



oleh ASRUL ILHAM SANY

## Remaja Prihatin Remaja Sihat

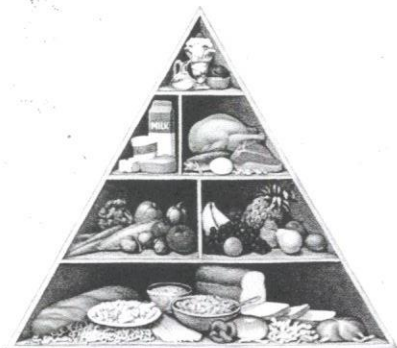
**MEMETIK** kata-kata isteri presiden Amerika Syarikat, Michelle Obama, "Tiada yang lebih penting daripada kesihatan dan membesarkan anak-anak secara sihat", kesihatan amatlah penting untuk generasi muda terutamanya remaja. Remaja merupakan proses perantaraan manusia dari zaman kanak-kanak menjadi dewasa. Masalah kesihatan, seperti obesiti, dan diabetes bukan jenaka tetapi realiti kehidupan.

Kunci penting dalam kesihatan adalah dengan mengetahui, melakukannya dan menyeimbangkan. Mengetahui perihal kesihatan dapat dilakukan melalui pelbagai cara. Antara cara yang paling mudah termasuklah melayari laman sesawang, membaca buku dan bertanya dengan pakar kesihatan.

Antara laman sesawang yang boleh dirujuk oleh remaja adalah melalui laman info Sihat yang disediakan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia. Banyak maklumat berguna boleh dirujuk oleh remaja melalui laman sesawang ini. Maklumat berkaitan masalah yang sering menghantui para remaja, seperti jerawat, dan jeragat turut dimuatkan dalam laman sesawang ini.

Jika remaja gemar membaca buku, ada beberapa buah buku tentang kesihatan yang boleh dijadikan rujukan. Antaranya termasuklah *YOU: The Owner's Manual for Teens: A Guide to a Healthy Body and Happy Life* tulisan Michael F. Roizen, dan *Food and You: A Guide to Healthy Habits for Teens* tulisan Marjolijn Bijlefeld.

Namun, sekiranya remaja masih ragu-ragu dengan maklumat dalam laman sesawang dan buku, remaja boleh bertanya sendiri hal kesihatan dengan pakar dalam bidang ini. Tindakan bertanya



Remaja memerlukan kandungan protein, karbohidrat, vitamin dan lemak dalam badan.

amat digalakkan sebelum mencuba sendiri menjalani kehidupan sihat. Kes-kes menakutkan tentang remaja cuba berdiet dengan tidak seimbang kerana khuatir dengan masalah obesiti sering kali berlaku kerana tiadanya bimbingan serta rujukan daripada pakar kesihatan.

Kunci kedua untuk hidup secara sihat adalah dengan melakukan aktiviti yang dapat membantu remaja menjadi lebih cerdas. Pada asasnya, terdapat lima aktiviti yang penting perlu diikuti oleh remaja supaya hidup lebih bertenaga. Aktiviti pertama, pemilihan makanan berkhasiat yang merupakan salah satu aktiviti penting bagi menjamin kesihatan tubuh remaja.

Remaja memerlukan kandungan protein, karbohidrat, vitamin dan lemak dalam badan. Kandungan ini perlu diambil berdasarkan piramid makanan yang ditetapkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia. Cara yang mudah untuk diikuti adalah mengambil makanan utama tiga kali setiap hari, iaitu sarapan, makan tengah hari dan makan malam.

Aktiviti kedua ialah penjagaan kebersihan diri. Hal ini bukan sahaja penting bagi memastikan badan remaja tidak berbau dan disenangi oleh orang lain, tetapi bagi memastikan remaja tidak terdedah dengan sebarang punca penyakit, seperti bakteria bahaya, kutu dan kulat.

Kebersihan bukan sahaja berkenaan dengan tubuh manusia, sebaliknya meliputi tempat, seperti tempat tidur, tempat mandi, dan tempat makan. Apabila berada dalam keadaan bersih, maka secara tidak langsung remaja lebih bergemang untuk hidup dengan lebih sihat. Hidup yang bersih, hati pun bersih.

