



MASYARAKAT Hidup SEHAT INDONESIA KUAT

Hidup Sehat, Pelayanan Hebat: Meningkatkan Kualitas Hidup dan Kerja

dr. Deasyka Yastani, M.Biomed, dr. Yohana, M.Biomed,
dr. Endrico Xavierees, M.Biomed,
dr. Nabila Maudy Salma, M.Biomed, dr. Lenny Setiawati, M.Biomed,
dr. Andira Larasari, Sp.N, dr. Mutiara Ferina, Sp.PK

LECTURERS AT THE FACULTY OF MEDICINE, UNIVERSITAS
TRISAKTI



Tujuan Penyuluhan

- Meningkatkan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat
- Memberi tips praktis yang bisa diterapkan di lingkungan kerja hotel



Tantangan Kesehatan di Dunia Kerja Hotel



- Jadwal kerja shift & kurang tidur
- Aktivitas fisik tinggi namun tidak terarah
- Makan tidak teratur, tinggi kalori
- Stres akibat tuntutan pelayanan prima



Apakah definisi hidup sehat ?

- Hidup yang bebas dari semua masalah rohani (mental) ataupun masalah jasmani (fisik). Hidup sehat bisa diartikan sebagai seseorang yang hidup sehat secara fisik dan psikis tanpa ada masalah kesehatan sedikitpun

<https://ayosehat.kemkes.go.id/hidup-sehat>

WHO

- ❖ Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity."
- ❖ Kesehatan bukan hanya ketiadaan penyakit atau kelemahan fisik, tetapi juga mencakup kesejahteraan mental dan sosial secara menyeluruh.

<https://www.who.int/about/governance/constitution>



Pilar Hidup Sehat

- Nutrisi Seimbang
- Aktivitas Fisik Ringan dan Rutin
- Istirahat & Tidur Berkualitas
- Manajemen Stres



Kebutuhan kalori harian untuk wanita dan pria dewasa bervariasi tergantung pada usia, tingkat aktivitas fisik, berat badan, dan tujuan

Wanita dewasa

Aktivitas	Kalori per hari
Rendah (sedentari)*	1.800 – 2.000 kalori
Sedang (aktif ringan)**	2.000 – 2.200 kalori
Tinggi (aktif/atletik)	2.200 – 2.400 kalori

Pria Dewasa

Aktivitas	Kalori per hari
Rendah (sedentari)*	2.200 – 2.400 kalori
Sedang (aktif ringan)**	2.400 – 2.800 kalori
Tinggi (aktif/atletik)	2.800 – 3.000+ kalori



10 Pedoman Gizi Seimbang lebih relevan di kehidupan sekarang dan diharapkan masyarakat dapat melakukan apa yang tertera di dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS)



Bijak Memilih Makanan



4 sdm
Gula

Terlalu banyak gula berakibat kegemukan, obesitas dan risiko diabetes mellitus. Diabetes mengganggu jantung dan ginjal.

G.G.L
Gula. Garam. Lemak
4.1.5

1 sdt
garam

Lebih dari 1 sdt garam/hari, maka risiko stroke naik 23 % dan risiko penyakit jantung naik 17%

5 sdm
Lemak

Banyak lemak membuat berat badan berlebih sehingga meningkatkan risiko penyakit jantung, diabetes dan hipertensi.

Nutrisi Seimbang



MAKAN BUAH DAN SAYUR SETIAP HARI

Sangat penting, karena mengandung serat yang tinggi, vitamin dan mineral, yang mengatur metabolisme energi, pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh.

Sayur dimakan 2 porsi setiap hari
1 porsi sama dengan 1 mangkuk sayuran segar atau setengah mangkuk sayuran matang

Buah-buahan dimakan 2-3 kali sehari
Makanlah berbagai macam buah karena akan memperkaya variasi zat gizi yang terkandung dalam buah



