



Hidup Sehat, Car Free Day Dalam Acara Hut Palang Merah Indonesia Ke 77 Tahun Di Kota Medan

Afrilla Yus Nasution¹, Jazila Adelina Lubis², Nadia Salsabila Pasaribu³,
Nurhaidah Anggraini Putri⁴

^{1,2,3,4} Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Abstract

Received: 23 Desember 2022

Revised: 26 Desember 2022

Accepted: 29 Desember 2022

Health reflects a person's life as can be seen from his condition, namely a prosperous life both physically, mentally and socially which can enable people to live productive lives. Health is a stable condition between the human body and soul. The concept of a healthy life is different for everyone, some interpret a healthy life as a lifestyle by eating healthy, and some even think that a healthy life is if you are diligent in regular exercise. Being healthy requires rules, if you live without rules you will live recklessly / arbitrarily. It's not only physical health that is disturbed, but mental health is even more dangerous, because health is very important to be happy in life. The most important requirement for human joy and happiness in this life is physical and mental health. The definition of healthy living is how one can live happily in this world. In this study we used a qualitative research method, in which we conducted interviews with several people who took part in the PMI anniversary event in Medan. By conducting these interviews we can find out how important it is to maintain a healthy lifestyle for ourselves to maintain a healthy diet and maintain the cleanliness of the environment around us.

Keywords: take care of cleanliness, health, food

(*) Corresponding Author: afrillayusn@gmail.com

How to Cite: Nasution, A. Y., Lubis, J., Pasaribu, N., & Putri, N. (2023). Hidup Sehat, Car Free Day Dalam Acara Hut Palang Merah Indonesia Ke 77 Tahun Di Kota Medan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(2), 14-18. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7563505>.

PENDAHULUAN

Palang Merah Indonesia (PMI) adalah satu-satunya organisasi yang bertugas untuk menjalankan pekerjaan Palang Merah di Republik Indonesia yang keberadaannya diakui oleh Komite Internasional Palang Merah (International Comitee of the Red Cross) atau dikenal dengan ICRC. Keberadaan Perhimpunan PMI dengan segala aktifitasnya di Indonesia juga diakui oleh pemerintah, adapun tugas pemerintah yang diserahkan kepada PMI adalah : (1) Tugas–tugas yang erat hubungannya dengan Konvensi Jenewa dan ketentuanketentuan Federasi Internasional Perhimpunan Palang Merah dan Bulan Sabit Merah (IFRC), sebagai lembaga yang menghimpun keanggotaan perhimpunan nasional; (2) Tugas khusus untuk melakukan tugas pelayanan transfusi darah berupa pengadaan, pengolahan dan penyediaan darah yang tepat bagi masyarakat yang membutuhkan.

Program olahraga yang memiliki keterkaitan dengan daya tahan kardiovaskular meliputi kebugaran aerobik, kapasitas aerobik, dan daya tahan. Olahraga aerobik merupakan aktivitas yang menggunakan oksigen yang dapat membantu menghasilkan energi dalam otot-otot yang aktif, selain itu juga dapat meningkatkan denyut jantung hingga pada suatu tingkat latihan biasanya berlangsung lebih dari lima menit, bersifat berulang, dan menggunakan massa otot



yang besar. Olahraga aerobik dapat merangsang peningkatan dalam sistem kardiovaskular yang harus dilakukan minimal tiga kali seminggu, dan jika olahraga aerobik dilakukan secara teratur dapat membantu sistem kardiovaskular dan otot menjadi lebih sehat dan efisien. Olahraga aerobik memiliki beberapa manfaat yaitu dapat mengurangi risiko penyakit jantung atau penyakit kronis lainnya, menormalkan tekanan darah, mengontrol berat badan, mengurangi gula darah dan lemak, serta mengurangi kekakuan sendi dan artritis. Salah satu dari olahraga aerobik adalah berjalan, yang merupakan aktivitas yang baik dan fungsional. (Nasional & Riset, 2022)

Aktivitas fisik jalan kaki dikarenakan penatalaksanaan non-farmakologis ini tidak mengakibatkan efek samping bagi tubuh. Olahraga jalan kaki ini merupakan jenis olahraga yang sangat mudah karena setiap orang baik muda maupun orang tua dapat melakukannya. Murah karena tidak banyak peralatan yang diperlukan kecuali sepatu. Meriah karena dapat dilakukan dengan santai serta masal dapat dilakukan dalam satu regi kecil ataupun besar dan terakhir yaitu manfaatnya yang tidak diragukan lagi dapat menyehatkan dan menyegarkan jasmani.

