

PERAN PEMUDA DALAM PENUMBUHAN BUDAYA HIDUP SEHAT PADA MASYARAKAT

Oleh : Lutfi Wibawa

Erikson (1968) menyampaikan bahwa sebagai proses perkembangan anak muda terdiri dari sebuah bagian melalui serangkaian tahap tambahan bangunan atas satu sama lain, dimulai pada masa bayi dan terus berlanjut sampai masa dewasa matang. Jika setiap tahap diselesaikan dengan sukses, anak bergerak dengan kekuatan ke tahap berikutnya. Jika tidak, perilaku anak di tahap-tahap selanjutnya akan menunjukkan konsekuensi, meski secara tidak langsung, dari ketidakstabilan di tahap awal. Jika perjalanan masa remaja itu tidak stabil, maka konsekuensinya mungkin ditemui di masa depan. Masa remaja adalah fase penting, tetapi pengembangan karakter dan identitas tidak dimulai atau berakhir di sana. Pada masa remaja, titik pengembangan remaja adalah titik di mana individu dapat mulai membangun rute perjalanan kehidupan menuju dewasa, yang mana hal ini dapat di mulai sedini mungkin. Faktor pola hidup sehat akan sangat mempengaruhi kondisi fisik maupun psikis pada masa-masa berikutnya.

Kesehatan merupakan salah satu kebutuhan penting dalam hidup. Kehidupan hanya bisa berlangsung dengan baik apabila kita dalam keadaan sehat. Sebaliknya, dalam keadaan tidak sehat seseorang tidak dapat melakukan kegiatan hidup dengan baik.

Secara umum, kesehatan dapat dibedakan dalam beberapa bagian yaitu kesehatan pribadi, kesehatan keluarga, dan kesehatan masyarakat. Akan tetapi, ketiga hal tersebut saling terkait. Setiap pribadi merupakan anggota sebuah keluarga dan keluarga selalu menjadi bagian dari masyarakat. Apabila salah seorang anggota keluarga ada yang sakit, maka anggota yang lain turut terpengaruh oleh keadaannya. Lebih-lebih jika anggota tersebut mengidap penyakit menular, dampaknya bukan saja terhadap keluarga tetapi juga meluas sampai ke keluarga yang lain.

Kesehatan dipengaruhi banyak faktor, misalnya faktor bawaan, faktor eksternal dan faktor lingkungan. Ada yang bisa disikapi atau disiasati, tapi ada pula yang harus diterima apa adanya. Misalnya saja jika Anda tinggal di kota maka Anda harus siap untuk bernapas dalam udara berpolusi. Jika Anda bekerja malam maka Anda harus rela mengorbankan tidur malam Anda dan sebagainya. Faktor yang menentukan kesehatan pribadi antara lain:

1. Kebiasaan hidup sehat.
2. Kebiasaan hidup bersih.
3. Minum air bersih.
4. Makan makanan yang cukup mengandung gizi.
5. Teratur dalam setiap kegiatan dan istirahat.
6. Kebiasaan berolahraga secara rutin.

Dari satu sudut pandang, setidaknya ada 3 kelompok orang sehat, yaitu :

1. Orang yang sehat karena dikaruniai kondisi prima sejak lahir sehingga sehat secara alami.
2. Orang yang secara tidak sadar menjadi sehat, ini terjadi karena prang tersebut melakukan kegiatan fisik secara rutin sehingga tubuh menjadi sehat.
3. Orang yang sehat karena ia memang berusaha untuk menjadi sehat.

Banyak orang keliru memercayai bahwa kebiasaan-kebiasaan yang diwariskan (faktor genetik) merupakan faktor utama yang menentukan kualitas hidup dan berapa lama mereka hidup. Bagi kebanyakan dari kita, kesehatan kita terutama tergantung pada dua faktor yang lain, yaitu:

1. Apa yang kita masukkan ke dalam tubuh, dan,
2. Apa yang kita lakukan dengan tubuh kita.

Konsep ini dapat dipadukan dalam satu kata majemuk yaitu "pola hidup".

