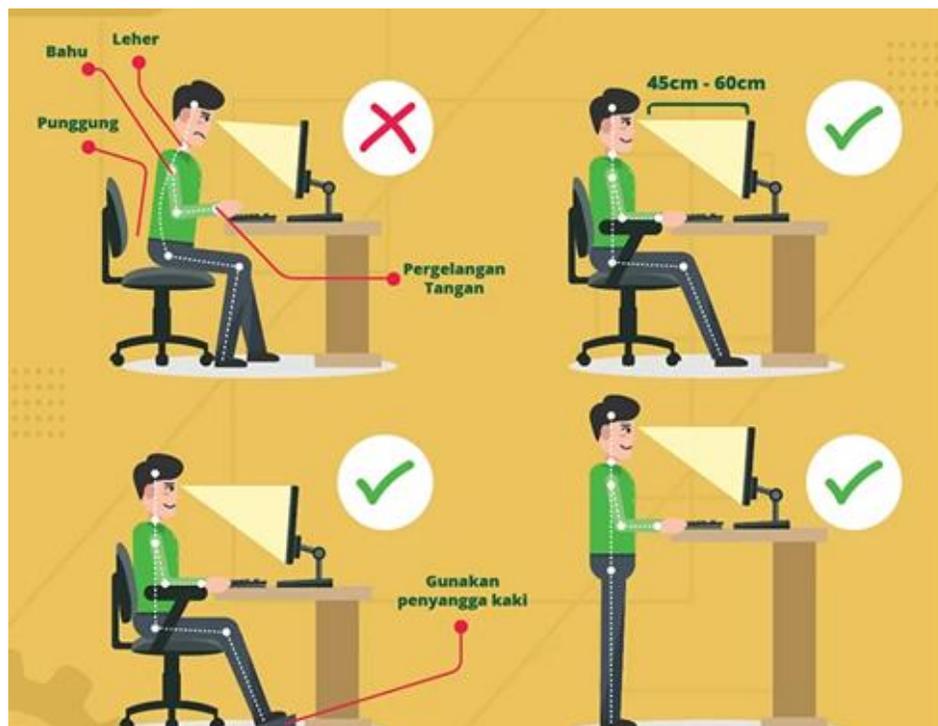


BEBERAPA LANGKAH SEHAT DI LINGKUNGAN KERJA

Febri Maryani, S.ST., M.K.M. September 24, 2023

Sebagian besar dari kita menghabiskan waktu di tempat kerja kurang lebih 8 jam. Aktivitas hanya terbatas di depan laptop dan di depan meja, sedikit gerak, makan yang dikonsumsi mengikuti ajakan teman, sesuai kondisi tempat makan di dekat kantor, atau bagi karyawan milenial cenderung menyukai camilan gurih, misalnya indomie dan makanan ringan lainnya. Berikut beberapa langkah agar tetap sehat di tempat kerja:

- Bangun dan sering bergerak
Jangan duduk di kursi dalam waktu lama. Hal ini menyebabkan banyak masalah kesehatan. Setel pengingat di ponsel Anda untuk bangkit dari duduk dan bergerak untuk melakukan peregangan setiap 30 menit.
Pada saat menerima panggilan telepon sebaiknya dilakukan sambil berjalan untuk membakar kalori lebih banyak. (Vantage Fit, 2023)
- Pertahankan postur yang tepat
Selalu duduk dengan tegak dan pertahankan postur tubuh yang benar saat di tempat kerja. Postur tubuh yang buruk dapat menyebabkan gangguan kesehatan, seperti nyeri leher, nyeri punggung, mata lelah. Selain itu juga dapat menyebabkan penurunan produktivitas dan tingkat konsentrasi.
Berikut posisi yang salah dan tepat pada saat duduk: (Permenaker No.5 Tahun 2018)



(Safety Sign Indonesia, 2021)

