

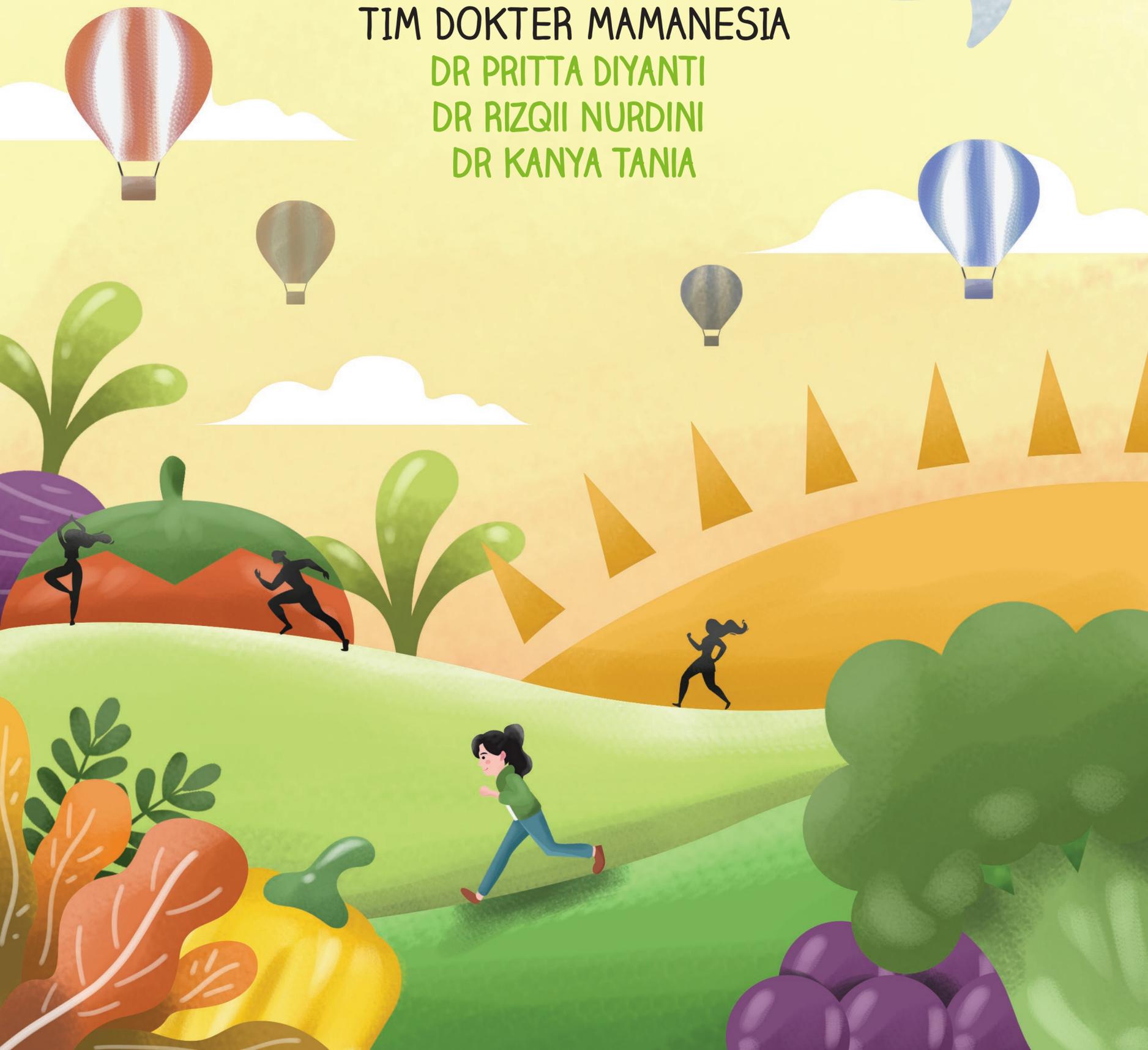


HIDUP SEHAT, MULAI DARI MANA?

BY **lemonilo**
2020

EDISI 
#SEHATDIRUMAH
SELAMA PANDEMI
COVID-19

TELAH DITINJAU OLEH:
TIM DOKTER MAMANESIA
DR PRITTA DIYANTI
DR RIZQII NURDINI
DR KANYA TANIA



CONTENT

Kenapa E-Book Seri Hidup Sehat ini Dibuat?	3
Kenapa Kamu Harus Memulai Gaya Hidup Sehat?	4
Hidup Sehat Mencegah Terjadinya Penyakit Tidak Menular	5
Mau Mulai Hidup Sehat, Harus dari mana?	
1. Mulai dari Makan Sehat	7
2. Lakukan Aktivitas Fisik	8
3. Tidur Cukup Setiap Hari	9
4. Minum Air Putih 8 Gelas Sehari	10
5. Mulai Hidup Bersih dan Jaga Higienitas	11
6. Jangan Merokok!	14
7. Love Yourself	15
Penutup	16



KENAPA

E-BOOK SERI HIDUP SEHAT INI DIBUAT?