Konsumsi Makanan Sehat

Pola makan yang sehat ikut menunjang pola hidup sehat. Berikut adalah beberapa peraturan dalam pola makan sehat:

1. Perbanyak Konsumsi Bahan Makanan dari Tumbuhan. Bahan makanan dari tumbuhan merupakan bahan makanan utama untuk pencegahan kanker. Ini karena sayur dan buah merupakan sumber utama phytochemicals, yaitu zat alami yang berfungsi melindungi tubuh dari pembentukan tumor. Dengan mengonsumsi 2-4 porsi buah-buahan dan 3-5 porsi sayur-sayuran, diperkirakan akan menurunkan risiko kanker sebesar 20%.

2. Perbanyak Jumlah Serat dalam Makanan Sehari-hari. Mengonsumsi karbohidrat kompleks dan makanan berserat sebagai pengganti karbohidrat sederhana (seperti tepung dan gula), merupakan pilihan yang tepat untuk mencegah obesitas dan kanker. Serat yang terkandung dalam sayur dan buah tidaklah terdapat dalam daging dan susu, keju maupun minyak.
3. Meminimalkan Penggunaan Lemak Jenuh. Lemak jenuh yang terkandung pada produk hewani seperti daging, susu, dan keju akan meningkatkan risiko penyakit kanker dan jantung koroner. Bahan makanan yang dapat digunakan untuk menggantikan lemak jenuh adalah minyak nabati seperti minyak zaitun dan minyak kanola yang mengandung lemak tak jenuh. Selain mengurangi risiko penyakit, minyak nabati relatif tidak meningkatkan berat badan.
4. Variasi, Susunlah menu makanan yang bervariasi, menggunakan berbagai jenis sayur dan buah. Sayur dan buah merupakan sumber vitamin, mineral, dan antioksidan yang alami. Antioksidan adalah penghancur radikal bebas yang ada di dalam tubuh.
5. Bahan Makanan Alami. Pilihlah bahan makanan yang masih alami. Proses pengolahan bahan pangan seringkali malah menghilangkan zat gizi dan nutrisi yang terkandung di dalamnya. Riset para ahli telah menunjukkan bahwa zat gizi, nutrisi, antioksidan dari bahan pangan alami lebih baik kualitasnya daripada yang berupa olahan ataupun suplemen makanan.
6. Makan Secukupnya. Makanlah secukupnya, dalam, arti jangan sampai kekurangan namun juga janganlah berlebihan. Kekurangan zat gizi karena makan terlalu sedikit sudah tentu akan menyebabkan tubuh tidak memiliki modal yang cukup untuk metabolisme sehari-hari dan untuk membangun kekebalan terhadap penyakit.
7. Makan Secara Teratur. Agar makan dilakukan secara teratur waktunya. Hal ini penting karena sekresi asam lambung dan enzim pencernaan umumnya mengikuti irama harian sesuai dengan jadwal makan sebelumnya.

Zat-Zat Gizi yang Mutlak Diperlukan oleh Tubuh

Zat-zat gizi yang mutlak diperlukan oleh tubuh pada dasarnya ada enam, yang mana zat-zat tersebut sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk kegiatannya sehari-hari. Adapun zat-zat tersebut adalah sebagai berikut:

1. Hidrat Arang. Sumber hidrat arang antara lain beras, jagung, ubi-ubian, kentang, sagu, gandum, bulgur, dan sebagainya.
2. Lemak. Lemak adalah bahan-bahan yang mengandung asam lemak baik yang berbentuk padat maupun cair. Sumber lemak antara lain lemak binatang, lemak ikan, minyak kelapa, kemiri, minyak kacang, minyak sawit, minyak wijen, dan sebagainya.
3. Protein. Sumber protein ada dua macam, yaitu sebagai berikut:
 - a. Protein hewani, Protein hewani dapat diperoleh dengan mengonsumsi berbagai jenis daging, ikan, dan telur.
 - b. Protein nabati. Protein nabati adalah protein yang berasal dari tumbuh-tumbuhan seperti kacang kedelai, kacang merah, kacang hijau, dan kacang tanah. Setiap jenis protein terdiri atas serangkaian molekul-molekul asam amino yang berikatan menjadi satu. Pada proses pencernaan makanan, protein akan dipecah menjadi bentuk dasarnya yaitu asam amino, yang kemudian baru diserap oleh dinding usus.
4. Vitamin. Vitamin adalah suatu zat organik yang tidak dapat dibuat oleh tubuh sehingga harus selalu diserap tubuh dari makanan. Vitamin sangat diperlukan dalam reaksi kimia pada tubuh makhluk hidup. Vitamin dibagi menjadi dua golongan, yaitu sebagai berikut:
 - a. Vitamin yang larut dalam lemak. Terdiri atas vitamin A, D, E, dan K.
 - b. Vitamin yang larut dalam air. Terdiri atas vitamin B dan vitamin C.
 - c. Mineral. Termasuk dalam kategori mineral adalah garam-garaman yang terdiri atas berikut ini.
 - d. Garam kapur (Ca). Berguna untuk pembentukan tulang dan gigi serta pembekuan darah.
 - e. Garam fosfor. Berguna untuk membantu metabolisme tenaga.
 - f. Garam besi. Berguna dalam pembentukan hemoglobin, kekurangan zat besi dapat menyebabkan penyakit anemia (kekurangan darah).
 - g. Garam. Yodium. Berguna untuk mencegah pembengkakan kelenjar gondok.
 - h. Trace mineral. Dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang sangat sedikit. Termasuk trace mineral adalah tembaga, mangan, seng, cobalt, dan fluor.

Mengembangkan Kapasitas Aerobik

Aerobik dimaksudkan sebagai penggunaan oksigen dalam tubuh. Ini menggambarkan efektivitas tubuh seseorang dalam mendapatkan oksigen dan mengirimnya ke seluruh sel atau

otot tubuh yang akan menggunakannya dalam pengadaan energi dan mengeluarkan bahan sisa pembakaran dari sisa hasil metabolisme. Mereka yang berlatih dan berolahraga aerobik yang baik akan meraih keuntungan:

1. Jantung dan pembuluh darah lebih sehat.
2. Menurunkan tekanan darah.
3. Menurunnya kadar lemak dan kolesterol.
4. Tulang, persendian, dan otot menjadi kuat.
5. Menurunkan berat badan.
6. Mendatangkan kegairahan hidup.
7. Meningkatkan stamina.

Dari hasil penelitian psikologis, ternyata orang yang mempunyai nilai aerobik yang tinggi akan merasa badannya segar, bugar, ceria, lebih percaya diri, dapat tidur nyenyak, dan memiliki energi yang banyak. Contoh, kegiatan yang paling baik untuk meningkatkan kapasitas aerobik adalah jalan, jogging, bersepeda, berenang, dan senam aerobik.

Tujuh Praktik Hidup Sehat untuk Kesehatan dan Umur Panjang

Berikut adalah pola hidup sehat untuk kesehatan dan umur panjang:

1. Tidur 7-8 Jam. Mereka yang tidur melebihi atau kurang dari 7-8 jam sehari mengalami peningkatan 60-70% risiko mati dalam jangka waktu sembilan tahun.
2. Tidak Makan di Antara Waktu Makan. Yang dimaksudkan adalah tidak melakukan aktivitas makan di antara makan pagi, makan siang, dan makan malam. Umumnya, seseorang cenderung untuk mengonsumsi makanan kecil sebagai selingan di antara waktu makannya. Hal ini harus dihindari agar tidak mengalami obesitas.
3. Sarapan Pagi dengan Teratur. Sarapan pagi itu sendiri meningkatkan umur panjang. Mereka yang tidak sarapan secara teratur akan meningkatkan 50% risiko kematian dibandingkan dengan yang makan pagi secara teratur. Manfaat sarapan pagi:
 - a. Mengatasi masalah lebih baik.
 - b. Meningkatkan daya ingat.
 - c. Meningkatkan lancarnya pengucapan.
 - d. Meningkatkan konsentrasi.
 - e. Bersikap lebih baik.
 - f. Mempunyai prestasi yang lebih baik.

