

## 9 Tips Kesehatan

Awy, Dinkes Malut



Tips kesehatan untuk menjaga kesehatan tubuhmu, agar penampilanmu selalu sehat dan bugar. Beberapa tips kesehatan yang bisa kamu terapkan sebagai berikut:

- 1 **Konsumsi makanan sehat:** Makan makanan bergizi seimbang. Konsumsi makanan sehat penting untuk memenuhi nutrisi dan menjaga kesehatan tubuhmu. Banyak makan sayur dan buah, kurangi mengonsumsi makanan manis, berminyak dan makanan cepat saji/junk food.
- 2 **Minum air putih:** Minum air putih yang cukup. Disarankan untuk mengonsumsi air putih sebanyak 2 liter atau 8 gelas berukuran 230 ml dalam sehari. Kurangi juga minum minuman manis ya.
- 3 **Jaga berat badan:** Pertahankan berat badan idealmu dengan berolahraga secara teratur. Luangkan waktu setiap harinya untuk berolahraga selama 15-30 menit. Tidak perlu berolahraga berat, cukup berolahraga ringan seperti berjalan kaki, lari santai, bersepeda atau olahraga lainnya yang kamu sukai.
- 4 **Istirahat cukup:** Tidur yang cukup dapat menjaga daya tahan tubuhmu. Tidur minimal selama 8 jam setiap hari. Sebelum tidur sebaiknya matikan lampu di kamar dan ponselmu karena dapat mengganggu kualitas tidurmu. Jangan suka sering begadang ya.
- 5 **Kelola stres:** Kelola stres dengan baik. Hilangkan stres dengan melakukan aktivitas yang dapat membuatmu bahagia. Lakukan aktivitas seperti berolahraga, pergi bertamasya ke pantai/taman, menonton film di bioskop, bermain bersama teman/anggota keluarga dan hobi lainnya yang kamu sukai.

- 6 **Jaga kebersihan:** Cuci tangan, menggosok gigi dua kali sehari, jaga kebersihan pribadi dan kebersihan lingkungan tempat tinggalmu.
- 7 **Berhenti rokok dan alkohol:** Berhenti merokok dan hindari mengonsumsi minuman beralkohol.
- 8 **Kurangi duduk dan screen time:** Batasi waktu duduk. Aktivitas duduk yang terlalu lama bisa menyebabkan masalah kesehatan seperti sakit punggung, nyeri di pinggul dan lain-lain. Jangan terlalu lama menatap layar komputer/laptop, smartphone dan tablet/ipad karena dapat menimbulkan gangguan penglihatan juga otot leher menjadi tegang. Hindari kecanduan gadget karena berdampak negatif pada Kesehatan fisik dan mentalmu.
- 9 **Lakukan pemeriksaan kesehatan:** Lakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin ke fasilitas pelayanan kesehatan terdekat.

Nah, itulah 9 tips sederhana untuk menjaga kesehatan tubuhmu. Semoga bermanfaat.

*Referensi :*

*Disadur dari berbagai sumber.*