

# MEDIA MANDIRI INHEALTH

Edisi Januari - Maret 2024

## "Pentingnya Kesejahteraan Fisik-Mental"

Kesejahteraan **fisik-mental**  
memiliki korelasi positif  
dengan **kualitas hidup**.



# Greetings from CEO

Awal tahun baru berarti semangat baru untuk menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih baik dalam segala aspek, salah satunya dalam aspek kesehatan. Kesehatan yang harus kita jaga tidak hanya meliputi kesehatan fisik, tetapi juga mental.

Pada edisi awal tahun 2024, Majalah Media Mandiri Inhealth akan membahas informasi seputar pentingnya kesejahteraan fisik dan mental yang memiliki korelasi positif dengan kualitas hidup. Ketika seseorang merasa sehat secara fisik dan mental, mereka cenderung lebih produktif di tempat kerja, di sekolah, dan dalam kegiatan sehari-hari.

Semoga apa yang kami sajikan dalam edisi ini dapat menambah informasi Anda mengenai pentingnya kesejahteraan fisik dan mental. Selamat membaca dan semoga setiap halaman dari edisi ini memberikan banyak manfaat kepada Anda sebagai pembaca.

## Budi Tua Arifin Tampubolon

Direktur Utama PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia





## Salam Redaksi

Selamat tahun baru 2024. Senang rasanya Redaksi kembali menyapa Anda, pembaca setia, melalui Media Mandiri Inhealth edisi Januari – Maret 2024 ini. Semoga tahun baru memberikan Anda energi baru untuk terus hidup sehat.

Dengan senang hati kami menyajikan ragam informasi kesehatan, demi menambah wawasan dan membantu Anda agar tetap sehat melalui informasi dan tips yang kami berikan.

Majalah Media Mandiri Inhealth senantiasa membahas berbagai informasi kesehatan yang dikemas dalam berbagai rubrik, serta informasi parenting dan juga travelling.

Harapan kami, semoga informasi yang kami berikan bisa menjadi semangat bagi para pembaca setia untuk terus menjalani hidup yang lebih sehat

Selamat membaca!

### **PENGARAH**

Direksi PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia

### **PIMPINAN UMUM**

Rony PT Handoko

### **PIMPINAN REDAKSI**

Gokma Hutagaol

### **SEKRETARIS**

Moses Silitonga

### **REDAKTUR**

Ni Wayan Arini,  
Andi Gustiyanti Kaimuddin,  
Nofiardi Siregar  
Clarita Adriana Degrantini,  
Hulyani Kin Penawar,  
Tati Nurlela

### **ADMINISTRASI**

Raihanul Jinan

# THE CONTENT

Greetings from CEO	2	▲
Salam Redaksi	3	▲
Contents	4-5	▲
Inside Mandiri Inhealth	6-8	▲
Testimoni	9-10	▲
Health Line	11-12	▲
Health Life	13-19	▲
Health Master	20-21	▲
Family	22	▲



**11** Istilah 'kesejahteraan' dapat memiliki arti yang berbeda-beda bagi setiap orang. Bagi sebagian orang, kesejahteraan diri diwujudkan melalui aktivitas fisik seperti olahraga, dan spiritualitas atau mentalitas. Terdapat 5 dimensi kesejahteraan diri yang harus kita penuhi dan imbangi.



# 13 Mengenal Kesejahteraan Fisik dan Mental

Kesejahteraan fisik dan mental merupakan keterkaitan dua aspek dalam kehidupan seseorang yang melibatkan keberlanjutan kesehatan fisik, serta kesehatan pikiran dan emosi.



## THE CONTENT

Parenting	23	▲
Pharmacy	24	▲
Intermezzo	25	▲
Work and Healthy	26	▲
Know your body	27	▲
Travelling	28-29	▲
Quiz	30	▲
Inhealth Ad/promo	31	▲



## Mandiri Inhealth Mendapatkan *Good Corporate Governance Awards 2024*

Jakarta, 5 Maret 2024 – Mandiri Inhealth meraih *Good Corporate Governance Awards 2024*. Penghargaan tersebut diselenggarakan oleh WartaEkonomi.co.id dengan tema :

*"GCG Innovation for Better Implementation in Business Ethics and Sustainability."*

Mandiri Inhealth mendapatkan penghargaan "Indonesia Excellence Good Corporate Governance Ethics in Strengthening Healthcare Service Innovation and Expansion" kategori Life Insurance yang diberikan langsung oleh CEO & Chief Editor Warta Ekonomi Group, Muhamad Ihsan dan diterima oleh Direktur Kepatuhan Mandiri Inhealth, Marihot Tambunan.

Penyerahan ini berlangsung di Hotel JS Luwansa Jl. H. R. Rasuna Said No.22, Jakarta Selatan.





## Hadirkan Akses Layanan Asuransi Kesehatan Tim Nasional Sepak Bola Indonesia, Mandiri Inhealth dan PSSI Jalin Kemitraan Official Insurance Partner

Jakarta, 14 Maret 2024 – PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Mandiri Inhealth) yang merupakan perusahaan asuransi komersial berpengalaman dan tepercaya bersama Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) melalui PT Garuda Sepak Bola Indonesia (GSI) menghadirkan akses layanan asuransi kesehatan bagi pemain Tim Nasional Sepak Bola Indonesia.

Sebagai **Official Insurance Partner Tim Nasional Sepak Bola Indonesia** yang ditunjuk PSSI, Mandiri Inhealth memberikan pertanggungan asuransi kesehatan untuk seluruh pemain Tim Nasional Sepak Bola Indonesia baik pria (Senior, U-23, U-20/U-19, U-17/U-16), wanita (Senior dan Junior), sepak bola pantai dan e-sport. Kemitraan ini sebagai wujud dukungan Mandiri Inhealth dalam mendorong perkembangan sepak bola di tanah air dengan memberikan layanan asuransi kesehatan kepada Tim Nasional Sepak Bola Indonesia dengan layanan yang komprehensif meliputi promotif, preventif, kuratif hingga rehabilitatif.

Dalam momen penandatanganan kerjasama, Erick Thohir selaku Ketua Umum PSSI yang hadir secara langsung menyampaikan apresiasinya kepada Mandiri Inhealth atas sinergi dan komitmen Mandiri Inhealth dalam mendukung sepak bola nasional. Erick Thohir juga menyatakan bahwa dukungan dari Mandiri Inhealth dalam penyediaan asuransi sebagai akses layanan kesehatan merupakan dorongan besar bagi upaya memajukan sepak bola tanah air.

"Alhamdulillah, keinginan PSSI untuk memperhatikan seluruh stakeholder di sepak bola, terutama yang telah memberikan sumbangsih dan mengharumkan bangsa melalui sepak bola mendapat perhatian dan dukungan dari Mandiri Inhealth. Hal ini serupa ketika PSSI membentuk Yayasan Bakti Sepak Bola Indonesia untuk menyediakan program jaminan kesehatan bagi pemain yang memasuki usia pensiun dan juga kepada para wasit melalui perlindungan jaminan sosial. Saya apresiasi keterlibatan Mandiri Inhealth ini karena secara langsung akan memajukan sepak bola kita," ucap Ketua Umum PSSI, Erick Thohir.

Dalam kesempatan ini, Bugi Riagandhy Direktur Pemasaran Mandiri Inhealth mengucapkan, "terima kasih atas kepercayaan PSSI yang menunjuk Mandiri Inhealth sebagai **Official Insurance Partner Tim Nasional Sepak Bola Indonesia** untuk mendukung perjalanan para pemain dalam perjuangan menorehkan prestasi dan mengharumkan nama bangsa".





Penandatanganan kerjasama ini juga turut dihadiri oleh Budi Tampubolon selaku Direktur Utama Mandiri Inhealth, Marsal Irwan Direktur Garuda Sepak Bola Indonesia, Indra Sjafri selaku Pelatih serta perwakilan pemain **Tim Nasional Sepak Bola Indonesia**.

Pada kemitraan ini, selain dukungan kepada Tim Nasional Sepak Bola Indonesia, Mandiri Inhealth juga turut menghadirkan akses layanan asuransi bagi official PSSI dan juga penonton pertandingan **Tim Nasional Sepak Bola Indonesia** (Home), serta penonton pertandingan antar negara lainnya yang diselenggarakan oleh GSI dan PSSI di seluruh wilayah Indonesia.

“Mandiri Inhealth berharap bahwa kemitraan strategis ini akan menjadi langkah positif untuk meraih kesuksesan yang lebih baik dalam dunia sepak bola Indonesia,” pungkas Bugi.







