

**NOTE:**

- 1. RANGKUMLAH HAL YANG PENTING-PENTING SAJA**
- 2. TIDAK UNTUK DICATAT SEMUA**
- 3. BOLEH HANYA SATU HALAMAN**
- 4. SEMANGAT**
- 5. KERJAKAN DENGAN IKHLAS**

**POLA HIDUP SEHAT**

Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan. Mulai dari makanan, minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan perilaku kita sehari-hari. Baik itu dalam sebuah rutinitas olahraga yang tentu akan menjaga kondisi kesehatan dan juga akan menghindarkan dari segala hal yang dapat menjadi penyebab penyakit bagi tubuh kita. Kesehatan adalah dambaan kita semua. Untuk hidup sehat tentunya akan menjalankan sebuah aktifitas rutin dengan memperhatikan gaya hidup sehat. Kekayaan lahir dan batin tidak akan ada artinya bila kita masih terjebak dalam kondisi atau situasi sakit baik itu karena virus penyakit ataupun karena tingkah laku yang tidak memperhatikan kondisi badan.

Pola hidup sehat selalu berhubungan dengan faktor makanan yang menyehatkan serta menjauhi dari pola makanan tidak sehat yang nantinya akan menyebabkan hari-hari kita menjadi suram karena timbul penyakit. Selain dari aspek makanan yang sehat juga bergizi satu hal yang tidak boleh kita lupakan adalah menjaga kondisi tubuh supaya tetap bugar dengan olahraga yg teratur dan menghindari tubuh kecapekan sehingga pikiran kita stress. Dengan selalu memperhatikan pola hidup sehat semoga kita selalu dalam keadaan sehat. Dapat menjalani kehidupan ini dengan penuh makna bersama keluarga atau lingkungan sekitar kita.

Prilaku hidup sehat adalah semua perilaku yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan dimasyarakat (Departemen pekerjaan Umum, 2007:112).

Pola hidup bersih dan sehat adalah upaya memberikan pengalaman belajar bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi, guna meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku melalui pendekatan advokasi, Bina suasana (social Support) dan gerakan masyarakat (Empowerment) sehingga dapat menerapkan cara-cara hidup sehat, dalam rangka menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan masyarakat (Depkes RI 2011).

**B. Tips Pola Hidup Sehat**

Kesehatan itu mahal harganya sehingga tidak seorangpun ingin sakit. Tetapi seringkali penyakit datang dengan tiba-tiba hanya karena manusia lalai menjaga kesehatan. Tanpa disadari, terkadang pola hidup sehari-hari dapat menyebabkan seseorang jatuh sakit. Pola hidup sehat merupakan kebiasaan hidup yang berpegang pada prinsip menjaga kesehatan. Menjalani pola hidup sehat merupakan pekerjaan yang tidak mudah. Ibarat orang dalam perjalanan dan menemukan persimpangan jalan, satu arah merupakan jalan yang terjal, berbukit-bukit dan jauh sementara jalan yang lain mudah dan lebih dekat, tetapi macet. Kebanyakan orang akan memilih jalan yang mudah meskipun macet. Itulah gambaran manusia biasanya memilih yang mudah, makan yang serba enak, malas bekerja, tidur nyenyak dan malas bergerak. Orang yang memilih jalan hidup serba mudah dan tidak teratur dalam jangka panjang akan menjadikan orang tersebut menjadi tidak sehat, pemalas dan kehilangan jati diri karena hidupnya tidak disiplin dan tidak mampu mengendalikan diri.

Guru besar Pendidikan jasmani dan olahraga FIK UNY, Profesor Arma Abdullah, M. Sc, merupakan sosok yang patut diteladani karena beliau orang yang disiplin dalam menjalani kehidupan hingga kini pada usianya yang sudah lebih dari 80 tahun masih aktif bermain golf, pergi dengan membawa mobil sendiri dan jarang sakit. Kunci hidup beliau adalah makan teratur, istirahat teratur, berolah raga teratur dan tidak merokok. Guang (2002:6) menyatakan bahwa 80% penyakit kronis yang menyerang manusia disebabkan oleh gaya hidup yang salah, dan 20% yang lain disebabkan oleh

faktor lain. Karena itu, menjalani hidup yang benar merupakan keharusan bagi tiap orang jika ingin hidupnya sehat dan bermanfaat bagi orang lain.

