkalori. Bagaimana bisa kamu mengatakan sebaliknya? Oh, ya, ampun.”

Aku tidak mengatakan salad tidak sehat. Aku hanya bilang seharusnya Meril menambahkan makanan lain seperti tuna atau dada ayam untuk menunjang nutrisi yang masuk ke dalam tubuhnya. Tubuh memerlukan zat gizi

seperti karbohidrat, protein serta lemak untuk membangun dan memperbaiki sel-sel tubuh, metabolisme dan untuk mendapatkan energi. Zat gizi tersebut tentu saja tidak terletak hanya dalam sebuah apel maupun sepiring salad. Pantas saja Meril selalu mudah lelah selama ini. Aku selalu khawatir jika suatu saat dia akan jatuh sakit.

Benar saja, Kamis itu adalah ulang tahun Meril. Sebelum jam enam, aku, Ayah dan Ibu menyiapkan kue kecil dilengkapi lilin dengan angka dua dan tiga di atasnya. Kami berniat memberi kue itu sambil menyanyikan lagu selamat ulang tahun sebelum Meril terbangun. Ketika kami masuk kamar Meril dan berteriak *surprise*, alih-alih kekagetan Meril yang menyambut justru suara rintihan yang kami dapatkan.

“Nak, kau baik-baik saja?”

Meril menjawab dengan rintihan lagi. Ayah bergegas mengecek suhu tubuh Meril. Panas. Meril jatuh sakit.

Kami segera membawa Meril ke rumah sakit terdekat dengan mobil. Untungnya lalu lintas Beverly Hills masih lengang saat pagi hari. jadi kami tidak perlu berebut jalan dengan pengemudi lain. Di dalam mobil, Meril terus

merintih. Beberapa kali ia muntah dan mengatakan perutnya sangat mulas.

Begitu sampai di lobi rumah sakit, perawat langsung membawa Meril ke ruangan yang aku ketahui untuk pengecekan dasar kesehatan seperti tensi darah dan lain-lain. Sedangkan aku bersama Ayah dan Ibu menunggu di luar ruangan. Lima belas menit kemudian, perawat memanggil Ayah dan Ibu untuk menemui dokter. Dokter bilang Meril mengalami ketidakseimbangan elektrolit akibat dari diet yang terlalu ketat. Ini yang mengakibatkan Meril demam, muntah dan mulas.

Meril juga mengalamiradang lambung. Ini karena jam makan tidak teratur. Tanpa sepengetahuan kami, Meril sering mengabaikan makan siang dan hanya meminum air putih saja. Dokter menganjurkan agar Meril dirawat beberapa hari hingga pulih.

Lima hari kemudian semenjak dirawat, Meril makin membaik. Ia sudah makan dengan lahap. “Rasanya buruk sekali, Anna. Aku tidak akan diet lagi.”

Meril sedang makan siang dengan pie bawang dan mash potato, sedangkan aku duduk di sofa sambil

mengamati kakak perempuanku itu. Ngomong-ngomong, dia sudah pulang dari rumah sakit.

“Aku kan sudah bilang kalau dietmu memang buruk.”

“Aku takut berat badanku naik. Lalu kontrak kerjaku akan dihentikan paksa oleh agensi. Kau 'kan tahu, Anna. Aku sudah merintis karirku dari nol.”

“Bukannya agensimu hanya menyuruhmu untuk menjaga berat badan? Bukan menjadikan badan menjadi tulang-belulang?”

Meril menelan makanannya kemudian memicingkan mata seperti sedang berpikir keras. Sesaat kemudian, ia menampakkan ekspresi menyesal.

“Benar juga. Aku hanya terlalu panik, Anna. Padahal tidak ada yang menekanku untuk melakukan diet ketat.”

“Baiklah. Mulai saat ini kau harus makan seperti sewarjanya manusia normal, Meril.”

Sejak saat itu, Meril mulai menerapkan pola makan teratur demi menunjang kesehatannya. Tidak ada lagi satu buah apel setiap pagi. Tidak ada lagi salad sayur setiap siang. Yang ada di piringnya sekarang adalah roti gandum besar dengan ceplok telur di atasnya. Atau telur itu akan

Meril ganti dengan daging. Meril juga beberapa kali menambahkan keju di rotinya. Lalu menambahkan kentang goreng sebagai pelengkap.

Meril masih mengonsumsi salad tetapi hanya sebagai camilan saat malam hari ketika sedikit lapar. Itu pun disertai dengan mengonsumsi buah-buahan. Meril juga tak segan meminum jus buah dengan susu *creamer*.

Dua bulan kemudian, tubuh Meril lebih berisi. Tidak seperti tengkorak hidup seperti dulu. Meril mengungkapkan tubuhnya lebih bertenaga. Aku lihat wajahnya makin berseri. Tidak pucat lagi.

“Aku merasa lebih hidup, Anna. Makanan kambing itu telah menyiksaku.”

“Bagaimana dengan agensimu?”

“Mereka merasa bersalah karena tidak mengatakan aku tidak harus diet. Mereka bilang tubuhku sekarang terlihat lebih baik.”

“Tentu saja.”

“Aku menyesal telah menyiksa diri sendiri. Aku tidak akan mengulangi kesalahan lagi.”

“Ya, baguslah.”

Meneladani Gaya Hidup Sehat Rasulullah SAW

Erma Yanti

Rasulullah saw. adalah nabi akhiru zaman, yaitu nabi Muhammad saw.. Beliau adalah manusia pilihan yang diberikan wahyu oleh Allah swt., yakni Al-Qur'an melalui perantara Malaikat Jibril, untuk disampaikan kepada umat-Nya, sebagai petunjuk bagi manusia agar tidak tersesat, selamat hidup di dunia maupun di akhirat dengan mengerjakan segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya.

Rasulullah saw. merupakan contoh suri teladan bagi kita sebagai umatnya. Baik dari segala ucapan, tindakan dan perbuatannya. Rasulullah di masa hidupnya selalu menjaga kesehatan jasmani, selalu menjaga pola makan yang teratur. Sudah sepatutnyalah kita sebagai umatnya meneladani gaya hidup sehat Rasulullah saw..

Firman Allah swt. dalam Al-Qur'an surat Al-A'raf: 31

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Artinya: “.... makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.” (Q.S. *āl-Ā'raf*: 31)

Ayat di atas menjelaskan bahwa Allah swt. tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan. Memenuhi perut

berlebihan adalah sifat yang buruk. Bahkan, dapat merusak agama serta kehidupan dunia.

Dengan mengisi perut hingga muncul rasa kenyang yang berlebihan dapat mengakibatkan kemalasan dan banyak tidur. Jika demikian, efek negatifnya akan menjadikan manusia bodoh. Banyak tidur dan bermalas-malasan dapat menyia-nyiaikan waktu yang merupakan modal dasar dalam kehidupan. Selain itu, makan berlebihan juga dapat menimbulkan penyakit seperti sesak dada, dan penyakit lainnya sehingga hal tersebut mengganggu kelangsungan manusia untuk beribadah.

Rasulullah telah mengajarkan kita bagaimana cara hidup bersih dan sehat dengan selalu menjaga kebersihan baik jasmani maupun rohani. Rasulullah juga mengajarkan bagaimana mengatur pola makan yang baik dan seimbang. Di antara 6 adab makan yang diajarkan Rasulullah saw. yaitu: *“Membaca Basmallah, mengambil makanan yang terdekat, selalu habiskan makanan di piring tanpa bersisa, menggunakan tangan kanan, tidak makan seperti makan orang kafir yang tidak teratur dan tidak makan dengan berstandar.”*

Bicara hidup sehat, junjungan kita, Rasulullah saw. adalah contoh suri teladan. Rasulullah dalam teladannya memperlihatkan kepada kita bagaimana cara makan, menghadapi makanan dan juga makanan apa saja yang layak kita makan. Dalam buku *Ramadhan* yang ditulis Dr. H.M. Briliantono M Soenarwo disebutkan etika makan Rasulullah saw. yang dapat kita contoh, yaitu *berdoa sebelum dan sesudah makan, mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, makan buah sebagai pembuka. Rasulullah menurut riwayat suka sekali makanan yang mendinginkan perut, seperti labu, makan roti, bubur gandum atau nasi, makan daging yang paling sedikit lemaknya seperti paha ayam, minum madu atau susu.*"

Banyaknya sajian makanan yang tersedia di zaman ini terkadang membuat pola makan menjadi tidak terkendali. Namun, Islam mengajarkan agar pengikutnya tidak berlebihan dalam mengonsumsi makanan tersebut, karena bisa menjadi sumber penyakit.

Mengurangi makan dan minum memiliki banyak keutamaan dalam Islam. Dalam kitab *Tanqih al-Qaul*, Syekh Nawawi al-Bantani mengutip hadis Rasulullah

saw. tentang keutamaan mengurangi makan dalam beribadah. Rasulullah saw. bersabda, *"Lapar itu inti ibadah."*

Dalam Kitab Ihya Ulumuddin, menurut Syekh Nawawi, juga disebutkan bahwa Rasulullah saw. bersabda, *"Siapa saja yang melaparkan perutnya, maka besar pemikirannya dan pintar hatinya."*

Islam sejatinya membolehkan untuk memakan apa saja, kecuali yang jelas-jelas haram. Kendati demikian, dalam soal makan ini Al-Qur'an menggarisbawahi agar tidak berlebih-lebihan dan semua makanan harus *tayyiban* bagi tubuh. Dalam hadis, Rasulullah saw. juga bersabda bahwa *"Orang-orang yang terlalu kenyang di dunia akan lapar di hari kiamat"*.

Dalam hadis sahih, Thabrani dari Ibnu Abbas disebutkan, *"Sesungguhnya orang yang kenyang di dunia, mereka adalah orang yang lapar di akhirat."*

Syekh Nawawi juga mengutip Hadis lain. Rasulullah saw. bersabda, *"Siapa saja yang banyak makan, maka paling banyak siksanya."* Syekh Nawawi menjelaskan, semua

kesenangan di dunia nanti akan dihisab sebagaimana disebutkan dalam hadits.

Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman:

ثُمَّ لَسْأَلَنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ

“Kemudian kamu pasti akan ditanya pada hari itu tentang kenikmatan (yang kamu megah-megahkan di dunia itu).”
(Q.S. at-Takatsur [102]: 8)

Selanjutnya, dalam potongan hadis Rasulullah, yaitu *"Tidaklah anak cucu Adam mengisi wadah yang lebih buruk dari perutnya. Sebenarnya, beberapa suap saja sudah cukup untuk menegakkan tulang rusuknya. Kalau dia harus mengisinya, maka seperti untuk makanan, seperti untuk minuman, dan sepertiga untuk bernapas."* (H.R. Tirmidzi, Ibnu Majah, dan Muslim).

Selama hidup, Rasulullah mengalami sakit hanya dua kali, yaitu ketika beliau pertama kali menerima wahyu dan ketika beliau menjelang wafat. Rasulullah mengalami sakit yang sangat parah hingga akhirnya meninggal dunia. Rasulullah selalu menjaga daya tahan tubuh, ternyata

Rasulullah selalu menekankan aspek pencegahan dari pada pengobatan. Rasulullah sangat peduli terhadap kesehatan yang patut kita contoh. Beberapa kebiasaan positif Rasulullah hingga selalu tampil fit dan jarang sakit, di antaranya: beliau selalu selektif terhadap makanan, tidak ada makanan yang masuk ke mulut beliau kecuali makanan tersebut memenuhi syarat halal dan *thayib*. Salah satu makanan kegemaran Rasulullah adalah madu, beliau selalu mencampur madu dengan air untuk membersihkan air liur dan pencernaan. Begitu juga dengan pola makan yang teratur.

Dengan kita meneladani gaya hidup sehatnya Rasulullah saw., semoga kita selalu sehat baik jasmaniah maupun rohaniah dan dijauhi dari segala berbagai macam penyakit. Dengan sehatnya tubuh kita maka kita bisa berpikir cerdas, dapat mengerjakan aktivitas sehari-hari dengan baik dan tentu yang paling utama kita dapat beribadah kepada Allah swt. dengan khusyuk. Semoga semua amal ibadah yang kita kerjakan dapat diterima oleh Allah swt. dan surgalah tujuan akhir kita nanti. *Aamiin ... Aamiin Ya Rabbal Alamiin.*

Gaya Hidup yang Sehat

Inazulfiani

1. Pengertian Gaya Hidup Sehat

Banyak orang membicarakan gaya hidup sehat. Sebagian masyarakat bahkan telah mengerti mengenai gaya hidup sehat. Sering kita melihat mereka berlari dan berolahraga di pagi hari hanya sekadar untuk menikmati udara pagi yang segar. Mereka kadang sekadar berjalan dan berlari-lari kecil di jalan yang belum begitu ramai oleh kendaraan. Bahkan sebagian mereka ada yang ikut senam bersama di pagi hari di suatu lapangan.

Kamu tentu sudah tahu tentang gaya hidup sehat, yakni suatu gaya hidup yang memperhatikan faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan. Sekarang bisa juga kita dikatakan sehat, tetapi kedepannya apakah kita masih bisa tetap sehat. Akan tetapi, jika kita terserang penyakit barulah kita mengerti pentingnya kesehatan bagi tubuh kita.

Ralph Waldo Emerson mengatakan bahwa kekayaan yang pertama adalah kesehatan. Bahkan, Mahatma Gandhi mengatakan bahwa kesehatanlah yang merupakan kekayaan yang sejati bukan kepingan emas atau perak. Dari sini sudah jelas bahwa kesehatan lebih berharga dari pada uang ataupun harta. Harta yang berlimpah belum

tentu dapat membahagiakan, sedangkan jika kita sakit harta akan tidak berarti sama sekali dan kita sangat membutuhkan kesehatan. Maka dari itu, jika kita masih diberikan oleh Allah Subhanahu wa Ta'ala, hendaklah kita mensyukurinya dengan menjaga kesehatan baik secara jasmani maupun secara rohani.

2. Hal-Hal Apa Saja yang Termasuk Gaya Hidup Sehat

Tentu kamu sudah melihat bagaimana orang-orang dalam berkegiatan sehari-hari. Mereka makan dan minum sesuai jadwalnya dan mungkin kita tidak tahu apa yang dilakukannya ketika di luar rumah. Mereka tahu apa-apa yang akan menjadi prioritas dia untuk menjadikan dirinya sehat agar dia tidak jatuh sakit.

Gaya hidup sehat yang kamu ketahui mungkin bisa menjadi contoh bagi aktivitasmu, misalnya berolahraga dan menghindari kegiatan yang menghabiskan waktu untuk kita. Misalnya, ketika bermain game. Jika kita bermain game terus-menerus sampai larut malam, akan menjadi kecanduan. Jika kecanduan, akan melupakan dia untuk segera makan dan merawat dirinya, misalnya tidak tidur malam karena main game. Jika hal ini dilakukan setiap hari maka selera untuk makan akan makin

berkurang. Jika tidak makan, saat berkegiatan akan kurang tenaga dan selalu kelelahan. Begitu juga dengan belajarnya juga akan terganggu sehingga kesuksesan dalam belajar tidak akan tercapai. Jika kurang belajar, otak yang bekerja untuk berpikir tidak akan berkembang.

Hal-hal yang menjadikan menikmati gaya hidup sehat ialah tidur lebih awal dan bangun pagi juga di awal waktu. Misalnya, jika kita tidur di awal waktu, waktu untuk tidur akan makin banyak tergunakan sehingga kita dapat bangun kira-kira jam 3 atau jam 4 yang mana waktu itu sangat bagus untuk kita berbenah diri, yakni mandi dan melaksanakan ibadah salat Tahajud. Setelah itu, bisa kita belajar sejenak untuk menghafal kosa kata maupun menghafal Al-Qur'an. Karena di pagi hari kaya akan oksigen udara masih bersih dan fisik kita juga menjadi kuat.

Jangan lupa untuk sarapan pagi. Manfaatkan waktu untuk membuat makanan kecil untuk sarapan. Jika kita sarapan pagi, aktivitas selanjutnya akan ada tenaganya. Makanan yang dimakan juga harus sehat dan bergizi. Tahu makanan yang berbahaya juga merupakan gaya hidup sehat, misalnya kita mengetahui jajanan yang tidak sehat, seperti makanan yang mengandung formalin dan boraks,

misalnya ayam. Jika mengandung formalin, ayam tersebut berciri-ciri seperti berwarna putih bersih, awet dan tidak mudah busuk baunya menyengat khas formalin.

Gaya hidup sehat juga terdapat pada sikap dan tingkah laku kita sehari-hari. Jika kita selalu berbuat baik, hidup kita akan baik dan berjalan semestinya tidak diliputi rasa iri, dengki dan cemas. Jiwa kita menjadi sehat karena di dalam raga yang sehat terdapat jiwa yang kuat.

3. Kegunaan Gaya Hidup Sehat

Jika kita melaksanakan gaya hidup yang sehat maka kita akan merasakan kegunaan dari gaya hidup sehat itu. Adapun kegunaan gaya hidup sehat ialah:

A. Menjadikan Kita Senantiasa Optimis dalam Hidup

Jika jiwa dan raga kita sehat, akan berdampak pada kegiatan yang kita lakukan. Mata tidak merasakan kelelahan karena stres. Tubuh yang sehat menambah tenaga sementara jiwa yang kuat menambah semangat dalam hidup. Jika kita bersemangat, timbul optimis dalam diri kita bahwa dengan pikiran yang jernih mengundang kebaikan di dalam diri kita. Kadang kala, jika tubuh kita tegang atau stres bisa menghambat aliran darah dan aliran

limfe. Hormon terganggu sehingga daya imun kita terhadap penyakit akan lemah. Akibatnya, kita akan terserang penyakit baik itu yang besar seperti kanker maupun yang kecil seperti demam yang memicu menurunnya semangat untuk bekerja.

B. Menjadikan Kita Bahagia dengan Diri Sendiri

Jika kita sehat, kita akan bahagia dengan diri kita. Jika kita sakit, rasa sakit akan melupakan kebahagiaan karena tubuh kita tidak bisa melakukan apa-apa untuk memenuhi keinginannya. Jika tubuh kita telah mampu melaksanakan kegiatan rutin semisal hobi, bisa dikatakan tubuh kita sehat.

Jika kita melakukan aktivitas hidup sehat, rasa bangga akan diri sendiri akan tampak dengan kebiasaan yang rutin dilakukan. Gaya hidup sehat tidak akan meresahkan masyarakat maupun keluarga karena kesadaran akan gaya hidup sehat adalah jalan untuk menenangkan jiwa.

C. Tidak Banyak Mengeluarkan Biaya karena Sakit

Ketika kita sakit, tentu berobat adalah jalan terakhir, tetapi berobat membutuhkan biaya yang banyak. Bahkan, kalau

kita sakit belum tentu orang dapat membantu kita untuk berobat, sebab mereka juga kekurangan harta. Sementara, biaya untuk ke rumah sakit juga makin besar. Maka jalan satu-satunya adalah menerapkan gaya hidup sehat.

D. Menyegarkan Pikiran dan Senantiasa Aktif dalam Kegiatan Apa Pun

Jika kita sehat, pikiran kita akan menjadi tenang dan bekerja menjadi lebih fokus. Jika kita melihat orang lain yang lebih baik dari kita, kita tidak akan merasa iri karena kita juga sanggup seperti mereka karena fisik kita kuat. Jadi, kalau kita sehat dan melakukan gaya hidup sehat, jiwa dan raga akan sehat memicu kebahagiaan kita dalam menempuh hidup ini.

4. Kegiatan Apa Saja yang Termasuk Gaya Hidup Sehat

Banyak kegiatan yang bertebaran di muka bumi ini, tetapi kita harus pandai-pandai memilahnya mana yang akan menjadi utama dan paling utama agar tubuh tetap sehat baik jiwa dan raga. Kegiatan itu mulai dari yang sepele atau kecil, karenaq bisa jadi yang kecil itu terbawa menjadi besar. Maka dari itu, kegiatan apa saja yang dikategorikan gaya hidup sehat?

Kategorinya antara lain:

1. Senantiasa beribadah kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala.
 2. Menghindari lingkungan yang toxic dan mengetahui ciri-cirinya.
 3. Berteman dengan orang bisa membantumu, tetapi tidak untuk menjerumuskanmu.
 4. Rajin bekerja dan berusaha, menambah ilmu pengetahuan agar tidak ketinggalan.
 5. Kenal waktu dan dapat membaginya dengan disiplin.
 6. Mengetahui ciri-ciri makanan berbahaya.
 7. Gemar menabung dan tidak menghambur-hamburkan uang demi kebutuhan yang tidak seharusnya dibutuhkan.
5. Makanan Apa Saja yang Memengaruhi Gaya Hidup Sehat

Makanan yang kita makan juga memengaruhi gaya hidup sehat kita. Jika makanan yang kita makan dalam keadaan basi atau sudah busuk, akan mengganggu pencernaan kita. Bisa jadi kita dapat menjadi muntah

akibat mengonsumsi makanan yang basi. Jadi, sebaiknya jika makanan segar ada di hadapan kita, hendaknya segera dimakan jangan menunggu terlalu lama. Karena jika makanan sudah masuk angin dan dimakan, tubuh kita juga merasakan masuk angin bahkan pegal-pegal.

Sayuran yang sudah menginap semalaman sebaiknya tidak usah lagi dimakan di siang hari, karena bisa jadi sayurannya sudah masuk angin. Kecuali jika makanan yang mengandung protein masih bisa dikonsumsi meski menginap semalaman. Adapun makanan seperti manisan, tidak boleh sampai berbusa karena jika sudah berbuih atau sudah masuk angin, ciri-cirinya aroma yang tidak sedap dan menyengat, sebaiknya tidak usah dimakan.

Begitu juga dengan makanan yang mengandung bahan pengawet, penyedap dan pemanis buatan yang terdapat pada makanan siap saji, tidak dianjurkan sering-sering mengonsumsinya. Kebiasaan merokok juga merupakan suatu kegiatan yang bukan gaya hidup sehat maka untuk memiliki gaya hidup sehat berhentilah merokok.

Sayuran yang mau dimasak ketika masih mentah hendaknya dicuci terlebih dahulu, karena mana tahu sayurannya secara tidak sengaja terkena pestisida.

Ada juga obat yang terdiri dari herbal. Herbal itu juga bisa dikonsumsi sebagai bahan pelengkap makanan. Herbal yang sering dikonsumsi oleh Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam adalah madu, kurma, dan mentimun. Adapun herbal lain yang dapat meningkatkan daya ingat adalah jinten, habbatussauda, susu, seledri, zafran, adas, kismis, kundur zikri, daun mint, lubban, hindiba, chamomile, kayu gaharu, hinai, dan kepala susu.

Jadi, gaya hidup sehat bisa membuat hidup kita lebih berbahagia sebagai simpanan kita untuk masa depan. Dengan hidup gaya hidup sehat maka kita dapat beribadah dan bekerja dengan baik dan benar.

Gaya Hidup Sehat

Peserta KSP 2 Alineaku

Kesehatan merupakan hal yang harus diperhatikan, untuk menjaga kesehatan itu sangat diperlukan pola hidup yang sehat. Pola hidup yang sehat tentu dimulai dari diri sendiri. Kemudian jika kita sudah menerapkan pola hidup yang sehat, tentu lingkungan sekitar secara otomatis juga akan sehat.

Jakarta, CNN Indonesia—Mayoritas masyarakat Indonesia ternyata tak peduli akan kebersihan. Hal itu berdampak pada lingkungan sekitar dan juga kesehatan.

Dari data riset Kementerian Kesehatan diketahui hanya 20 persen dari total masyarakat Indonesia peduli terhadap kebersihan dan kesehatan. Ini berarti, dari 262 juta jiwa di Indonesia, hanya sekitar 52 juta orang yang memiliki kepedulian terhadap kebersihan lingkungan sekitar dan dampaknya terhadap kesehatan.

Guru Besar Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, Purnawan Junaidi tak membantah temuan ini. Purnawan menyebut, hal ini bahkan dapat dilihat di dalam kebiasaan sehari-hari dan pola sanitasi masyarakat Indonesia. Misalnya, masih banyak masyarakat Indonesia yang tidak memiliki jamban dan fasilitas sanitasi yang memadai di tempat tinggalnya.

"Baru separuh masyarakat yang punya kebiasaan cuci tangan. Kalau sikat gigi itu sekitar 80 persen," kata Purnawan di Thamrin Nine, Jakarta Pusat, Senin (23/4).

Kesadaran masyarakat Indonesia yang masih rendah terhadap kebersihan berpengaruh besar terhadap kesehatan. Penyakit infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) dan diare adalah dua penyakit utama yang disebabkan oleh lingkungan hidup yang kurang bersih.

Untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya kebersihan, menurut Purnawan, perlu diperhatikan faktor-faktor yang memengaruhi higienitas masyarakat.

Faktor yang pertama adalah akses sanitasi yang memadai. Akses sanitasi ini tidak hanya meliputi jamban dan fasilitas sanitasi lain yang sesuai dengan standar kesehatan, tetapi juga tersedianya air bersih.

Menurut Badan Pengelolaan Lingkungan Hidup Daerah Jakarta, 41 persen sumur yang ada di lingkungan rumah tangga di Jakarta hanya berjarak 10 meter dari *septic tank*. Hal ini menunjukkan bahwa air yang digunakan masyarakat masih belum sesuai dengan standar kesehatan.

Yang kedua adalah perilaku dan kebiasaan masyarakat itu sendiri mengenai kebersihan. Hal ini dapat berupa kebiasaan-kebiasaan kecil, dari membuang sampah di tempatnya hingga rajin mencuci tangan. Perilaku dan kebiasaan adalah sesuatu yang penting diajarkan sejak kecil, terutama lewat keluarga dan lingkungan sekolah. Oleh karenanya, penting bagi orang tua dan pihak sekolah untuk menanamkan kebiasaan positif pada anak-anak.

Faktor yang terakhir adalah budaya di masyarakat sekitar. Budaya yang diadopsi suatu masyarakat di wilayah tertentu pastinya berpengaruh terhadap kebiasaan dan perilaku yang diajarkan ke tiap individu. Oleh karenanya, kata Junaidi, untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai kebersihan dan kesehatan, perlu kerja sama dari berbagai macam sektor, dari pemangku kebijakan yang memegang regulasi, akademisi, pelaksana, hingga masyarakat itu sendiri.

Pengertian Menurut Ahli

Menurut Kotler, pola hidup sehat yaitu gambaran dari aktivitas/kegiatan yang didukung oleh minat, keinginan dan bagaimana pikiran, menjalaninya dalam berinteraksi dengan lingkungan. Tentunya terhadap hal-

hal baik. Dari pengertian di atas dapat diartikan bahwa gaya hidup sehat adalah suatu pilihan yang sangat tepat untuk kelangsungan hidup kita, sedangkan pola hidup sehat adalah jalan yang harus ditempuh untuk memperoleh fisik yang sehat secara jasmani maupun rohani.

Tujuan kita menerapkan pola hidup sehat tentunya untuk menjaga kesehatan tubuh dan mendapatkan kehidupan yang lebih baik.

Semua orang pasti ingin selalu sehat dan terhindar dari berbagai penyakit. Sebab, dengan tubuh dan pikiran yang selalu sehat, kesejahteraan hidup dapat meningkat. Menjaga kesehatan pun nyatanya tidak sesulit yang dibayangkan, salah satunya adalah dengan menerapkan gaya hidup sehat setiap hari.

Gaya hidup sehat adalah sebuah komitmen jangka panjang untuk menjaga atau melakukan beberapa hal agar mampu mendukung fungsi tubuh sehingga berdampak baik bagi kesehatan. Beberapa upaya yang bisa dilakukan untuk menerapkan pola hidup sehat adalah menjaga asupan makanan sehat, berolahraga, melakukan kegiatan positif untuk menghindari stres, dan masih banyak lagi. Dengan melakukan hal ini, maka kualitas hidup pun bisa

meningkat dan membawa pengaruh positif bagi lingkungan.

Seberapa Penting Menjalankan Hidup Sehat?

Menerapkan gaya hidup sehat juga menjadi hal yang paling penting, pasalnya menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pola makan tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko kesehatan global yang utama. Apalagi dengan kemajuan teknologi pangan, produksi makanan olahan pun makin meningkat. Tidak hanya itu, karena kemudahan teknologi, gaya hidup tidak sehat membuat tubuh rentan terserang berbagai jenis gangguan kesehatan, seperti diabetes, penyakit jantung, dan kanker.

Virus Corona disebabkan oleh SARS-CoV-2. Penyakit ini sering disebut COVID-19. Virus Corona pertama kali ditemukan di Wuhan, China pada Desember 2019. Berawal dari masyarakat yang pergi ke pasar hewan Huanan, Wuhan, kemudian beberapa hari kemudian sejumlah pasien berdatangan ke rumah sakit di Wuhan dengan gejala penyakit yang tak dikenal.

Tidak lama setelah China mengambil langkah untuk *me-lockdown* negaranya, virus ini mulai bermunculan di

negara-negara sekitar China. Tidak sampai 6 bulan Virus Corona sudah melanda seluruh dunia. Pada saat ini, dunia sedang gencar-gencarnya berperang melawan virus corona, termasuk Indonesia.

Lalu bagaimana cara kita agar terhindar dari COVID-19 ini?

Kita sebagai masyarakat awam, harus mengikuti protokol kesehatan seperti yang dianjurkan oleh pemerintah, yaitu 3M, Memakai masker, Mencuci tangan dengan sabun atau handsanitizer, dan Menjaga jarak 1 meter. Pemerintah juga menganjurkan masyarakat untuk di rumah saja agar terhindar dari COVID-19 ini.

Saat ini, sekolah, kantor, pasar, dan tempat keramaian lainnya ditutup untuk sementara agar tidak ada yang tertular oleh virus ini. Kita dituntut beraktivitas di rumah seperti sekolah online, kerja dari rumah dan lain-lain. Walaupun kita di rumah saja, jangan lupa untuk selalu menjaga hidup sehat ya.

- **Dampak Positif Negatif Pola Hidup Sehat**

Siapa, sih, orang yang tidak mau sehat? Tentunya setiap orang ingin mengalami kehidupan yang sehat. Namun, kesehatan itu mahal harganya. Supaya tubuh tetap

merasakan kesehatan, perlu menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan gaya hidup sehat, maka akan memberikan dampak positif bagi tubuh.

Membiasakan diri untuk tetap sehat sebetulnya tidak sulit dan mahal. Bahkan untuk menjadikan tubuh tetap sehat, kita tidak perlu mengeluarkan biaya sepeser pun. Namun, yang sulit adalah untuk membiasakan diri selalu menerapkan pola hidup sehat. Jika dibarengi dengan usaha untuk membiasakan diri demi mewujudkan pola hidup sehat, akan terasa manfaatnya.

Banyak manfaat yang akan kita rasakan jika selalu menerapkan pola hidup sehat. Meskipun sehat itu mahal, tetapi untuk membiasakan gaya hidup sehat sangat mudah. Mulai sekarang, cobalah untuk menjaga pola makan, rajinlah berolahraga serta masih banyak lagi. Pepatah mengatakan, mencegah lebih baik daripada mengobati.

1.1. Dampak Positif jika Membiasakan Pola Hidup Sehat

Jika kamu bisa konsisten selalu membiasakan pola hidup sehat, dampak positifnya adalah sebagai berikut:

1. Dapat Menstabilkan Kesehatan Mental

Efek positif jika Kamu konsisten membiasakan pola hidup sehat bisa menstabilkan mental seperti terhindar dari depresi, memperbaiki suasana hati serta dapat mempertajam daya ingat.

2. Dapat Mengontrol Berat Badan

Efek positif dari membiasakan pola hidup sehat adalah mampu mencegah terjadinya obesitas. Mempunyai keluhan dengan berat badan solusi terbaiknya adalah dengan selalu konsisten membiasakan gaya hidup sehat.

Memiliki berat badan tidak ideal tentunya akan rentan dengan terserang penyakit. Hal ini sangat jelas sekali bahwa pencegahan terjadinya obesitas adalah manfaat dari gaya hidup sehat. Selain berguna untuk penampilan, tubuh ideal juga sangat bermanfaat untuk menunjang tubuh tetap sehat.

3. Akan Kebal dari Risiko Terkena Penyakit

Seperti yang sudah disebutkan sebelumnya bahwa gaya hidup sehat dapat memberikan manfaat berat badan ideal. Jika berat badan ideal, tubuh akan kebal dari risiko terkena berbagai macam penyakit. Tubuh akan terhindar dari penyakit kekurangan darah, jantung, gangguan pencernaan, diabetes, dan sebagainya. Hal ini merupakan

manfaat hidup sehat yang akan terasa dalam jangka waktu panjang hingga usia senja.

4. Bisa Awet Muda

Setiap orang tentu ingin awet muda. Ini tentu saja dapat terbukti dengan menerapkan gaya hidup sehat. Dengan pola hidup sehat akan terhindar dari penyakit tua yang dapat menyebabkan kematian.

5. Akan Memunculkan Energi Positif

Energi positif dalam tubuh akan terus muncul jika menerapkan pola hidup sehat. Energi positif akan selalu tumbuh seiring dengan selalu mengonsumsi makanan bergizi secara seimbang. Olahraga dengan teratur serta istirahat yang cukup mampu meningkatkan energi positif.