I Wayan Odiyana - PT Bank Mandiri Taspen

## Mandiri Inhealth Memperlakukan Pasien dengan Penuh Kekeluargaan

Assalamualaikum warrahmatullahi wabarakatuh, om swastiasu, salam sejahtera untuk kita semua, shalom, namo buddhaya, dan salam kebajikan. Perkenalkan, nama saya I Wayan Odiyana, asal dari Sanur Bali. Saat ini saya bekerja di perusahaan swasta, yaitu Bank Mandiri Taspen yang berkantor pusat di Jalan Proklamasi, Jakarta Pusat.

Bank Mandiri Taspen merupakan salah satu anak perusahaan dari Bank Mandiri Persero Tbk. Yang saya ketahui tentang Mandiri Inhealth, Mandiri Inhealth merupakan salah satu anak perusahaan Bank Mandiri Persero Tbk yang bergerak di bidang asuransi kesehatan dan jiwa komersial. Mandiri Inhealth menawarkan solusi perlindungan atau proteksi asuransi jiwa yang dibutuhkan karyawan untuk perusahaan swasta, BUMN, dan institusi pemerintahan dengan beragam produk asuransi jiwa.

Mandiri Inhealth merupakan penggantian atas biaya pelayanan kesehatan yang terjadi dengan pilihan benefit atau plan yang disesuaikan dengan kebutuhan karyawan dan perusahaan, serta kebebasan memilih cara memanfaatkan pelayanan. Pengalaman saya menggunakan Mandiri Inhealth, Mandiri Inhealth sangat mengakomodir user-nya dengan memberikan berbagai kemudahan dalam pengurusan klaim asuransi kesehatan, seperti adanya fitur cashless maupun tersedianya berbagai akses fasilitas kesehatan yang sudah bekerja sama dengan asuransi kesehatan

Saya dan keluarga pernah mengalami rawat inap di sebuah Rumah Sakit swasta di Bali. Di saat itu, kami dan keluarga butuh bantuan dan menghubungi PIC Mandiri Inhealth, dan mereka langsung respon dengan cepat by phone, memberikan solusi dan membantu mengarahkan, serta menghubungi pihak Rumah Sakit secara detail.

Koordinasi antara PIC Mandiri Inhealth dengan pihak Rumah Sakit sangatlah bagus, sangatlah teliti, memperlakukan pasien dengan penuh kekeluargaan sebelum diambil tindakan. Saya merasa bersyukur dan mengucapkan banyak-banyak terima kasih kepada perusahaan yang sudah mengikutkan pegawainya dalam program Mandiri Inhealth dan sudah bekerja sama antara Bank Mandiri Taspen dengan Mandiri Inhealth.

Kesan yang saya peroleh dari pelayanan Mandiri Inhealth adalah selain pelayanan, koordinasi yang bagus, Mandiri Inhealth benar-benar bertanggung jawab atas kebutuhan kliennya yang sedang dirawat. Mandiri Inhealth memiliki aplikasi FitAja! yang sangat membantu memberikan informasi dan layanan yang ada.

Pesan buat Mandiri Inhealth, pelayanan yang sudah sangat baik untuk terus dipertahankan, dan kepercayaan dari klien tetap dijaga, serta pertumbuhan bisnis yang berkelanjutan. Saran buat Mandiri Inhealth, Mandiri Inhealth untuk tetap memiliki produk dan layanan terbaik di bidang asuransi kesehatan dan jiwa, perbanyak lagi fasilitas kesehatan, dan bekerjasama dengan provider kesehatan lainnya sehingga ke depannya lebih memudahkan penggunaannya. Demikian yang dapat saya sampaikan. Salam sehat selalu. Wassalamualaikum warrahmatullahi wabarakatuh, om shanti shanti shanti om.

## Mandiri Inhealth Memberikan Banyak Kemudahan

Semenjak perusahaan mempercayakan Mandiri Inhealth sebagai fasilitas kesehatan karyawan, saya pribadi beserta anak dan istri saya amat sangat puas dengan pelayanan yang diberikan oleh Mandiri Inhealth yang pernah kami jalani dari rawat jalan sampai dengan operasi besar. Bahkan proses reimburse atas terapi wicara yang dijalani oleh anak saya juga diproses dengan sangat cepat.

Tidak pernah terdapat kendala yang kami alami selama saya aktif berkoordinasi dengan penanggung jawab Mandiri Inhealth untuk perusahaan tempat saya bekerja baik dalam situasi normal atau emergency.

Kemudian, Rumah Sakit provider yang tersebar ke seluruh Indonesia mempermudah saya jika terjadi gangguan kesehatan di luar kota domisili saya. Saya selaku Karyawan PT Angkasa Pura II KC. Bandara Depati Amir-PGK berharap agar Mandiri Inhealth terus memberikan fasilitas & pelayanan yang terbaik bagi kami sebagai pengguna, serta lebih memperbanyak fasilitas prioritas di Rumah Sakit provider. Jaya & sukses selalu Mandiri Inhealth!



Permata Agung P - PT Angkasa Pura II  
KC. Bandara Depati Amir PGK





Susi Puranti - Bomba Grup

### Proses Reimburse Sangat Mudah dan Cepat

Jadi ingat waktu anak pertama saya masuk Rumah Sakit. Bermula dari beberapa rangkaian rawat jalan kala itu. Pas disuruh rawat inap, langsung nelpun Mbak Maharani, CRO Mandiri Inhealth Palembang. Saya merasa sangat terbantu mulai dari sekian banyaknya pertanyaan saya tentang rawat inap sampai proses rawat inap yang begitu cepat dan mudahnya, dan selalu dipantau setiap hari sampai hari kepulangan anak saya. Bukan hanya itu, di kantor saya dipanggil Duta Mandiri Inhealth karena mungkin sayalah yang paling sering reimburse biaya pengobatan ke Mandiri Inhealth karena memang prosesnya sangat mudah dan cepat.

Tak jarang saya pun menjelaskan kepada karyawan lain betapa mudahnya proses klaim reimburse ke Mandiri Inhealth ataupun proses berobat di rumah sakit provider yang tersebar di seluruh Indonesia. Saya salah satu karyawan Bomba Grup merasa sangat terbantuan dengan adanya fasilitas asuransi kesehatan di Mandiri Inhealth ini. Dan saya berharap, semoga Bomba Grup dapat bekerjasama dengan Mandiri Inhealth dalam jangka waktu yang panjang. Sukses selalu Mandiri Inhealth. Jangan bosan-bosan untuk selalu melayani kami para karyawan/ti Bomba Grup.

### Kecepatan Pelayanan Mandiri Inhealth Tidak Bisa Dibandingkan dengan Apapun

Om swastiastu, Bu Dewi. Saya I Made Sudiem dari PT Gapura Angkasa dan perusahaan kami bekerjasama dengan Mandiri Inhealth. Pada tanggal 14 November yang baru lewat, kami sakit, masuk Rumah Sakit di ruang ICU. Saat bertepatan, ada beberapa obat yang tidak ditanggung informasinya dari Rumah Sakit.

Kemudian istri saya menghubungi saya di ruang ICU lewat telepon sehingga saya langsung WA Ibu, dan mengirimkan data saya. Akhirnya tidak sampai satu jam semuanya menjadi clear dan Ibu sudah menginformasikan, sudah mengkoordinasikan dengan Rumah Sakit dan akhirnya semua ditanggung. Kami berterima kasih secara pribadi kepada Ibu karena respon yang cepat dan penyelesaiannya yang memuaskan sekali

Doa kami semoga Ibu Dewi dan keluarga selalu diberi kesehatan. Begitu juga semua karyawan dan Mandiri Inhealth selalu jaya, dan selalu berkembang. Dan berharap perusahaan kami selalu bekerjasama dengan Mandiri Inhealth. Pelayanan ini, kecepatan respon dari Mandiri Inhealth yang mungkin tidak bisa dibandingkan dengan apapun pelayanannya. Dan kami merasakan itu.

Terima kasih banyak sekali lagi. Doa terbaik untuk Mandiri Inhealth khususnya. Saya hari ini sudah sehat, bersyukur sudah bisa pulang dari Rumah Sakit, dan semuanya berjalan dengan baik berkat Mandiri Inhealth. Dan khususnya bantuan Bu Dewi yang sangat cepat dan tidak begitu lama kami harus mengkonfirmasi masalah obat yang harus kami konsumsi sesuai dengan penyakit kami. Sekali lagi, kami, saya sendiri mohon maaf sudah mengganggu dan merepotkan Ibu. Terima kasih. Salam hormat kami untuk Ibu Dewi dan doa untuk Mandiri Inhealth selalu tetap jaya.

Terima kasih, salam hormat.



