

BAB 6

KESEHATAN FISIK

PEMBIASAAN AKTIVITAS FISIK



Gambar 8. Pembiasaan Aktivitas Fisik di Sekolah Mendukung Pertumbuhan, Perkembangan Optimal, dan Kebugaran. (*Uks.kemdikbud.go.id, 2022a*)

Kesehatan fisik merujuk pada keadaan kesehatan tubuh seseorang, termasuk kondisi fisik dan fisiologisnya. Ini mencakup berbagai aspek, termasuk kebugaran fisik, kemampuan tubuh untuk berfungsi dengan baik, dan ketahanan terhadap penyakit dan

cedera. Kesehatan fisik adalah salah satu komponen utama dari kesejahteraan keseluruhan seseorang.

Aspek-aspek kesehatan fisik meliputi:

1. **Kebugaran Fisik:** Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik tanpa merasa lelah atau terlalu stres. Ini mencakup kekuatan otot, daya tahan kardiorespiratori, fleksibilitas, dan keseimbangan.
2. **Nutrisi yang Baik:** Konsumsi makanan yang memberikan nutrisi yang cukup dan seimbang untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan fungsi tubuh yang optimal.
3. **Berat Badan Sehat:** Memiliki berat badan yang sehat dan seimbang sesuai dengan tinggi badan dan usia, serta menjaga persentase lemak tubuh yang tepat.
4. **Tidur yang Cukup:** Mendapatkan jumlah tidur yang cukup untuk mendukung pemulihan tubuh, konsentrasi yang baik, dan kesejahteraan mental.
5. **Penghindaran Perilaku Berisiko:** Menjauhi perilaku berisiko seperti merokok, penyalahgunaan alkohol, dan penggunaan narkoba ilegal yang dapat merusak kesehatan fisik.
6. **Pencegahan Penyakit:** Upaya untuk mencegah penyakit seperti kardiovaskular, diabetes, dan penyakit menular dengan gaya hidup sehat, vaksinasi, dan pemeriksaan kesehatan berkala.
7. **Perawatan Medis:** Mengakses perawatan medis yang tepat waktu ketika diperlukan, termasuk pemeriksaan kesehatan rutin dan perawatan medis saat sakit atau terluka.
8. **Kesehatan Mental yang Baik:** Kesehatan fisik juga berhubungan erat dengan kesehatan mental.

Kesehatan mental yang baik dapat memengaruhi fisik, dan sebaliknya.

Kesehatan fisik yang baik merupakan fondasi bagi kehidupan yang produktif dan bermakna. Ini memungkinkan individu untuk menjalani kehidupan aktif, melakukan aktivitas sehari-hari dengan nyaman, dan memiliki potensi untuk mengejar tujuan hidup mereka. Oleh karena itu, menjaga kesehatan fisik adalah salah satu aspek penting dalam menjalani kehidupan yang sehat dan bahagia.

A. Gaya Hidup Sehat dan Pola Makan yang Baik



**Gambar 9. Membangun gaya hidup sehat
(Happyfresh.id, 2020)**

Gaya hidup sehat dan pola makan yang baik adalah praktik-praktik dan keputusan yang diambil oleh seseorang dalam kehidupan sehari-hari yang bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan sosial mereka.



Gambar 10. Hidup sehat pada anak dimulai dari pengaturan pola makan yang baik
(*appletreebsd.com, 2018*)

Gaya hidup sehat dan pola makan yang baik mencakup berbagai aspek, dan berikut adalah penjelasan lebih lanjut tentang keduanya:

Gaya Hidup Sehat: Gaya hidup sehat adalah cara hidup yang berfokus pada praktik-praktik yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan individu. Ini mencakup berbagai hal, seperti:

1. **Aktivitas Fisik:** Melibatkan diri dalam aktivitas fisik yang teratur, seperti berjalan kaki, berlari, bersepeda, atau kebugaran. Aktivitas fisik membantu menjaga kebugaran fisik, mengendalikan berat badan, dan meningkatkan kesehatan jantung.
2. **Pengelolaan Stres:** Belajar cara mengelola stres dengan baik, seperti meditasi, yoga, atau relaksasi, untuk menjaga kesehatan mental dan emosional.
3. **Tidur yang Cukup:** Memastikan tidur yang cukup dan berkualitas untuk pemulihan tubuh dan kesejahteraan mental.
4. **Penghindaran Kebiasaan Berbahaya:** Menghindari perilaku berbahaya seperti merokok,

penyalahgunaan alkohol, dan penggunaan narkoba ilegal yang dapat merusak kesehatan.

5. Mengelola Pola Hidup yang Seimbang: Menyeimbangkan antara pekerjaan, waktu bersantai, dan waktu berkualitas dengan keluarga dan teman-teman.

Pola Makan yang Baik: Pola makan yang baik mencakup konsumsi makanan dan minuman yang memberikan nutrisi yang cukup dan seimbang untuk tubuh. Ini termasuk:

1. Makanan Seimbang: Memakan berbagai jenis makanan, termasuk sayuran, buah-buahan, biji-bijian, protein, dan lemak sehat untuk memastikan asupan nutrisi yang cukup.
2. Porsi yang Sesuai: Menjaga porsi makan yang sesuai untuk menghindari overeating dan menjaga berat badan yang sehat.
3. Penghindaran Makanan Tinggi Gula dan Lemak Trans: Menghindari makanan dan minuman yang mengandung tinggi gula tambahan, garam, dan lemak trans yang dapat berdampak buruk pada kesehatan.
4. Minum Air yang Cukup: Memastikan bahwa tubuh tetap terhidrasi dengan minum cukup air sepanjang hari.
5. Makan Bersama Keluarga: Makan bersama keluarga dapat meningkatkan kesadaran tentang makanan dan membantu dalam membangun hubungan keluarga yang baik.

