



Kepentingan **Gaya Hidup Sihat** dalam **Gerakan Koperasi**

Nazirah Baharudin

Pusat Pembangunan Komuniti

Pengenalan

'You are what you eat'. Begitulah tajuk sebuah rancangan televisyen di British tentang tabiat buruk dalam pemakanan yang akan membawa kepada masalah kesihatan. Apabila kesihatan tidak terjaga, keseluruhan hidup seseorang itu akan terganggu baik dari segi menjalani kehidupan seharian mahupun dalam memberikan produktiviti sewaktu bekerja. Jika produktiviti terjejas, akan terhalanglah sesebuah organisasi itu untuk maju dan boleh mengakibatkan kemerosotan dalam prestasi. Organisasi seperti koperasi juga tidak terkecuali daripada kemungkinan menghadapi situasi ini jika pengurusan gaya hidup secara sihat tidak dititikberatkan.

Bagaimana Sebahagian Besar Rakyat Malaysia Menjalani Gaya Hidup?

Menurut kajian yang dijalankan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia pada tahun 2006, amalan gaya hidup masyarakat di negara ini telah mengakibatkan banyak masalah kesihatan yang kronik. Antara faktor penyumbang kepada masalah ini adalah disebabkan gaya pemakanan yang tidak sihat. Didapati 8.7 juta (7.8 peratus) rakyat Malaysia kurang memakan makanan berkhasiat seperti sayur-sayuran dan buah-buahan. Malah, pengambilan kolesterol dan gula yang tinggi dalam makanan menjadi punca kepada pelbagai penyakit seperti jantung, darah tinggi dan diabetes. Bahkan, tahun

2006 mencatatkan tahun yang paling banyak menerima pesakit di hospital kerajaan ekoran daripada penyakit tersebut.

Kajian juga menunjukkan 7.2 juta (60.1 peratus) rakyat Malaysia tidak gemar menjalankan aktiviti fizikal seperti bersukan dan bersenam. Bahkan, gaya hidup bebas seperti gemar bersosial, minum arak, merokok dan aktiviti tidak sihat lain juga menjadi faktor tercetusnya amalan gaya hidup yang tidak sihat dalam kalangan rakyat Malaysia. Ini jelas membuktikan bahawa pemakanan secara seimbang dan aktiviti fizikal tidak dititikberatkan dalam gaya hidup masyarakat Malaysia.

Kelebihan Gaya Hidup yang Sihat

Kesihatan merupakan suatu kekayaan. Walau sehebat mana pun seseorang individu itu, kesihatan masih lagi perlu menjadi agenda utama di dalam kehidupannya. Secara umumnya, usia 40 tahun adalah tempoh kebiasaan pelbagai penyakit dapat dikesan. Namun, jika kita menyedari akan kepentingan penjagaan kesihatan sejak dari awal lagi, pelbagai langkah pencegahan boleh diambil. Bak kata pepatah, 'mencegah adalah lebih baik daripada merawat'.

Banyak kelebihan yang dapat diperoleh sekiranya amalan gaya hidup sihat dapat dipraktikkan di dalam kehidupan seharian kita. Antaranya ialah:

1. Meningkatkan stamina.
2. Menjadikan kita lebih produktif sama ada di rumah atau di tempat kerja.
3. Mengurangkan risiko untuk mendapat pelbagai penyakit seperti diabetes, serangan jantung, strok, tekanan darah tinggi dan kanser.
4. Meningkatkan jangka hayat dan status kesihatan kita.
5. Penampilan akan lebih menarik dan rasa lebih selesa.

Rahsia Untuk Sihat Sepanjang Hayat

Peningkatan utama masalah kesihatan masyarakat

Sebagai seorang warga koperasi, seharusnya kita mempunyai ciri-ciri yang aktif dan produktif. Tenaga dapat membantu fungsi otak untuk berfikir dengan lebih baik dalam melakukan aktiviti seharian.

di negara kita adalah kerana gaya hidup yang tidak sihat dan seimbang termasuklah kurangnya kesedaran dalam menjaga keseimbangan dan kesederhanaan dalam hidup. Gaya hidup yang berlebihan ini akan mengakibatkan tekanan dan akhirnya memberi kesan yang buruk seperti timbulnya pelbagai penyakit. Ruang lingkup keseimbangan rohani, jasmani, aqli dan sosial perlu dirangkumkan agar ia dapat diterjemahkan sebagai gaya hidup yang sihat.