Memulai hidup sehat sering dianggap berat, harus mengubah kebiasaan hingga 180 derajat, tidak menyenangkan, juga tidak enak. Stigma negatif ini kerap kali bikin orang-orang mundur perlahan ketika mendengar tentang hidup sehat, bahkan sebelum mereka mulai mencoba.

Padahal kenyataannya, hidup sehat bisa dimulai dari hal-hal sederhana yang bisa kamu lakukan sejak kamu bangun tidur di pagi hari. Apalagi di masa-masa pandemi coronavirus seperti sekarang, perilaku hidup sehat justru menjadi cara paling ampuh mengendalikan dan mencegah tubuh tertular virus.

Lemonilo sebagai brand berbasis teknologi dengan misi memperluas akses hidup sehat bagi masyarakat Indonesia berusaha membuktikan mudahnya memulai hidup sehat dengan menghadirkan e-book #HealthyHacks: Hidup Sehat, Mulai dari mana? yang bisa kamu baca kapan saja, di mana saja, dan dengan gampang kamu sebarkan untuk keluarga serta mereka yang tersayang.

Seperti namanya, e-book ini akan menuntun perjalanan sehatmu dengan langkah-langkah yang mudah dari hal paling mendasar setiap harinya dan mengubah kebiasaanmu menjadi lebih sehat. Semoga e-book ini bermanfaat dan dapat menjadi panduanmu memulai hidup sehat untuk bersama-sama membantu Indonesia menuju Generasi Hebat! Sebab Lemonilo percaya, perjalanan menuju manusia hebat harus dicapai dengan fisik dan mental yang sehat.

**Mari Bersama Lemonilo,
#MenujuGenerasiHebat**

Moni

KENAPA

KAMU HARUS MEMULAI GAYA HIDUP SEHAT?

Menerapkan gaya hidup sehat bisa membantumu menikmati lebih banyak aspek kehidupan.

Sebab, kesehatan bukan hanya tentang menghindari penyakit namun juga kesejahteraan fisik, mental, dan sosial.

Pilihan untuk hidup lebih sehat akan memberimu lebih banyak kesempatan menikmati hidup dalam rentang usia lebih lama.



HIDUP SEHAT MENCEGAH TERJADINYA PENYAKIT TIDAK MENULAR

Pada 2016, **71%** penyebab kematian di dunia adalah penyakit tidak menular (PTM) yang membunuh **36 juta** jiwa per tahun

PTM penyebab kematian terbanyak di dunia adalah **penyakit jantung & pembuluh darah (35%), kanker (12%), diabetes (6%), dan penyakit pernapasan kronis (6%)**

Usia penderita PTM mulai bergeser ke usia muda dan produktif

Di Indonesia, jumlah kasus tekanan darah tinggi pada penduduk berusia 18 tahun ke atas naik hingga **8.3%** dan penderita obesitas naik hingga **7%**

Jumlah kasus stroke, ginjal, dan diabetes mellitus pada penduduk berusia 15 tahun ke atas juga meningkat secara signifikan

PTM MEMANG TIDAK DITULARKAN,
NAMUN MEMATIKAN DAN MENGAKIBATKAN
INDIVIDU MENJADI TIDAK PRODUKTIF.
KITA BISA MENCEGAH PTM DENGAN
MENGENDALIKAN FAKTOR RISIKO
SEJAK DINI DAN MULAI MENERAPKAN
POLA HIDUP SEHAT.

MAU MULAI HIDUP SEHAT, HARUS DARI MANA?

1. MULAI DARI MAKAN SEHAT

Makan sehat dimulai dan dibiasakan sejak dini dan tidak pernah ada kata terlambat untuk memulai hidup sehat.



Ilustrasi piring makan ideal

Sumber: Isi Piringku Kemenkes RI



Ilustrasi piring makan kebanyakan orang Indonesia

KEBIASAAN SEHAT SEDERHANA YANG BISA KAMU LAKUKAN SEKARANG

- ✓ **Pastikan ada sayur dan buah di setiap piring makanmu**
- ✓ **Pakai piring yang lebih kecil agar nasi atau porsi makanmu tidak kebablasan**

Meski berperan penting bagi kesehatan tubuh terutama dalam hal pencegahan penyakit, 'nutrisi' tak bisa bekerja sendiri. Aktivitas harian yang seimbang turut jadi penentu.

