

## MENUMBUHKAN KESADARAN HIDUP SEHAT BERSAMA DINAS LINGKUNGAN HIDUP KABUPATEN PONOROGO | 1

**DLH** - Pengertian hidup sehat, secara umum hidup sehat diartikan sebagai hidup yang terbebas dari segala problem baik masalah rohani (mental) maupun jasmani (fisik). Di sini saya sengaja mendahulukan rohani (mental) yang berarti jiwa atas jasmani (fisik) yang berarti badan. Gangguan rohani meliputi apa saja yang mengganggu kesehatan kondisi pikiran, hati dan jiwa kita. Problem jasmani bisa berupa penyakit-penyakit yang mengganggu berfungsinya anggota badan kita. Jadi pengertian hidup sehat itu sehat secara utuh tak terpisahkan antara Rohani dan jasmani. Salah satu upaya menjaga Jasmani yaitu senam, seperti yang di laksanakan di Dinas Lingkungan Hidup Kabupaten Ponorogo melaksanakan senam bersama di halaman DLH Jln. Halim Perdana Kusuma no.17 Ponorogo, Jumat (04/01/2019).

Kesehatan jasmani dapat kita peroleh dengan baik jika kita mampu menerapkan atau mempratekkan pola hidup sehat secara baik dan benar. Berikut tips dalam meraih kesehatan jasmani antara lain yaitu :

### 1. Pola Makan yang Sehat dan Teratur

Tubuh akan terpengaruh oleh makanan yang dikonsumsi, makan makanan yang sehat harus mengandung jumlah gizi yang seimbang.

### 2. Minum Air

Minumlah air putih secukupnya, kurang lebih antara enam sampai delapan gelas air perhari. Minum air lebih banyak setelah kita melakukan aktivitas jasmani /fisik berat seperti olahraga. Minum air yang cukup akan memberikan bantuan kepada tubuh menggantikan air yang hilang dan membersihkan tubuh dari racun yang mematikan atau tidak

### 3. Berolahraga

Olahraga yang teratur dan terukur akan mampu membuat keadaan jasmani kita selalu tetap terjaga. Selain itu, dengan olahraga juga mampu membantu mengatasi ketegangan dan kekakuan mental kita. Selain itu, dengan olahraga teratur akan mampu memperlancar sirkulasi peredaran darah, memperkuat otot-otot, dan meningkatkan kadar oksigen dalam tubuh.

Kepala Dinas Lingkungan Hidup Bapak drh.H Sapto Djatmiko T.R, MM menyampaikan, senam termasuk upaya melaksanakan hidup sehat dan melalui kegiatan senam bersama, diharapkan dapat memupuk rasa kebersamaan dan kekeluargaan di antara karyawan karyawan.

## MENUMBUHKAN KESADARAN HIDUP SEHAT BERSAMA DINAS LINGKUNGAN HIDUP KABUPATEN PONOROGO | 2



*Foto 1 turut serta Bapak Kepala Dinas Lingkungan Hidup Kabupaten Ponorogo dalam kegiatan senam bersama*



*Foto 2 terlihat seluruh karyawan dan karyawan DLH mengikuti senam bersama dengan bersemangat*