Kesihatan jasmani boleh dikekalkan melalui pengambilan makanan yang sihat dan seimbang serta melakukan aktiviti fizikal seperti senaman. Amalan pemakanan yang sihat mampu melahirkan insan yang berkualiti dari aspek rohani dan jasmani. Kesihatan mental yang baik pula menunjukkan bahawa seseorang itu mampu mengawal tekanan hidup yang dihadapi secara bijaksana dan bebas daripada gangguan mental. Gabungan antara semua unsur itu perlu diamalkan bagi setiap individu dalam suasana hari ini agar tidak mengundang pelbagai penyakit moden yang kini kian menular dalam masyarakat kita.

Berikut merupakan amalan gaya hidup sihat yang perlu dipraktikkan oleh warga koperasi untuk kekal sihat dan cerdas:



1) **Sentiasa melakukan aktiviti fizikal.**

Pepatah Arab ada mengatakan bahawa akal yang sihat datangnya dari badan yang cerdas. Fizikal kita perlu sentiasa diaktifkan. Ia boleh dilakukan melalui aktiviti yang menggunakan tenaga dalam kehidupan seharian seperti bekerja, berekreasi, bersenam dan bersukan. Risiko menjalani kehidupan yang pasif boleh mengakibatkan kegemukan dan mendapat penyakit seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi, diabetes dan sakit sendi.

Contoh aktiviti fizikal yang boleh dilakukan setiap hari ialah berjalan kaki, melakukan aktiviti regangan dan aktiviti berkebun. Selain itu aktiviti seperti berjalan laju, berenang, menari, aerobik dan turun naik tangga juga baik untuk stamina.

2) **Belajar menangani stress.**

Tidak dinafikan bahawa stress wujud di mana-mana sahaja sama ada di rumah, sekolah mahupun tempat kerja. Namun begitu, dari sudut positif, stres sebenarnya bagus kerana ia boleh membuatkan kita semakin produktif. Sebaliknya, stres menjadi sesuatu yang berbahaya apabila kita tidak dapat mengawalinya lalu mudah melemparkan kemarahan kepada orang lain. Apa yang harus dilakukan apabila kita dalam keadaan marah?

Berikut tip yang dapat dikongsi:

- a) Cuba bertenang dan tarik nafas dalam-dalam kemudian hembus perlahan-lahan.

- b) Kenal pasti punca kemarahan.

- c) Beri peluang orang lain untuk menjelaskan sesuatu perkara.
- d) Segera beredar jika tidak mampu kawal kemarahan.
- e) Mengadakan perbincangan dari hati ke hati.
- f) Belajar dan membiasakan diri memaafkan orang lain dengan menerima kenyataan bahawa orang lain juga tidak terlepas daripada melakukan kesilapan.

Dikongsi juga cara yang boleh membantu mengurangkan kemungkinan untuk marah :

- a) Berfikir secara positif
- b) Jangan cepat menyalahkan orang lain apabila berlaku kesilapan. Lihat diri sendiri dulu dan muhasabah.
- c) Belajar menyukai dan menghargai diri. Sentiasa beri peluang kepada diri untuk memperbaiki kesalahan yang dilakukan.
- d) Peruntukkan waktu untuk ceriakan diri dengan melakukan aktiviti yang digemari.
- e) Tidur yang mencukupi.
- f) Berkawan dengan orang yang sudi menjadi pendengar masalah kita.
- g) Tetapkan matlamat untuk membimbing diri sentiasa ke arah kebaikan.

3) **Makan makanan dan minum minuman yang berkhasiat dan secara sihat.**

Makan mengikut waktu yang teratur contohnya tiga waktu makan utama iaitu

sarapan pagi, makan tengahari dan makan malam. Selain itu, kita disarankan memilih makanan harian berasaskan piramid makanan dan pilih makanan yang rendah gula, lemak dan garam. Jika untuk satu sajian, kita boleh letakkan seperti berikut:

- a) Bijirin, produk bijirin dan ubi
 - ½ cawan nasi (putih atau perang)
 - ½ cawan mihun/mi/pasta
 - 1.5 keping capati
 - ½ cawan keledak/ubi kayu/keladi
- b) Sayur-sayuran
 - ½ cawan sayur hijau tua bersama batangnya (dimasak)
 - ½ cawan sayur buah/berakar (dimasak)
- c) Buah-buahan
 - ½ biji jambu berukuran sederhana
 - 1 hiris betik/nanas
- d) Susu, dadih dan keju
 - 1 gelas susu
 - 1 cawan dadih
 - 1 keping keju
- e) Ikan, ayam dan daging
 - 1 ketul paha ayam saiz sederhana
 - 2 ketul daging tanpa lemak berukuran kotak mancis
 - 5 sudu besar ikan bilis

Selain makanan, minuman juga turut perlu diberi perhatian. Tahukah kita bahawa badan manusia terdiri daripada 60 peratus cecair manakala organ terpenting iaitu otak mengandungi 75 peratus air. Ini bermaksud, air merupakan elemen terpenting dalam tubuh manusia agar tubuh kita mampu bekerja pada tahap maksimum dan minda lebih cergas.

Mengapa air penting?

- Mengawal suhu badan pada tahap normal.
- Memastikan organ seperti mulut, mata dan hidung sentiasa lembap dan berfungsi dengan baik.
- Membantu buah pinggang dan hati menyingkirkan toksin dan bahan kumuhan dengan efisien.

Amalan pemakanan yang sihat mampu melahirkan insan yang berkualiti dari aspek rohani dan jasmani. Kesihatan mental yang baik pula menunjukkan bahawa seseorang itu mampu mengawal tekanan hidup yang dihadapi secara bijaksana dan bebas daripada gangguan mental.

- Bertindak sebagai pembawa nutrien dan oksigen ke semua sel dalam badan.
- Pelincir sendi untuk mengelakkan masalah sakit sendi dalam jangka masa panjang.
- Melarutkan mineral dan nutrien supaya mudah diserap.
- Melancarkan sistem penghadaman dan mengelakkan sembelit. Sebaiknya, minum air selepas bangun tidur sebelum memberus gigi.
- Menyahtoksikkan badan dengan cara semula jadi dan menjadikan badan lebih sihat.
- Kulit sentiasa lembap dan segar.
- Kekal awet muda dengan melambatkan pengecutan kulit.
- Badan lebih cergas dan ringan.
- Bantu mengurangkan berat badan kerana dapat mengurangkan rasa lapar.
- Minda sentiasa ceria serta lebih fokus dalam melakukan sesuatu.
- Mengelakkan stress dan emosi lebih stabil.

Tidak sukar sebenarnya untuk minum air yang mencukupi, tetapi realitinya ramai yang tidak mampu mengamalkannya. Bagaimana hendak tahu jumlah air yang diperlukan? Adakah benar jumlah air yang disarankan ialah lapan gelas atau dua liter sehari? Sebenarnya, keperluan



air bergantung pada berat badan individu. Mengikut kajian, setiap berat badan sebanyak 25 kg memerlukan 1 liter air. Jadi jika berat kita ialah 50 kg, maka jumlah air yang diperlukan ialah dua liter sehari.

Kita juga boleh mengenal pasti tanda-tanda kekurangan air. Hal ini kerana sebanyak 1.5 liter air dianggarkan keluar daripada tubuh melalui air kencing dalam sehari. Manakala satu liter air lagi dibebaskan melalui peluh, nafas dan penghadaman oleh usus. Keadaan cuaca yang tidak menentu serta keadaan pejabat yang berhawa dingin juga menjadikan air dalam badan lebih cepat terhidrasi atau dikeluarkan. Antara tanda-tanda kekurangan air ialah mudah penat, bibir kering, sakit kepala, berat badan bertambah, sakit otot, emosi tidak stabil, sembelit dan sakit ketika membuang air kecil.

Bagi mengatasi masalah tersebut, kita perlu ketahui cara pengambilan air yang betul.

Antaranya ialah:

- Jangan minum air apabila dahaga sahaja.
- Minum antara dua waktu makan utama untuk mengurangkan rasa lapar.
- Meningkatkan jumlah pengambilan air ketika cuaca panas.
- Minum sebelum, semasa dan selepas bersenam.
- Jika mengalami cirit-birit, minum air dengan banyak untuk menggantikan air yang hilang.

- Lihat warna air kencing. Jika tidak berwarna bermakna air telah mencukupi.