Berjalan kaki merupakan aktivitas fisik yang mudah dan murah, berjalan kaki dapat dilakukan siapa saja tanpa memandang usia dan dapat dilakukan kapan pun tanpa tergantung cuaca. Jalan kaki adalah olahraga murah tapi menyehatkan dan aman dikarenakan risiko cederanya amatlah kecil. Berjalan kaki merupakan aktivitas fisik yang mudah dan murah, berjalan kaki dapat dilakukan siapa saja tanpa memandang usia dan dapat dilakukan kapan pun tanpa tergantung cuaca. Jalan kaki adalah olahraga murah tapi menyehatkan dan aman dikarenakan risiko cederanya amatlah kecil. Jalan kaki juga merupakan olahraga dengan risiko cedera kecil. Bila dibandingkan dengan jogging yang membebani tubuh dengan benturan sebesar 3-4, 5 kali bobot badan, jalan kaki hanya membebani tubuh sebesar 1,25 kali bobot badan. Berikut beberapa fakta tentang jalan kaki: Jalan kaki selama 20 menit setiap hari akan membakar 7 pound lemak per tahun; Jalan kaki lebih lama setiap hari selama 40 menit adalah cara terbaik untuk menurunkan berat badan; Jalan kaki cepat dari 20 sampai 25 menit adalah kondisi terbaik bagi jantung dan paru. Manfaat dari jalan kaki yang teratur adalah ; Meningkatkan metabolisme sehingga tubuh membakar kalori lebih cepat, bahkan sekalipun tengah istirahat, meningkatkan energi.

Penelitian yang dilakukan oleh Dr. Nozomi Okamoto dari Nara Medical University School of Medicine yang dipublikasikan dalam *International Journal of Sport Medicine* menjelaskan bahwa berjalan kaki selama 20 menit sebanyak dua kali dalam sepekan di rumah sudah efektif secara signifikan meningkatkan stamina, vitalitas, dan kesehatan fisik dan mental. Jika jumlah langkah tiap harinya ditambah, dalam 32 minggu kita bisa merasakan efek positif secara nyata. Sumber lain (US Dept of Health 1996, UK Dept of Health 2000, Health Education Authority 1996) menyatakan "For general health, experts recommend accumulating a total of 30 minutes of brisk walking on most, preferably all days of the week". Jadi, untuk mencapai kesehatan umum, berjalan kakilah total 30 menit setiap hari. (Wahyuningsih, 2015).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Yang bertujuan untuk mendeskripsikan data secara sistematis dan faktual sehingga dapat menggambarkan keadaan subjek yang diteliti pada saat itu. Subjek penelitian terdiri dari 3 orang yang terlibat dalam kepengurusan PMI di Medan. Pendekatan ini dimanfaatkan sebagai pemandu agar fokus penelitian sesuai fakta dilapangan. Penelitian dengan menggunakan metode ini lebih menekankan pada aspek pemahaman secara mendalam terhadap suatu masalah. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini dalam kondisi asli (*Natural setting*) dan menggunakan pendekatan deskriptif yang kemudian dituliskan dalam bentuk laporan. Teknik pengumpulan data yang dilakukan menggunakan teknik observasi (pengamatan) dan secara interview (wawancara). Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan nya. Berikut adalah garis-garis besar observasi pada penelitian ini yaitu mengidentifikasi wujud benda padat serta mendeskripsikannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi pandemi Covid-19 saat ini menyadarkan masyarakat bahwa kesehatan itu penting investasi yang menjadi dasar perekonomian yang berkelanjutan, stabil dan produktif. Semakin cepat diimplementasikan, semakin besar investasinya menerima. Orang yang memiliki fisik tubuh yang bugar, namun kondisi mentalnya sangat terganggu. Orang sukses dan kaya dengan tubuh yang sehat belum tentu memiliki pikiran yang sehat. Definisi hidup sehat mencakup aturan dan model bagi orang untuk hidup secara relatif dan terkendali.

