

# Apa Saja Yang Mempengaruhi Kesehatan Kita



# Agar Tubuh Selalu Sehat

## Kata Pengantar

Kesehatan adalah harta yang paling berharga. Penting untuk menjaga tubuh agar selalu sehat. Karena lingkungan semakin mencemaskan, kita perlu untuk menemukan cara-cara yang tepat untuk menjaga kesehatan kita.

Berbagai faktor mempengaruhi kesehatan kita. bila kita tidak berhati-hati, kita bisa terkena suatu penyakit. Padahal, anak Indonesia harus memiliki prestasi tinggi. Namun itu tidak bisa dicapai tanpa tubuh yang kuat.

Memiliki tubuh yang kuat membuat kita mampu menjalankan berbagai aktivitas dengan maksimal, merasa gembira dan selalu bersemangat untuk belajar.

Perhatikanlah berbagai hal yang penting di dalam buku ini. dan yang terpenting, lakukanlah perubahan agar kesehatanmu selalu prima.

Agar hidup kita jadi sebuah Doa

[dreamarks.com](http://dreamarks.com)

# Bab 1

## Apa yang bisa mempengaruhi kesehatan kita?

Kesehatan kita, dipengaruhi oleh banyak hal. Sejumlah hal ini tidak berdiri sendiri. tetapi, semuanya memiliki pengaruh yang banyak maupun sedikit.

### Kondisi Udara di sekitar kita

Sumber energi tinggi untuk membantu berbagai proses metabolisme yang ada di dalam tubuh kita, adalah oksigen yang kita ambil dari udara. Tanpa oksigen, manusia tak akan bisa hidup. Karena itu, udara amat berpengaruh pada kesehatan tubuh kita. kekurangan oksigen saja bisa membuat kita pingsan.



udara kota penuh polusi



udara desa yang segar

Namun, yang terjadi sekarang adalah, di sekitar kita terlalu banyak polusi yang membuat udara menjadi kotor dan beracun.

Racun yang terbang di udara terdiri dari asap sisa pembuangan knalpot kendaraan yang mengandung karbon mono oksida yang bisa membuat pingsan orang yang menghirupnya.

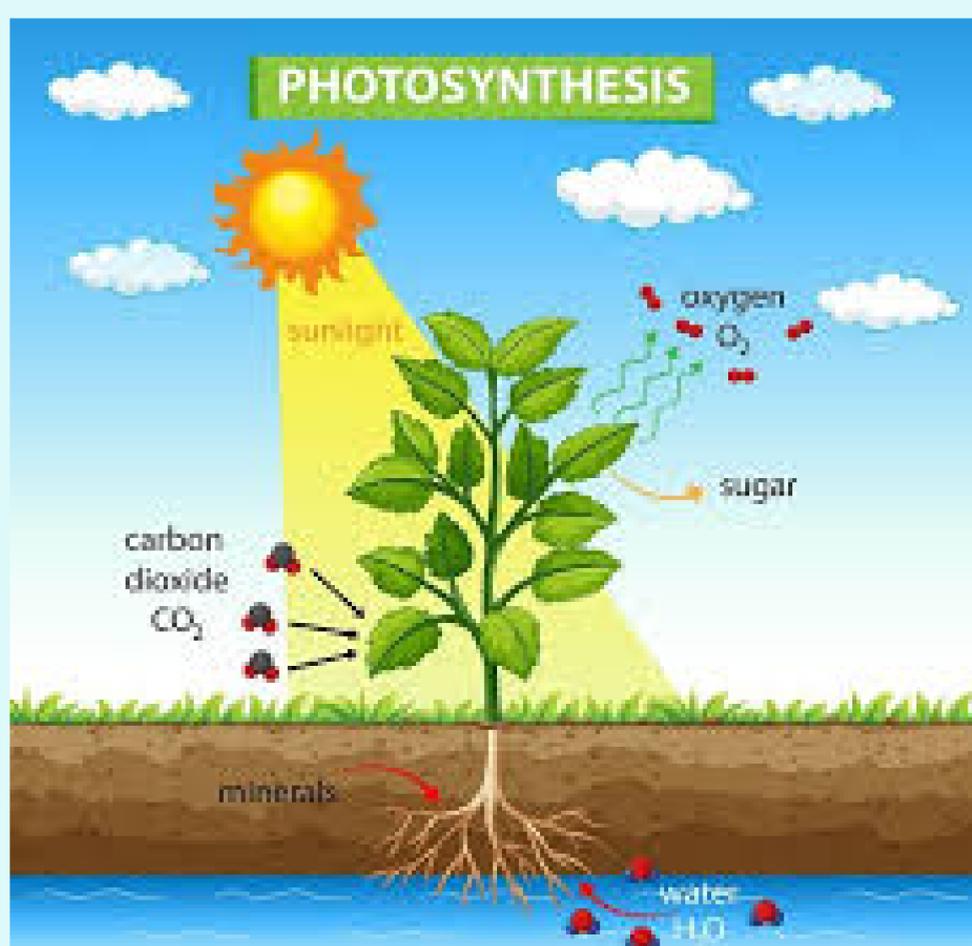
Selain itu, banyak juga gas-gas berbahaya dilepaskan oleh asap sisa pembuangan proses kimia dari berbagai pabrik-pabrik yang ada di sekitar kita.