2. LAKUKAN AKTIVITAS FISIK



MANFAAT JALAN 10K LANGKAH

- ✓ **Menjaga berat badan ideal**
- ✓ **Menurunkan risiko penyakit jantung**
- ✓ **Mencegah osteoporosis**
- ✓ **Mengurangi stres**

NGGAK PERLU LANGSUNG 10.000 LANGKAH PER HARI, KAMU BISA MEMULAINYA DENGAN HAL SEDERHANA SEPERTI:

- ✓ **Jika kamu bawa kendaraan pribadi, parkirkan agak jauh**
- ✓ **Jika kamu naik kendaraan umum, turunlah di halte sebelum atau berikutnya**
- ✓ **Jika memungkinkan gunakan tangga daripada lift atau eskalator**
- ✓ **Jika sedang di kantor bisa ke toilet di lantai berbeda (tapi tetap naik tangga ya)**

3. TIDUR CUKUP SETIAP HARI

BAHAYA KURANG TIDUR

Memicu tekanan darah tinggi

Berisiko terkena diabetes dan penyakit jantung

Mengganggu sistem imun

Sulit fokus

Lebih emosional, mood gampang berubah, cenderung tempramen

Sumber: <https://www.healthline.com/health/sleep-deprivation/effects-on-body#1>

Anak
(usia 6-12 tahun)
membutuhkan waktu tidur **10 jam per hari**

Orang dewasa
(usia 18-40 tahun)
membutuhkan waktu tidur **7-8 jam** per hari

Lansia
(60 tahun ke atas)
membutuhkan waktu tidur cukup **6 jam per hari**

KEBIASAAN SEDERHANA YANG BISA KAMU LAKUKAN:

- ✓ **Matikan semua gadget (hp, laptop, tv) setelah semua aktivitas malam hari selesai**
- ✓ **Buat jadwal tidur tetap (tidur dan bangun di waktu yang sama setiap hari)**
- ✓ **Hindari kafein dan nikotin 8 jam jelang tidur**
- ✓ **Mandi air hangat 1-2 jam sebelum tidur selama 10 menit (terbukti meningkatkan kualitas tidur)**

4. MINUM AIR PUTIH 8 GELAS SEHARI



Dehidrasi ringan bisa merusak konsentrasi dan menyebabkan gangguan mood

Bikin nggak semangat dan mempengaruhi performa fisik

Mengganggu fungsi saluran cerna dan berisiko sembelit

Memicu risiko delirium (gangguan mental serius yang menyebabkan penderita mengalami kebingungan parah) pada orang demensia

Merusak ginjal (hidrasi yang baik mengurangi infeksi saluran kemih)

Mengganggu fungsi jantung

Menyebabkan sakit kepala (pemicu migrain dan bikin gampang marah)

Meski tidak secara langsung bikin kulit keriput, kurang minum membuat kulit tidak terhidrasi

Sumber: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2908954/>

LANGKAH PRAKTIS AGAR TETAP SEHAT:

- ✓ Minum 8 gelas air setiap hari; dapat dibagi menjadi 1 gelas saat bangun, 2 gelas setiap makan, 1 gelas sebelum tidur
- ✓ Tiap kali ingin ngemil, minum air putih dulu karena otak kurang bisa membedakan rasa lapar dan haus
- ✓ Bawa tumbler atau botol minum ke mana pun kamu pergi

5. MULAI HIDUP BERSIH DAN JAGA HIGIENITAS

Nggak cuma dengan mandi, menjaga kebersihan tangan sepanjang hari dengan mencuci tangan dan menjaga kebersihan gigi dengan menyikat gigi secara teratur adalah cara penting menjaga kebersihan, ini akan membantu mencegah penyakit dan penyebaran infeksi pada orang lain.



Lubang pada gigi (caries) terjadi karena adanya sisa makanan yang menempel pada gigi. Sisa makanan ini diubah oleh bakteri normal yang ada di mulut menjadi asam. Asam kemudian melarutkan mineral pembentuk gigi sedikit demi sedikit sehingga terjadilah lubang.



KENAPA CUCI TANGAN HARUS 20 DETIK?

"Banyak sekali virus dan bakteri yang dapat berpindah melalui tangan yang kotor. Kita sering nggak sadar memegang segala benda yang ada di sekitar dan secara nggak sadar juga memegang wajah, hidung, dan mulut."