- g. Menjaga Berat Badan yang Tepat. Jika berat badan seseorang lebih 20% di atas berat badan idealnya (Tinggi badan-100, toleransi 10%), maka orang itu dapat dikatakan kegemukan. Ia akan berisiko 3 kali lebih besar mendapat serangan jantung, 6 kali lebih besar risiko kanker kolon, rektum, dan prostat bagi pria. Bagi wanita obesitas akan meningkatkan risiko kanker serviks, uterus, dan ovarium.
4. Olahraga secara Teratur, manfaat olahraga:
 - a. Lebih banyak tenaga pribadi.
 - b. Mengurangi depresi.
 - c. Pencernaan lebih baik.
 - d. Tulang-tulang makin kuat.
 - e. Tidur lebih nyenyak.
 - f. Mengurangi risiko penyakit kanker.
5. Hindari Alkohol. Kemampuan tubuh untuk menyerang virus dan bakteri berkurang sampai 76% walaupun seseorang hanya minum ringan dua kali (dianjurkan untuk tidak menggunakan alkohol). Peminum berat alkohol meningkatkan risiko kanker mulut, tenggorokan, saluran pernapasan, hati, payudara dan dubur. Penelitian terakhir mendapati bahwa menggunakan alkohol akan meningkatkan risiko AIDS.
6. Tidak Merokok. Tembakau adalah penyebab kanker nomor satu di Amerika Serikat dan di banyak negara bagian dunia lainnya. Di Amerika, diperkirakan 400.000 orang mati setiap tahunnya karena berbagai penyakit yang disebabkan oleh rokok, dan menghabiskan biaya perawatan 50 milyar dolar setiap tahunnya karena hal yang sama. Di seluruh dunia, sekitar 3 juta orang mati tiap tahun akibat merokok. Ini artinya satu orang mati setiap 10 detik.

Peran Pemuda dalam Masyarakat

Kebiasaan yang diperoleh selama masa kanak-kanak dan remaja akan mempengaruhi pola hidup sehat pada masa dewasa. Dengan demikian, praktik kesehatan yang baik harus ditanamkan dari muda. Sehingga program promosi kesehatan yang komprehensif dapat memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan anak-anak. Seorang mahasiswa yang sehat dan bahagia lebih mampu menangani tuntutan belajar, menikmati kehidupan dan untuk mengatasi tantangan hidup.

Beberapa masalah kesehatan antara anak-anak dan pemuda di dewasa ini adalah :

1. Kebiasaan merokok
2. Kegemukan
3. Ketidakaktifan fisik
4. praktek makan yang tidak sehat
5. Konsumsi minuman beralkohol
6. Kesehatan mental
7. AIDS

Jika masalah semacam ini terus dibiarkan, maka akan semakin memberkan ancaman pada generasi selanjutnya. Beberapa strategi yang dapat dilakukan untuk mencegah hal ini dapat melalui:

1. Memberikan dukungan sekolah dalam pengembangan dan pembentukan program promosi kesehatan.
2. Aturan berbasis sekolah dan kegiatan berbasis masyarakat untuk meningkatkan kesadaran hidup sehat dan keterampilan di kalangan siswa sekolah dan pemuda di lingkup organisasi dan komunitas.
3. Berkolaborasi dengan organisasi untuk mempromosikan kesehatan untuk orang-orang muda.
4. Menarik dan mendukung inisiatif dan peran pemuda sebagai pemimpin dan inisiator dalam program kesehatan kelompok sebaya.
5. Mengatur program pelatihan bagi pendidik, fasilitator pemuda untuk membangun kapasitas sekolah dan masyarakat.
6. Mengatur program pendidikan orang dewasa untuk memungkinkan orang tua untuk lebih memahami masalah kesehatan antara anak-anak dan membantu anak-anak mereka menerapkan gaya hidup sehat.
7. Mempromosikan konsep kesehatan sekolah dan mendorong sekolah untuk membangun program promosi kesehatan sekolah yang komprehensif.
8. Mengembangkan dan menyediakan sumber daya pendidikan untuk mendukung program-program promosi kesehatan yang dijalankan di sekolah-sekolah dan masyarakat untuk anak-anak dan pemuda.

