

MEI 2024 / BIL. 11 / 2024

EON

Epitome of Nature

KESIHATAN DAN KESEJAHTERAAN



MAJALAH PP BIOLOGI
UITMCNS

ISSN 2773-5869



KEKAL SIHAT DI PEJABAT

Atiqah Najwa Zainuddin, Nurul Ain Umaiban Yusof, Diana Che Lat, Asmawati Che Hassan
Pengajian Kejuruteraan Awam, UiTM Cawangan Johor, Kampus Pasir Gudang, Persiaran Seri Alam, 81570 Masai, Johor

atiqa387@uitm.edu.my

EDITOR: DR. MUHAMMAD AIDIL IBRAHIM

Pembangunan di Malaysia terus meningkat dan membuka peluang perkerjaan kepada rakyat dan memberi impak positif kepada ekonomi negara. Menurut Jabatan Perangkaan Malaysia, mengikut taraf perkerjaan, kategori perkerja mencapai 75.5% dengan pertambahan 11,600 perkerja pada Mei 2023 kepada 12.29 juta jumlah perkerja di Malaysia. Selari dengan pertumbuhan dan kemajuan ekonomi negara, kebanyakan rakyat di negara ini terdiri daripada golongan yang berkerjaya.

Pekerjaan dalam pelbagai sektor atau kepakaran juga boleh memberi impak dari sudut kesihatan dan kesejahteraan. Kebanyakan perkerja yang bekerja di pejabat memulakan perkerjaan atau tugas seawal 8 pagi sehingga 6 petang. Timbunan tugas yang perlu diselesaikan dan kesibukan di tempat kerja tidak seharusnya menyumbang kepada masalah kesihatan fizikal mahupun mental. Teknik pengurusan diri yang betul dan bijak dalam mengatur aktiviti seharian di

pejabat seharusnya dititik berat dan seimbang dari segi kerja dan kesihatan bagi mengelak kepada masalah kesihatan dan kesejahteraan di masa hadapan.

Di Malaysia, penyakit seperti penyakit kardiovaskular, hipertensi (darah tinggi), diabetes mellitus (kencing manis), penyakit sekatan pernafasan (COPD), batu karang, obesiti sering berlaku bukan sahaja pada warga emas tetapi juga golongan muda. Tidak dinafikan, gaya hidup masa kini yang serba pantas dan mencabar telah juga mengakibatkan peningkatan masalah kesihatan dan penyakit yang ketara. Artikel ini akan kongsikan beberapa tips untuk kekal sihat di pejabat bagi mendapat kesihatan fizikal dan mental yang kuat.

Bersenam adalah penting bagi mengimbangi kesihatan fizikal dan mental. Individu yang sentiasa bersenam mempunyai tubuh badan yang sihat, minda yang fokus, stamina yang cukup, lebih produktif dan tidak berisiko untuk mendapat masalah kesihatan. Kekangan masa dan ruang di pejabat tidak seharusnya menjadi alasan untuk tidak bersenam. Antara alternatif yang boleh dilakukan di pejabat adalah mengurangkan penggunaan lif dengan menaiki tangga, melakukan regangan dan berjalan kaki apabila ingin ke suatu tempat yang dekat. Rajian menunjukkan bahawa berjalan selama 30 minit sehari boleh mengurangkan risiko penyakit jantung sebanyak 19 peratus. Jika anda menghidap



Gambar 1: Kerapkan menggunakan tangga berbanding lif dapat memberi peluang untuk bersenam di pejabat (Sumber: Koleksi peribadi penulis)

diabetes, berjalan kaki juga boleh membantu menurunkan paras gula darah anda. Ia juga boleh membantu meningkatkan jangka hayat anda dan mengurangkan risiko anda untuk penyakit kardiovaskular dan kanser tertentu.

Tidur yang cukup adalah sangat penting dalam mengekalkan badan yang sihat. Meskipun dilihat sebagai satu perkara yang mudah dilakukan, ia menjadi masalah bagi sesetengah orang. Allah SWT berfirman dalam surah Al-Qashash ayat 73 iaitu "Dia jadikan untukmu malam dan siang, supaya kamu beristirahat pada malam hari dan agar kamu mencari sebahagian dari kurnia-Nya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur kepadaNya". Tidur memainkan peranan yang cukup penting dalam kehidupan seseorang individu. Apabila kita mendapat rehat yang mencukupi, secara tidak langsung kita akan lebih produktif.

Bekerja di pejabat selama hampir lebih enam jam membuat kita yang 'terperangkap' di pejabat dan terpaksa duduk di meja untuk bekerja mendatangkan mudarat terutamanya kepada bahagian belakang badan. Kita digalakkan untuk kerap bangun dari kerusi dan membuat renggangan. Luangkan masa sekurang kurangnya 15 minit untuk melakukan senaman ringan seperti merenggangkan



Gambar 2: Melakukan perkerjaan dipersekitaran yang berbeza boleh membantu untuk bekerja dengan lebih fokus (Sumber: Koleksi peribadi penulis))

badan dan merehatkan tangan dan jari. Gunakan 30 minit untuk berdiri di pejabat supaya dapat mengembalikan tenaga.

Pastikan snek yang sihat sentiasa berada berdekatan. Daripada riwayat Ad-Dailami yang berbunyi, "Perut manusia itu tempat segala penyakit, manakala pencegahan itu pokok dari segala perubatan". Pemakanan adalah faktor utama dalam memberi tenaga seharian. Kekacang mempunyai banyak khasiat yang bukan sahaja memberi tenaga bahkan kacang seperti badam, pistachio dan kacang walnut kaya dengan Vitamin B2, membantu dalam

meningkatkan hormon yang memberikan rasa kegembiraan. Bekerja di luar pejabat dapat meningkatkan kesejahteraan emosi. Dengan membawa komputer riba sambil minum kopi yang panas di kafe bukan sahaja dapat menenangkan fikiran bahkan dapat lebih fokus kerana pada masa itu anda bersendirian. Manakala, bagipekerja yang tidak dibenarkan untuk keluar pada waktu kerja, individu boleh menggunakan alternatif untuk merehatkan mata dengan merenung pokok hijau atau merenung ke luar tingkap. Lihat keadaan sekeliling. Ia dapat membantu membuang sedikit tekanan bekerja.

Mudah bukan? Cuba praktikkan tip-tip ini dalam kehidupan seharian. Disiplinkan diri dan bina keyakinan. Sesungguhnya kesihatan dan kesejahteraan merupakan sesuatu yang berharga dan tidak ternilai. Daripada Ibnu Abbas RA, bahawa Rasulullah SAW bersabda, "Dua nikmat yang sering dilupakan oleh kebanyakan manusia adalah kesihatan dan waktu lapang".

Rujukan

DOSM. (2020). Sustainable Development Goals (SDG), Indicators, Malaysia, 2019.

Department of Statistics Malaysia

<https://jomsihatblog.blogspot.com/2022/03/9-kebaikan-melakukan-aktiviti-berjalan.html>