Gaya Hidup Holistik Kian Diminati, Olahraga dan Kesehatan Mental Jadi Prioritas



Kesehatan bukan hanya soal kondisi fisik yang bugar. Gaya hidup holistik adalah pendekatan kesehatan yang menekankan keseimbangan antara kesehatan fisik, mental, dan kesejahteraan secara menyeluruh.

Perhatian terhadap kesehatan mental menjadi salah satu alasan di balik tren tersebut. Kementerian Kesehatan mencatat, berdasarkan survei I-NAMHS tahun 2022, sebanyak 15,5 juta atau sekitar 34,9% remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental. Di tengah tekanan akademik, pekerjaan, dan paparan media sosial yang tinggi, menjaga kesehatan mental menjadi hal yang tidak bisa diabaikan.

Manfaat Olahraga bagi Kesehatan Fisik dan Mental

Menurut WHO, aktivitas fisik secara teratur memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan fisik dan mental. Olahraga dapat membantu mencegah berbagai penyakit tidak menular seperti diabetes, penyakit kardiovaskular, dan kanker, sekaligus mengurangi gejala depresi dan kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, menjaga fungsi kognitif, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Kemenkes juga mencontohkan aktivitas seperti bersepeda, jogging, berenang, hingga yoga sebagai cara sederhana untuk meredakan ketegangan dan menjaga suasana hati tetap stabil, sekaligus menjadi salah satu cara menjaga kesehatan mental.

Gaya Hidup Holistik Lebih dari Sekadar Olahraga

Meski demikian, gaya hidup holistik tidak hanya berhenti pada olahraga. Pola makan seimbang,

tidur yang cukup, kemampuan mengelola stres, serta menjaga hubungan sosial yang sehat juga menjadi bagian penting dalam mencapai kesejahteraan secara menyeluruh.

Olahraga sebagai Investasi Kesehatan Jangka Panjang

Jika dilakukan secara konsisten dan diimbangi dengan perhatian terhadap kesehatan mental, olahraga tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek, tetapi juga menjadi investasi jangka panjang bagi kualitas hidup di masa depan.

Referensi:

World Health Organization. (2024). Physical Activity.
https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
Kementerian Kesehatan RI – Ayo Sehat. (2024). Pentingnya Kesehatan Mental bagi Remaja dan Cara Menghadapinya. https://ayosehat.kemkes.go.id/pentingnya-kesehatan-mental-bagi-remaja