- **Mengatur Makanan dan Pola Makan**

Diet berarti mengatur makan. Hal ini mengandung makna bahwa makan harus seimbang dengan kebutuhan tenaga. Kalau seseorang bekerja dengan kebutuhan tenaga yang banyak, seperti tukang batu, pengayuh becak, atau seotrang atlet berarti kebutuhan makan juga banyak. Sebaliknya, seseorang yang bekerja diatas meja seperti sekretaris atau kepala kantor yang memerlukan tenaga tidak banyak, maka makanan yang dibutuhkan juga tidak banyak. Oleh karena itu, konsumsi makanan harus sesuai dengan kebutuhan tenaga. Dengan kata lain, *input* energi harus sama dengan *output* energi. Ingat, mengkonsumsi makanan yang berlebihan dapat berakibat langsung pada kelebihan berat badan, kegemukan dan akibatnya dapat menyebabkan penyakit jantung, diabetes melitus dan secara tidak langsung dapat menimbulkan depresi dan ketidaknyamanan sosial.

Sebaliknya, jika mengonsumsi makanan yang kurang memenuhi standar kecukupan gizi, juga menyebabkan tubuh tidak sehat, badan tampak kurus dan penampilan menjadi kurang percaya diri. oleh karena itu, untuk mencapai kesehatan, setiap orang harus membiasakan mengonsumsi makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi yang seimbang pedoman umum Gizi Seimbang (PUGS) menganjurkan agar 60-70% kebutuhan energi diperoleh dari karbohidrat (terutama karbohidrat kompleks), 10-15% dari protein, dan 10-25% dari lemak (Almatsier,2005:13). Agar makanan yang dikonsumsi sesuai kebutuhan tubuh , makanan harus ada takarannya. Cara yang mudah untuk menentukan takaran makanan adalah dengan metode Low Calory Eating atau 70% -80% kenyang setiap kali makan dan memperhatikan kandungan gizinya, yaitu makanan yang mengandung unsur-unsur karbohidrat , lemak, protein, vitamin dan mineral (Long & Shanon, 1983:25)

- **Menjaga Kesehatan Pribadi**

Tugas lain dalam usaha mendapatkan kesehatan yang baik adalah dengan cara menjaga kesehatan pribadi. Kesehatan pribadi dapat diartikan sebagai aktivitas rutin yang biasa dilakukan oleh setiap orang seperti mandi, menggosok gigi, berpakaian, kebersihan rambut (Irianto 2004:83).

- **Mengatur Istirahat**

Mengatur istirahat berarti mengatur antara bekerja dan istirahat. Tenaga manusia ada batasannya. Kapan harus bekerja dan kapan harus istirahat. Jika antara bekerja dan istirahat tidak seimbang , dapat menyebabkan badan menjadi tidak nyaman dan bisa menimbulkan sakit. Istirahat bagi tubuh diperlukan untuk memberikan kesempatan pada alat-alat tubuh atau organ – organ tubuh mengurangi pekerjaannya secara faali sehingga tubuh dapat melakukan kerja sehari-hari dengan baik. Istirahat yang baik adalah tidur selama 7-8 jam setiap hari . tidur sebaiknya dilakukan pada malam hari setelah seharian fisik bekerja.

- **Berolahraga Teratur**

Olahraga yang teratur adalah olahraga yang dilakukan setiap dua hari sekali. Olahraga yang cocok dan mudah dilakukan oleh setiap orang adalah olahraga aerobik, seperti jalana kaki, jogging, senam aerobik, berenang, bersepeda atau permainan ringan, seperti tenis meja atau golf. Olahraga permainan lebih disukai banyak orang karena menyenangkan. Olahraga permainan lebih cocok untuk pengembangan motorik anak (Poppen, 2002:41). Problem yang muncul dalam amsyarakat adalah budaya malas untuk berolahraga. Agar orang gemar bermain atau berolahraga aktivitas itu harus muncul dari motivasi diri sendiri dan dipilih sesuai dengan kemampuan yang dimiliki dan tubuh masih dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan baik bentuk gerakan maupun kecepatan gerakan (Mechikoff, 2010:5).

Dosis latihan olahraga yang baik menurut Hinson (1995:30) adalah ketika denyut jantung bekerja dan lama latihan antara 60-80% dari denyut jantung maksimal dan lama latihan antara 30 sampai 60 menit. Yang perlu diperhatikan dalam berolahraga selain penentuan dosis latihan adalah latihan jangan berlebihan atau over dosis. Jika seorang berolahraga secara berlebihan (over training), badan akan menjadi lelah. Jika hal ini dilakukan secara terus menerus, dalam jangka waktu panjang dapat menyebabkan jatuh sakit dan akhirnya akan menjadi takut berolahraga (Richardson, 2008:9).