Makan Sehat untuk Orang Muda

Pola makan sehat melibatkan mengkonsumsi berbagai macam makanan dalam porsi yang benar ukuran, sejalan dengan rekomendasi Food Pyramid . Sebuah pola hidup sehat , diet

seimbang adalah penting untuk keseluruhan pola hidup sehat, meningkatkan tingkat energi dan mengurangi risiko penyakit seperti penyakit jantung, diabetes dan obesitas (*Irish Heart Foundation, 2007*).

Penelitian di Irlandia menunjukkan bahwa jumlah buah dan sayuran yang dikonsumsi oleh orang-orang muda relatif rendah di banding dengan konsumsi makanan tinggi lemak, garam dan gula (sering disebut junk food), (Universitas Irish Nutrition Alliance, 2008). Dikombinasikan dengan rendahnya tingkat kegiatan fisik, ini dapat menyebabkan peningkatan kadar kelebihan berat badan dan obesitas, yang pada gilirannya dapat memicu untuk pengembangan diabetes dan tanda-tanda awal penyakit jantung.

Makanan ini banyak dipasarkan untuk anak-anak dan orang muda melalui televisi, sekolah, internet dan media lainnya. Mendidik orang-orang muda tentang cara makan sehat dan menciptakan lingkungan yang kondusif untuk hidup sehat dapat memiliki pengaruh positif pada kebiasaan makan orang-orang muda. Piramida makanan adalah alat yang digunakan untuk visualisasi mengkomunikasikan pesan makan yang sehat dan seimbang dalam membuat pilihan makanan. Harus digunakan sebagai dasar untuk pendidikan makan yang sehat. Memilih berbagai porsi makanan yang tepat, makanan utama bisa membantu untuk memastikan bahwa orang-orang muda mampu membuat pilihan makanan yang tepat bagi kesehatan.

Orang-orang muda perlu makan sehat, diet seimbang, Ini berarti:

1. Makan dari kelompok makanan yang berbeda, di ukuran porsi yang benar dan bersumber dari berbagai makanan.
2. Mempertahankan keseimbangan antara makanan yang dimakan dan energi yang digunakan oleh tubuh.

Semua nutrisi yang dibutuhkan tubuh - protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral dan air yang diperoleh dengan memilih kombinasi makanan dari semua jenis. Nutrisi ini bermanfaat untuk banyak fungsi tetapi sangat penting untuk pertumbuhan dan pembangunan pada orang muda. Piramida paling atas berisi makanan yang harus dimakan dalam jumlah kecil, tidak setiap hari. Rincian ini memiliki beberapa fungsi penting antara lain:

1. Protein sangat penting untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan.
2. Karbohidrat diperlukan sebagai sumber energi dan sumber wholegrain menyediakan serat.

3. Lemak membantu untuk melindungi tubuh dan melindungi organ-organ seperti hati dan ginjal . Ini adalah sumber dari energi , asam lemak esensial dan vitamin A , D , E dan K.
4. Vitamin dan Mineral penting untuk tubuh fungsi . Misalnya , kalsium diperlukan untuk membangun tulang dan gigi yang kuat . Vitamin A adalah penting untuk penglihatan yang baik , kulit yang sehat dan rambut. Zat besi dibutuhkan untuk membentuk sel darah merah , mencegah kelelahan, pertumbuhan bantuan dan membawa oksigen.
5. Air membawa nutrisi ke seluruh sel tubuh dan limbah produk ke ginjal. Hal ini membantu dalam proses pencernaan dan membantu mengatur suhu tubuh.

Daftar Pustaka

1. Erikson, E. H. (1968) *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton
2. Irish Heart Foundation (2007) *Nutrition Guidelines for Heart Health: With Policy Recommendations*. www.irishheart.ie
3. IUNA (2008) National Teen's Food Survey. www.iuna.net (in press)