2.1 Dampak Negatif jika Tidak Konsisten Menerapkan Pola Hidup Sehat

Banyak sekali dampak negatifnya bagi tubuh jika tidak memaksakan untuk membiasakan diri gaya hidup sehat, di antaranya adalah:

1. Mengalami Gangguan Penyerapan Gizi

Gangguan penyerapan gizi bisa terjadi jika membiasakan makan tidak teratur. Sistem tubuh

memerlukan berbagai macam asupan gizi serta vitamin. Hal ini diperlukan untuk proses metabolisme tubuh Kamu.

2. Gangguan Mental serta Emosional

Tubuh yang memiliki gaya hidup sehat maka akan lebih mudah mengalami gangguan psikologis. Akan sering mengalami gangguan kecemasan sehingga mental dan emosional terganggu.

3. Tubuh Mengalami Obesitas

Pola hidup yang salah dampak negatifnya tubuh bisa mengalami obesitas yang tentunya dapat membahayakan kesehatan. Obesitas sendiri dapat terjadi dengan mengonsumsi kalori, lemak, natrium secara berlebihan. Obesitas juga dapat terjadi dengan selalu mengonsumsi makanan siap saji.

Obesitas dapat memicu penyakit tekanan darah tinggi, diabetes, kanker serta gangguan kesehatan lainnya.

4. Keluhan Berbagai Macam Penyakit

Hal ini sudah jelas jika kebiasaan kita tidak menerapkan gaya hidup sehat. Efek negatif pola hidup yang salah dapat memicu berbagai macam penyakit seperti penyakit diabetes, stroke, jantung, dan sebagainya.

2.2 Langkah Apa Saja yang Bisa Dilakukan sebagai Gaya Hidup Sehat?

Menerapkan gaya hidup sehat pun tidak bisa sembarangan. Ini perlu disesuaikan dengan usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, kondisi kesehatan, bahkan kebiasaan makan. Nah, berikut adalah langkah yang bisa diterapkan sebagai upaya dalam menjalani hidup sehat:

- **Makan Sehat dengan Gizi Seimbang**

Cara hidup sehat, tetapi cukup sulit diterapkan adalah menjaga asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh. Hal ini sangat penting, supaya tubuh dapat tumbuh, berkembang serta menjalankan fungsinya dengan maksimal. Tidak hanya itu, cara pengolahan makanan pun wajib diperhatikan agar tidak merusak zat gizi di dalamnya sehingga makanan yang dikonsumsi tetap memberi manfaat.

Jika masih terjebak dalam kebiasaan pola makan yang tidak sehat, mulailah dengan mendata semua makanan yang dikonsumsi setiap hari. Catatan ini berguna sebagai pengingat agar kamu dapat membatasi atau menambahkan konsumsinya. Tidak hanya itu, kamu juga bisa memilih makanan yang alami atau dalam proses

pembuatannya tidak ada zat kimia yang masuk ke dalamnya. Gunanya adalah untuk menghindari efek negatif yang bisa dihasilkan. Untuk menjalani hidup sehat, setidaknya kamu harus mengonsumsi buah dan sayur di samping daging dan sumber karbohidrat lain.

- **Olahraga Teratur**

Kegiatan ini sayangnya sudah makin dilewatkan oleh banyak orang yang tinggal di kota besar. Padahal, dengan olahraga yang benar dan dalam waktu yang tepat bisa membuat peredaran darah menjadi lancar serta menguatkan otot dan tulang. Jika kegiatanmu didominasi oleh aktivitas sederhana, pertimbangkan untuk bergerak aktif setiap hari. Pakar kesehatan menyarankan untuk berolahraga dengan durasi minimal 150 menit setiap pekan. Mulai dari jogging, renang, hingga senam aerobik, kamu bisa memilih jenis olahraga yang kamu sukai untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar.

- **Mengelola Stres dengan Baik**

Tidak bisa dimungkiri, stres juga termasuk salah satu hal yang harus kamu hindari untuk memperoleh kesehatan yang maksimal. Memang beban hidup yang berat bisa mendatangkan stres, tetapi kamu harus pintar-

pintar mengelolanya. Saat stres melanda maka gejala fisik yang bisa kamu rasakan adalah sakit kepala, sakit perut, meningkatnya tekanan darah tinggi, dada terasa sakit, hingga sulit tidur.

Untuk mengatasinya, kamu bisa mengambil waktu untuk bersantai dan melakukan hal yang kamu senangi. Beberapa hal, seperti yoga atau meditasi, juga bisa dilakukan agar kamu terhindar dari stres. Selain itu, penting juga untuk bersyukur agar pikiran dan hati tetap tenang. Kesehatan rohani juga akan memengaruhi kesehatan secara fisik secara keseluruhan sehingga tidak bisa kamu abaikan.

- **Istirahat Cukup**

Untuk mendapatkan tubuh dan pikiran yang sehat, kami juga bisa mendapatkannya dengan beristirahat yang cukup. Pastikan jam tidurmu selalu terpenuhi dan membiasakan tidur dan bangun di waktu yang sama. Jika merasa sulit tidur, kamu bisa mencoba mandi air hangat, membaca buku, atau mendengarkan musik untuk membuat tubuh lebih rileks dan makin mudah terlelap.

Itulah beberapa gaya hidup sehat yang bisa kita terapkan setiap hari. Penting diingat kembali bahwa

alangkah lebih baik mencegah penyakit dengan menerapkan pola hidup sehat, ketimbang menunggu badan terserang penyakit.

Sehat Itu Semudah Bernapas

Ali Sakban Sibuea

Hari ini, aku menjalani hidup tidak seburuk sebelumnya, karena sekarang aku lebih menghargai waktu dengan lebih baik. Aku Chandra, terlahir dari keluarga mapan dan merupakan anak semata wayang orang tuaku. Sekarang, aku sedang melanjutkan kuliahku yang belum selesai karena keterpurukanku. Sebelumnya aku tidak begitu memperhatikan tentang diriku sendiri. Hanya saja, beberapa sahabatku selalu mengingatkan tentang diriku agar jangan terlalu egois pada diri sendiri.

Semua itu berawal dari kebiasaan buruk keluargaku yang selalu disibukkan oleh pekerjaan dan keinginan masing-masing. Jadi, prinsip untuk menjaga gaya hidup sehat itu sangat jauh dari kami. Kami hanya peduli akan target dan hasil yang didapatkan dari apa yang kami kerjakan. Semua keinginan kami pun tercapai dengan mudah berkat kerja keras yang kami lakukan. Kami pun hidup serba mewah sampai aset untuk masa depan dan masa tua pun telah disiapkan oleh orang tuaku. Jadi, tinggal menikmati saja nantinya, itulah pendapat orang tuaku.

Semua berlalu begitu saja, dalam sekejap mata orang tuaku dipanggil Yang Mahakuasa karena beberapa penyakit komplikasi yang diderita keduanya. Kata dokter,

semua itu awalnya tidak pernah cek kesehatan, sementara pekerjaan mereka terkenal sangatlah banyak oleh hampir semua orang di kota tempat tinggalku. Sekarang aku hanya punya sahabat yang selalu membantuku dalam hal apa pun. Mulai menjalankan beberapa usaha yang ditinggalkan oleh kedua orang tuaku sampai kehidupan pribadiku. Mereka membantuku dengan senang hati. Aku hanya anak semata wayang orang tuaku yang tidak tahu harus kemana lagi selain menyusahkan ketiga sahabatku.

Semula, aku ragu untuk menjalani hidup sebatang kara dengan fasilitas yang begitu banyak ditinggalkan oleh kedua orang tuaku, tetapi ketiga sahabatku membantu agar aku menjalani hidup dengan baik. Karena aku kehilangan keluargaku hanya karena kesehatan, Ali menyarankan untuk membuat organisasi sosial agar bisa membantu mereka yang sedang berjuang untuk sehat di kota tempat tinggal kami. Sementara mereka yang masih sehat tetapi lalai akan dirinya, kita kasih arahan berupa seminar tentang “sehat itu berharga” oleh orang-orang yang lebih profesional di bidangnya. Hampir setiap bulan kita adakan seminar tersebut dengan bantuan teman lainnya sekaligus

melancarkan bakti sosial untuk peningkatan kesembuhan bagi yang masih sakit.

Beberapa usaha yang ditinggalkan kedua orang tuaku dikelola oleh Fadly dan Mery. Mereka sangat ahli akan hal bisnis. Sesuai dengan jurusan yang sedang mereka tekuni sekarang di salah satu universitas yang ada di kota kami. Semua dikelola sangat baik dan omzet selalu kita buat untuk dana sosial yang sedang kita jalankan. Sementara semuanya berjalan dengan lancar.

Seiring berjalannya waktu, kuliahku pun selesai. Akhirnya aku menjadi sarjana dan mulai menjalankan usaha yang sedang aku tekuni sejak orang tuaku masih ada. Coffe adalah kesukaanku. Jadi, aku memutuskan buat cāfe and Gym. Jadi, ngopi sambil olahraga atau boleh ngopi tetapi jangan lupa olahraga atau tetap jaga kesehatan. Setiap konsumen yang belanja coffee atau menikmati coffee minimal Rp100.000,- maka mereka dapat free gym selama 2 jam. Alhamdulillah, semuanya berjalan dengan lancar, semuanya kami atur dengan sedemikian rupa agar kami bisa memberikan pekerjaan pada mereka yang masih membutuhkan dan bagi mereka yang mau sehat atau yang sekadar ingin tahu tentang mudahnya sehat.

Sekarang, aku belajar penuh dari pengalamanku bersama dengan keluargaku yang dulu tidak memedulikan kesehatan bahkan tidak pernah kontrol kesehatan, akhirnya kami tumbang satu persatu. Kulaihku terhalang karena frustrasi yang aku alami dan juga kesehatanku yang mulai menurun.

Terima kasih masa lalu, kau sangat berarti dan sangat berharga bagiku. Banyak yang aku dapatkan dari masa lalu itu, semuanya berharga. Terima kasih masa lalu, sekarang aku menjalankan hidupku juga menjaga kesehatanku layaknya semudah bernapas. Karena pada dasarnya sehat itu semudah bernapas. Semudah kita berjalan kaki di pagi hari, makan dan minum yang berserat dan sehat, tidur teratur dan sebagainya. Satu yang sangat penting, waktu libur gunakanlah untuk berlibur dan menenangkan pikiran jangan tetap digunakan untuk bekerja. Karena menempatkan sesuatu pada tempatnya salah satu cara untuk menjaga pola hidup sehat dan masih banyak kita yang tidak peduli akan hal itu, yang tetap masih bekerja di hari libur sekalipun.

**Inilah yang Dapat Dilakukan
agar Terhindar dari Serangan
Covid-19**

Hydrilla Mei Myristika

Covid-19 atau penyakit *corona virus* pada manusia dan hewan disebabkan oleh virus SARS-COV₂ yang menyebar hampir di seluruh dunia. Penderita yang terjangkit virus ini akan merasakan demam, sakit kepala, kehilangan indra perasa dan pencium, flu dan masih banyak lagi. Akan tetapi, ada pula orang yang terjangkit, tetapi tanpa merasakan gejala (OTG). Pandemi ini dimulai dari daerah Wuhan-Tiongkok, China pada Desember 2019, yang menyebar hampir ke seluruh permukaan bumi hingga banyak orang terjangkit, mulai dari tanpa gejala hingga meninggal dunia. Pandemi ini adalah yang terbesar sepanjang sejarah peradaban manusia sehingga sangat berdampak dalam kegiatan ekonomi, pendidikan hingga gaya hidup masyarakat.

Corona virus disease yang menyebar ke seluruh dunia tentu menimbulkan dampak, baik negatif maupun positif bagi kehidupan manusia. Dampak negatif dari adanya pandemi ini terutama sangat dirasakan pada sektor ekonomi dan pendidikan. Masyarakat dari berbagai kalangan merasakan hidup menjadi lebih sulit akibat perekonomian yang tidak stabil. Begitu pula dengan sistem

pendidikan yang berubah drastis sehingga menyulitkan bagi siswa, orang tua serta guru. Adapun dampak positif dari adanya pandemi yang belum berakhir ini di antaranya: banyak orang yang bisa berkumpul dengan keluarganya karena semua kegiatan mulai dari bekerja hingga sekolah, semua dilakukan di rumah, dan lain-lain.

Menurut data yang dikumpulkan oleh *worldometer* hingga 19 Oktober 2021, di Indonesia telah terjadi 4.235.384 kasus *Covid-19* dengan 142.999 orang dinyatakan meninggal dunia dan 4.075.011 sembuh.

Banyaknya orang yang pernah terjangkit *Covid-19* hingga merasakan kehilangan akibat penyakit ini, kini orang mulai sadar untuk melakukan sesuatu agar dapat terhindar dari serangan virus SARS-COV 19 ini. Selain menjaga jarak, memakai masker dan melakukan vaksin, ada hal lain yang banyak dilakukan masyarakat Indonesia untuk menghindari serangan wabah ini. Di antaranya berjemur di pagi hari, olahraga teratur di rumah, mengubah pola makan dan mengonsumsi makanan sehat, meminum jamu rempah dan suplemen lainnya seperti vitamin C.

Walaupun di masa pandemi masyarakat dianjurkan untuk tetap di rumah, nyatanya banyak orang yang tetap

melakukan olahraga agar tetap merasa fit dan bugar. Banyak olahraga yang dapat dilakukan di rumah, seperti: senam lantai, senam irama didampingi video youtube, angkat beban, menari bersama anak atau pasangan, naik turun tangga, bermain hulahop, yoga, lompat tali, dan lain-lain. Ada pula olahraga populer yang terjadi saat pandemi, salah satunya adalah bersepeda. Orang-orang terlihat “latah” dengan berbondong-bondong membeli sepeda mulai dari harga murah hingga mahal hanya untuk mengikuti tren ini. Setiap pagi dan sore, dapat dipastikan kita menemui orang yang bersepeda baik di jalan raya maupun jalanan kampung. Akan tetapi, ternyata tren itu tidak bertahan lama dan mulai menghilang seiring berjalannya waktu. Olahraga musiman seperti itu tentu patut disayangkan. Sebaiknya kita tetap melakukan olahraga sederhana di rumah tanpa perlu mengikuti tren apa pun, dengan tujuan menyehatkan badan.

Para ibu juga rupanya mulai mengganti menu makanan di rumah. Seperti selalu memasak sayur, berusaha menyediakan buah, memperbanyak protein, dan lain-lain. Kaum milenial juga tak mau kalah, mereka mulai mengatur pola makan dan mengurangi *junk food* untuk menjaga

kesehatan tubuh. Tentu saja hal ini menjadi kebiasaan baru yang bersifat perubahan ke arah positif.

Para pedagang rempah di pasar rupanya juga mendapat peningkatan pembeli di masa pandemi. Dimulai saat Bapak Presiden Joko Widodo memperkenalkan minuman bernama *empon-empon* yang diyakini dapat menghindarkan tubuh dari virus SARS-COV 19. Lalu munculah ide-ide lain membuat minuman tradisional yang menyebar hampir di seluruh kalangan masyarakat Indonesia. Tukang jamu pun bersaksi, makin banyak orang yang membeli jamu dari mereka, baik berlangganan harian maupun mingguan dengan kemasan jamu berukuran besar.

Ada pula masa di mana masyarakat latah dengan membeli dan mengonsumsi *vitamin C 1000* sehingga sempat menimbulkan kehebohan dan kenaikan harga yang menggila oleh oknum yang memanfaatkan kesempatan ini. Masyarakat mulai mengonsumsi *vitamin C 1000* setiap hari demi menghindari diri dari serangan *Covid-19*. Namun, belakangan para pakar kesehatan mulai berkomentar dengan “kelatahan” dan ketakutan masyarakat tentang vitamin tersebut dan menyadarkan orang yang makin menggila dengan vitamin C dan zink.

Kebutuhan vitamin C pada bayi hingga anak-anak hanya 40-45 mg/hari, sedangkan untuk orang dewasa 50-90 mg/hari. Maka dapat dibayangkan jika manusia mulai mengonsumsi vitamin C 1000mg setiap hari apa yang akan terjadi. Bukannya menghindarkan kita dari Covid, malah menambah penyakit baru akibat over dosis vitamin C. Penyakit yang bisa kita derita akibat kelebihan mengonsumsi vitamin C di antaranya: asam lambung naik, batu ginjal, kram usus, mual muntah, imunitas menurun, insomnia, iritasi kulit, sariawan, sakit kepala, memicu kerusakan jaringan otak, gagal ginjal, penghentian darah, menurunkan fungsi pencernaan, dan lain-lain.

Dari beberapa pembahasan yang telah kita baca di atas, ternyata ada banyak hal yang dapat dilakukan untuk terhindar dari serangan wabah *Covid-19*. Semua dapat dinyatakan baik jika kita melakukannya dengan benar, secukupnya dan sewajarnya saja. Kita juga tidak perlu mengikuti tren dan latah secara berlebihan saat ada kabar yang merebak. Alangkah lebih bijak jika kita bisa mengecek kebenaran dari suatu pernyataan terlebih dahulu sebelum ikut-ikutan hanya karena takut dibilang ketinggalan zaman. Karena sesuatu yang berlebihan itu tidak membuat

kita menjadi lebih baik, tetapi akan menimbulkan masalah-masalah lain yang dapat merugikan kita.

Jika kita ingin menghindari diri dari serangan covid 19, memakai masker, melakukan vaksin, menjaga jarak, selalu mencuci tangan, olahraga sederhana rutin cukup di rumah, mengatur pola makan dan mengonsumsi makanan sehat, meminum suplemen secukupnya sesuai kebutuhan harian masing-masing, dan yang paling penting adalah berdoa. Karena berikhtiar belum lengkap rasanya jika tidak dilakukan bersamaan dengan doa.

Demikian tulisan yang dapat saya sampaikan. Semoga Allah senantiasa melindungi kita dan dunia dapat pulih kembali dari pandemi ini, amin. Terima kasih.

Mengolah Bunga Telang untuk Kesehatan Tubuh

Iin Indra Nuraeni

Bunga telang yang memiliki nama latin *Clitoria Ternatea*, merupakan tumbuhan asli yang hidup di Asia banyak ditemukan di beberapa daerah di Indonesia yang beriklim agak lembab, tetapi bertanah kering. Seperti di Provinsi Jawa Barat, yaitu di daerah Bandung, Garut, Cianjur, dan di provinsi-provinsi lainnya.

Bunga yang memiliki bentuk unik seperti kupu-kupu ini, sebetulnya merupakan tanaman liar yang mudah sekali tumbuh di semak belukar ataupun sengaja ditanam di media seperti pot bunga. Bunga telang atau biasa disebut *Blue Pea Flower* merupakan jenis bunga dalam famili *Fabaceae* yang tumbuh merambat dengan tinggi 6 meter, dengan ranting yang halus, dan berdaun majemuk.¹⁹ Cara menyemaikan bibitnya juga tergolong sangat mudah, yaitu dengan cara menaburkan biji bunga telang di media yang diinginkan. Cara pemeliharannya pun bisa dikatakan mudah karena hanya tinggal menyiraminya saja, dan sesekali diberi pupuk organik.

Ciri spesifik bunga telang dapat dikenali dari bentuk dan warnanya yang unik. Bentuknya ada yang menyerupai corong dengan varian warna yang paling

¹⁹ Zussiva, dkk. 2012. <http://eprints.mercubuana-Yogya.ac.id>.

mencolok, yaitu yang berwarna biru, sedangkan warna-warna lainnya di antaranya adalah ungu, merah muda, dan putih.

Berdasarkan hasil penelitian²⁰ senyawa kandungan yang terdapat dalam tanam bunga telang di antaranya adalah antioksidan yang berfungsi untuk menangkal radikal bebas, seperti *flavonoid* dan *antosianin* yang berfungsi untuk menjaga sel-sel tubuh termasuk sel saraf, dan *bioflavonoid* untuk menjaga kerontokan rambut, *saponin* yang berfungsi untuk antibakteri dan antifungi. Bunga telang juga dapat meningkatkan produksi *asetilkolin*, yaitu zat kimia di otak yang berfungsi untuk meningkatkan daya ingat dan konsentrasi serta mencegah penyakit demensia. Zat yang lainnya seperti *atosianin*, *alkaloid*, *sulfur*, *ca-okalat*, zat *histamin* (antialergi) serta antipiretik (antiradang) yang sangat bermanfaat bagi tubuh kita.

Dengan mengetahui kandungan senyawa yang dimiliki bunga telang maka terdapat beberapa manfaat

²⁰Girish Kumar Gupta (*Clitoria ternatea* {L}): Old and new aspects, Journal of Pharmacy Research. Project: Natural Product Research: 2010)

bunga telang untuk menjaga kesehatan tubuh kita, di antaranya adalah untuk mengobati beberapa penyakit, di bawah ini:

1. Menurunkan tekanan darah tinggi.
2. Mencegah terjadinya resistansi insulin pada penderita diabetes, dan menjaga stabilitas kadar gula darah atau menurunkan gula darah.²¹
3. Meningkatkan kekebalan tubuh terhadap berbagai virus atau mikroba.
4. Memelihara fungsi dan kesehatan otak dan jaringan saraf.
5. Mengobati penyakit jaundice (penyakit kuning).
6. Mencegah dan meringankan reaksi alergi.
7. Meringankan peradangan dan rasa nyeri termasuk mengatasi demam dan rasa nyeri akibat peradangan, migrain.
8. Menyembuhkan radang tenggorokan.
9. Mengatasi infeksi saluran kemih, dan
10. Menyembuhkan gangguan pencernaan.

²¹ Dr. Kevin Adrian. 2021. Alodocter.

Itulah beberapa manfaat dari bunga telang, tetapi tidak dikonsumsi secara berlebihan. Selain itu, wanita hamil pun tidak dianjurkan untuk mengonsumsi bunga telang secara langsung karena akan mengakibatkan efek samping seperti mual dan diare.

Untuk mengatasi kejenuhan dalam mengonsumsi bunga telang, ada beberapa tips mengolah bunga telang supaya menjadi bahan makanan dan minuman yang sehat, bergizi, dan tetap bisa menjaga kesehatan tubuh kita, tetapi tidak membuat kita bosan, seperti:

➤ Agar-Agar Bunga Telang²²

Rendam 3-4 kuntum bunga telang (bisa bunga segar ataupun bunga yang sudah dikeringkan) dengan air panas selama kurang lebih 5 menit (sampai berwarna biru gelap) dalam satu gelas air, kemudian campurkan ke dalam panci yang sudah berisi satu bungkus bubuk agar-agar tanpa warna (plain/putih, bisa juga menggunakan bubuk konyaku) yang telah dicampur satu gelas gula pasir.

²² Aos Kuswandi, 2021. #NetKuliner. Ager Kembang Telang. Pustaka Sunda

Kemudian tambahkan 2½ gelas air, lalu aduk sampai merata, kemudian setelah gula dan bubuk agar-agar/konyaku larut, didihkan cairan di dalam panci. Aduk-aduk sampai air adonan terlihat meletup-letup dan sedikit berbusa. Setelah itu, pindahkan ke dalam loyang dan biarkan dingin. Setelah beku, potong-potong dan sajikan.

➤ Pudding Bunga Telang²³

Bahan 1:

- a. Siapkan 8 lembar roti tawar (potong pinggirannya)
- b. Susu cair (murni atau UHT) 300 ml
- c. Telur 2 butir
- d. Air rendaman bunga telang 250 ml (bunga telang sebanyak 5-6 kuntum direndam di dalam air panas selama kurang lebih 5 menit atau sampai berwarna biru gelap)
- e. Sedikit garam
- f. Vanili ½ sendok teh

²³ Jin Indra Nuraeni, 2020.#NetKuliner: Pudding Roti Tawar. Pustaka Sunda

Cara membuat bahan 1: Blender roti tawar, susu cair dan telur sampai halus. Setelah itu, masukan air rendaman bunga talang, tambahkan garam dan vanilla, aduk-aduk merata. Simpan terlebih dahulu.

Bahan 2:

- a. Dua bungkus agar-agar tanpa rasa
- b. Gula putih 150-200 gr (bisa ditambahkan madu atau diganti madu, bergantung selera)
- c. Susu kental manis 250 ml
- d. Air 1000 ml (1 liter)
- e. Mentega 3 sendok

Cara membuat bahan 2:

Masukan gula putih (bisa diganti madu), bubuk agar-agar, aduk supaya merata, tambahkan 1 liter air, masukan SKM aduk lagi sampai tercampur rata. Masak adonan hingga terlihat uap dari adonan, Kemudian masukan bahan 1 yang sudah diblender tadi, aduk terus-menerus supaya tidak gosong di bagian bawahnya. Setelah mendidih, ketika masih dalam keadaan panas, tambahkan mentega, kemudian aduk lagi hingga tercampur semuanya.

Tuangkan adonan pudding ke dalam loyang.
Biarkan mengeras. Sajikan dalam keadaan dingin.

Manfaat dari agar-agar dan pudding bunga telang ini adalah untuk memperbaiki fungsi pencernaan kita atau membantu memperbaiki metabolisme dan mengatasi sembelit.

➤ Nasi Kerabu²⁴ (Liwet Telang)²⁵

Cara membuat:

Beras sebanyak tiga gelas yang sudah dicuci bersih dimasukkan ke dalam panci tebal atau kastrol (bisa menggunakan magic com), lalu tambahkan air sebanyak 3½ gelas, masukkan 4 kuntum bunga telang, tambahkan 2 sendok mentega, dua lembar daun salam dan satu batang serai yang sudah digeprek, simpan bawang merah, bawang putih dan cabe merah gelondongan di atasnya. Masak nasi sampai matang dengan api kecil dan tertutup rapat. Jika menggunakan magic com, cara memasaknya akan lebih praktis.

²⁴ Sofyan L. Munawar. 2018. #NetKuliner. Nasi Kerabu. Pustaka Sunda.

²⁵ _____. 2019. #NetKuliner. Liwet Telang. Pustaka Sunda.

Manfaat nasi liwet bunga telang di antaranya adalah untuk mengurangi stres, menyembuhkan penyakit kulit. Kandungan zat kimia aktif bunga telang seperti tanin berfungsi untuk mengendapkan protein, *saponin* untuk menurunkan kolesterol dalam darah selain antitumor, *saponin* juga berfungsi untuk menghambat pertumbuhan sel tumor. Kandungan protein dari bunga telang berfungsi untuk pengendali aktivitas biologis sel.

Selain dibuat untuk campuran bahan makanan dan pewarna alami makanan, bunga telang juga bisa dibuat menjadi minuman yang berkhasiat dalam menjaga kebugaran tubuh kita. Di antaranya adalah dibuat minuman, seperti teh bunga telang plus madu-lemon, campuran untuk jus, campuran susu ataupun dibuat untuk campuran smoothies.

Cara membuat teh bunga telang madu adalah dengan merendam 3 kuntum bunga telang di dalam segelas air panas. Diamkan selama 3 menit, kemudian tambahkan 2 sendok madu dan perasan air lemon. Aduk-aduk, minum selagi masih hangat.

Cara mengolah bunga telang menjadi minuman lainnya, yaitu sebagai bahan campuran pembuatan

smoothies. Smoothies adalah minuman campuran berbahan dasar buah-buahan dan sayuran, dicampur dengan susu atau yoghurt. Kali ini, smoothies yang akan dicampurkan dengan bunga telang adalah yang berbahan dasar buah pisang. Buah pisang mengandung lemak nabati yang sangat baik untuk kesehatan pembuluh darah, mengandung serat yang tinggi sehingga dapat melancarkan buang air besar. Selain itu, buah pisang juga mengandung *potassium* (*kalium*) alami yang sangat baik untuk kesehatan jantung. Tiap 100 gram buah pisang rata-rata mengandung 400 mg *potassium* yang mencukupi kebutuhan *potassium* orang dewasa.²⁶

Cara Membuat Smoothies Pisang Bunga Telang:

Bahan-bahan:

1. Buah pisang ambon 100 gr yang sudah matang, dikupas.
2. Bunga telang 3 kuntum direndam dalam satu gelas susu cair panas (100 ml)
3. Yoghurt 100 ml

²⁶ dr. Mohammad Ali Toha Assegaf. 2010. *Praktisi & Pengkaji Kedokteran Nabi. 365 Tips Sehat ala Rasulullah*. Jakarta: Penerbit Hikmah.

4. Es batu secukupnya, hancurkan.

Cara membuat:

Blender sebentar pisang yang telah dipotong-potong, masukan yoghurt dan blender kembali, masukan campuran susu cair-bunga telang (boleh diambil bunganya jika susu sudah berwarna biru), tuangkan es batu, blender lagi dengan kecepatan tinggi hingga halus dan sedikit berbusa serta terlihat seperti bubur. Setelah itu, tuangkan smoothies, beri garnish satu buah bunga telang segar agar lebih menarik.

Manfaat minuman teh bunga telang dan smoothies bunga telang adalah untuk meningkatkan fungsi kognitif, mencegah penyakit demensia karena bila teh ini diminum akan menstimulus kadar neurotransmitter, hal ini yang akan meningkatkan asetikolon. *Asetikolon* adalah suatu bahan kimia yang terdapat di dalam otak dan akan mengalami penurunan seiring dengan bertambahnya usia, yang mana *asetikolon* berperan dalam memfasilitasi komunikasi di dalam otak. Jika *asetikolon* berkurang, pesan akan

diterima dengan lambat bahkan tidak bisa diterima sama sekali karena rusak atau terhenti.²⁷

Campuran Bunga telang dan pisang berguna sekali untuk kesehatan kulit dan rambut, selain sebagai suplai energi yang menyehatkan bagi tubuh kita. Selain itu, teh bunga telang plus madu lemon yang hangat berguna sekali untuk menyembuhkan radang tenggorokan karena mengandung zat *antipiretik* (*antiinflamasi*).

Demikian beberapa cara mengolah bunga telang menjadi makanan dan minuman yang bermanfaat untuk kesehatan dan kebugaran tubuh kita, semoga artikel ini bisa berguna bagi kita semuanya dan kita bisa memanfaatkan bunga telang tersebut secara maksimal untuk kesehatan kita.

²⁷ Yasinta Rahmawati. 2020. Tunda Penuaan dan Tingkatkan Daya Ingat Konsumsi Bunga Telang!. Suara.Com

Gaya Hidup Sehat

Muh. Sulaiman Rifai Aprianus Mukin

Azan subuh menggema dari Masjid Babul Hidayah, Lamahora. Suara yang khas dengan irama bayati begitu syahdu dan sembilu menerobos masuk dalam bilik genderang telinga yang tertidur lelap. Suara muazin itu tak asing di telinga, bahkan mungkin penduduk Kampung Lamahora. Siapa yang tak mengenal suara itu. Suara yang serak-serak basah dengan irama bayati sungguh menggugah siapa pun yang mendengarnya. Si pemilik suara itu milik seorang pemuda alumni salah satu pesantren dari tanah Anoa, pondok pesantren 77 Goa Makassar.

Pemuda ini tidak jelek atau buruk rupa, tetapi juga tidak berbadan atletis. Ia terlihat biasa saja sebagaimana pemuda-pemuda lain di Kampung Lamahora. Pemuda seusianya seharusnya sudah menikah atau berkeluarga. Karena tanpangnya pas-pasan, bukan berarti jelek atau buruk rupa dari keluarga yang sangat sederhana yang tak mau dibilang miskin. Rumahnya beratap alang-alang, berdinding bambu petung dan berlantai tanah. Ia hidup bersama ibunya yang sudah paru baya. Ayahnya telah lama meninggal ketika ia masih dalam kandungan ibunya.

Dengan susah payah ia dipelihara, dirawat, dibesarkan dan didikan seorang perempuan janda dalam

Lingkungan yang sangat sederhana. Untuk mencukupi kehidupan sehari-hari, ibunya menawarkan jasa mencuci pakaian dari satu rumah ke rumah yang lain di Kampung Lamahora. Pendapatnya tidak seberapa, mungkin hanya untuk makan dan minum sehari-hari. Syukur-syukur kalau ada penduduk Kampung Lamahora berbaik hati memberikan tambahan. Kadang makanan dan sedikit uang.

Malam itu, Kampung Lamahora diguyur hujan lebat dan badai. Orang-orang Kampung Lamahora berhamburan mencari keselamatan masing-masing.

"Banjir ... banjir ...," teriak orang-orang Kampung Lamahora.

Tiang-tiang listrik dipukul sekuat mungkin memberikan tanda alarm bahwa di Kampung Lamahora sedang dilanda banjir bandang. Luapan banjir menyapu rata Kampung Lamahora malam itu. Listrik pun tiba-tiba padam, suasana tiba-tiba jadi gelap gulita. Teriakan minta tolong terdengar dalam kegelapan malam yang mencekam. Entah ke mana harus berlari menyelamatkan diri.

Di gubuk beratap alang-alang, berdinding bambu petung dan berlantai tanah yang dihuni laki-laki muda dengan kekasihnya itu hanya berpasrah diri kepada Sang

Khalik kehendak segala takdir. Dari gubuk beratap alang-alang, berdinding bambu petung dan berlantai tanah laki-laki muda itu berperang dengan takdir menyelamatkan kekasihnya yang sedang hamil, menunggu kelahiran seorang anak. Takdir berkendak lain, laki-laki muda itu hanyut terbawa banjir bandang dalam kegelapan malam yang mencekam.

