

Menjaga Kesehatan dalam Tatanan Hidup yang Sibuk Panduan Manajemen Kesehatan untuk Profesional Aktif

Moh arif Kusnadi

Universitas Sangga Buana YPKP Bandung

Dety Mulyanti

Universitas Sangga Buana YPKP Bandung

Jl. Surapati No. 189, Sukaluyu, Kec. Cibeunying Kaler, Kota Bandung, Jawa Barat 40123
moharif_kusnadi@yahoo.com, dmdetymgmail.com

ABSTRAK

Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. Pada pekerja kantoran dengan rutinitas sangat padat dari pagi hingga larut, dihadapkan dengan *deadline*, mobilisasi ringan, duduk terlalu lama, otot yang kurang di latih dan posisi bekerja yang salah akan menyebabkan berbagai keluhan seperti *low back pain*, keluhan leher, keluhan bahu dan tidak hanya sebatas di fisik saja, akan tetapi lebih mudah terserang berbagai penyakit, yakni seperti jantung koroner, tekanan darah tinggi, diabetes miletus, stroke dll. Penelitian ini menggunakan penelitian *Literature Review* yang merupakan salah satu metode dengan pengumpulan data pustaka, menganalisis teori, evaluasi terstruktur, pengklasifikasian dan pengkategorian evidence-based yang telah ada atau dihasilkan sebelumnya. Hasilnya menjaga kesehatan dalam tatanan hidup yang sibuk harus tetap di perhatikan, dengan cara berolahraga dan menjaga pola hidup. Memelihara gerak adalah mempertahankan hidup, meningkatkan kemampuan gerak adalah meningkatkan kualitas hidup.

Kata Kunci : Menjaga Kesehatan, Kesibukan.

ABSTRACT

Sport is one of a person's physical and psychological activities that is useful for maintaining and improving the quality of one's health after exercise. In office workers with very dense routines from morning to late, faced with deadlines, light mobilization, sitting too long, poorly trained muscles and wrong work positions will cause various complaints such as low back pain, neck complaints, shoulder complaints and not only limited to physical, but more susceptible to various diseases, such as coronary heart disease, high blood pressure, diabetes miletus, stroke etc. This research uses Literature Review research which is one method with collecting literature data, analyzing theories, structured evaluations, classifying and categorizing evidence-based that has existed or been produced before. The results of maintaining health in a busy life order must still be considered, by exercising and maintaining a lifestyle. To maintain motion is to sustain life, to increase the ability to move is to improve the quality of life.

Keywords: *Maintaining Health, Busyness.*

Pendahuluan

Received Maret 07, 2023; Revised April 12, 2023; Accepted Mei 08, 2023

* Moh arif Kusnadi, moharif_kusnadi@yahoo.com

Dalam Undang-undang No 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional di sebutkan bahwa olahraga adalah segala kegiatan sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga (Ina dan Kristian). Dalam kenyataannya banyak orang yang melupakan pentingnya olahraga untuk tubuh, mereka terlalu sibuk dengan bekerja hingga melupakan pentingnya sebuah olah raga bagi kesehatan. Dalam kesibukan yang luar biasa manusia di tuntutan untuk dapat menjaga kesehatannya, pasalnya dengan derajat kesehatan yang baik segala nikmat hidup akan di peroleh secara maksimal (Ayu Susilawati dan Suparni, 2023). Badan Kesehatan Dunia, WHO, menempatkan gaya hidup kurang gerak dalam peringkat ke-4 sebagai risiko penyakit kronis setelah tekanan darah tinggi, penggunaan tembakau, dan kolesterol tinggi.

Table 1 : Penelitian Terdahulu

No	Judul Artikel	Author dan Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	Pelatihan Kader Pendidikan Kesehatan Dukungan Keluarga Dan Peran Lansia Dalam Menjaga Kesehatan Fisik Dan Mental Selama Masa Pandemi Covid -19	Erlina Fazriana dan Vena Annisa Rudianty - 2022	Pengabdian Masyarakat	Hasil post test menunjukkan ada 1 orang yang nilai prepost nya tetap, 2 orang naik dan 1 orang turun. Hasil pelatihan pengukuran tersebut menunjukkan harus sering latihan dan ada pendampingan dari pihak puskesmas.
2	Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa SMP Dharma Pancasila Tentang Manajemen Kesehatan Menstruasi	Nur Asnah Sitohangl dan Cut Adeya Adella - 2019	Sosialisasi	Terdapat pengaruh yang signifikan pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap siswa tentang manajemen kesehatan menstruasi.
3	Penyuluhan Menjaga Kesehatan Mental pada Era Adaptasi Kebiasaan Baru	Iceu Amira dkk - 2023	Pengabdian Masyarakat	Hasil kegiatan penyuluhan kesehatan menunjukkan rata-rata nilai pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan sebesar 64,71

