

Menjaga Kesehatan di Bumi Perantauan

Oleh : Qotrun Nadaa Aziizah
Akun Instagram : qotrunnnnadd_

Hidup di perantauan tentu tidaklah mudah untuk dilalui. Maklumlah, kita jauh dari orang tua. Biasanya, kita melakukan suatu hal dibantu mereka dan kini, mau tidak mau kita harus berusaha untuk bisa melakukannya sendiri. Bukan karena keinginan tapi bisa jadi disebabkan oleh keadaan yang memaksa kita untuk melakukan segalanya sebisa mungkin tanpa bantuan mereka.

Sudah tahu jauh dari orang tua, maka dalam segala hal kita harus mampu untuk mengatasinya sendiri. Terutama bagaimana kita mengatur segala hal yang berkaitan dalam kehidupan sehari-hari. Seperti mengatur keuangan, mengatur waktu dalam belajar, mengatur bagaimana sikap kita dalam bergaul, serta mengatur pola hidup agar kesehatan kita terjaga. Tentunya semua itu tidaklah mudah dilakukan oleh kita anak perantauan.

Berbicara soal kesehatan, tak banyak dari kita yang selalu menganggap itu merupakan suatu hal yang sepele. Bisa dilihat sebagian dari kita memiliki kebiasaan yang buruk, yaitu telat makan, makan tak teratur, makan tanpa gizi seimbang, kurang minum air putih, sering begadang, suka minum es di siang bolong, jarang melakukan olahraga atau pemanasan tubuh, dan hal tak baik lainnya yang merusak kesehatan tubuh.

Ketika kita sering berperilaku sesuai yang disebutkan di atas tadi, sudah dapat disimpulkan hidup kita jauh dari kata sehat. Karena hal-hal di atas tadi, nantinya sangat berpengaruh buruk dalam kehidupan sehari-hari kita. Salah satu efek buruknya adalah badan terasa lemas dan sulit untuk fokus akan suatu hal, bahkan bisa membuat tubuh kita menjadi sakit.

Sebagai anak rantau yang sedang berusaha menimba ilmu, jangan lupa untuk selalu menjaga kesehatan sebaik mungkin. Apalagi para anak rantau yang sedang belajar di suatu negeri yang jauh dari Indonesia. Salah satunya Mesir. Yups, Mesir merupakan negara yang sebagian besar wilayahnya terletak di Afrika Utara. Suhu rata-rata negara ini mencapai 35° C pada musim panas, dan di bawah 22° C pada musim dingin. Bisa dibayangkan berbeda jauh dengan suhu rata-rata di Indonesia.

Untuk suhu yang bisa dibayangkan terpaut jauh perbedaannya dengan Indonesia, tak jarang para mahasiswa dari negara kita yang tak cocok dengan iklim di sini. Alhasil, tak banyak juga dari mereka yang akhirnya sakit-sakitan. Mulai dari sakit yang ringan, sampai yang parah bahkan tak sedikit dari mereka yang meregang nyawa. Kalau sudah begini, lalu siapa yang bisa disalahkan?.

Ketika hidup di Mesir dengan suhu panas yang lumayan ekstrem ini, pastinya tak sedikit pula dari kita yang merasakan hawa panas terus menerus, sehingga membuat kita tidak nyaman. Rasa-rasanya mau selalu berada di ruangan yang dingin dan minum es. Tapi, perlu diingat lagi efek buruk ketika terlalu sering minum es pada saat panas, alangkah baiknya minum es secukupnya dan lebih baik lagi perbanyak minum air putih. Sejatinya, air putih sejauh ini jauh lebih baik untuk mencegah dehidrasi ketimbang minum es.

Pola hidup sehat memang sangat harus dijaga. Pepatah mengatakan sehat itu mahal, artinya ketika kita tidak sehat/sakit, kita pasti akan mengeluarkan biaya/uang untuk berobat. Kalau sakitnya tak parah mungkin hanya mengeluarkan sedikit biaya, tapi tak berlaku ketika sudah parah. Bisa jadi biaya yang dikeluarkan ratusan ribu, bahkan hingga puluhan juta. Mahal bukan? .

Untuk mengetahui kita sudah hidup sehat atau belum, dapat dilihat dengan kebiasaan yang kita lakukan sehari-hari. Karena itu dapat dijadikan acuan saat kita mencoba menerapkan hidup sehat. Apabila kita jarang makan-makanan sehat, jarang olahraga, sering begadang, sudah dipastikan kita mulai jauh dengan kebiasaan dalam gaya hidup sehat.

Menjaga pola hidup sehat adalah dasar dari menjaga tubuh tetap fit. Saat kita cukup tidur, kita bisa melakukan kegiatan belajar dengan baik, serta kita bisa lebih fokus untuk mencerna pelajaran. Namun, sangat berbeda ketika kita kurang tidur. Tubuh kita akan terasa lemas dan kita cenderung lebih gampang mengantuk, tentunya hal ini dapat memicu konsentrasi kita sehingga ketika belajar jadi tidak bisa fokus. Tak lain dan tak bukan, saat kita merasa tak bisa fokus, itu merupakan efek buruk dari begadang.

Sebenarnya, sangat mudah sekali untuk mengatur pola hidup sehat agar kesehatan kita tetap terjaga, yaitu dengan menerapkan kebiasaan-kebiasaan kecil seperti membuang sampah pada tempatnya, berolahraga, membersihkan rumah/kamar dengan teratur, makan-makanan sehat dengan gizi seimbang, tidur yang cukup, dan masih banyak lagi.

Hanya saja, tak banyak dari kita yang selalu menganggap sehat maupun tidak sehat adalah suatu hal yang lumrah dalam kehidupan. Ketika berpikiran seperti itu, tanpa sadar kita telah melakukan suatu perbuatan tercela, yaitu tidak bersyukur atas apa yang Allah berikan, yaitu nikmat sehat. Jadi, jangan lupa untuk selalu menjaga kesehatan karena dengan tubuh yang sehat, kita dapat melakukan segalanya terasa lebih ringan dan mudah. Salah satunya kita bisa belajar dan beribadah dengan fokus.

Hirap dalam Dekap

Oleh : Qotrun Nadaa Aziizah
Akun Instagram : qotrunnnnadd_

Hai, ibuku
Sudah lama kali terakhir kau dekap aku
Rasanya, sungguh hangat dalam pelukmu

Kau tahu, bu?
Kini, hatiku rasanya terbelenggu
Menunggu rindu yang tak kunjung temu

Dikala menatap cakrawala nan biru
Ingin rasanya mengadu sambil tersedu
Tuhan, inikah jalanmu?

Semoga karuniamu atas aku
Menjadikanku kuat atas segala langkahku
Meskipun, aku ini banyak mengadu

Bahkan, jiwa ini sudah lama sendu
Menunggu atas yang sudah lalu
Hingga akhirnya, selalu meratap ingin bertemu