

# Kiat Hidup Lebih Sehat di Masa Pandemi dari Perwira PHM

Selain melakukan protokol COVID-19 seperti Memakai masker, Mencuci tangan, dan Menjaga jarak (3M) serta memastikan keamanan Ventilasi, Durasi, dan Jarak (VDJ), kita juga tetap harus menjaga imunitas tubuh dengan baik di masa pandemi ini. Mungkin bagi beberapa orang, berkegiatan di rumah saja membuat pikiran lebih mudah stres, makan tidak teratur, dan sulit termotivasi untuk berolahraga. Namun, ada juga yang justru dapat mengubah pola hidup menjadi lebih sehat di masa pandemi, seperti yang dirasakan oleh Herry Junaedi (OFS/SPS/BSP), Ahyat Muhyinsyah (HSE/ENV/OPS), Albert Malvin Richal Dading (DEV/TUN/RTN), dan Putie Andriani (TJV/JV). Keempat Perwira PHM ini ingin berbagi cerita dan tips agar Anda dapat termotivasi untuk dapat menjaga imunitas dan hidup lebih sehat di masa pandemi.

**M**engikuti anjuran hidup sehat secara umum seperti makan makanan seimbang, tetap terhidrasi, aktif secara fisik, cukup tidur, dan mengelola stres adalah rekomendasi terbaik untuk tetap sehat selama pandemi ini. Namun untuk melakukan hal-hal tersebut tidak semudah seperti saat mengucapkannya.

Empat Perwira PHM ini telah berhasil memotivasi diri sendiri dalam menjalankan gaya hidup yang lebih sehat di masa pandemi. Dengan bertambahnya proposi aktivitas di rumah, mereka tergerak untuk lebih kreatif dalam menciptakan suasana kehidupan yang sehat untuk dijalankan. Berikut simak tips untuk dapat menginspirasi Anda dalam meningkatkan imunitas tubuh.

## 1. Temukan motivasi yang tepat untuk diri Anda.

Setiap orang memiliki motivasi yang berbeda-beda untuk dapat mengubah pola hidup ke arah yang lebih baik dan lebih sehat. Motivasi terbaik untuk memulai dan konsisten hidup sehat memang sebaiknya berasal dari diri kita sendiri.

Herry Junaedi (OFS/SPS/BSP) mengawali motivasinya untuk hidup sehat saat mengetahui bahwa kondisi tubuhnya telah mencapai BMI yang tidak seimbang, sehingga memiliki resiko kesehatan yang cukup tinggi. "Saya takut dengan kondisi obesitas yang memiliki banyak resiko, terlebih di masa pandemi ini, sehingga bertekad untuk hidup lebih sehat," imbuhnya.



*Herry Junaedi (OFS/SPS/BSP) sebelum (kiri) dan sesudah (kanan) berhasil menurunkan berat badan sebanyak 18 kg dengan menerapkan hidup sehat.*

la kini sudah terbiasa menjalani gaya hidup sehat dan berhasil menurunkan berat badan sebanyak 18 kg selama 6 bulan. Ia pun menambahkan, motivasi utama sebaiknya adalah memiliki kebiasaan pola hidup yang sehat. "Karena apabila targetnya adalah berat badan, saat sudah mencapai berat tersebut akan cepat puas dan kembali naik lagi," kata Herry.

Motivasi yang sama juga disampaikan oleh Albert Malvin Richal Dading (DEV/TUN/RTN) "Saya bosan dengan perut buncit dan ingin memperbaiki gaya hidup yang tidak sehat, karena imun tubuh penting untuk dijaga semasa pandemi," ungkap Richal. Ia pun telah memulai untuk rutin hidup sehat sejak Desember 2020 dan telah merasa tidak mudah sakit dibandingkan sebelumnya.

COVID-19 sudah dapat menjadi salah satu alasan dasar untuk kita memulai hidup sehat secara konsisten. Namun, Anda tentu juga dapat mencari motivasi yang cocok untuk diri Anda agar dapat lebih semangat lagi untuk menjalaninya.

## 2. Trust the process. Harus sabar, tidak ada yang instan.

Bisa jadi Anda sudah pernah memulai olahraga atau makan sehat, namun Anda tidak melanjutkannya dengan konsisten karena merasa hasilnya tidak signifikan. Ahyat Muhyinsyah (HSE/ENV/OPS), telah memulai hidup sehat secara teratur sejak September 2020. Ia mengatakan bahwa dalam menjalankannya memang diperlukan kesabaran.

"Memang tidak mudah untuk mengubah pola hidup sebelumnya yang sudah kita lakukan selama puluhan tahun," ungkap Ahyat yang telah berhasil menurunkan berat badannya 8 kg. Ahyat mengatakan cukup sulit pada awalnya membiasakan diri dengan pola hidup sehat.



