



BUKU SAKU

HEALTHY FOOD HEALTHY LIFE

start from now, for your better future



Disusun oleh: Farras Putri Nabila
Dosen Pendamping Lapangan: Daryono, Ph.D

Daftar Isi

Daftar Isi.....	ii
BAGIAN 1.....	1
Healthy Food, Healthy Life.....	1
BAGIAN 2.....	5
Healthy Life.....	5
BAGIAN 3.....	8
Healthy Food.....	8
BAGIAN 4.....	14
Hidroponik.....	14
Daftar Pustaka.....	15

BAGIAN I

Healthy Food, Healthy Life

Di zaman sekarang, slogan dari “*healthy food, healthy life*” atau makan sehat, gaya hidup sehat bukan hanya sekedar slogan tetapi menjadi sebuah hal yang sudah mulai dilakukan oleh banyak orang di dunia. Semakin berkembangnya zaman dan semakin berkembangnya teknologi, memiliki gaya hidup yang sehat serta mengkonsumsi makanan yang sehat mulai semakin berkurang. Gaya hidup yang tidak sehat dan terus menjadi-jadi dapat memberikan dampak yang buruk bagi tubuh manusia. Beberapa hal yang termasuk dalam kategori memiliki gaya hidup buruk:

1. Pola makan yang buruk

Pola makan yang dimaksud ialah memakan makanan yang tidak memiliki gizi seimbang seperti *junk food*. *Junk food* ialah makanan yang biasanya dikategorikan makanan cepat saji dan memiliki kandungan gizi yang rendah. *Junk food* sendiri kaya akan 1 zat gizi saja sehingga zat gizi

yang lain tidak terpenuhi. Selain itu, memakan makanan dengan cepat juga dikatakan sebagai pola makan yang buruk karena dapat mengakibatkan timbulnya penyakit asam lambung, membuat berat badan naik, meningkatkan resiko terjadinya sindrom metabolik dan akan membuat proses pencernaan menjadi lambat. Dan yang terakhir ialah makan terlalu banyak karena dapat membuat organ pencernaan membengkak.

2. Kurang aktif bergerak

Jarang berolahraga atau tidak berolahraga dapat dikatakan sebagai gaya hidup yang tidak sehat. Sejumlah penelitian mengatakan bahwa malas bergerak dapat menimbulkan berbagai risiko penyakit. Lebih banyak berdiam diri juga memberikan efek samping seperti, stress, gangguan tidur, metabolisme lambat, tekanan darah tinggi, menambah berat badan, dan tulang yang lemah karena cenderung merasa lelah serta pegal.

3. Kebiasaan tidur yang buruk

Terlalu sering begadang apalagi melakukan hal-hal yang tidak penting, memberikan banyak sekali dampak negatif bagi tubuh. Seperti membuat kulit jadi menua, menjadi pelupa, meningkatkan resiko kecelakaan terutama saat mengemudi, menyebabkan masalah kesehatan yang serius, dapat memperburuk suasana hati dan memperparah depresi, membuat otak bekerja semakin lambat, meningkatnya kenaikan pada berat badan, membuat emosi negatif semakin meningkat, dan yang terakhir ialah dapat menyebabkan kematian.

4. Kecanduan Perangkat Teknologi.

Semakin berkembangnya zaman, teknologi semakin canggih sehingga banyaknya orang yang susah lepas dari teknologi atau dari gadget terutama ponsel. Banyaknya aplikasi di dalam sebuah ponsel yang menarik perhatian dapat membuat seseorang lupa untuk beristirahat dan terus menerus memainkan ponsel mereka. Padahal, di dalam sebuah ponsel terdapat *blue light* atau cahaya biru yang dapat memberikan

dampak negatif bagi seseorang jika menggunakannya secara berlebihan. Dampaknya adalah mengganggu ritme sirkadian atau jam tidur seseorang, menyebabkan kerusakan pada retina, dapat meningkatkan risiko katarak, dan yang terakhir ialah membuat mata lelah.

