**Panduan untuk Sehat Fisik dan**

**#HidupSeutuhnya**

Kesehatan merupakan hal fundamental yang dibutuhkan oleh seseorang untuk dapat beraktivitas dengan baik setiap harinya. Meski demikian, seringkali kita mengabaikan hal-hal kecil yang dapat meng-improve kesejahteraan fisik kita.

Lalu, bagaimana caranya?

Memperhatikan hal-hal apa saja yang kita masukkan ke dalam tubuh kita, berapa banyak aktivitas yang kita lakukan setiap harinya, dan menjaga berat badan kita tetap ideal merupakan hal-hal penting untuk menjaga fisik Anda bekerja dengan baik. Membangun kebiasaan baik yang dapat meningkatkan kesehatan fisik juga dapat membantu mengurangi stres, menurunkan risiko penyakit, dan meningkatkan energi kita dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

Worksheet ini akan membantumu untuk meng-improve dirimu dalam hal kesehatan fisik dan membantumu untuk hidup lebih sehat, sebagai bekal #hidupseutuhnya. Yuk, awali langkah hidup sehatmu melalui worksheet ini!



**Pemanasan**

Sebelum kita merencanakan bagaimana kita bisa meng-improve kesehatan fisik kita, kita perlu mengenali diri dan kebutuhan fisik kita, agar dapat melakukan langkah yang tepat dalam meningkatkan kesejahteraan fisik kita.

Isi pertanyaan berikut sesuai dengan tepat sesuai dengan kondisi yang kamu alami.

**Berapa usiamu saat ini?**

**Berapa berat badan dan tinggi badanmu saat ini?**

**Ceritakan mengenai aktivitas fisikmu. Apakah kamu rutin melakukan aktivitas fisik? Seberapa sering? Apa saja yang biasanya kamu lakukan?**

**Ceritakan mengenai pola makanmu. Berapa kali dalam sehari? Apa saja jenis makanan yang kamu konsumsi/tidak konsumsi?**

**Ceritakan mengenai pola tidurmu. Berapa jam yang kamu habiskan untuk tidur setiap harinya? Apakah kualitas tidurmu baik?**

**Ceritakan mengenai riwayat penyakit dalam keluargamu. Penyakit apa saja yang menjadi penyakit turunan dalam keluargamu? Seberapa besar risikonya?**

**Apa saja perilaku-perilaku saya yang menurut saya berisiko untuk mempengaruhi kesehatan fisik saya?**

**Menurutmu, apa saja hal yang perlu kamu ubah dan improve dalam hal kesehatan fisik? Mengapa?**

**Berubah? Bagaimana caranya?**

Entah itu keinginan untuk hidup lebih sehat, menurunkan berat badan, berhenti merokok, atau tujuan-tujuan lain, sebenarnya **tidak ada solusi tunggal** yang berhasil untuk semua orang. Kita mungkin harus mencoba beberapa teknik berbeda, seringkali melalui proses ***trial and error****,* sebelum akhirnya dapat mencapai tujuan kita.

Nah, selama periode inilah, banyak orang menjadi putus asa dan menyerah pada tujuan mereka untuk mengubah perilaku yang mereka inginkan. Entah malas atau kehilangan motivasi, tujuan itu jadi menguap begitu saja dan tidak tercapai.

Sebenarnya, kunci untuk mencapai dan mempertahankan tujuan kita adalah mencoba teknik baru dan menemukan cara untuk tetap termotivasi.

Perubahan bukanlah hal yang mudah untuk kita lakukan, tapi itu bukan hal yang mustahil. Nah, seringkali kita terjebak dengan **keinginan untuk berubah** tanpa tahu **bagaimana caranya** dan **apa saja hal yang bisa menghambat kita**, serta **apa yang harus kita lakukan kalau seandainya ada hal yang menghambat kita**.

Yuk, kenalan dengan **stage of change,** untuk lebih memahami bagaimana perubahan itu bisa terjadi dalam diri kita!

**Elemen-elemen perubahan:**

Agar berhasil, kita perlu memahami tiga elemen terpenting dalam mengubah perilaku:

1. **Kesiapan untuk berubah**: Apakah kita memiliki sumber daya dan pengetahuan untuk membuat perubahan yang konsisten dengan sukses?
2. **Hambatan untuk berubah**: Apakah ada yang menghalangi kita untuk berubah?
3. **Kemungkinan *relapse***: Apa yang mungkin memicu kembalinya ke perilaku sebelumnya?

**Stage of Change**

*Stage of change*, atau Model Transtheoretical, diperkenalkan pada akhir 1970-an oleh peneliti James Prochaska dan Carlo DiClemente. Mereka mempelajari cara untuk membantu orang berhenti merokok.﻿ Stage of change bisa membantu kita untuk memahami bagaimana kita bisa melakukan perubahan, khususnya terhadap kesehatan kita. Yuk, kenali setiap *stage-*nya!

