

# Tips Sukses Menjaga Pola Hidup Sehat ala Perwira Ter-*healthy* 2021

*Mens Sana in Corpore Sano*, di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Kutipan tersebut mewakili betapa pentingnya menjaga kesehatan dan pola hidup sehat. Pada acara HUT PT Pertamina Hulu Indonesia (PHI) tahun 2021 lalu, Perusahaan memberikan apresiasi salah satunya kepada Perwira yang dinilai memiliki pola hidup paling sehat atau Perwira Ter-*healthy*. Tim *Energia Kalimantan* berkesempatan untuk berbincang dengan para Perwira Ter-*healthy* 2021 yang dengan senang hati membagikan tata cara pola hidup sehat ala mereka.



Memiliki kesehatan yang optimal merupakan hal yang sangat diinginkan oleh semua orang. Kondisi tubuh yang tidak *fit* dapat membuat seseorang mengalami masalah dan gangguan kesehatan karena serangan bakteri dan virus berbahaya, hingga berisiko kematian. Mengacu pada Undang-Undang nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan, sehat didefinisikan sebagai suatu keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Perwira diharapkan dapat memahami pentingnya senantiasa menjaga kesehatan bagi diri sendiri, keluarga, dan juga orang sekitar dengan menerapkan pola hidup sehat.



**Triono Hari Wibowo**  
Section Head Northern Area Ops  
Zona 9

## Pilih Olahraga Rutin Sesuai Kesukaan

Triono Hari Wibowo, Perwira yang biasa disapa Bowo, saat ini sudah memasuki umur Jelita (jelang lima puluh tahun). Cara Bowo menjaga pola hidup sehat salah satunya dengan menerapkan disiplin protokol kesehatan, ditambah dengan minum air putih, makan secukupnya, menghindari gula, dan berolahraga secara rutin. "Saya biasa berolahraga dengan durasi waktu sekitar 30-90 menit, dan dalam kondisi tertentu bisa lebih dari 120 menit," ungkap Bowo. Perwira yang sedari kecil menguasai cukup banyak olahraga ini adalah penggemar sepakbola *Manchester City* dan *Real Madrid*. Pesepakbola favoritnya adalah Zinedine Zidane, "Saya sangat menyukai olahraga sepak bola, futsal dan juga basket. Karena melihat faktor umur, sekarang lebih sering olahraga tenis yang relatif lebih ringan," tambahnya.

## Moto "HIDUP SEHAT" ala Rommy

Rommy Bliss Wokas, Perwira berumur 34 Tahun ini mempunyai moto dalam menjaga pola hidup sehat yaitu kepanjangan dari "HIDUP SEHAT" itu sendiri, yang terdiri dari:

|   |   |
|---|---|
| H | S |
| I | E |
| D | H |
| U | A |
| P | T |



**Rommy Bliss Wokas**  
Occupational Health & Industrial Hygiene Assistant  
Zona 10

## Hitung Apa yang Kita Konsumsi dan Atur Pola Makan adalah Kunci Hidup Sehat

Betty Lasworo, Perwira berumur 38 tahun yang bekerja sebagai Operation Support Zona 8 ini sedang mencoba menggeluti dunia perkopian dan juga mencoba peruntungan budidaya ikan koi, ikan konsumsi dan bonsai. Setelah menjalankan pola hidup sehat, pria yang sangat menyukai olahraga *gym* dan *jogging* ini berhasil menurunkan berat badannya dari 105 kg hingga 76 kg. "Pada akhir 2017 berat tubuh saya mencapai 105 kg. Saya pun mengumpulkan beberapa pengetahuan mengenai bagaimana mengatur pola makan yang baik dan sehat. Pada fase ini, saya mulai belajar melakukan perhitungan terhadap kalori *Total Daily Energy Expenditure* (TDEE) dan menemukan fakta bahwa ternyata olahraga hanya berpengaruh 20% saja, sisanya 80% adalah pola makan yang benar," ujar Lasworo.



**Betty Lasworo**  
Operation Support  
Zona 8

Lasworo juga memberikan pesan bagi Perwira yang ingin melakukan diet, agar mengatur secara tepat ragam konsumsi makanannya. "Beberapa makanan yang saya kendalikan konsumsinya antara lain nasi, tepung, minyak goreng, dan gula, serta memilih untuk memperbanyak makan sayur dan buah-buahan karena memiliki kadar serat yang dibutuhkan oleh tubuh. Dengan melakukan olahraga teratur dan menjaga pola makan yang baik, membuat saya berhasil mengendalikan berat badan saya menjadi 76 kg," tutup Lasworo.