

JAN 2024 / BIL. 10 / 2024

# EON

*Epitome of Nature*

K E S I H A T A N   D A N   K E S E J A H T E R A A N



MAJALAH PP BIOLOGI  
UITMCNS

ISSN 2773-5869





## KESIHATAN DAN KESEJAHTERAAN

Nur Najwa Azzati binti Mohd. Alif Aiman, Mercy Misu dan Azalilah Hj Kassim

Fakulti Perakaunan, UiTM Cawangan Sarawak, Kampus Samarahan, 94300 Kota Samarahan, Sarawak

[azalilah@uitm.edu.my](mailto:azalilah@uitm.edu.my)

EDITOR: SARAH SHAZWANI ZAKARIA

Amalan kesihatan dan kesejahteraan seseorang individu adalah sebuah sikap positif yang mampu memberikan kesejahteraan, kebahagiaan, kesihatan dan kemakmuran bukan sahaja kepada diri kita sendiri malah terhadap orang sekeliling kita dalam menjalani kehidupan seharian.

Definisi kesihatan mengikut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) adalah keadaan dimana kesihatan fizikal, kesihatan mental dan kesejahteraan sosial adalah lengkap dan bukan hanya tanpa penyakit dan lemah semata-mata. Manakala, mengikut kamus dewan edisi keempat, kesejahteraan ditakrifkan sebagai keselamatan, kesenangan, kesentosaan dan juga ketenteraman.

Gaya hidup setiap manusia adalah berbeza-beza bergantung kepada budaya sesebuah masyarakat di sesuatu tempat.

Oleh itu, setiap individu mempunyai cara mereka yang tersendiri dalam mengamalkan gaya hidup sihat mereka.

Terdapat beberapa perkara yang dapat kita lakukan untuk memulakan amalan gaya hidup sihat dalam rutin seharian kita. Antara langkah-langkah berikut adalah:

### 1) Rajin Bersenam

Sukan adalah aktiviti-aktiviti melibatkan pergerakan tubuh badan yang dapat membantu meningkatkan kecergasan fizikal. Tubuh badan yang giat bergerak akan mendorong kepada peningkatan kesihatan yang amat ketara, bukan sahaja dari segi fizikal, bahkan keadaan mental juga akan bertambah baik. Aktiviti-aktiviti riadah seperti berbasikal, berjoging dan mendaki juga merupakan beberapa contoh bersenam sambil menikmati keindahan alam semula jadi. Sekiranya masa yang ada tidak memadai untuk melakukan aktiviti bersukan atau riadah, terdapat alternatif lain yang dapat dilaksanakan untuk kekal aktif. Sebagai contoh, penggunaan tangga berbanding lif dan banyakkkan berjalan berbanding menggunakan kenderaan untuk jarak destinasi yang dekat.



Gambar 1: Penulis mengikuti program 'Fun Run' (Sumber: Koleksi peribadi penulis)

### 2) Mengambil makanan yang seimbang

Amalan gaya hidup sihat juga dapat dilaksanakan melalui set diet yang sihat. Salah satu tanggapan yang salah berkaitan diet adalah pengambilan makanan dalam jumlah yang sedikit ataupun hanya mengambil makanan tertentu dengan tujuan untuk mengurangkan berat badan. Namun sebetulnya, set diet yang sihat merujuk kepada pengambilan makanan yang secukupnya dan penuh dengan nutrisi dalam jumlah yang tepat dengan keperluan tubuh kita. Salah satu panduan untuk membantu membina set pemakanan yang seimbang adalah dengan merujuk kepada piramid makanan. Sebagai contoh, mengambil lebih banyak sayur-sayuran atau buah-buahan berbanding makanan yang manis atau berminyak.

### 3) Mendapatkan tidur dan rehat secukupnya

Secara idealnya, kita disarankan untuk mempunyai waktu tidur sebanyak 7-8 jam. Tidur adalah keadaan di mana pergerakan tubuh adalah minimal untuk memberi ruang bagi proses pemulihan tenaga. Tidur yang memadai amatlah bermanfaat bagi kesihatan tubuh dan minda, misalnya mengurangkan risiko serangan jantung. Ini kerana, kekurangan tidur akan mengganggu keseimbangan hormon yang akhirnya menyebabkan berlaku serangan jantung.