Delapan tahun kemudian

Surya pagi yang ramah seakan menyapa lembut penuh kasih dan sayang untuk kehidupan masyarakat Kampung Lamahora yang seakan melupakan banjir bandang di malam kelam itu. Seorang bocah kecil dengan langkah pasti dari gubuk beratap alang-alang, berdinding bambu petung dan berlantai tanah memasuki halaman sekolah. Di Sekolah Dasar Inpres Lamahora, bocah kecil ini merajut mimpinya. Kepala Sekolah SD Inpres Lamahora meminta seorang gurunya memanggil bocah kecil itu agar menemuinya di ruang kerja. Dengan kelembutan seorang ibu dan senyuman yang khas menyapa mesra dan beberapa pertanyaan basa-basi untuk bocah kecil itu agar ia kuat menerima berita yang akan disampaikan kepadanya.

Kepala sekolah merangkulnya dan menahan duka yang dalam.

"Sabar ..." Nama bocah kecil itu disapanya.
"Namamu Sabar, kan?"

Bocah kecil itu mengangguk pelan, kepalanya berisyrat membenarkan kata-kata ibu kepala itu. Selanjutnya, Kepala Sekolah pun menyampaikan kabar untuk bocah kecil itu.

"Sabar, bunda percaya kalau Sabar kuat menerima berita ini."

Bocah kecil itu hanya tertunduk dan mendengar apa yang akan disampaikan Kepala Sekolah SD Inpres Lamahora. Dirangkulnya bocah kecil dalam-dalam dan berbisik, "Nak ... bunda baru saja menerima kabar dari Kepala Kampung Lamhora bahwa mamamu baru saja meninggal dunia."

Sontak bocah kecil itu melepaskan pelukan manja Ibu Kepala Sekolah. Bocah itu tampak tak percaya. Seketika, tangisannya meledak, memenuhi ruang kepala. ia kemudian bergegas lari keluar menuju gubuk beratap alang-alang, berdinding bambu petung dan berlantai tanah.

"Mamaaa ... mamaaaa bangun, Maa ... kenapa Mama meninggalkan Sabar sendiri."

Suasana hening. Seorang perempuan paruh baya menarik Sabar dan memeluknya agar bocah kecil itu tenang. Perempuan paruh baya itu adalah nenek dari arah ayahnya.

Dua belas tahun kemudian. Azan Subuh seakan berlomba dengan semilir angin dari masjid Babul Hidayah Lamahora menembus bilik-bilik genderang telinga umat Islam di Kampung Lamahora. Berbondong-bondong umat Islam di Kampung Lamahora menunaikan salat Subuh berjamaah. Suara yang khas dengan irama bayati yang syahdu imam masjid memimpin salat Subuh itu. Orang-orang Kampung Lamahora menyapanya penuh rasa hormat. Selepas salat Subuh, dilanjutkan dengan kajian subuh sepekan sekali pada hari Jumat. Subuh ini mengulas gaya hidup Sehat. So pasti, gaya hidup sehat dalam Islam.

Penceramah memulai dengan salam pembuka sebelum menyampaikan materi gaya hidup sehat dalam pandangan Islam. Penceramah itu mengurai dengan bahasa khas Kampung Lamahora.

"Bapak ... Ibu *wahan kae*, ada dua nikmat yang kerap dilalaikan manusia, yakni kesehatan dan waktu luang. Kesehatan yang baik akan memberikan peluang *tite wahan kae* dalam ibadah. Begitu pula dengan luangnya waktu. Dua hal tersebut menjadi persyaratan utama dalam beribadah dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

"Bapak ibu *wahan kae*, sosok yang bisa dijadikan rujukan *tite* untuk selalu sehat dan memanfaatkan waktu luang yang baik adalah baginda Nabi Muhammad saw.. Karena selama hidupnya, Rasulullah hanya dua kali sakit. Pertama, saat diracun Zainab binti al-Harits. Kedua, menjelang wafatnya. Selain itu, Rasulullah selalu sehat dan bugar. Hal ini menunjukkan bahwa Rasulullah adalah seorang yang menjaga dan memperhatikan kesehatan diri dengan sangat baik.

"Lantas bagaimana cara Rasulullah memelihara kesehatannya? Meski perkembangan ilmu medis pada zaman Rasulullah tidak secanggih saat ini, tetapi beliau tahu betul bagaimana menjaga kesehatan diri agar terhindar dari segala macam penyakit.

"Merujuk buku *Menggali Nalar Saintifik Peradaban* menjelaskan bahwa setidaknya ada dua hal yang dilakukan

Rasulullah untuk menjaga kesehatan diri. *Pertama*, menjaga kebersihan diri. Rasulullah kerap kali menyerukan kepada umatnya, terlihat dari beberapa hadits yang diriwayatkan, untuk menjaga kebersihan diri dan sanitasi publik sembari membacakan nukilan Hadis Rasulullah.

"Bapak ibu *wahan kae* Rasulullah menjelaskan bahwa pangkal dari kesehatan adalah kebersihan. Baginda Rasulullah terbiasa hidup bersih. Mulai dari mencuci tangan sebelum dan setelah makan, bercebok usai buang air besar dan air kecil, memotong kuku tangan dan kaki, memendekkan rambu dan janggut serta mandi. Rasulullah juga memberikan perhatian lebih kepada kebersihan gigi. Mengapa? Karena kesehatan gigi dan gusi sangat krusial terhadap pemeliharaan kesehatan tubuh secara keseluruhan. Oleh karenanya, baginda Rasulullah menganjurkan umatnya untuk bersiwak."

Para jamaah masjid Babul Hidayah lamahora dalam kajian subuh mengangguk-angguk kepala sekan memahami tausyiah penceramah.

"*Kedua*, mengonsumsi makanan sehat, bersih, dan bergizi. Rasulullah memberikan penjelasan kandungan nutrisi dan kualitas yang terkandung di dalam suatu

makanan. Maka tidak heran jika menganjurkan umatnya untuk makan makanan tertentu dan melarang mengonsumsi sebagian yang lainnya. Rasulullah menilai kalau garam dapur adalah bumbu terbaik. Ia selalu mengonsumsinya bersama makanan dan sayuran. Untuk mendapatkan nutrisi,

"Rasulullah tidak hanya memakan satu makanan tertentu, misal buah-buahan seperti kurma, melon, labu dan lainnya, tetapi juga jenis makanan lain seperti susu murni, madu, minyak zaitun, daging segar, telur, sayuran segar, dan lain sebagainya.

"Dalam satu riwayat, Rasulullah menjelaskan kalau madu adalah obat favorit untuk dikonsumsi."

Penceramah itu menukilkan dari buku *Revolusi Hidup Sehat ala Rasulullah* yang menjelaskan Rasulullah mengonsumsi segelas air putih dicampur dengan madu ketika sarapan. Madu memang memiliki banyak manfaat. Salah satunya adalah 'membantu' alat pencernaan dalam tubuh agar berfungsi maksimal ketika mengolah makanan. Tidak hanya makan makanan bergizi,

Penceramah itu melanjutkan, "Rasulullah juga mengajarkan cara atau adab makan agar hidup selalu sehat.

Seperti makan dengan menggunakan tangan kanan, mengambil makanan yang lebih dekat, tidak meniup makanan panas, dan lain sebagainya. Tidak hanya menjaga kesehatan dan memakan makanan bergizi, Rasulullah juga gemar berolahraga untuk menjaga kesehatan diri. Berjalan kaki dan berlari merupakan jenis olahraga yang sering dilakukan Rasulullah selain berkuda dan memanah.

"Bapak ibu *wahan kae*, Alhamdulillah kiranya materi Gaya hidup sehat sebagaimana yang dicontohkan baginda Rasulullah dapat *tite wahan kae* amalkan dalam kehidupan sehari-hari."

Sebelum mengakhiri kajian Islam tentang gaya hidup sehat, penceramah mengajak agar memulai gaya hidup sehat dari kita diri sendiri dan itu dimulai dari lingkungan rumah kita. Tahukah kita siapakah muazin dan imam masjid sekaligus penceramah yang bersuara lembut dengan lagu bayati itu? Dia adalah bocah kecil dengan nama lengkapnya Sabaruddin Bandang, LC. Nama Bandang disandangnya karena ia dilahirkan ibunya saat banjir bandang yang menyapu rata Kampung Lamahora beberapa puluh tahun lalu.

Merawat Kesehatan Mental

Fatah Firdaus

Ketika berbicara tentang kesehatan, sering kali yang terlintas di pikiran sebagian besar masyarakat, yaitu tidak adanya keluhan sakit pada tubuh yang ditandai dengan sehatnya organ-organ tubuh seperti jantung, ginjal, paru-paru dan organ-organ tubuh lainnya yang bersifat fisik. Kesehatan yang dimaksud mengacu kepada kesehatan fisik, padahal kesehatan pada manusia bukan hanya terbatas pada kesehatan fisik semata.

Selain kesehatan fisik, aspek lain yang tidak kalah penting, yaitu kesehatan mental. Manusia dapat dikatakan sehat sempurna, jika sehat fisiknya dan sehat mentalnya. Jika kesehatan fisik adalah keadaan di mana badan atau tubuh terbebas dari keadaan sakit, kesehatan mental yang baik adalah kondisi di mana batin kita dalam keadaan tenang dan tentram sehingga dapat menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar.

Kesehatan fisik dan kesehatan mental sama pentingnya dan saling memengaruhi. Kesehatan fisik yang buruk dapat memicu timbulnya masalah kesehatan mental. Begitu pula sebaliknya, kesehatan mental yang buruk bisa menyebabkan gangguan pada kesehatan fisik. Salah satu contoh, suasana batin yang gelisah dan tidak tenang akan

berakibat pada gangguan tidur sehingga pada akhirnya tubuh menjadi cepat lelah dan pegal-pegal.

Tekanan dan tuntutan hidup yang makin banyak dan kompleks serta kondisi sosial turut berkontribusi terhadap gangguan kesehatan mental. Tuntutan karir, tekanan pekerjaan, bisnis, kondisi rumah tangga, hubungan asmara, sosial media bahkan sampai dengan kondisi sosial politik merupakan beberapa contoh kondisi yang dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan mental seseorang.

Kondisi yang paling umum terjadi pada masalah kesehatan mental, yaitu stres, gangguan kecemasan (*anxiety disorders*) dan depresi. Sebagaimana dilansir *Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME)* pada tahun 2017, depresi dan gangguan kecemasan menempati peringkat pertama dan kedua gangguan kesehatan mental di Indonesia.

Stres menurut KBBI adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar. Salah satu contohnya, yaitu seseorang mengalami stres karena pekerjaan yang menumpuk dan mendekati tenggat waktu penyelesaian. Seseorang yang

mengalami stres biasanya akan mengalami kondisi atau gejala berikut, yaitu gangguan tidur, gangguan makan, nyeri dada, otot tegang, penurunan gairah seksual dan lebih emosional (mudah marah).

Stres jika tidak segera ditangani, akan berkembang menjadi depresi. Depresi adalah suatu kondisi di mana penderitanya mempunyai perasaan sedih yang berlarut-larut, bisa berlangsung berminggu-minggu bahkan berbulan-bulan. Kondisi ini dapat menyebabkan seseorang kehilangan motivasi untuk melakukan suatu hal, semisal pekerjaan. Kondisi ini dapat ditimbulkan juga oleh perasaan bersalah berlebihan.

Stress yang diakibatkan beban pekerjaan seperti contoh di atas, jika tidak segera dikelola dan ditangani akan menjadi depresi. Ketika depresi, yang terjadi adalah pekerjaan tersebut malah akan diabaikan karena telah kehilangan motivasi dalam melaksanakan pekerjaan

Selanjutnya, menempati peringkat kedua dalam gangguan kesehatan mental pada masyarakat Indonesia yaitu gangguan kecemasan. Cemas sebenarnya merupakan gejala umum dan wajar, biasanya terjadi akibat adanya suatu tekanan atau kondisi tertentu pada seseorang.

Namun, jika cemas tersebut sudah berlebihan dan tidak dapat dikendalikan, hal tersebut termasuk pada gangguan kesehatan mental, yaitu gangguan kecemasan.

Gangguan kecemasan (*anxiety disorders*) adalah kondisi psikologis ketika seseorang mengalami rasa cemas berlebihan secara konstan dan sulit dikendalikan sehingga berdampak buruk terhadap kehidupan sehari-harinya. Gejala gangguan kecemasan yang paling umum, yaitu rasa takut berlebihan dan rasa cemas yang berlebihan.

Gangguan kesehatan mental jika tidak segera ditangani dengan baik, akan memengaruhi kualitas hidup secara umum. Kesehatan fisik menurun, pekerjaan menjadi terbengkalai, hubungan sosial bisa terganggu, hubungan dengan keluarga dan teman bisa renggang, karena seseorang yang mengalami gangguan kesehatan mental biasanya kurang bersosialisasi.

Mengingat pentingnya kesehatan mental maka kesehatan mental harus dirawat dan dijaga dengan baik. Berikut ini beberapa cara yang bisa dilakukan untuk merawat kesehatan mental.

- 1. Mensyukuri Kehidupan yang Ada Saat Ini**

Bersyukur atas apa yang ada saat ini merupakan salah satu cara untuk merawat kesehatan mental. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara rasa syukur dengan kesehatan mental. Orang yang bersyukur cenderung akan menerima apa pun kondisi yang ada pada saat ini. Salah satu cara untuk meningkatkan rasa syukur yaitu dengan menuliskan nikmat-nikmat yang telah didapatkan setiap hari. Tulisan-tulisan tersebut kemudian dibaca kembali untuk melakukan refleksi diri.

2. Olahraga secara Rutin

Olahraga memicu munculnya hormon endorfin dalam tubuh. Hormon ini berperan dalam mengurangi rasa sakit dan memunculkan energi positif. Energi positif yang muncul akan meningkatkan suasana hati dan berperan sebagai penangkal stres, kecemasan serta depresi.

Olahraga tidak melulu melakukan olahraga berat. Aktivitas olahraga ringan seperti jalan kaki, senam dan lari juga sudah cukup sebagai aktivitas olahraga harian. Disarankan olahraga dilakukan secara rutin dan teratur minimal 30 menit setiap hari. Aktivitas olahraga di luar ruangan dengan paparan sinar matahari memberikan nilai

tambah berupa vitamin D, yang meningkatkan serotonin di otak.

3. Lakukan Hal yang Disenangi

Lakukanlah sesuatu yang membuat senang dan bahagia. Salah satu contohnya, mengerjakan hobi di waktu senggang. Hobi membuat kita sejenak melupakan rutinitas yang menyita waktu, tenaga dan pikiran. Hobi bisa bermacam-macam, seperti membaca buku, mendengarkan musik, bermain dengan hewan peliharaan, fotografi, dll.

4. Istirahat Sejenak

Ambillah jeda ketika sedang melakukan sesuatu pekerjaan. Hal tersebut berguna untuk mengistirahatkan sejenak pikiran kita. Ketika jeda, lakukanlah latihan pernapasan ringan dengan cara tarik napas dalam-dalam lalu hembuskan secara perlahan dalam hitungan tertentu.

5. Makan Makanan yang Bergizi dan Seimbang

Menerapkan pola makan yang bergizi dan seimbang berpengaruh terhadap kesehatan mental. Makanan yang mengandung karbohidrat (dalam jumlah tertentu), sayuran dan buah-buahan dapat meningkatkan hormon yang memunculkan energi positif. Banyak

mengonsumsi bahan-bahan makanan tersebut akan meningkatkan kenyamanan suasana hati. Selain itu, bahan makanan yang mengandung protein dapat menstimulasi zat di otak, untuk membantu tubuh tetap waspada.

6. Meningkatkan Spiritualitas

Beribadah merupakan kewajiban dari orang yang beriman. Dengan beribadah, orang akan selalu dekat dan ingat akan Tuhannya. Ketika beribadah, seseorang dapat melupakan segala permasalahan hidup yang ada dan menyerahkan segala sesuatunya kepada Tuhan. Selain itu, berdoa kepada Tuhan, akan mengurangi beban permasalahan yang sedang dihadapi, karena manusia percaya bahwa semua permasalahan akan ada solusinya.

7. Tidur yang Cukup dan Teratur

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa kurang tidur bisa berpengaruh negatif pada kesehatan mental. Tidur yang cukup dan teratur, merupakan salah satu upaya untuk merawat kesehatan mental. Ketika tidur, pikiran akan beristirahat sejenak. Tidur disarankan minimal 8 jam dalam sehari.

Berbagai cara sederhana untuk menjaga kesehatan mental di atas, harus dilakukan secara teratur dan konsisten. Jika kita dapat melakukannya, manfaatnya akan dapat dirasakan dalam menjaga kualitas kesehatan mental yang muaranya pada peningkatan kualitas hidup.

Ganteng Juga Butuh Usaha

Imam Makhshush

Pada suatu pagi yang indah, langit cerah, kicauan burung sahut-menyahut, terbang ke sana-kemari, terlihat juga penduduk sudah memulai harinya, ibu-ibu yang sedang berkumpul di pedagang sayur langganannya, atau sedang menyapu halaman rumahnya, dan bapak-bapak yang sedang asyik becengkrama dengan tetangganya dengan ditemani segelas kopi, tak jauh berbeda dengan pagi-pagi sebelumnya. Hanya saja, hari ini hari pertama sekolah tatap muka dimulai setelah dua tahun sekolah online karena wabah *Covid-19* atau orang-orang sering menyebutnya corona karena lebih mudah pengucapannya, katanya.

“Bayu, ayo segera persiapkan sekolah, jangan baca komik mulu aja di kamar!” Seorang ibu yang masih sibuk memasak sarapan untuk keluarganya memanggil seseorang.

“Iya, Bu. Bentar, nanggung, nih” Lelaki bernama Bayu itu tidak menghiraukan panggilan ibunya dan masih meneruskan bacaan komik.

“Mandi dulu cepetan ... terus setrika seragammu!”

“Iya ... masuknya jam 7 Ibu, masih kurang 1 jam. Sekarang masih jam 6 kurang, nggak usah buru-buru.” Bayu beralasan.

Jauh berbeda dengan Bayu, tampak seorang remaja yang sedang lari pagi di sekitar taman kompleks. Setelah merasa cukup, ia melanjutkan dengan olahraga ringan seperti *squat jump*, *push up*, dan diakhiri dengan *sit up*. Dia melihat jam di tangannya menunjukkan jam sudah pukul 06.00, waktunya dia pulang ke rumah untuk persiapan sekolah. Ia duduk sebentar di bangku taman, tampak tangannya menekan-nekan earphone, memilih lagu yang cocok lalu berdiri dan melanjutkan lari paginya sekalian pulang ke rumah.

“Eh, Den Adam sudah kembali ...,” ucap seorang wanita paruh baya yang baru saja keluar dari rumah besar milik keluarga Adam. Kelihatannya, wanita itu kesusahan karena membawa kantong-kantong plastik hitam besar.

“Baru saja sampai, Bi,” jawab Adam sambil membantu Bibi membawa kantong-kantong sampah yang akan ditaruh di tempat sampah depan, supaya nanti bisa diambil tukang sampah kompleks.

“Ayah sama bunda apa sudah berangkat, Bi?” tanya Adam sembari masuk rumah diikuti Bibi.

“Sudah. Tuan dan Nyonya berangkat pas setelah Den Adam keluar gerbang tadi.”

Adam hanya ber-oh, mengerti.

“Mau bibi buat sarapan apa pagi ini?”

“Seperti biasa saja, Bi. Oh, tolong buat juga segelas susu putih hangat, nanti aku minum pas mau berangkat sekolah,” pinta Adam kemudian berjalan ke kamarnya.

Di tempat lain, jam sudah menunjukkan pukul 06.45. Tampak Bayu yang sedang tergopoh-gopoh turun dari kamarnya yang berada di lantai dua menuju kamar mandi, melewati ibunya yang sedang menyiapkan bekal untuknya.

Sudah lama tidak melihat pemandangan pagi seperti ini, batin ibu. Biburnya kemudian tersenyum.

Bayu berusaha mandi secepat yang dia bisa, Cuma memakai sabun saja tanpa menyampo rambutnya. Lima menit dia keluar sudah rapi dengan seragam sekolahnya.

“Ibu ... tadi kenapa tidak ingetin Bayu kalau sudah jam segini,” rajuk Bayu sambil memeluk ibunya.

“Ngomong apa barusan, heh? Ngomong apa?” Ibu mengancam dengan mengambil sutil di sampingnya dan mengarahkan ke Bayu.

“Ayo, ngomong apa kamu barusan? Wong dari jam enam tadi ibu sudah panggil-panggil. Terus kamu ngomongnya nanggung, masih lama!”

“Hehehe ...maaf, nggak sadar tadi”

“Sudah, sana berangkat! Nih, kamu bawa bekalmu, sudah ibu duga kalau kamu sudah begitu pasti sarapannya lupa.”

“Siap! Salim dulu” Bayu membungkuk lalu mencium tangan kanan ibunya, kemudian lari menuju garasi rumahnya untuk mengambil sepeda motor kesayangannya.

“Bayu berangkat!” teriak Bayu dari halaman rumahnya.

Suasana sekolah sudah tampak lebih hidup setelah hampir dua tahun kosong karena semua kegiatan belajar mengajar dihentikan dan diganti dengan daring. Sekarang, sekolah tatap muka atau offline sudah diaktifkan kembali, tentunya para murid sudah sangat menantikan momen ini.

Awal masuk sekolah tentunya ada beberapa sambutan dari pihak sekolah terutama dari kepala sekolah yang sekarang sedang memberikan sedikit penyambutan kepada para murid. Beruntung, Bayu datang ke sekolah tidak terlalu telat sehingga dia masih sempat mendengarkan kata sambutan dari beberapa dewan guru sebelum kepala sekolah memberikan sambutannya. Setelah itu, para murid masuk ke kelasnya masing-masing dengan teratur.

Sudah lewat satu pekan sekolah berjalan dengan lancar, tentunya anak seperti Bayu tidak sulit untuk mendapatkan teman. Buktinya dia sudah punya geng sendiri. Ya, meskipun itu teman waktu dulu pas kelas satu SMA, hanya bertambah 1 anak pindahan, Dio–sahabat Bayu sejak SD, pas SMP dia pindah sekolah ke Jakarta ikut ayahnya, yang dipindah tugaskan di sana–yang masuk awal semester baru kelas dua SMA. Meskipun sekolah online dan kebetulan sekelas dengan Bayu. Sejak saat itu, setiap ada tugas Dio selalu mendapat total nomor dua dari atas atau lebih tepatnya selalu setelah Adam–si ketua kelas sehingga dia memiliki julukan si nomor dua di grup kelasnya dan

terbawa sampai sekarang seolah julukan itu sudah pada dirinya, tetapi Dio tidak pernah menggubrisnya.

“Yok, kantin, laper banget gue belum sarapan tadi,” ajak Arya, salah satu teman Bayu.

“Pesenin gue dulu seperti biasa, bakso sama es teh manis, gue ada keperluan bentar sama temen klub musik. Makasih, bye!” pesan Salman pada Arya kemudian langsung pergi keluar kelas.

Di kantin, tampak ramai oleh para murid yang sedang asyik makan sambil bercengkrama dengan teman-temannya. Bayu dan gengnya tampak asyik menyantap makanan masing-masing, kecuali Bayu yang tampak sedang memperhatikan seseorang. Menyadari itu, Dio langsung menepuk punggungnya.

“Merhatiin siapa, sih,? Kok, sampai segitunya,” tegur Dio. Semua temannya langsung menoleh, mencari orang yang sedang diperhatikan Bayu.

“Eh ... eh ... i-itu, anu ... eng-nggak merhatiin siapa-siapa, kok,” elak Bayu dengan ekspresi kikuk. Ia kemudian meneruskan makan siomainya.

“Oh, Sarah, toh ... hemm ...,” celetuk Ridwan.

“Eh, enggak. Mana ada ... uhuk! uhuk!” Bayu terbatuk karena kaget dan langsung menyambar minuman Dio.

“Jangan dihabiskan!” Dio memperingatkan pelan.

“Ada apa, nih? Kok rame” Salman baru datang, langsung nimbrung.

“Nih, bakso sama es tehmu. Sesuai pesanan, 10.000 sini,” sela Arya.

“Iya, iya ... nih. Eh, siapa tadi, Sarah? Elu suka Sarah Bay? wah tipemu nggak main-main,” goda Salman meneruskan.

Menyadari namanya disebut, bsi pemilik nama langsung melotot ke arah bangku mereka kumpul.

“Apa sebut-sebut nama gue?” teriak Sarah dari bangku seberang.

“Bukan apa-apa kok, santai,” balas Ridwan.

“Bukan Sarah, kok, yang diperhatikan Bayu.” Dio akhirnya ikut nimbrung masalah Bayu. semuanya langsung menoleh ke arahnya. Penasaran.

“Siapa, Di?” tanya Salman dan Arya bersamaan.

"Itu ... si Ketua Kelas, Adam," jawab Dio dengan wajah datarnya. Bayu terlihat menahan malu, karena kepergok, telinganya sampai merah.

"Hah?" Ridwan, Arya, dan Salman mengaga bersamaan lagi, kaget.

"Bener, Bay? Lumerhatiin Adam?" tanya Ridwan, heran.

"Iya, gue heran saja sama ketua. Heran karena dulu, seingat gue, pas kelas 1 SMA dia gendut, pakai kacamata, sekarang perfect banget," terang Bayu dengan rasa ragu.

"Owalah, gue kira lo naksir Adam," sahut Arya.

"Nggak mungkin, lah. Wong Bayu sudah punya si Sarah, berangkat sekolah saja selalu barengan." Ridwan mengompori.

"Hah? Gue sama Sarah?" Bayu sedikit teriak.

"Kenapa lagi gue!!" teriak Sarah. Tidak lama, dia langsung menghampiri bangku Bayu dan gengnya, diikuti Rere dan Vio.

"I-itu ... a ... lo sama Bayu pacaran kata Ridwan," ucap Salman takut.

Sarah terkenal galak di kelas sehingga Ridwan pun tampak ciut.

“Haah?”

“Nggak mungkin Sarah sama Bayu pacaran, wong Bayu saja keponakannya.” Dio dengan santai menjelaskan.

“What?” Semua menunjukkan ekspresi kaget.

“Walah ... itu doang. Yok, balek. Gue kira nama gue buat main-main.” Sarah dan teman-temannya kembali ke bangku tadi.

Dua pekan semenjak Bayu memperhatikan Adam, Bayu makin penasaran pada Adam. Tepat pada hari Rabu di jam keempat pelajaran matematika, rapat guru mendadak membuat Bu Sri, guru matematika, menyerahkan kelas pada Adam. Setelah Adam mengatur kelas dengan menyuruh semua murid mempelajari materi yang baru saja diterangkan oleh Bu Sri, tiba-tiba Bayu berdiri dan langsung menghampiri Adam. Bayu jongkok di depan bangkunya Adam, dengan melatakan dagu dan kedua tangannya di meja Adam. Sontak seisi kelas langsung memperhatikan tingkah Bayu kali ini meskipun memang biasanya tingkah Bayu selalu membuat kelas ramai, tetapi kali ini berbeda.

“Kamu beneran Adam?” tanya Bayu langsung tanpa menyapa.

“Mm-naksudmu?” tanya Adam balik.

“Enggak, maksudku ... kamu berbeda dengan Adam yang aku kenal dulu, meskipun nggak terlalu dekat, sih.”

“Berbeda gimana?”.

“Ya ... banyak. Dulu, seingatku Adam gemuk, pakai kacamata dan selalu ada setiap aku ke kantin. Sekarang, kok, beda. Kamu kelihatan tampan, perfect, tinggi dan berotot juga,” ucap Bayu polos dan tanpa rasa malu dia memegang lengan Adam. “Keras banget”

Sarah langsung menarik Bayu yang tidak tahu malu itu. Mungkin, Sarah merasa sangat malu dengan kelakuan Bayu kali ini. Makanya ia menyeret Bayu menjauh dari Adam yang tampak sangat terganggu dengan kelakuan Bayu, muka Adam tampak memerah.

“Elo sekarang kenapa, sih? Kerasukan? Kok, langsung ngomong sama Adam sok deket, megang-megang tangannya lagi,” ceramah Sarah di pojok kelas.

“Emang kenapa? Gue 'kan cuma penasaran.” Bayu berusaha melepaskan tangannya dari cengkeraman Sarah. “Wong Adamnya aja nggak masalah, kok. Iya, kan, Dam?” panggil Bayu.

"I-iya, nggak masalah, kok. Bukan masalah besar," jawab Adam terlihat seperti menahan sesuatu.

"Tuh, kan, denger sendiri."

Mulai kejadian itu Bayu terlihat selalu mengusik Adam, entah sekadar menyapanya atau mengajaknya ke kantin. Selang beberapa hari, Bayu menanyakan tentang hal kemarin yang belum dijawab Adam.

"Mau tahu? Lo nggak akan sanggup?" tantang Adam yang mulai menggunakan bahasa informal.

"Siapa takut, mumpung besok Minggu, gue mau nginep di rumah lo satu hari, nanti sepulang sekolah gue pamit ortu sekalian ambil baju di rumah dulu baru gue ke rumah lo!" Bayu semangat, ia penasaran apa yang membuat Adam berubah.

Adam kaget kalau Bayu sampai minta menginap di rumahnya, dia kira Bayu hanya sekadar penasaran saja, tetapi ternyata

Bel pulang sekolah sudah berbunyi, semua murid mulai meninggalkan sekolah, pulang menuju rumahnya masing-masing atau pergi main sebentar dengan temannya.

“Oke, nih WA gue nanti shareloc, ya. Bye ...,” pamit Bayu saat mau keluar kelas. Adam hanya memandangi nomor Bayu. Selama ini baru ada orang yang mau dekat dengannya. Dia menandai nomor Bayu lalu bergegas meninggalkan kelas.

Ting-Tong!

Ting-Tong!

Suara bel rumah Adam berbunyi, Pak Satpam langsung bergegas membuka gerbang dan mempersilakan Bayu masuk. Bayu memarkirkan motornya di garasi sebelah rumah Adam.

“Cepet banget nyampenya,” kata Adam yang baru keluar dari rumahnya.

“Ternyata deket, toh, rumah lo. Gue kira jauh.”

“Emang rumahmu mana? Kok, ngomong deket ...,” tanya Adam sembari mempersilakan Bayu masuk rumahnya dan menuntun ke kamarnya.

“Kompleks sebelah.”

Malam itu, mereka berdua hanya main PS sampai jam 21.30 dan langsung tidur. Kebetulan, orang tua Adam lagi keluar kota, ada keperluan bisnis.

Jam 05.00 Adam bangun tak lupa dia membangunkan Bayu.

"Jam berapa sekarang? Kok, sudah bangun," tanya Bayu setengah sadar.

"Lihat aja sendiri. Ayo, katanya mau tahu aku jadi ganteng, dan perfect seperti ini." Adam mencoba membangunkan Bayu.

Setengah jam Adam berusaha membangunkan Bayu, akhirnya membuahkan hasil. Mereka berdua langsung siap-siap jogging, Bayu memakai sepatu Adam, dia tidak membawa sepatu untuk jogging.

Mereka berdua berlari memutar taman kompleks beberapa kali, meskipun sekarang kecepatan Adam lebih lambat karena menunggu Bayu yang terlihat malas-malasan.

Setelah dirasa cukup, mereka berdua berhenti untuk isirahat sebentar, bukan mereka berdua, sih, lebih tepatnya hanya Bayu yang beristirahat di bangku taman. Sementara Adam, dia masih meneruskan larinya hingga beberapa putaran lagi, dan berhenti tepat di depan bangku yang dipakai Bayu beristirahat untuk melanjutkan latihan ringan seperti biasanya, *squat jump*, *push up* dan diakhiri

sit up, setelah itu Adam duduk di samping Bayu yang terlihat sangat kelelahan.

Adam berdiri dan berjalan menuju warung kecil untuk membeli dua minuman, satu untuknya dan satu lagi untuk Bayu.

“Nih, minum!” Adam memberikan sebotol air pada Bayu.

“Makasih,” ucap Bayu singkat dan langsung meminumnya.

“Gimana, sanggup?” Adam merasa menang.

“Jujur, gue nggak kuat. Elo setiap hari seperti ini?” tanya Bayu.

“Hahaha, iya. Sejak Corona, gue seperti ini. Awalnya, sih, susah, tetapi lama-kelamaan jadi kebiasaan. Kalau nggak latihan rasanya badan aneh, kayak malah pegel-pegel.”

“Uwah keren ... terus kenapa lo nggak pernah ke kantin lagi?”

“Oh, itu ... gue udah bawa bekal dari rumah. Jadi nggak perlu makan di kantin, sekalian ngitung-ngitung gizi yang gue makan, jadinya seperti ini. Gue aja kaget badan gue bisa berubah seperti ini,” jelas Adam.

Senin sudah datang, Bayu menghampiri teman-temannya dan menceritakan apa yang kemarin dia lalui bersama Adam.

“Intinya, ganteng juga butuh usaha,” ucap Bayu pada akhir ceritanya.