I Made Sudiem - PT Gapura Angkasa





# 5 Dimensi Kesejahteraan Diri

Istilah 'kesejahteraan' dapat memiliki arti yang berbeda-beda bagi setiap orang. Bagi sebagian orang, kesejahteraan diri diwujudkan melalui aktivitas fisik seperti olahraga, dan spiritualitas atau mentalitas. Terdapat 5 dimensi kesejahteraan diri yang harus kita penuhi dan imbangi.

## 1. Kesejahteraan spiritual

Kesejahteraan spiritual dapat berhubungan dengan nilai, moral, dan keyakinan untuk membantu membentuk kebiasaan yang memiliki tujuan dan makna. Berikut beberapa tips untuk mencapai kesejahteraan spiritual :

- Memiliki motivasi yang kuat melalui cara-cara sederhana, seperti menulis, menggambar, dan membuat visi sesuai keinginan dan letakkan di tempat yang sering dilihat, seperti di rumah, di ponsel, atau di kantor.
- Mengubah mentalitas dari 'mengapa saya tidak bisa menindaklanjutinya?' menjadi 'apa yang perlu saya siapkan untuk mengambil langkah selanjutnya?'
- Jangan menyalahkan diri sendiri atau berpikir negatif tentang diri sendiri.

## 2. Kesejahteraan fisik

Kesejahteraan fisik dapat dicapai dengan cara menyeimbangkan seluruh aspek fisik yang meliputi tidur, aktivitas, nutrisi, kebersihan, relaksasi, kesehatan seksual, penanganan penyakit dan cedera, serta penggunaan obat-obatan dan alkohol. Berikut beberapa tips untuk mencapai kesejahteraan fisik.

- Mengasah mentalitas untuk melakukan sesuatu, termasuk aktivitas fisik.
- Lakukan apa yang dirasa menyenangkan, dan jangan berlebihan. Aktivitas fisik harus menyenangkan dan membuat kita merasa nyaman. Baik itu berjalan-jalan sore atau aktivitas lainnya yang disukai.



### 3. Kesejahteraan intelektual

Kesejahteraan intelektual meliputi mental dan kreativitas. Merangsang kreativitas dan rasa ingin tahu membantu kita untuk lebih banyak berinteraksi dengan dunia sekitar, serta terbuka terhadap hal-hal baru dan pengalaman baru. Berikut beberapa tips untuk mencapai kesejahteraan intelektual.

- Mengikuti rasa ingin tahu terhadap hal-hal atau topik baru.
- Mulailah tujuan dengan kata-kata seperti memperluas, menciptakan, mengembangkan, menganalisis, mengkritik, memusatkan, memahami, mengevaluasi, memecahkan masalah, memprediksi, memahami, dll. Hal ini menempatkan pembelajaran dan pertumbuhan intelektual sebagai tujuan utama.
- Pilihlah hobi yang pada awalnya terasa sulit. Dengan menantang diri sendiri, kita akan berkembang, baik secara intelektual maupun pribadi.

### 4. Kesejahteraan sosial

Kesejahteraan sosial mengacu pada hubungan yang kita miliki dan cara berinteraksi dengan orang lain. Dimensi ini melibatkan hubungan yang sehat dan tulus dengan diri sendiri dan orang-orang di sekitar. Berikut beberapa tips untuk mencapai kesejahteraan sosial.

- Terlibat dalam interaksi sosial dengan mempertimbangkan perasaan dan nilai pribadi yang dapat mendukung interaksi dan hubungan sosial. Tujuannya untuk mendapatkan perspektif tentang cara menjaga keharmonisan, cara mengatasi konflik, dan cara menetapkan batasan.
- Luangkan waktu untuk diri sendiri dan hobi. Memelihara diri sendiri adalah kunci untuk bisa bersosialisasi dengan orang lain.
- Menjadi kreatif.

### 5. Kesejahteraan emosional

Kesejahteraan emosional adalah proses mengenali, memahami, dan menerima emosi. Emosi adalah bagian penting dalam diri manusia. Ketika kita memilih untuk terlibat dengan emosi, kita dapat mengenal diri kita lebih baik, mempelajari lebih dalam mengapa kita merasa seperti ini, dan memutuskan bagaimana untuk bergerak maju berdasarkan nilai-nilai yang ada dalam diri kita. Berikut beberapa tips untuk mencapai kesejahteraan emosional.

- Mindfulness atau menyesuaikan diri dengan momen yang sedang terjadi. Cara ini dapat memberikan kebebasan untuk memilih bagaimana kita ingin bertindak.
- Membuat gratitude journal atau jurnal berisi rasa syukur dan hal-hal baik yang telah terjadi. Saat kita mencatat hal-hal yang kita syukuri, otak kita melepaskan hormon dopamin dan serotonin yang dapat memperbaiki suasana hati, membantu kita merasa optimis dan mengalami lebih banyak kegembiraan dan kesenangan.
- Memiliki orang yang tepat untuk berbagi cerita dan perasaan. Bersikap transparan dengan orang yang dapat dipercaya dan mau mendengarkan apa yang kita alami membantu kita tidak merasa sendirian, mendapatkan dukungan, serta dapat membantu memperbaiki hubungan sosial.





## Mengenal Kesejahteraan *Fisik dan Mental*

Kesejahteraan fisik dan mental merupakan keterkaitan dua aspek dalam kehidupan seseorang yang melibatkan keberlanjutan kesehatan fisik, serta kesehatan pikiran dan emosi. Keduanya saling berkaitan karena saling memengaruhi satu sama lain. Menurut *Mental Health Foundation*, masalah kesehatan fisik dapat meningkatkan masalah kesehatan mental, begitupun sebaliknya.

Hasil penelitian *The Wellbeing Thesis* menyebutkan adanya hubungan antara kesejahteraan mental dengan konsumsi diet sehat secara teratur, seperti konsumsi buah dan sayur. Sebaliknya, diet yang tidak sehat, seperti lemak jenuh dan makanan olahan berkaitan dengan kesehatan mental yang lebih buruk.

Penelitian juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan mood, mengurangi stres dan kecemasan, serta membantu mencegah masalah kesehatan mental. Tidak hanya olahraga dengan intensitas lebih tinggi, aktivitas dengan intensitas rendah yang dilakukan secara teratur juga dapat bermanfaat bagi kesehatan mental.

Selain cara berpikir, cara kita berinteraksi dengan lingkungan juga dapat berdampak pada kesejahteraan mental. Misalnya, waktu yang dihabiskan di alam terbuka dan fokus pada lingkungan sekitar terbukti memberikan efek yang baik pada suasana hati dan kesejahteraan mental.

*Sumber: Mental Health Foundation, The Wellbeing Thesis*



# Bagaimana Kesejahteraan Fisik dan Mental Saling Memengaruhi?

*Mental Health Foundation* menyebutkan beberapa alasan mengapa kesejahteraan fisik dan mental dapat memengaruhi satu sama lain, di antaranya sebagai berikut:

- Faktor genetik – gen membuat seseorang lebih berisiko mengalami masalah kesehatan mental dan fisik.
- Motivasi rendah – beberapa masalah kesehatan mental atau pengobatan dapat memengaruhi energi atau motivasi seseorang untuk menjaga diri sendiri.
- Kesulitan dalam konsentrasi dan perencanaan – seseorang mungkin merasa sulit untuk mengatur jadwal ketika masalah kesehatan mental memengaruhi konsentrasi.
- Kurangnya dukungan untuk mengubah perilaku tidak sehat – seseorang dianggap tidak mampu melakukan perubahan, sehingga tidak ada yang memberikan dukungan apa pun untuk mengurangi kebiasaannya, seperti mengonsumsi minuman beralkohol atau merokok.
- Kecil kemungkinan untuk menerima bantuan medis. Orang dengan penyakit mental cenderung tidak menerima pemeriksaan rutin, seperti tekanan darah, berat badan, dan kolesterol yang mungkin dapat mendeteksi gejala kondisi kesehatan fisik lebih dini.

Selain itu, masalah kesehatan mental juga dapat ditandai dengan gejala fisik. Contohnya depresi ditandai dengan gejala sakit kepala, kelelahan, dan masalah pencernaan, gangguan kecemasan dapat menyebabkan sakit perut, serta gejala lain seperti insomnia, kegelisahan dan kesulitan berkonsentrasi. Oleh karena itu, kesehatan fisik dan mental saling memengaruhi dan saling berkaitan satu sama lain.

Sumber: *Mental Health Foundation*





Oleh karena kesejahteraan fisik dan mental saling berhubungan, maka cara untuk meningkatkan kesejahteraan mental salah satunya dapat dilakukan dengan aktivitas yang juga dapat meningkatkan kesejahteraan fisik.