				point dan setelah dilakukan penyuluhan meningkat menjadi 82,42 point. Adanya peningkatan pengetahuan masyarakat sebesar 17,71 point. Kegiatan ini mendapat apresiasi masyarakat, Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan tentang menjaga kesehatan mental saat era adaptasi kehidupan baru sangat diperlukan bagi masyarakat.
4	Gambaran Strategi HRD untuk Menjaga Kesehatan Mental Karyawan Saat Bekerja dari Rumah	Bhinti Nur Khasanah - 2022	Kualitatif dan Observasi	Hasil penelitian menemukan bahwa strategi yang dilakukan oleh pemangku jabatan dan diadopsi oleh organisasi adalah dengan program sapa SDM (Sumber daya manusia), pelatihan konseling dan program konseling sejawat.
5	Plant Therapy sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental di Masa Pandemi	Ainur Zafira Efendi dan Indah Purbasari - 2021	-	Plant therapy atau terapi lingkungan dinilai mampu menurunkan tingkat stress ataupun depresi yang dialami oleh individu dan membantu individu lebih dapat merasakan emosi dan moods yang lebih positif. Terapi ini dapat menurunkan gejala gangguan atensi pada anak secara signifikan dibandingkan dengan terapi lainnya.
6	Menjaga kesehatan Masyarakat Melalui Perbaikan Lingkungan Kampung di Kota Surabaya Tahun 1910-1940	Samidi M. Baskoro dan Noviani Mariyatul Hakim - 2021	Penelitian Sejarah	Penghuni masyarakat bawah pelanpelan mulai menyentuh keadaan kesehatan umum ketika pemerintah kota (gemeente) mulai turut andil dalam memperbaiki kondisi lingkungan untuk menjaga kesehatan masyarakat. Solusi atas

				masalah kesehatan masyarakat melibatkan seluruh masyarakat.
7	Aktivitas Fisik Serta Pola Hidup Sehat Masyarakat Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan pada Masa Pandemi Covid-19	Pande Made Yudi Rawita Atmaja1 dkk - 2021	Deskriptif Kualitatif atau Studi Kasus	Mencegah penyebaran virus covid-19 masyarakat telah melaksanakan aktivitas fisik seperti senam, jalan santai, jogging, dan bersepeda serta melakukan pola hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi, olahraga dengan rutin, memakai masker, serta rajin mencuci tangan. Jadi dapat disimpulkan bahwa Aktivitas Fisik serta Pola Hidup Sehat Masyarakat sebagai Upaya Menjaga Kesehatan pada Masa Pandemi Covid-19 cukup efektif dengan tingkat presentase (78%).
8	Manajemen Pemerintahan Kecamatan Dalam Mendukung Penerapan Protokol Kesehatan Di Kecamatan Wirosari Kabupaten Grobogan	Irfan Setiawan - 2022	Deskriptif Kualitatif	Dukungan pemerintah kabupaten berjalan dengan baik pada segi dukungan kebijakan, sementaraa untuk dukungan anggaran kegiatan tidak didukung secara khusus dengan anggaran dalam pelaksanaan kegiatan di kecamatan.
9	Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular (Ptm) Pada Pekerja Kantoran Dengan Olahraga	Ayu Susilawati dan Suparni - 2023	Literatur Review	Pekerja yang rajin melakukan olahraga membantu proses pemulihan kelelahan akibat kerja, serta kelelahan mental. Kondisi fisik merupakan indikator penting kehidupan masyarakat dalam memaksimalkan aktivitas fisik sehari-hari.