## **POLA MAKAN SEHAT**

### **2.1 Pola Makan Sehat dan Seimbang.**

### 2.1.1 Pengertian

Dalam kamus besar Bahasa Indonesia, pola diartikan sebagai suatu sistem, cara kerja atau usaha untuk melakukan sesuatu (Depdiknas, 2001). Dengan demikian, pola makan yang sehat dapat diartikan sebagai suatu cara atau usaha untuk melakukan kegiatan makan secara sehat.

Andi (2011) mengemukakan pola makan sehat adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit.<sup>1</sup>

Sedangkan pola makan sehat dan seimbang yang dimaksud dalam semiskripsi ini adalah pola makan yang teratur di mana makanan yang dikonsumsi mengandung zat-zat gizi yang jumlahnya sesuai dengan asupan gizi yang dibutuhkan tubuh.

### 2.1.2 Zat-zat Gizi

Mengonsumsi pola makan yang seimbang merupakan sudah anjuran mendasar yang hakiki bagi semua orang. Di mana asupan zat gizi yang dikonsumsi menentukan aspek kesehatan nutrisi setiap individu.

<sup>1</sup>[www.gayahidupsehat.org](http://www.gayahidupsehat.org)

Zat-zat gizi tersebut adalah :

#### **Karbohidrat**

Karbohidrat sangat dibutuhkan oleh tubuh, karena zat inilah yang memiliki peran penting sebagai penopang sumber tenaga utama untuk kegiatan sehari-hari tubuh manusia. Zat karbohidrat terdapat pada makanan:

##### **Tepung-tepungan**

Penting adanya untuk senantiasa mengonsumsi salah satu makanan sumber tepung-tepungan setiap kali makan. Contohnya: nasi, kentang mie, ubi, singkong, dan lainnya. Bila tubuh mengalami ketidakcukupan zat karbohidrat, maka gejala paling awal yang paling mudah didapati adalah tubuh terasa lebih cepat lelah karena kekurangan tenaga dari biasanya.

##### **Gula**

Gula bisa didapat pada makanan, antara lain: gula pasir, gula merah, gula batu, sirup, madu dan kue manis. Namun perlu diwaspadai, pola konsumsi gula perlu dibatasi. Meninjau karena zat gula tidak memiliki kandungan zat gizi lainnya kecuali karbohidrat. Dengan demikian kebanyakan gula hanya akan mengakibatkan kegemukan pada tubuh.

#### **Lemak**

Banyak yang belum mengetahui, bahwasanya lemak merupakan sumber tenaga juga, namun karena bentuknya lebih memakan waktu dan sulit diserap oleh tubuh. Lemak merupakan zat yang bersifat sebagai cadangan energi bagi tubuh. Lemak yang berlebihan dapat membuat tubuh menjadi gemuk. Lemak terdapat pada minyak, margarin, santan, kulit ayam, kulit bebek dan lemak hewan lainnya.

#### **Protein**

Protein berfungsi untuk pertumbuhan tubuh dan mengganti jaringan yang rusak pada tubuh. Jelas sekali kebutuhan zat protein sudah mutlak dibutuhkan oleh tubuh setiap hari. Protein terdapat pada: Ikan, ayam, daging, telur, susu, tahu, tempe serta kacang-kacangan.

#### **Vitamin**

#### **&**

#### **Mineral**

Seperti telah diketahui bersama, vitamin dan mineral memiliki fungsi untuk membantu melancarkan kinerja tubuh. Vitamin dan mineral banyak terdapat pada sayuran dan buah-buahan.

#### **Serat**

Serat memiliki banyak fungsi bagi tubuh, diantara lain :

- Membantu menurunkan glukosa darah
- Membantu menurunkan lemak darah
- Melancarkan buang air besar

### 2.1.3 Manfaat

Pola makan sehat dan seimbang sangat bermanfaat bagi tubuh, diantaranya menjaga kondisi tubuh untuk tetap sehat dan dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Selain itu pola makan sehat dan seimbang juga dapat meningkatkan konsentrasi serta kinerja otak. Pola makan sangat berpengaruh bagi kesehatan manusia serta berpengaruh terhadap kinerja tubuh dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Pola makan yang kurang sehat akan menimbulkan dampak negatif bagi tubuh salah satunya menyebabkan ketidakmaksimalan kinerja tubuh dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari.