Ada Apa dengan Hidup Sehat?

Puji Sunarmi

Sejak pandemi Covid-19 melanda dunia, semua orang mulai memerhatikan gaya hidup sehat. Sebelumnya orang kurang peduli, cuek, dan masa bodoh tentang hidup sehat. Semua orang pasti ingin sehat dan terhindar dari penyakit. sekarang masyarakat mulai sadar bahwa gaya hidup sehat itu sangat bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain.

Hidup sehat adalah hidup yang bebas dari semua masalah rohani (mental) ataupun masalah jasmani (fisik). Hidup sehat bisa diartikan sebagai seseorang yang hidup sehat secara fisik dan psikis tanpa ada masalah kesehatan sedikit pun. Seakan sudah menjadi tren di zaman sekarang, hidup sehat menjadi sebuah hal penting yang harus dilakukan. Sebab memiliki tubuh yang sehat harus diawali dengan hidup sehat dan bersih sehingga tubuh kita akan terbebas dari penyakit. Mulai sekarang sudah saatnya kita untuk memulai *hidup sehat*.

Ayo, hidup sehat hari ini merupakan sebuah penyemangat bagi kita dalam menjalankan gaya hidup sehat. Menerapkan hidupsehat sederhana menjadi langkah awal untuk memulai hidup sehat berkualitas. Perlu diketahui juga banyak penyakit yang disebabkan oleh gaya

hidup yang tidak sehat. Oleh sebab itu sudah saatnya menjalankan gaya hidup sehat sejak remaja sehingga kita terbiasa dan tetap *hidup sehat hingga usia 40 tahun*.

Manfaat Hidup Sehat

Mengapa hidup sehat itu penting? Saat ini, nasih banyak orang yang belum sadar betapa pentingnya hidup sehat untuk kehidupan sehari-hari. Memiliki tubuh yang sehat tentu akan menunjang aktivitas kita sehari-hari. Bayangkan saja jika kita memiliki penyakit yang disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat tentu akan merugikan diri sendiri dan juga keluarga. Sebab, aktivitas akan terganggu karena kita sakit bahkan akan banyak biaya yang keluar untuk pengobatan. Oleh sebab itu, kita harus sudah sadar betapa pentingnya menjaga kesehatan.

Hidup sehat bisa dimulai dari diri sendiri dengan mengurangi kebiasaan yang tidak baik untuk kesehatan. mulai sekarang sudah saatnya kita untuk memulai hidup sehat tanpa diabetes, hidup sehat tanpa merokok, hidup sehat tanpa obat dan hidup sehat bebas kanker. Ayo mulai hidup sehat sejak remaja sehingga bisa hidup sehat hingga lansia. Berikut adalah manfaat dari menjalankan hidup sehat:

- **Lebih Bahagia**

Selain bermanfaat untuk kesehatan, menjalankan hidup sehat juga mampu meningkatkan suasana hati. Sebab menjalankan hidup sehat mampu membuat percaya diri dan meningkatkan suasana hati. Hal tersebut karena hidup sehat dengan berolahraga dan pola makan sehat mampu menstimulasi produksi hormon endorfin yang ada dalam tubuh. Hal ini yang membuat kita merasa lebih bahagia dan lebih rileks.

- **Meningkatkan Energi Tubuh**

Manfaat hidup sehat selanjutnya adalah mampu meningkatkan pasokan energi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam menunjang aktivitas sehari-hari. Menjalankan pola makan sehat dengan mengonsumsi buah dan sayur dan makanan yang tinggi protein mampu memberikan banyak energi untuk tubuh.

- **Mengurangi Risiko penyakit**

Menjalankan hidup sehat tentu kita akan terhindar dari masalah penyakit. Menjalankan hidup sehat dengan melakukan aktivitas fisik secara rutin akan meningkatkan daya tahan tubuh. Ketika menjalankan hidup sehat tentu asupan protein, vitamin, hingga nutrisi akan terpenuhi hal ini yang membuat kita terhindar dari risiko penyakit.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes) gencar menggaungkan sosialisasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Langkah ini dilakukan untuk mengingatkan kepada masyarakat agar menjaga . Dengan GERMAS, pemerintah berharap bisa mewujudkan Indonesia yang sehat. dalam kehidupan sehari-hari, hidup sehat menjadi salah satu wujud revolusi mental agar masyarakat terbiasa menjalankan gaya hidup sehat.

Faktor yang Mempengaruhi Pola Hidup Sehat

Adapun beberapa faktor yang dapat memengaruhi pola hidup sehat seorang individu, misalnya:

1. Gaya Hidup

Tentu gaya hidup seorang akan memberikan dampak pada kesehatannya sendiri, bagaimana cara

seorang individu tersebut dalam menjalankan pola hidupnya, apakah sudah benar-benar menjalankan pola hidup yang sehat atau masih belum. Gaya hidup seorang individu juga bisa terpengaruh dari lingkungan sosialnya. Gaya hidup seorang individu dapat diubah misalnya dengan cara memberikan pembelajaran bahwa pola hidup yang sehat itu penting.

2. Perubahan Gaya Hidup

Zaman dan perekonomian makin maju serta selalu mengalami perubahan. Dengan perkembangan teknologi yang makin maju dengan pesat, banyak dirasakan saat ini manusia sudah malas untuk bergerak dan sering mengonsumsi makanan maupun minuman yang tidak sehat serta selalu berperilaku yang dapat merugikan kesehatannya.

Maka dari itu, seorang individu harus selalu menerapkan pola hidup sehat untuk menjaga kesehatannya di tengah perkembangan zaman yang di mana gaya hidup selalu mengalami perubahan.

Rasulullah saw. mempunyai empat tips untuk hidup sehat yaitu:

1. Bangun di Waktu Subuh

Bangun di waktu subuh merupakan salah satu gaya hidup sehat yang patut diteladani. Pasalnya, pada waktu subuh kondisi udara masih sangat segar dan banyak mengandung zat asam yang sangat diperlukan untuk pernapasan manusia.

2. Menjaga Kebersihan

Sedari kecil Rasulullah saw. senantiasa menjaga kebersihan meskipun negerinya kekurangan air. Kemudian, setelah diangkat menjadi rasul, perhatian rasul pada masalah kebersihan makin besar.

3. Makan Secukupnya

Memenuhi kebutuhan makan sangat dianjurkan. Akan tetapi, tidak dianjurkan untuk berlebihan. Untuk menjaga kesehatannya, Rasulullah senantiasa menjaga pola makan dengan cara makan secukupnya. Rasulullah saw. bersabda: “Kami adalah kaum yang tak pernah makan sebelum lapar, dan bila kami makan tidak pernah sampai kenyang.”

4. Berjalan Kaki

Berjalan kaki memiliki manfaat yang baik bagi kesehatan. Para ahli kesehatan menyatakan bahwa berjalan

kaki adalah suatu cara gerak badan yang sangat penting dan menyehatkan. Dengan sering berjalan kaki, pernapasan lebih teratur, urat-urat akan selalu tergerakkan, paru-paru akan menjadi kuat, dan darah menjadi bersih.

Hidup sehat itu sederhana. Kita tidak perlu berlebihan untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar. Bahkan Rasulullah memberikan teladannya sejak zaman dulu dan sekarang masih bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Bangun subuh hiruplah udara segar pagi hari, jagalah kebersihan diri dan lingkungan sekitar kita, makanlah secukupnya, tidur yang cukup, olahraga berjalan kaki teratur. Semoga dengan menerapkan gaya hidup sehat jasmani dan rohani kita juga akan sehat. Ayo tetap semangat untuk bergaya hidup sehat.

Referensi:

<https://promkes.kemkes.go.id/hidup-sehat>

<https://www.dosenpendidikan.co.id/pola-hidup-sehat/>

<https://rahmatanlilalamin.or.id/empat-tips-hidup-sehat-ala-rasulullah>

Gaya Hidup Sehat

Lois Sevelin Napitupulu

Aku masuk ke dalam rumah dan mendapati meja makan penuh dengan berbagai jenis kemasan makanan kalengan dan soda. Beberapa ada yang kosong dan beberapa lagi belum terbuka. Melihat hal itu, aku yakin kalau anakku, Zoey, sedang berada di rumah dan mungkin juga baru saja memakan segala jenis makanan cepat saji itu.

Aku mencoba memanggilnya beberapa kali hingga ke dalam kamarnya, tetapi aku tidak menemukannya. Aku terus memanggil namanya, berjalan menyisir rumah dan mencarinya ke arah dapur, hingga akhirnya aku mendengar suara yang samar dari dalam toilet.

Aku memutuskan untuk menunggunya selesai dan keluar dari toilet. Sambil menunggu, aku mengambil sebuah apel dari lemari pendingin, mencucinya dan menggigit buah tersebut. Aku memang lebih menyukai buah yang langsung untuk dikonsumsi daripada melumatnya lebih dulu dengan mesin blender ataupun juicer. Lebih praktis dan menikmati sensasi tersendiri saat menggigit dan mengunyahnya.

Apalagi jus yang sudah ditambah dengan gula, tentu itu tidak lebih menyehatkan daripada buah yang langsung

bisa dikunyah seperti saat ini. Aku sangat menikmati makananku ini.

Kurang lebih sepuluh menit aku menunggu Zoey yang belum juga keluar dari toilet, aku ingin kembali memanggil namanya, tetapi belum sempat melakukannya, dia sudah menampakkan dirinya di depan pintu toilet.

"Kau pikir yang kau lakukan ini sudah tepat? Bukan justru menjadi langsing, kau malah merusak tubuhmu sendiri Zoey!" Aku berteriak marah pada Zoey. Lagi, untuk kesekian kalinya aku mendengar dia memuntahkan kembali makanan yang sudah ia kunyah dan masukkan ke dalam tenggorokannya.

Zoey hanya menatapku dingin. Tampak jelas kalau perkataanku hanya seperti angin lalu baginya.

"Kau gila. Kau bisa mengidap anoreksia parah kalo seperti ini!" tambahku kemudian.

Zoey berjalan mendekat ke arahku. "Aku hanya ingin membuat tubuhku kembali langsing, dan sehat dengan caraku sendiri. Lebih baik ibu jangan ikut campur dengan gaya hidupku."

Seketika, aku merasa oksigen di sekelilingku menguap entah ke mana. Mendengar perkataan Zoey

benar-benar melukai perasaanku. Aku sangat peduli padanya, tetapi dia justru mengatakan hal yang menyakitiku. Aku ini ibunya, tentu saja aku harus mengingatkannya jika dia salah, bukan?

Sebulan yang lalu, aku mendapati Zoey sedang menangis ketika pulang dari sekolahnya. Ya, gadis remaja berusia 17 tahun itu menangis kesal karena teman-teman sekolahnya selalu mengolok-oloknya karena memiliki bentuk tubuh yang lebih besar dari teman-temannya yang lain. Sejak peristiwa itulah, aku menyadari kalau Zoey seolah berusaha sedang mengurangi porsi makannya, bahkan mencoba memuntahkan kembali apa yang sudah ia makan.

Awalnya, putriku ini adalah seorang gadis yang penuh rasa percaya diri. Namun, sejak duduk di bangku sekolah menengah atas, dia memiliki nafsu makan yang lebih besar dari biasanya. Hal itu mengakibatkan bentuk tubuhnya berkembang lebih cepat dan sangat drastis.

Sebagai ibunya, aku memang tidak terlalu melarangnya yang memiliki nafsu makan berlebihan saat itu. Namun, aku tidak menyangka perubahan bentuk tubuhnya kini menjadi masalah yang besar bagi Zoey. Dia

bahkan menjadi lebih tertutup setelah mendapatkan perlakuan buruk teman-temannya tersebut.

"Seharusnya kamu lebih mendengarkan ibumu daripada terlalu percaya diri dengan pemikiranmu sendiri Zoey." Aku mencoba menasihatinya. "Kau bisa kembali langsing dengan memiliki gaya hidup yang sehat, tetapi benar-benar sehat dan bukan dengan cara yang salah seperti ini," sambungku kemudian.

"Apakah aku berlebihan?" tanya Zoey sambil mengambil tempat duduk di dekatku.

Aku berdehem singkat. "Kau hanya melakukannya dengan cara yang salah. Ingat Zoey, kau bisa kembali langsing dan memulai gaya hidup sehatmu dengan memiliki pikiran yang positif terlebih dahulu. Jika kau memiliki pikiran yang baik dan positif, itu akan membuatmu bersemangat dan tidak mudah terserang penyakit. Kau harus lebih menikmati hidupmu. Kau tidak perlu terlalu memikirkan hal-hal yang tidak penting untuk dipikirkan, itu hanya akan membuatmu stres nantinya. Orang yang mengalami kondisi stres, imunnya akan melemah dan hal itu membuatnya lebih mudah sakit. Juga, stres bisa membuatmu merasa perlu mengalihkan pikiran

dengan cara memakan makanan yang tidak sehat. Bahkan beberapa orang mengalihkan stres dengan merokok dan mengonsumsi obat-obatan terlarang. Kau tidak boleh sampai melakukannya. Kau paham?”

“Baiklah.” Zoey mendesah lemah.

“Kau juga bisa melakukan beberapa olahraga ringan yang bisa membuat tubuhmu lebih bugar dan itu dapat mulai membakar lemak yang berlebih dalam tubuhmu. Dan jangan melakukan aktivitas olahraga yang terlalu berat, kau juga harus memperhatikan kemampuan fisikmu. Kau tidak boleh memaksakannya, itu hanya akan membuatmu sakit dan memperburuk keadaan. Mungkin kau bisa melakukan olahraga dengan berlari, berenang, bermain basket atau apa pun yang tidak memaksakan diri dan membosankan. Selain itu, kau juga harus memiliki pola makan makanan yang sehat. Ibu tahu selama ini kau sangat suka sekali memakan makanan junk food, makanan berpengawet, dan makanan instan. Kau harus mulai mengurangnya bahkan menghentikannya sebisamu. Kau perlu tahu bahwa makanan seperti itu hanya akan merusak kesehatanmu.” Aku menatap Zoey yang ternyata masih tetap serius memperhatikan nasihatku. Aku tersenyum

padanya. “Ahh ... ya, jangan lupa juga kalau kau harus memiliki waktu istirahat yang cukup. Kau harus menghilangkan kebiasaan begadangmu itu. Itu sangat tidak baik untuk kesehatanmu. Apa kau paham Zoey?”

Zoey menggaruk kepalanya. Kedua alisnya terangkat ketika membalas tatapanku. “Baiklah ... baiklah ... baiklah. Aku akan mencoba melakukannya. Kuharap aku bisa.”

Setelah mengatakan kalimatnya, Zoey bangkit dari tempat duduknya, menepuk-nepuk pundakku beberapa kali sebelum kemudian dia berjalan pergi menuju kamarnya.

“Mulailah dengan bangun lebih awal besok pagi!” teriakku kemudian. Kuharap ia masih dapat mendengarnya.

Tujuh Gaya Hidup Sehat ala Kakek Main

Susanto

Setiap orang pasti mendambakan umur panjang dan terhindar dari berbagai penyakit. Umur panjang menandakan bahwa seseorang itu sehat dan sejahtera. Untuk mencapai umur panjang dan sehat, nyatanya tidak sesulit yang dibayangkan, salah satunya adalah dengan menerapkan gaya hidup sehat setiap hari. Sebenarnya apa itu gaya hidup sehat?

Gaya hidup sehat adalah suatu pola hidup berupa kemauan, disiplin, atau kesadaran yang muncul dan sudah terlatih dari dalam diri sendiri untuk selalu mempertahankan kondisi atau fungsi tubuh agar berjalan sesuai dengan peran anggota tubuh masing-masing. Sebagai suatu pola, gaya hidup sehat setiap orang pasti berbeda tergantung pada usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas, kondisi kesehatan dan kebiasaan makan. Ada berbagai gaya hidup sehat yang bisa dijadikan sebagai inspirasi dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam artikel ini, penulis mengambil contoh dari seorang kakek tua yang bernama Kakek Main.

Kakek Main adalah seorang petani sederhana yang hidup di sebuah dusun terpencil di kaki Pegunungan Niut, salah satu gunung tertinggi di Kabupaten Bengkayang,

Provinsi Kalimantan Barat. Kakek Main berusia 95 tahun dan masih sehat serta mampu melakukan aktivitas sederhana di rumah. Beliau memiliki anak 5 orang dengan 15 cucu dan 25 cicit. Meskipun sudah menginjak umur 95 tahun, tetapi beliau masih tetap kuat berjalan kaki dan melakukan aktivitas-aktivitas kecil sebagai petani walaupun tidak segefit orang yang lebih muda. Berikut ini dipaparkan beberapa aktivitas Kakek Main yang membuat beliau berumur panjang.

Setiap pagi, Kakek Main bangun tidur pukul 4 pagi dan dilanjutkan dengan doa Subuh serta aktivitas-aktivitas kecil lainnya. Kakek Main tidak merokok, tidak konsumsi gula, tidak konsumsi alkohol, tidak konsumsi daging merah. Kakek Main hanya minum teh herbal dari bawang dayak dan akar bajakah yang dikeringkan, konsumsi air putih, konsumsi sayuran rebus dengan sedikit garam, tidur cukup, dan lingkungan yang masih asri dan segar.

Mari belajar dari gaya hidup sehat ala Kakek Main yang berumur panjang. Sebagian besar terkait dengan pola asupan makanan dan kondisi lingkungan yang mendukung. Ada 7 nasihat yang bisa diambil dari cerita beliau.

Pertama, selalu bersyukur. Hidup adalah anugerah yang diberikan Tuhan kepada ciptaan-Nya. Hal ini patut disyukuri. Berumur panjang itu hadiah, maka patut disyukuri. Menghirup udara segar juga anugerah. Intinya sudah hidup dan menikmati alam ciptaan adalah ucapan syukur terbaik. Dengan bersyukur, kita dapat belajar menghargai dan menghormati sesama, alam, dan tentu saja Pencipta itu sendiri.

Kedua, senantiasa melakukan kegiatan atau aktivitas fisik yang sesuai dengan kemampuan. Sebagai seorang petani, masalah aktivitas mungkin tidak masalah bagi Kakek Main, hanya tingkat aktivitas yang perlu disesuaikan dengan kondisi fisik, umur, dan kemampuan. Kegiatan berjalan kaki pun sudah merupakan olahraga bagi orang yang berusia lanjut.

Ketiga, mengurangi konsumsi daging atau makanan berlemak. Daging atau makanan yang mengandung lemak memang merupakan sumber protein baik, tetapi bagi usia lanjut lebih baik dihindari. Kita seharusnya lebih banyak konsumsi sayur-sayuran segar dan buah-buahan lokal yang tidak terkontaminasi pestisida dan racun lainnya. Selain itu, makan gorengan yang mengandung banyak minyak

sebisanya dihindari, disarankan untuk konsumsi makanan yang direbus atau dikukus.

Keempat, banyak konsumsi air putih dan minum ramuan herbal. Sebagian besar tubuh manusia terdiri atas air sehingga penting bagi tubuh memiliki kadar air yang cukup. Tidak ada ukuran yang pasti untuk berapa banyak untuk konsumsi air putih, walaupun banyak para ahli menganjurkan 8 gelas sehari. Akan tetapi, yang pasti kita mengonsumsi air putih tergantung dari aktivitas fisik, kondisi dan jenis kelamin seseorang. Untuk menambah stamina dan menjaga kesehatan diperlukan juga ramuan-ramuan seperti bawang dayak dan akar bajakah yang dikeringkan dan dijadikan minuman teh herbal.

Kelima, mengurangi konsumsi gula. Setiap makanan dan minuman yang kita konsumsi mengandung kadar glukosa yang diperlukan tubuh. Kadar gula memang bermanfaat untuk menambah energi bagi seseorang yang aktivitasnya berat dan memerlukan energi yang banyak. Namun, bagi orang yang usia lanjut, konsumsi gula sudah cukup melalui makanan seperti nasi, roti, buah-buahan yang dikonsumsi.

Keenam, tidak mengonsumsi alkohol. Ada beberapa fungsi alkohol bagi kehidupan manusia. Alkohol banyak dipergunakan dalam bidang kesehatan sebagai cairan pembersih alat-alat medis. Namun, dalam kehidupan sehari-hari banyak dijumpai pembuatan minuman yang mengandung alkohol yang tujuan awalnya untuk pengobatan. Akan tetapi, akhir-akhir ini banyak yang disalahgunakan dan dijadikan minuman yang memabukkan. Konsumsi alkohol dalam jumlah yang banyak akan menimbulkan dampak fisik dan psikis terhadap orang yang mengonsumsinya. Sebaiknya, konsumsi alkohol dihindari.

Ketujuh, cukup istirahat dan tidak stres. Tidur merupakan istirahat terbaik bagi semua orang. Karena dalam tidur semua otot-otot kita bisa istirahat sehingga membuat pikiran tenang dan rileks.

Menjalani gaya hidup sehat dapat dilakukan oleh semua orang, yang penting ada komitmen, kemauan, disiplin diri secara terus-menerus untuk setia melakukannya. Latihan untuk menjalani pola hidup sehat tidaklah mudah dan sembarangan. Banyak godaan yang kita hadapi di era digital sekarang ini. Penggunaan

teknologi yang masif dalam berbagai bidang kehidupan terkait penawaran-penawaran melalui media sosial yang memberikan kemudahan dan kenyamanan hidup sangat memengaruhi gaya hidup zaman sekarang. Kita dihadapkan pada pilihan untuk hidup sehat atau hidup enak yang serba instan dan cepat. Jika kita memilih untuk menjalani pola hidup sehat, kita harus kuat dan komitmen untuk menjalani latihan-latihan sehat sehingga lama-kelamaan setelah itu menjadi gaya hidup yang tertanam di dalam diri kita.

Vegetarian? (Tak) Mau Aaahhh

I Gede Suwardana

Hidup sehat adalah pilihan semua dan menjadi sebuah gaya hidup. Vegetarian merupakan pilihan hidup bagi sebagian orang. Menjadi vegetarian tidak tergantung pada agama, suku, maupun ras tertentu. Vegetarian adalah pola kegiatan berpantang memakan daging, ikan dan telur, hanya mengonsumsi makanan yang berasal dari sayur-sayuran, biji-bijian dan umbi-umbian.

Penulis adalah seorang Vegetarian. Penulis menjadi seorang Vegetarian sejak semester 1 di SMA. Sudah sekitar 22 tahun yang lalu. Sampai saat ini sekeluarga menjadi vegetarian.

Selama menjadi vegetarian selalu hidup sehat. Sakit kepala adalah hal biasa. Ada kisah yang menarik saat adanya lonjakan harga bawang merah dan bawang putih. Karena juga tidak mengonsumsi bawang merah dan bawang putih, makanya, ya, hepi-hepi aja saat ada lonjakan harga. Apalagi saat ada lonjakan harga daging. Wah ... aman!

Pergaulan dengan tetangga dan masyarakat juga baik-baik saja. Bila mendapat bagian daging atau telur atau ikan dari mana pun selalu diberikan kepada tetangga.

Perkenalan untuk menjadi vegetarian adalah sebuah pilihan hidup. Perkenalan saya untuk menjadi

seorang Vegetarian diawali karena situasi bapak saya yang sakit. Masih tergambar dengan jelas bagaimana situasi jam 1 malam itu. Bapak saya tiba-tiba saja mengalami kejang-kejang dan mulutnya berbusa. Ibu saya tentunya sangat panik dan saya pun dengan keberanian yang entah dari mana datangnya berani lari memanggil kakek saya yang berada sekitar setengah kilometer dari tempat tinggal kami. Bukan masalah berani atau tidak, saat itu masih belukar di sekitar tempat tinggal kami. Banyak pohon kelapa, rerumputan yang tinggi dan membuat rasa takut pastinya ada di hati.

Setelah bapak sering pingsan karena mengonsumsi daging, akhirnya saya memutuskan untuk tidak mengikuti jejak bapak. Ibu pun ikut, dan akhirnya kami sekeluarga menjadi vegetarian. Awalnya, memang sangat susah menjelaskan kepada tetangga, mengapa menjadi vegetarian. Kadang mendapat hinaan bahwa hidup sekali tidak makan daging. Yah ... kami berusaha mentolerirnya dengan diam kalau dihina. Yah, belajar menikmati.

Seiring berjalannya waktu, akhirnya kami bisa menyesuaikan diri dengan masyarakat, tanpa menyinggung perasaan mereka, dan kita pun terbiasa dengan situasi yang

ada. Kalau di lihat dari ajaran *astanga yoga*, yakni ajaran yang pertama, yaitu Yama Brata, mengendalikan diri yang berhubungan dengan pertapaan jasmaniah, seperti tidak menyakiti makhluk lain bahkan membunuh hewan, tidak mengambil barang milik orang lain tidak mabuk mabukan, tidak main judi.

Hal yang sama diuraikan dalam ajaran etika Hindu, yakni berhubungan dengan pertapaan, kesucian, kasih sayang dan kejujuran.

Dampak positif menjadi seorang vegetarian adalah badan terasa lebih segar dan sehat. Ada rumor bahwa seorang vegetarian tidak bisa gendut, tetapi kenyataannya saya sendiri gendut. Hahhaha

Dampak negatifnya hanya tidak bisa memakan daging, kalau ada hajatan atau acara di hotel kita hanya konsumsi apa yang ada, seadanya.

Secara alamiah, kita semua harus hidup berdampingan satu sama lain. Dasar-dasar hidup damai sudah diuraikan dalam kitab suci, yakni kita harus mengembangkan ketundukan hati. Toleransi dan saling mengasihi. Jika semua orang mengembangkan hidup saling

mengasihi dan toleransi, masalah makanan bukanlah hal yang besar.

Kehidupan adalah masalah rasa. Tujuan kehidupan adalah untuk menjadi bahagia. Kehidupan sosial yang baik tentunya diawali dari diri pribadi masing-masing. Toleransi diri akan memengaruhi kehidupan sosial yang toleran juga.

Kedamaian adalah harapan kita semua. Semua orang mencari kedamaian. Kedamaian diawali sadar akan diri. Sadar akan identitas kita yang sejati. Secara alamiah kita penuh pengetahuan, kebahagiaan, dan kekekalan. Namun, karena pengaruh pikiran yang menjadikan diri kita membelok ke hal-hal yang tidak baik. Pikiran adalah kawan, tetapi pikiran juga musuh.

Setelah melihat tentang seperti apa vegetarian, apakah ada keinginan buat teman-teman untuk menjadi vegetarian?

Sejatinya, menjadi vegetarian adalah solusi untuk hidup sehat. Sehat dalam segala hal. Bahkan Raden Ajeng Kartini menuliskan, menjadi vegetarian adalah doa tanpa kata kata.

Dengan kata lain, menjadi vegetarian adalah doa dengan tindakan.

Hidup Sehat, YES!!!

Widiarini

Dunia kini makin ramah terhadap penghuninya, penduduk bumi yang tidak lain adalah manusia. Ia juga memberikan banyak pengalaman hidup, terutama tentang arti pentingnya hidup sehat. Bagaimana tidak, telah terdengar sejak berita sebuah peristiwa mengguncang dunia. Berawal dari sebuah kota bernama Wuhan hingga akhirnya bangsa kita Indonesia turut mengalami peristiwa global yang lebih populer dengan sebutan Pandemi Corona atau *Covid-19*.

Pada tanggal 16 Maret 2020, pemerintah telah memberikan kebijakan untuk *lockdown*. Semua aktivitas publik sementara ditutup. Semua orang diminta untuk *stay at home*. Hal tersebut dilakukan untuk mengantisipasi merebaknya virus corona. Berbagai rangkaian kejadian demi kejadian berantai. Satu sisi kejadian ini sungguh mengerikan, di sisi lain pelajaran berharga dapat dipetik. Di antara petikan pelajaran terpenting adalah bahwa pandemi mengajarkan kembali kepada seluruh penduduk bumi untuk menjalankan fitrahnya menjaga diri dan lingkungannya.

Betapa menjaga kesehatan itu menempati posisi *urgent* dalam hidup. Manusia dapat melakukan segala

aktivitas hidup jika kesehatan dirinya terjaga, terjamin, dan terpelihara. Hampir semua orang menghendaki selalu dalam keadaan sehat walafiat dan tidak memiliki riwayat penyakit yang diderita. Karena dengan sehat, manusia dapat menjalankan kehidupan dengan optimis, tenang, dan bahagia. Hidup lebih terarah, fisik tubuh tercukupi asupan makanan terbaik, pikiran lebih fokus, dan berimbas pula pada tingkat kesejahteraan hidup.

Dengan *stay at home*, semua kegiatan berproses dari awal hingga akhir di rumah. Diri sendiri dan semua anggota keluarga diperhatikan langsung. Aktivitas ibadah dapat dilakukan bersama-sama. Berkomunikasi menjadi lebih intens. Kebersamaan kembali terbangun dan dapat dijadikan *re-starting point* menyadari bahwa menjaga kesehatan penting dan harus dijadikan prioritas utama dalam keluarga. Jika semua telah menyadari urgensi sehat, akan tergerak menginstal cara berpikir, mengubah kebiasaan tidak atau kurang baik menjadi lebih baik. Lama-kelamaan hal tersebut akan menjadi gaya hidup, tepatnya gaya hidup sehat.

Gaya hidup sehat adalah sebuah komitmen jangka panjang untuk menjaga atau melakukan beberapa hal agar

mampu mendukung fungsi tubuh sehingga berdampak baik bagi kesehatan. Beberapa upaya yang bisa dilakukan untuk menerapkan pola hidup sehat adalah menjaga asupan makanan sehat dengan diet dan nutrisi, berolahraga, melakukan kegiatan positif untuk menghindari stres, dan berbagai kegiatan yang dapat meningkatkan imunitas tubuh. Dengan melakukan hal ini maka kualitas hidup pun bisa meningkat dan membawa pengaruh positif bagi lingkungan.

Menerapkan gaya hidup sehat bukanlah sesuatu yang sulit. Memiliki niat yang kuat serta sungguh-sungguh untuk meningkatkan kualitas hidup adalah modal awal yang sangat membantu mengubah pola pikir biasa menjadi luar biasa. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memberikan informasi bahwa pola makan tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko kesehatan global yang utama. Apalagi dengan kemajuan teknologi pangan, produksi makanan olahan pun makin meningkat. Tidak hanya itu, karena kemudahan teknologi, gaya hidup tidak sehat membuat tubuh rentan terserang berbagai jenis gangguan kesehatan, seperti diabetes, penyakit jantung, dan kanker.

Nah, kemudian bagaimana cara agar dapat menerapkan cara sebagai upaya konkret menuju hidup sehat? Memang, menerapkan gaya hidup sehat tidak bisa sembarangan. Hal ini perlu juga disesuaikan dengan usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, kondisi kesehatan, bahkan kebiasaan makan. Berikut beberapa langkah yang bisa diterapkan dalam menjalani hidup sehat:

1. Makan Sehat dengan Gizi Seimbang

Cara hidup sehat termudah, tetapi cukup sulit diterapkan adalah menjaga asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh. Hal ini sangat penting, supaya tubuh dapat tumbuh, berkembang serta menjalankan fungsinya dengan maksimal. Tidak hanya itu, cara pengolahan makanan pun wajib diperhatikan agar tidak merusak zat gizi di dalamnya sehingga makanan yang dikonsumsi tetap memberi manfaat pada tubuh.

Mengonsumsi asupan sehat artinya memberikan nutrisi yang tepat bagi tubuh, tujuannya adalah agar sistem kekebalan tubuh tetap bekerja dengan baik. Sebab apa yang dikonsumsi, bisa sangat memengaruhi kesehatan tubuh. Dapat pula ditambah dengan minum suplemen makanan

atau vitamin. Meski begitu, efek suplemen bagi kekebalan tubuh secara umum masih perlu diteliti lebih lanjut.

Bagaimana jika kita masih tergoda dengan berbagai kuliner yang mengundang selera? Tentu langkah awal adalah menjauhi godaan makan-makanan tak sehat, terutama yang serba instan. Jika masih terjebak dalam kebiasaan pola makan yang tidak sehat, mulailah dengan mendata semua makanan yang dikonsumsi setiap hari. Catatan ini berguna sebagai pengingat agar kamu dapat membatasi mengonsumsinya. Hal penting lain adalah tanamkan kebiasaan kita lebih memilih makanan yang alami atau dalam proses pembuatannya menggunakan banyak pengolahan dan pastikan tidak ada zat kimia yang masuk ke dalamnya sehingga makanan tersebut berguna bagi tubuh. Hal itu juga berguna untuk menghindari efek negatif yang bisa dihasilkan dari makanan olahan itu.

Untuk menjalani hidup sehat, setidaknya kamu harus mengonsumsi buah dan sayur secara teratur di samping juga berupa daging dan sumber lain yang baik untuk tubuh. Makanan terbaik adalah makanan yang merupakan buatan sendiri. Mengolah makanan sendiri juga sebagai salah satu upaya untuk menjaga kebersihan dan

kesehatan makanan yang dikonsumsi. Selain itu, disarankan untuk memenuhi kebutuhan cairan harian, dengan minum air putih setidaknya 6–8 gelas setiap harinya. Terpenuhinya cairan tubuh dapat menjaga fungsi seluruh organ dan mencegah berbagai penyakit, seperti dehidrasi dan konstipasi.

