**Definisi dan Manfaat Pola Hidup Sehat**

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pola hidup sehat, atau yang sering disebut sebagai healthy lifestyle, adalah cara menjalani kehidupan yang dapat meminimalisir risiko terkena penyakit serius atau kematian dini. Pola hidup sehat tidak hanya tentang makan makanan bergizi dan olahraga, melainkan meliputi seluruh aspek kehidupan yang berkaitan dengan kondisi fisik, mental, dan juga sosial. Sedangkan menurut Harvard Medical School, pola hidup sehat terdiri dari kebiasaan sehat atau healthy habits yang meliputi healthy diet, healthy physical activity level, healthy body weight, no smoking, dan moderate alcohol intake.

Dari sini, dapat dilihat bahwa pola hidup sehat berkaitan dengan kebiasaan-kebiasan yang dilakukan sehari-hari.Pola hidup sehat penting diterapkan karena memiliki berbagai manfaat untuk diri sendiri dan juga orang lain. Menurut WHO dalam Healthy Living, ada 3 manfaat utama pola hidup sehat, yaitu: Mencegah penyakit kronis dan kematian dini. Tidak semua penyakit dapat dicegah, namun penelitian memperlihatkan bahwa pola hidup sehat dapat mencegah penyakit berat seperti diabetes, jantung koroner, dan kanker.

Lebih menikmati hidup. Anda dapat bebas melakukan aktivitas apapun karena kondisi fisik dan mental yang optimal. Mewujudkan keluarga yang lebih bahagia. Dengan menerapkan pola hidup sehat, Anda dapat menjadi role model yang baik untuk keluarga, khususnya anak-anak. Anda juga dapat menciptakan lingkungan yang sehat agar mereka dapat tumbuh dengan baik.

Lalu, Langkah Apa Saja yang Dapat Anda Lakukan Untuk Menerapkan Pola Hidup Sehat?

1. Makan Sehat dan Gizi Seimbang

Pernahkah Anda mendengar ungkapan “you are what you eat”? Pada kenyataannya, makanan yang dikonsumsi memang benar mempengaruhi kondisi tubuh Anda. Maka dari itu, penting untuk menyeimbangkan kandungan gizi dalam makanan Anda. Agar mempermudah, Anda dapat menggunakan rumus gizi seimbang Kementerian Kesehatan Indonesia dalam kampanye Isi Piringku. Menurut Kemenkes, makanan sehari-hari harus mencakup makanan pokok dan lauk pauk yang masing-masing terdiri dari ⅔ dan ⅓ dari setengah piring. Sedangkan setengah piring lainnya terdiri dari ⅓ buah-buahan, dan ⅔ sayuran.

2. Minum Air Putih yang Cukup

Air putih 8 gelas (2 liter) sehari dapat membantu memperlancar proses metabolisme dan membuat tubuh senantiasa terhidrasi. Anda dapat membuat pengingat untuk minum setiap selesai makan. Selalu bawa air putih jika Anda beraktivitas di luar rumah. Anda juga dapat membuat infused water untuk membuat air yang Anda minum lebih enak dan segar.

3. Olahraga

Olahraga tidak harus selalu dilakukan di gym atau di luar ruangan. Anda juga bisa melakukan olahraga ringan di rumah seperti push up, sit up, naik-turun tangga, atau pun berjalan-jalan di koridor rumah Anda. Olahraga ringan ini dapat Anda lakukan setiap hari hanya dengan durasi

4. Istirahat yang Cukup

Istirahat yang cukup juga tidak kalah penting untuk menjaga kesehatan Anda. Menurut CDC, orang dewasa butuh setidaknya 7 jam waktu tidur setiap harinya. Tidur yang cukup dapat membantu menaikkan mood dan membuat Anda lebih fokus menjalani aktivitas keesokan harinya.

5. Kelola Stres

Selain kesehatan fisik, kondisi mental juga harus diperhatikan dalam pola hidup sehat. Untuk mental yang sehat, Anda dapat mengelola stres dengan melakukan meditasi secara rutin. Selain meditasi, melakukan hobi dan kesenangan Anda saat akhir pekan juga bisa mengurangi tingkat stres Anda.