## 2.2 Pola Makan Tidak Sehat.

### 2.2.1 Contoh Pola Makan Tidak Sehat.

#### **Melewatkan sarapan**

Banyak orang yang masih belum menyadari arti pentingnya sarapan. Mungkin bagi sebagian orang, sarapan berarti hanya mengisi makanan ke perut saja.

Padahal fungsinya tidak hanya sebatas menjaga agar lambung tidak kosong saja, melainkan juga untuk meningkatkan energi dan konsentrasi pada otak dan tubuh. Menyantap sarapan juga membantu Kita agar tidak makan terlampaui banyak pada siang hari.

#### **Makan sebelum tidur**

Belum ada penelitian yang mampu membuktikan bahwa makan sebelum tidur dapat menyebabkan bertambahnya berat tubuh seseorang, namun menyantap makanan terlalu banyak atau menyantap makanan pedas, berlemak dan minum kafein minimal 3 jam sebelum tidur dapat mengurangi kualitas dan lamanya tidur lelap yang seharusnya kita dapatkan. Akibatnya, esok hari Kita terbangun dengan tubuh lemas, lunglai dan tak bersemangat. Para ahli mengatakan bahwa menyantap makanan berlemak sebelum tidur dapat membuat kerja lambung menjadi lebih lambat sehingga makanan masih tetap tertinggal di lambung pada saat kita tidur. Sedangkan menyantap makanan pedas sebelum tidur dapat membuat perut Kita serasa “terbakar” menjelang saat tidur.

#### **Makan sambil melakukan kegiatan lain**

Selain terlihat tidak sopan, tapi makan sambil berbicara di telepon, bermain video game atau yang lebih parah, menonton TV secara tak sadar dapat membuat makan lebih banyak. Jika melakukan hal ini, jangan heran jika angka timbangan kita terus bertambah. Makan sembari melakukan kegiatan lain, akan membuat Kita mengabaikan jumlah kalori yang Kita santap. Apalagi jika kita mengonsumsi snack favorit. Biasanya lebih sulit lagi menghentikan jumlah kalori yang terus masuk ke tubuh.

#### **Kurang minum air putih**

Air putih sangat penting bagi kehidupan setiap makhluk hidup di bumi. Namun yang tak diketahui oleh banyak orang adalah bahayanya kurang minum air putih. Kurang minum air putih ternyata dapat membuat proses metabolisme tubuh terganggu, contohnya adalah tubuh membutuhkan air untuk membakar kalori, jika kita kurang minum air putih, otomatis proses pembakaran tak berjalan lancar. Sebaiknya, minum banyak air putih setiap hari. Para ahli menganjurkan minum air putih minimal 8-10 gelas perhari untuk menjaga kesehatan. Jika selama ini kita senang minum soda, kopi atau minuman lain, alangkah baiknya jika kita menyingkirkan semua itu dan menggantinya dengan minum air putih. Biasakan diri untuk meminum segelas air putih setelah bangun dari tidur.

#### **Kurang menyantap sayur dan buah**

Makanan dengan rasa sayur atau buah tidak dapat digolongkan dalam kategori sayur dan buah. Contohnya adalah permen, berondong jagung, keripik pisang, dll. Para ahli menganjurkan untuk menyantap minimal 5 jenis buah atau sayuran per hari. Jika kurang suka menyantap buah dan sayur, kita dapat membuatnya menjadi aneka jus yang menarik. Jangan lupa tubuh membutuhkan vitamin yang berasal dari sayuran dan buah-buahan, karena itu sangatlah penting bagi tubuh kita.

### 2.2.2 Akibat dari Pola Makan Tidak Sehat dan Seimbang

Kemajuan yang terjadi di negara-negara berkembang, termasuk Indonesia, banyak menimbulkan perubahan, baik dari gaya hidup maupun pola makan bagi penduduknya. Perubahan gaya hidup dari yang sederhana menjadi serba cepat atau instan menyebabkan banyak orang memanfaatkan kemajuan teknologi di masa kini. Sebagai contoh, untuk efisiensi waktu maka selalau pergi dengan mengendarai motor. Akibatnya tubuh kurang banyak bergerak.