2. Olahraga Teratur

Bagi sebagian orang, kegiatan ini amatlah sulit dilakukan apalagi jika yang bersangkutan memiliki sebarang pekerjaan. Padahal, olahraga secara teratur mempunyai banyak manfaat. Kita dapat melakukan olahraga ringan, hemat, di rumah saja atau di mana saja dan sedang apa saja. Olahraga yang benar dan dalam waktu yang tepat bisa membuat peredaran darah menjadi lancar serta menguatkan kembali otot dan tulang yang kaku. Jika kegiatanmu didominasi oleh aktivitas sederhana, pertimbangkan dan jadwalkan untuk bergerak aktif setiap hari. Pakar kesehatan menyarankan untuk berolahraga dengan durasi minimal 150 menit setiap pekan atau 25-30 menit setiap hari. Olahraga yang bisa berupa jogging, renang, hingga senam aerobik, bisa juga memilih jenis

olahraga yang disukai untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar.

3. Mengelola Stres dengan Baik

Untuk memperoleh kesehatan yang lebih maksimal, stres termasuk salah satu hal yang harus kamu hindari dan jauhi. Sudah menjadi ketetapan hidup bahwa hidup itu tidak mudah. Beban hidup yang berat sangat berpotensi memicu munculnya stres, tetapi sedapat mungkin kita harus pintar-pintar mengelolanya agar tidak berlarut-larut dan segera tertangani. Biasanya saat stres melanda, gejala fisik yang dirasakan adalah sakit kepala, sakit perut, meningkatnya tekanan darah tinggi, dada terasa sakit, hingga insomnia atau sulit tidur.

Secara internal, tanamkan diri harus bisa mengatasinya. Buatlah jadwal untuk liburan, untuk bersantai dan melakukan hal yang disenangi. Melakukan yoga atau meditasi juga bisa dilakukan agar bisa terhindar dari stres dan untuk melatih konsentrasi. Di samping itu, penting juga untuk tetap bersyukur agar pikiran dan hati tetap tenang. Kegiatan ibadah ditingkatkan, karena hal itu juga akan memengaruhi kesehatan secara fisik dan psikis.

Maka ibadah pun penting sehingga tidak bisa kamu abaikan.

4. Istirahat Cukup

Istirahat yang cukup merupakan kunci keberhasilan untuk mendapatkan tubuh yang bugar dan pikiran yang sehat. Pastikan jam istirahat atau tidur selalu terpenuhi dan membiasakan tidur dan bangun di waktu yang sama. Istirahat cukup adalah kunci untuk mewujudkan tubuh dan pikiran yang sehat. Usahakan untuk tidur setidaknya 7–8 jam setiap malamnya dan bangun di jam yang sama. Terdapat tips jika merasakan sulit tidur, kita bisa mencoba mandi dengan air hangat, membaca buku, atau mendengarkan musik untuk membuat tubuh lebih rileks dan makin mudah terlelap.

Demikian beberapa tips untuk gaya hidup sehat yang bisa diterapkan setiap hari. Menjadikan gaya hidup sehat sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari dapat mendatangkan banyak manfaat untuk kesehatan. Penting diingat kembali bahwa alangkah lebih baik mencegah penyakit dengan menerapkan gaya hidup sehat, ketimbang menunggu badan terserang penyakit. Ayo bersama terapkan Hidup Sehat, YESS!!!

Referensi:

1 World Health Organization. Diakses pada 2019. Healthy Diet.

Healthline. Diakses pada 2019. The Benefits of Healthy Habits

Gaya hidup sehat. Diakses 21 Oktober 2021. Redaksi Holodoc.com

Langkah Menuju Pola Hidup Sehat. Informasi: 7 April 2021. Diakses 21 Oktober 2021. Ditinjau oleh: dr. Sienny Agustin. Alodokter.

Gaya Hidup Sehat Era Pandemi

Rahmadiawati

Apa yang terlintas dengan kalimat gaya hidup. Dalam arti luas gaya hidup merupakan bagian dari kebutuhan manusia yang bisa berubah tergantung situasi atau keinginan seorang untuk mengubahnya. Dilihat dari kamus bahasa Indonesiagaya hidup merupakan pola tingkah laku sehari-hari segolongan manusia di dalam masyarakat. Dari berbagai tema gaya hidup, yang dibahas dalam artikel ini mengenai gaya hidup sehat sehari-hari diri kita. Tahukah Anda jika gaya hidup sekarang berpengaruh dengan kesehatan?

Menurut WHO, sebagian besar faktor utama terkait dengan masalah kesehatan manusia dan kualitas individu sehubungan dengan gaya hidup. Gaya hidup mengacu pada perilaku dan fungsi individu sehari-hari termasuk dalam aktivitas, diet, pekerjaan dan kesenangan.

Menurut beberapa penelitian ahli kesehatan dan dokter, gaya hidup memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap kesehatan fisik dan mental manusia. Apalagi, hidup di era zaman milenial dan digital ini maunya serba praktis sehingga gaya hidup sehat pun mulai tergeser.

1. Gaya Hidup Sehat

Gaya hidup sehat merupakan hal yang wajib kita lakukan, terutama pada masa pandemi. Dengan memilah dan mengatur pola hidup yang sehat, tentunya tubuh kita akan merasakan banyak manfaat. Kita hanya perlu memperhatikan kebiasaan kecil sehari-hari dan mengubahnya supaya lebih bermanfaat untuk kesehatan tubuh. Kebanyakan dari kita menganggap bahwa pola hidup sehat adalah pola hidup yang sulit untuk dijalani. Namun sebenarnya, ada banyak cara yang mudah dilakukan untuk menjaga diri kita tetap sehat.

2. Apa itu Gaya Hidup Tidak Sehat?

Gaya hidup tidak sehat merupakan suatu gaya hidup di mana seseorang melakukan kegiatan yang merugikan kesehatannya. Gaya hidup ini menjadi kebiasaan yang dilakukan secara berulang.

Hingga sampai saat ini Indonesia masih berjuang untuk melawan virus *Covid-19*. Setiap harinya, kasus angka positif *Covid-19* bertambah. Masyarakat selalu diperingatkan oleh pemerintah untuk mengikuti protokol kesehatan karena hal tersebut menjadi kebutuhan kita semua.

Teori Umum

Pandemi virus corona telah mengubah cara manusia dalam menjalani hidup dan gaya hidup baru bisa memengaruhi kesehatan. Ada beberapa masalah kesehatan tak terduga yang mungkin dihadapi saat bekerja dari rumah. Meskipun banyak orang-orang yang mendambakan bekerja dari rumah, karena tidak harus menghadapi jalanan macet saat ke kantor dan tidak lelah di jalan.

Faktanya, bekerja dari rumah membuat pekerja jadi malas dan rentan terhadap berbagai penyakit kesehatan, bisa membuat perubahan pada kesehatan fisik dan mental. Ditambah lagi dengan banyaknya makanan cepat saji yang diserbu karena praktis, tidak ada waktu untuk masak sendiri.

Apakah merasa lebih stres daripada saat pergi ke kantor? Apakah isolasi juga mengambil alih ketidaknyamanan? Jika Anda menjawab "Ya", Anda adalah salah satu dari banyak orang yang telah terpengaruh oleh situasi yang tak terhindarkan ini.

2.3 Tujuan Mengapa Kita Harus Menjaga Pola Hidup Sehat

Tubuh kita bekerja 24 jam untuk terus berfungsi dengan baik. Salah satu cara untuk menjaganya dengan menerapkan gaya hidup sehat. Pola hidup sehat untuk membantu mencegah kondisi kesehatan tertentu

Isi

Kapan gaya hidup sehat perlu diterapkan? Jawabannya, mulai sekarang juga harus dilakukan dan secepat mungkin. Tidak perlu terlalu ekstrem, kamu bisa memulainya dengan perubahan pada kehidupan sehari-hari terlebih dahulu. Penerapan cara hidup sehat ini juga dapat menjaga kolesterol dan tekanan darah dalam batasan yang aman sehingga tubuh akan lebih bugar dan sehat.

Adapun bentuk gaya hidup tidak sehat yang umumnya dilakukan, antara lain:

- 2.3.1 1. Pola makan yang buruk
 - 2.3.2 2. Kurang aktif bergerak
 - 2.3.3 3. Kebiasaan tidur yang buruk
 - 2.3.4 4. Kecanduan perangkat teknologi
 - 2.3.5 5. Merokok
 - 2.3.6 6. Kecanduan obat-obatan
- 2.4 Apa Saja Efek dari Gaya Hidup Tidak Sehat terhadap Tubuh?

Memiliki gaya hidup yang tak sehat bisa mendatangkan berbagai macam masalah kesehatan baik fisik maupun mental. Hal ini dapat ditandai dengan sulit tidur, bertambahnya atau menurunnya berat badan secara tiba-tiba, sering merasa lemas, mengorok, jarang buang air besar, sering gatal-gatal, bibir pecah-pecah terutama di sudut mulut, dan lainnya.

Adapun efek dari gaya hidup tidak sehat yang bisa terjadi pada diri kita, antara lain:

- Gangguan suasana hati.
- Masalah penglihatan.

- Masalah sendi dan tulang, seperti osteoporosis dan asam urat.
- Impotensi.
- Kecemasan.
- Kurang gizi.
- Kolesterol.
- Hipertensi.
- Gagal ginjal.
- Diabetes.
- Sirosis hati.
- Obesitas.
- Penyakit sindrom metabolik.
- Depresi.
- Penyakit paru-paru obstruktif kronis.
- Penyakit kardiovaskular, (serangan jantung, penyakit jantung koroner, stroke, aritmia, trombosis vena dalam (DVT).
- Kanker.
- Kematian.

Tentu saja semua orang tidak ingin merasakan efek tersebut, bukan? Oleh sebab itu, mulailah mengubah gaya

hidup tak sehat. Gaya hidup sehat harus dilakukan dari sekarang. Kalau bukan sekarang, kapan lagi.

Mengubah gaya hidup memang tidaklah mudah, tetapi harus melakukannya secara bertahap demi kesehatan diri sendiri. Adapun tips mengatasi gaya hidup tidak sehat di antaranya:

- **Mengonsumsi makanan yang sehat.**
- **Mengonsumsi vitamin.**
- **Olahraga teratur.**
- **Batasi pemakaian perangkat teknologi.**
- **Cukup waktu tidur untuk istirahat.**
- **Berhenti merokok.**
- **Tidak menggunakan obat-obatan sembarangan.**

Kesimpulan

Dengan adanya gaya hidup sehat, kita akan merasa lebih sehat dan bugar. Selain itu, sistem imun tubuh kita juga akan meningkat karena gaya hidup sehat. Jadi kesimpulannya, gaya hidup sehat mampu meningkatkan imun agar terhindar dari virus corona baik mental maupun fisik.

Penutup

Kesehatan merupakan suatu hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia terutama dalam melakukan aktivitasnya, kesehatan merupakan suatu harapan dan keinginan semua manusia, tetapi tidak ada manusia yang tidak mengalami sakit. Sakit dan sehat selalu datang silih berganti dalam kehidupan manusia. Sehat merupakan keinginan dan harapan semua manusia, tetapi tidak ada manusia yang tidak mengalami sakit. Setiap manusia pasti pernah merasakan sakit sekurang-kurangnya satu kali dalam seumur hidup. Sakit dan sehat merupakan suatu gejala yang dialami tergantung manusianya, bagaimana menjaga tubuhnya agar tetap sehat. Ayo lindungi diri kita semua dengan mengubah gaya hidup sehat.

Hidup Sehat Dengan Sunnah

Puji Lestari

Hidup sehat merupakan dambaan setiap insan di dunia. Baik sehat jasmani atau rohani, kita semua perlu kondisi sehat agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik. Sebagai orang Islam, hidup sehat dan baik bisa diperoleh dengan menjalankan sunah. Selain kita mendapatkan pahala dari Allah swt., kita juga mendapatkan kondisi kesehatan yang baik. Seorang muslim yang baik tentunya akan lebih memilih untuk menjalankan sunah yang pernah diajarkan nabi kita. Sunah yang dapat kita ikuti agar tetap terjaga kondisi kesehatan dengan mudah.

1. Berpikir Positif

Sunah yang pertama adalah dengan berpikir positif. Nabi selalu mengajarkan kepada kita agar selalu berpikir positif dalam mengatasi masalah hidup. Berpikir positif adalah salah satu cara agar kondisi tubuh tetap fit sepanjang hari. Para ahli mengatakan bahwa segala penyakit berawal dari pikiran. Pikiran buruk mengakibatkan kondisi kita terganggu. Oleh karena itu, agar kita tetap memperoleh kondisi prima kita harus selalu berpikir positif.

2. Menjaga Kebiasaan

Sunah yang kedua untuk menjaga kesehatan kita adalah menjaga kebiasaan dari bangun tidur sampai tidur kembali seperti yang dilakukan Rasulullah.

- a. Rasulullah tidak pernah tidur kembali sehabis subuh. Rasulullah melarang umatnya untuk tidur sehabis subuh. Tidur setelah subuh dapat menyebabkan terganggunya kesehatan. Di pagi hari, metabolisme tubuh mulai bekerja dan melakukan pemanasan. Sementara itu, ketika kita tidur di waktu pagi, metabolisme yang seharusnya mulai bekerja menjadi terhambat dan ketika kita bangun akan terasa lemas dan tidak segar sehingga ogah-ogahan untuk melakukan aktivitas. Tidur pagi juga menyebabkan berbagai penyakit badan, salah satunya melemahkan syahwat (Zaadul, a'ad, 4/222). Kebiasaan pagi yang baik bukanlah diisi dengan tidur, melainkan dengan beraktivitas. Kita bisa lakukan salah satunya dengan berolahraga ringan seperti jogging.
- b. Sesudah salat Subuh kita dianjurkan juga untuk berdzikir kepada Allah sebagaimana dalam Q.S. Al Ahzab: *"Hai orang-orang yang beriman! Berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, dengan dzikir yang*

sebanyak-banyaknya. Dan bertasbihlah kepada-Nya pada waktu pagi dan petang."

Hal ini baik dilakukan agar tubuh kita tetap terjaga dari mengingat Allah. *"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tentram."* (Q.S. *ār-Rād* ayat 28) Dengan tenangnya hati maka bisa dipastikan kondisi jiwa akan sehat. seperti kata pepatah, *"Mensana in corpore sano"* di dalam jiwa yang sehat terdapat pula tubuh yang sehat.

- c. Sehabis berzikir maka sunah yang bisa kita lakukan adalah sedekah subuh. Sedekah di waktu subuh merupakan waktu yang baik karena di waktu subuh malaikat turun untuk mendoakan orang yang bersedekah. *"Tiada sehari pun sekailan hamba memasuki suatu pagi, kecuali ada dua malaikat turun untuk mendoakannya. Salah satu di antara keduanya berkata, "Ya Allah, berilah ganti bagi orang yang berinfaq.", sedangkan yang satunya lagi berdoa, "Ya Allah, berilah kerusakan bagi orang yang menahan hartanya."* (H.R .Muslim).

Malaikat berdoa agar Allah memberi ganti bagi orang yang berinfak. Memberi ganti dengan berlipat gandanya rezeki. Rezeki tidak hanya harta, tetapi bisa berupa kesehatan. Selain itu juga, sedekah akan membawa hati dalam ketenangan.

3. Menjaga Pola Makan

Sunah yang ketiga adalah dengan menjaga pola makan seperti yang diajarkan oleh Rasulullah:

1. Makan sebelum lapar dan berhenti sebelum kenyang.
2. Makan secukupnya, tidak berlebihan.
3. Satu pertiga isi dengan makanan, minuman, dan udara.
4. Tidak makan makanan yang haram .
5. Tidak meminum khamr.
6. Berpuasa.

Selain pola makan, kita juga diajari tentang bagaimana mengatur porsi makan dan minum. Porsi makan ala Rasulullah, sebagai berikut: (a) sarapan: kalori tinggi yang cukup untuk memberi kekuatan bekerja, (b) siang: porsi dikurangi serta diimbangi dengan sayur dan buah,. memakan buah 30 menit terlebih dahulu sebelum

makan nasi, daging, roti. serta (c) malam: porsi kecil makanan tidak berat; banyak makan sayur sedikit nasi.

Setelah menjaga porsi makan, hal yang perlu kita lakukan adalah menjaga porsi minum untuk memenuhi cairan tubuh kita. Di mana tubuh kita 70 persennya terdiri dari air. Seberapa banyakkah tubuh kita memerlukan asupan air sebagai cairan tubuh?

Melansir dari klikdokter.com, kebutuhan air bisa dilihat dari berat badan. Setiap orang akan berbeda kebutuhan air dalam tubuhnya. **Dokter Devia Irine Putri** menyampaikan bahwa kebutuhan air minum yang sesuai dengan berat badan seseorang hubungannya terkait metabolisme tubuh. Secara otomatis, makin berat tubuh seseorang maka makin tinggi metabolisme tubuhnya.

"Terkait perbedaan kebutuhan air tiap-tiap orang maka dapat dihitung menggunakan cara cepat yakni BB dikali 30 ml," ungkap dr. Devia Irine. Misal kita punya berat badan 50 kg maka dapat dihitung $50 \times 30 = 1500$ ml air. Kita membutuhkan 1500 ml air untuk dapat mencukupi kebutuhan cairan tubuh agar terhindar dari dehidrasi sehingga kondisi tubuh tetap sehat prima.

4. Sunah yang **keempat** adalah **Menjaga Wudu**

Menjaga wudu akan memberi banyak manfaat seperti yang telah dijelaskan dalam buku *Hikmah Sehat Gerakan Salat* oleh 7 Sahabat. Beberapa manfaat wudu di antaranya;

a. Mencuci Tangan

Manfaat mencuci tangan, yakni dengan pijatan-pijatan dan stimulan yang baik maka akan dapat membongkar pengapuran yang terjadi di semua jari.

b. Berkumur

Manfaat berkumur akan menyehatkan mulut karena tidak terjadi pembusukan di mulut. Pembusukan terjadi di lambung dengan membawa enzim pembusuk yang berasal dari mulut sehingga dengan berkumur kesehatan mulut dan gigi terjaga.

c. Instinsyaq

Manfaat instinsyaq atau membersihkan hidung, yakni lubang hidung menjadi sehat. Dengan sedotan yang kuat hingga terasa nyeri di pangkal hidung akan membantu penyembuhan yang mempunyai masalah pilek dan sinusitis.

d. Mencuci Muka

Dengan melakukan gerakan tarik air dari daerah pipi ke arah atas akan mampu mengangkat pipi ke atas. Hal ini akan mengencangkan posisi pipi kanan dan kiri.

e. Membasuh Tangan

Dengan melakukan pijitan di daerah cekungan siku maka akan terjadi kontrol keaktifan saraf di daerah jari jemari khususnya jari manis.

f. Mengusap Kepala

Menggerakkan atau mengusapkan jari ke kepala dengan cara menjarangkan jari-jari di atas kepala akan menyebabkan stimulan terhadap kulit kepala. Sentuhan ini membuat aktif saraf di kepala sehingga kesegaran di daerah kepala akan makin terasa.

g. Membersihkan Telinga

Gerakan ini akan meningkatkan kualitas daya ingat dan sistem keseimbangan seseorang akan stabil.

h. Membasuh Kaki

Dengan membasuh kaki, manfaat gerakan wudu ini dapat mengaktifkan sistem buangan di daerah kaki dan mata kaki. Sehingga penyakit pengapuran dini akan terhindari bahkan membantu sistem buangan dari daerah paha atau dengkul melalui ujung jari kaki.

Mengingat pentingnya manfaat wudu, Rasulullah juga menganjurkan kita untuk melakukannya sebelum tidur.

Hal ini sesuai hadis Nabi, "Apabila engkau hendak mendatangi pembaringan (tidur) maka hendaklah berwudu terlebih dulu sebagaimana wudumu untuk melakukan salat." (H.R. Bukhari dan Muslim)

5. Sunah yang **kelima** adalah **Tidur Miring ke Kanan**

"Jika engkau hendak menuju pembaringanmu, maka berwudulah seperti engkau berwudu untuk salat, kemudian berbaringlah di rusukmu sebelah kanan." Demikian sabda Nabi Muhammad saw..

Manfaat tidur miring ke kanan antara lain: mengistirahatkan otak kiri, mengistirahatkan kaki kiri, mengurangi beban jantung, menjaga kesehatan paru-paru, mengistirahatkan lambung.

6. **Tahajud**

Sunah yang **keenam** adalah **sunah di sepertiga malam**, yang kita kenal dengan salat Tahajud.

Melansir dari REPUBLIKA.CO.ID, Ahad, May 2020, oleh syahrudin, menuliskan beberapa manfaat salat

Tahajud. Sesuai firman Allah swt. yang artinya, "Dan pada sebagian malam hari bertahajudlah kamu."

Dari sisi logis kita tidak mengetahui makna dari perintah Allah tersebut. Sesungguhnya salat Tahajud meneguhkan iman kita, jiwa kita, mental kita untuk menghadapi masalah hidup duniawi dan lain-lain. Sementara itu, dari sisi sains pengobatan, kita akan menghirup oksigen di atmosfer bumi sekitar pukul 03.00 hingga terbit matahari sehingga ketika menggerakkan otot-otot yang berada dalam tubuh kita maka akan membuat badan kita segar dan melancarkan aliran darah di tubuh kita.

Oksigen akan hilang dari atmosfer bumi selepas matahari terbit dan tidak datang lagi sampai besok pagi. Hanya manusia yang bangun pada waktu ini yang dapat menikmati oksigen tersebut.

Coba kita kaji pergerakan otot-otot kita ketika salat.

Secara kasar, pertama kita berdiri tegak kemudian mengangkat kedua tangan (bertakbir) dan meletakkan tangan di atas dada. Gerakan-gerakan tersebut telah membesarkan rongga dada kita sehingga paru-paru akan terasa lapang.

Ketika sujud, seluruh berat badan tertumpu sepenuhnya di atas otot-otot kedua tangan, kaki. Dalam gerakan ini banyak otot persendian yang kita gerakan di antaranya dada, perut, punggung, leher dan otot-otot kaki.

Setelah itu, kita bangkit dari sujud. Kita duduk, kemudian kita sujud lagi dan sesudah itu kita berdiri kembali. Dalam gerakan kali ini, secara otomatis kita telah menggerakkan sejumlah besar otot-otot di dada, bahu, lengan, perut, punggung, paha, kaki bagian bawah dan otot-otot lainnya.

Selain itu, kita juga melakukan dua jenis duduk, pertama duduk antara dua sujud dan kedua duduk tasyahud. Kedua jenis duduk ini menggerakkan tumit, pangkal paha, selangkangan, jari-jari kaki dan lain-lain. Ketika kita memberi salam, kita menggerakkan otot-otot leher tengkuk dan lain-lain.

Beberapa hal tersebut di atas adalah sunah yang bisa kita lakukan untuk menjaga tubuh kita tetap sehat setiap hari. Sehat tidak perlu mahal, murah dan berkah itulah yang kita inginkan.

Terlepas dari apa yang penulis sampaikan adalah berdasarkan pengalaman pribadi. Apabila banyak salah

mohon dimaafkan. Mohon saran dan kritiknya. Terima kasih.

Lima Tips Mahasiswa Sehat dan Produktif era Pandemi Covid-19

Joko Maryono

Apakah kamu mahasiswa baru, mahasiswa tingkat akhir, mahasiswa aktivis, mahasiswa organisatoris, atau mahasiswa produktif yang memiliki kesibukan padat, tetapi belum menguasai waktu tidur berkualitas? Sehingga jumlah waktu tidur berkurang dan ketika sudah istirahat cukup lama masih merasakan lelah, pegal, dan kurang istirahat, belum bisa memanage waktu tidur dengan baik? Atau kamu mahasiswa yang ingin memiliki waktu tidur yang singkat tetapi berkualitas. Namun, bingung mulai dari mana?

Apakah Anda ingat ketika tugas makalah menumpuk, kegiatan rapat yang intens, laporan yang beruntun, dan kegiatan magang yang menguras tenaga? Tentu kita harus bisa mengatur aktivitas dan kesehatan tubuh kita. Selain itu, era pandemi *Covid-19* kegiatan pembelajaran dilakukan hampir 90% secara daring hampir selama 2 tahun terakhir ini. Di mana membuat kegiatan dan aktivitas lebih banyak dilakukan oleh mental dan pikiran kita yang terus menghadap ke layar monitor. Perlu energi baru untuk *me-refresh*-kan semua kepenatan aktivitas yang dilakukan secara daring.

Pada tahun 2021, umumnya sebagai mahasiswa junior di berbagai kampus di Indonesia. Dari awal masuk semester baru banyak dilakukan secara daring, yakni bahwa para mahasiswa belum merasakan tatap muka bersama teman dan dosen secara langsung karena pandemi *Covid-19*. Faktanya sangat berbeda dengan tahun-tahun sebelum pandemi *Covid-19*, sedangkan mahasiswa tingkat akhir, dosen pembimbing yang melakukan bimbingan skripsi juga melalui daring. Mahasiswa tersebut harus lebih memahami informasi dan komunikasi yang diarahkan oleh dosen pembimbing. Anda dapat merasakan dampak tersebut dari kualitas tidur sebagai mahasiswa. Dapat dibayangkan begitu bingungnya para mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, juga perlu adaptasi dengan sistem bimbingan secara daring yang terbaru dan terbatas banyak hal.

Masih di mahasiswa 2021, untuk menjaga kualitas kesehatan badan dan tidur, memang direkomendasikan mahasiswa ini untuk mengurangi kepenatan dari pandemi *Covid-19*. Kualitas badan sehat dan tidur yang baik akan menunjang keberhasilan mahasiswa 2021 dalam memahami, mencerna, dan mengaplikasikan belajar untuk

selalu konsentrasi meskipun belajar secara daring. Diperlukan energi yang prima dan bugar di setiap sesi belajar daring dilakukan. Maka kualitas tidur dan aktivitas mahasiswa 2021 di era pandemi sangat perlu diperhatikan. Langkah mudah, dengan “5 Tips Mahasiswa Sehat dan Produktif era Pandemi Covid-19” untuk menghadapi aktivitas padatnya yang kita miliki:

1. Bangun dan Mandi saat Pagi

Jadi kedua hal tersebut dianjurkan melakukannya secara bersamaan. Saat pagi, banyak manfaat dari anjuran bangun dan mandi tersebut. Lakukan setiap hari untuk badan yang lebih *fresh* dan bugar.

Pertama, bangun pagi dapat memberikan Anda memiliki banyak waktu untuk melakukan hal-hal yang Anda suka. Bangun di pagi hari dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh (imun) dan membersihkan paru-paru karena udara di pagi hari belum terpapar polusi udara.

Kedua, mandi dengan air dingin memberikan manfaat tubuh kita cepat terbangun. Mandi pagi meningkatkan detak jantung, ritme pernapasan, memompa aliran darah ke seluruh tubuh. Mengawali hari dengan

mandi membuat kita akan lebih berenergi serta produktif dalam menjalani aktivitas setiap hari.

Hindari menunda bangun dan mandi pagi, menunda sekali di satu hari, akan membuat malas di hari-hari berikutnya. Bayangkan, bila Anda ketika banyak tugas, laporan, persiapan presentasi di malam hari, hendak bangun pagi kemudian merasa lelah, ngantuk, dan pengen tidur lagi. Kemudian, di hari esoknya pasti akan melakukan hal sama ketika terbangun di pagi hari, 85% mahasiswa akan lebih suka meneruskan tidurnya. Jadi, jangan pernah tunda apa pun itu meskipun hanya sekali. Harus tega pada diri sendiri, itu rumusnya.

2. Membangun Motivasi saat Pagi

Siapa yang tidak mau ketika menjalani kegiatan sehari-hari dengan perasaan bahagia, syukur, dan puas dengan rencananya? Untuk mengawali hari yang menyenangkan, lakukanlah ritual yang paling penting, yakni motivasi. Anda harus selalu mengingat bahwa Anda membangun motivasi karena memiliki suatu tujuan yang pasti. Misalnya, tujuan untuk menjaga kesehatan tubuh atau meningkatkan imun tubuh kepada diri sendiri tentang pentingnya kesehatan tubuh. Selain dapat menunjang

berjalannya harimu juga dapat menciptakan kesehatan mental kita. Karena sudah memiliki tujuan yang jelas maka Anda tidak perlu cemas dan risau karena motivasi diri yang begitu mensuplai energi positif saat mengawali hari hingga selesai aktivitas.

3. Stretching Tulang Belakang Sebelum dan Sesudah Tidur

Peregangan setiap hari secara teratur dapat segarakan badan dan tidur kita lebih nyenyak. Bagaimana bila kalian melihat seorang mahasiswa, mereka sering kali melupakan yang namanya olahraga. Berbagai faktor memengaruhi untuk melakukan olahraga, seperti kegiatan organisasi, praktikum dan magang. Maka dengan melakukan aktivitas *stretching* (peregangan) dengan durasi waktu kurang lebih 10 menit dapat menjaga kesehatan dan kelenturan otot-otot tubuh kita.

Biasanya, kita mahasiswa sering merasa mudah lelah, ngantuk, kurang konsentrasi, pegal, nyeri, dan kurang tidur berkualitas setelah menjalani hari yang padat. Hal tersebut karena kurangnya peregangan tulang belakang apalagi ketika era pandemi yang di mana mahasiswa duduk mendengarkan dosen di kamar secara

online sehingga menjalani hari dan bangun tidur kurang berkualitas. Hal itu berdampak pada produktivitas mahasiswa dalam pembelajaran dan konsentrasi belajar apalagi secara daring di era pandemi *Covid-19*. Bukanlah luar biasa jika kita memiliki badan yang selalu sehat dan berenergi setiap hari.

4. Buatlah *to do list* (Rencanakan Aktivitas)

Kalau kita melakukan tips ini maka kegiatan sehari-hari akan mudah terlaksana dengan baik. Karena menuliskan kegiatan di pagi atau malam hari yang akan dilakukan, bisa memudahkan kita dalam menjalani keseharian dengan produktif. Melatih kita untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari sesuai kemauan kita.

5. Buatlah Jurnal Syukur

Rasa syukur atau dalam bahasa inggris *gratitude* yang berarti keagungan dan rasa terima kasih. Rasa yang memberikan apresiasi terhadap sesuatu yang telah dialami oleh seseorang, baik yang berbentuk atau tidak. Rasa ini mengartikan sebagai manusia dengan mengakui kebaikan dalam hidup kita dan sumber kebaikan yang telah dilakukan. Rasa syukur biasanya berhubungan dengan

kebahagiaan yang lebih besar dalam hidup seseorang. Sebelum tidur, tuliskan rasa syukur dan bicara dengan diri sendiri aktivitas yang telah kita lakukan. Misal, “saya bersyukur hari ini mendapat makanan enak dari teman atau sahabat”, “saya bersyukur tadi bisa mengantar teman ke perpustakaan”, dan sesimpel itu rasa syukur yang telah kita lakukan hari itu. Marilah kita semua mengucapkan rasa syukur setiap hari.

Keterampilan mahasiswa dalam menghadapi pembelajaran yang berbeda drastis harus disiasati untuk memperoleh hasil belajar yang efektif dan efisien. Meskipun kendala dari pandemi *Covid-19* sangat begitu dirasakan. Perlu badan sehat dan keahlian dalam membangun ikatan emosi yang utuh dan kuat serta pemahaman yang kuat bersama dosen melalui menjaga kesehatan badan dan produktivitas sebagai mahasiswa.

Jadi, khusus untuk kamu, mahasiswa junior maupun tingkat akhir yang ingin memiliki badan yang sehat dan produktif di era pandemi *Covid-19*, bisa menggunakan cara-cara praktis di atas untuk menjalani keseharian yang berkualitas dan menyenangkan tentunya. Mari sehatkan

badan dan pulihkan energi pikiran dengan bijaksana. Salam mahasiswa sehat!

Pembiasaan Budaya Hidup Sehat di Lingkungan Sekolah

Lia Zaradiva

A. PENDAHULUAN

Pendidikan adalah sektor yang dinomor satukan oleh pemerintah. Oleh sebabnya, peningkatan kualitas pendidikan sering difokuskan pada penyediaan sarana dan prasarana, kurikulum, pemberian pelatihan kepada tenaga pengajar dan kepala sekolah. Harapannya adalah untuk memberikan pembelajaran yang inovatif dan kreatif sehingga menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas dan unggul.

Tolok ukur keberhasilan suatu pendidikan adalah sumber daya manusia yang handal, dapat diandalkan, memiliki integritas, kapabilitas, diteladani, berdaya saing, dan siap menghadapi tantangan zaman kedepannya.

Sumber daya manusia pada lingkungan sekolah terutama tertuju kepada peserta didik. Artinya, peningkatan SDM dimulai dari kondisi peserta didik itu sendiri.

Sumber daya manusia yang berkualitas dapat dibentuk dari lingkungan yang sehat dan mendukung. Artinya, Pola hidup sehat yang tercipta di lingkungan sekolah dan rumah berpengaruh terhadap kualitas SDM yang dihasilkan.