Seperti halnya sinar matahari, udara perlu untuk kehidupan manusia. Oksigen dalam udara yang kita hirup dibuat oleh tumbuhan.

Namun udara terkadang mengandung zat yang merugikan, seperti gas buangan mobil dan asap pabrik, penyebab gangguan yang disebut polusi udara.

Udara di kota besar jarang sekali bersih dan sehat untuk dihirup. Hal ini terutama disebabkan oleh besarnya jumlah mobil dan pabrik di kebanyakan daerah perkotaan.

Mobil dan pabrik mengeluarkan karbon mono oksida dan zat berbahaya lainnya yang mengurangi jumlah oksigen di udara.





kondisi udara di pantai dan gunung yang masih alami

Manusia dan benda hidup lainnya, bahkan mesin, memerlukan udara untuk berfungsi. Oleh sebab itu oksigen yang tersedia selalu habis karena digunakan.

Karena sumber oksigen adalah tumbuhan dan pohon, yang jumlahnya tidak banyak lagi di kota, oksigen yang tersedia disana lebih sedikit daripada di pedesaan.

Inilah salah satu sebab mengapa setiap roang harus berusaha menjaga agar pohon dan tanaman yang ada tidak dirusak.

Pergi ke pantai atau gunung dan menghirup udara bersih disana sangat baik untuk kesehatan. Jika udara yang dihirup dan yang dikeluarkan oleh seseorang diperiksa, akan terlihat bahwa udara yang dikeluarkan mengandung sedikit oksigen dan lebih banyak karbon dioksida.

Apabila banyak orang berada di suatu ruangan kecil, jumlah oksigen di ruangan itu akan berkurang dengan cepat dan kadar karbon dioksidanya meningkat.

Dalam waktu singkat saja tidak ada cukup oksigen lagi di ruangan itu, sehingga perlu membuka jendela untuk membiarkan udara segar masuk secukupnya.

## Makanan dan Minuman

Makanan dan minuman yang kita konsumsi, tidak selamanya sehat. Seringkali kita mengonsumsi makanan yang tidak sehat. Bahkan, seringkali makanan bisa menjadi sumber penyakit.

Makanan yang lezat seringkali mengandung kolesterol. Belum lagi proses memasaknya terkadang mengandung berbagai zat aditif. Ada zat penyedap yang ditambahkan pada makanan.

Ada zat pewarna yang ditambahkan agar warna makanan nampak menarik; ada pula zat pengawet yang terkadang ditambahkan pada makanan yang akan dikonsumsi pada waktu yang lama.



Belum lagi proses kimia yang terjadi sebelum makanan dimasak. Pada beras seringkali ditemukan produsen beras menggunakan chlorine, zat pemutih untuk memutihkan warna beras.

Zat ini termasuk memiliki kandungan racun yang tinggi dan berbahaya. Karena itu, kita bisa jadi tidak sehat hanya dengan memakan beras saja, karena berasnya mengandung pemutih.

Selain itu, pada tahu yang terbuat dari kedelai dan mie yang terbuat dari terigu, seringkali ditambahkan pengawet berupa formalin.

Formalin adalah zat yang digunakan untuk mengawetkan mayat. Bentuknya cair dan bening. Harga formalin relatif murah dan bisa dibeli di banyak tempat.

Karena itu, para produsen tahu dan mie seringkali menggunakan formalin untuk mengawetkan produk mereka. Karena itu, tak heran beberapa orang menjadi sakit setelah memakan tahu atau mie yang mereka beli di pasar atau di pinggir jalan.



Selain itu, perhatikan cara memasak dan peralatan memasak yang digunakan oleh produsen makanan. Seringkali bila peralatan memasak yang digunakan tidak bersih.

Atau cara memasak yang tidak bersih dilakukan oleh suatu produsen makanan, makanan yang dihasilkan menjadi penuh dengan bakteri dan dikhawatirkan menyebarkan penyakit tertentu.

Seringkali diberitakan di televisi, makanan dari katering produsen makanan menyebabkan keracunan ratusan orang. Hal ini biasa disebabkan oleh bakteri atau oleh proses memasak yang tidak bersih.



## Air

Air dibutuhkan oleh tubuh untuk berbagai proses. Mulai dari proses pencernaan, metabolisme, proses pertumbuhan, dan lain-lain. Karena itu, kita harus khawatir pada kualitas minuman yang kita konsumsi.

Barangkali air adalah kebutuhan hidup yang paling vital, dan kadar kebersihan air sangat berpengaruh terhadap kesehatan orang yang meminumnya.

Untuk menjaga agar air minum bersifat higienis dan bebas dari kuman, dibangunlah instalasi pemurnian air. Sistem pembuangan air yang memadai sungguh diperlukan agar tidak menghasilkan limbah yang beracun.



sumber air alami di pegunungan

Air juga kita gunakan untuk mandi dan memasak. Apakah air yang kita gunakan sudah sehat? Air yang berasal dari pipa air minum biasanya mengandung kaporit, zat penjernih air.