1. **Precontemplation**

Ini adalah stage pertama menuju perubahan. Pada stage ini, biasanya kita **nggak kepikiran buat berubah**, entah karena belum sadar, nggak tahu betapa berbahayanya perilaku kita kalau nggak segera diubah, atau.. emang nggak mau berubah. Istilah lainnya, **denial.**

Misalnya, makan junk food. Kita tahu kalau itu buruk, tapi kita belum merasakan dampak apa-apa akibat perilaku kita. Hal tersebut membuat kita tetap menikmati junk food tanpa perasaan bersalah dan keinginan berubah.

Kalau kamu berada dalam stage ini, kamu bisa merefleksikan hal berikut:

* Apakah kamu menyadari kalau ini adalah sebuah masalah?
* Pernahkah kamu mencoba mengubah perilaku ini di masa lalu?
* Apa yang harus terjadi agar kamu menganggap perilaku tersebut sebagai masalah? (Misal: diingatkan, diberikan edukasi tentang bahayanya)

1. **Contemplation**

Ini adalah stage kedua. Pada stage ini, sebenarnya **kita sudah sadar** kalau kita perlu berubah, tapi **bingung bagaimana caranya**. Akhirnya, kita nggak melakukan apa-apa untuk melakukan perubahan.

Misalnya, makan junk food. Sekarang kita tahu kalau itu buruk, tapi kita belum merasakan dampak apa-apa akibat perilaku kita. Kita juga merasa kalau berhenti makan junk food bakalan susah banget untuk dilakukan. Akhirnya, kita nggak berhenti makan junk food dan terus-terusan berada dalam lingkaran “berubah nggak ya? Tapi susah..”

Kalau kamu berada dalam stage ini, kamu bisa merefleksikan hal berikut:

* Mengapa kamu mau berubah?
* Apakah ada hal yang mencegahmu untuk berubah? Kalau ada, apa saja?
* Apa saja hal yang bisa membantumu untuk berubah?

1. **Preparation**

Dalam stage ini, kamu mulai **melakukan beberapa perubahan** menuju tujuan akhirmu.

Misalnya, kalau tujuanmu adalah ingin mengurangi berat badan, kamu mulai mengurangi gorengan dan menggantinya dengan sesuatu yang direbus/dikukus.

Kalau kamu berada dalam stage ini, ada beberapa hal yang bisa kamu lakukan agar perubahan yang kamu lakukan konsisten dan sukses:

* Kumpulkan sebanyak mungkin **cara-cara yang bisa kamu lakukan** untuk mengubah perilakumu, agar kamu tetap memiliki alternatif apabila cara yang kamu lakukan tidak berhasil.
* Tuliskan **hal-hal yang dapat terus memotivasimu** untuk berubah.
* Tuliskan tujuanmu dengan **SMART.**
* Temukan **hal-hal yang dapat mendukungmu**, seperti teman, support group, atau orang yang sama-sama punya tujuan sepertimu.

1. **Action**

Dalam stage ini, biasanya seseorang mengambil langkah langsung yang lebih konkrit untuk mencapai tujuannya, karena dalam stage sebelumnya sudah mengeksplorasi berbagai cara.

Tapi, terkadang hal tersebut dilakukan dengan terburu-buru. Hal lain yang sering terjadi adalah kita terlalu berambisi untuk mencapai tujuan tersebut dan kemudian bersikap lebih keras terhadap diri kita. Ujung-ujungnya, kita merasa lelah dan bosan, dan perilaku buruk pun kembali hadir.

Kalau kamu berada dalam stage ini, **jangan terburu-buru dalam mencapai tujuanmu, ya!** Jangan lupa juga untuk **menghadiahi diri sendiri** atas usaha perubahan yang telah dilakukan. Reward itu penting untuk menjaga motivasimu dalam berubah.

1. **Maintenance**

Ketika seseorang sudah mencapai stage ini, biasanya **usaha yang dilakukan sudah mulai konsisten**, dan perilaku yang diharapkan muncul juga sudah mulai muncul.

Misalnya, kalau tujuannya adalah untuk menurunkan berat badan, kita sudah paham apa saja yang bisa kita lakukan, pada saat apa saja biasanya berat badan itu stagnan dan tidak bisa turun. Di stage ini, perilaku yang kita inginkan sudah mulai menjadi habit sehari-hari dalam kehidupan kita.

Kalau kamu berada dalam stage ini, ingatlah untuk berbaik hati pada dirimu sendiri dan terus menjaga perilaku baru yang berhasil kamu terapkan.

1. **Relapse**

Relapse atau kekambuhan merupakan **hal yang tidak dapat dihindari,** seberhasil apapun perubahan yang kita lakukan. Selalu ada saat-saat di mana kita ingin kembali bermalas-malasan, makan junk food, dan lain sebagainya.

Pahamilah kalau relapse dapat muncul kembali. Namun, ingatlah bahwa perjalananmu sudah sangat jauh, dan kamu sebenarnya sudah memahami bagaimana cara kembali on track. Kamu juga dapat memahami apa saja yang dapat memicu relapse tersebut.