1. Membawa bekal makanan dari rumah
Nutrisi yang tepat dimulai dengan mengetahui apa yang kita makan. Memasak makanan sendiri adalah cara terbaik untuk mewujudkan nutrisi yang tepat. Sebagian besar makanan yang dibeli di toko mengandung banyak bahan pengawet yang tidak sehat dan perlu dihindari, tinggi kalori.
Dengan membawa bekal dari rumah, kita dapat memilih bahan segar dan membuat tetap sehat dan bugar.
2. Persediaan camilan sehat
Bekerja dalam waktu berjam-jam menyebabkan rasa lapar sepanjang waktu dan kondisi ini menyebabkan rendahnya produktivitas. Untuk mengatasi hal tersebut, tidak disarankan mengonsumsi makanan cepat saji dan camilan tidak sehat.
Hal ini karena camilan sehat dapat membuat tetap berenergi dan produktif sepanjang hari di tempat kerja. Camilan sehat dalam hal ini, yaitu buah-buahan; kacang-kacangan, seperti edamame, almond, kacang tanah; yogurt; kuaci; popcorn; puding; kelapa; kurma, *dark chocolate*.
1. Hindari makanan dan minuman manis yang tidak sehat
Sebagian besar dari kita mengalami penurunan energi saat sore hari, banyak diantara kita berpikir untuk menaikkan energi perlu mengonsumsi makanan ringan atau minuman manis, seperti restoran siap saji. Namun makanan tersebut hanya memberikan sedikit tambahan energi dan membuat kita kurang sehat. Hal ini karena asupan gula yang dikonsumsi menyebabkan beberapa masalah kesehatan seperti diabetes.
Berikut batasan mengonsumsi gula per orang per hari, yaitu 50 gram (4 sendok makan). Sebanyak 2000 miligram natrium/sodium atau 5 gram garam (1 sendok teh), dan sebanyak 67 gram (5 sendok makan) untuk minyak. Dengan rumus : G4 G1 L5. Misalnya satu potong donat coklat mengandung sekitar 1,5 sendok makan gula + segelas minum bersoda mengandung sekitar 2,5 sendok makan gula. Konsumsi sepotong donat dan minuman soda sudah memenuhi batasan konsumsi gula, yaitu 4 sendok makan atau 50 gram per hari per orang. (Dinas Kesehatan Gunung Kidul, 2023)
2. Sering mengonsumsi air putih
Pastikan untuk cukup minum air putih saat di tempat kerja. Kurang minum air putih dapat menyebabkan kelelahan, sakit kepala, sulit berkonsentrasi. Minum setidaknya sebanyak 2 liter per hari.
3. Mengurangi mengonsumsi minuman berkafein
Banyak diantara kita saat konsentrasi menurun atau merasa kurang bersemangat maka memilih untuk mengonsumsi teh atau kopi. Namun, minuman tersebut hanya bisa dikonsumsi dalam jumlah sedang. Jika berlebihan menyebabkan insomnia, gugup, gelisah, detak jantung meningkat.
Kafein dalam dosis rendah sampai sedang (50-300 mg) menimbulkan kewaspadaan, energi, konsentrasi, dan menurunkan rasa kantuk. Efek tersebut dapat memperbaiki mood dan tentunya meningkatkan produktivitas. Mengonsumsi kopi dalam jumlah sedang (2-5 cangkir per hari) dapat diintegrasikan ke dalam diet sehat karena menurunkan risiko Diabetes Melitus, HT, obesitas, kanker. Hasil penelitian disebutkan bahwa dengan mengonsumsi kopi rutin sebanyak 2-3 cangkir per hari dihubungkan dengan risiko kematian lebih rendah dibandingkan tidak mengonsumsi kopi. (Kementerian Kesehatan, 2023).