*Alvin Malvin Richal Dading (DEV/TUN/RTN) merasakan manfaat setelah menjalani pola hidup sehat, yaitu tidak mudah merasa lelah, badan lebih fit, dan tidak mudah sakit.*

Begitu pula yang dialami oleh Richal. Menurutnya, kita harus menyadari bahwa tidak ada hasil yang instan. "Perubahan pola hidup sehat adalah sebuah proses membentuk kebiasaan. Sebagai contoh, berat badan berlebih dan pola makan tidak teratur yang telah saya miliki adalah akumulasi hidup tidak sehat selama bertahun-tahun. Sehingga, untuk bisa memperbaikinya tentunya tidak dapat dilakukan dalam waktu cepat," katanya.

## INSPIRASI

## 3. Memilih pola olahraga dan diet seimbang yang cocok untuk diri Anda.

Pemilihan pola makan dan jenis olahraga yang cocok merupakan salah satu kunci utama untuk dapat menyemangati Putie Andriani (TJV/JV) dalam melakukan kebiasaan hidup sehatnya. Sejak Desember 2020, ia telah berhasil menurunkan berat badannya lebih dari 7 kg. "Saya memilih olahraga yang saya sukai yakni *jogging*/sepeda santai (dengan protokol kesehatan), *HIIT*, dan *crossfit* sehingga lebih termotivasi menjalankannya dengan rutin," ungkap Putie.

Ahyat juga sependapat dengan Putie. Salah satu kiat utama dalam menjalankan pola hidup sehat baginya adalah dengan memilih jenis olahraga yang ia sukai. "Yang penting adalah menemukan pola olahraga dan diet yang cocok untuk kita, sehingga kita bisa dengan antusias melaksanakan pola hidup sehat tersebut," imbuhnya. Ia sendiri menyukai olahraga *bodyweight training* di rumah dan dilanjutkan dengan *jogging* di *treadmill*.

Richal mengatakan bahwa dalam melakukan pola hidup sehat, kita tidak perlu membandingkan diri dengan orang lain. Belum tentu yang cocok bagi orang lain, cocok juga untuk kita. "Kita cukup fokus pada pola yang cocok dengan kita dan fokus pada *progress* yang dilakukan dan jalani dengan pola yang membuat hati senang," tambah Richal.



Ahyat Muhyinsyah (HSE/ENV/OPS), telah memulai hidup sehat secara teratur sejak September 2020. Olahraga dan pengambilan foto dilakukan dengan memperhatikan protokol menjaga jarak.



Kunci utama yang dapat menyemangati Putie Andriani (TJV/JV) adalah pemilihan pola makan dan olahraga yang cocok dan seimbang.

## 4. Cari support dari orang-orang terdekat/ rekan yang memotivasi.

Apabila rutinitas hidup sehat sudah dijalankan, bisa jadi di tengah-tengah kita kehilangan motivasi dengan berbagai alasan tertentu. Dukungan dari orang-orang terdekat dapat membantu Anda untuk mengembalikan semangat yang surut.

Herry mengungkapkan bahwa dukungan keluarga dan sahabat menambah semangatnya untuk rutin hidup sehat. Sedangkan bagi Richal, salah satu *support system* yang memotivasinya berolahraga adalah Herman Mustaqim, *Personal Trainer* (PT) Gymnastic Club House, Gunung Utara, yang membantunya berolahraga secara daring. "Salah satu tips dari Mas Herman yang memotivasi saya adalah untuk terus meningkatkan intensitas dari setiap gerakan dan mengubah variasi gerakan sehingga saya tidak mudah bosan," tambah Richal.

COVID-19 telah mengajarkan keempat Perwira PHM untuk bersama-sama hidup lebih sehat dibanding sebelumnya. Kini mereka merasa tidak mudah lelah, badan lebih fit, dan tidak mudah sakit. "Visualisasikan dan rasakan bedanya setelah menjalani gaya hidup sehat. Selain lebih *fit* dan sehat, pikiran lebih positif dan produktif serta perubahan bentuk tubuh yang sehat dan bugar" kata Richal.

Anda tentu dapat mencontoh Herry, Richal, Ahyat, dan Putie dalam memulai rutinitas hidup sehat. Tidak hanya rutin olahraga dan diet seimbang, istirahat cukup juga diperlukan untuk kita dapat meningkatkan imunitas tubuh khususnya di masa pandemi ini.

Herman Mustaqim, *Personal Trainer* (PT) Gymnastic Club House, Gunung Utara, mengatakan bahwa dengan beraktivitas di rumah saja seharusnya tidak menjadi hambatan untuk kita dapat rutin berolahraga. Menurutnya, beberapa jenis olahraga seperti *body weight workout*, yoga, pilates, *pound fit*, lari di *treadmill* serta bersepeda statis dapat terus dilakukan di rumah.

Ia menganjurkan untuk melakukan olahraga intensitas sedang secara rutin, seminggu 3 kali dengan durasi 35 – 45 menit. "Atur pola makan sehat, sediakan waktu untuk berolahraga secara konsisten, miliki motivasi dan target guna mencapai tujuan yang diinginkan, karena kesehatan mungkin bukan segalanya, tapi tanpa kesehatan segalanya jadi tidak mungkin," imbuh Herman.



Herman Mustaqim, *Personal Trainer* (PT) Gymnastic Club House, Gunung Utara