5. Merokok

Merokok dapat membahayakan tubuh seseorang karena menyebabkan berbagai penyakit dan berlaku tidak hanya untuk perokok aktif tapi juga untuk perokok pasif atau seseorang yang menghirup asap rokok. Bahaya bagi tubuh yaitu seperti adanya gangguan kardiovaskular, kerusakan otak, menimbulkan penyakit di paru-paru, lambung, dan tenggorokan atau mulut, serta dapat menyebabkan penuaan dini, tulang keropos atau rapuh hingga menyebabkan gangguan psikologis.

6. Kecanduan obat-obatan.

Obat-obatan yang digunakan tanpa resep dokter dan dipakai secara terus menerus dapat membahayakan tubuh manusia.

BAGIAN 2

Healthy Life

Setelah mengetahui kebiasaan-kebiasaan buruk yang menghambat gaya hidup sehat, untuk menghindari hal-hal tersebut maka diperlukannya gaya hidup yang sehat, seperti:

1. Perbanyak minum air.

Meminum air putih setiap hari sangat dibutuhkan oleh tubuh kita agar dapat bekerja dan melakukan fungsinya dengan baik seperti membuang kotoran, mengangkut nutrisi dan oksigen ke seluruh tubuh. Air yang diminum minimal 6-8 gelas setiap hari agar kebutuhan cairan tubuh terpenuhi.

2. Tidur yang cukup.

Memiliki waktu tidur yang cukup sangatlah berguna bagi kesehatan tubuh. Menurut penelitian, orang dewasa setidaknya tidur selama 7-9 jam per hari. Tidur yang cukup juga dapat

menghindarkan penyakit seperti obesitas dan penyakit jantung.

3. Olahraga Setiap hari.

Olahraga adalah hal paling penting agar bisa menjalankan gaya hidup sehat. Olahraga tidak mesti dilakukan di luar rumah, tetapi juga dapat dilakukan di dalam rumah. Setidaknya, seseorang perlu melakukan olahraga 30 menit sehari agar tubuh menjadi lebih bugar dan menjaga kesehatan tubuh.

4. Makan Buah dan Sayuran.

Selain melakukan aktivitas fisik, konsumsi makanan yang sehat juga sangat dibutuhkan agar tubuh terjaga dengan baik. Selain itu, buah dan sayur memiliki kandungan vitamin, mineral, antioksidan, serta serat yang tinggi dibanding jenis makanan lainnya. Buah dan sayuran juga mampu meningkatkan daya ingat, membuat tubuh lebih bugar, melancarkan buang air besar, membantu mengatasi obesitas, mencegah dan mengobati kanker serta dapat membuat perasaan

menjadi bahagia karena dapat melindungi seseorang dari depresi.

5. Mengurangi Makanan Olahan.

Mengonsumsi banyak makanan olahan dapat menimbulkan dampak yang buruk bagi kesehatan karena tinggi akan kandungan gula, tinggi kandungan natrium, mengandung lemak trans, tidak mengandung zat gizi yang lain, rendah akan serat serta banyak mengandung bahan tambahan.

6. Menghindari hal-hal negatif.

Agar hidup sehat dan bahagia, sebaiknya diperlukan untuk menghindari hal-hal negatif pada diri sendiri ataupun orang-orang sekitar agar pikiran kita tidak stress.

7. Menghentikan Kebiasaan Buruk.

Kebiasaan buruk yang dapat memperburuk kesehatan harus dihentikan seperti merokok dan meminum minuman beralkohol karena beragam penyakit dapat muncul jika kebiasaan buruk ini terus dilakukan.

BAGIAN 3

Healthy Food

Healthy Food atau makanan sehat, bukanlah sekedar memakan makanan yang sehat bagi tubuh. *Healthy food* adalah makanan yang memberikan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk mendukung kesehatan tubuh dan mendapat energi yang dibutuhkan. Air, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral adalah nutrisi utama yang membentuk pola makan yang sehat dan seimbang.

