Menerapkan Gaya Hidup Sehat dan Mendukung Kesejahteraan untuk Semua Masyarakat

"Tugas Esai Kesehatan dan Kesejahteraan"

Nama : Tanti Ardhia Pramesti

NIM : 235040107113008

Falkutas : Pertanian

Cluster : 57

Gaya hidup sehat adalah sebuah komitmen jangka panjang untuk menjaga atau melakukan beberapa hal agar mampu mendukung fungsi tubuh, sehingga berdampak baik bagi kesehatan. Istilah gaya hidup sehat terdengar hampir di mana-mana akhir-akhir ini di televisi, media sosial maupun di majalah. Menerapkan gaya hidup sehat juga menjadi hal yang paling penting, pasalnya menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pola mkan tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko kesehatan global yang utama. Apalagi dengan kemajuan teknologi pangan, produksi makanan olahan pun semakin meningkat. Tidak hanya itu, karena kemudahan teknologi, gaya hidup tidak sehat membuat tubuh rentah terserang serbagai jenis gangguan kesehatan, seperti diabetes, penyakit jantung, dan kanker.

Gaya hidup sehat yang kita harapkan yaitu segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Kesehatan bukankah segala- galanya namun segala-galanya tanpa kesehatan tidak ada artinya. Bahkan sehatan merupakan investasi, hak dan kewajiban setiap manusia. Dari penyataan tersebut diatas, makin terasa bahwa sehat adalah kebutuhan dan milik kita yang harus diperjuangkan. Karena dengan gaya hidup sehat, kita akan sehat lahir dan bathin, yaitu merasa nyaman, aman dan tentaram, memiliki rasa percaya diri, sukses dalam pekerjaan, serta dapat menikmati kehidupan social dilingkungan keluarga, tetangga danmasyarakat. Pola hidup sehat memiliki banyak komponen. Tetapi secara umum meliputi beberapa factor, antara lain: Istirahat yang cukup dan teratur, mengkonsumsi makanan yang sehat secara teratur dan seimbang. mempertahankan berat badan ideal, melakukan latihan fisik secara teratur, benar, terukur dan berkesenambungan, berpandangan positif dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutindan teratur. Gaya hidup individu, yang dicirikan dengan pola perilaku individu, akan memberikan dampak pada kesehatan individu dan selanjutnya pada kesehatan orang lain. Dalam kesehatan, gaya hidup seseorang dapat diubah dengan cara memberdayakan individu agar merubah gaya hidupnya, tetapi merubahnya bukan pada individu saja, tetapi juaga merubah ligkungan sosial dan kondisi kehidupan yang mempegaruhi perilakunya. Fakta menunjukkan bahwa orang zaman dulu memiliki tubuh yang sehat, mereka lebih jarang terkena penyakit dan berusia lebih panjang dibandingkan pada manusia zaman sekarang. Di zaman modern seperti sekarang ini, banyak orang meninggal di usia muda dengan berbagai komplikasi penyakit. Menurut data WHO, tujuh persen kematian dini disebabkan oleh berbagai penyakit seperti jan tung, stroke, kanker, dan diabetes. Separuh dari jumlah tersebut terkait dengan pola makan yang buruk.

Gaya makan modern merupakan pemicu utama timbulnya penyakit degeneratif. Beberapa pola makan modern yang tidak sesuai dengan pengertian pola hidup sehat antara lain terlalu banyak mengonsumsi karbohidrat dan lemak serta kurang mengonsumsi serat dan sering memakan makanan cepat saji (fast food) yang banyak mengandung pengawet, penyedap rasa, lemak, dan kalori kosong. Selain itu juga kebiasaan ngemil berlebihan. Selain mengemil, merokok juga dapat menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan para remaja. Karena di dalam rokok terdapat zat-zat kimia yang berbahaya bagi kesehatan tubuh kita. Agar dapat mewujudkannya, ada beberapa upaya yang bisa dilakukan untuk menerapkan gaya hidup sehat. Gaya hidup sehat terutama melibatkan mengikuti kebiasaan makan yang sehat, cukup tidur da meluangkan beberap waktu setiap hari untuk latihan fisik. Namun, kebanyakan orang terjebak dengan pekerjaan sehari-hari mereka sehingga mereka mengabaikan kesehatan mereka. Mengabaikan kesehatan anda adalah hal terburuk yang dapat anda lakukan sendiri. Banyak orang menyadari hal ini hanya ketika mereka mengembangkan beberapa masalah kesehatan.