Selain itu, kesibukan yang dihadapi oleh mahasiswa juga menyebabkan mereka hanya duduk belajar, menyelesaikan tugas-tugas, dan menghadapi stress. Pemikiran yang serba instan ini

menyebabkan banyak orang melirik ke makanan *fast food* atau *junkfood* untuk dikonsumsi. Perubahan-perubahan ini dapat dengan mudah memicu timbulnya berbagai penyakit degeneratif di usia muda, yang sangat merugikan generasi penerus bangsa.

### 2.3 Pengaruh Pola Makan Sehat dan Seimbang bagi Kesehatan

Pola makan sangat berpengaruh bagi kesehatan tubuh, dengan pola makan yang sehat dan seimbang mahasiswa dapat beraktivitas dengan baik serta memiliki daya tahan tubuh yang kuat. Selain itu, mahasiswa dapat memiliki konsentrasi tinggi karena kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan terpenuhi secara tepat waktu. Dengan demikian, stamina tubuh serta kinerja otak akan meningkat sehingga, mahasiswa dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan baik.

### 2.4 Penerapan pola makan sehat dan seimbang.

Pola makan sehat dan seimbang sangat perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini, pedoman sangat diperlukan demi terciptanya pola makan sehat dan seimbang yang diharapkan.

Departemen kesehatan RI menyebutkan bahwa pedoman pola makan sehat untuk masyarakat secara umum yang sering digunakan adalah pedoman Empat Sehat Lima Sempurna, Makanan Triguna, dan pedoman yang paling akhir diperkenalkan adalah 13 Pesan dasar Gizi Seimbang.<sup>2</sup>

Pengertian makanan triguna adalah makanan sehari-hari harus mengandung:

1. karbohidrat dan lemak sebagai zat tenaga
2. protein sebagai zat pembangun
3. vitamin dan mineral sebagai zat pengatur.

Pedoman 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang menyampaikan pesan-pesan untuk mencegah masalah gizi dan mencapai gizi seimbang guna menghasilkan kualitas sumber daya manusia yang andal. Garis besar pesan-pesan tersebut seperti dijelaskan oleh Dirjen Binkesmas Depkes RI (1997) antara lain:

#### 1.

Makanlah makanan yang beraneka ragam, yaitu mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan serat makanan dalam jumlah dan proporsi yang seimbang menurut kebutuhan masing-masing kelompok (bayi, balita, anak, remaja, ibu hamil dan menyusui, orang dewasa dan lansia).

<sup>2</sup>Departemen Kesehatan RI, *13 Pesan Dasar Gizi Seimbang* (Jakarta: Depkes, 1996), halaman 3.

Benny A. Kodyat, misalnya mengemukakan :

Tiada satu pun jenis makanan yang mengandung semua zat gizi, yang mampu membuat seseorang untuk hidup sehat. Oleh karena itu, setiap orang perlu mengonsumsi aneka ragam makanan. Makan makanan yang beraneka ragam sangat bermanfaat bagi kesehatan. Sebab kekurangan atau kelangkaan zat gizi tertentu, pada satu jenis makanan, akan dilengkapi oleh zat gizi serupa dari makanan yang lain.<sup>3</sup>

Jadi, masing-masing makanan dalam susunan aneka ragam menu seimbang akan saling melengkapi. Makan makanan yang beranekaragam akan menjamin terpenuhinya kecukupan sumber zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur bagi kebutuhan seseorang.

2. Makanlah makanan untuk memenuhi kebutuhan energi. Energi dan tenaga dapat diperoleh dari makanan sumber karbohidrat, lemak serta protein. Energi dibutuhkan untuk metabolisme dasar (seperti untuk menghasilkan panas tubuh serta kerja organ-organ tubuh) dan untuk aktivitas sehari-hari seperti belajar, bekerja serta berolah raga. Kelebihan energi akan menghasilkan obesitas, sementara kekurangan energi dapat menyebabkan kekurangan gizi seperti marasmus.

#### 3.

Makanlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi. Karbohidrat sederhana, seperti gula dan makanan manis sebaiknya dikonsumsi dengan memperhatikan azas tepat waktu, tepat indikasi dan tepat jumlah.

<sup>3</sup>Benny A. Kodyat, *Panduan Umum Gizi Seimbang untuk Remaja* (Jakarta: Jendral Pembinaan Kesehatan Masyarakat, 1995), halaman 9.

Makanan ini sebaiknya dimakan pada siang hari ketika kita akan atau sedang melakukan aktivitas dan jumlahnya tidak melebihi 3-4 sendok makan gula/hari.