Contohnya bersih-bersih atau memasak, berolahraga seperti berjalan kaki, berlari, bersepeda, atau olahraga tim untuk meningkatkan keterampilan, membangun kekuatan, atau sebagai bagian dari aktivitas sosial.

Aktivitas fisik memiliki banyak manfaat bagi kesejahteraan mental dan fisik, di antaranya:

- Mengelola stress
- Meningkatkan kualitas tidur
- Meningkatkan suasana hati
- Meningkatkan kepercayaan diri
- Terhubung dengan alam
- Bersosialisasi dan bertemu orang baru
- Mengelola gejala depresi dan kecemasan
- Memori dan fungsi otak
- Kesehatan jantung, otot, dan tulang
- Mengurangi risiko terkena beberapa kondisi kesehatan jangka panjang, seperti penyakit jantung





# Mereferensikan Diri Melalui *Kesejahteraan Mental*

Kesejahteraan mental dapat digunakan untuk mereferensikan apa yang kita rasakan, seberapa baik kita menghadapi kehidupan sehari-hari, atau apa yang dirasa saat ini. Kesejahteraan mental dapat mencakup cara seseorang berpikir, menangani emosi, dan bertindak. Kondisi mental yang baik tidak berarti harus selalu bahagia, atau tidak selalu berarti tidak memiliki masalah kesehatan mental.

Seseorang mungkin hidup dengan masalah kesehatan mental, tetapi memiliki kondisi kesehatan yang baik. Atau bisa jadi seseorang tidak memiliki masalah kesehatan mental, tetapi sedang berjuang dengan kesejahteraannya. Kesejahteraan mental bagi setiap orang tidak selalu terlihat sama karena tingkat energi atau motivasi yang dimiliki tentu berbeda.

Oleh karena itu, tidak mudah untuk menjaga kesejahteraan mental. Namun, beberapa cara berikut dapat dilakukan untuk memulai meningkatkan kesejahteraan mental:

- Mencoba sesuatu yang terasa nyaman
- Memberi waktu untuk mencari tahu apa yang cocok untuk diri sendiri
- Melakukan sesuatu sesuai keinginan sendiri
- Menerima diri sendiri dan baik pada diri sendiri
- Cobalah untuk rileks dan kurangi stres
- Temukan cara untuk belajar dan menjadi kreatif
- Habiskan waktu di alam
- Berinteraksi dan bersosialisasi dengan orang lain
- Jaga kesehatan fisik
- Cobalah untuk meningkatkan kualitas tidur
- Memiliki keinginan untuk terus tumbuh dan berkembang
- Menjaga hubungan yang sehat secara emosional

Sumber: Mind, HealthyPlace





# Cara Mengatasi Stres Untuk Hidup Lebih Rileks

Rileks dan mengurangi stres merupakan cara untuk meningkatkan kesejahteraan mental. Cara seseorang mengatasi stres tentu berbeda, serta dapat dikaitkan dengan hobi atau preferensi masing-masing. Berikut beberapa cara untuk mengatasi stres agar hidup menjadi lebih rileks.

## - Beristirahat jika perlu

Jika merasa terbebani oleh situasi, cobalah beristirahat. Perubahan suasana dapat membantu memberikan rasa rileks dan menghilangkan perasaan cemas, meski hanya untuk beberapa menit.

## - Lakukan sesuatu yang disukai

Usahakan meluangkan waktu untuk melakukan aktivitas yang disukai secara rutin. Misalnya memasak, bersosialisasi dengan teman, atau menonton TV.

## - Fokus pada saat ini

Fokus ini dapat dilakukan dengan cara meditasi, latihan pernapasan, atau melatih mindfulness. Telah terbukti bahwa fokus pada masa kini dapat membantu seseorang menjadi lebih sadar akan pikiran dan perasaannya.

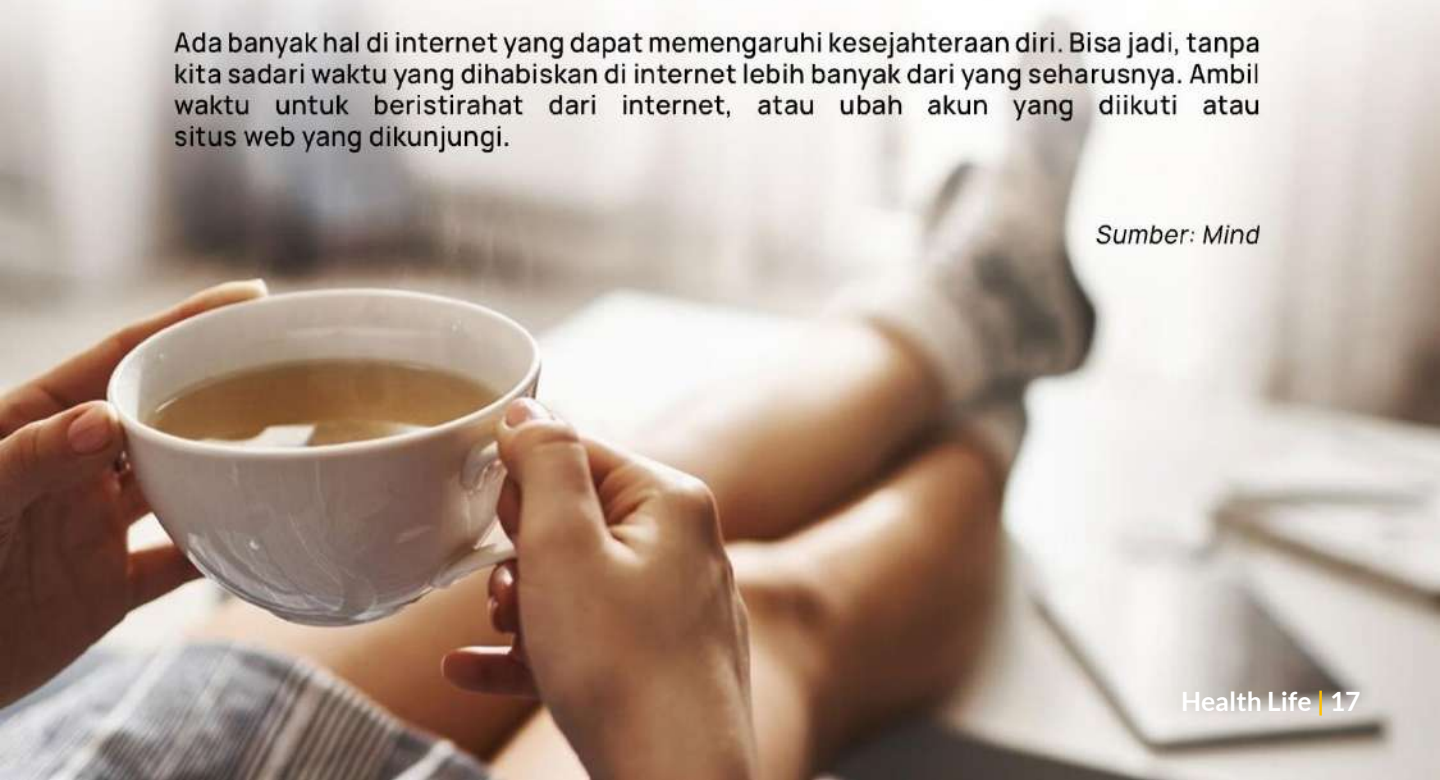
## - Memiliki perlengkapan perawatan diri

Perlengkapan perawatan diri berisi hal-hal yang biasanya membuat seseorang nyaman dan membantu lebih rileks. Misalnya, membawa buku, gambar atau foto favorit saat bepergian, atau membawa barang-barang favorit lainnya yang menenangkan, seperti musik, video, pesan atau ucapan yang dirasa berguna.

## - Berhati-hati saat berselancar di internet

Ada banyak hal di internet yang dapat memengaruhi kesejahteraan diri. Bisa jadi, tanpa kita sadari waktu yang dihabiskan di internet lebih banyak dari yang seharusnya. Ambil waktu untuk beristirahat dari internet, atau ubah akun yang diikuti atau situs web yang dikunjungi.

Sumber: Mind





# HEALTHY

## Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Kesejahteraan Fisik dan Mental



Tidur berperan penting dalam kesejahteraan mental dan fisik. Berbagai proses yang terjadi selama tidur membantu meningkatkan aktivitas otak yang sehat dan menjaga kesehatan secara keseluruhan. Bagi anak-anak dan remaja, tidur juga merupakan kunci pertumbuhan dan perkembangan yang baik.

Tidur memungkinkan tubuh dan otak pulih di malam hari sehingga saat bangun di pagi hari, tubuh menjadi lebih segar. Kurangnya kualitas tidur berarti tubuh memiliki lebih sedikit waktu untuk pulih di malam hari. Hal ini juga dapat menurunkan pertahanan tubuh terhadap penyakit dan kondisi medis. Oleh karena itu, kurang tidur tidak hanya membuat tubuh terasa lelah, tetapi juga meningkatkan risiko terkena berbagai penyakit dan masalah kesehatan.