Gaya hidup sehat dan pola makan yang baik bekerja sama untuk mendukung kesehatan fisik dan kesejahteraan secara keseluruhan. Menerapkan praktik-praktik ini dalam kehidupan sehari-hari dapat membantu individu menjaga kesehatan tubuh mereka, mencegah penyakit, dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

B. Olahraga dan Aktivitas Fisik dalam Kehidupan Siswa

Olahraga dan aktivitas fisik dalam kehidupan siswa mencakup berbagai jenis kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh dan latihan fisik. Aktivitas ini memiliki peran penting dalam mempromosikan kesehatan fisik, kesejahteraan mental, dan pengembangan keterampilan sosial.



Gambar 11. Acara Sekolah tentang Olahraga agar Siswa Mengetahui Pentingnya Gaya Hidup Sehat
(Bekasi.urbanjabar.com/, 2023)

Berikut penjelasan dan contoh dari olahraga dan aktivitas fisik dalam kehidupan siswa:

1. Pendidikan Jasmani dan Olahraga (PJO):

Pendidikan Jasmani dan Olahraga (PJO) adalah bagian integral dari kurikulum sekolah yang melibatkan siswa dalam berbagai aktivitas fisik dan olahraga. Ini mencakup pelajaran tentang berbagai olahraga, teknik latihan fisik, dan pengembangan keterampilan atletik.

Contoh: Siswa berpartisipasi dalam pelajaran PJO yang mencakup olahraga seperti sepak bola, basket, voli, bulutangkis, lari, dan renang. Mereka belajar teknik dasar, strategi permainan, dan menjalani latihan fisik yang sesuai.

2. Ekstrakurikuler Olahraga:

Banyak sekolah menawarkan kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang mencakup berbagai olahraga seperti sepak bola, bola basket, bola voli, tinju, atau karate. Siswa dapat bergabung dengan tim olahraga ini untuk berpartisipasi dalam kompetisi atau sekadar berlatih.

Contoh: Sebuah sekolah memiliki tim sepak bola sekolah yang berpartisipasi dalam kompetisi sepak bola antar sekolah. Siswa yang tertarik pada sepak bola dapat bergabung dengan tim ini untuk berlatih dan berkompetisi.

3. Aktivitas Fisik Sehari-hari:

Aktivitas fisik tidak selalu harus terkait dengan olahraga terstruktur. Aktivitas fisik sehari-hari seperti berjalan kaki ke sekolah, bersepeda, atau

bermain di taman dapat menjadi bagian penting dari gaya hidup aktif siswa.

Contoh: Siswa berjalan atau bersepeda ke sekolah setiap hari daripada menggunakan transportasi umum atau mobil pribadi. Mereka juga aktif bermain di taman setiap akhir pekan dengan teman-teman mereka.

4. Yoga dan Meditasi:

Yoga dan meditasi adalah aktivitas fisik yang juga membantu dalam mengelola stres, meningkatkan kesejahteraan mental, dan meningkatkan keseimbangan dan fleksibilitas tubuh.

Contoh: Sebuah sekolah menawarkan kelas yoga yang siswanya dapat mengahdirinya. Siswa belajar gerakan yoga, teknik meditasi, dan latihan pernapasan yang membantu mereka merasa lebih tenang dan fokus.

5. Kegiatan Kesehatan Komunitas:

Siswa dapat berpartisipasi dalam kegiatan yang mendukung kesehatan komunitas, seperti kegiatan membersihkan lingkungan, berpartisipasi dalam maraton amal, atau mengambil bagian dalam kampanye kesehatan masyarakat.

Contoh: Sebuah kelompok siswa di sekolah mereka mengorganisir kegiatan pembersihan lingkungan setempat. Siswa membersihkan pantai atau taman umum sebagai bagian dari inisiatif ini.

6. Permainan dan Aktivitas Luar Ruangan:

Aktivitas luar ruangan seperti hiking, mendaki, atau camping juga merupakan bentuk aktivitas

fisik yang dapat melibatkan siswa dalam petualangan alam.

Contoh: Sebuah klub luar ruangan di sekolah mengadakan perjalanan hiking ke gunung lokal. Siswa berkumpul untuk mendaki dan menjelajahi alam sambil membangun keterampilan bertahan hidup dan apresiasi terhadap lingkungan.

Olahraga dan aktivitas fisik dalam kehidupan siswa memiliki banyak manfaat, termasuk meningkatkan kesehatan fisik, kesejahteraan mental, dan keterampilan sosial. Mendorong siswa untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik dapat membantu mereka menjalani gaya hidup yang lebih sehat dan aktif.

Rangkuman

Kesehatan fisik adalah kondisi tubuh seseorang yang mencakup berbagai aspek seperti kebugaran fisik, nutrisi, berat badan, tidur, penghindaran perilaku berisiko, pencegahan penyakit, perawatan medis, dan kesehatan mental. Ini merupakan komponen penting dari kesejahteraan keseluruhan seseorang.

Gaya hidup sehat dan pola makan yang baik mencakup praktik-praktik seperti aktivitas fisik teratur, pengelolaan stres, tidur yang cukup, penghindaran kebiasaan berbahaya, dan menjaga pola makan seimbang. Praktik ini bekerja bersama untuk mendukung kesehatan fisik dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Olahraga dan aktivitas fisik dalam kehidupan siswa mencakup Pendidikan Jasmani dan Olahraga (PJO), kegiatan ekstrakurikuler olahraga, aktivitas fisik sehari-hari, yoga, meditasi, kegiatan kesehatan komunitas, permainan luar ruangan, dan memiliki manfaat dalam meningkatkan kesehatan fisik, kesejahteraan mental, dan keterampilan sosial siswa.