Karbohidrat kompleks sebaiknya dikonsumsi bersama makanan yang merupakan sumber unsur gizi lain seperti protein, lemak/minyak, vitamin dan mineral. Seyogyanya 50-60% dari kebutuhan energi diperoleh dari karbohidrat kompleks.

4. Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energi. Konsumsi lemak dan minyak berlebihan, khususnya lemak/minyak jenuh dari hewan, dapat beresiko kegemukan atau dislipidemia pada orang-orang yang mempunyai kecenderungan ke arah tersebut. Dislipidemia atau kenaikan kadar lemak (kolesterol atau trigliserida) dalam darah merupakan faktor untuk terjadinya penyakit jantung koroner dan stroke. Konsumsi lemak/minyak dianjurkan tidak melebihi 20% dari total kalori dan perlu diingat bahwa unsur gizi ini juga memiliki peran tersendiri sebagai sumber asam lemak esensial serta juga membantu penyerapan beberapa vitamin yang larut dalam lemak.

5. Gunakan garam beryodium. Penggunaan garam beryodium dapat mencegah Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY). Namun, penggunaan garam yang berlebihan juga tidak dianjurkan karena garam mengandung natrium yang bisa meningkatkan tekanan darah. Sebaiknya konsumsi garam tidak melebihi 6 gram atau 1 sendok teh per hari.

6. Makanlah makanan sumber zat besi. Makanan seperti sayuran hijau, kacang-kacangan, hati, telur dan daging banyak mengandung zat besi dan perlu dikonsumsi dalam jumlah yang cukup untuk mencegah anemia gizi.

7. Berikan ASI saja pada bayi sampai berumur 4 bulan. Untuk dapat memberikan ASI dengan baik, ibu menyusui harus meningkatkan jumlah dan mutu gizi makanannya selama hamil dan menyusui. Makanan Pendamping ASI (PASI) hanya boleh diberikan setelah usia bayi lebih dari 4 bulan dan pemberiannya harus bertahap menurut umur, pertumbuhan badan serta perkembangan kecerdasan.

8. Biasakan makan pagi. Makan pagi dengan makanan yang beraneka ragam akan memenuhi kebutuhan gizi untuk mempertahankan kesegaran tubuh dan meningkatkan produktivitas dalam bekerja. Pada anak-anak, makan pagi akan memudahkan konsentrasi belajar sehingga prestasi belajar bisa lebih ditingkatkan.

9. Minumlah air bersih, aman dan cukup jumlahnya. Air minum harus bersih dan bebas kuman. Minumlah air bersih sampai 2 liter per hari sehingga metabolisme tubuh kita bisa berjalan lancar mengingat air sangat dibutuhkan sebagai pelarut unsur gizi bagi keperluan metabolisme tersebut. konsumsi air yang cukup dapat menghindari dehidrasi dan akan menurunkan resiko infeksi serta batu ginjal.

10. Lakukan kegiatan fisik atau olah raga yang teratur. Kegiatan itu akan membantu mempertahankan berat badan normal disamping meningkatkan kesegaran tubuh, memperlancar aliran darah dan mencegah osteoporosis khususnya pada lansia.

11. Hindari minum minuman beralkohol. Alkohol bersama-sama rokok dan obat-obatan terlarang lainnya harus dihindari karena dapat membawa risiko untuk terjadinya berbagai penyakit degeneratif, vaskuler dan kanker.

12. Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan. Makanan yang tidak tercemar, tidak mengandung kuman atau parasit lain, tidak mengandung bahan kimia berbahaya dan makanan yang diolah dengan baik sehingga unsur gizi serta cita rasanya tidak rusak, merupakan makanan yang aman bagi kesehatan.

13. Bacalah label pada makanan yang dikemas. Label pada makanan kemasan harus berisikan tanggal kadaluwarsa, kandungan gizi dan bahan aktif yang digunakan. Konsumen yang berhati-hati dan memperhatikan label tersebut akan terhindar dari makanan rusak, tidak bergizi dan makanan berbahaya. Selain itu, konsumen dapat menilai halal tidaknya makanan tersebut (Dirjen Binkesmas Depkes RI, 1997)

Sumber:

<http://camincamin.blogspot.com/2019/10/makalah-pola-hidup-sehat.html>

<http://kevinchannn.blogspot.com/2013/04/makalah-pengaruh-pola-makan-sehat-dan.html>