Berikut beberapa pengaruh kurangnya kualitas tidur terhadap kesehatan fisik:

### - Obesitas

Kurang tidur dapat meningkatkan risiko obesitas. Tubuh akan memproduksi dan mengatur berbagai hormon saat tidur, termasuk hormon ghrelin yang memberikan efek lapar, dan hormon leptin yang memberikan efek kenyang. Kurang tidur dapat menyebabkan kadar ghrelin meningkat dan kadar leptin menurun, yang berarti tubuh cenderung merasa lapar dan makan berlebihan.

### - Masalah Jantung

Tekanan darah umumnya berkurang saat tidur. Oleh karena itu, berkurangnya waktu tidur dapat menyebabkan tekanan darah rata-rata harian lebih tinggi, sehingga dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke.

### - Diabetes

Kurang tidur dapat memengaruhi reaksi tubuh terhadap insulin dan menyebabkan peningkatan kadar glukosa yang akan meningkatkan risiko lebih tinggi terkena diabetes tipe 2. Demikian pula berkurangnya waktu tidur atau kualitas tidur yang buruk dapat berdampak terhadap kontrol glukosa pada penderita diabetes.

### - Imunitas

Selama tidur, terjadi kenaikan jumlah sel dan komponen penting lainnya dari sistem kekebalan tubuh. Kurang tidur dapat memengaruhi respon sistem kekebalan terhadap virus dan infeksi lainnya. Kurang tidur dalam jangka panjang juga dapat menyebabkan peradangan di seluruh tubuh.

### - Kinerja Kognitif

Tidur malam yang nyenyak dapat meningkatkan kemampuan untuk berkonsentrasi, menjadi kreatif, dan mempelajari keterampilan baru. Orang yang kurang istirahat sering kali sulit memperhatikan dan lebih cenderung melakukan kesalahan di tempat kerja atau di sekolah.

### - Menurunnya Memori

Tidur sangat penting untuk memproses ingatan. Saat tidur, otak akan mulai mengatur ingatan. Akibatnya, kurang tidur dapat memengaruhi kemampuan mengingat detail penting.

### - Suasana hati

Orang yang kurang tidur mungkin lebih sulit mengendalikan emosi, membuat keputusan yang baik, dan menghadapi berbagai aspek kehidupan sehari-hari. Kurang tidur juga dapat menyebabkan masalah kesehatan mental, seperti depresi dan meningkatkan risiko bunuh diri.

### - Pertumbuhan dan perkembangan

Bagi anak-anak dan remaja, tidur nyenyak memicu pelepasan hormon yang mendorong pertumbuhan, meningkatkan massa otot, mengatur pubertas dan kesuburan, serta memperbaiki sel dan jaringan. Anak-anak yang kurang tidur mungkin akan kesulitan mengerjakan tugas sekolah, dan kesulitan berinteraksi dengan teman-temannya secara positif.

- Jumlah jam tidur yang dibutuhkan berubah seiring bertambahnya usia:

- Bayi membutuhkan 15 hingga 17 jam tidur per malam
- Remaja membutuhkan 8 hingga 10 jam tidur per malam
- Orang dewasa berusia antara 18 dan 64 tahun membutuhkan 7 hingga 9 jam tidur per malam
- Setelah mencapai usia 65 tahun, jumlah jam tidur turun menjadi 7 atau 8 jam.

Sumber: Sleep Foundation





# Memaknai *Wellbeing* dalam Kehidupan Sehari-hari

Wellbeing atau kesejahteraan dalam istilah "kesejahteraan fisik dan mental" menggambarkan suatu kondisi atau keadaan yang menunjukkan kebahagiaan, kemakmuran, rasa cukup dengan apa yang kita miliki sekarang, fulfill, merasa sehat, dan biasanya ada ketentraman dalam diri. Sejahtera secara fisik berarti dapat digambarkan bahwa kondisi tubuh kita dalam keadaan fit, bugar, merasa lebih berenergi sehingga merasa mampu dan yakin dapat beraktivitas dengan baik dan pastinya lebih produktif. Sedangkan sejahtera secara mental dapat digambarkan dengan adanya emosi-emosi positif yang lebih dominan sehingga kita merasa adanya kepuasan atau kebanggaan dengan apa yang telah kita lakukan dan suasana hati pun lebih damai.

Kesejahteraan fisik dan mental sangatlah penting dan berpengaruh terhadap kehidupan karena di saat kita dalam kondisi yang sejahtera baik itu secara fisik ataupun mental, biasanya kita jadi lebih tahu apa yang baik atau yang tidak baik untuk diri kita, sehingga sangat memengaruhi untuk kehidupan kita ke depannya. Pengaruhnya kita jadi lebih sadar apa yang kita butuhkan atau tidak untuk diri kita. Contoh kesadaran terhadap kesejahteraan fisik adalah terpicu untuk mengonsumsi makanan sehat. Di saat kita sudah merasa fulfill atau sejahtera secara fisik, maka kita akan sadar apa yang akan lebih dibutuhkan untuk tubuh sehingga produktivitas akan bertambah setiap harinya. Kesadaran itu akan memberikan impact untuk kehidupan kita ke depannya. Contoh lainnya, aktivitas fisik seperti kesadaran untuk berjalan setiap hari beberapa menit atau berolahraga seminggu sehari padahal sebelumnya bukan orang yang suka berolahraga.

Dalam hal sejahtera secara mental biasanya lebih menjaga emosi positif. Contohnya ketika dalam bersosialisasi menemukan circle yang membuat emosi negatif bermunculan. Di saat kita sadar hal itu dan merasa sudah sejahtera secara mental, kita akan mengurangi intensitas hal-hal yang memunculkan emosi-emosi negatif dan kita lebih mencari hal-hal yang lebih memunculkan emosi-emosi positif. Hal tersebut berpengaruh terhadap cara berpikir, bertindak dan cara merasa kita menjadi lebih positif.

Hubungan antara kesejahteraan fisik dan mental sangat signifikan. Bahkan perlu adanya keseimbangan antara keduanya karena saling berkaitan. Seperti istilah yang sering kita dengar, "mensana in corpore sano" atau jiwa yang sehat dalam tubuh yang sehat. Contohnya ketika kita secara mental sudah sejahtera, emosi-emosi positif dalam diri kita akan bermunculan sehingga berpengaruh untuk kita melakukan aktivitas-aktivitas fisik yang lebih produktif. Ketika produktivitas membuat kita mencapai beberapa tujuan dalam hidup, hal tersebut akan berpengaruh kembali memunculkan emosi-emosi positif dalam diri kita, dan seterusnya seperti itu.

Faktor-faktor fisik dapat berdampak positif pada produktivitas dan kesejahteraan secara keseluruhan. Hal tersebut dikarenakan olahraga membuat tubuh melepaskan hormon endorfin yang banyak sekali fungsinya untuk tubuh kita, seperti membantu menyingkirkan stres, memperbaiki dan meningkatkan suasana hati, menimbulkan perasaan senang, nyaman, bisa meningkatkan fungsi kognitif otak, bahkan dapat memperbaiki kualitas tidur, serta membuat kita lebih berenergi. Oleh karena itu, faktor-faktor fisik sangat berpengaruh terhadap produktivitas dan kesejahteraan kita.