Aktiviti sihat seterusnya adalah bersenam. Bersenam boleh dilakukan dengan pelbagai cara yang menyeronokkan. Beriadah bersama-sama keluarga dan kawan-kawan pada waktu petang di taman atau tepi tasik merupakan salah satu cara bersenam yang menyeronokkan. Bersenam bersama-sama insan tersayang juga boleh menyebabkan rasa penat ketika bersenam langsung tidak terasa!

Remaja juga boleh mencuba alternatif senaman lain. Jika minat menari, boleh juga menggunakan tarian sebagai salah satu senaman. Pilih sahaja jenis tarian yang disukai. Selain dapat mengisi masa lapang serta hidup dengan lebih sihat, remaja berpeluang mengasah bakat seni dalam diri remaja. Semuanya bermula dengan langkah pertama untuk mencuba.

Jika remaja merupakan individu yang lasak dan menggemari aktiviti mencabar, mengapa tidak mencubanya dengan menganggotai kelab, seperti Kelab Gaya Hidup Sihat Polis Diraja Malaysia? Antara aktiviti menarik yang dilakukan termasuklah berkawad, bersenam dan banyak lagi.

Aktiviti sihat tidak hanya berfokus kepada senaman untuk fizikal semata-mata. Otak juga perlu menjalani kehidupan sihat. Otak sihat tanpa sebarang aktiviti negatif, seperti menghisap dadah dan merokok, dapat membantu otak remaja menjadi lebih cerdas. Tentu seronok jika otak dapat berfungsi dengan sepenuhnya apabila badan remaja bersih daripada sebarang pencemaran.

Semua aktiviti lasak dan lincah hendak dicuba oleh para remaja. Namun, remaja perlu mengetahui batas dan kemampuan diri sendiri. Aktiviti terakhir yang perlu dilakukan remaja untuk hidup lebih sihat ialah masa rehat yang cukup. Waktu rehat secukupnya dapat membantu remaja merehatkan badan selepas seharian melakukan pelbagai aktiviti.

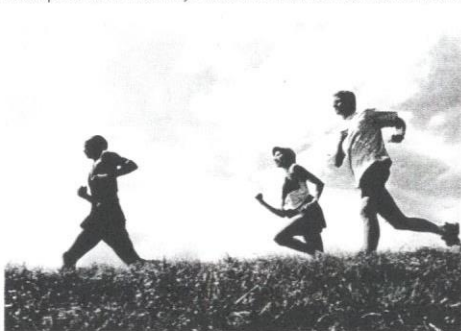
Kunci terakhir dalam menjalani kehidupan sihat adalah melalui keseimbangan dalam hidup. Semua perkara dalam hidup memerlukan keseimbangan. Begitu juga halnya dengan kesihatan. Seperti yang ditunjukkan dalam piramid makanan. Makanan seimbang merupakan satu cara yang perlu diikuti oleh remaja bagi memastikan remaja terhindar daripada sebarang



Tarian juga merupakan aktiviti senaman yang bagus dan menyeronokkan.

penyakit. Penyakit berbahaya, seperti sakit jantung, kencing manis, HIV, kanser dan banyak lagi tidak menunggu remaja menjadi lebih tua. Sebaliknya, penyakit ini boleh menyerang bila-bila masa sahaja, jika tidak memilih kehidupan yang sihat dan makanan seimbang.

Apabila remaja sudah mengetahui, melakukan dan menyeimbangkan, maka untuk menjalani kehidupan yang sihat tidak lagi mustahil. Cara hidup sihat bukan sahaja dapat membantu remaja berfikir dengan lebih matang, tetapi dapat memberikan keyakinan diri. Memiliki tubuh badan yang sihat, maka produktiviti dan daya kreativiti akan semakin bertambah.



Aktiviti bersenam, seperti berlari atau berjoging dapat membantu remaja kekal sihat sepanjang masa.