**Menetapkan Tujuan dengan SMART**

Setelah kita memahami stage of change, selanjutnya kita dapat betul-betul menuliskan dan merencanakan perubahan kita. Salah satu kesalahan yang paling sering kita lakukan dalam merencanakan perubahan dalam hidup kita adalah bagaimana rencana yang kita tetapkan itu tidak **spesifik, terukur (*measurable*), realistis (*achievable*), relevan,** dan **memiliki tenggat waktu (*time bound*).** Akibatnya, rencana kita seringkali gagal dan perubahan yang kita inginkan pun tidak tercapai.

**Contoh Goal yang SMART​:**

* Saya ingin memperbaiki kualitas tidur saya menjadi 8 jam sehari. Saya akan mencoba hal tersebut selama 1 bulan dan melihat hasilnya.
* Saya ingin mengurangi berat badan saya sebanyak 3 kg selama satu bulan. Untuk mencapainya, saya akan berolahraga minimal 1 jam dan mengurangi asupan kalori saya setiap harinya.

**Contoh Goal yang tidak SMART:**

* Saya ingin kurus.
* Saya ingin terhindar dari penyakit.

**Specific**

* **Perubahan seperti apa yang ingin kamu capai?** (Misal: dalam hal asupan makan, kualitas tidur)

* **Siapa saja orang-orang di sekitarmu yang akan terlibat? Siapa yang akan kamu minta bantuannya?** (Misal: teman dekat, personal trainer)

* **Di mana (jika ada keterangan tempat) tujuan akan tercapai?** (Misal: gym, rumah)

**Measurable**

* **Bagaimana nantinya kamu dapat mengetahui jika tujuanmu sudah tercapai?** (Misal: dengan berolahraga selama minimal 1 jam sehari, dengan mengurangi konsumsi gadget agar dapat tidur dengan lelap)

**Achievable**

* **Apakah menurutmu hal tersebut sudah realistis?**

* **Apakah kamu memiliki segala sumber daya yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan tersebut?** (Misal: alat olahraga, asupan bergizi)

* **Jika belum, apa saja yang perlu kamu lakukan untuk memiliki sumber daya tersebut?**

**Relevant**

* **Mengapa tujuan ini sangat penting bagimu?**

* **Apa saja manfaat yang bisa kamu dapatkan dari mencapai tujuan tersebut?**

**Time-Based**

* **Kapan kamu merencanakan tujuan tersebut tercapai?**



**Action!**

Sekarang, saatnya melakukan perencanaan yang telah kamu buat dan mencapai tujuanmu. Buatlah target secara bertahap dan pahami kembali stage of change agar perubahan yang kamu lakukan dapat berjalan dengan sukses.

**Minggu pertama**

|  |
| --- |
| **Dalam satu minggu ke depan, saya akan melakukan hal-hal berikut untuk mencapai tujuan saya.** |
| **Tantangan yang mungkin akan muncul diantaranya..** |
| **Motivasi yang akan menjadi pegangan saya ketika tantangan muncul, diantaranya…** |
| **(Setelah satu minggu) Evaluasi saya terhadap keberjalanan rencana saya selama satu minggu ini, diantaranya…**    **Yang perlu saya pertahankan:**    **Yang perlu saya perbaiki/hilangkan:** |

**Minggu kedua**

|  |
| --- |
| **Dalam satu minggu ke depan, saya akan melakukan hal-hal berikut untuk mencapai tujuan saya.** |
| **Tantangan yang mungkin akan muncul diantaranya..** |
| **Motivasi yang akan menjadi pegangan saya ketika tantangan muncul, diantaranya…** |
| **(Setelah satu minggu) Evaluasi saya terhadap keberjalanan rencana saya selama satu minggu ini, diantaranya…**    **Yang perlu saya pertahankan:**    **Yang perlu saya perbaiki/hilangkan:** |

**Minggu ketiga**

|  |
| --- |
| **Dalam satu minggu ke depan, saya akan melakukan hal-hal berikut untuk mencapai tujuan saya.** |
| **Tantangan yang mungkin akan muncul diantaranya..** |
| **Motivasi yang akan menjadi pegangan saya ketika tantangan muncul, diantaranya…** |
| **(Setelah satu minggu) Evaluasi saya terhadap keberjalanan rencana saya selama satu minggu ini, diantaranya…**    **Yang perlu saya pertahankan:**    **Yang perlu saya perbaiki/hilangkan:** |

**Minggu keempat**

|  |
| --- |
| **Dalam satu minggu ke depan, saya akan melakukan hal-hal berikut untuk mencapai tujuan saya.** |
| **Tantangan yang mungkin akan muncul diantaranya..** |
| **Motivasi yang akan menjadi pegangan saya ketika tantangan muncul, diantaranya…** |
| **(Setelah satu minggu) Evaluasi saya terhadap keberjalanan rencana saya selama satu minggu ini, diantaranya…**    **Yang perlu saya pertahankan:**    **Yang perlu saya perbaiki/hilangkan:** |

Sumber:

https://www.verywellmind.com/the-stages-of-change-2794868