Dalam peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Pasal 10 Ayat (2) nilai agama dan moral meliputi: kemampuan mengenai nilai agama yang dianut, mengerjakan ibadah, berperilaku jujur, penolong, sopan, hormat, sportif, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, mengetahui hari besar agama, menghormati dan toleransi terhadap agama orang lain. Selanjutnya, Ayat (3) kesehatan dan perilaku keselamatan, mencakup berat badan, tinggi badan, lingkar kepala sesuai usia serta kemampuan berperilaku hidup bersih, sehat dan peduli terhadap keselamatannya.

Mengacu pada Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, fungsi pendidikan mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, tujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Pembiasaan budaya hidup sehat di lingkungan sekolah terutama dan lingkungan rumah sangat membantu dalam mencapai tujuan pendidikan nasional dan membentuk SDM yang berkualitas untuk Indonesia umumnya dan Aceh khususnya.

Artikel ini membahas budaya perilaku sehat yang dapat dibiasakan di lingkungan sekolah.

A. PEMBAHASAN

Tujuan sekolah yaitu mempersiapkan anak didik dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan untuk mencapai taraf dan kualitas hidupnya, lingkungan sangat penting dalam mewujudkan pribadi anak. Anak yang memiliki kepribadian baik maka akan berdampak pada prestasi belajar anak yang baik pula. (Minsih, M., & D, 2018).

Menurut WHO, kesehatan adalah kondisi dinamis meliputi kesehatan jasmani, rohani, sosial, dan tidak hanya terbebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan.

Perilaku yang baik dan positif akan berdampak positif pula terhadap kesehatan. Penelitian yang telah dilakukan oleh Istiningtyas tahun 2010 pada mahasiswa PSIK di UNDIP menunjukkan bahwa ada hubungan yang

signifikan antara pengetahuan tentang gaya hidup sehat dengan perilaku gaya hidup sehat. Perilaku yang sehat akan meningkatkan kualitas hidup seseorang.

Menurut paparan di atas, yang dapat disimpulkan adalah hidup sehat sangat bergantung pada lingkungan baik sekolah atau masyarakat umum dan pola hidup. Hidup sehat juga harus dimiliki oleh peserta didik baik secara fisik dan mental.

Pembiasaan hidup sehat seharusnya dijalankan oleh semua masyarakat sekolah mulai dari kepala sekolah, guru dan peserta didik. Menciptakan lingkungan sekolah yang sehat dimulai dengan menciptakan perilaku warga sekolah yang selalu hidup bersih dan sehat. Salah satunya adalah dengan mengagendakan kegiatan rutin gotong royong, menumbuhkan kesadaran masyarakat sekolah untuk membuang sampah sesuai jenis dan tempatnya, pro-aktif program dokter cilik dari Unit Kesehatan Sekolah, seminar kesehatan oleh puskesmas terdekat dan Kantin sekolah sehat.

Hasil penelitian di kota Manado menunjukkan, tindakan yang dilandasi oleh unsur pengetahuan akan lebih bermakna atau kekal dibandingkan dengan tindakan yang

tidak dilandasi oleh pengetahuan (Saibaka, 2016). Oleh sebab itu, kegiatan-kegiatan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dilakukan dengan cara memberikan pengetahuan, kemudian diikuti dengan penerapannya dengan harapan masyarakat sekolah termotivasi dalam menerapkan perilaku hidup sehat sehingga menjadi pembiasaan hidup sehat yang dilakukan secara konsisten dan menjadi suatu budaya serta karakter di sekolah.

Anak pada usia sekolah (6-18 tahun) mengalami tumbuh kembang dan merupakan masa keemasan bagi anak untuk menerima, mengubah dan menanamkan pengetahuan-pengetahuan yang didapatkan. Perilaku Hidup Sehat dan Bersih (PBHS) sangat tepat dibiasakan di lingkungan sekolah sesuai dengan tahap perkembangan kecerdasan anak.

Menurut Kemenkes RI (Yugo Sinatryo, 2017) dalam penelitiannya, dijelaskan bahwa dalam menerapkan Pola Hidup Bersih dan Sehat di sekolah ada langkah-langkah yang dilakukan secara bertahap, antara lain: 1) menanamkan nilai-nilai Pola Hidup Bersih dan Sehat kepada siswa sesuai kurikulum yang berlaku. Saat guru melakukan kegiatan pembelajaran menyisipkan

materi/pesan pentingnya Pola Hidup Bersih dan Sehat. Guru sebelum memulai kegiatan pembelajaran membiasakan kondisi kelas bersih dan teratur. 2) menanamkan nilai-nilai untuk hidup bersih dan sehat kepada siswa dilakukan di luar jam pelajaran biasa; 3) bimbingan hidup bersih dan sehat melalui konseling; dan 4) kegiatan penyuluhan dan latihan keterampilan dengan melibatkan peran aktif siswa, guru dan orang tua antara lain melalui penyuluhan kelompok, pemutaran kaset radio, penempatan media poster, penyebaran leaflet dan membuat majalah dinding.

Peran aktif guru di sekolah juga menjadi salah satu penggerak terlaksananya pola hidup bersih dan sehat. Guru yang tampil dengan rapi, menyajikan pembelajaran dengan semangat dan riang, guru yang mampu mengelola emosinya juga merupakan cerminan dari pola hidup bersih dan sehat.

Kementrian Kesehatan RI dalam Panduan Pembinaan dan Penilaian Hidup bersih dan Sehat menjelaskan sekolah sehat harus memiliki lingkungan yang mendukung pembelajaran. Program ini menekankan pada

aspek lingkungan yang meliputi lingkungan fisik dan nonfisik.

Aspek lingkungan fisik menekankan pada fasilitas seperti konstruksi ruang dan bangunan; ventilasi dan intensitas pencahayaan; kepadatan ruang kelas; jarak papan tulis dengan siswa; kualitas dan kuantitas meja dan kursi siswa, ketersediaan toilet, tempat cuci tangan, dan air bersih; pengendalian kebisingan; tempat sampah; program pengelolaan sampah; program pemberantasan bibit penyakit; serta kantin sehat. Lingkungan nonfisik meliputi perilaku sehingga kriteria sekolah sehat yang selanjutnya adalah sekolah memiliki program pembinaan dalam mendorong dan membiasakan siswa untuk berperilaku hidup bersih dan sehat, yang tentu memberikan panutan kepada siswa.

Kualitas dari setiap sumber daya manusia (SDM) ditentukan oleh dua faktor yang saling berhubungan dan berkaitan. Faktor tersebut terdiri dari pendidikan dan kesehatan. Kesehatan adalah syarat utama dalam memperoleh keberhasilan upaya pendidikan, sedangkan pendidikan merupakan salah satu faktor untuk tercapainya

status kesehatan yang tinggi dari setiap individu. (DepKes: 2013)

B. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan sehat adalah kondisi tubuh bebas dari penyakit serta keadaan bahagia, sejahtera baik keadaan mental, fisik, dan sosial. Sehat dapat diciptakan dengan menerapkan pola hidup bersih dan sehat. Penerapan pola hidup bersih dan sehat perlu dibiasakan di sekolah, mengingat sekolah merupakan wadah yang membentuk generasi memiliki SDM unggul dan berkualitas. Pola hidup bersih dan sehat memiliki hubungan perbandingan lurus dengan SDM yang unggul. Artinya, SDM Unggul tercipta dari pola hidup bersih dan sehat.

Pembiasaan aktivitas pola hidup sehat di lingkungan sekolah juga membutuhkan dukungan dari masyarakat sekolah. Pembiasaan ini dapat dilakukan baik dalam proses pembelajaran maupun di luar pembelajaran. Pola hidup bersih dan sehat sangat efektif dibiasakan pada anak usia sekolah, karena umur (6-18 tahun) adalah masa keemasan bagi seorang anak dalam memaknai suatu informasi.

Pola Hidup Bersih dan Sehat perlu dibiasakan baik di sekolah maupun di luar sekolah agar menjadi suatu budaya dan karakter anak sehingga dapat melahirkan pribadi-pribadi yang unggul.

C. PENUTUP

Penulis sebagai seorang guru berharap kepada pembaca untuk menumbuhkan dan membudayakan pola hidup sehat dalam lingkungan sekolah dan masyarakat.

Penulis sadar, artikel ini masih banyak kekurangan oleh sebab itu kritikan dan masukan dari para pembaca tentu akan sangat berguna bagi penulis.

DAFTAR PUSTAKA

Departemen Kesehatan, RI. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDA 2013). Jakarta: Departemen Kesehatan. 2013.

Istiningtyas A. Hubungan antara pengetahuan dan sikap tentang gaya hidup sehat mahasiswa di PSIK Undip Semarang. 2010; 1(1).

Kementrian Kesehatan RI. Panduan Pembinaan dan Penilaian Hidup Bersih dan Sehat. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI. 2011.

- Minsih, M., & D, A. (2018). Peran Guru Dlam Pengelolaan Kelas. *Profesi Pendidikan Dasar*, I (2), 20.
- Saibaka. (2016). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Rumah Tangga Di Wilayah Kerja Puskesmas Wawonasa Kota Manado”. *Jurnal Kesehatan*, 7-11.
- Widya, Adi. 2019. Jurnal Pendidikan. *Tujuan pendidikan nasional*.4(1).
- Yugo Sinatryo. (2017). Usaha Dan Peran Kepala Sekolah Dalam Mewujudkan PHBS Di SD Hang Tuah Sidoarjo. *Jurnal Inspirasi Manajemen Pendidikan*, 5 (1).

Gaya Hidup Sehat di Masa Pandemi yang Membuat Perubahan

Priska Arantxa Bessie

Covid-19 (Pandemi) yaitu penyakit yang disebabkan oleh virus severe acute respiratory syndrome Corona virus 2 (SARS-Covid-2). *Covid-19* juga dapat menyerang saluran pernapasan, mulai dari gejala yang ringan seperti flu, hingga infeksi paru-paru, seperti pneumonia. Karena itu, gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari harus makin diperketat agar kita bisa mencegah terpapar dari virus Covid-19.

Kasus pertama penyakit ini terjadi di kota Wuhan, Cina, pada akhir Desember 2019. Setelah itu, Covid-19 menular antar manusia dengan sangat cepat dan menyebar ke puluhan negara, termasuk Indonesia, hanya dalam beberapa bulan.

Di masa pandemi ini banyak perubahan besar yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam perubahan gaya hidup sehat yang harus kita jaga. Contoh perubahan yang terjadi seperti sekolah online dan Work From Home (WFH). Masih banyak faktor lain, yaitu tidak boleh berkerumun, menjaga jarak antara orang yang satu dengan orang yang lain, mencuci tangan setelah selesai melakukan aktivitas apa pun, jam-jam pertemuan yang

dibatasi dan masih banyak lagi sehingga membuat kita kurang maksimal dalam melakukan aktivitas.

Ada banyak perubahan yang terjadi di masa pandemi ini, seperti kesehatan pada tubuh jasmani kita yang terganggu dan muncul ketakutan atau kekhawatiran ketika kita berada di luar rumah.

I. Tujuan

Supaya kita bisa lebih menjaga gaya hidup sehat di masa-masa seperti ini. Karena di masa ini kesehatan lebih penting.

II. Manfaat

Kita makin paham cara menjaga kesehatan tubuh kita, tau makanan apa yang perlu dihindari dan perlu dikonsumsi pada masa seperti ini.

• **Perubahan yang Dirasakan Semua Orang di Era Pandemi Ini**

Perubahan yang dirasakan sebelum adanya pandemi kita tidak perlu menggunakan masker ketika bepergian dan tidak perlu menjaga jarak saat bersosialisasi dengan orang lain. Kita harus membawa hand sanitizer pada saat keluar rumah

dan mencuci tangan setelah melakukan aktivitas di luar rumah.

- **Beberapa Macam Gejala Covid-19 yang Memengaruhi Kesehatan**

Gejala yang paling umum: Demam, batuk, kelelahan, kehilangan indra perasa dan penciuman.

Gejala yang sedikit tidak umum: Sakit tenggorokan, sakit kepala, sakit dan nyeri, diare, ruam pada kulit, atau perubahan warna pada jari tangan atau jari kaki, mata merah atau iritasi.

Gejala yang serius: Kesulitan bernapas atau sesak napas, kesulitan berbicara atau bergerak atau bingung, nyeri dada.

- **Cara yang Dapat Kita Lakukan untuk Melindungi Diri Kita, jika Kita Tidak Mengetahui Orang yang Terinfeksi Covid-19**

Kita harus menjaga kekebalan tubuh dengan cara meminum vitamin dan obat-obatan tradisional yang membuat tubuh kita menjadi hangat.

- **Kegiatan yang Dapat Dilakukan untuk Mengisi Waktu Luang di Era Pandemi**

Kegiatan yang dapat dilakukan dalam mengisi waktu luang yaitu membaca buku yang bisa menambah wawasan, melakukan hobby yang bisa mengembangkan potensi dalam diri kita, melakukan olahraga yang kita sukai, mengatur pola hidup sehat yang dijalani.

- **Mengapa Penting dalam Menjaga Gaya Hidup yang Sehat?**

Karena kita harus menyadari jika gaya hidup kita tidak sehat, kedepannya kita akan merasakan bermacam-macam penyakit yang tidak kita inginkan.

- **Makanan yang Perlu Dihindari dan Makanan yang Baik untuk Kesehatan Tubuh Kita**

- a) Makanan dan minuman yang harus dibatasi serta dihindari, yaitu minuman manis, roti putih, sereal manis, makanan yang digoreng, dipanggang atau dibakar, kue kering atau kue basah, kentang goreng dan keripik kentang, daging olahan, makanan cepat saji dan masih banyak lagi.

b) Makanan dan minuman yang baik untuk kesehatan tubuh kita, yaitu air mineral, sayuran hijau, buah-buahan, daging dan telur, ikan dan makanan laut lainnya, susu dan lain sebagainya.

- **Alasan Mengapa Kita Perlu Melakukan Gaya Hidup yang Sehat**

Supaya ketika kita bertambah usia tidak mengalami berbagai macam penyakit agar organ tubuh kita masih berfungsi dengan baik.

- **Dampak Positif dan Dampak Negatif Covid-19 bagi Kesehatan**

Dampak positif: Kita lebih menjaga lingkungan kita, menjaga kebersihan diri kita, dan menjaga kesehatan serta kekebalan tubuh.

Dampak negatif: Tidak bisa melakukan segala aktivitas dengan normal.

- **Tips pola hidup sehat**

- ❖ Mengonsumsi makanan yang sehat.
- ❖ Olahraga secara rutin (luangkan waktu 20-30 menit).
- ❖ Menjaga berat badan agar tetap ideal.

- ❖ Berhenti merokok.
- ❖ Suplementasi bagi orang-orang yang memiliki *high-risk disease*.
- ❖ Melindungi kulit dari paparan sinar matahari.

Berdasarkan pembahasan di atas, gaya hidup sehat di era pandemi ini sangat diperlukan agar kita semua saling menjaga satu dengan yang lain agar tidak terpapar *Covid-19*. Selain itu, kita juga perlu menentukan makanan yang sehat untuk kita konsumsi sehari-hari dan melakukan beberapa olahraga agar tubuh kita tetap sehat dan masa pandemi yang membawa perubahan.

Petaka Serangan Jantung

Sari Anggraini

Mila mendadak menjadi orang tua tunggal untuk putri semata wayangnya. Rizwan, suami Mila meninggal karena serangan jantung.

Masih terngiang dalam ingatan Mila kejadian satu tahun yang lalu di mana saat itu, Rizwan tiba-tiba pingsan dan tak sadarkan diri. Mila dan keluarga langsung melarikannya ke rumah sakit terdekat, tetapi Yang Kuasa berkehendak lain, nyawa Rizwan tak terselamatkan.

Menurut Dokter Rizwan mengalami serangan jantung, mungkin karena Rizwan tidak pernah menerapkan gaya hidup sehat dan kurang berolahraga itu juga yang membuat Rizwan kelebihan berat badan.

Sejak kepergian Rizwan untuk selamanya, kini Mila berjuang sendirian demi sang buah hatinya. Rizwan meninggalkan istri dan seorang putri yang masih berusia lima tahun. Putri kecil yang cantik dan pintar yang bernama Kanaya.

Rizwan terbujur kaku, air mata Mila jatuh tanpa diminta, Mila menangis sesegukan. Dunianya seakan hancur melihat suami tercintanya telah pergi meninggalkannya untuk selamanya.

Sejak kepergian Rizwan, Mila pindah dari kampung halamannya karena ia ingin melupakan semua yang terjadi padanya. Ia harus memulai kehidupan yang baru dan melupakan masa lalu.

Mila berangkat ke kota untuk memulai hidup yang baru bersama Kanaya, putri kecilnya. Mereka tinggal di sebuah kontrakan kecil di sebuah perkampungan. Sejak tahu Rizwan meninggal karena tak pernah menerapkan gaya hidup sehat, kini Mila selalu menerapkannya karena ia tak ingin mengalami hal yang sama dengan suaminya.

Mila dan Rizwan sama-sama memiliki bobot tubuh di atas rata-rata orang pada umumnya. Sejak saat itu, Mila selalu rajin berolahraga dan makan makanan yang sehat. Semua makanan diolah sendiri, ia tak lagi suka jajan sembarangan. Kanaya pun selalu ia ajarkan untuk hidup sehat. Mila selalu mengingatkan Kanaya untuk tidak jajan sembarangan dan sering-sering mencuci tangan.

Mila membuka usaha katering. Ia mengolah semua makanan secara sehat tanpa bahan pengawet. Menurutnya, ide untuk menjual makanan sehat alternatif yang bagus. Sekarang susah mencari makanan yang benar-benar terjaga kebersihannya. Apalagi di masa pandemi ini.

Mila menjalankan usahanya melalui ponsel butut miliknya, meski bukan ponsel keluaran terbaru, tetapi masih bisa digunakan untuk promosi dagangannya. Berjualan secara online membuat Mila lebih mudah mempromosikan dagangannya. Ia tak perlu repot berpanas-panasan untuk menjajakan dagangannya.

Mila hanya menerima pesanan saja, karena takut tidak laku. Sayur yang diolah dengan harga terjangkau meski tak sama dengan sayur yang dijajakan di luaran. Mila selalu mengolah sayuran yang masih sangat *fresh*. Awalnya, Mila membuat banyak, tetapi sekarang hanya membuat sesuai pesanan saja.

Awal-awal ia berdagang tak banyak peminat, tetapi makin lama makin banyak orderan tiap harinya membuat Mila harus merekrut satu orang untuk membantunya.

Sejak berjualan masakan ala hidup sehat, Mila selalu kebanjiran orderan. Kini hidupnya sudah jauh lebih baik, bahkan Mila mampu menyewa kios untuk menjajakan dagangannya.

Sejak pembukaan kios yang ia beri nama Jajanan Sehat, kini kiosnya tak pernah sepi pengunjung, sekarang ia sudah mempunyai sepuluh orang pegawai yang

membantunya. Mila juga masih menerima pesan antar, jika ada pelanggan yang malas untuk keluar rumah. Tanpa terasa, bertahun-tahun ia menjalankan usaha yang ia rintis dari nol. Kini, ia sudah bisa membeli rumah dan juga kios sendiri.

Mila dan Kanaya seakan mendapat kebahagiaan baru meski ditinggal lelaki yang mereka cintai. Di samping membuka usaha, Mila juga aktif di sanggar senam. Ia selalu menyempatkan diri untuk berolahraga. Gaya hidup sehat yang sekarang ia jalani sudah membawanya ke kehidupan yang jauh lebih baik. Begitu pun dengan putri kecilnya yang sudah ia ajarkan untuk menjalani hidup sehat, Mila selalu mengecek makanan apa saja yang putrinya makan tiap hari.

Kanaya selalu ia bekali makanan sehat dari rumah, hanya sesekali Kanaya boleh jajan makanan yang ia suka, itu pun harus dalam pengawasan Mila. Karena Mila tidak mau menyesal untuk kedua kalinya. Kepergian Rizwan, suaminya, membawa penyesalan terbesar bagi Mila karena sudah gagal menjadi istri. Ia merasa gagal merawat suaminya. Dulu, ia selalu memberikan makanan yang tak terjaga kebersihannya maupun kandungan gizi dan vitamin.

Mila selalu banyak membaca buku dan internet untuk menambah pengetahuannya seputar gaya hidup sehat. Apa saja yang boleh dan tidak boleh, apa yang harus dilakukan dan tidak boleh dilakukan, ia selalu mencari informasi.

Hari-hari berlalu, begitu pun tahun silih berganti kini usahanya sudah memiliki tiga cabang di berbagai daerah. Begitu pun dengan putri kecilnya yang kini sudah tumbuh menjadi gadis remaja. Mila berencana akan menyekolahkan Kanaya ke fakultas kedokteran. Buatnya, punya kebanggaan tersendiri jika putri semata wayangnya bisa menjadi seorang dokter.

Jika tua nanti ia sakit, Kanaya akan merawat dan menjaganya, Mila hanya memikirkan kebahagiaan putrinya tanpa peduli kebahagiaannya sendiri. Banyak teman yang menggodanya agar segera menikah lagi. Namun, selalu ditolak dengan alasan ingin fokus pada usahanya. Sekarang, ada satu laki-laki yang sedang mendekati Mila, Arman, lelaki yang satu tahun terakhir ini sering menemaninya.

Mila tak banyak memberikan harapan pada Arman, karena baginya cinta dan hatinya hanya untuk Rizwan, lelaki yang telah tiada. Entah sampai kapan Mila menutup

hatinya untuk laki-laki meski Rizwan sudah tiada bertahun-tahun.

Tak terasa sudah sepuluh tahun berlalu, selama sepuluh tahun ia menutup dirinya untuk lelaki lain meski sekarang ada Arman yang sering ada di dekatnya. Baginya, Arman hanya teman biasa tak lebih dari sekadar teman. Meski Arman berharap lebih, tetapi Mila belum bisa melupakan Rizwan.

Berkat dari ketekunannya menjalankan usaha jajanan sehat kini ia sudah sukses menjadi seorang pengusaha terkenal. Saat kesuksesan sudah ada di genggamannya, ia dan Kanaya kembali halaman mereka dulu. Ia ingin membuka cabang di sana, sekaligus berziarah ke makam suaminya.

Sejak kepergiannya ke kota, ia tak pernah mengunjungi makam suaminya. Dulu, ia pergi ke kota membawa luka dan kesedihan. Kini, ia kembali membawa kesuksesan dan sejuta harapan.

Kanaya sudah lulus sekolah dan akan melanjutkan kuliah kedokteran di luar negeri. Sengaja, Mila menyuruh Kanaya untuk melanjutkan sekolahnya ke luar negeri.

Saat Kanaya sudah berangkat ke luar negeri untuk melanjutkan sekolahnya maka Mila akan tetap berada di kampung halaman mereka mengurus usahanya di sana.

Kepulangannya ke kampung halaman hanya ingin menghindari Arman, ia tidak ingin Arman berharap lebih padanya karena di hati Mila hanya ada Rizwan, tak ada lelaki lain manapun.

Di kampung, selain membuka cabang Jajanan Sehat, Mila juga membuka sanggar senam. Ia ingin semua orang di kampungnya bisa ikut berolahraga dan menjalankan hidup sehat.

Semua warga bisa mengikuti senam pagi dan sore hari tanpa dipungut biaya. Mila juga mengajak ibu-ibu untuk rajin memasak makanan sehat untuk keluarga mereka.

Semua warga di kampung halaman Mila kini mengikuti gaya hidup sehat dan memakan makanan sehat. Mila merasa bangga bisa mengubah kehidupan orang-orang di sekitar untuk menjadi lebih baik.

Gaya Hidup Sehat

Wahyu Enie Dewi

Kampus itu telah mempertemukan mereka. Awalnya penuh cinta, kuliah di kota yang sama, kemudian melanjutkan ke pelaminan. Jakarta adalah tujuan pertama mereka menjalani hari-hari sesudah pernikahan. Dilandasi oleh keyakinan yang sama membuat ibadah mereka berdua menjadi muslim yang sangat taat.

Sang suami mendapatkan pekerjaan untuk menopang kehidupan mereka berdua. Meski terbilang pas-pasan, tetapi cukup bagi keluarga kecil mereka. Tak lama kemudian, si istri pun hamil. Layaknya di daerah, bila seorang istri sedang hamil, mereka mempersiapkan persalinan hingga lahiran di rumah orang tua. Pulanglah Si Tina pada bulan ketujuh kehamilannya ke kota kelahirannya. Sementara itu, Arman tetap mencoba peruntungan untuk meniti karir di Jakarta.

Hari bahagia yang dinantikan pun tiba. Si *baby* cantik, buah cinta itu lahir dengan selamat. Diberilah nama Alia Tiar. Karena mereka sepakat jika memiliki anak akan diberi nama Tiar di belakangnya, dengan harapan dengan kata itu dapat mengikatkan hati mereka berdua. Keluarga kecil yang lengkap. Sejak saat itu, setiap bulan sang ayah menyempatkan menjenguk istri dan anaknya.

Hari demi hari berjalan begitu indah. Karier Arman mulai meningkat. Dua tahun kemudian dikaruniai anak kedua, perempuan lagi, yang diberi nama Hanifa Tiar.

Kelahiran Hanifa seolah pembawa keberuntungan bagi mereka. Perjalanan karier Arman begitu meningkat. Dia dipromosikan menjadi manajer sehingga dia harus memimpin perusahaan di Kota Solo. Posisi ini membuat keluarga mereka menjadi makin mapan. Menempatkan pada level sosial yang melebihi rata-rata. Dengan mobil mewah, ia membawa Si Tina menikmati *even-even* mahal di hotel berbintang. Baju bagus dan makanan enak sesuai dengan kelasnya. Wow ... begitu megah dan bahagia.

Seiring dengan tumbuhnya kedua buah hati, Tina ingin sekali mengaplikasikan ilmu dan memanfaatkan ijazahnya. Boring di rumah dengan aktivitas yang begitu-begitu saja, akhirnya mulailah Tina untuk menjadi guru pengajar di sebuah lembaga pendidikan negeri. Meski hanya dengan gaji yang tidak seberapa, sudah cukup memenuhi hasrat untuk kebutuhan dalam aktualisasi dirinya. Setidaknya bisa menjadi hiburan melawan rasa bosan.

Di sekolah itu Tina sudah tampak beda. Pakaian, tas, juga sepatu begitu berkelas. Dia sangat murah hati kepada teman-teman. Makan pun tak sembarangan. Selalu mencari tempat yang bersih dan higienis. Apalagi ditunjang dengan kemampuan ekonomi yang berkecukupan. Bahkan, bisa dibilang di atas rata-rata keadaan orang. Secara finansial, sudah mantap, deh, pokoknya.

Penampilannya pun mantap jiwa. Desain baju yang modis dan terkesan mahal. Bahkan sering banget membagikan baju-baju yang sekali dua kali pakai kepada teman-teman. Aku dan anakku pun pernah kecipratan. Masih bagus dan masih sangat layak bila dibilang sebagai barang bekas.

Sering bermurah hati, membawa makanan enak dan mahal-mahal, bersih dan sehat. Aku percaya beliau tak pernah membeli makanan di tempat yang sembarangan.

Tahun pun berlalu, Alia kecil telah tumbuh menjadi gadis remaja. Tina hamil lagi anak ketiga. Ada cerita lucu di balik hadirnya anak ketiga ini. Awalnya didiagnosis dokter ada kista, tetapi ternyata setelah diperiksa secara detail ternyata adalah janin. Tina tidak menyangka hamil lagi, karena selama ini dia menjalani KB. Bayi cantik ini lahir

melengkapi kebahagiaan mereka, meski tidak dinyana. Diberinya nama Mira Tiar. Kelahiran Tiar laksana mentari menyinari dunia, mengantarkan Arman menjadi GM. Meski si Tina harus *survive* menjadi *wonder woman*, tetapi baginya itu membanggakan. Sementara itu, Arman harus sering ke luar negeri. Rumahnya pun sudah genap 3 dimiliki.

Goncangan mulai menerpa bahtera Tina dan Arman. Arman yang biasanya seminggu sekali pulang, kini tak lagi rutin. "Mas Minggu ini ada manten. Kita hadir, ya?" Tina pun menanyakan.

"Aku repot, Dik. Tahu 'kan kerjaan sekarang lagi menumpuk," kelit Arman.

Lambat laun Tina merasakan ada yang lain. Sudah sebulan ini Arman tidak pulang dan tak menelepon si kecil. "Mas nggak usah pulang, biar aku dan anak-anak yang ke sini."

"Jangan, Dik. Biar aku aja yang pulang. Kasihan kau capek." Begitu alasannya. Sementara itu, Tina tetap bergerak menyelidiki kiprah sang suami. Ada bau tak sedap tampaknya tercium oleh wanita itu..

Kejadian ini makin tercium aromanya ketika si Alia, selepas kuliahnya mencoba magang di perusahaan ayahnya. Sering disaksikan ayahnya bersama dengan perempuan muda, rekannya, tetapi itu dibiarkannya saja. Diam tak mau meneruskan apa yang dilihatnya. Selesik dan desakan Tina membuat Alia akhirnya mengaku. Persis seperti berita yang diperoleh dari orang kepercayaan Tina yang ditempatkan di kota yang sama. Spion kisanya.

Perang mulai berkecamuk, perselisihan mulai sering terjadi.

"Sudah, pokoknya aku yang ikut Mas Arman. Aku rela resign."

"Enggak. Aku saja yang mencari nafkah. Aku ini laki-laki. Kau urus saja anak-anak," jawab Arman.

Tina merasakan bahwa ada hal yang tak bisa diwakilkan untuk menjalani tugas sebagai seorang istri. Tina merasakan bahwa suaminya mulai tidak beres. Suka jajan rupanya. Menurut investigasi spionasnya, ketidakpuhungan Arman adalah karena dia biasa menikmati kehidupan bebas di hotel-hotel mewah.

Setiap ada keluarga yang berusaha memediasi, selalu terjadi perdebatan yang tidak menemukan solusi.

Bila diingatkan selalu marah dan menganggap semua orang yang mencoba memediasi adalah musuh.

Sementara Tina tidak mau mengalah dengan alasan, ingin hidup sehat bersama putri-putrinya. Tak sudi melayani suami yang dianggapnya sudah kotor dan tidak sehat lagi. Di matanya, suaminya adalah lelaki yang berpenyakit dan menjijikkan. Konflik ini dijalani selama bertahun-tahun. Siapa sangka, keluarga yang tampak damai dan agung itu ternyata mahligainya tak seindah kelihatannya.

Pada akhirnya, Tina hanya menggantungkan pada waktu. Biar sajalah hidup mengalir. Rahasia selanjutnya, hanya Allah yang tahu.

Gaya Hidup Sehat

Tri Tavip Yulianti

Aku tinggal di sebuah kota dengan suhu/iklim yang sangat panas. Panasnya suhu di kotaku tidak menyurutkan semangat pada diriku untuk terus berkarya demi keluarga dan negeri tercinta. Aku seorang pelatih/pembina ekstrakurikuler di beberapa sekolah.

Sekarang kita masuk dalam era baru, yaitu Era New Normal. Di mana era ini membuat semua yang tadinya tidak mungkin bisa kita lakukan, berubah menjadi mungkin. Era new normal hadir di seluruh penjuru dunia bersamaan turunnya satu wabah/pandemi yang menyebar ke seluruh negeri bahkan dunia.

Sejak dua tahun yang lalu, tepatnya di bulan Februari 2020, di kotaku, wabah yang bernama *Corona Virus Disease (Covid-19)* mulai merebak ke seluruh pelosok kota. Kegiatan ekstrakurikuler dihentikan sementara sampai waktu yang tak terhingga. Alhamdulillah, di bulan April 2020 kegiatan ekstrakurikuler mulai digiatkan kembali dengan catatan harus mematuhi peraturan yang berlaku, yang salah satunya adalah menerapkan pola dan bergaya hidup sehat.

A. Gaya Hidup Sehat

Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan. Kesehatan merupakan hal penting yang akan mendukung segala aktivitas berjalan dengan lancar. Tak hanya itu, menjaga pola hidup sehat bisa membuat seseorang terhindar dari segala macam penyakit dan virus. Itulah mengapa, penting untuk menjaga pola hidup sehat.

Adapun gaya hidup yang mesti diperhatikan adalah mulai dari makanan, minuman, nutrisi hingga rutinitas berolahraga. Penerapan pola hidup sehat selalu berhubungan dengan faktor makanan. Jadi, penting untuk menjauhi pola makan tidak sehat, yang bisa menyebabkan tubuh menjadi terkontaminasi berbagai penyakit. Maka dari itu, pastikan makanan yang dikonsumsi adalah makanan yang sehat dan higienis.

Selain aspek makanan sehat dan bergizi, menjaga kondisi tubuh supaya tetap bugar juga penting. Caranya dengan olahraga secara teratur dan menghindari tubuh kelelahan.

Untuk bisa menerapkan **pola hidup sehat** memang bukan perkara mudah. Mengubah kebiasaan memang tak hanya bermodal niat saja, tetapi juga perlu mencoba langkah-langkah pola hidup sehat.

Diperlukan konsistensi untuk bisa melakukan cara hidup sehat. Ada beberapa cara dan langkah-langkah yang perlu diperhatikan untuk menerapkan pola hidup sehat.

