

# Apa Minimal yang Dapat Saya Lakukan untuk Tetap Sehat?

Reviu oleh: [Sabrina Felson, MD](#)

Reviu pada Agt 11, 2021

## Bisakah Anda Melanggar Aturan Kesehatan?

Mencoba menjadi sehat bisa terasa luar biasa. Dari olahraga hingga nutrisi hingga kunjungan ke dokter, ada banyak hal yang perlu diingat dan banyak hal yang sesuai dengan hidup Anda. Untungnya, sebagian besar "aturan" bukanlah mandat satu ukuran untuk semua. Jadi di mana Anda bisa mengambil jalan pintas atau memberi diri Anda istirahat?



## Air

"Minum delapan gelas air sehari" bukanlah keseluruhan cerita. Jumlah total cairan yang Anda butuhkan (bukan hanya air yang Anda minum) tergantung pada hal-hal seperti kesehatan Anda dan di mana Anda tinggal. Anda mungkin baik-baik saja jika tidak merasa haus dan kencing Anda berwarna bening atau kuning pucat. Alih-alih menghitung, **minumlah segelas air setiap kali makan dan juga di antara makan. Minumlah air sebelum, selama, dan setelah berolahraga juga.**



## Olah raga Umum

**Penghitung langkah Anda mungkin mengatakan 10.000, tetapi apakah Anda berkeringat untuk salah satu dari padanya? Angkanya tidak ajaib -- kuncinya di sini adalah intensitas. Agar latihan kardio efektif, Anda perlu meningkatkan detak jantung setidaknya selama 10 menit.** Anda dapat pergi dengan kurang dari 20-30 menit sehari (menambahkan hingga 150 seminggu) ketika Anda bekerja lebih keras: 15 menit jogging seperti setengah jam jalan cepat.



## Pembentukan otot

**Setidaknya dua kali seminggu, lakukan sesuatu untuk memperkuat lengan, bahu, kaki, pinggul, perut, dada, dan punggung Anda:** Angkat beban, gunakan karet gelang, bahkan menggali di kebun atau menyekop salju.

Bagaimana dengan membuat waktu latihan Anda melakukan tugas ganda? **Latihan singkat dan intens selama 30 detik seperti jumping jacks, push-up, dan squat dengan 10 detik istirahat di antaranya meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru serta otot Anda.**



## Fleksibilitas

Anda harus melakukan peregangan dua hari seminggu (atau lebih) untuk membantu Anda membungkuk dan bergerak dengan mudah. Latihan lembut seperti yoga, tai chi, dan Pilates juga meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan Anda.

Anda pernah mendengar untuk melakukan peregangan sebelum dan sesudah berolahraga, tetapi penelitian beragam tentang apakah Anda benar-benar membutuhkan keduanya. Sebelum berolahraga mungkin tdk ada gunanya dan bahkan mungkin sedikit mengganggu kinerja. Lakukan peregangan setelah otot Anda dihangatkan untuk membantu Anda menghindari cedera.



## Kalori

**Anda akan membutuhkan lebih banyak kalori jika Anda aktif, lebih sedikit jika Anda lebih lambat atau lebih tua.** Pria umumnya membutuhkan lebih dari wanita. Ada banyak pengukuran dan matematika untuk mengetahui dengan tepat berapa banyak yang Anda butuhkan. Daripada menghitung kalori, **fokuslah pada pola makan yang sehat.** Investasikan kalori Anda dengan bijak. Hindari banyak kalori yang "kosong", seperti **soda, keripik, dan kue.** Makanan kaya nutrisi memiliki hasil yang lebih baik.



## Serat

Rata-rata orang hanya mendapat sekitar setengah dari kebutuhannya dalam sehari, yaitu 25-30 gram. Untuk memasukkan lebih banyak serat ke dalam makanan Anda, **pilihlah makanan versi gandum utuh jika Anda bisa, seperti beras merah dan biskuit gandum utuh.** Makanlah makanan gandum utuh setiap kali makan. Dan bertemanlah dengan **kacang-kacangan dan polong-polongan!** Anda bisa menambahkan **buncis** ke salad, misalnya, atau mencampur **lentil** ke dalam daging cincang Anda.



## Sayuran dan Buah-buahan

Lupakan porsi dan cangkir. Setiap kali Anda makan, usahakan untuk mendapatkan setengah dari makanan Anda dari bagian produk. Raih sayuran dan buah-buahan sebagai camilan. Jus juga penting, jika 100%, tetapi buah atau sayuran yang sebenarnya lebih baik dan akan membantu Anda mendapatkan serat. Anda menginginkan perpaduan warna dan tekstur yang luas.



## Lemak

Tidak apa-apa untuk sekitar sepertiga dari kalori harian Anda berasal dari lemak! Ini adalah jenis lemak yang dapat membuat Anda tersandung. Secara umum, **pilihlah lemak tak jenuh dari ikan dan tanaman seperti zaitun, kedelai, alpukat, dan kacang-kacangan** (tetapi **bukan minyak kelapa dan kelapa sawit**) daripada lemak jenuh dan lemak trans dari sumber hewani, gorengan, dan makanan panggang. Pilih daging tanpa lemak dan versi rendah lemak dari produk susu saat Anda memilikinya.



## Gula

**Jangan terlalu khawatir tentang gula yang secara alami ada dalam makanan. Hati-hati dengan gula tambahan yang dimasukkan ke dalam makanan dan minuman saat dibuat.** Batasi ini menjadi sekitar 6 sendok teh (100 kalori) per hari untuk wanita dan 9 sendok teh (150 kalori) untuk pria. Jika Anda mendambakan dorongan manis, pilih makanan yang mengandung gula yang juga memiliki nutrisi, seperti gandum utuh atau yogurt rendah lemak.