Sudah banyak sekali metode dan saran dari para ahli yang dapat dijadikan panduan untuk mengelola kesehatan fisik. Hanya saja yang terpenting yang akan saya tekankan dalam mengelola kesehatan fisik adalah bagaimana hal tersebut menjadi hal yang menyenangkan untuk dilakukan dan tidak terasa membebani, sehingga mudah menjalaninya dalam keseharian dan dapat menjadi hal yang rutin untuk dilakukan. Terkadang jika kita melakukan sesuatu yang sekiranya membebani bahkan menyulitkan dalam keseharian kita, biasanya tidak akan bertahan lama dan hanya akan sebentar kita lakukan. Maka dari itu penting untuk memilih metode atau cara yang tepat sesuai dengan keseharian kita. Berikut ini beberapa cara untuk mengelola fisik sesuai dengan keseharian kita:

- Mencari tahu jenis makanan bernutrisi apa saja yang disukai dan mudah untuk ditemukan di sekitaran tempat kita beraktivitas, sehingga jika suatu saat kita sedang dalam posisi sibuk dan tidak sempat untuk menyiapkan makanan yang biasa dimakan, kita akan tetap dapat menggantikannya dengan makanan yang mudah ditemukan dan memiliki nutrisi yang kurang lebih sama.
- Olahraga. Mulailah dari hal-hal yang simple atau mudah dilakukan terlebih dahulu, seperti berjalan kaki selama 30 menit setiap harinya, atau melakukan aktivitas rumah seperti beres-beres, mencuci, memasak, berlari kecil, atau bermain dengan hewan peliharaan. Kegiatan tersebut sudah membakar kalori dan membuat kita berolahraga. Nantinya, ketika tubuh siap untuk berolahraga, kita akan secara otomatis menambah level olahraga ke tahap yang lebih berat karena kita akan merasa hal sebelumnya mudah untuk dilakukan.
- Kebiasaan tidur. Di zaman sekarang hal yang paling sering membuat kebiasaan tidur menjadi tidak efektif biasanya dikarenakan penggunaan gadget sebelum tidur dan overthink, membiarkan pikiran kita memikirkan hal-hal di luar kontrol kita atau belum terjadi. Untuk mengatasi agar hal-hal tersebut tidak mengganggu kebiasaan tidur, coba mulai biasakan cara-cara berikut:
  - Tentukan waktu tidur terlebih dahulu. sesuaikan dengan waktu bangun agar mendapatkan istirahat yang cukup.
  - Biasakan bersihkan diri dengan air hangat terlebih dahulu.
  - Buatlah ruang tidur nyaman sesuai dengan level kenyamanan masing-masing, seperti mendinginkan suhu ruangan atau mematikan atau meredupkan lampu, memberikan wewangian yang membuat rileks, memasang musik sebagai pengantar tidur agar tidur lebih nyenyak.
  - Matikan dan jauhkan gadget dari jarak yang mudah dijangkau. kemudian rebahkan badan, pejamkan mata, tarik napas selama 4 detik, tahan 7 detik dan buang 8 detik. lakukan semuanya setiap harinya di waktu yang sama.
  - Olahraga yang rutin agar mendapatkan waktu tidur yang efektif.



Satu hal yang membuat kita merasa sejahtera adalah rasa cukup atau fulfill. Maka dari itu, kita dapat memulai langkah-langkah konkret berikut untuk merawat dan meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental dengan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar kita terlebih dahulu sebagai manusia.

- Atur pola makan, mengonsumsi makanan yang kita suka tetapi tetap memperhatikan kecukupan nutrisi untuk tubuh kita.
- Beristirahat yang cukup, tidur tepat waktu setiap harinya.
- Bersosialisasi dengan lingkungan yang memunculkan lebih banyak emosi positif dibandingkan dengan emosi negatif. Salah satunya dengan membuka diri untuk berkomunikasi dengan orang-orang dekat yang sekiranya bisa mendengarkan apa yang sedang dirasakan. Bisa juga kepada hewan peliharaan karena sejatinya reaksi netral dari hewan peliharaan dapat membuat kita merasa seperti didengarkan atas keluhan-keluhan atau perasaan-perasaan yang tidak nyaman.
- Lakukan sesuatu yang bermanfaat untuk orang lain karena dengan membantu orang lain akan meningkatkan rasa kepercayaan diri dan kita akan lebih merasa berharga.
- Berolahraga. Mulailah dari olahraga yang ringan seperti berjalan selama 30 menit setiap harinya. Ketika sudah terbiasa dengan aktivitas seperti itu, challenge lagi diri kita dengan menambahkan level olahraga lebih berat, dan kembangkan terus sehingga menjadi suatu rutinitas agar bisa berolahraga seterusnya
- Membuat jurnal dengan menuliskan hal-hal positif yang sudah dilakukan setiap harinya. Kebiasaan ini akan menjadi tujuan yang akan kita capai sehingga akhirnya tujuan tersebut terpenuhi. Journaling juga merupakan salah satu cara untuk berkomunikasi dengan diri sendiri. Kita bisa mendeskripsikan apa yang dirasakan, faktor apa saja yang membuat kita merasa tidak nyaman atau merasa gelisah.
- Meditasi.. Bermeditasi dapat dilakukan dengan cara yang sederhana, misalnya pulang kerja dengan berjalan kaki beberapa menit sambil melakukan afirmasi positif dengan diri sendiri, berbicara dalam hati bahwa walaupun telah melakukan kegiatan yang melelahkan tapi ada beberapa hal yg mungkin kita lupa bahwa kita juga sudah melakukan hal-hal yang baik. Sebutkan hal-hal itu sambil berjalan pulang.
- Berfokus pada hal-hal yang dibutuhkan diri kita terlebih dahulu dengan melengkapi kebutuhan-kebutuhan dasar kita sebagai manusia.
- Mulailah dengan hal-hal yang disukai atau yang sesuai dengan minat.

Untuk mencapai kesejahteraan fisik dan mental, kita juga harus belajar untuk mengidentifikasi tanda-tanda kelelahan mental. Mudah sekali mengidentifikasi tanda-tanda stres atau kelelahan mental pada diri kita, apalagi jika kita sudah sadar dengan apa yang kita butuhkan. Hal yang paling utama yang kita rasakan jika kita mengalami kelelahan mental adalah:

- Muncul emosi-emosi negatif yang lebih dominan, seperti suasana hati yang gelisah, merasa rendah diri, kesepian, kebingungan, dan cenderung menghindari bersosialisasi dengan orang lain.
- Merasakan perubahan dan penurunan yang signifikan dalam aktivitas fisik, seperti susah tidur, tidur kurang berkualitas atau tidak nyenyak, pola makan tidak terkontrol, tubuh yang merasa tidak sehat, dan merasa sakit di bagian kepala, pusing, atau sakit di bagian perut seperti mual, merasa selalu lelah, lemas, padahal aktivitas yang dilakukan tidak begitu banyak, sehingga selalu merasa kurang istirahat dan selalu membutuhkan istirahat yang lebih banyak lagi.
- Merasa kesulitan menenangkan pikiran, sulit fokus atau konsentrasi, sehingga sulit mengendalikannya diri untuk mengeluarkan emosi-emosi positif dan cenderung berpengaruh terhadap cara berpikir, merasa, dan bertindak yang lebih negatif.

Untuk mengatasi gejala-gejala tersebut, kita dapat melakukan langkah-langkah untuk merawat dan meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental seperti yang sudah disebutkan di atas. Namun, jika gejala tersebut berlarut-larut, segeralah meminta bantuan profesional.

Keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental juga bisa kita dapatkan dari cara kita membagi waktu antara pekerjaan dan waktu untuk diri sendiri. Cara paling utama untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan waktu pribadi adalah mengelola waktu yang baik antara keduanya. prioritaskan pekerjaan yang harus segera dilakukan, dan hindari menunda-nunda pekerjaan agar mendapatkan waktu luang setelah menyelesaikannya. Begitupun sebaliknya, ketika sedang waktu luang, usahakan jangan terlalu banyak memikirkan pekerjaan, gunakan waktu luang untuk melakukan kegiatan yang menyenangkan. Jika pekerjaan membuat tidak ada waktu untuk diri sendiri, masukkan hal-hal kecil yang menyenangkan yang bisa dilakukan sambil melakukan kewajiban dalam pekerjaan. Hal ini akan membantu menghindari stres yang disebabkan oleh pekerjaan, sehingga pekerjaan terasa ringan serta dapat memberikan keseimbangan dalam mendukung kesejahteraan fisik dan mental. Berikut hal-hal kecil menyenangkan yang bisa dilakukan di sela-sela pekerjaan:

- Berjalan kaki beberapa menit di saat pulang kerja sambil melakukan afirmasi positif terhadap diri sendiri mengungkapkan apa saja yang sudah dilakukan, besar atau kecilnya tetap diungkapkan sebagai bentuk atau cara kita menyeimbangkan waktu pribadi di tengah padatnya pekerjaan.
- Bekerja sambil mendengarkan lagu favorit atau lagu yang membuat semangat sehingga pekerjaan terasa lebih mudah dan lebih ringan.
- Melakukan stretching atau olahraga kecil di antara waktu kerja.

Hal-hal tersebut dapat dilakukan untuk menyeimbangkan waktu di tengah pekerjaan dengan memasukkan hal-hal kecil menyenangkan yang bisa dilakukan guna mendukung kesejahteraan fisik dan mental.



Nadhira Malisamuti  
Yusuf, S.Psi  
Praktisi Psikologi



## Kesejahteraan *Fisik dan Mental* Dimulai dari Rumah

Hubungan keluarga memiliki peran penting dalam membentuk kesejahteraan individu sepanjang hidupnya. Hasil penelitian National Library of Medicine menyebutkan bahwa hubungan keluarga dapat membentuk seseorang memiliki kemampuan mengatasi stres, berperilaku lebih sehat, dan meningkatkan value yang mengarah pada kesejahteraan yang lebih tinggi. Oleh karena itu, untuk menerapkan dan meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental dapat dimulai dari rumah.