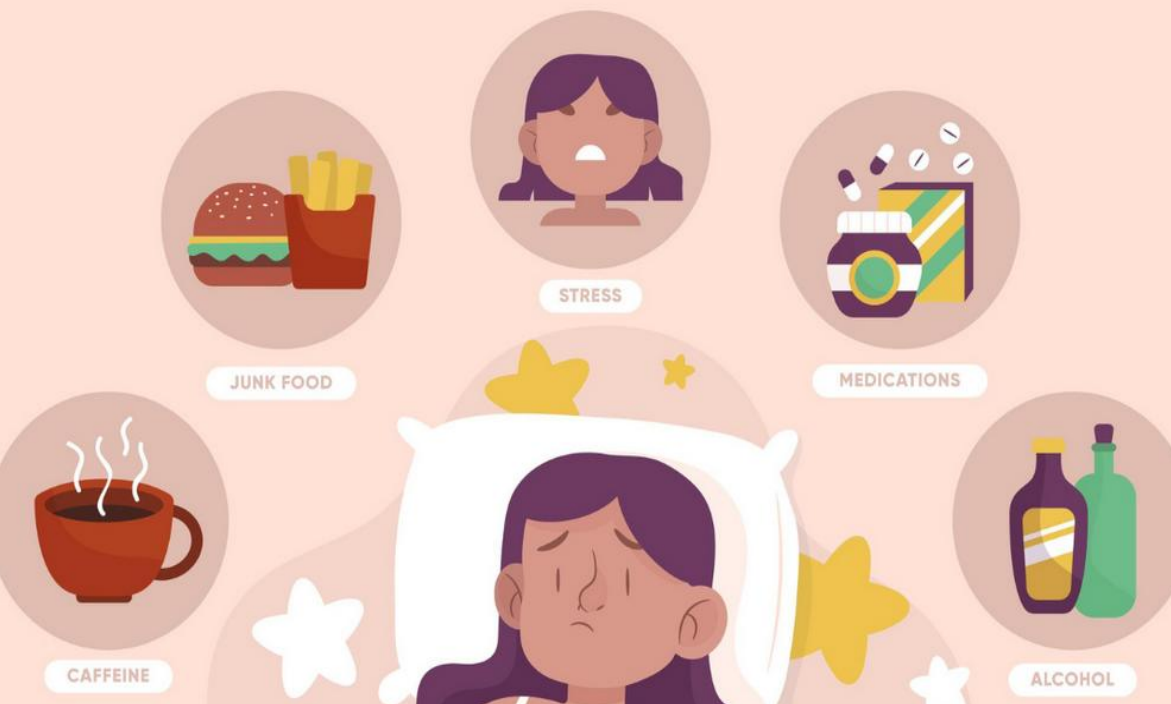
Aktivitas Fisik Ringan

- Olahraga 15-30 menit/hari
- Gerakan ringan: peregangan, naik tangga, jalan kaki saat istirahat



Tidur Berkualitas

KUALITAS TIDUR



- Kurang tidur mengganggu imun dan emosi
- Tips tidur meski kerja shift: hindari layar, ruang gelap & tenang



CARA MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR

- 1. Makan makanan 4 sehat 5 sempurna dengan menghindari makanan berat sebelum tidur
- 2. Menghindari konsumsi kopi atau alkohol
- 3. Menghindari tidur siang
- 4. Mengatur jadwal tidur dengan durasi ideal 6-8 jam per hari
- 5. Mengurangi paparan cahaya di malam hari
- 6. Menciptakan lingkungan yang tenang
- 7. Menyelesaikan semua pekerjaan yang menjadi prioritas
- 8. Jika mengalami gangguan tidur segera konsultasi ke fasilitas kesehatan terdekat



Kuncinya? Tingkatkan Kualitas Tidur!

Sleep hygiene bisa diterapkan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur di tengah pandemi. Bagaimana caranya?



Buat kamar terasa nyaman dan ideal untuk tidur



Batasi waktu tidur siang



Hindari makanan dan minuman tertentu sebelum tidur



Ciptakan rutinitas sebelum tidur



Bangun dan tidur di waktu yang sama setiap hari



Manajemen Stres

- Kenali gejala stres kerja
- Relaksasi: napas dalam, visualisasi, berbicara
- Dukungan sosial penting



Kesehatan Mental di Tempat Kerja

- Mental sehat = pelayanan prima
- Jaga emosi, komunikasi sehat, hargai diri sendiri



Ayo Kita Dukung **GERMAS**

Apakah **Gerakan Masyarakat Hidup Sehat** (GERMAS)?

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat adalah suatu **tindakan sistematis dan terencana** yang dilakukan secara **bersama-sama** oleh seluruh komponen bangsa dengan **kesadaran, kemauan, dan kemampuan berperilaku sehat** untuk meningkatkan kualitas hidup

Apa Saja **Kegiatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat?**



Peningkatan
Aktivitas Fisik



Peningkatan
Perilaku
Hidup Sehat



Penyediaan
Pangan Sehat
dan Percepatan
Perbaikan Gizi



Peningkatan
Pencegahan
dan Deteksi
Dini Penyakit



Peningkatan
Kualitas
Lingkungan



Peningkatan
Edukasi
Hidup Sehat

Pada periode ini
GERMAS fokus
dengan kegiatan:



Melakukan
Aktivitas Fisik



Konsumsi
Sayur & Buah



Memeriksa
Kesehatan
Secara Berkala

Melakukan Aktifitas Fisik

Aktifitas fisik adalah gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan mengakibatkan pengeluaran energi