Pola hidup tidak sehat membawa dampak buruk bagi kehidupan. Bukan hanya pola makan yang menjadi penyebab dampak buruk untuk kehidupan. Tetapi Ada beberapa faktor lain, yaitu:

1. Takut tertinggal informasi dan khawatir akan dikucilkan, membuat remaja menjadi sakit. Infobesitas, berlebihnya informasi mambuat remaja stress. Infobesitas merupakan jenis penyakit baru. Keluhan dari seseorang yang terkena dampak kelebihan dari informasi dan takut tertinggal berita dapat membuat badan menjadi letih, kurang tidur dan masalah konsentrasi.
2. Kecanduan Internet: penyakit ini muncul sejalan dengan perkembangan teknologi internet yang semakin canggih. Remaja menghabiskan waktu di depan monitor, Internet sudah menjadi kebutuhan hidup mereka salah satunya membuat tugas ini. Sehingga menghilangkan kosentrasi untuk kegiatan yang lain dan bisa membuat mata kelelahan hingga mengakibatkan kelainan pada mata.
3. Stress: ditambah dengan HP. Sehingga tidak mungkin lepas dari jaringan internet. Keinginan untuk terus tersambung dengan internet, membuat remaja stress. 4. Pengawasan: kurangnya pengawasan orang tua, membuat ramaja kecanduan games yanga dapat menimbulkan dampak buruk yaitu stress. Si anak menjadi cepat lelah, tidak dapat membagi waktu hingga kurang tidur serta konsentrasi menjadi terganggu.

Orang tua kita sering menekankan perlunya makan makanan bergizi, tidur dan bangun tepat waktu setiap hari. Namun, kebanyakan dari kita mengabaikan nasihatnya dan melanjutkan cara hidup kita yang tidak sehat. Hal yang dapat kita lakukan seperti menyesuaikan kebiasaan sehari-hari dengan kebutuhan. Misalnya pada makan karna saya suka makan. Makan makanan sehat yang dapat meningkatkan kesehatan seta kualitas hidup. Melakukan pola hidup sehat tidak berarti perubahan drastis. Perubahan drastis hampir selalu menyebabkan kegagalan untuk mendapatkan pola makan yang sehat.

Adapun beberapa langkah-langkah hidup sehat yang cukup mudah untuk dilakukan. Kita hanya perlu melakukan langkah-langkah inti untuk mendapatkan hidup sehat, sebagai berikut:

1. Olahraga, hal termudah untuk dilakukan agar tubuh tetap sehat. Jenis olahraga yang di lakukan untuk membantu pembakaran metabolisme adalah lari, erobik dan seluruh jenis olahraga yang dapat mengeluarkan keringat.
2. Melakukan gerakan ringan. Mengurangi berat tubuh tanpa harus melakukan olahraga yang berat. Jika belum siap gerakan ringan seperti untuk melakukan gerakan bermainlah dengan teman dan keluarga, berjalan-jalan, atau lakukan kegiatan rumah (menyapu mencuci dan memasak)

Seluruh isu kesehatan dapat diintegrasikan dalam satu tujuan yakni tujuan yaitu menjamin kehidupan yang sehat dan mendorong kesejahteraan bagi semua orang di segala usia. Terdapat pada sektor kesehatan yang perlu diwujudkan. Selain permasalahan yang belum tuntas ditangani diantaranya adalah upaya penurunan angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB), pengendalian penyakit HIV/AIDS, TB, Malaria serta peningkatan akses kesehatan reproduksi (termasuk KB), terdapat hal-hal baru yang menjadi perhatian, yaitu:

1. Kematian akibat penyakit tidak menular (PTM);
2. Penyalahgunaan Narkotika dan Alkohol;
3. Kematian dan cedera akibat kecelakaan lalu lintas;
4. Cakupan Kesehatan Semesta;
5. Kontaminasi dan polusi udara, udara dan tanah; serta penanganan krisis dan kegawat daruratan.

Kesehatan merupakan unsur yang tidak terpisahkan dari kesejahteraan manusia, serta merupakan kondisi normal yang menjadi hak wajar setiap orang yang hidup dalam upaya penyesuaiannya dengan lingkungan dimanapun ia berada di alam ini. Kesejahteraan masyarakat adalah kondisi terpenuhinya kebutuhan material, spiritual, dan sosial warga negara agar dapat hidup layak dan mampu mengembangkan diri, sehingga dapat melaksanakan fungsi sosialnya. Wasistiono (2001) mengemukakan ada tiga peran penting pemerintah dalam hubungan dengan penciptaan atau peningkatan kesejahteraan masyarakat, yaitu peran pelayanan umum, peran pembangunan/pemberdayaan, dan peran perlindungan. Untuk menjaga peningkatan kesejahteraan ekonomi masyarakat secara berkesinambungan, menjaga keberlanjutan kehidupan sosial masyarakat, menjaga kualitas lingkungan hidup serta pembangunan yang inklusif dan terlaksananya tata kelola yang mampu menjaga peningkatan kualitas kehidupan dari satu generasi ke generasi berikutnya.