Bagi meningkatkan motivasi untuk minum banyak air, kita boleh sediakan bekas yang menarik dan mudah dibawa. Selain itu, jadualkan waktu minum setiap 1 jam. Pastikan juga kita menghabiskan bekal air yang dibawa sepanjang waktu bekerja. Sediakan juga air dalam bilik tidur supaya mudah untuk dicapai ketika terbangun daripada tidur.

Selain mengamalkan amalan minum air, kita perlu memastikan diri kita agar bersarapan. Sarapan merupakan sajian makanan utama pada awal pagi sebelum memulakan sesuatu kerja. Sarapan tidak boleh disamakan dengan minum pagi. Seelok-eloknya sarapan perlu diambil sebelum jam 9.00 pagi. Walau bagaimanapun, masih ramai antara kita yang mengabaikan sarapan dengan pelbagai alasan seperti bangun lewat, perut tidak boleh terima makanan pada awal pagi, tidak sempat makan dan sebagainya.

Pernahkah kita berasa tidak bertenaga ketika awal pagi? Tenaga amat penting untuk melakukan aktiviti harian. Setelah sistem badan kita berehat sepanjang malam, sarapan perlu untuk menggantikan tenaga yang telah digunakan pada hari sebelumnya. Oleh itu, sarapan pagi mampu membekalkan tenaga bagi memulakan sesuatu aktiviti termasuklah bekerja.

Sebagai seorang warga koperasi, seharusnya kita mempunyai ciri-ciri yang aktif dan produktif. Tenaga dapat membantu fungsi otak untuk berfikir dengan lebih baik dalam melakukan aktiviti seharian. Terdapat kajian yang menunjukkan bahawa sarapan pagi mampu meningkatkan prestasi yang lebih baik ketika bekerja. Jadi, ambillah sarapan pagi sebelum memulakan kerja.

4) **Jauhi tabiat merokok.**

Merokok boleh menyebabkan risiko sehingga 10 kali ganda, mendapat lebih daripada 40 jenis penyakit serius seperti kanser paru-paru, penyakit jantung dan asma. Merokok juga boleh menjejaskan hampir semua organ dan tisu di dalam badan. Asap rokok mengandungi 4,000 bahan kimia antaranya 200 bahan beracun dan 63 bahan yang boleh menyebabkan kanser.

Ramai perokok sebenarnya mahu berhenti dari ketagihan merokok. Di sini dikongsi antara tip-tip yang mungkin boleh digunakan:

- Tetapkan tarikh untuk berhenti merokok
- Yakinkan diri
- Katakan pada diri 'aku bukan perokok'
- Beri tumpuan maksimum kepada kerja hari ini
- Dapatkan sokongan orang lain
- Buat nota peringatan kepada diri sendiri
- Amalkan petua **10M** ini
 - **M**elengah-lengahkan
 - **M**inum banyak air

Kesihatan jasmani boleh dikekalkan melalui pengambilan makanan yang sihat dan seimbang serta melakukan aktiviti fizikal seperti senaman.

- **M**enarik nafas panjang
- **M**embuat sesuatu
- **M**enjauhkan diri dari tempat orang merokok
- **M**engunyah sesuatu
- **M**embasuh tangan
- **M**andi dengan kerap
- **M**elakukan senaman ringan
- **M**emohon doa

Kesimpulan

Sebagai warga koperasi yang bercita-cita untuk memberikan mutu perkhidmatan yang terbaik, pengamalan gaya hidup sihat perlu diberi penekanan. Kita tidak mahu komitmen yang diberikan hanyalah bersifat sementara kerana terlalu kuat bekerja sehingga mengabaikan kesihatan sendiri. Jika itu berlaku, ia hanya akan memberi kesan buruk terhadap prestasi dan kemajuan koperasi. **OK**

Rujukan

Nurul Hidayah Whakiddin. (2014,November). Air putih rahsia kekal cergas?. *Gen-Q*,39, 38-39.

Norkumula Awang.(2013) Gaya hidup sihat perlu keseimbangan rohani dan jasmani. Dicapai daripada <http://www.ikim.gov.my/index.php/ms/artikel/7517-gaya-hidup-sihat-perlu-keseimbangan-rohani-dan-jasmani>.

Wong Swee Fong.(2012) Amalkan cara hidup sihat. Dicapai daripada <http://www.myhealth.gov.my/index.php/amalkan-cara-hidup-sihat>.