Makanan sehat yang dapat dikonsumsi agar memiliki gizi yang seimbang meliputi:

- Sayuran, pati, dan sayuran yang berwarna hijau tua, merah atau oranye. WHO menyarankan untuk mengkonsumsi paling tidak 250g sayur setiap harinya.
- Buah-buahan perlu dikonsumsi karena memiliki kandungan vitamin yang tinggi, karbohidrat terutama fruktosa dan glukosa. WHO

menyarankan setidaknya seseorang memakan buah sebanyak 150g tiap hari.

- Biji-bijian utuh seperti quinoa, jagung, millet, dan beras merah serta kacang-kacangan, seperti kacang polong. Kelompok makanan ini sarat akan nutrisi dan berbagai mineral yang penting bagi tubuh termasuk magnesium dan vitamin E.
- Susu memiliki kadar kalsium yang tinggi serta kandungan mineral, protein hewani, lemak sehat dan vitamin.
- Beragam protein seperti daging tanpa lemak, telur, ikan dan makanan laut lainnya.

Ketika kita sudah tau jenis-jenis makanan sehat yang perlu dimakan setiap harinya, ada pula hal-hal yang perlu diketahui sebelum membeli beberapa makanan agar tidak salah, yaitu:

- All-Natural: Bebas dari bahan artifisial atau pengawet, atau yang dimaksud adalah bahan yang digunakan tidak di masak. Perlu diketahui, tidak semua makanan *all-natural* bagus untuk tubuh, misalnya “*all-natural ice cream.*”

- Antioxidant: Molekul yang bertugas memperlambat molekul lain mengalami proses oksidasi, yakni reaksi kimia yang merusak sel.
- BPA-Free: Bebas dari BPA (*Bisphenol A*), yakni bahan kimia yang dipakai dalam pembuatan plastik dan resin—lazim dipakai dalam lapisan interior kemasan makanan.
- Bulletproof Coffee = Kopi kaya kalori pengganti sarapan, berisi antara lain *unsalted butter* dan *MCT Oil*.
- Cage-Free Chicken: Ayam yang tidak dikurung di kandang. Hampir mirip, *free-range chicken* artinya ayam yang hidup bebas di area lapang.
- Energy Boosting= Bahan yang memberikan energi pada tubuh. Pisang dan kopi juga bisa masuk kategori *energy boosting*.
- Ethical Farming: Mirip istilah “*human farming*,” yakni peternakan yang memperlakukan ternak secara etis, contoh: memberikan area berkeliaran, air minum bersih, dan makanan natural.
- Fresh Local Produce: Bahan masak segar dari petani sekitar.

- Fruit-Flavored: Mengandung rasa buah, walau bukan berarti mengandung buah-buahan. Seperti *orange* soda tidak otomatis diperas dari jeruk.
- Functional Food: Makanan dengan fungsi spesifik untuk kesehatan. Label ini biasanya dipakai sebagai antonim dari *fast food*.
- Gluten-Free: Bebas dari gluten, yakni protein dari biji-bijian (terutama gandum) yang lazim dipakai untuk membuat roti bertekstur sintal dan ringan. Gluten kadang digantikan pati jagung atau kentang yang tidak berarti lebih sehat.
- GMO-Free: Bebas dari *Genetically Modified Organisms*, yakni organisme hasil modifikasi laboratorium yang berkhasiat mencegah makanan basi atau berjamur.
- Grass-Fed Cow: Sapi yang sepenuhnya hanya menyantap rumput, bukan jagung, kedelai, pakan hormon atau steroid.
- Low-Carb: Rendah karbohidrat, biasanya dipakai oleh penjual junk food untuk memberi kesan “sehat.” Tapi belum ada kesepakatan soal definisi “*low*.”