Oleh karena itu setiap manusia dalam mempertahankan kehidupannya agar mendapatkan kehidupan yang layak, secara langsung atau tidak langsung dan atau secara sadar atau tidak sadar sangat membutuhkan pertolongan atau bantuan baik dari individu, keluarga, kelompok masyarakat ataupun negara sekalipun. Dalam mempertahankan atau melanjutkan kehidupan yang layak setiap manusia membutuhkan sandang (pakaian), pangan (makanan dan minuman), papan (tempat tinggal), pendidikan, kesehatan, energi/kelistrikan, keamanan, ketenagakerjaan, harga hak dalam hukum, infrastruktur wilayah yang baik dan hal lainnya yang mampu meningkatkan kehidupan manusia yang lebih layak. Tentu dengan luas wilayah, jumlah pulau, dan jumlah penduduk yang banyak tersebut, peran negara Indonesia dalam hal ini melalui pemerintahan Indonesia dengan struktur organisasi-organisasi yang berada di bawahnya harus mampu secara jeli, terukur, dan optimal dalam memberikan pelayanan publik yang dimaksudkan untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat Indonesia itu sendiri.

Kita harus sadar bahwa pelayanan publik adalah kunci dari kesejahteraan masyarakat, berapa banyak program-program pemerintah melalui organisasi-organisasi

di bawahnya dilakukan untuk pemenuhan kebutuhan masyarakat. Ada Kementerian Sosial yang memiliki tugas di bidang jaminan sosial, pemberdayaan sosial, perlindungan sosial, hingga penanganan fakir miskin. Selanjutnya ada Kepolisian Republik Indonesia yang memiliki tugas dalam rangka memelihara keamanan serta irit dalam masyarakat. Ada Kementerian Kesehatan yang memiliki tugas di bidang kesehatan yang banyak program-program penting untuk menjamin tingkat kesehatan masyarakat yang lebih baik dan layak seperti menurunkan angka kematian ibu dan bayi, menurunkan angka stunting pada balita, Penyelenggaraan Jaminan Kesehatan Nasional, dan peningkatan sumber daya manusia pada kesehatan.

Tujuan ini dimaksudkan untuk menjamin kehidupan masyarakat yang sehat demi terwujudnya kesejahteraan. Tujuan ini menyaratkan tersedianya akses yang mudah terhadap layanan kesehatan bagi warga sekitar. Fokus dari seluruh sasaran tersebut antara lain gizi masyarakat, sistem kesehatan nasional, akses kesehatan dan reproduksi, Keluarga Berencana (KB), serta sanitasi dan air bersih. Pembangunan sektor kesehatan sangat tergantung pada peran aktif seluruh pemangku kepentingan baik pemerintah pusat dan daerah, parlemen, dunia usaha, media massa, lembaga sosial kemasyarakatan, organisasi profesi dan akademisi, mitra pembangunan serta Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB). Tantangan terbesar dalam pelaksanaan agenda pembangunan berkelanjutan di Indonesia adalah reformulasi konsep pembangunan yang terintegrasi dan penempatan kesehatan sebagai satu rangkaian proses manajemen pembangunan yang meliputi input, proses, output, hasil dan dampak pembangunan serta memahamkan bersama akan substansi pembangunan kesehatan yang harus dilaksanakan bersama di era desentralisasi dan demokrasiasi saat ini.

Pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan. Manfaat pola hidup sehat adalah dapat terhindar dari berbagai penyakit terutama penyakit di organ dalam dan membuat tubuh menjadi sehat dan bugar. Banyak kegiatan remaja sekarang yang tidak sesuai dengan pola hidup yang sehat seperti mengonsumsi makanan berpengawet dan cepat saji. Selain makanan yang dikonsumsi, teknologi internet juga memengaruhi pola hidup sehat remaja. Pembangunan dan pengembangan kawasan akan ada dalam bidang sosial masyarakat dilakukan dengan meningkatkan kesejahteraan masyarakat agar mendapatkan kesempatan dalam merubah kehidupan perekonomian mereka. Perubahan kehidupan perekonomian dilakukan dengan memberdayakan dan mengikutsertakan masyarakat dalam proses pembangunan. Demikian juga amatlah penting peran aktif dari pemerintah daerah dan investor untuk secara bersama membuka kesempatan bagi masyarakat lokal agar dapat berpartisipasi aktif dalam mendorong semangat perubahan.

DAFTAR PUSTAKA

Budiskj. (2022, oktober kamis). *gaya hidup sehat*. Diambil kembali dari sridianti.com: https://www.sridianti.com/pendidikan/essay-tentang-gaya-hidup-sehat.html

Gaya hidup sehat untuk anak. (t.thn.). Diambil kembali dari toppr: https://www-toppr-com.translate.goog/guides/essays/essay-on-healthy-lifestyle/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc

kehidupan sehat dan sejahtera. (t.thn.). Diambil kembali dari bappenas: https://sdgs.bappenas.go.id/tujuan-3/

zakni, m. h. (2022, desember selasa). *pelayanan publik dalam mewujudkan kesejahteraan masyarakat*. Diambil kembali dari ombusdsman: https://ombudsman.go.id/perwakilan/news/r/pwkinternal--pelayanan-publik-dalam-rangka-mewujudkan-kesejahteraan-masyarakat

DOKUMENTASI