Karena itu, air yang berasal dari pipa air minum tidak sehat untuk dikonsumsi langsung. Air dari pipa air kadang hanya baik untuk mandi dan mencuci saja.

Beberapa sumber air cukup baik untuk digunakan sebagai air minum dan untuk memasak. Namun kita tidak bisa memastikan hal ini. Untuk itu, sebaiknya masaklah terlebih dahulu air yang hendak kamu gunakan untuk minum. Pastikan air yang kamu gunakan untuk memasak adalah air yang bersih, bening dan jernih, dan bukan air yang kotor atau berwarna.

Pada masa silam, kebanyakan orang mengambil air dari sumber atau sungai. Air itu kadang mengandung zat yang merugikan serta kuman. Akibatnya, gangguan kesehatan dan bahkan wabah penyakit merupakan hal yang biasa terjadi.

Dewasa ini air yang digunakan oleh kebanyakan orang sebagai air minum, pencuci pakaian ataupun air mandi, disalurkan melalui sistem jaringan pipa leding dari sebuah sumber utama yang disebut pusat pengolahan air.

Pusat semacam ini antara lain memiliki perlengkapan untuk memurnikan air dengan menyingkirkan kuman serta zat-zat lainnya. Yang merugikan, dan menjadikan air itu layak digunakan.



pipa yang mengalirkan air dari pegunungan

Seandainya air buangan, seperti air pengguyur toilet, dibiarkan mengalir keluar begitu saja tanpa disalurkan, suatu masalah lain akan muncul. Tanah di sekitarnya akan tercemar dan kemungkinan menyebarnya penyakit menjadi lebih besar.

Untuk mencegah hal ini, di banyak tempat dibangun saluran pembuangan air kotor. Air itu disalurkan melalui pipa ke suatu pabrik pengolahan limbah, dan disana air kotor tadi diolah secara kimiawi untuk menyingkirkan kuman serta zat-zat lain yang merugikan yang terdapat di dalamnya, kemudian dibuang. Demikian pula, sampah juga dikumpulkan dan disingkirkan untuk mencegah penyebaran kuman dan penyakit.

## Keseimbangan Emosi

Beberapa penyakit dapat bermula dari ketidakseimbangan emosi. Bahkan ditemukan data bahwa 70% orang yang dirawat di rumah sakit, memiliki penyakit yang bukan berasal dari gangguan tubuh, tapi seringkali berasal dari ketidakseimbangan emosi belaka.

Terkejutkah kamu mengetahui ini? Untuk itu, menjaga keseimbangan emosi atau kebahagiaan hati sangatlah penting. Jangan biarkan perasaanmu berlarut-larut, dan jangan biarkan emosimu memuncak menjadi tidak terkendali.

Banyak penyakit berbahaya timbul dari ketidakseimbangan emosi. Contohnya adalah penyakit jantung. Orang yang memiliki emosi tidak seimbang, memiliki resiko yang lebih tinggi untuk terkena penyakit jantung koroner. Padahal, penyakit jantung koroner adalah penyebab kematian mendadak.



serangan jantung bisa terjadi karena emosi

Nah, tak mau kan, terkena penyakit gawat hanya karena tidak bisa menjaga keseimbangan emosi? Karena itu, belajarlaha teknik menenangkan diri. Di dalam agama Islam terdapat teknik berdzikir atau menyebut Asma Allah SWT.

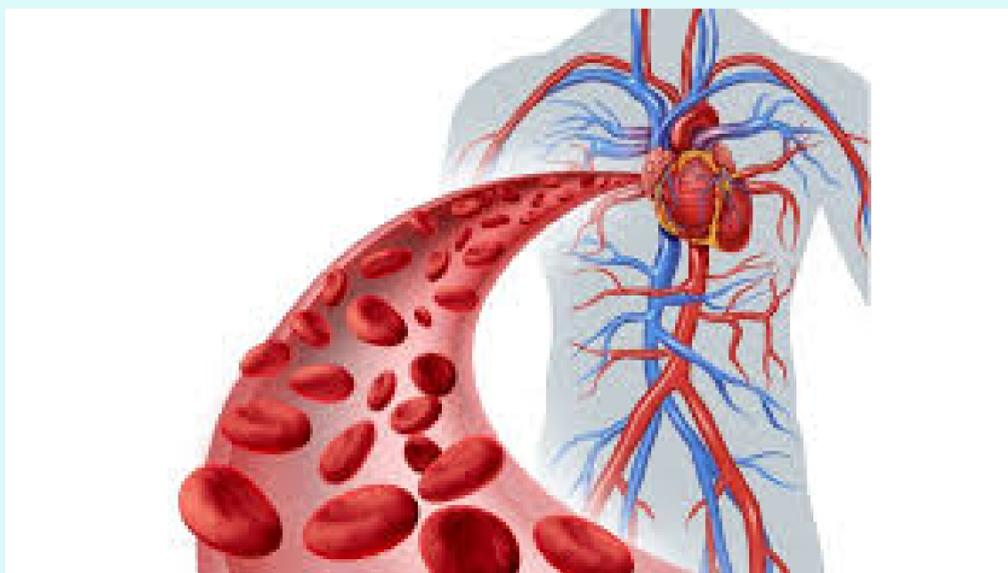
Di dalam agama lain juga terdapat kebiasaan ini. Kebiasaan ini berguna untuk mendatangkan ketenangan batin dan menyeimbangkan emosi kita.

## Olahraga yang Teratur

Tubuh perlu diaktifkan, agar metabolisme tubuh berjalan dengan baik. setiap otot di tubuh kita memerlukan pengaktifan, agar saat kita harus bergerak untuk suatu keperluan, otot yang dibutuhkan untuk gerakan tersebut bisa diaktifkan dengan maksimal.

Bila kita malas berolahraga dan menggerakkan tubuh, tubuh bisa menjadi tidak sehat. karena metabolisme tubuh tidak berlangsung baik.

Akibatnya, bisa timbul timbunan lemak di tubuh yang akan membuat tubuh tumbuh secara tidak seimbang atau menyebabkan kegemukan. Semakin kamu malas berolahraga, kemungkinan untuk menghilangkan lemak tersebut akan semakin sulit.



serangan jantung bisa terjadi karena emosi

Orang yang teratur berolahraga akan memiliki jantung yang sehat, karena jantung terbiasa untuk menghadapi latihan fisik dari olahraga, sehingga tidak akan mengalami kesulitan dalam aktivitas kehidupan sehari-hari. Orang yang tidak pernah berolahraga, detak jantungnya bisa tidak teratur. bahkan, bisa-bisa jantungnya mengalami gangguan.

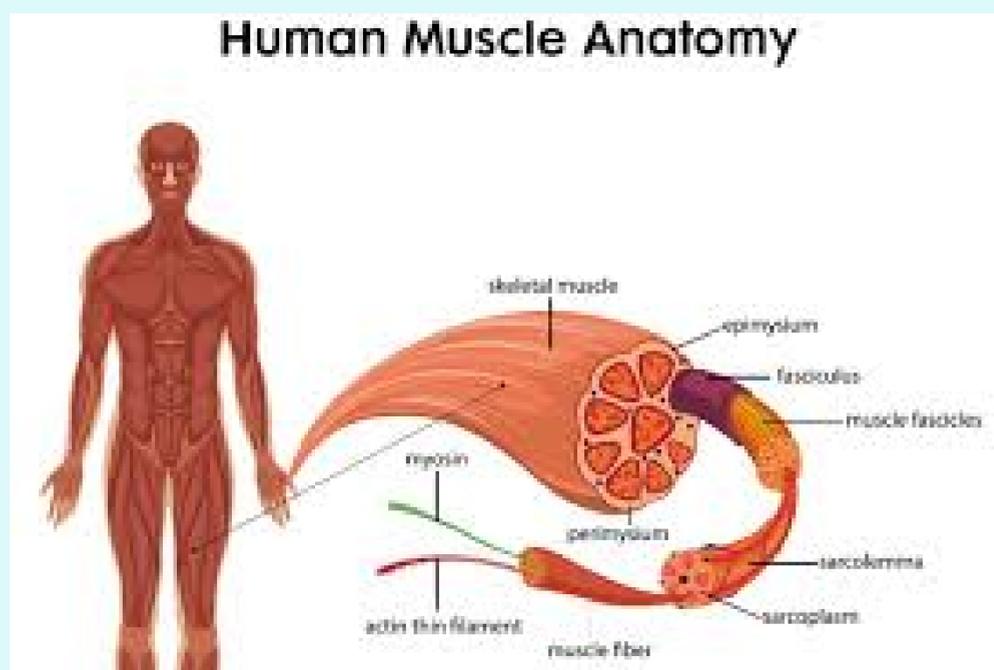
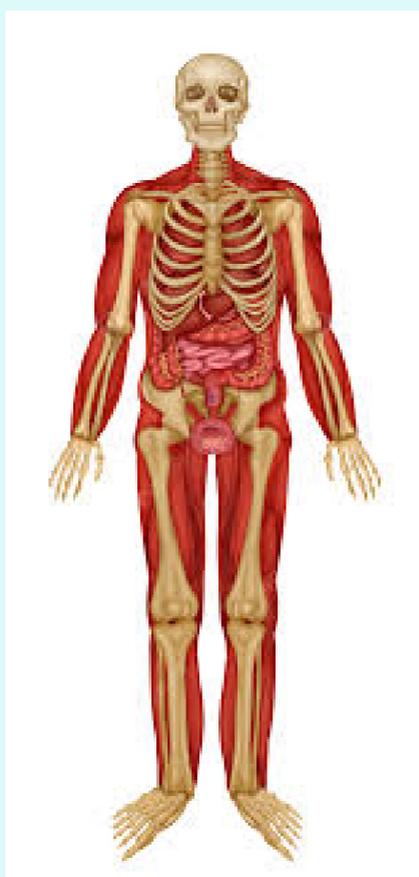
Gangguan jantung ini bisa menyebabkan kekuatan jantung tidak maksimal. Hanya karena kaget sedikit saja, bisa terjadi serangan jantung yang menyebabkan pingsan atau meninggal dunia. padahal, bila kita sering berolahraga, jantung akan dilatih untuk menjadi kuat dan aktif.

Orang yang teratur berolahraga juga akan memiliki otot dan tulang yang sehat dan kuat. Sebagian besar tubuh kita tersusun oleh otot dan tulang.

Bila kita rajin berolahraga, usia otot dan tulang kita akan semakin bagus, karena latihan kekuatan yang terdapat dalam olahraga menjaga kondisi tulang dan otot kita agar tetap sehat.

Sementara bila kita tidak pernah berolahraga, otot dan tulang kita akan menjadi kaku dan menyebabkan banyak penyakit seperti asam urat dan rematik. Bila ini terjadi, tubuhmu akan merasakan rasa nyeri yang luar biasa menyakitkan.

Karena itu, selagi kamu masih kanak-kanak, banyak-banyaklah berolahraga. Olahraga akan membantu kesehatanmu, dan membuat kamu sehat untuk waktu yang lama. olahraga juga akan membuang racun dari keringat. Bila kamu tidak berolahraga, racun-racun itu bisa jadi bertumpuk di dalam tubuh kita dan menyebabkan suatu penyakit.



jaringan otot yang membungkus tulang

**Berikut ini adalah keuntungan berolahraga secara teratur :**

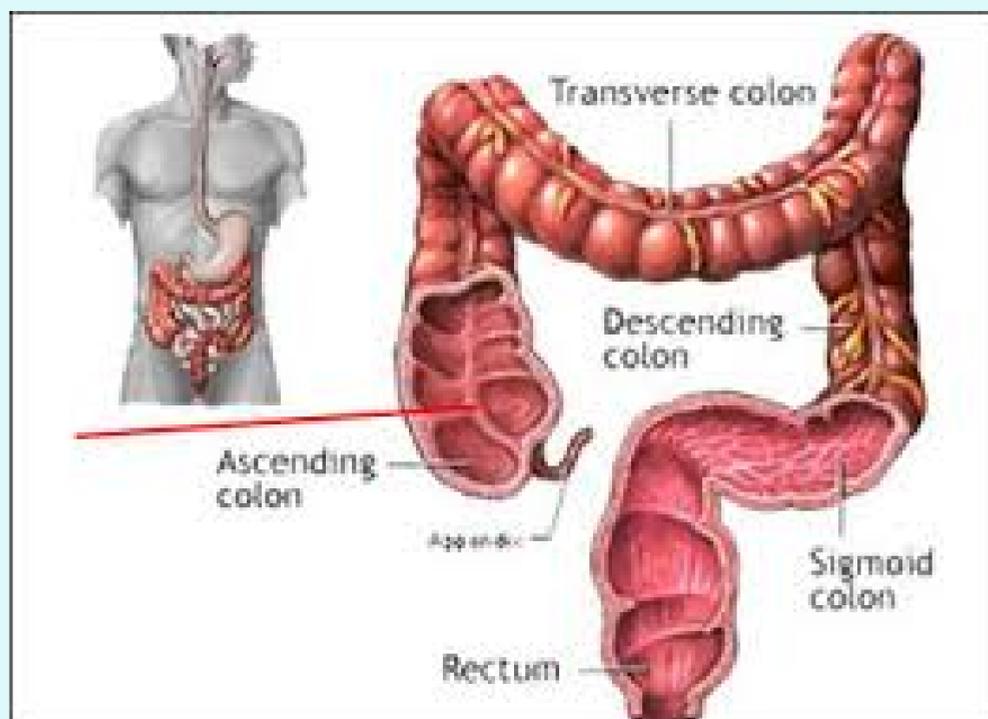
- Meningkatkan sistem kekebalan tubuh.
- Menurunkan tekanan darah
- Meningkatkan kolesterol baik (HDL) dan menurunkan kolesterol buruk (LDL)
- Meningkatkan tingkat metabolisme tubuh, dan mempercepat pembakaran lemak
- Menstabilkan suhu tubuh sepanjang hari
- Meningkatkan pernapasan dan membersihkan paru-paru
- Merendahkan resiko kanker payudara
- Meningkatkan kualitas tidur dan menyembuhkan insomnia
- Meningkatkan sirkulasi darah dan oksigen ke berbagai bagian tubuh, dan mempertahankan ingatan kita serta kekebalan tubuh.
- Memperkuat otot jantung, melindunginya, dan mengurangi kecenderungan darah untuk membentuk bintik darah, dan membuat otot makin bertenaga dan lebih efisien dalam memompa darah



jaringan otot yang membungkus tulang

## Berikut ini adalah keuntungan berolahraga secara teratur :

- Memperkuat tulang tubuh dengan meningkatkan ketebalan tulang dan menyegarkan otot, mencegah osteoporosis.
- Menjaga tubuh kita kuat dan ramping; meningkatkan massa tulang dan menurunkan lemak
- Meningkatkan mood dan memperbaiki keadaan ruhani kita
- Mempercepat gerakan usus besar, mempercepat jalannya makan di usus, dan mencegah konstipasi dan kanker usus kecil
- Membantu pembersihan tubuh lewat keringat dan gerakan usus besar
- Mendukung tumbuhnya enzim pengkonsumsi kalori dan meningkatkan kekuatan otot untuk menggunakan gula

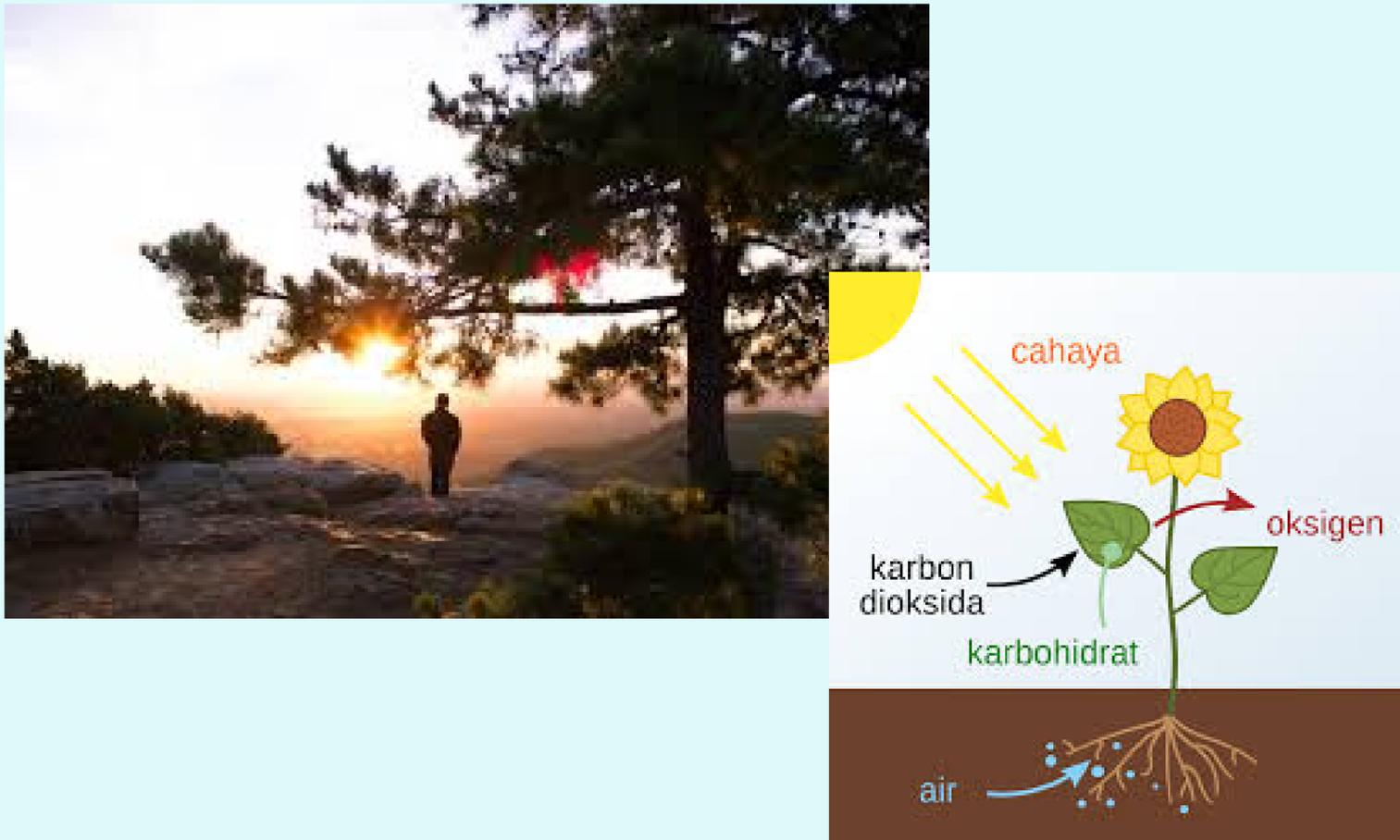


jaringan usus besar

- Mengendalikan berat badan, mencegah diabetes, obesitas dan hipertensi
- Menyembuhkan ketegangan fisik dan tekanan mental
- Meningkatkan kemampuan kita untuk menghadapi kesulitan dan krisis hidup
- Menstimulasi moral dan meningkatkan energi
- Menghaluskan dan menyuburkan pertumbuhan kulit
- Memulihkan tubuh dari flu dan demam dengan meningkatkan sistem kekebalan
- Memperlambat proses penuaan

## Sinar matahari

Sinar matahari diperlukan oleh hampir semua makhluk hidup. Walaupun sinar matahari yang mengandung radiasi ultraungu dapat bermanfaat bila jumlahnya sedikit. Harus diingat bahwa terlalu banyak terpapar sinar matahari dapat menimbulkan akibat yang sangat merugikan bagi tubuh.



proses asimilasi tumbuhan dibantu matahari

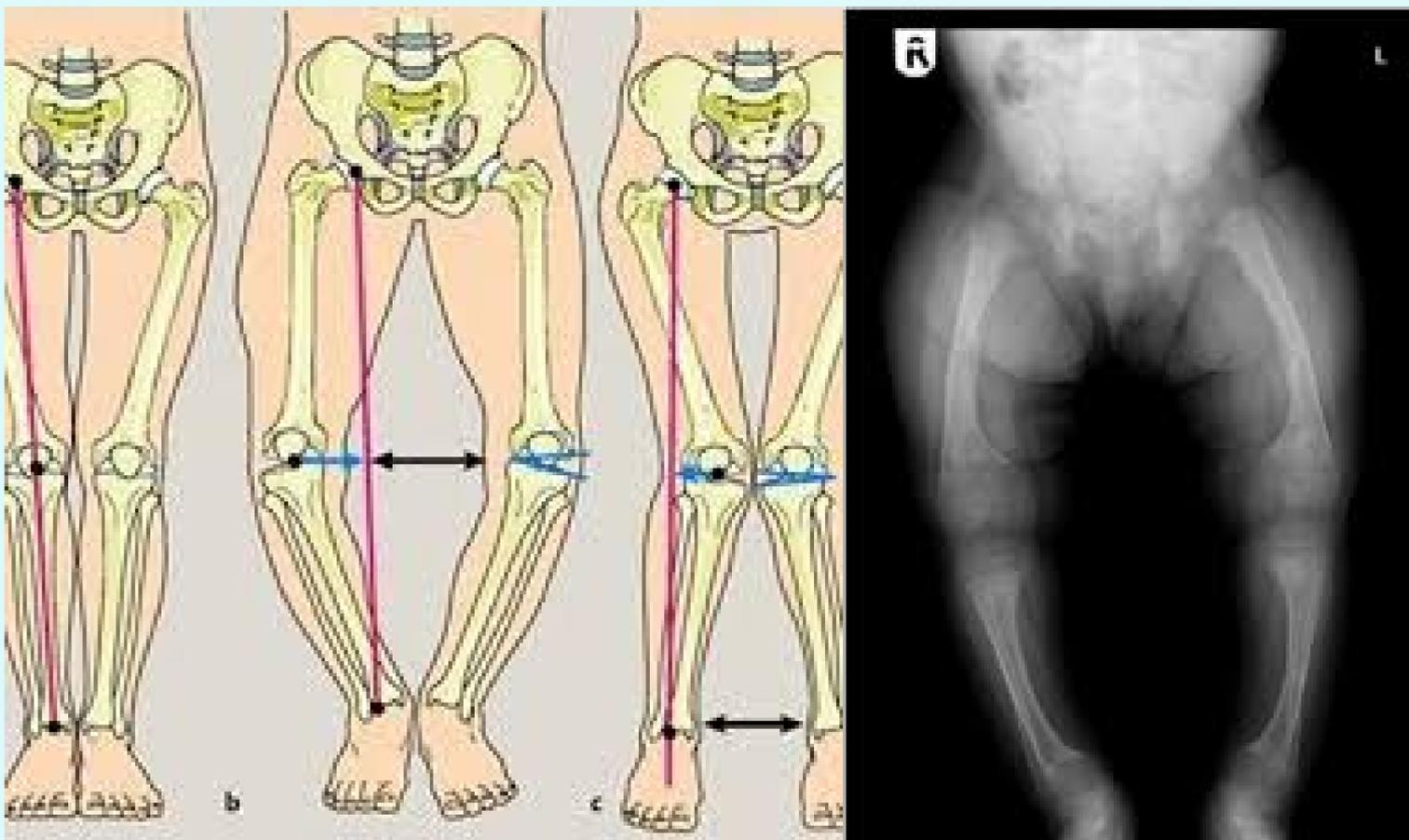
Sinar matahari perlu untuk kehidupan tumbuhan dan demikian juga bagi manusia. Sinar matahari mencakup sinar-sinar dalam spektrum ultraungu. Inilah sinar yang efeknya terhadap tubuh manusia paling kentara.

Sinar tersebut, jika mengenai kulit manusia, merangsang kulit membuat vitamin D yang perlu untuk perkembangan tulang. Sinar ultraungu juga membunuh kuman. Salah satu cara mencegah penyakit ialah menjemur pakaian dan mengusahakan agar sinar matahari masuk ke dalam rumah.

Sebaliknya, membiarkan kulit terkena secara tiba-tiba oleh sinar matahari yang keras, misalnya di pantai, akan menyebabkan kulit terbakar menjadi merah, panas dan terasa nyeri kalau disentuh. Jika hal ini terjadi berulang kali, bahkan dapat timbul kanker kulit.

Sinar ultraungu juga dapat merusak retina mata. Untuk mencegah hal ini, kacamata renang atau kacamata hitam harus dipakai bila berenang atau bermain ski. Di kota-kota besar masalah itu tidak sedemikian berat, karena debu dan zat pencemar lainnya di udara mengurangi kadar sinar ultraungu yang menerpa kulit.

Kita boleh berjemur dalam sinar matahari selama jangka waktu yang terbatas saja, dan jika berada di terik matahari untuk waktu yang lama, kita perlu menggunakan cairan pelindung yang berdaya kuat untuk menangkis sinar matahari.

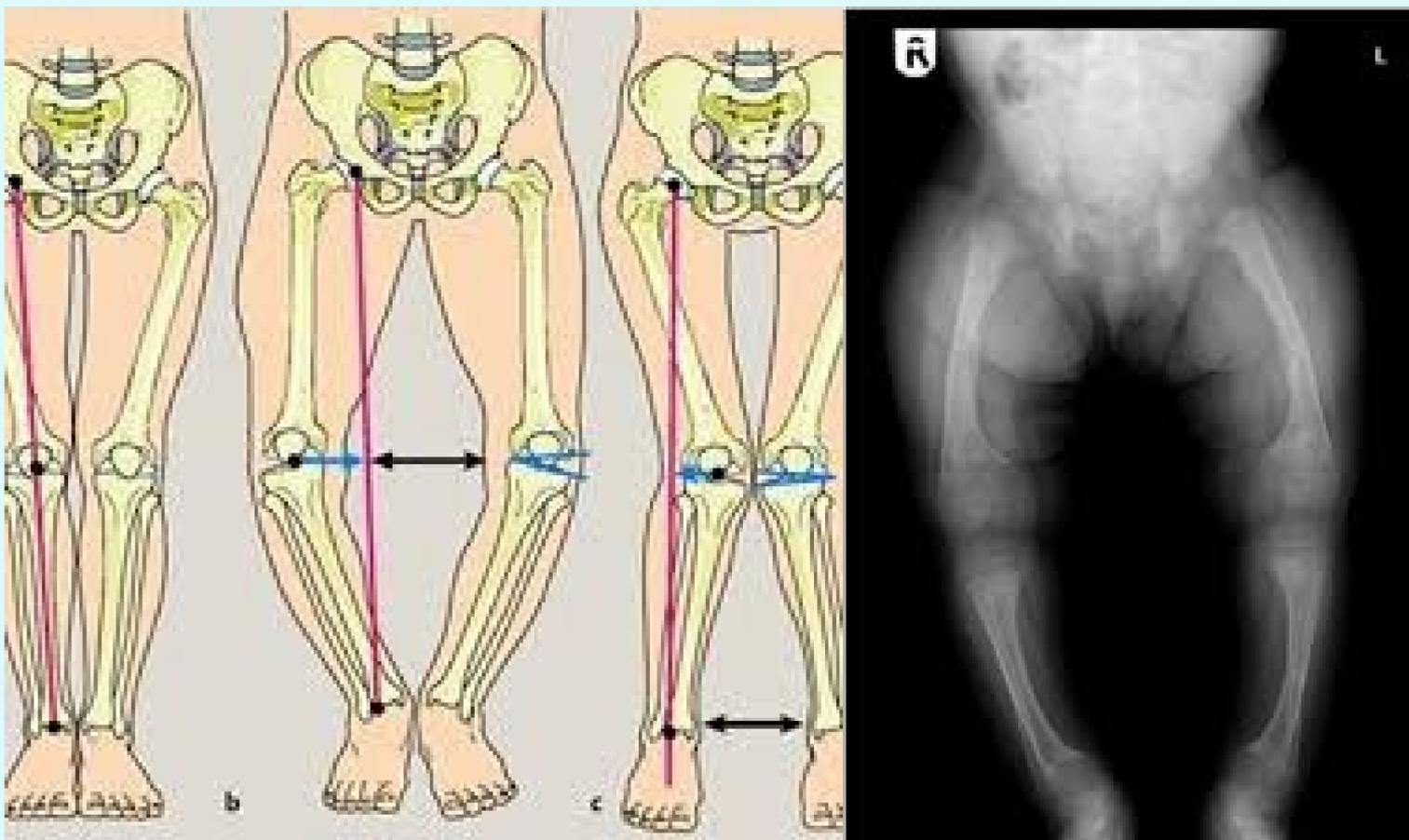


deformasi tulang yang disebabkan oleh rakhitis

Foto sinar X seorang anak yang menderita rakhitis memperlihatkan tulang-tulang tungkainya yang mengalami deformasi. Rakhirtis dapat timbul dari kekurangan vitamin D. ini dapat dicegah dengan penerimaan sinar matahari yang cukup dan pola makan yang sehat.

Sinar ultraungu juga dapat merusak retina mata. Untuk mencegah hal ini, kacamata renang atau kacamata hitam harus dipakai bila berenang atau bermain ski. Di kota-kota besar masalah itu tidak sedemikian berat, karena debu dan zat pencemar lainnya di udara mengurangi kadar sinar ultraungu yang menerpa kulit.

Kita boleh berjemur dalam sinar matahari selama jangka waktu yang terbatas saja, dan jika berada di terik matahari untuk waktu yang lama, kita perlu menggunakan cairan pelindung yang berdaya kuat untuk menangkis sinar matahari.



deformasi tulang yang disebabkan oleh rakhitis

Foto sinar X seorang anak yang menderita rakhitis memperlihatkan tulang-tulang tungkainya yang mengalami deformasi. Rakhirtis dapat timbul dari kekurangan vitamin D. ini dapat dicegah dengan penerimaan sinar matahari yang cukup dan pola makan yang sehat.