4. Melakukan olahraga saat di kantor
Ambil beberapa waktu saat istirahat atau jam pulang untuk berolahraga dengan rekan kerja Anda. Hal ini bermanfaat bagi orang-orang yang tidak memiliki waktu untuk berolahraga di rumah atau di gym.
5. Bersosialisasi
Bersosialisasi dengan rekan kerja dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental secara signifikan. Dengan berkolaborasi, berinteraksi dengan anggota tim, dan membantu mereka saat membutuhkan bantuan, hal ini dapat menciptakan hubungan sehat dan lingkungan kerja yang kolaboratif. (Vantage Fit, 2023)
6. Beristirahat sejenak
Perlu beristirahat sejenak di tempat kerja sesekali, hal ini karena terlalu lama duduk dapat menyebabkan kontraproduktif. Dengan beristirahat sejenak dapat membantu tetap termotivasi dalam bekerja dan menjaga tingkat konsentrasi tetap tinggi. Beristirahat sejenak, dapat dilakukan dengan jalan-jalan di luar, pergi ke ruangan istirahat, makan camilan sehat, dan beberapa hal yang dapat menyegarkan pikiran. Berikut beberapa ide agar otak rileks:
 - Mediasi
Hal ini bisa dilakukan 10-15 menit saja sudah cukup membantu otak untuk rileks.
 - Berjalan
Bekerja seharian di lingkungan kantor bisa menambah rasa lelah pada otak, kondisi ini dapat dihindari dengan berjalan-jalan di luar gedung kantor. Berada di tengah alam merupakan penurun stres dan menyehatkan.
 - Jalan kaki merupakan cara olah raga yang baik untuk memperkuat tulang, menurunkan berat badan, meningkatkan kualitas tidur, menjaga kesehatan persendian, menjaga suasana hati agar tetap rileks.
 - Membaca
Dalam hal ini membaca di luar dari pekerjaan, misalnya membaca novel, puisi, cerita pendek. Membaca buku tentang pengembangan diri juga merupakan cara terbaik untuk karyawan dalam memperbaiki diri.
 - Peregangan (*Stretches*)
Hal ini dapat melepaskan kepenatan, memperbaiki postur tubuh. Peregangan ini dilakukan pada lengan, leher, dada. Dengan demikian, dapat menjaga kesehatan fisik dan mental karyawan.
 - Menatap awan
Aktivitas ini memenangkan, mengembalikan pikiran dan tubuh dengan alam, serta meningkatkan keterampilan observasi.
 - Tertawa
Salah satu cara paling tepat untuk meredakan ketegangan yaitu dengan tertawa, seperti pepatah” *tertawa adalah obat terbaik*”. Hal ini karena tertawa dapat menurunkan hormon stres, melepaskan kecemasan fisik, ketegangan otot. (Vantage Fit, 2023)
1. Bersihkan dan atur ruang kerja
Ruang dan lingkungan kerja dapat berdampak langsung pada kesehatan mental dan emosional. Ruang kerja yang tidak tertata rapi menyebabkan kurangnya konsentrasi, fokus, dan motivasi dalam bekerja. (Vantage Fit, 2023)

Daftar Pustaka:

https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2319/mengonsumsi-kopi-secara-rutin-bagaimana-dampaknya-pada-kesehatan-jantung (Diakses 25 September 2023, pukul 09.24 WIB)

<https://www.vantagefit.io/blog/healthy-office-habits/#:~:text=Maintain%20proper%20posture,in%20productivity%20and%20concentration%20levels> ((Diakses 25 September 2023, pukul 09.00 WIB)

[https://dinkes.gunungkidulkab.go.id/batasi-gula-garam-lemak-dengan-g4-g1-15/#:~:text=Batas%20konsumsi%20gula%2C%20garam%2C%20dan,\(5%20sendok%20makan%20minyak\)](https://dinkes.gunungkidulkab.go.id/batasi-gula-garam-lemak-dengan-g4-g1-15/#:~:text=Batas%20konsumsi%20gula%2C%20garam%2C%20dan,(5%20sendok%20makan%20minyak)) (Diakses 25 September 2023, pukul 11.00 WIB)

<https://safetysignindonesia.id/ergonomi-komputer-bekerja-di-depan-komputer-juga-ada-aturannya-bagaimana-menurut-regulasi/> (Diakses 25 September 2023, pukul 11.07 WIB)