- Aktifitas fisik dapat dilakukan dimana saja & kapan saja
- Lakukanlah paling sedikit 30 menit setiap hari
- Batasilah kegiatan banyak duduk, seperti menonton TV, main game dan komputer, apalagi ditambah dengan makan makanan kudapan yang manis, asin & berminyak



Di Sekolah

- Olah raga secara rutin
- Melakukan peregangan pada pergantian jam pelajaran
- Bermain saat istirahat
- Memperbanyak kegiatan berjalan



Di Rumah

- Melakukan pekerjaan rumah seperti menyapu, mencuci, berkebun, menemani anak bermain



Di Tempat Kerja

- Olah raga rutin/menyiapkan senam olah raga
- Melakukan peregangan di sela-sela jam kerja
- Memperbanyak kegiatan berjalan



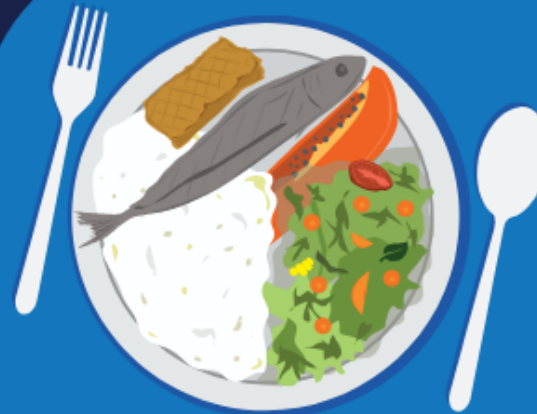
Dalam Perjalanan

- Menggunakan tangga
- Berhenti 1-2 halte sebelum halte yang dituju
- Memarkir kendaraan agak jauh
- Berhenti untuk peregangan dalam perjalanan jarak jauh atau macet
- Melakukan peregangan di dalam mobil, bis



Di Tempat Umum

- Menggunakan sepeda ke tempat kerja
- Memanfaatkan taman kota untuk aktivitas fisik
- Memperbanyak kegiatan di ruang terbuka



Mengonsumsi Sayur dan Buah

Sajikanlah sayur dan buah dalam menu sehari-hari, baik untuk di rumah, di tempat kerja, ke sekolah.

Manfaatkanlah buah dan sayur lokal yang tersedia di pasar setempat.

Batasi makanan yang mengandung gula, garam dan minyak, serta perbanyak minum air putih.

Cucilah tangan sebelum makan





Memeriksa Kesehatan Secara Berkala

Agar kesehatan kita terjaga, periksalah secara rutin, yaitu tekanan darah, cek kadar gula darah, cek kolesterol darah, tes darah lengkap di laboratorium, dan ukur lingkar perut. Untuk perempuan, lakukan deteksi dini kanker leher rahim. Pemeriksaan ini dapat di lakukan di Puskesmas, Posyandu, Posbindu, secara gratis dengan menggunakan BPJS.

Cucilah tangan sebelum makan

Agar mendapatkan hasil yang maksimal, biasakan juga berperilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari diantaranya

- Cukup istirahat, tidur 6-8 jam untuk orang dewasa
- Tidak merokok
- Tidak minum alkohol dan menggunakan narkoba
- Menggunakan jamban keluarga
- Meluangkan waktu bersama untuk bersantai dengan keluarga
- Melakukan olah raga dengan rutin
- Membersihkan lingkungan

Peran Perusahaan

- Penyediaan air minum, waktu istirahat cukup
- Senam mingguan, konseling rutin bagi karyawan



Kesimpulan & Ajakan

- Hidup sehat = investasi pribadi & profesional
- Mulai dari langkah kecil, konsisten setiap hari
- Tanyakan: 'Apa yang saya lakukan hari ini untuk tubuh dan pikiran saya?'



Terima kasih, Be Healthy and Happy





Referensi

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Hidup Sehat*. Diakses dari: <https://ayosehat.kemkes.go.id/hidup-sehat>
2. World Health Organization. (2024). *Constitution of the World Health Organization*. Diakses dari: <https://www.who.int/about/governance/constitution>
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
4. World Health Organization. (2023). *Healthy Diet Fact Sheet*. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
5. Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Okupasi Indonesia. (2022). *Panduan Kesehatan Kerja di Lingkungan Perhotelan*. Jakarta: PDSKOI.
6. American Psychological Association. (2023). *Stress Management: How to Reduce, Prevent, and Cope with Stress*. Diakses dari: <https://www.apa.org/topics/stress>
7. Centers for Disease Control and Prevention. (2024). *Workplace Health Promotion*. Diakses dari: <https://www.cdc.gov/workplacehealthpromotion>