10	Sosialisasi Menjaga Kesehatan Fisik dan Psikologis selama Masa Pandemi COVID-19 secara Daring di Kota Bandung	Ahmad Mumtaz Tauba - 2022	Pengabdian Masyarakat	Terdapat pengaruh pendidikan kesehatan melalui sosialisasi secara daring terhadap tingkat pengetahuan masyarakat dalam menjaga kesehatan fisik dan psikologis selama masa pandemi COVID-19.
11	Pentingnya Menjaga Kesehatan Di Musim Pandemi Covid-19	Elma Lufita Umara -	-	Dengan memilah dan mengatur pola hidup sehat, tentunya tubuh kita akan merasakan banyak manfaat. Kita hanya perlu memperhatikan kebiasaan kecil sehari-hari dan mengubahnya supaya lebih bermanfaat untuk kesehatan tubuh.
12	Psikologi Kesehatan Pentingnya Olahraga Dalam Kehidupan Sehari Agar Sehat dan Bugar	Ina Rambu Lema dan Kristian Dwi Cahya	-	Sesibuk apapun seseorang, dia harus tetap menjaga kesehatannya. Karena kesehatan itu sangat penting sekali. Baik bagi yang tua maupun muda, baik yang sakit maupun sehat. Olahraga juga bisa mencegah dan mengurangi penyakit. Contohnya ialah penyakit yang berhubungan dengan pembuluh darah.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian *Literature Review* yang merupakan salah satu metode dengan pengumpulan data pustaka, menganalisis teori, evaluasi terstruktur, pengklasifikasian dan pengkategorian evidence-based yang telah ada atau dihasilkan sebelumnya. Sumber data sekunder berupa buku dan laporan primer yang terdapat dalam artikel publikasi ilmiah atau jurnal. Adapun sifat dari penelitian ini adalah analisis deskriptif, yakni penguraian secara teratur data yang telah diperoleh, kemudian diberikan pemahaman dan penjelasan agar dapat dipahami dengan baik oleh pembaca.

Hasil dan Pembahasan

Dalam penelitian (Ayu Susilawati dan Suparni, 2023) Pada pekerja kantoran dengan rutinitas sangat padat dari pagi hingga larut, dihadapkan dengan *deadline*, mobilisasi ringan, duduk terlalu lama, otot yang kurang di latih dan posisi bekerja yang salah akan menyebabkan

berbagai keluhan seperti *low back pain*, keluhan leher, keluhan bahu dan tidak hanya sebatas di fisik saja, akan tetapi lebih mudah terserang berbagai penyakit, yakni seperti jantung koroner, tekanan darah tinggi, diabetes melitus, stroke dll. Gerakan-gerakan yang dapat dilakukan untuk pekerja kantor yang pertama *side neck stretches, shoulder shrug, back side-stretch, middle back stretch, ankle flex and stretch, leg squats, bench dips, push up, aircraft poses*, dan *outer-iner*.

Pada kesimpulan yang di dapatkan dalam penelitian (Ina Rambu Lema dan Kristian Dwi Cahya), menyatakan bahwa olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan fungsional jasmani, rohani dan sosial. Struktur anatomis-anthropometris dan fungsi fisiologisnya, stabilitas emosional dan kecerdasan intelektualnya maupun kemampuannya bersosialisasi dengan lingkungannya nyata lebih unggul khususnya pada generasi muda yang aktif mengikuti kegiatan olahraga dari pada yang tidak aktif mengikutinya. Hal tersebut di dukung oleh penelitian (Iceu Amira dkk, 2023) yang mengatakan bahwa beberapa strategi yang dapat mengurangi kecemasan diantaranya berolahraga secara teratur. Berolahraga salah satu cara yang terbukti dapat meningkatkan produksi hormon endorfin. Selain berfungsi untuk mengurangi rasa sakit, hormon endorfin juga berfungsi untuk mengurangi stres dan memperbaiki mood.

Selain berolahraga kita dituntut juga membiasakan pola hidup sehat, seperti yang diungkapkan oleh (Suyatmin & Sukardi, 2018) pola hidup sehat berguna untuk menjaga, meningkatkan kesehatan, menghindari atau mencegah penyakit, melindungi diri dari berbagai penyakit, dan berpartisipasi dalam meningkatkan kualitas kesehatan. Hal tersebut di perkuat oleh penelitian (Elma Lufita Umara), dan (Pande Made Yudi Rawita Atmaja l dkk, 2021) yang mengatakan bahwa pembiasaan mengenai pola hidup bersih dan sehat dapat dimulai dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi, sayuran, buah-buahan serta susu. Makanan yang bernutrisi seperti biji-bijian, sayuran, dan buah-buahan merupakan makanan yang baik untuk menjaga stamina tubuh.