1. Mengonsumsi Makanan dan Minuman Sehat

Langkah pertama menerapkan pola hidup sehat ialah mengonsumsi makanan dan minuman sehat. Makanan yang dikategorikan sebagai makanan yang sehat adalah makanan yang mengandung unsur-unsur zat yang dibutuhkan tubuh dan tidak mengandung bibit penyakit atau racun.

Selain makanan yang sehat dan bergizi, kita juga perlu mengonsumsi air minum yang sehat. Air minum yang sehat adalah air minum yang mengandung mineral yang dibutuhkan tubuh.

Seperti halnya makanan, air minum sehat juga berarti air minum yang bebas dari bibit penyakit dan racun.

2. Asupan Gizi yang Seimbang

Langkah menerapkan pola hidup sehat yang selanjutnya ialah memastikan tubuh mendapat asupan gizi yang seimbang setiap hari. Tentu saja hal ini berhubungan dengan makanan dan minuman apa saja yang dikonsumsi.

Untuk mendapatkan gizi yang seimbang, harus mengonsumsi makanan dan minuman yang bergizi. Namun, itu saja tidak cukup. Asupan gizi yang didapatkan tersebut harus dijaga dengan cara menghindari makanan dan minuman yang sekiranya kurang sehat dan berpotensi menimbulkan dampak kurang baik bagi tubuh.

3. Rajin Berolahraga

Langkah yang ketiga ialah dengan rajin berolahraga. Aspek tersebut mutlak harus dilakukan, karena mempunyai sejumlah manfaat baik yang bisa kamu dapatkan untuk kesehatan tubuh.

Dengan berolahraga, tubuh dan tulang akan menjadi terbiasa untuk bergerak aktif. Tidak hanya itu, olahraga juga akan mencegahmu dari bahaya obesitas. Hal itu dikarenakan pada saat berolahraga, tubuh akan

mengeluarkan keringat dan itu bertanda lemak-lemak yang ada pada tubuh ikut terbakar.

4. Istirahat yang Cukup

Langkah selanjutnya yang perlu dilakukan untuk membiasakan pola hidup sehat ialah istirahat yang cukup. Istirahat yang cukup di sana maksudnya adalah memiliki jam tidur yang ideal dan menghindari aktivitas lembur yang bisa membuat tubuh kelelahan.

Terlalu sering begadang itu tidak baik, ada banyak efek buruk yang bisa timbul dan dialami oleh tubuh karena hobi begadang. Mulai tubuh yang lemas sampai pikiran yang mudah stres.

5. Memelihara Kebersihan Lingkungan

Langkah terakhir yang harus dibiasakan ialah memelihara kebersihan lingkungan. Hal ini penting karena lingkungan yang kotor nantinya akan menyebabkan timbulnya sumber-sumber penyakit dan virus. Mulai penyakit kulit hingga penyakit pernapasan.

Itulah mengapa, penting untuk selalu rajin bersihkan lingkungan dan mengatur ventilasi udara agar selalu mendapatkan udara dengan kualitas yang bersih.

Adapun beberapa faktor yang dapat memengaruhi pola hidup sehat, yaitu:

1) Gaya Hidup

Gaya hidup seseorang bisa memberikan dampak pada kesehatan, seperti bagaimana cara seseorang menerapkan pola hidupnya, apakah sudah benar-benar menjalankan pola hidup yang sehat atau masih belum.

Gaya hidup seseorang bisa terpengaruh dari lingkungan sosialnya. Gaya hidup seseorang dapat diubah, misalnya dengan cara memberikan pembelajaran bahwa pola hidup yang sehat itu penting.

2) Perubahan Gaya Hidup

Zaman dan perkembangan teknologi makin maju serta selalu mengalami perubahan. Saat ini, sudah banyak dirasakan, manusia malas untuk bergerak dan sering mengonsumsi makanan maupun minuman yang tidak

sehat (*junk food*) serta selalu berperilaku yang dapat merugikan kesehatannya.

Maka dari itu, setiap orang harus selalu menerapkan pola hidup sehat untuk menjaga kesehatannya di tengah perkembangan zaman, di mana gaya hidup selalu mengalami perubahan.

Dari materi di atas dapat disimpulkan bahwa untuk menjaga kesehatan dan terhindar dari berbagai penyakit terutama di Era New Normal ini diperlukan mengatur pola gaya hidup sehat baik di rumah maupun di luar rumah guna memutus rantai penyebaran *Covid-19*. Selain dengan yang sudah tersebut di atas, tetap menjaga protokol kesehatan dengan memakai masker, sering mencuci tangan, dan menjaga jarak.

**Gaya Hidup Sehat
Meningkatkan Kesejahteraan
Manusia**

Caecilia Meyta Rahayuningtyas

Saat ini kita sedang menghadapi pandemi *Covid-19*, di mana setiap orang menjadi takut melakukan banyak hal karena takut tertular virus Covid-19. Kesehatan menjadi hal yang sulit didapatkan dan mahal nilainya.

Setiap orang mendambakan hidup sehat agar dapat melakukan setiap kegiatan dengan baik. Kita merasa bahagia jika memiliki kesehatan yang baik. Namun, terkadang kita kurang dalam merawat tubuh dan kesehatan kita. Kita kadang lupa bahwa tubuh kita juga perlu istirahat, makanan bergizi, dan olahraga yang rutin. Di saat tubuh kita sehat, kita bisa melakukan banyak hal, sampai lupa waktu makan dan istirahat. Pada suatu waktu kita jatuh sakit, kita baru menyesal dan sadar bahwa kesehatan itu adalah hal utama dalam kehidupan kita.

Selain itu, kesehatan juga didukung oleh pikiran dan hati yang tenang. Orang yang banyak masalah dan tidak berpasrah dalam menghadapi masalah, sering kali menjadi stres dan dapat menjadi penyebab penyakit. Hal ini banyak terjadi dengan masyarakat perkotaan yang dari bangun pagi hingga malam banyak menghadapi masalah. Contohnya, pegawai kantor yang masuk jam 8 pagi, di mana ia harus bangun jam 5 pagi untuk bersiap-siap,

melewati jalan yang macet, polusi udara, dan menghadapi masalah di perjalanan. Setelah itu harus mengerjakan tugas dengan tekanan dari atasan. Selanjutnya, saat pulang kantor harus menghadapi kembali jalan macet hingga malam sampai di rumah, belum lagi menghadapi permasalahan di dalam keluarga.

Berbeda dengan masyarakat yang tinggal di pedesaan, di mana masyarakat hidup bertani, melakukan kegiatan dengan mengandalkan alam, tidak ada masalah dengan kemacetan, udara yang segar dan tidak terlalu banyak masalah yang dihadapi dalam melakukan kegiatannya. Masyarakat yang tinggal di pedesaan memiliki umur yang lebih panjang dibandingkan dengan masyarakat perkotaan. Hal inilah mengapa kita perlu menjaga kesehatan tubuh kita.

Hidup sehat memiliki beberapa arti. Menurut Undang-Undang Nomor 23 Tahun 1992, Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Sedangkan menurut UUD RI Nomor 36 Tahun 2009, Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan

seseorang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi.

Berdasarkan WHO (World Health Organization), pengertian kesehatan adalah kondisi sehat sejahtera baik secara fisik, mental, maupun sosial yang ditandai dengan tidak adanya gangguan-gangguan atau si miom penyakit. Ada juga beberapa pengertian kesehatan menurut para ahli, seperti menurut *J. Moltmann*, kesehatan adalah kekuatan untuk bertahan terhadap penyakit dan kecacatan tersebut. Menurut *Perkins* (1938), kesehatan adalah suatu keadaan yang seimbang dan dinamis antara bentuk dan fungsi tubuh juga berbagai faktor yang memengaruhinya. Selain itu, masih ada beberapa pendapat para ahli lainnya. Namun, dari semua pengertian kesehatan itu dapat disimpulkan bahwa kesehatan adalah keadaan fisik, jiwa, mental, spiritual dan sosial yang mampu bertahan dan memungkinkan seseorang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi.

Kesehatan dapat tercapai jika kita melakukan gaya hidup sehat, di mana kebiasaan hidup yang sehat kita lakukan mulai dari bangun pagi hingga malam hari. Kebiasaan atau gaya hidup sehat merupakan cara hidup

yang dilakukan demi kesehatan, yang dilakukan dengan senang dan dilakukan secara terus-menerus. Menurut *Plummer* (1983), gaya hidup merupakan cara hidup individu dalam beraktivitas, melakukan hal yang penting dan pikiran tentang dunia sekitarnya. Sedangkan menurut KBBI, gaya hidup adalah pola tingkah laku sehari-hari segolongan manusia di dalam masyarakat. Gaya Hidup Sehat merupakan segala kebiasaan baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan yang buruk yang dapat mengganggu kesehatan. (Depkes RI, 1997)

Dengan demikian, setiap orang dapat memilih gaya hidup sehat yang sesuai dengan fisiknya, jiwa, spiritual, sosial dan ekonominya. Sebagai contoh bagi masyarakat di pedesaan, hidup sehat cukup dengan jalan pagi, menghirup udara segar, makan sayur dan tempe serta tidur yang cukup. Sedangkan untuk masyarakat perkotaan, hidup sehat harus mengatur waktu dengan baik, bangun pagi-pagi untuk menyempatkan olahraga, mengonsumsi buah-buahan, susu, sayur dan lauk pauk, yang disajikan dengan baik.

Gaya hidup sehat bukan hanya berhubungan dengan fisik saja, tetapi kesehatan juga berasal dari pikiran. Cara sederhana menerapkan gaya hidup sehat, yaitu sehat pikiran pemilihan makanan, olahraga teratur, minum air mineral secukupnya, tidak makan yang terlalu manis, dan istirahat yang cukup.

Pikiran dipengaruhi oleh adanya permasalahan dalam hidup, baik keluarga, keuangan, pekerjaan, percintaan, pendidikan, dan lain-lain. Hindarilah stres yang muncul akibat tekanan pikiran dan perasaan, karena dapat memicu terjadinya penyakit. Cobalah berpikiran positif dan selalu mendekatkan diri pada Tuhan untuk dapat menenangkan diri, dan percaya bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya. Tiap-tiap orang memiliki cara untuk menghadapi stres, dan usahakan untuk dapat mengelola stres, mengurangi dan menghindari hal yang menimbulkan stres.

Gaya hidup sehat yang kedua adalah memilih makanan dengan bijak, sesuai dengan keadaan masing-masing, tetapi tetap memperhatikan nilai gizinya. Makanan tidak harus mahal, jika disajikan dengan bervariasi dan baik, akan mendukung kesehatan tubuh. Contohnya,

pilihan sayur, lauk-pauk, dan buah-buahan yang sesuai dengan kebutuhan dan ekonomi keluarga. Pemilihan makanan ini sangat penting karena asupan makanan bergizi mendukung kesehatan tubuh.

Selanjutnya, gaya hidup sehat dilakukan dengan berolahraga yang teratur, seperti jalan pagi, lari pagi, bersepeda, dan senam atau menggerakkan tubuh. Olahraga diperlukan fisik, terutama aktivitas pagi untuk mendapatkan sinar matahari yang mengandung kalsium bagi tubuh. Gerakan-gerakan olahraga dapat menyehatkan otot tubuh dan menghilangkan stres.

Gaya hidup sehat yang lain adalah minum air mineral secukupnya, yaitu sekitar 2,5 liter sehari disesuaikan dengan kondisi dan berat badan seseorang. Komposisi tubuh manusia 60 persen adalah air, ini berarti kita harus mencukupi asupan air setiap hari, yang akan keluar melalui urin dan keringat. Asupan air mineral yang cukup dapat menetralkan racun dan mencegah dehidrasi.

Gaya hidup sehat berikutnya adalah tidak mengonsumsi makanan yang terlalu manis, karena dapat mengakibatkan penyakit diabetes, yang merangsang munculnya penyakit-penyakit lain, seperti jantung, stroke,

dan obesitas. Lebih baik untuk mengonsumsi buah segar, yang lebih sehat dan memiliki sedikit kandungan gula. Hal lain yang perlu dihindari adalah merokok dan mengonsumsi minuman beralkohol yang dapat memicu penyakit berbahaya.

Gaya hidup sehat yang terakhir yang merupakan kebutuhan paling mendasar adalah cukup istirahat. Di mana disarankan tidur sekitar 8 jam per malam, agar tubuh kita bugar untuk kembali beraktivitas dengan baik. Saat kita tidur, terjadi pemulihan fungsi anggota tubuh, merangsang pertumbuhan, dan pemeliharaan kesehatan. Jika proses tidur kurang dan tidak berjalan sempurna, akan mengganggu kesehatan tubuh, mengakibatkan penurunan fungsi kekebalan tubuh, selera makan, suasana hati dan semua berpengaruh pada kondisi fisik kita.

Demikian kita telah mempelajari beberapa hal yang berhubungan dengan gaya hidup sehat. Jika kita belum memiliki gaya hidup sehat, kita dapat mulai melakukan kebiasaan ini dengan teratur sehingga pada akhirnya kita dapat melakukan kebiasaan ini sebagai kebutuhan yang harus kita lakukan setiap hari. Hidup sehat adalah pilihan yang harus kita lakukan setiap hari, supaya kita dapat terus

beraktivitas dengan baik. Teruslah melakukan gaya hidup sehat.

Gaya Hidup Sehat

Aprinan N. J. Huwae

Pola pikir anggota keluarga saat ini membawa perubahan yang sangat signifikan terutama dalam gaya hidup sehat anggota keluarganya dan lebih fokus pada kesehatan, keluarga sebagai prioritas utama. *Bagaimana cara pandang gaya hidup sehat?* Untuk meningkatkan kesadaran gaya hidup sehat bagi anggota keluarga selama masa pandemi.

Kita lihat Hasil survey *Herbalife Nutrition* bertajuk *2020 Diet Decisions Survey* terlihat survei yang melibatkan 8.000 konsumen di delapan negara Asia Pasifik, termasuk Australia, Indonesia, Jepang, Malaysia, Filipina, Korea Selatan, Taiwan dan Vietnam ini mengungkapkan, 58 persen responden Asia Pasifik telah menerapkan pola makan lebih baik dan lebih rajin berolahraga selama pandemi. Dari data tersebut, tercatat sebanyak 79 persen responden Indonesia mengatakan mereka setuju untuk memanfaatkan pandemi sebagai momentum mengubah pola makan dan gaya hidup sehat.

Menerapkan gaya hidup sehat anggota keluarga tidak segampang yang kita pikirkan, sebaiknya harus

diterapkan sejak dini dan dijadikan kebiasaan. Realita dari kehidupan hari-hari anggota keluarga merupakan harapan, kondisi saat ini harus dapat beradaptasi untuk menerapkan gaya hidup sehat. Sementara berbagai macam penyakit dan ancaman kesehatan angkanya terus meningkat. *Bagaimana mengatasi masalah anggota keluarga dalam gaya hidup sehat?* Ternyata tidak mudah, yang diperlukan adalah komunikasi yang dibangun dalam anggota keluarga sebagai inti dari tujuan, sasaran, dan strategi pencapaian rencana program kegiatan gaya hidup sehat yang dilakukan dengan merubah pola pikir.

Hal yang perlu diperhatikan, yakni menerapkan gaya hidup sehat lebih baik mulai dari dalam anggota keluarga. Kita dapat bersama-sama menciptakan lingkungan yang mampu memotivasi anggota keluarga atau lingkungan sekitar kita agar lebih sehat dengan ikut menyediakan referensi informasi terkait nutrisi yang benar. Keahlian dari para ahli nutrisi, harus kita amplifikasi agar memilih pola hidup sehat dan tepat di tengah derasnya arus informasi kesehatan saat pandemi yang sangat membingungkan cara pandang saat ini.

Anggota keluarga harus siap memotivasi diri menjadi lebih baik. Saat kita memiliki motivasi diri yang baik maka akan lebih mudah untuk memulai gaya hidup sehat. Bahkan, hal ini bisa menjadi perubahan model gaya hidup sehat yang baik. Salah satu cara memotivasi diri yang bisa dicoba adalah dengan cara: mengatur pola makan, mengatur jadwal olahraga, mengatur waktu tidur, memperhatikan kebersihan lingkungan rumah dan meninggalkan kebiasaan buruk.

1. Mengatur Pola Makan Anggota Keluarga

Kita perlu mengatur waktu makanan; jenis makanan yang akan dikonsumsi setiap hari. Contohnya berbagai macam zat gizi yang dibutuhkan oleh manusia adalah karbohidrat, protein, vitamin, dan juga mineral. Selain itu, kita juga harus menghindari makanan berlemak tinggi. Perbanyak minum air putih adalah salah satu cara hidup sehat yang mudah. Karena dengan meminum air putih, bisa mengeluarkan racun yang ada di dalam tubuh, yang dikeluarkan melalui air seni.

Tubuh sangat membutuhkan unsur cairan karena banyaknya aktivitas setiap hari sehingga kita sangat dianjurkan untuk minum minimal setidaknya delapan gelas

per hari. Kita harus ingatkan anggota keluarga setiap waktu untuk tidak selalu konsumsi makanan berlemak yang dapat menyebabkan penimbunan kolesterol dalam pembuluh darah. Hal ini bisa memicu berbagai macam penyakit kronis.

Cara menjaga gaya hidup sehat sehari-hari yang baik dan benar adalah bagaimana cara kita berusaha untuk meningkatkan kualitas hidup yang lebih baik terutama pada kesehatan. yang diimplementasikan pada gaya hidup sehat, banyak orang lupa menyisihkan waktu untuk makan, mereka lebih memilih menyelesaikan pekerjaan sampai larut malam.



Tindakan yang sangat baik untuk anggota keluarga, kita selalu dingatkan untuk berolahraga pagi, jalan selama satu jam sangat berdampak baik. Waktu untuk berolahraga

merupakan salah satu cara menjalani gaya hidup sehat. Karena olahraga membuat tubuh menjadi lebih fit dan bugar. Berolahraga dapat mengeluarkan racun dalam tubuh, yang dikeluarkan melalui keringat. Menjaga gaya hidup sehat tidak lengkap jika tidak berolahraga.

Pastikan tubuh mendapat istirahat yang cukup, yaitu tidur 7–8 jam dalam satu hari. Perlu kita ketahui bahwa istirahat yang cukup sangat memengaruhi kesehatan tubuh. Karena jika tubuh disibukkan dengan banyak aktivitas setiap harinya dan kurang beristirahat, tubuh akan rentan terkena penyakit. Dengan istirahat yang cukup setiap harinya maka anggota keluarga sudah melakukan cara menjaga gaya hidup sehat dengan baik.



Anggota keluarga harus berkomitmen dalam menjaga budaya kebersihan yang menjadi bagian dari gaya hidup sehat. Karena dalam beraktivitas sehari-hari,

pastinya kita memegang banyak benda atau barang-barang yang tidak diketahui kebersihannya. Satu hal yang sangat vital dapat diperhatikan setiap saat dalam kondisi yang belum stabil dari masalah virus *Covid-19* masa pandemi, yaitu selalu memperhatikan kebersihan, menggunakan masker, dan rajin mencuci tangan. Selain untuk kenyamanan dan kesehatan, rumah yang bersih dapat menciptakan suasana udara bersih dan hati yang tenang saat kita memulai aktivitas.



Adapun hal lain yang perlu diperhatikan dalam anggota keluarga, yakni meninggalkan hah-hal yang buruk; kebiasaan merokok dan meminum minuman berakohol. Karena merokok dan minum minuman berakohol akan mengakibatkan kerusakan organ-organ dalam tubuh. maka kunci mengatasi masalah ini

dibutuhkan niat yang cukup kuat tidak mengonsumsi rokok dan minuman keras. Jika sudah ada niat, selanjutnya adalah memiliki kemauan, dengan begitu akan terwujud perubahan gaya hidup sehat yang berdampak positif untuk anggota keluarga kita.



Solusi dengan perkembangan globalisasi kemajuan teknologi informasi sekarang kita bisa berdiskusi via *zoom*, *WA*, *E-mail* *telephone* dengan dokter tentang cara menjaga gaya hidup sehat. Atau dengan cara *download* aplikasi **Halodoc** pada *smartphone*, sehingga kita tidak perlu datang rumah sakit. Jadi, lewat **Halodoc** kita dapat bertanya seputar kesehatan melalui *Chat* dan *Voice/Video Call* dengan pilihan ribuan dokter terpercaya. Kita juga bisa membeli obat secara *online* yang akan diantarkan ke rumah dalam waktu 1 jam. Segera *download* aplikasinya di App Store dan Google Play. Akan tetapi, perlu diingat bahwa kita wajib untuk kontrol kesehatan, sedikitnya sekali dalam tiga bulan sekali untuk memastikan kondisi ril kesehatan anggota keluarga kita.

Kesimpulan, gaya hidup sehat merupakan hal yang sangat berharga dalam hidup manusia. Keberhasilan tumbuh kembang anggota keluarga dipengaruhi oleh faktor lingkungan internal dan eksternal; mulai dari lingkungan keluarga hingga masyarakat luas. Peran anggota keluarga, utamanya orang tua, sangat penting dalam membentuk lingkungan keluarga yang sehat,

harmonis, penuh kasih sayang, dan pengertian. Mengapa peran anggota keluarga utamanya orang tua sangat penting?

Lingkungan paparan pertama dan tersering bagi anggota keluarga adalah pentingnya komunikasi yang dibangun dalam anggota keluarga sebagai inti dari tujuan, sasaran, dan strategi pencapaian rencana program kegiatan gaya hidup sehat yang dilakukan dengan merubah pola pikir anggota keluarga.

Saran kepada orang tua bagian dari anggota keluarga, kondisi yang optimal di rumah, pemenuhan nutrisi yang cukup, dan interaksi antar orang tua maupun dengan anggota keluarga sangat memengaruhi perkembangan dan perilaku anggota keluarga. Orang tua bertanggung jawab dalam menyediakan lingkungan yang aman, memantau aktivitas anggota keluarga, membantu menyediakan arahan dan panduan dalam kehidupan sehat sehari-hari.

Harapan dengan menyediakan lingkungan rumah yang aman dan kondusif, anggota keluarga akan senang mengeksplorasi gaya hidup sehat hingga menemukan berbagai hal baru yang dapat meningkatkan harapannya

menjadi pribadi anggota keluarga yang bertanggungjawab dan produktif.

Cintailah Kehidupan Dengan Gaya Hidup Sehat

Albertus Jao Ndu

Kesehatan yang baik tidak mungkin didapat tanpa nutrisi yang baik. Oleh karena itu, pemilihan makanan sehat tentu saja akan memengaruhi tubuh yang sehat pula. Ini adalah hukum sebab akibat, apa pun yang kita konsumsi mempunyai reaksi langsung tentang kondisi yang akan kita alami.

Makanan harus menjadi penyembuh ajaib bagi tubuh, bukan menjadi penyebab timbulnya berbagai macam penyakit. Segala makanan yang masuk melalui mulut, lalu menuju ke dalam sistem pencernaan seharusnya sudah sangat selektif dari proses pemilihan. Proses pengolahan dan penyajian di atas meja makan harus benar-benar makanan yang sehat siap untuk dikonsumsi. Perlu kita akui bahwa makan merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia. Tanpa makan yang baik, tidak mungkin manusia memperoleh kesehatan yang baik.

Hal yang paling menarik adalah banyak penyakit yang kita alami sekarang ini berkaitan erat dengan masalah makanan. Fakta telah menunjukkan bahwa semua rencana pengobatan berkaitan erat dengan makanan. Untuk mendapat asupan makanan yang sehat, perlu kita hindari

keempat hal berikut, yakni: pewarna, penyedap, pemanis, dan pengawet.

Pewarna makanan tentu saja dapat digunakan, karena ada pewarna makanan alami dan pewarna buatan. Oleh karena itu, yang perlu dihindari adalah zat pewarna buatan yang dapat memicu datangnya kanker, gangguan pencernaan, tekanan darah tinggi, dan diabetes. Akumulasi dari pola makan dengan menggunakan pewarna buatan, lambat laun, ketika tubuh tidak dapat mengurai makanan tersebut maka akan menimbulkan berbagai penyakit seperti yang telah disebutkan di atas. Setiap jenis makanan yang mengandung pewarna buatan akan aman jika telah lulus uji dan terbilang aman oleh balai pengawasan obat dan makanan. Ada olahan makanan yang mengandung penyedap rasa dan membuat makanan terasa lebih enak dan gurih serta menggairahkan selera makan. Akan tetapi, perlu diperhatikan, jika digunakan berlebihan tentu akan menimbulkan gejala penyakit.

Yang dimaksudkan dengan zat pewarna di sana adalah zat pewarna buatan yang mengandung zat kimia atau zat pewarna sintetis, yang memberi warna yang kuat agar makanan olahan tersebut tidak mudah rusak. Oleh

karena itu, dalam memilih makanan/olahan harus selektif. Artinya, jika ada makanan yang mengandung pewarna, sebaiknya dihindari demi kesehatan kita bersama.

Pemicu memburuknya kesehatan yang harus dihindari selanjutnya adalah pemanis buatan. Bahan yang dapat memberi dan menambah rasa manis yang kuat pada makanan ini dapat menimbulkan penyakit diabetes. Hal inilah yang akan merusak semua jaringan dan organ tubuh lainnya. Demikian juga dengan pengawet makanan olahan, jika digunakan lewat ambang batas akan merusak dan menghancurkan kesehatan tubuh.

Pengawet sintetis yang mengandung zat kimia memiliki sifat lebih stabil, pekat dan dapat menimbulkan penyakit. Bahan makanan ini ditambahkan secara sengaja dalam menambah cita rasa, warna, tekstur serta tampilan akan bertahan lama jika disimpan dalam jangka waktu lama demi mempertahankan umur makanan agar terhindar dari pertumbuhan kuman penyakit.

Jika ingin menambah pewarna, penyedap, pemanis dan pengawet, kiranya harus dilihat bahwa kualitas makanan tidak berubah, mudah dilarutkan, aman dalam dosis pemakaian, tidak menghambat enzim pencernaan

serta meningkatkan mutu penyimpanan. Semua jenis makanan olahan harus melalaui uji klinis yang telah ditetapkan oleh badan pengawasan obat dan makanan.

Makanan yang sehat adalah makanan yang berasal dari tumbuhan. Makanlah agar usia panjang serta sehat. Sementara itu, makanan olahan tidak dapat menopang hidup manusia betapa pun indah dan menggiurkannya. Jangan tergoda oleh gambar yang ada pada kemasan, sebab tak ada kehidupan dalam kemasan itu. jika makanan sehat yang kita konsumsi, benarlah itu makanan ajaib bagi tubuh.

1. Olahraga adalah Guru Terbaik

Olahraga fisik menjadi penting untuk membakar kalori dan baik bagi jantung serta sistem sirkulasi peredaran darah yang mengangkut semua nutrisi dalam tubuh. Dengan melakukan olahraga fisik tentu saja akan memperkuat otot dan tulang serta akan memperbaiki produksi keringat dan kesehatan secara menyeluruh dan membantu mengurangi berat badan juga risiko diabetes tipe dua.

Sejumlah study telah menemukan bahwa olahraga telah membantu orang-orang yang depresi, sebab berolahraga akan menghalangi pemikiran yang negatif.

Selain itu, kegiatan berolahraga juga dapat memberikan kontak sosial dengan sesama, meningkatkan kualitas tidur serta merubah zat-zat kimia dalam otak dari *hormonstres*.

Olahraga sebaiknya rutin dilakukan selama 30 menit/hari. Melakukan gerak tubuh dengan jalan cepat, berlari, atau bersepeda akan menghancurkan kolesterol serta mencegah terjadinya osteoporosis atau pengapuran pada tulang.

Apa hubungan makanan yang kita makan dengan olahraga? Di sini, saya akan mencoba mengangkat sebuah ilustrasi ke dalam tulisan. Ada sebuah danau luas. Ketika musim hujan, semua air mengalir masuk ke dalam sana dan danau itu penuh dengan air. Air dalam danau kelihatan tenang tanpa gelombang, tidak ada angin yang bertiup sehingga danau itu benar-benar teduh. Karena air tidak pernah berpindah tempat maka terjadilah pembusukan dan semua kehidupan danau menjadi mati.

Danau yang luas itu ibarat usus yang siap menampung segala sesuatu. Air ibarat makanan yang masuk ke dalam tubuh. Air yang tenang dan tidak bergerak ibarat orang yang tidak melaku kegiatan olahraga fisik. Gelombang ibarat kegiatan olahraga yang mengarahkan

tubuh. Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa saat kita tidak melakukan kegiatan olahraga fisik maka semua makanan yang masuk dalam usus dan tidak digerakan maka akan terjadi penumpukan sari makanan pada organ tertentu dan dapat mengakibatkan pengrusakan jaringan dan organ tubuh serta penyumbatan pembuluh darah. Oleh karena itu, olahraga menjadi sangat penting dalam membangun keseimbangan antara makanan yang kita makan dengan olah tubuh lewat pergerakan sehingga aliran darah menjadi lancar, dan benarlah kalau olahraga itu guru terbaik.

2. Kualitas Istirahat yang Ideal Menunjukkan Kualitas Hidup Sehat

Olahraga dan makanan sehat tidak cukup untuk menjaga kesehatan. Perlu keseimbangan dengan tidur yang cukup, karena lama dan kualitas tidur memainkan peran penting dalam memelihara fungsi dan kesehatan tubuh. Ketika kita tidur tubuh menjadi rileks dan mendapat waktu istirahat guna membangun tubuh.

Aktifitas tubuh yang dilakukan sepanjang hari sangat memerlukan waktu untuk melakukan *re-cover* atau pemulihan bagi semua organ tubuh agar menjadi fresh. Istirahat yang kurang dari 4 jam dapat menjadi pemicu

stres pada emosi yang berakibat terjadinya konflik sosial, kekurangan berat badan, dan gangguan pada jantung.

Bagaimana kualitas tidur yang baik menunjukkan kualitas hidup sehat, tergantung pada rentangan usia:

- ✪ Usia 6 -13 tahun membutuhkan waktu 9-11 jam per hari.
- ✪ Usia 14-17 tahun membutuhkan waktu 8-10 jam per hari.
- ✪ Usia 18-dewasa membutuhkan waktu 7-9 jam per hari.

Untuk mendapat kualitas tidur yang baik, perlu menetapkan beberapa hal, antara lain: menetapkan jam tidur dan bangun secara ketat, menciptakan kondisi kamar yang nyaman, menghindari alkohol dan kafein menjelang tidur.

Jika istirahat cukup, tubuh diberi waktu untuk membakar kalori serta membuang metabolisme tubuh, termasuk otak akan melepaskan hormon dan senyawa yang membantu proses dalam tubuh sehingga kualitas tidur terpenuhi.

3. Lingkungan yang Bersih Menjadi Pelindung Setia

Faktor pendukung lain dalam menjaga gaya hidup sehat adalah lingkungan yang bersih. Lingkungan yang bersih adalah di mana kondisi daerah tempat tinggal benar-

benar bebas dari penyakit. Lingkungan bersih akan menciptakan lingkungan yang asri dan nyaman bagi setiap orang yang menempatnya. Lingkungan yang sehat menunjukkan kesehatan tubuh manusia berada pada posisi yang paling vital demi kelangsungan hidup manusia.

Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO (World Healty Organisation) memperkirakan bahwa 23% dari semua kematian terkait, erat dengan risiko lingkungan, seperti polusi udara, kontaminasi air serta pencemaran limbah kimia. Hal paling krusial yang dialami oleh masyarakat sejagat ketika pandemi *Covid-19* melanda semua negara, orang mulai sadar pentingnya kebersihan diri dan lingkungan sekitar sehingga semua orang mulai menarik diri dari kerumunan, karena khawatir orang tanpa gejala menularkan virus. Karena itu, diadakan praktik lewat penggunaan masker, jaga jarak, dan mencuci tangan agar terhindar dari virus yang hanya 0,7 mili yang telah meresakan umat manusia. Bumi yang menjadi tempat pijak ini adalah pinjaman dari generasi yang akan datang. Untuk itu, mari kita selamatkan bumi demi melanjutkan kehidupan di planet ini.

Pentingnya Merawat Kesehatan dan Kecantikan Kulit

Umi Nurhayati

Gaya hidup sehat untuk kesehatan dan kecantikan kulit adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan dan kecantikan kulit. Kesehatan dan kecantikan kulit merupakan hal penting yang mendukung penampilan dan rasa percaya diri. Selain itu, menjaga kesehatan dan kecantikan kulit dapat mencegah timbulnya berbagai masalah atau penyakit kulit di wajah dan badan. Itulah mengapa, penting untuk menjaga kesehatan dan kecantikan kulit.

Kulit salah satu bagian tubuh terpenting yang membutuhkan perawatan. Bagaimana pun, kulit merupakan organ tubuh terluar dari tubuh manusia. Kulit memberikan perlindungan untuk organ internal tubuh dengan berjuang melawan efek negatif polutan, sinar UV, dan mikroorganisme yang menyebabkan penyakit.