KEBIASAAN SEHAT SEDERHANA YANG BISA KAMU LAKUKAN:

✓ **Cuci tangan minimal 20 detik pakai sabun dengan air mengalir**

- Sebelum, saat, dan setelah menyiapkan makanan
- Sebelum makan
- Sebelum dan sesudah merawat orang atau anak sakit di rumah (terutama bila sakitnya diare dan muntah-muntah)
- Sebelum dan sesudah merawat luka terbuka (luka lecet, luka sobek)
- Setelah menggunakan toilet
- Setelah mengganti popok atau membersihkan anak di toilet
- Setelah bersin, batuk, membersihkan hidung saat pilek
- Setelah menyentuh binatang, memberi makan binatang, atau membersihkan kotoran binatang
- Setelah menyentuh sampah atau tong sampah
- Setelah menggunakan transportasi umum dan fasilitas umum lainnya

Sumber : <https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html>

✓ **Mandi minimal 1 kali sehari kecuali dalam keadaan tertentu; misal setelah bekerja di tempat kotor, olahraga atau kegiatan berkeringat, mengunjungi keramaian, dan mengunjungi rumah sakit**

Sumber : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6011066/>

✓ **Sikat gigi 2 kali sehari (pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur) dengan pasta gigi berfluoride**

10 CARA MENCUCI TANGAN DENGAN BENAR



1. Basahi tangan dengan air



2. Tuang sabun secukupnya untuk menutupi semua permukaan tangan



3. Gosok telapak tangan yang satu ke telapak tangan lainnya



4. Gosok punggung tangan dan sela jari



5. Gosok punggung jari ke telapak tangan dengan posisi jari saling bertautan



6. Genggam dan basuh ibu jari dengan posisi memutar



7. Gosok bagian ujung jari ke telapak tangan agar bagian kuku terkena sabun



8. Gosok tangan yang bersabun dengan air mengalir



9. Keringkan tangan dengan lap sekali pakai



10. Gunakan handuk untuk mematikan keran air

6. JANGAN MEROKOK!

"Ingat ya, merokok bukan hanya membahayakan diri sendiri, tapi juga orang lain!"



MANFAAT BERHENTI MEROKOK

Dalam
20
Menit

tekanan darah dan denyut nadi menurun

Dalam
2-12
Minggu

terjadi peningkatan fungsi paru-paru

Dalam
12
Jam

tingkat karbon monoksida dalam darah menjadi normal

Dalam
1-9
Bulan

terjadi penurunan batuk dan sesak nafas

BAHAYA ROKOK ELEKTRONIK ATAU VAPE

- ✓ Uap vape mengandung nikotin yang menyebabkan adiksi, bersifat karsinogen (dapat memicu kanker) dan bahan-bahan toksik lainnya
- ✓ Memicu penyakit jantung dan pembuluh darah
- ✓ Memicu iritasi dan peradangan saluran pernapasan
- ✓ Menurunkan fungsi paru dan berisiko terkena serangan penyakit asma
- ✓ Saat terhirup orang sekitar, uap vape juga dapat menimbulkan masalah kesehatan

7. LOVE YOURSELF



- ✓ **Buat 'Gratitude List' untuk dirimu sendiri setiap hari**
- ✓ **Batasi kebiasaan screen time**
- ✓ **Detoks media sosial; pilih pengaruh yang hanya membawa dampak positif untuk hidupmu**
- ✓ **Berikan momen untuk diri sendiri setiap hari dengan melakukan hal-hal yang kamu senangi; yoga, olahraga, atau memasak**
- ✓ **Luangkan waktu untuk hening dan refleksi diri**

Yuk, mulai terapkan 5 hal sederhana ini untuk lebih dekat menuju hidup sehat!

SELAMAT

KAMU SUDAH SELANGKAH MENUJU GENERASI HEBAT!

Hidup sehat bukan hanya bermanfaat buat dirimu sendiri, tapi juga keluarga dan orang-orang tersayang.

Saat gaya hidup sehat diadopsi, role model yang lebih positif di keluarga jadi bertambah, kebiasaan hidup sehat ini jadinya lebih mudah diterapkan. Perjalanan sehatmu juga akan membantu keluarga dan mereka yang tersayang untuk hidup lebih lama dengan sehat dan produktif.

Kamu bisa mendapat lebih banyak informasi seputar gaya hidup sehat di semua media sosial Lemonilo, baik akun Instagram Lemonilo (@lemonilo) maupun channel Youtube Lemonilo. Download juga aplikasi Lemonilo sekarang untuk mendapatkan tips hidup sehat setiap hari!

Sekarang, nggak perlu bingung lagi sehat harus mulai dari mana karena Lemonilo memudahkanmu. Salah satunya dengan menyediakan bahan masakan alami dan terjangkau di situs maupun aplikasi Lemonilo!

Gunakan kode promo HIDUPSEHAT1 untuk potongan harga hingga 20% agar belanjamu jadi lebih hemat. Untuk syarat dan ketentuan penggunaan kode promo ini, baca <http://bit.ly/YukMulaiHidupSehat> ya.



BERSAMA LEMONILO
#MENUJUGENERASIHEBAT

FOLLOW US:

- 🌐 lemonilo.com
- 📺 youtube.com/lemonilo
- 📘 facebook.com/lemonilo
- 📷 instagram.com/lemonilo/
- 🐦 twitter.com/lemonilo
- 📧 [Baca artikel menarik di lemonilo.com/blog](https://lemonilo.com/blog)