Kesimpulan

Berdasarkan rumusan artikel, hasil dan pembahasan yang di kaji dan di bahas pada artikel ini, maka dapat disimpulkan bahwa menjaga kesehatan dalam tatanan hidup yang sibuk harus tetap di perhatikan, dikarenakan tidak hanya sakit fisik seperti *low back pain*, keluhan leher, keluhan bahu namun jantung koroner, tekanan darah tinggi, diabetes melitus, stroke dll dapat menyerang kita. Memelihara gerak adalah mempertahankan hidup, meningkatkan

kemampuan gerak adalah meningkatkan kualitas hidup. Berolahraga tidak hanya menjaga kesehatan fisik tapi mengembangkan fungsi rohani dan sosial. Selain dari berolahraga kita juga perlu menjaga pola hidup sehat dengan mengonsumsi makanan yang bergizi, sayuran, buah-buahan serta susu. Makanan yang bernutrisi seperti biji-bijian, sayuran, dan buah-buahan merupakan makanan yang baik untuk menjaga stamina tubuh.

Referensi

- Abadini D, Wuryaningsih CE. Determinan Aktivitas Fisik Orang Dewasa Pekerja Kantoran di Jakarta Tahun 2018. *J Promosi Kesehat Indones*. 2019;14(1):15. Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At- Taujih. Bimbingan dan Konseling Islam*, 37-55.
- Anwar, F., & Julia, P. (2021). Analisis Strategi Pembinaan Kesehatan Mental Oleh Guru Pengasuh Sekolah Berasrama Di Aceh Besar Pada Masa Pandemi. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1), 64–83. <https://doi.org/10.22373/je.v6i2.10905>.
- Asuti, Selvia Febriana et al. 2020. “Sosialisasi Adaptasi Kebiasaan Baru Di Rt 5/Rw 11, Kelurahan Kalisari, Kecamatan Pasar Rebo, Jakarta Timur Menghadapi Pandemi Covid-19.” *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Services)* 4(2): 448–55.
- Baha’uddin. 2004. “Pelayanan Kesehatan Rumah Sakit di Jawa pada Abad ke-19 dan Awal Abad ke-20,” *Lembaran Sejarah*. No. 1, Vol. 7.
- Direktorat Kesga.Kemenkes RI.2020. Panduan Pelayanan Kesehatan lanjut Usia Pada era Pandemi COVID 19.
- Edward P. Sarafino, T. W. (2012). *Health Psychology (Biopsychosocial Interactions)*. United States of America: JOHN WILEY & SONS, INC.
- Hardjito, dkk. (2010). Perbedaan Perilaku Menjaga Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Antara Sebelum dan Sesudah Pemberian Penyuluhan Tentang Pendidikan Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Penelitian Kesehatan Forikes*. Vol I No. 2. ISSN:2086-3098.
- Jalu Risang Narpati, Ekawati IW. Hubungan Beban Kerja Fisik, Frekuensi Olahraga, Lama Tidur, Waktu Istirahat dan Waktu Kerja dengan Kelelahan Kerja. *J Kesehat Masy*. 2019;7(1):337–44.
- Jayani, I., dkk. 2021. Edukasi Penerapan Protokol Kesehatan Pada Era New Normal Sebagai Bentuk Upaya Pencegahan Pengendalian Covid-19. *Jurnal Pengabdian Nusantara*, Vol. 5 No.1, pp. 1-8.
- Kemenkes RI.2020. Apa yang Harus di Lakukan Masyarakat Untuk Mencegah Penularan COVID-19.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2014. *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mohamad, M. H. (2018). The Relationship Between Mental Health, Stress And Academic Performance Among College Student, 562–572. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2018.07.02.60>.
- Prasetyo Y. Olahraga Bagi Orang yang Sibuk Di Kantor. *J Ilm WUNY*. 2014;16(2).
- Van Leeuwen.C., Torondel.B. (2018). Improving menstrual hygiene management in emergency contexts: Literature review of current perspectives. *International Journal of Women's Health* Volume 10:169-186. April 2018