Pentingnya Self Care dan Perhatikan Kebutuhan Diri Sendiri Meski Sibuk

Padatnya rutinitas sehari-hari kerap membuat banyak orang lupa akan kebutuhan diri sendiri. Padahal meskipun sibuk, *self care* atau merawat diri adalah kewajiban yang harus tetap diupayakan. Karena jika diabaikan, hal ini bisa berdampak buruk pada kesehatan, baik mental maupun fisik. Berikut tips *self care* yang bisa dicoba!

Seberapa pentingnya *self-care* untuk tubuh?

Self care dapat didefinisikan sebagai cara meluangkan waktu untuk melakukan hal-hal yang membantu hidup berjalan lebih baik dan meningkatkan kesehatan.

WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) sendiri mengartikan *self care* menjadi segala sesuatu yang berkaitan dengan kesehatan fisik dan mental. Dengan memiliki waktu untuk merawat diri sendiri, maka seseorang bisa menjalankan hidupnya dengan penuh kebahagiaan dan merasa puas.

Self care merupakan salah satu hal penting yang perlu dilakukan karena dapat membantu tubuh dalam mengelola stres, menurunkan risiko penyakit, dan meningkatkan energi atau semangat saat berkegiatan.

Ada banyak jenis *self care* yang bisa dipilih, antara lain perawatan tubuh dengan spa, pijat, refleksi, atau mengonsumsi makanan tinggi gizi agar tubuh lebih sehat dan kuat menjalani rutinitas harian.

Cara sederhana menerapkan *self care*

Self care harus dibentuk sedini mungkin dengan cara meluangkan waktu untuk memulihkan tenaga dan fokus agar memberi efek domino yang baik pada aspek lain dalam kehidupan.

Jika memiliki cukup waktu luang yang digunakan untuk fokus merawat diri, tubuh juga akan lebih sehat secara fisik maupun mental.

Jika masih bingung dengan bagaimana untuk bisa menerapkan *self care,* berikut ini beberapa cara untuk bisa merawat dan mencintai diri sendiri.

Beristirahat yang cukup

Idealnya waktu istirahat atau tidur yang disarankan untuk orang dewasa menurut National Sleep Foundation adalah 7-9 jam untuk orang dewasa dan tidur 7-8 jam untuk lansia.

Namun hal lain yang penting untuk dipertimbangkan adalah istirahat yang cukup bukan hanya tentang total jam tidur.

Seseorang harus mengerti betul bagaimana cara untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik, seperti memiliki jadwal tidur teratur agar tubuh merasa cukup istirahat dan tidak merasa lelah saat bangun tidur.

Berkumpul bersama orang terdekat

Tahukah Anda? Dengansering bersama orang-orang yang disayangi dapat memberi efek positif pada kesehatan mental.

Hal ini bertentangan dengan orang yang kerap merasa kesepian atau sendirian, di mana kesehatan mental, emosional, dan fisik akan terpengaruhi.

Adapun manfaat hubungan sosial pada kesehatan mental adalah mengurangi tingkat kecemasan dan depresi, meningkatkan empati dan kepercayaan diri, hingga memperkuat sistem imun tubuh.

Meluangkan waktu untuk diri sendiri

Menikmati waktu hanya seorang diri ternyata dapat membantu tubuh mereset berbagai perasaan dan emosi.

Istilah yang terkenal dengan sebutan *me time* ini bisa dimanfaatkan sebagai cara mengenal lebih dekat diri sendiri, tanpa ada distraksi dari *gadget* atau orang lain.

Beberapa kegiatan yang bisa dicoba saat *me time* adalah mendengarkan musik, pergi ke restoran, menonton film, berkebun, pergi ke salon, memancing, dan kegiatan menyendiri lainnya.

Mengasah keterampilan atau belajar hal baru

Cara untuk meluangkan *self care* juga bisa dilakukan dengan melakukan apa yang diinginkan dari sejak lama, misalnya keterampilan atau belajar hal baru.

Memberi manfaat untuk orang banyak lewat keahlian yang dimiliki pribadi, dapat menciptakan kepuasan dan kebahagiaan secara tidak terduga.

Menerima kekurangan dan berani jujur pada diri sendiri

Semua orang tidak ada yang sempurna dan pasti memiliki sisi lain yang ingin disembunyikan.

Untuk menciptakan kedamaian dan ketenangan diri sendiri, coba untuk menerima semua hal buruk yang pernah terjadi.

Ketenangan batin seperti ini dapat membantu tubuh lebih rileks dan terhindar dari stres atau rasa

cemas berlebih.

Meski sederhana, tapi berani menerima kekurangan dan jujur pada diri sendiri adalah langkah kecil yang memberi dampak besar.

Tips *self care* meski sedang sibuk bekerja

Memperhatikan kebutuhan dan kemauan diri sendiri bukan tindakan yang egois. Tubuh, pikiran, dan hati akan menuntun seseorang untuk melakukan apa yang diinginkan.

Keahlian seseorang untuk bisa fokus pada pemikiran yang sehat dan positif tentang diri sendiri juga perlu diasah untuk mendukung kesehatan secara menyeluruh.

Apabila masih sulit untuk mewujudkan beberapa tips *self care* seperti tadi karena pekerjaan yang menumpuk, berikut tipsnya.

- Mengosongkan jadwal di hari libur dan memanfaatkan waktu senggang untuk menyegarkan pikiran sebelum kembali ke rutinitas harian
- Mengonsumsi makanan dan minuman tinggi gizi agar tubuh tetap kuat serta bugar di tengah padatnya pekerjaan
- Mencuri waktu berjalan-jalan sebentar saat istirahat kerja untuk sekadar menghirup udara segar sesaat
- Merapikan meja kerja dan menambah dekorasi menarik yang bisa mendongkrak semangat beraktivitas

Itu tadi beberapa cara sederhana *self care* terbaik untuk mendukung kesehatan fisik dan mental meski sibuk bekerja.

Pastikan juga untuk terus belajar meningkatkan kualitas diri agar dapat menikmati masa produktif dengan maksimal selagi masa muda berlangsung.

Artikel by: Mediverse

Instagram @mediverseid

Referensi:

Hirshkowitz M, Whiton K, Albert SM, Alessi C, Bruni O, DonCarlos L, Hazen N, Herman J, Adams Hillard PJ, Katz ES, Kheirandish-Gozal L, Neubauer DN, O'Donnell AE, Ohayon M, Peever J, Rawding R, Sachdeva RC, Setters B, Vitiello MV, Ware JC. National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: final report. Sleep Health. 2015 Dec;1(4):233-243. doi: 10.1016/j.sleh.2015.10.004. Epub 2015 Oct 31. PMID: 29073398.

Better Health Victoria. Strong relationships, strong health. 2022. Diakses pada 10 November 2023 https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/Strong-relationships-strong-health

DHS.gov. Improve Your Self-Esteem. 2022. Diakses pada 10 November 2023 https://www.dhs.gov/employee-resources/news/2022/07/05/improve-your-self-esteem

Health Direct. Good mental health. 2023. Diakses pada 10 November 2023 https://www.healthdirect.gov.au/good-mental-health