Menjadi sehat membutuhkan aturan, jika Anda hidup tanpa aturan Anda akan hidup sembrono / sewenang-wenang. Bukan hanya kesehatan fisik saja yang terganggu, tapi lebih berbahaya lagi kesehatan mental, karena kesehatan sangat penting untuk bisa bahagia dalam hidup. Persyaratan terpenting untuk kegembiraan dan kebahagiaan manusia dalam hidup ini adalah kesehatan fisik dan mental. Pengertian hidup sehat adalah bagaimana seseorang dapat hidup bahagia di dunia ini.

Dari hasil observasi dan wawancara yang telah kami lakukan pada saat acara hut palang merah Indonesia yang ke 77 tahun di Medan maka hamper setiap orang mengatakan bahwa pola hidup sehat yang tidak hanya fokus pada pola makan yang sehat, tetapi berkaitan dengan pola hidup sehat dan tidak kalah pentingnya adalah sikap positif. Diyakini bahwa pandangan optimis seseorang terhadap kehidupan pada akhirnya memengaruhi keadaan psikologisnya dan membebaskannya dari tekanan yang dialaminya, memungkinkannya terhindar dari penyakit yang biasanya disebabkan oleh stres, pikiran, dan ketakutan dalam hidup.

Sebagai bagian dari proses pertumbuhan dan perkembangan, masyarakat memerlukan pola hidup sehat dan berkualitas agar dapat hidup sehat dan mandiri. Anda akan memiliki kehidupan yang baik ketika Anda dapat memenuhi kebutuhan tubuh Anda dengan makanan sehat yang tidak sarat dengan bahan kimia yang membahayakan organ tubuh Anda. Hidup lebih terkontrol, lebih nyaman dan selalu bahagia, tentunya bisa anda rasakan ketika seseorang sehat jasmani dan rohani. Kesehatan fisik memungkinkan seseorang untuk mencapai usia tua dalam kondisi fisik yang sehat. Dan kesehatan batin selalu membuat orang memandang masa

depan dengan optimisme. Hal-hal tersebut dapat tercapai jika masyarakat mengikuti gaya hidup sehat.

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan beberapa orang tentang tahapan hidup sehat sebagai berikut:

1. Olahraga. cara termudah menjaga kesehatan tubuh. Olahraga yang membantu meningkatkan metabolisme Anda termasuk lari, aerobik, dan olahraga apa pun yang dapat menyebabkan Anda berkeringat.
2. Lakukan gerakan ringan. Menurunkan berat badan tanpa olahraga berat. Jika Anda belum siap menjalani program terjadwal, lakukan gerakan ringan seperti: Bermain dengan teman dan keluarga. berjalan dipagi hari.
3. Makan secukupnya, jangan terlalu banyak, jangan terlalu sedikit, makanlah sesuai sunnah Rasulullah, stop makan sebelum kenyang.
4. Makan tepat waktu/jadwal.
5. kurangi makanan siap saji
6. Cemilan sehat (buah).
7. Makan makanan dengan nutrisi yang tepat dan seimbang (daging, ikan, kacang-kacangan, buah-buahan, dll.)

Adapun efek positif yang ditimbulkan dari pola hidup secara sehat :

1. Nafsu makan meningkat karena sistem pencernaan lebih baik
2. Tubuh menjadi kencang dan kuat karena otot kuat dan besar
3. Terhadap berbagai penyakit tubuh
4. Ekspresi wajah terlihat gembira
5. Anda memiliki keinginan dan disiplin yang kuat
6. Peredaran darah menjadi lebih cepat dan lancar

Tidak hanya dampak positif saja akan tetapi dampak negative yang ditimbulkan apabila kita tidak menerapkan pola hidup sehat :

