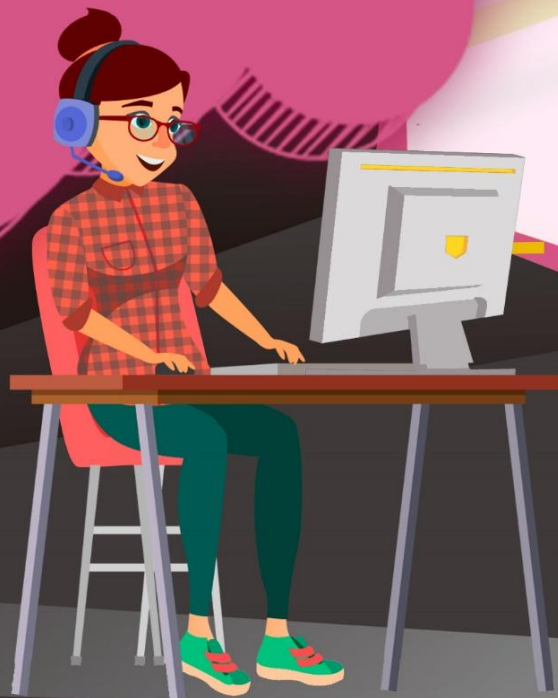




Kampus  
Merdeka  
INDONESIA JAYA

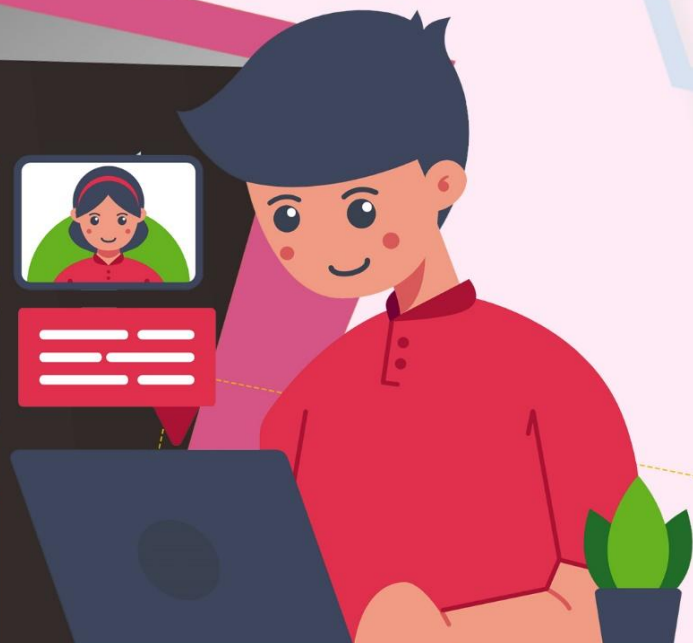
**MASSIVE OPEN ONLINE COURSE**  
DIREKTORAT INOVASI DAN PENGEMBANGAN PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS AIRLANGGA

# ERGONOMI LEARNING FROM HOME (Topik III)



**Desi Rahmawati**

**Dosen Pembimbing:  
Septyani Prihatiningsih, S. KM., M.K.K.K.**



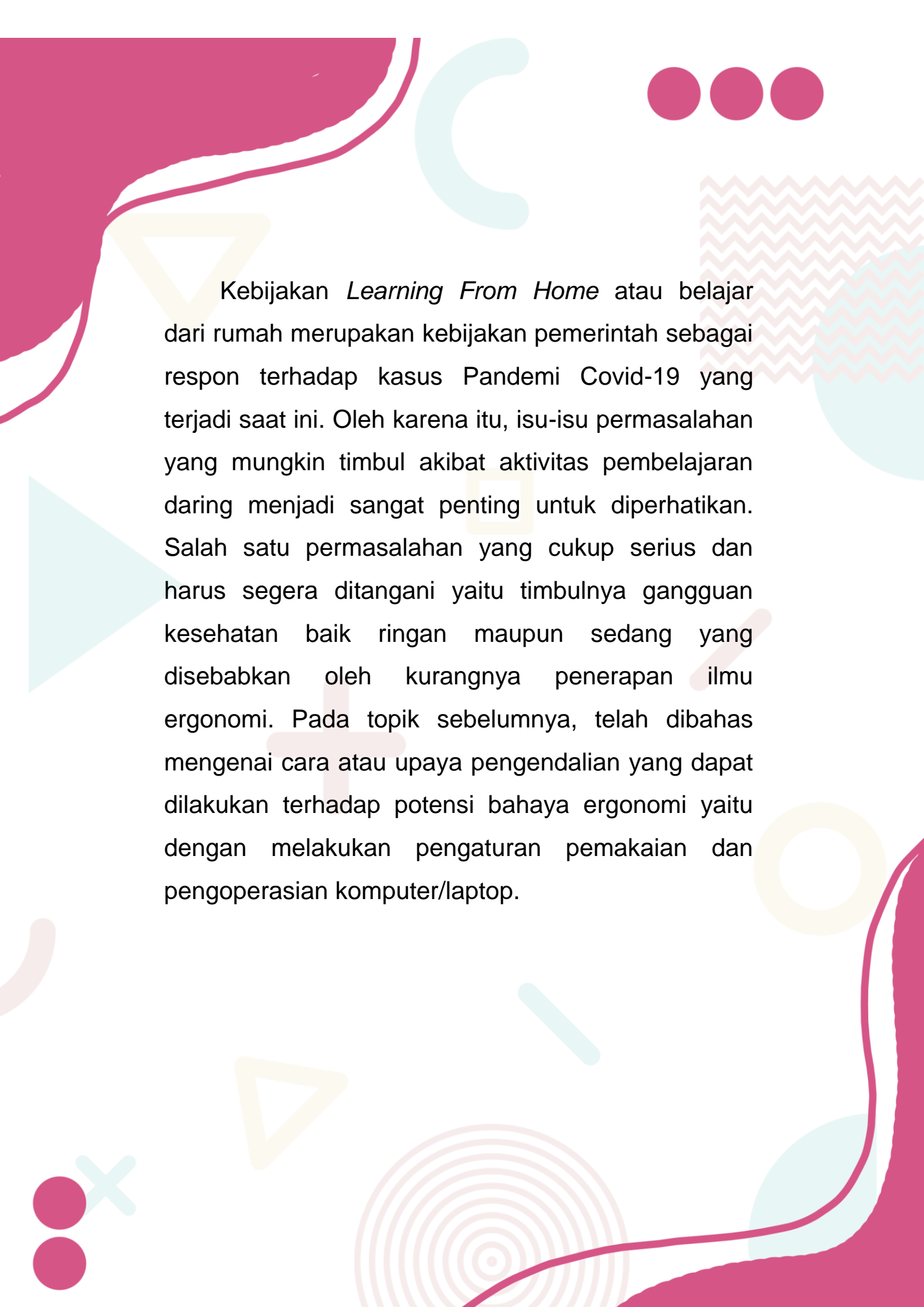


# **TIPS-TIPS KESEHATAN**

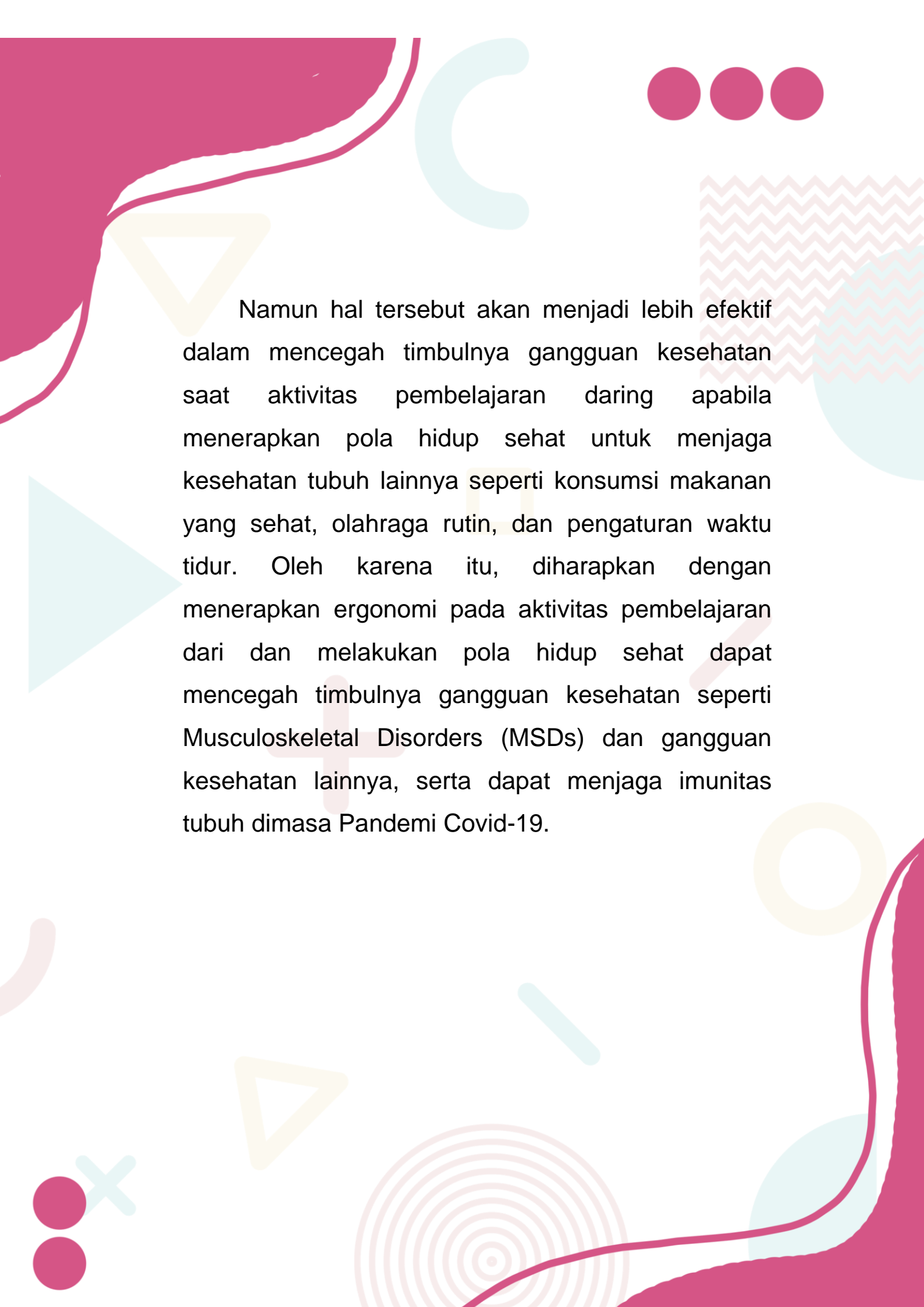
**A.KONSUMSI MAKANAN SEHAT**

**B.OLAHRAGA RUTIN**

**C.PENGATURAN POLA TIDUR DAN  
ISTIRAHAT**



Kebijakan *Learning From Home* atau belajar dari rumah merupakan kebijakan pemerintah sebagai respon terhadap kasus Pandemi Covid-19 yang terjadi saat ini. Oleh karena itu, isu-isu permasalahan yang mungkin timbul akibat aktivitas pembelajaran daring menjadi sangat penting untuk diperhatikan. Salah satu permasalahan yang cukup serius dan harus segera ditangani yaitu timbulnya gangguan kesehatan baik ringan maupun sedang yang disebabkan oleh kurangnya penerapan ilmu ergonomi. Pada topik sebelumnya, telah dibahas mengenai cara atau upaya pengendalian yang dapat dilakukan terhadap potensi bahaya ergonomi yaitu dengan melakukan pengaturan pemakaian dan pengoperasian komputer/laptop.



Namun hal tersebut akan menjadi lebih efektif dalam mencegah timbulnya gangguan kesehatan saat aktivitas pembelajaran daring apabila menerapkan pola hidup sehat untuk menjaga kesehatan tubuh lainnya seperti konsumsi makanan yang sehat, olahraga rutin, dan pengaturan waktu tidur. Oleh karena itu, diharapkan dengan menerapkan ergonomi pada aktivitas pembelajaran dari dan melakukan pola hidup sehat dapat mencegah timbulnya gangguan kesehatan seperti Musculoskeletal Disorders (MSDs) dan gangguan kesehatan lainnya, serta dapat menjaga imunitas tubuh dimasa Pandemi Covid-19.

## B. KONSUMSI MAKANAN SEHAT

Konsumsi makanan sehat sangat dianjurkan untuk menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan sistem kekebalan tubuh dimasa Pandemi Covid-19 dan padatnya aktivitas pembelajaran daring. Konsumsi makanan yang sehat berdasarkan anjuran Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yaitu makanan yang bergizi seimbang sesuai dengan isi piring makan sehari-hari yang sebaiknya terdiri dari :



- **Makanan Pokok**

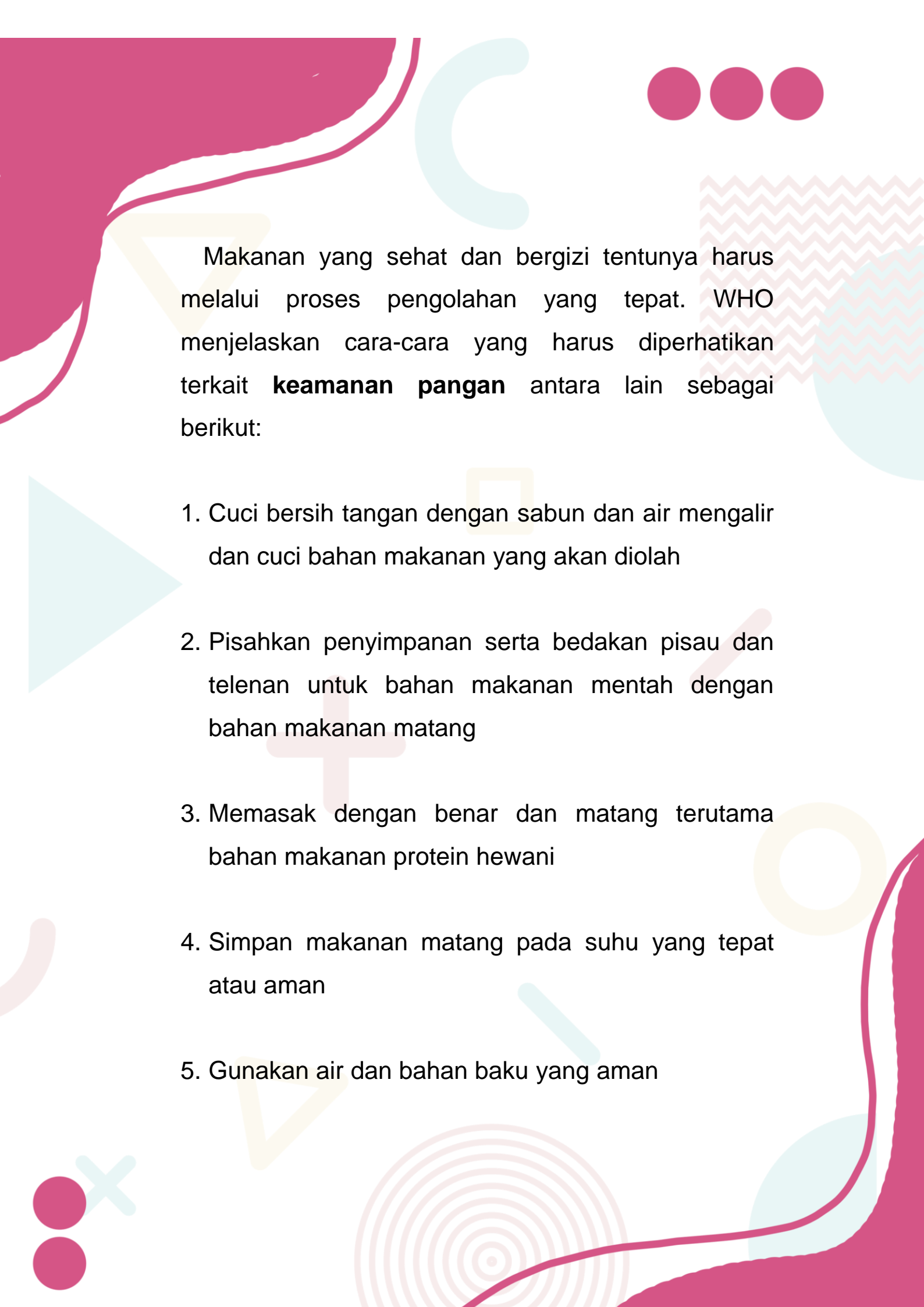
Makanan pokok merupakan makanan sumber karbohidrat dapat berupa nasi, jagung, kentang, umbi-umbian, dan sumber karbohidrat lainnya.

- **Lauk Pauk**

Lauk pauk merupakan makanan sumber protein yang terdiri dari protein nabati dan protein hewani. Protein nabati merupakan protein yang berasal dari tumbuhan seperti tahu, tempe, kacang-kacangan, dan sumber protein nabati lainnya. Sedangkan protein hewani merupakan protein yang berasal dari hewan seperti daging, ikan, ayam, telur, dan sumber protein hewani lainnya.

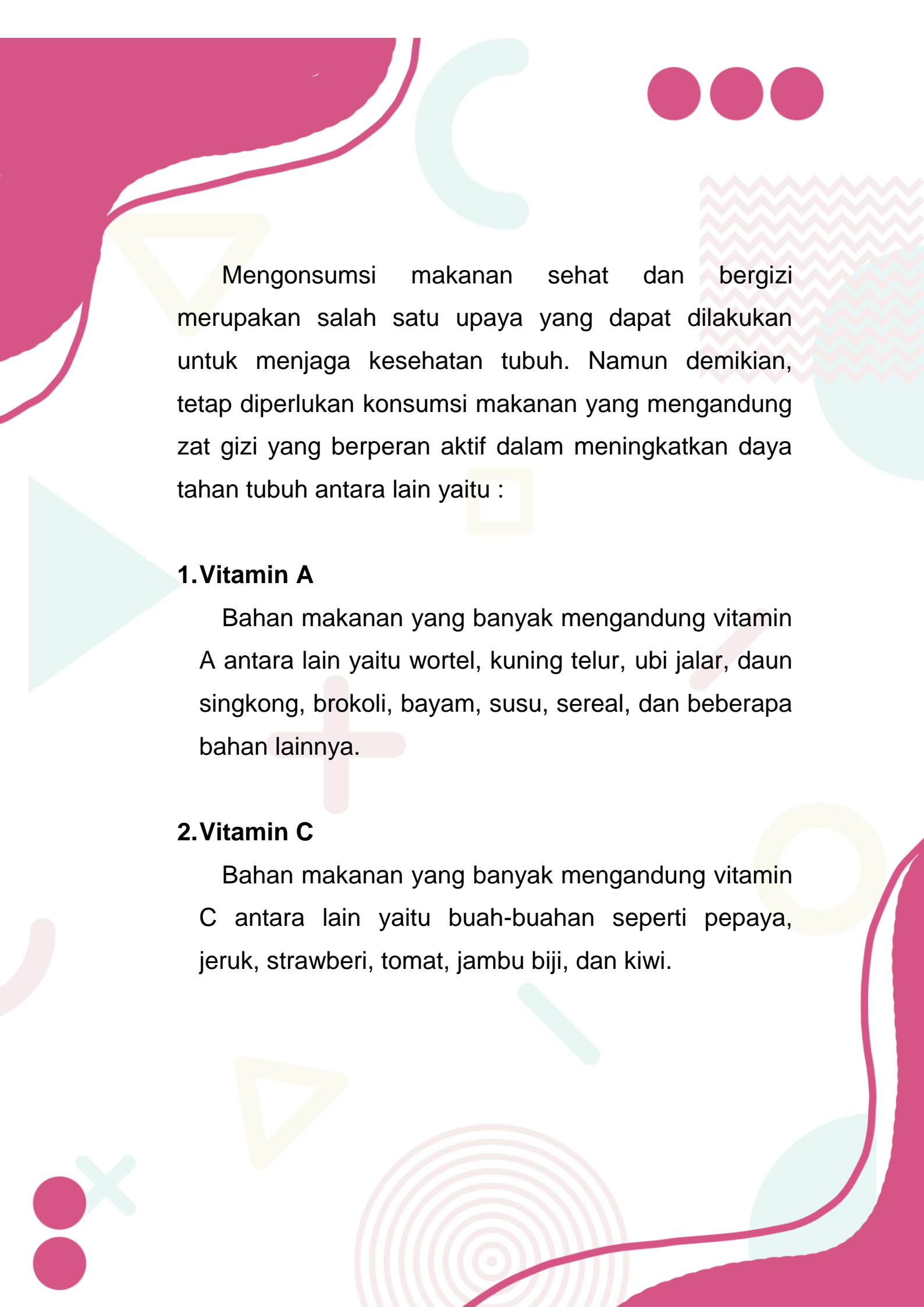
- **Sayuran dan Buah**

Sayuran dan buah merupakan sumber vitamin mineral dan serat. Vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh dan membantu meningkatkan imunitas tubuh



Makanan yang sehat dan bergizi tentunya harus melalui proses pengolahan yang tepat. WHO menjelaskan cara-cara yang harus diperhatikan terkait **keamanan pangan** antara lain sebagai berikut:

1. Cuci bersih tangan dengan sabun dan air mengalir dan cuci bahan makanan yang akan diolah
2. Pisahkan penyimpanan serta bedakan pisau dan telenan untuk bahan makanan mentah dengan bahan makanan matang
3. Memasak dengan benar dan matang terutama bahan makanan protein hewani
4. Simpan makanan matang pada suhu yang tepat atau aman
5. Gunakan air dan bahan baku yang aman



Mengonsumsi makanan sehat dan bergizi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuh. Namun demikian, tetap diperlukan konsumsi makanan yang mengandung zat gizi yang berperan aktif dalam meningkatkan daya tahan tubuh antara lain yaitu :

### **1. Vitamin A**

Bahan makanan yang banyak mengandung vitamin A antara lain yaitu wortel, kuning telur, ubi jalar, daun singkong, brokoli, bayam, susu, sereal, dan beberapa bahan lainnya.

### **2. Vitamin C**

Bahan makanan yang banyak mengandung vitamin C antara lain yaitu buah-buahan seperti pepaya, jeruk, strawberi, tomat, jambu biji, dan kiwi.

### **3. Vitamin E**

Bahan makanan yang banyak mengandung vitamin E antara lain sayuran hijau, minyak sayur kacang hijau, dan kacang-kacangan.

### **4. Zinc (Seng)**

Bahan makanan yang banyak mengandung zinc antara lain daging tanpa lemak, ayam, makanan laut, hati ayam, telur, keju, kacang-kacangan, dan biji-bijian.

### **5. Vitamin B6, Folat, Selenium, dan zat besi (Fe)**

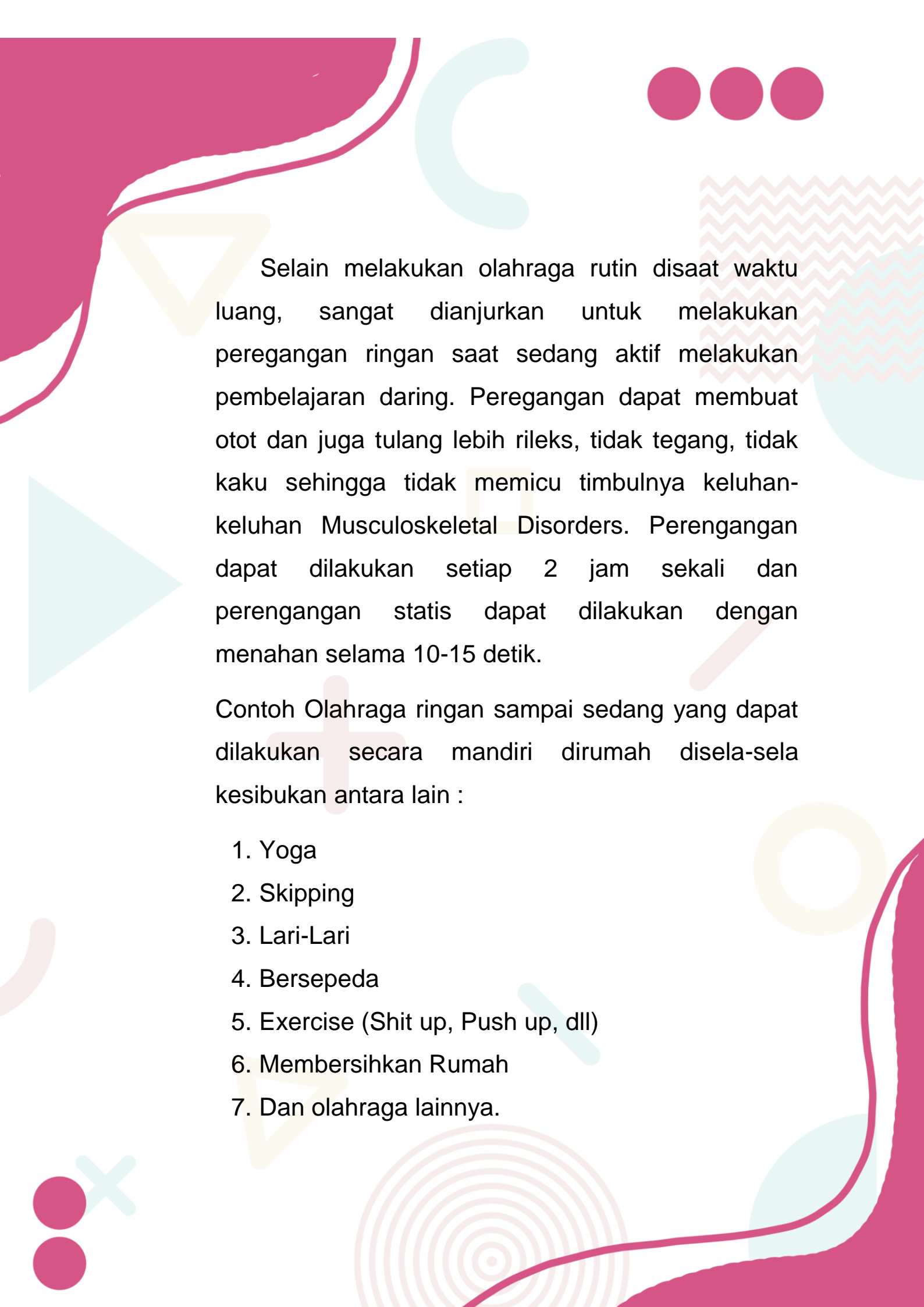
Vitamin B6 banyak ditemukan pada bahan makanan sereal, kacang-kacangan, sayuran berdaun hijau, buah, ikan, ayam dan daging. Kemudian folat banyak ditemukan pada sayuran berdaun hijau, kacang-kacangan, dan biji-bijian. Lalu selenium banyak ditemukan pada kacang-kacangan, daging, sereal, dan bawang putih. Sementara itu, zat besi (Fe) banyak ditemukan pada daging ayam, ikan, dan telur.

## B. OLAHRAGA RUTIN

Olahraga merupakan salah satu kegiatan penting yang sangat disarankan untuk dilakukan dimasa Pandemi Covid-19 dikarenakan padatnya aktivitas pembelajaran secara daring. Olahraga selain menjaga kebugaran tubuh juga dapat meningkatkan imunitas tubuh apabila dilakukan dengan intensitas ringan sampai sedang selama 30-60 menit sehari dengan tuga sampai enam kali seminggu secara berkala.

Olahraga yang baik perlu dilakukan dengan urutan sebagai berikut :

- 1.Pemanasan (*Warming Up*)
- 2.Kegiatan Inti
- 3.Pendinginan (*Cooling Down*)



Selain melakukan olahraga rutin disaat waktu luang, sangat dianjurkan untuk melakukan peregangan ringan saat sedang aktif melakukan pembelajaran daring. Peregangan dapat membuat otot dan juga tulang lebih rileks, tidak tegang, tidak kaku sehingga tidak memicu timbulnya keluhan-keluhan Musculoskeletal Disorders. Peregangan dapat dilakukan setiap 2 jam sekali dan perengangan statis dapat dilakukan dengan menahan selama 10-15 detik.

Contoh Olahraga ringan sampai sedang yang dapat dilakukan secara mandiri dirumah disela-sela kesibukan antara lain :

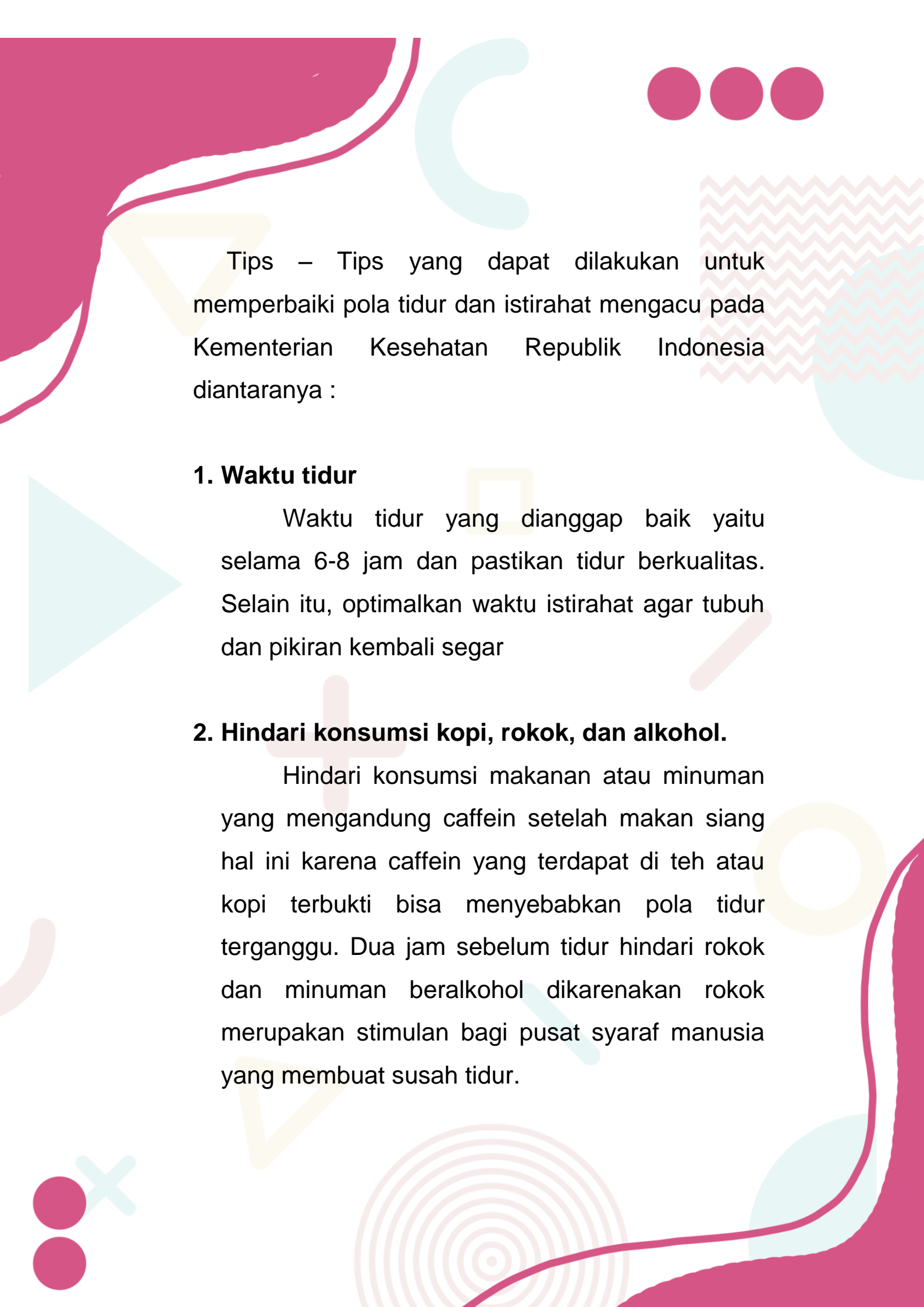
1. Yoga
2. Skipping
3. Lari-Lari
4. Bersepeda
5. Exercise (Shit up, Push up, dll)
6. Membersihkan Rumah
7. Dan olahraga lainnya.

## C. PENGATURAN POLA TIDUR DAN ISTIRAHAT

Padatnya aktivitas pembelajaran daring dapat menjadi salah satu penyebab kurangnya istirahat dan pola tidur yang terganggu. Banyaknya tugas dan tanggungan pekerjaan lainnya sebagian besar dapat menyebabkan kurangnya waktu tidur.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menjelaskan terdapat 7 ancaman akibat kurang tidur diantaranya :

1. Hilangnya konsentrasi saat belajar
2. Memperburuk kondisi kesehatan tubuh
3. Hilang fokus saat bekerja
4. Munculnya obesitas
5. Stress yang meningkat
6. Sering lupa
7. Kulit terlihat lebih tua



Tips – Tips yang dapat dilakukan untuk memperbaiki pola tidur dan istirahat mengacu pada Kementerian Kesehatan Republik Indonesia diantaranya :

### **1. Waktu tidur**

Waktu tidur yang dianggap baik yaitu selama 6-8 jam dan pastikan tidur berkualitas. Selain itu, optimalkan waktu istirahat agar tubuh dan pikiran kembali segar

### **2. Hindari konsumsi kopi, rokok, dan alkohol.**

Hindari konsumsi makanan atau minuman yang mengandung caffein setelah makan siang hal ini karena caffein yang terdapat di teh atau kopi terbukti bisa menyebabkan pola tidur terganggu. Dua jam sebelum tidur hindari rokok dan minuman beralkohol dikarenakan rokok merupakan stimulan bagi pusat syaraf manusia yang membuat susah tidur.

### **3. Tetapkan waktu tidur yang teratur**

Menetapkan waktu tidur yang teratur sangat dibutuhkan dikarenakan perubahan waktu tidur atau jam tidur yang berantakan dapat mengganggu jam biologis.

### **4. Sempatkan untuk berolahraga setiap hari**

Salah satu manfaat berolahraga yaitu menjadikan tubuh aktif secara fisik dan dapat membantu memastikan tidur yang nyenyak. Namun, tidak disarankan untuk berolahraga mendekati jam waktu tidur dikarenakan tubuh masih dalam keadaan bersemangat atau belum rileks sehingga dapat menyulitkan tidur.

### **5. Tenangkan pikiran dan mental**

Menenangkan pikiran dan mental dapat dilakukan dengan jangan terlalu banyak memikirkan masalah ketika menjelang tidur malam.

## DAFTAR PUSTAKA

Hardinsyah. 2020. “Prof Hardinsyah Berbagi Tips Tingkatkan Imunitas dengan Olahraga” dalam *IPB Today*. Bogor: Institut Pertanian Bogor. Vol.348.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. Panduan Gizi Seimbang pada Masa Pandemi Covid-19 “Lindungi Keluarga”.

\_\_\_\_\_. 2020. Promosi Kesehatan Istirahat Cukup.