- Multigrain: Mengandung beragam biji-bijian, jagung, dan gandum. Tiap bahan punya khasiat dan dampak berbeda pada tubuh, artinya multigrain tidak selalu bermakna lebih sehat.
- Sugar-Free: Bebas gula, walau kadang arti sebenarnya ialah bebas gula tebu, dengan kata lain belum tentu steril dari bahan pemanis lain.
- Sun-Kissed Fruit: Buah dari tanaman yang tumbuh di bawah siraman sinar matahari, bukan rumah kaca dengan cahaya artifisial.
- Superfood: Makanan yang sarat nutrisi.
- Trans Fat-Free: Bebas *trans fat (hydrogenated oil)*, yakni lemak yang membuat minyak menjadi solid dalam temperatur ruangan.
- Wild-Caught Fish = Ikan yang ditangkap di alam liar, bukan hasil budidaya di kolam atau empang. Terminologi serupa bisa diaplikasikan untuk hewan lain, misalnya burung.

Jadi, itulah makanan-makanan yang harus dikonsumsi agar terwujudnya makanan sehat hingga nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh kita. Selain itu, perlu

diperhatikan juga istilah-istilah yang digunakan sebelum membeli makanan agar kita paham apa saja yang harus dipilih. Dalam mengkonsumsi makanan sehat juga digunakan yang namanya konsep makanan pelangi karena semakin banyaknya warna di piring yang kita makan, maka semakin sehat. Warna yang digunakan ialah merah, ungu/biru, hijau, jingga/kuning dan putih/coklat. Untuk mengkonsumsi makanan berwarna hijau yang segar, ada salah satu teknik yang dilakukan yaitu sayuran dari hidroponik.

BAGIAN 4

Hidroponik

Hidroponik merupakan cara menanam tanpa media tanah tapi dengan memanfaatkan air. Sayuran hidroponik biasanya bebas pestisida. Semua sayuran sangat baik bagi tubuh jadi tidak bisa dikatakan bahwa jika mengkonsumsi sayuran hidroponik maka itu lebih baik. Tetapi, biasanya kadar nutrisi sayuran hidroponik lebih tinggi daripada sayuran biasa karena petani mampu mengontrol unsur hara.

Daftar Pustaka

Grand Indonesia, “Healthy Food, Healthy Life,”
<https://www.grand-indonesia.com/2018/09/20/healthy-food-healthy-life/>

AFCNEXT, “Apa itu Healthy Food? Mengenal Istilah Makanan Sehat,” 17 Februari 2021,
<https://afcnext.co.id/apa-itu-healthy-food/>

FITCO, “Apa Saja Manfaat Mengonsumsi Sayuran Hidroponik dan Organik?,” 9 Juni, <https://fitco.id/gaya-hidup-sehat/apa-saja-manfaat-mengonsumsi-sayuran-hidroponik-dan-organik/>

Rahmawati, Dina. “Berbagai Gaya Hidup Tidak Sehat yang Bisa Mendatangkan Penyakit,” *SehatQ*, 5 September 2020,
<https://www.sehatq.com/artikel/berbagai-gaya-hidup-tidak-sehat-yang-bisa-m mendatangkan-penyakit>

Oakbend Medical Center, “14 Steps to a Healthy Lifestyle,”

<https://www.oakbendmedcenter.org/2018/05/23/14-steps-to-a-healthy-lifestyle/>

Krakatau Health Care, “Manfaat Buah dan Sayuran untuk Kesehatan,” <https://krakataumedika.com/info-media/artikel/manfaat-buah-dan-sayuran-untuk-kesehatan>

Destinasian, “Beralih ke Healthy Food? Pahami 20 Istilahnya,” 7 April 2020, <https://destinasian.co.id/beralih-ke-healthy-food-pahami-20-istilahnya/>

Aprilia, Fitriana. “Makanan Sehat,” *Halodoc*, 30 Januari 2020, <https://www.halodoc.com/kesehatan/makanan-sehat>

Jirifarm, “Apa itu Hidroponik,” <https://jirifarm.com/a-jirifarm-company/hydroponic-system/apa-itu-hidroponik/>