*Healthylife* menyebutkan beberapa cara untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental dalam keluarga.

- Menjalani gaya hidup sehat bersama, seperti makan makanan sehat, berolahraga bersama atau melakukan aktivitas fisik yang cocok untuk setiap anggota keluarga, serta tidur yang cukup.
- Makan bersama setidaknya satu kali sehari. Mintalah setiap orang membicarakan harinya, seperti menyatakan bagian terbaik dan terburuk dari hari yang sudah dijalani.
- Menghabiskan waktu bersama, seperti menghadiri acara penting untuk setiap anggota keluarga.
- Mengekspresikan kepedulian, seperti saling membantu dan mendengarkan.
- mempraktikkan sopan santun, seperti membiasakan mengucapkan “maaf,” “tolong,” dan “terima kasih.”
- Mengekspresikan kasih sayang, seperti melalui kata-kata atau memberikan hadiah.
- Mendiskusikan nilai keluarga secara keseluruhan.
- Menetapkan peran dan tugas yang jelas tetapi fleksibel bagi anggota keluarga. Jagalah rumah seorganisasi mungkin.
- Mendiskusikan pentingnya beradaptasi terhadap perubahan dan menghadapi peristiwa yang membuat stres.
- Mencari bantuan profesional untuk masalah yang keluarga tidak dapat atasi sendiri.

Sumber: National Library of Medicine, *Healthylife*





## Tips Menerapkan Kesejahteraan *Fisik dan Mental* pada Anak

Menurut *Twinkl*, kesejahteraan mempunyai pengaruh besar terhadap tumbuh kembang anak. Ketika kesejahteraan anak-anak terpenuhi dengan baik, hal ini akan mendukung kemampuan mereka untuk belajar dan tumbuh. Baik itu beradaptasi dengan lingkungan, mendorong pola makan sehat atau membuat anak aktif.

Berikut beberapa tips untuk menerapkan kesejahteraan fisik dan mental pada anak.

- **Tetap aktif.** Dengan tetap aktif, anak menjaga tubuhnya, meningkatkan kebugarannya, dan meningkatkan kadar endorfinnya. Ini bagus untuk mereka saat mereka tumbuh dan berkembang. Orang tua dapat membuat anak-anak tetap aktif dengan mengajak mereka keluar untuk berlarian dan bermain dengan orang lain, atau bermain di dalam rumah.
- **Kesejahteraan emosional.** Hal ini dapat dilakukan dengan bertanya kepada anak bagaimana perasaan mereka. Ingatlah untuk meyakinkan anak bahwa tidak ada jawaban yang salah. Semua perasaan itu normal.
- **Ciptakan ruang yang aman bagi anak-anak untuk berbagi.** Cara ini dapat dilakukan dengan berdiskusi, berkumpul untuk berbagi ide, pemikiran, perasaan dan pengalaman mereka.
- **Memberikan waktu tenang.** Momen ini dapat memberikan anak kesempatan untuk memahami apa yang terjadi pada hari mereka, beristirahat dan memulihkan tenaga. Waktu terbaik untuk waktu tenang adalah setelah makan siang, sebelum mereka kembali beraktivitas di sore hari. Waktu tenang juga merupakan cara yang bagus untuk mengajarkan metode menenangkan diri dan membantu mereka mengatasi perasaannya dengan cara yang damai.
- **Beristirahat secara teratur.** Di waktu istirahat ini, pastikan anak menambah tingkat hidrasi dan memenuhi kebutuhan tubuhnya dengan makanan sehat. Kedua hal ini penting bagi tubuh mereka dan khususnya otak mereka saat mereka berkembang.
- **Mengonsumsi makanan ringan.** Cara terbaik untuk melakukan hal ini adalah dengan menyediakan semangkuk buah untuk menunjukkan kepada anak bahwa mereka tidak perlu makan makanan manis atau junk food sepanjang hari untuk membantu rasa lapar mereka.
- **Beraktivitas di luar.** Berada di luar ruangan akan membantu anak melepaskan ketegangan dengan berlarian dan lebih leluasa melakukan gerakan fisik. Mereka juga akan mendapatkan udara segar ke dalam paru-parunya saat berada di luar. Anak-anak akan mulai mengamati dan belajar tentang alam terbuka ketika mereka semakin sering berada di sana. Hal ini berdampak positif pada kesejahteraan anak-anak saat mereka melatih kesadaran saat mereka menemukan dunia di sekitar mereka.
- **Beri anak waktu untuk asyik dengan apa yang mereka lakukan.** Biarkan mereka tahu bahwa mereka bebas bereksplorasi dan menikmati apa yang mereka lakukan tanpa tekanan atau ekspektasi apapun.

Sumber: *Twinkl*



# Makanan Baik untuk *Mood* yang Baik

Ada pepatah mengatakan “*good food, good mood*” atau dapat diartikan bahwa makanan berkorelasi dengan mood yang dirasakan. Makanan yang baik dan sehat, pasti membuat mood seseorang juga menjadi baik dan juga berdampak positif pada kondisi kesehatan, baik fisik maupun mental.



Academy of Culinary Nutrition menyebutkan beberapa jenis makanan yang dapat menaikkan mood.

- **Salmon.** Ikan merupakan jenis makanan yang dapat menangkal depresi, kecemasan, serta memengaruhi kepribadian dan pengendalian diri.
- **Sayuran berdaun gelap.** Jenis daun ini mengandung vitamin B dan zat besi yang berkaitan dengan emosi dan kecemasan.
- **Biji chia.** Makanan penambah suasana hati ini merupakan sumber magnesium yang baik, mineral relaksan alami, dan dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan.
- **Kacang-kacangan.** Makanan ini kaya akan folat yang sering dikaitkan dengan suasana hati, seperti serotonin dan dopamin.
- **Telur.** Makanan ini kaya akan kolin yang merupakan nutrisi pendukung sistem saraf, dan meningkatkan mood. Telur juga mengandung antioksidan yang dapat membantu melindungi dan menjaga otak.
- **Ikan sarden.** Ikan ini mengandung vitamin B12 tingkat tinggi, serta omega-3, selenium, protein, vitamin D, dan kolin yang sering dikaitkan dengan suasana hati.
- **Alpukat.** Makanan yang mengandung lemak bergizi ini dapat membantu mengontrol kelenjar adrenal.
- **Paprika.** Makanan ini kaya akan antioksidan vitamin C yang telah terbukti dapat meningkatkan mood.
- **Almond.** Makanan penambah suasana hati ini mengandung antioksidan yang dapat membantu melawan kerusakan akibat radikal bebas di otak dan telah terbukti meningkatkan daya ingat.
- **Coklat.** Makanan ini mengandung sejumlah senyawa yang dapat meningkatkan endorfin dan anandamide, atau dikenal sebagai ‘bahan kimia kebahagiaan.’ Coklat dapat meningkatkan mood dan kognisi, serta membantu kita rileks.

Sumber: Academy of Culinary Nutrition



# INTERMEZO

## Cara Sederhana Untuk Meningkatkan Kesejahteraan *Fisik dan Mental*



Ada lima cara sederhana yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental:

### 1 Melakukan Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik yang dapat dilakukan seperti olahraga, berjalan-jalan, atau yoga. Aktivitas fisik telah terbukti membantu menjernihkan pikiran, dan mengurangi perasaan depresi dan cemas.

### 2 Tidur yang Cukup

Kurang tidur dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan fisik dan mental. Selain itu, kurang tidur juga dapat menjadi penyebab atau memperburuk masalah kesehatan mental. Durasi tidur yang cukup adalah tujuh jam. Tidur yang cukup tidak hanya meredakan stres, tetapi juga membuat seseorang lebih waspada, dan meningkatkan daya ingat karena tidur yang cukup membantu otak memproses dan menyimpan informasi dalam jangka panjang, serta memperkuat ingatan.

### 3 Konsumsi Makanan Bernutrisi

Memiliki pola makan yang seimbang dan bergizi adalah pertahanan alami melawan stres. Mulailah hari dengan sarapan bergizi dan usahakan untuk menjaga makanan seimbang sepanjang hari. Sertakan makanan seperti sereal gandum utuh, sayuran, dan buah.

### 4 Berinteraksi dan Bersosialisasi

Berbicara dan berinteraksi dengan orang lain dapat merangsang otak, serta memungkinkan otak bekerja dan berpikir lebih cepat.