## Alkohol

Pedoman Diet A.S. mengatakan wanita dapat minum satu minuman per hari dan pria dapat minum dua. (Minuman adalah bir 12 ons, segelas anggur 5 ons, atau segelas minuman keras.) Tapi itu batas harian -- bukan rata-rata -- jadi hari tanpa alkohol tidak membatalkan hari minum ekstra. **Terlalu banyak dapat menyebabkan kanker, tekanan darah tinggi, cedera, penyalahgunaan alkohol, dan banyak masalah lainnya.**



## Tidur

**Orang dewasa biasanya membutuhkan 7 jam atau lebih dalam semalam.** Tapi ini bukan hanya tentang waktu. **Kualitas tidur Anda juga penting.** Kebutuhan dan pola tidur Anda juga akan berubah secara alami seiring bertambahnya usia. Latih **kebiasaan tidur yang baik**, seperti **tidur dan bangun pada waktu yang sama, dan berolahraga secara teratur.** Anda mungkin mendapatkan cukup jika Anda produktif dan bahagia di siang hari -- tanpa kafein -- dan Anda tidak mengantuk saat mengemudi.



## Sikat gigi dan Flossing

American Dental Association mengatakan merawat gigi Anda setiap hari berarti **menyikat gigi dua kali dan membersihkannya satu kali**. Anda mungkin cenderung melewatkan **flossing**, tetapi ini adalah **cara mudah untuk mencegah masalah besar di kemudian hari**. Hindari penyesalan. Jika flossing tradisional bukan pilihan Anda, gunakan penusuk gigi, flosser pra-tas, atau flosser air untuk menghilangkan plak di antara gigi Anda.



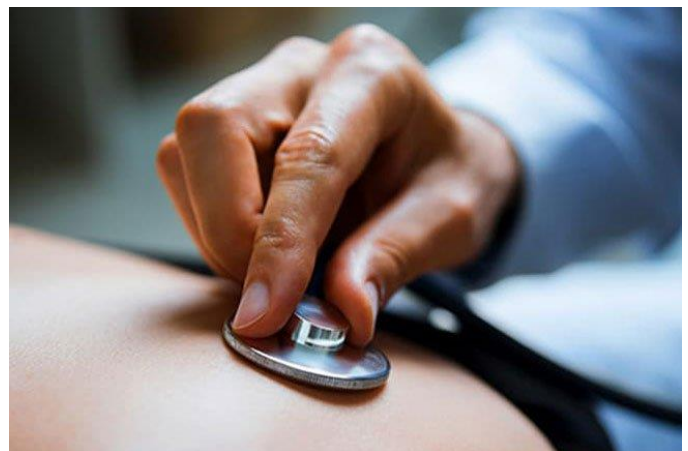
## Kunjungan ke dokter Gigi

Satu kunjungan setahun mungkin sama baiknya dengan dua. American Dental Association merekomendasikan untuk mengunjungi dokter gigi secara teratur. Jadi, jika Anda memiliki gigi yang sehat dan kebiasaan yang baik, setiap 12 bulan dapat mencentang kotak itu untuk Anda. Tetapi jika Anda menderita diabetes atau merokok, misalnya, dokter gigi Anda mungkin ingin menemui Anda lebih cepat. Ambil isyarat Anda dari mereka.



## Pemeriksaan Fisik Tahunan

Penelitian terbaru menemukan bahwa memeriksakan diri ke dokter setiap tahun tidak selalu membuat Anda tetap sehat. Jika Anda tidak memiliki keluhan atau masalah, jadwalkan kunjungan ketika Anda mendapatkan dokter baru, atau jika Anda belum melihat dokter Anda dalam beberapa tahun terakhir, untuk membangun hubungan Anda. **Ikuti tes pencegahan dan vaksin seperti yang direkomendasikan di antara pemeriksaan fisik Anda.**



## Pemeriksaan Mata

Jika Anda tidak memiliki masalah dengan penglihatan Anda, Anda mungkin jarang mengunjungi dokter mata. Orang-orang muda harus menjalani pemeriksaan mata sekali di usia 20-an dan dua kali di usia 30-an. Pastikan untuk membuat janji pada usia 40, ketika tanda-tanda penyakit sering muncul. **Jika Anda berusia di atas 65 tahun, periksakan mata Anda setiap tahun atau lebih.** Tetapi Anda harus pergi lebih sering ketika Anda memakai kacamata atau lensa kontak atau jika Anda memiliki penyakit yang dapat membahayakan mata Anda, seperti diabetes.



## Mencoba yang terbaik

Ingat, pedoman kesehatan dimaksudkan untuk membantu Anda hidup dengan baik, bukan membuat Anda merasa buruk. Itu adalah tujuan, bukan perintah. Tubuh setiap orang, termasuk Anda, berbeda. Cara terbaik untuk mengetahui apa yang tepat untuk Anda adalah berbicara dengan dokter dan penyedia layanan kesehatan lainnya. Bertujuan untuk melakukan lebih baik hari ini daripada yang Anda lakukan kemarin. Upaya apa pun lebih baik daripada tidak sama sekali.



### Sources:

This tool does not provide medical advice. **See additional information:**

© 1996-2022 WebMD, LLC. All rights reserved.

Source slideshow on WebMD

[https://www.medicinenet.com/the\\_least\\_i\\_can\\_do\\_to\\_stay\\_healthy\\_whats/article.htm](https://www.medicinenet.com/the_least_i_can_do_to_stay_healthy_whats/article.htm)