Bagi kesihatan minda pula, tidur yang cukup dapat meningkatkan tumpuan serta emosi yang stabil. Tanpa kita sedar, dengan mengamalkan gaya hidup sihat secara menyeluruh dalam rutin seharian kita, banyak manfaat-manfaat yang kita dapat peroleh daripadanya. Pemakanan yang seimbang, kebersihan diri, melakukan senaman dan rehat yang cukup adalah antara komponen-komponen penting dalam mengamalkan gaya hidup sihat. Manfaat ini bukan sahaja memberi kesan kepada kesihatan fizikal kita semata-mata, malah ia juga turut memberi kesan sampingan terhadap kesihatan mental kita sekaligus.

Antara manfaat mengamalkan gaya hidup sihat adalah seperti berikut:

#### 1) Peningkatan Kecekapan Kardiovaskular

Jantung merupakan organ penting yang terdapat dalam tubuh badan kita. Fungsinya adalah untuk mengepam darah

melalui sistem peredaran darah keseluruh badan kita, membantu oksigen masuk ke dalam badan dan turut membantu menyingkirkan bahan buangan toksik daripada sel-sel badan kita. Dengan adanya sistem kardiovaskular yang dapat berfungsi dengan baik dan lancar dapat menjamin kefungsiannya sepanjang hayat seseorang individu. Sistem kardiovaskular yang baik akan membuatkan badan seseorang itu lebih aktif dan cergas untuk melakukan sesuatu perkara seperti berjalan, menaiki tangga dan bersenam. Risiko penyakit kardiovaskular juga dapat dikurangkan.

#### 2) Peningkatan Pengurusan Tekanan dan Pandangan dalam Kehidupan

Individu yang lebih sihat berbanding individu yang lain berkemungkinan untuk memiliki sikap positif terhadap kehidupan beliau, mampu mengawal tekanan kehidupan yang menyimpannya dan mampu untuk mengubah persepsi buruk yang boleh mendatangkan negativiti terhadap kehidupannya. Seseorang yang lebih sihat mental dan psikologinya mampu berfikir dan membuat keputusan dengan lebih rasional. Tambahan pula, mereka dapat mengawal emosi dan bertindak balas secara positif terhadap perkara-perkara yang terjadi di sekeliling mereka.

#### 3) Penurunan Kes Kematian dan Morbiditi Akibat Penyakit

Kecergasan fizikal membantu sistem imun kita untuk berfungsi dengan lebih baik di samping itu dapat melindungi tubuh

badan kita daripada pelbagai penyakit berjangkit. Tambahan daripada itu, gaya hidup yang sihat membantu menggalakkan pemulihan yang cepat jika terdapat kecederaan ataupun dilanda penyakit dan membantu mengelakkan perkembangan penyakit kronik. Menurut Kementerian Kesihatan Malaysia, gaya hidup yang sihat mampu mencegah satu pertiga daripada kes kanser.

**Ingatlah bahawa kesihatan diri adalah tanggungjawab masing-masing, bak kata pepatah, mencegah lebih baik daripada mengubati.**

Intihanya, sudah terang lagi bersuluh bahawa gaya hidup yang sihat mendatangkan seribu satu manfaat bagi diri kita dengan mengetengahkan kesihatan fizikal dan mental. Dalam mendepani keadaan dunia yang semakin berubah khususnya dari segi teknologi dan pelbagai faktor lain yang mempunyai kuasa untuk mempengaruhi kesihatan masyarakat, kita haruslah bijak dalam mengambil langkah yang berkesan agar kekal sihat dan sejahtera. Ingatlah bahawa kesihatan diri adalah tanggungjawab masing-masing, bak kata pepatah, mencegah lebih baik daripada mengubati. Marilah kita muhasabah diri sebelum ditimpa penyakit.

#### Rujukan