Beberapa penyebab timbulnya masalah kulit atau penyakit kulit dalam kehidupan sehari-hari, antara lain:

- a. paparan sinar matahari berlebih;
- b. riwayat keluarga yang memiliki penyakit kulit;
- c. tidak menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan;
- d. sedang terserang infeksi virus atau bakteri di bagian tubuh yang lain;

- e. sistem kekebalan tubuh yang lemah akibat penyakit atau efek samping pengobatan;
- f. pola makan yang tidak sehat atau kurangnya vitamin dan nutrisi yang dibutuhkan kulit;
- g. pemilihan dan pemakaian produk *skincare* yang kurang tepat; dan
- h. stres yang berlebihan.

Masalah kulit atau penyakit kulit yang sering muncul, antara lain:

1. Kulit Kusam

Masalah kulit kusam, untuk kebanyakan orang bisa jadi sesuatu yang mengurangi rasa percaya diri. Kulit kusam disebabkan oleh tingginya intensitas kulit sering terpapar sinar matahari, debu, dan polusi setiap harinya.

2. Jerawat

Jangan berpikir jerawat hanya muncul ketika usia remaja saja. Kenyataannya, orang dewasa juga bisa mengalami jerawat. Masalah kulit satu ini sangat lazim dialami baik wanita maupun pria. Jerawat, baik berupa komedo kecil hingga yang meradang dapat meninggalkan bekas kehitaman, luka parut, atau bopeng.

3. Keriput

Keriput adalah garisan halus yang timbul di kulit. Masalah kulit keriput sering dialami seseorang terlebih jika banyak bekerja di luar ruangan. Keriput dipicu oleh berbagai faktor, seperti keturunan, gaya hidup, pola makan, dan kebiasaan buruk. Contohnya adalah merokok.

4. Kulit Kasar atau Kulit Kering

Kulit kasar atau kulit kering adalah masalah yang terjadi ketika lapisan kulit paling atas tidak mendapatkan kelembapan yang cukup. Akibatnya, kulit terlihat seperti bersisik, mengelupas, hingga pecah-pecah.

5. Pori-Pori Besar

Apa penyebab pori-pori besar? Pada dasarnya, penyebab pori-pori besar adalah produksi sebum yang berlebihan. Akibatnya, pori-pori wajah membesar untuk mengeluarkan sebum, lubang yang besar tersebut bisa menyebabkan pori-pori tersumbat akibat penumpukan kotoran serta sel kulit mati.

6. Flek Hitam

Flek hitam atau ephelis adalah bintik-bintik kecil pada kulit yang berwarna lebih gelap daripada area di sekelilingnya. Flek hitam sering muncul di wajah, kulit lengan, dada, atau leher.

7. Selulit

Selulit adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kondisi kulit yang bergelombang dengan lesung-lesung kecil, seperti kulit jeruk, akibat timbunan lemak di bawah kulit. Biasanya sering timbul di bagian perut, pinggul, paha, dan bokong.

8. Bercak Putih

Bercak putih pada kulit disebut dengan hipopigmentasi. Sel kulit pada area yang mengalami hipopigmentasi mengandung lebih sedikit melanin, yaitu senyawa yang mewarnai kulit kita. Penyebabnya bervariasi, bisa karena cedera, terkena paparan sinar matahari, dan beberapa penyakit lainnya.

9. Penyakit Kulit Lainnya

Beberapa penyakit kulit lain yang bisa timbul pada kulit antara lain: biang keringat, ruam popok pada bayi,

kerak kepala bayi, eksema, campak, cacar air, kutil, panu, kudis, dan lain-lain.

Adakah cara aman agar kulit sehat dan cantik?

Berikut infonya:

Kulit adalah salah satu aset berharga bagi tubuh seseorang. Karena itu, perlu cara yang tepat dan aman agar tidak timbul masalah kulit atau penyakit kulit lainnya. Banyak orang mencoba berbagai langkah perawatan baik secara alami maupun dengan produk berbahan kimia. Yang terpenting, supaya kulit tetap sehat dan cantik yang perlu dilakukan selain menggunakan produk perawatan adalah:

A. Nutrisi dari Dalam

Pola makan sehat adalah salah satu cara memenuhi kebutuhan nutrisi kulit dari dalam. Kebiasaan makan makanan sehat dapat membantu mengencangkan kulit dan menghilangkan noda hitam pada kulit. Seperti halnya tubuh, kulit juga butuh nutrisi dan vitamin dari dalam.

Beberapa makanan yang memiliki nutrisi dan vitamin yang bagus untuk kulit, antara lain:

1. Ikan Berlemak

Ikan berlemak seperti salmon dan makerel kaya akan sumber asam lemak omega 3 dan vitamin E yang dapat melindungi sel dari kerusakan radikal bebas yang disebabkan oleh sinar UV.

2. Buah-buahan dan Sayur-sayuran

Buah-buahan dan sayur-sayuran kaya akan vitamin yang dibutuhkan kulit. Beberapa buah dan sayuran yang bagus untuk kesehatan dan kecantikan kulit antara lain: stroberi, pepaya, paprika merah, edamame, labu, bayam, kopi, dan jagung.

3. Menjaga Kebersihan

Menjaga kebersihan, di samping kebersihan kulit wajah dan badan, kebersihan lingkungan juga perlu diperhatikan. Dengan membiasakan mandi minimal dua kali sehari, pagi dan sore, kulit tubuh akan terhindar dari kotoran menempel yang menyebabkan berbagai penyakit kulit. Debu berlebihan dan kotoran yang menempel pada kulit tentunya berdampak buruk bagi kesehatan dan kecantikan kulit.

B. Nutrisi dari Luar

Kulit juga membutuhkan nutrisi dari luar. Nutrisi dari luar bisa diperoleh dari penggunaan produk-produk perawatan kulit atau produk *skincare*.

Ada beberapa tips memilih produk *skincare* yang aman dan bagus untuk perawatan kulit, seperti apa itu? Simak sampai bawah!

Saat ini banyak sekali pilihan produk *skin care* yang dijual di pasaran. Kita harus bisa memilih dengan tepat sesuai dengan jenis dan kondisi kulit kita. Hal yang perlu diperhatikan dalam memilih *skin care* yaitu bahan yang digunakan, manfaat untuk kulit, nomor BPOM, tanggal produksi atau tanggal *expired*-nya. Produk *skin care* berbahan alami adalah salah satu pilihan yang aman dan terbaik untuk saat ini dan untuk jangka panjang.

Namun, apa pun jenis kulit kita, kulit sehat, cantik, dan bersinar merupakan hasil dari kebiasaan hidup sehat serta perawatan kulit yang alami dan sederhana.

Sakit Hati Salah Alamat

Wannisyah Darlina

Pagi ini, ada kehebohan di kantor guru SMP tempatku mengajar. Aku yang baru saja datang hendak ikut bergabung dan ingin tahu. Akan tetapi, entah kenapa langkahku terhenti sebelum memasuki pintu masuk kantor. *Seru, nih, kalau nguping obrolan mereka, pikirku.*

Owalah, rupanya penyebab kehebohan ini karena aplikasi *Egov*. Intinya, setiap guru sekarang absen *online* dengan aplikasi *online*. Yang jadi masalahnya, tidak semua guru langsung paham cara menggunakan aplikasi ini.

"Amangoy tahe, macammannya make' aplikasi ini baya." Bu Pulungan sudah pasang wajah bingung membuka obrolan yang kudengar.

"Oih, aku pun tak tau baya. Kita tunggu aja, lah, si Dean mangajari kita baya." Bu Darna menjawab.

Dean yang disebut namanya di antara obrolan para ibu guru itu adalah aku. Aku yang mendengar namaku disebut-sebut hanya bisa tersenyum.

"Elleh, tak pala ondak si Dean tu mangajari kalian," sambung Bu Karona tiba-tiba saja.

Ya, aku tahu, kalau Bu Karona selalu sensi kalau ada yang membahas namaku. Jangan tanya kenapa, karena aku juga tak tau.

"Janganlah bilang begitu Bu," sela Bu Hutasuhut. "Setauku baya, maunya si Dean ngajarin kita. Gaknya pala pelit-pelit kali dia ngajarin kita kalau tentang pendidikan ini, dah," sambung Bu Hutasuhut lagi.

"Tau kalian, itu 'kan cuma di depan kalian aja dia baik. Di belakang kalian itu, si Dean itu membodoh-bodohkan kalian. Katanya, percumalah kalian ASN, tetapi bodoh," sambung wanita itu sambil berapi-api. Kalau ini tampilan film kartun, mungkin pas Bu Karona ngomong, keluarlah api dari dalam mulutnya.

Aku cuma senyum mendengar ucapannya. Lagian, aku juga nggak merasa, tuh, ngomong kayak gitu.

"Bah, tak pala salah la kubilang cakap si Dean tu. Ada juganya botulnya, dah. Kalo udah pekara yang online ini, bisalah awak dibilang bodoh baya. Karena selama ini, HP-ku cuma bisa teleponan. Yang karena wabah *virus corona* ininya dah mulai mar-android aku baya. Ini pun ondak mambalas pesan WA aku kadang-kadang lupa," ucap Bu Pulungan dengan jujur.

Aku maklum saja mendengar ucapannya, karena setauku, 2 bulan lagi beliau akan memasuki purna bakti, alias pensiun.

"Bukan gitu, Bu ...," tambah Bu Karona, "Aku gak suka aja cara si Dean itu kalo ngajarin kita. Kok kayaknya macam ngajarin murid."

"Jadi, maumu kalo diajarin itu kek mana?" balas Bu Hutasuhut.

"Kalo aku, sih, suka kali cara si Dean ngajarin gitu, kalo awak dianggap kek anak murid, enak awak menerima penjelasannya. Kalo nggak paham, diulanginya lagi. Dan pula, awak nggak pala malu-malu. Rasaku, ya," ucap Bu Darna.

"Iss, kalian ini, lah. Kok, kukasi tau nggak percaya. Tengoklah caranya ngajarin kalian. Kayak-kayak dialah yang paling hebatnya. Dia itu ngajarin kalian supaya dipuji. Kalian bilanglah nanti dia pintar, dia baik. Wih ... anak itu gila pujian," cerocos Bu Karona.

Emosi sebenarnya mendengar ucapan Bu Karona barusan. Namun, kuredam dulu, karena aku mau tau lanjutannya. Secara, aku ngajarin pengetahuan tentang online ke guru-guru senior bukan karena aku gila pujian atau ingin imbalan, tetapi semata-mata ingin membantu, dan aku ikhlas. Karena tujuannya demi kebaikan sekolah ini juga. Namun sayangnya, entah apalah maksud dan

tujuan Bu Karona mengatakan hal-hal yang kurang baik tentangku dan sepertinya mau memengaruhi guru-guru lainnya.

Ada genangan air mata di sudut mataku. Detik selanjutnya, kudengar Bu Aina bersuara, memberikan tanggapannya.

"O, baya, Kak. Janganlah *su'udzon* baya sama si Dean. Entahnya yang botolnya niatnya, memang ngajarin kita, Kak."

"Iya pula' lo, Bu. Lagian nggak pernah, lah, si Dean minta imbalan kalau kita tanya-tanya dia tentang yang online-online beginian," tambah Bu Pulungan lagi.

"Setahuku, kalau si Dean ngajarin kita itu bukan karena dia sepele lo, Kak, sama kita. Itu karena dia mau membimbing kita sambil berbagi pengetahuan, lo, Kak. Lagian kalau kita nggak tahu, bolak-balik, lah, dia saja yang mengerjakan tugas kita. Lagi pula, kalau kita semua tahu cara pemakaian aplikasi itu, dia nggak capek-capek lagi mengabsensi kita menggunakan HP dia," timpal Bu Aina lagi.

Sementara itu, Bu Karona belum kudengar membantah ucapan Bu Aina. Tiba-tiba, kudengar kelanjutan percakapan antara Bu Aina dan Bu Karona.

"Iya, kita nggak tau, lo, hari ini dia nolongin kita, takutnya pas kita semua udah merasa butuh kali masa dia, dia malah ngelunjak," ucap Bu Karona.

"Gini ajalah, Kak, cak kutanya Kakak dulu. Sejak si Dean masuk ke sekolah ini, pernahnya dia menolak membantu Kakak?" balas Bu Aina.

"Memang nggak pernah, sih. Cuma 'kan kubilang ini, takunya pas kita udah tergantung kali sama dia, dia malah nggak mau membantu kita," sahut Bu Karona.

"Maaf ya, Kak, bukannya aku ini membela si Dean dan menyalahkan Kakak. Tapi, asal Kakak tau aja, si Dean itu juga manusia, loh, Kak. Yang kutakutkan, dengarnya nanti kakak menjelek-jelekkan dia, marah dia sama Kakak, dan imbasnya sama kita semua. Pala tak mau dia mengajari kita lagi tentang yang online-online ini, hajablah kita, Kak," terang Bu Aina lagi.

"Loh, hajab dari mana. Nggak mau dia ngajarin kita, tak pala rugi kita. Toh ada Kepala Sekolah, kok, nanti biar dicari bapak itu yang bisa ngajarin kita. Bayar pun tak

palanya mahal itu,” ucap Bu Karona dengan suara yang mulai ditinggikan.

Aku yang di luar mendengarnya makin emosi. Seperti tak tau aja dia, emang kalau ada orang luar yang didatangkan untuk membimbing para guru dalam menggunakan aplikasi berbasis *online* ini dikiranya semua gratisan gitu.

Ah, entahlah. Kenapa Bu Karona begitu membenciku. *Apakah salahku sama dia, ya? renungku.* Padahal, aku selalu membantunya terkait aplikasi *online* dengan ramah dan tanpa merendahkannya. Kuusahakan bicara dengan santun kepadanya.

Apakah ada rasa sakit hatinya kepadaku yang tak kutahu?

The Power of Positive Thinking

Sehat Berkat Berpikir Positif, Bisakah?

Yudith Sandri Rondonuwu

Sehat adalah impian semua insan manusia karena apa gunanya seseorang memiliki segalanya, tetapi tidak bisa menikmatinya? Seseorang yang tidak sehat pasti akan sulit menikmati makanan enak supaya terasa benar-benar enak, mengenyangkan juga menyenangkan pikiran dan tubuh itu sendiri.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) sehat adalah baik seluruh badan serta bagian-bagiannya; bebas dari sakit; waras atau pikiran dalam keadaan baik dan normal. Dalam definisi sehat, banyak yang berhubungan dengan sehat dari pikiran. Sampai saat ini banyak dokter yang menganjurkan pasiennya supaya berpikir positif untuk bisa terus-menerus hidup sehat.

Berpikir positif adalah kemampuan berpikir seseorang untuk dapat memusatkan perhatian pada sisi positif dari keadaan dirinya, orang lain dan situasi yang dihadapi. (Susetyo, 1998). Kondisi ini diharapkan akan membuat seseorang terus merasa tenang dan terfokus untuk melakukan hal-hal yang baik dalam hidupnya termasuk dalam mengelola emosi, menjaga pola makan hingga melakukan olahraga sebagai bagian dari pola hidup sehat.

Sehat dari berpikir positif artinya seseorang mendapatkan tubuh yang sehat dan jiwa yang kuat ketika menerapkan kebiasaannya dan memusatkan perhatiannya pada hal-hal positif dari dirinya sendiri.

Seseorang yang sehat tentu akan bisa beraktivitas dengan baik. Seorang pelajar akan fokus menimba ilmu dan memiliki prestasi tanpa hambatan berarti; seorang karyawan bisa produktif dalam bekerja; seorang pengusaha bisa fokus berinovasi dan mendapatkan kemajuan serta keuntungan besar dalam bisnisnya; seorang istri atau suami bisa menempatkan diri secara benar dan mendapatkan kebahagiaan sejati dalam berkeluarga dan kejadian membahagiakan lainnya.

Sehat dari berpikir positif akan merealisasikan semua harapan tersebut, karena seseorang yang sehat pasti akan punya banyak waktu untuk fokus pada perkembangan dirinya dan bertindak secara positif untuk mencapai hal-hal membahagiakan dalam dirinya.

Perkembangan ilmu pengetahuan, di bidang kedokteran khususnya, berkaitan dengan psikologi komunikasi dan kesehatan jiwa, penting untuk dipelajari, karena bersangkutan dengan tujuan mencapai sehat dari

kebiasaan berpikir positif. Perkembangan tersebut dapat diterapkan oleh individu secara sederhana maupun dengan bantuan orang lain yang dipercaya, seperti sahabat, orang tua, konselor, psikolog atau psikiater.

Ada banyak definisi berpikir positif. Adapun definisi lainnya yang cukup terstruktur, yaitu berpikir positif adalah sikap mental yang melibatkan proses memasukkan pikiran-pikiran, kata-kata, dan gambaran-gambaran yang konstruktif (membangun) bagi perkembangan pikiran. (Arifin, 2011). Dalam definisi ini, seperti terjadi ‘pemaksaan’ kepada diri kita dengan adanya kata ‘memasukkan’ semua yang bersifat konstruktif. Tidak mudah mendapatkan pikiran positif dalam aktivitas sehari-hari seseorang karena banyak faktor yang memengaruhi, salah satunya lingkungan sosial.

Itulah mengapa, berpikir positif bukanlah hal yang mudah dilakukan. Berpikir positif membutuhkan perjuangan sebagaimana seseorang yang ingin selalu hidup sehat, harus berjuang melakukan hal-hal yang sehat atau hal-hal yang waras.

Banyak penyakit atau keadaan tidak sehat dalam tubuh yang disebabkan oleh pikiran. Pikiran yang dimaksudkan adalah keadaan otak yang terfokus pada masalah atau gangguan kecemasan dan gangguan emosi lainnya.

Perkembangan teknologi dan perkembangan pesat di era globalisasi ini juga memicu sikap kompetitif yang acap kali membuat seseorang memaksakan diri untuk berprestasi, menghasilkan lebih banyak karya dan tentu saja lebih banyak uang. Kondisi ini secara tidak langsung akan berdampak kepada munculnya berbagai jenis penyakit.

Manfaat dari kebiasaan berpikir positif adalah mendapatkan tubuh dan jiwa yang sehat. Dalam realisasinya, berpikir positif memang lebih berkaitan dengan kesehatan jiwa. Sehat jiwa adalah kemampuan individu untuk dapat menyesuaikan diri sendiri, orang lain, masyarakat, dan lingkungan sekitar sebagai perwujudan keharmonisan fungsi mental dan kesanggupannya menghadapi masalah yang biasa terjadi. (Syahdiah Nurul, 2017)

Selain sehat tanpa gangguan pada organ tubuh mana pun, manfaat berpikir positif adalah memiliki perasaan bahagia, memunculkan motivasi diri dengan pencapaian yang lebih baik. Harga diri yang menimbulkan rasa percaya diri sehingga akan diperlakukan lebih hormat oleh orang lain dan menciptakan hubungan yang lebih baik dengan orang lain.

Sampai saat ini, ada banyak pasien yang memeriksakan diri ke praktik dokter karena penyakit maag (dispepsia) atau tukak lambung dan mereka kaget ketika dokter menyebutkan obat akan menjadi penyembuh jangka pendek sedangkan 'obat jangka panjang' adalah berpikir positif dan banyak refreshing (menikmati hal-hal yang menyenangkan) dengan melepaskan rasa khawatir, rasa kecewa, atau rasa takut yang dipendam.

Dokter David Sembor yang sudah puluhan tahun melayani pasien sebagai dokter praktik dan Kepala Puskesmas di Kabupaten Minahasa Utara, Provinsi Sulawesi Utara, mengatakan, "Pasien yang sakit, jika tidak berpikir akan sembuh, maka akan sulit mencapai kesembuhan itu secara total. Kendati kehadiran obat menjadi faktor penting, tetapi berpikir positif merupakan

obat jangka panjang agar penyakit itu tidak kambuh lagi atau menjadi penyakit lain yang lebih berbahaya dan mematikan."

Orang yang berpikir positif cenderung lebih sehat, karena mampu menghadapi stres dan lebih mudah menjalani gaya hidup sehat sehingga tidak rentan terserang penyakit. Artinya, hidup sehat bisa diperoleh seseorang dengan selalu menerapkan pikiran positif dalam kesehariannya.

Berpikir positif berkaitan dengan kesehatan seseorang dan kesehatan lingkungan. Karena jika seseorang sakit, keluarganya akan merasakan dampaknya. Dampak yang dimaksud antara lain: pengorbanan waktu, materi, dan tenaga, untuk proses pengobatan. Apalagi jika sakit dan harus menjalani rawat inap. Timbul perasaan khawatir kalau dirinya terjangkit penyakit tersebut di lingkungan masyarakat, dan dampak lainnya secara pribadi.

Selalu berpikir positif harus dibarengi upaya menjalankan gaya hidup dengan semangat dan motivasi sehingga mengubah kebiasaan buruk bisa tercapai. Ketika

hal itu tercapai maka seseorang bisa terus merasakan kehidupan yang sehat.

Ada banyak cara untuk bisa membiasakan diri berpikir positif, antara lain: komitmen pribadi, pendekatan sesuai agama dan kepercayaan masing-masing—jika memang sudah mencapai kegelisahan yang mengganggu aktivitas sehari-hari, stres atau depresi maka bantuan konselor, psikolog, ataupun psikiater bisa menjadi solusi. Dalam perkembangan dunia kedokteran, peran psikolog dan psikiater tidak hanya untuk mereka yang sudah sakit jiwa, melainkan juga untuk pencegahan atau mengatasi gangguan-gangguan dalam pikiran. Demikianlah psikologi komunikasi juga berkaitan dengan upaya untuk memiliki kekuatan dari berpikir positif.

Banyak penyakit sudah ditemukan obatnya, tetapi banyak juga bermunculan penyakit baru yang belum ada obatnya, seperti penyakit yang disebabkan virus *Covid-19*. Ada pula penyakit yang menyerang bagian pikiran atau lebih dikenal dengan sakit dari jiwa atau sakit jiwa. Kesemuanya membutuhkan obat, dan obat termujarab di antaranya adalah dengan menerapkan pikiran positif.

Ada banyak dokter dan tenaga medis lain yang percaya bahwa dalam keadaan sakit apa pun, seseorang akan lebih cepat sembuh jika pikirannya sehat. Jika sakit menyebabkan seseorang stres, akan lebih sulit orang itu mendapatkan kesembuhan. Karena seseorang yang stres cenderung mual-mual dan malas makan.

“Karena tidak ada hal yang baik ataupun buruk, tetapi pikiranlah yang membuatnya demikian.”
(Shakespeare)

Anda adalah apa yang Anda pikirkan, dan apa yang Anda pikirkan tentang diri Anda, itulah yang akan terjadi. Berpikir positif akan selalu mengarahkan seseorang kepada hal-hal yang positif serta menyehatkan tubuh dan jiwa. Karena itu, mari gapai sehat setiap hari dengan berpikir positif dalam segala hal. Pasti bisa!

Gaya Hidup Sehat

Yusneni

Menerapkan gaya hidup sehat menjadi hal yang paling penting. Pasalnya, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pola makan tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko kesehatan global yang utama. Apalagi dengan kemajuan teknologi pangan, produksi makanan olahan pun makin meningkat. Pada akhirnya, karena kemudahan teknologi, gaya hidup tidak sehat membuat tubuh rentan terserang berbagai jenis gangguan kesehatan, seperti diabetes, penyakit jantung, dan kanker.

Kesehatan adalah harta yang tak ternilai harganya. Oleh karena itu, untuk tetap sehat orang rela melakukan apa saja. Segala cara yang dilakukan; baik yang bernilai medis maupun non-medis; dari yang logis hingga yang bernuansa supernatural menjadi usaha yang dilakukan oleh banyak orang dari berbagai kalangan untuk senantiasa sehat atau mendapatkan kembali kesehatannya. Tak jarang cara yang dilakukan menghabiskan banyak biaya bahkan juga tidak jarang menabrak aneka norma dan logika. Akan tetapi sebenarnya, menjaga diri untuk tetap sehat tidaklah sulit, bahkan juga kadang kala tidak memerlukan biaya sama sekali. Akan tetapi, tentunya butuh ekstra kesabaran

dan ketelatenan yang hanya sedikit orang bisa dan tetap konsisten menjalani.

Langkah apa saja yang bisa dilakukan sebagai gaya hidup sehat?

Menerapkan gaya atau pola hidup sehat perlu disesuaikan dengan usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, kondisi kesehatan, dan juga kebiasaan makan.

Berikut beberapa pola hidup sehat yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari:

1. Makan Sehat dengan Gizi Seimbang

Menjaga asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh. Hal ini sangat penting, supaya tubuh dapat tumbuh, berkembang serta menjalankan fungsinya dengan maksimal. Tidak hanya itu, cara pengolahan makanan pun wajib diperhatikan, agar tidak merusak zat gizi di dalamnya sehingga makanan yang dikonsumsi tetap memberi manfaat.

Jika masih terjebak dalam kebiasaan pola makan yang tidak sehat, mulailah dengan mendata semua makanan yang akan dikonsumsi setiap hari. Catatan ini berguna sebagai pengingat agar dapat membatasi atau

menambahkan konsumsinya. Tidak hanya itu, Anda juga bisa memilih makanan yang alami atau dalam proses pembuatannya tidak menggunakan zat kimia. Gunanya, untuk menghindari efek negatif yang bisa dihasilkan. Untuk menjalani hidup sehat, setidaknya harus mengonsumsi buah dan sayur, di samping daging dan sumber karbohidrat lain.

2. Makan Lebih Banyak Buah dan Sayuran

Makanlah lebih banyak buah dan kurangi vitamin sintetis. Ada banyak jenis buah yang dapat kita konsumsi, yang selain menyehatkan juga rasanya dijamin enak. Seperti halnya buah-buahan, sayuran juga penting untuk kesehatan kita.

3. Olahraga Teratur

Tetap olahraga sesibuk apa pun kegiatan Anda. Mungkin hanya jalan kaki atau jogging. Kegiatan ini, sayangnya, kian dilewatkan orang-orang apalagi yang tinggal di kota besar. Padahal, dengan olahraga yang benar, dalam waktu yang tepat, bisa membuat peredaran darah menjadi lancar serta menguatkan otot dan tulang. Jika

kegiatanmu didominasi oleh aktivitas sederhana, pertimbangkan untuk bergerak aktif setiap hari.

Pakar kesehatan menyarankan untuk berolahraga dengan durasi minimal 150 menit setiap pekan. Mulai dari jogging, renang, hingga senam aerobik. Padahal, dengan olahraga yang benar dan dalam waktu yang tepat bisa membuat peredaran darah menjadi lancar serta menguatkan otot dan tulang. Jika kegiatanmu didominasi oleh aktivitas sederhana, pertimbangkan untuk bergerak aktif setiap hari. Pakar kesehatan menyarankan untuk berolahraga

4. Bersihkan Diri Anda dari Hal yang Negatif

Menjadi sehat adalah pilihan. Selain menolak faktor eksternal, Anda juga harus mampu menetralkan segala pikiran kontra positif atau negatif yang dapat menjadikan tidak bahagia dan stres.

5. Jauhi Orang-Orang dengan Pola Pikir Negatif

Sikap mental positif merupakan bagian penting dari hidup sehat. Hal ini tentu menjadikan tidak perlunya mendekati orang-orang yang berpikiran negatif. Sebab, itu bisa meracuni pikiran dengan segala pemikiran yang dapat

menyebabkan stres dan berdampak buruk untuk kesehatan.

6. Tuliskan Mimpi dan Kebahagiaan

Menulis. Menyimpan pikiran-pikiran terpendam dalam diri itu tidak sehat. Oleh karenanya, menulis bisa menjadi salah satu hal yang memicu pelepasan hal negatif dari dalam diri. Ini juga berarti bahwa menulis itu tidak sekadar menulis, tetapi juga meletakkan dasar-dasar kebahagiaan hidup ke depan. Penelitian telah menyebutkan bahwa sebagian remaja dan orang dewasa yang tumbuh dengan kebiasaan menulis buku harian memiliki kecenderungan yang lebih bahagia ketimbang yang tidak.

7. Kenali Makanan Pemicu, Kendalikan Asupan Gula dan Garam

Mengonsumsi gula dan garam berlebihan dapat mengganggu kesehatan, meski demikian tetap diperlukan konsumsi gula dan garam dalam kadar yang tepat.

8. Seringlah Bernapas Dalam-Dalam

Anda mungkin tahu bagaimana cara bernapas, tetapi sudahkah bernapas dengan cara yang tepat dan

sehat? Anehnya, sebagian besar dari kita tidak bernapas dengan benar.

Seperti seorang Atlet yang dilatih teknik pernapasan yang tepat untuk mendapatkan performa terbaik mereka. Sebuah tarikan napas yang penuh di mana benar-benar mengisi paru-paru dengan oksigen akan membuat kita menjadi lebih segar dan bergairah.

9. Hindari Cara Makan yang Melibatkan Emosional

Tak jarang, ketika kita stres atau merasa tertekan, kita makan lebih banyak. Ini adalah sebuah bencana bagi kesehatan. Cara makan yang melibatkan emosi atau menuruti emosi akan menyebabkan dampak buruk; yang paling terlihat tentunya adalah obesitas.

10. Makanlah dalam Porsi Kecil

Makanlah sedikit tetapi sering, ini akan membuat merasa lebih baik. Karena dengan demikian tubuh akan dapat mencerna makanan dalam proses metabolisme dengan lebih sempurna. Ini bukan berarti adalah membenaran untuk kebiasaan mengemil tentunya.

11. Berhenti Makan ketika Anda Merasa Kenyang

Kebanyakan dari kita sering kali memiliki kebiasaan makan yang tidak menentu; kadang makan terlalu banyak, kadang juga terlalu sedikit. Tak jarang, yang memicu terjadinya hal ini adalah situasi sosial, seperti ketika kita sedang ada di tengah pesta. Ingatlah bahwa lambung kita bukan mesin penggiling yang bisa menghabiskan seluruh makanan yang terhidang.

12. Karbohidrat Coklat vs Karbohidrat Putih

Mengganti nasi putih; dengan beras merah atau beras dengan kulit ari yang masih tersisa, atau dengan roti putih, roti gandum utuh, juga merupakan kebiasaan yang baik bagi kesehatan.

13. Hiduplah dengan Tujuan

Kesehatan positif dimulai dari dalam!

Apakah dengan menjalani kehidupan yang berarti dan hidup sejalan dengan tujuan?

Pastikan kita mencanangkan tujuan hidup, dan meraihnya dengan ketenangan yang merupakan suatu hal baik dan berarti untuk hidup dan kesehatan.

14. Katakan Tidak untuk Makanan Berminyak

Mengurangi asupan makanan cepat saji, gorengan serta makanan berminyak lainnya, akan berdampak baik bagi kesehatan.

15. Kendalikan Kandungan Gula pada Tubuh Anda

Simpan hal-hal yang terlalu manis; permen, coklat, *cake* dengan *topping* yang terlalu manis. Mungkin semua enak dan luar biasa dipandang mata, lebih lagi ketika itu menyentuh lidah. Akan tetapi, ingatlah kesehatan adalah mutlak adanya.

16. Go Organik

Sering ada pertanyaan, “Apa itu makanan organik?”

Jawabannya adalah makanan yang dihasilkan tanpa input sintetis seperti pestisida dan pupuk kimia, tidak mengandung organisme hasil rekayasa genetika, dan tidak diproses menggunakan radiasi, pelarut industri, atau makanan tambahan kimia.”

Dengan memperhatikan penjelasannya saja, mungkin sudah terbayang sayuran hijau atau buah tanpa pestisida yang tentu bebas dari rasa khawatir untuk menyantapnya pula.

Pola hidup sehat lainnya, seperti; rajin mencuci tangan, memakai masker, atau rajin minum air putih.

Banyaknya minum air putih juga membantu konsentrasi dan membantu fungsi otak agar sehat serta dengan suasana hati yang positif.

Hidup Sehat itu Mudah, Kuncinya Disiplin

Sehat itu mahal; jika sakit, apa pun yang kita punya bisa habis terjual buat berobat. Oleh karena itu, jika ingin berhemat, jalani saja pola hidup sehat. Hidup sehat sendiri sangat sederhana. Tinggal ikuti saja beberapa uraian di atas. Jika disiplin dalam menjalankannya, selain hemat biaya dalam menjalankannya, kesehatan juga akan terjaga.

FILSAFAH HIDUP SEHAT

Antologi Karya Kelas Self Publishing 3

SINOPSIS

Pola hidup sehat merupakan suatu kebutuhan yang tidak dapat ditinggalkan oleh seluruh orang. Pola hidup ini menjadi tren pada masa sekarang ini. Hal ini dikarenakan pada zaman ini makin banyak timbul penyakit—penyakit baru.

Sehat dalam arti mendasar adalah segala hal yang kita lakukan memberikan hasil/dampak yang baik bagi tubuh kita. Gaya/pola hidup sehat merupakan suatu pilihan yang sangat tepat untuk melangsungkan kehidupan kita, sedangkan pola hidup sehat adalah jalan yang harus dijalani untuk memperoleh fisik yang sehat serta jasmani dan rohani yang sehat juga. Jadi, sesungguhnya hal utama dari kesehatan adalah gaya hidup sehat yang menopang kesehatan kita saat ini. Karena dengan gaya hidup sehat maka akan menciptakan pola hidup sehat yang secara otomatis kita lakukan.



ISBN 978-623-97478-8-6 (PDF)



PENERBIT



ALINEAKU
WRITER