1. Gangguan penyerapan nutrisi
2. Tubuh yang mengikuti gaya hidup sehat lebih mungkin menderita gangguan jiwa. Dia sering menderita gangguan kecemasan, yang berarti dia terganggu secara mental dan emosional. Nutrisi tubuh yang buruk berdampak negatif pada perkembangan tubuh yang seharusnya. Makan tidak teratur dan makan makanan yang tidak sehat terlalu sering dapat menyebabkan depresi.
3. Cara hidup yang salah dapat berdampak negatif bagi tubuh, yaitu dapat membahayakan kesehatan. Obesitas sendiri dapat memanifestasikan dirinya melalui konsumsi terlalu banyak kalori, lemak dan sodium. Obesitas juga bisa diakibatkan karena selalu mengonsumsi makanan cepat saji. Obesitas dapat menyebabkan tekanan darah tinggi, diabetes, kanker dan masalah kesehatan lainnya.

Banyak manfaat yang kita rasakan ketika kita selalu menjalani pola hidup sehat. Meski sehat itu mahal, menerapkan gaya hidup sehat sangat mudah. Mulai sekarang cobalah untuk menjaga pola makan, rajin berolahraga dan masih banyak lagi. Seperti yang telah dikatakan Pepatah bahwa mencegah lebih baik daripada mengobati.

KESIMPULAN

Palang Merah Indonesia (PMI) adalah satu-satunya organisasi yang bertugas untuk menjalankan pekerjaan Palang Merah di Republik Indonesia yang

keberadaannya diakui oleh Komite Internasional Palang Merah (International Committee of the Red Cross) atau dikenal dengan ICRC. Keberadaan Perhimpunan PMI dengan segala aktifitasnya di Indonesia juga diakui oleh pemerintah, adapun tugas pemerintah yang diserahkan kepada PMI adalah : (1) Tugas-tugas yang erat hubungannya dengan Konvensi Jenewa dan ketentuanketentuan Federasi Internasional Perhimpunan Palang Merah dan Bulan Sabit Merah (IFRC), sebagai lembaga yang menghimpun keanggotaan perhimpunan nasional; (2) Tugas khusus untuk melakukan tugas pelayanan transfusi darah berupa pengadaan, pengolahan dan penyediaan darah yang tepat bagi masyarakat yang membutuhkan.

Sebagai bagian dari proses pertumbuhan dan perkembangan, masyarakat memerlukan pola hidup sehat dan berkualitas agar dapat hidup sehat dan mandiri. Anda akan memiliki kehidupan yang baik ketika Anda dapat memenuhi kebutuhan tubuh Anda dengan makanan sehat yang tidak sarat dengan bahan kimia yang membahayakan organ tubuh Anda. Hidup lebih terkontrol, lebih nyaman dan selalu bahagia, tentunya bisa anda rasakan ketika seseorang sehat jasmani dan rohani. Kesehatan fisik memungkinkan seseorang untuk mencapai usia tua dalam kondisi fisik yang sehat. Dan kesehatan batin selalu membuat orang memandang masa depan dengan optimisme. Hal-hal tersebut dapat tercapai jika masyarakat mengikuti gaya hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Khomsan. (2004). Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Anne Ahira. (t.t.). Pengertian Pola Hidup Sehat. AnneAhira.com Content Team. Diunduh pada Tanggal 8 September 2011.
- Corbin, C.B., Lindsey, R. (1997). Physical Fitness with Laboratories. USA: Time Mirror Higher Education Group, Inc.
- Corbin, C.B., Le Masurier, G.C., Lambdin, D.D. (2007). Fitness for Life: Middle School. USA: Human Kinetics.
- Evanjh. (2011). "Proses Menjalani Pola Hidup Sehat". Artikel Ilmu Kesehatan. Admax supports Eco-Living.
- Giam, C.K. dan Teh, K.C. (1993). Ilmu Kedokteran Olahraga. (Diterjemahkan oleh Hartono Satmoko). Jakarta: Binarupa Aksara.
- Godam. (2007). Tip/Cara Menjaga Tubuh Tetap Sehat dengan Pola Hidup Sehat. Diunduh pada Tanggal 8 September 2011.
- Kus Irianto dan Kusno Waluyo. (2004). Gizi dan Pola Hidup Sehat. Bandung: CV. Yrama Widya