### 5 Relaksasi dan Rekreasi

Relaksasi dapat dilakukan dengan cara meluangkan waktu untuk melakukan hal-hal yang disukai. Cara tersebut dapat memberi perasaan yang lebih bahagia dan memberi lebih banyak energi untuk menghadapi berbagai jenis emosi. Sementara itu, rekreasi akan membantu melepaskan ketegangan mental dan fisik, serta memungkinkan pikiran untuk istirahat dan pulih.

Sumber: Cropwatch, Healthhub





# Menerapkan Kesejahteraan *Fisik dan Mental* di Tempat Kerja

Seseorang yang bekerja akan menghabiskan sebagian besar waktunya di kantor, bergelut dengan tugas dan deadline yang harus diselesaikan. Tidak jarang, tekanan seperti ini membuat kelelahan baik fisik dan mental. Kondisi demikian akan berdampak pada menurunnya semangat dan produktivitas. Oleh karena itu, penting bagi perusahaan dan individu yang bekerja untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental di tempat kerja.

Mengutip laman Harvard Business Review, terdapat tujuh strategi untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental di tempat kerja.

- **Memberikan kontrol lebih besar atau keleluasaan kepada pekerja dalam melakukan pekerjaannya sendiri.** Menurut hasil penelitian, tuntutan pekerjaan yang tinggi dan rendahnya kontrol pekerjaan dapat meningkatkan risiko diabetes dan kematian yang diakibatkan oleh penyakit kardiovaskular.
- **Memberikan lebih banyak fleksibilitas kepada karyawan tentang kapan dan di mana mereka bekerja.** Beberapa penelitian menemukan bahwa memberi pekerja lebih banyak pilihan atau kendali atas jadwal kerja akan meningkatkan kesehatan mental. Hal ini dapat mencakup pengaturan waktu bekerja dan pertukaran shift pekerjaan yang lebih mudah.
- **Meningkatkan stabilitas jadwal pekerja.** Penelitian menemukan berbagai dampak negatif pada pekerja yang memiliki jadwal kerja tidak menentu, termasuk kualitas tidur yang lebih buruk dan tekanan emosional yang lebih besar. Sebaliknya, stabilitas jadwal yang lebih baik dapat menguntungkan perusahaan dan karyawan, meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi stres.
- **Memberikan kesempatan kepada pekerja untuk mengidentifikasi dan memecahkan masalah di tempat kerja.** Memberikan kesempatan kepada karyawan untuk berpartisipasi dalam perbaikan di tempat kerja dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mereka.
- **Memiliki staf yang memadai, sehingga beban kerja terbagi rata.** Tuntutan kerja yang tinggi, seperti jam kerja yang panjang atau tekanan pekerjaan yang keras berdampak buruk pada kesehatan dan kesejahteraan pekerja.
- **Mendorong atasan untuk mendukung kebutuhan pribadi pekerja.** Kebutuhan pribadi yang dimaksud adalah keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.
- **Menumbuhkan rasa kepemilikan sosial di antara pekerja.** Langkah ini dapat dilakukan dengan menumbuhkan budaya saling mendukung rekan kerja. Budaya tersebut dapat dikaitkan dengan tekanan psikologis yang lebih rendah, yang merupakan indikator kesehatan mental.

Sumber: Harvard Business Review





## Aktivitas Fisik untuk Kelompok Berbeda

Aktivitas fisik secara teratur adalah salah satu hal penting yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Lebih banyak bergerak memiliki manfaat luar biasa bagi tubuh. *Centers for Disease Control and Prevention* mengelompokkan berbagai aktivitas fisik berdasarkan kelompok berbeda karena jumlah aktivitas fisik yang dibutuhkan seseorang bergantung pada usia dan kondisinya.

- Anak Usia Prasekolah (3-5 tahun)

Aktivitas fisik dilakukan setiap hari dan sepanjang hari. Anak bisa bermain aktif melalui berbagai aktivitas fisik yang menyenangkan.

- Anak-anak dan Remaja (6-17 tahun)

Aktivitas fisik dilakukan selama 60 menit atau lebih dengan intensitas sedang hingga berat setiap hari, serta berbagai aktivitas fisik yang menyenangkan. Olahraga yang dapat dilakukan di antaranya lari, sepak bola, *climbing* dan *push up* untuk memperkuat otot, serta senam dan lompat tali untuk menguatkan tulang.

- Dewasa (18-64 tahun)

Aktivitas fisik setidaknya dapat dilakukan selama 150 menit seminggu dengan intensitas sedang, seperti jalan cepat, serta minimal 2 hari dalam seminggu melakukan aktivitas yang menguatkan otot.

- Orang Dewasa Lanjut Usia (65 tahun ke atas)

Aktivitas fisik dapat dilakukan dengan aktivitas pada usia dewasa, tetapi ditambah dengan aktivitas untuk meningkatkan keseimbangan seperti berdiri dengan satu kaki.

- Orang Dewasa dengan Kondisi Kronis dan Disabilitas

Lakukan aktivitas fisik setidaknya 150 menit (misalnya, 30 menit 5 hari seminggu), seperti aerobik intensitas sedang dalam seminggu. Selain itu, lakukan juga aktivitas penguatan otot setidaknya 2 hari seminggu.

- Wanita Hamil dan *Postpartum*

Lakukan setidaknya 150 menit (misalnya, 30 menit 5 hari seminggu) aktivitas aerobik intensitas sedang, serta melakukan jalan cepat selama kehamilan dan masa nifas.

Sumber: *Centers for Disease Control and Prevention*





# TRAVELLING

## Wellness Tourism

Pernahkah Anda mendengar istilah *wellness tourism* sebelumnya? *Wellness tourism* atau wisata kesehatan adalah kegiatan *travelling* yang dikaitkan dengan upaya mempertahankan atau meningkatkan kesejahteraan pribadi, baik kesejahteraan fisik, mental, maupun emosional. Manfaat dari *wellness tourism* adalah meningkatkan kebahagiaan, mendorong pertumbuhan diri, meredakan stres jangka panjang, dan meningkatkan kesehatan otak dan jantung.

*Wellness tourism* terdiri dari beberapa jenis, yaitu:

- Perjalanan atau destinasi khusus untuk tujuan kesehatan, seperti retreat yoga di pegunungan.
- Melibatkan penggabungan kebiasaan dan pengalaman sehat ke dalam perjalanan. Misalnya, mengajak keluarga ke pemandian air panas selama liburan tahunan, atau mampir ke spa untuk pijat di sela-sela aktivitas sehari-hari.
- Perjalanan spiritual, seperti ziarah atau meditasi di tempat yang hening.

Setiap destinasi memiliki ciri khas tersendiri dalam kaitannya dengan kesehatan, seperti terkait dengan budaya lokal, alam, makanan, atau kelas olahraga. Oleh karena setiap destinasi memiliki ciri khas yang berbeda, maka selalu ada sesuatu yang unik untuk ditawarkan kepada wisatawan.



Berikut beberapa destinasi *wellness tourism* yang tersebar di seluruh dunia:



Sumber gambar: Global Wellness Institute

Mengutip dari laman *National Geographic*, terdapat beberapa jenis olahraga yang berkaitan dengan *wellness tourism*.

- **Sports travel.** Wisata ini juga disebut dengan *endorphine tourism* atau wisata endorfin karena dapat meningkatkan hormone endorfin dalam tubuh. Misalnya olahraga yang dilakukan di alam, seperti lari maraton di gunung, dan pendakian.
- **Cycling holidays.** Liburan yang diisi dengan bersepeda ini dapat dilakukan baik di alam, maupun bersepeda di tempat-tempat yang dekat dengan tempat tinggal.
- **Wisata pantai dan laut.** Wisata ini juga disebut dengan '*dopamine-inducing*' karena dapat merangsang dopamin dalam tubuh melalui rasa nyaman yang diberikan oleh perpaduan warna langit, laut, dan pasir pantai.







# Quiz

Makanan yang dapat meningkatkan *Mood* adalah ?

- A. Coklat
- B. Makanan Pedas
- C. Biji Selasih

Dapatkan Hadiah yang menarik bagi 5 (lima) orang yang beruntung dengan jawaban benar!

Kirim jawaban melalui email dengan subjek "**Kuis Media Mandiri Inhealth**" dan dilengkapi dengan nama & asal perusahaan/kota Anda.



media.inhealth@mandiriinhealth.co.id  
Kirim sebelum tanggal 30 April 2024



Temukan berbagai penawaran menarik  
dan dapatkan keuntungan lainnya dari  
merchant rekanan **Mandiri Inhealth**



*Yellow Fit Kitchen*

healthy  
your  
go-to healthy  
friend  
go

Laboratorium & Klinik

**WESTERINDO**



Lihat Informasi Selengkapnya di Aplikasi **FitAja!**

PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia berizin dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan