

MEI 2024 / BIL. 11 / 2024

# EON

Epitome of Nature

KESIHATAN DAN KESEJAHTERAAN



ISSN 2773-5869



## KESEJAHTERAAN DAN KESIHATAN FIZIKAL, MINDA DAN ROHANI

Normala binti Ismail, Mohamad Kamil Ariff bin Dato' Khalid  
Fakulti Pengurusan dan Perniagaan, UiTM Cawangan Pahang,  
Kampus Jengka, 26400 Jengka, Pahang

*nmala391@uitm.edu.my*

EDITOR: DR. NURHAMIMAH ZAINAL ABIDIN

Amalan kesihatan yang baik merupakan tunjang penting dalam mencorakkan kesejahteraan dan kehidupan setiap individu. Menurut World Health Organization (WHO), kesihatan merupakan keseimbangan antara kesihatan fizikal tubuh badan, mental dan kesejahteraan sosial. Pemilihan corak kesihatan yang baik adalah penting kerana ia sama ada akan memberi kesihatan yang lebih baik kepada seseorang individu atau di sebaliknya, mendatangkan penyakit kepada individu tersebut. Keberkesanan corak kesihatan yang dipilih pula boleh dilihat setelah setiap aktiviti atau program yang dilaksanakan dikumpul sama ada mengikut harian, bulanan ataupun tahunan. Maka, setiap individu yang ingin sihat dan sejahtera perlu melaksanakan strategi-strategi yang baik bagi meningkatkan kesihatan fizikal tubuh badan, minda dan rohani mereka.

Kesihatan fizikal tubuh badan boleh ditakrifkan sebagai kebolehan melakukan aktiviti harian yang biasa atau tidak biasa dengan selamat dan berkesan tanpa mengakibatkan keletihan yang melampau selain masih mempunyai

tenaga untuk menjalankan aktiviti santai dan rekreasi. Beberapa strategi yang boleh diamalkan bagi memastikan kesihatan fizikal tubuh badan sentiasa kekal sihat adalah melakukan aktiviti seperti bersenam dan beriadah, mengamalkan pemakanan yang seimbang, menjauhi pengambilan dadah serta minuman beralkohol yang boleh merosakkan anggota tubuh badan. Senaman dan riadah adalah penting untuk tujuan kardio dan juga pembakaran lemak. Antara senaman yang disyorkan dan sangat baik untuk kesihatan adalah berenang, berlari anak, berjalan, melakukan aerobik, yoga dan mengayuh basikal. Namun, setiap individu perlulah memastikan bahawa senaman yang dilakukan itu mestilah selesa dan menyeronokkan, bukan suatu yang menyakit atau menyiksakan. Bagi mengelakkan rasa tidak minat dan bosan, maka individu tersebut boleh menukar-menukar aktiviti bersenam dan beriadah pada setiap hari. Setiap aktiviti senaman dan riadah yang dilakukan juga perlu bersesuaian dengan denyutan jantung dan tahap umur seseorang. Malah, mereka mencadangkan adalah

**Setiap individu yang ingin sihat dan sejahtera perlu melaksanakan strategi-strategi yang baik bagi meningkatkan kesihatan fizikal tubuh badan, minda dan rohani mereka.**

lebih baik jika aktiviti tersebut dilakukan tiga hingga empat kali seminggu selama 20 hingga 60 minit.

Selain itu, pemakanan yang seimbang juga penting untuk kesihatan fizikal tubuh badan. Berdasarkan piramid makanan, tubuh badan manusia memerlukan protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral dan air. Kesemua ini merupakan nutrien penting yang perlu dimakan kerana tubuh badan manusia itu sendiri tidak berkemampuan menghasilkan zat-zat tersebut. Merujuk kepada piramid makanan misalnya, buah-buahan dan sayur-sayuran perlu dimakan dengan banyak iaitu antara dua hingga tiga sajian sehari manakala lemak, minyak, gula dan garam pula merupakan sumber makanan yang perlu dimakan dalam kuantiti yang sedikit.

Seterusnya, setiap individu yang ingin sihat juga perlu melaksanakan strategi yang baik bagi meningkatkan kesejahteraan minda mereka.

## **Corak hidup yang positif akan menghasilkan kesihatan dan kesejahteraan yang optimum manakala corak hidup yang negatif pula akan menyebabkan penyakit atau kematian awal bak kata pepatah, 'bukan bersuluh batang pisang, bersuluh bulan matahari.'**

Setiap individu pasti akan merasa atau melalui hari yang baik, hari yang buruk mahupun hari yang biasa-biasa atau normal. Hal ini bermakna bahawa kesejahteraan minda seseorang adalah suatu yang dinamik kerana ianya sentiasa berubah dari semasa ke semasa dan bukan statik. Hakikatnya, kesejahteraan minda seseorang individu itu mempunyai kaitan dengan kesejahteraan mental dan emosi mereka. Oleh itu, apabila minda mereka tidak sihat, mereka akan gagal mengawal emosi secara menyeluruh sama ada perasaan gembira, sedih, takut, marah, malu, sunyi dan sebagainya. Sebaliknya, individu yang mempunyai minda yang sihat akan mampu mengawal emosi mereka mengikut keadaan atau situasi dengan yakin, tepat dan selesa. Mereka juga turut menghormati, menunjukkan rasa minat untuk berkomunikasi selain mudah mendapat kepercayaan, sokongan atau pertolongan daripada individu-individu lain. Dalam erti kata lain, sekiranya mental mereka sihat, mereka mampu mencapai dan merealisasikan realiti kehidupan, memberi tindak balas yang positif terhadap sebarang peranjakan atau perubahan hidup dengan cara yang sihat dalam

mengendalikan ketegangan mahupun masalah peribadi. Selain itu, individu yang mempunyai minda yang sihat turut percaya bahawa kesejahteraan hidup adalah seperti keluk pembelajaran (learning curve) di mana mereka sentiasa bersikap inkuisitif, tenang menerima cabaran dan berkeinginan untuk belajar di sepanjang hayat melalui pengalaman hidup.

Akhir sekali, setiap individu yang ingin sihat turut perlu melaksanakan strategi yang baik bagi meningkatkan kesejahteraan rohani mereka. Individu yang mempunyai rohani yang sihat akan lebih berasa positif mengenai makna dan matlamat kehidupan mereka. Kesejahteraan rohani boleh diterangkan sama ada melalui agama, falsafah, kepercayaan, nilai, kesetiaan, prinsip, moral ataupun etika seseorang individu. Oleh itu, rohani yang sihat adalah apabila seseorang individu itu mengetahui arah atau hala tuju kehidupan mereka. Mereka berasa selesa untuk menyatakan rasa sayang, kegembiraan, kebahagiaan dan dapat memenuhi segala keperluan diri sendiri seperti sikap menolong diri sendiri dan orang lain untuk mencapai potensi maksimum. Dalam erti kata lain, rohani yang sihat

merupakan suatu jalinan perasaan intrinsik atau dalaman bukan sahaja untuk empunya diri, malah untuk orang lain dan alam sekitar. Justeru, kesejahteraan rohani dicapai bukan sahaja apabila seseorang individu dapat memberi harapan kepada diri sendiri mahupun individu lain sekiranya berlaku sesuatu yang tidak diingini, malah turut dapat menghargai alam sekeliling.

Kesimpulannya, pemilihan corak kesihatan yang baik adalah penting dalam menentukan kesejahteraan dan kelangsungan setiap individu. Corak hidup yang positif akan menghasilkan kesihatan dan kesejahteraan yang optimum manakala corak hidup yang negatif pula akan menyebabkan penyakit atau kematian awal bak kata pepatah, 'bukan bersuluh batang pisang, bersuluh bulan matahari.' Justeru, adalah penting bagi setiap individu untuk merancang strategi yang dinamik bagi melindungi, menjaga dan meningkatkan kesihatan fizikal tubuh badan, minda dan rohani agar hidup mereka lebih bahagia dan sejahtera.