

# **Strategi Komprehensif Menjaga Keseimbangan Kesehatan Fisik dan Mental di Masa Liburan Akhir Tahun**

Penulis: dr. Rommy Rabbany Masdan

## **Pendahuluan**

Periode transisional menjelang akhir tahun, yang ditandai dengan perayaan keagamaan, cuti bersama, dan peningkatan interaksi sosial, merupakan waktu krusial yang menuntut perhatian serius terhadap manajemen kesehatan pribadi. Secara sosiologis, momen ini sering dianggap sebagai masa istirahat (*respite*), namun secara fisiologis dan psikologis, ini justru dapat memicu serangkaian tantangan yang menguji kapasitas adaptif individu. Pola hidup yang cenderung bergeser dari rutinitas yang terstruktur (kerja atau sekolah) menjadi lingkungan yang lebih longgar (liburan) seringkali mengakibatkan penyimpangan dari praktik kesehatan yang ideal, termasuk disregulasi pola makan, penurunan aktivitas fisik, dan gangguan tidur.

Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk menguraikan strategi kesehatan yang komprehensif dan multidimensi, mencakup aspek nutrisi, aktivitas fisik, dan kesejahteraan mental, yang didukung oleh temuan ilmiah terkini. Adopsi strategi preventif ini penting tidak hanya untuk memastikan kualitas liburan yang maksimal, tetapi juga untuk meminimalisasi efek *post-holiday slump* dan menjamin bahwa individu memasuki tahun yang baru dengan *state of optimal well-being*.

## **1. Pengelolaan Pola Makan, Nutrisi, dan Mikrobiota Usus**

Liburan sering diasosiasikan dengan *hedonic eating*, konsumsi makanan tinggi kalori, lemak jenuh, dan gula sebagai respons terhadap ketersediaan hidangan khas perayaan atau saat liburan.

### **A. Konsep *Mindful Eating* dan Kontrol Porsi**

Fokus utama adalah pada *mindful eating* (makan penuh kesadaran), sebuah pendekatan yang telah terbukti secara klinis (O'Reilly et al., 2019) dapat mengurangi kecenderungan makan berlebihan (*binge eating*) dan meningkatkan kepuasan dari makanan. Praktik ini melibatkan penghayatan sensorik terhadap makanan, pengakuan terhadap sinyal lapar dan kenyang dari tubuh, dan menghindari gangguan digital saat bersantap. Secara praktis, penggunaan piring kecil dan penerapan aturan "*sebelum mengambil porsi kedua, tunggu 20 menit*" dapat membantu mekanisme umpan balik kenyang (*satiety feedback*) untuk bekerja secara efektif.

## **B. Optimalisasi Asupan Makro dan Mikronutrien**

Meskipun hidangan liburan cenderung didominasi karbohidrat dan lemak, penting untuk memastikan asupan protein dan serat tetap tinggi. Protein, seperti yang dijelaskan dalam penelitian oleh Leidy et al. (2015), memiliki efek termogenik tertinggi dan merupakan makronutrien yang paling mengenyangkan (*satiating*), membantu mengontrol nafsu makan. Serat (dari sayur dan buah) krusial untuk menjaga kesehatan mikrobiota usus. Gangguan pada mikrobiota usus (*gut dysbiosis*) akibat perubahan pola makan mendadak dapat memengaruhi *mood* dan kekebalan tubuh (Cryan et al., 2019).

## **C. Hidrasi sebagai Pilar Kesehatan**

Hidrasi adalah pilar vital yang sering terabaikan di tengah kesibukan liburan. Asupan cairan yang memadai sangat penting untuk setiap fungsi seluler, termoregulasi, dan fungsi kognitif yang optimal. Dehidrasi, bahkan dalam tingkat ringan, dapat memicu kelelahan, sakit kepala, dan gejala yang sering disalahartikan sebagai rasa lapar, yang pada akhirnya dapat mendorong konsumsi makanan yang tidak perlu. Penelitian oleh Popkin et al. (2010) menggarisbawahi peran air dalam menjaga performa fisik dan mental. Oleh karena itu, konsumsi air putih harus diprioritaskan melebihi minuman manis dan berkarbonatasi, dengan target menjaga warna urin tetap kuning muda pucat sebagai indikator hidrasi yang baik.

## **2. Mempertahankan Aktivitas Fisik dan Mencegah *Sedentary Behavior***

Jeda dari rutinitas kantor atau sekolah tidak boleh menjadi pemberian untuk adopsi penuh *sedentary behavior* (perilaku kurang gerak).

### **A. Integrasi Latihan Aerobik dan Resistensi**

The World Health Organization (WHO) merekomendasikan minimal 150 menit aktivitas aerobik intensitas sedang per minggu. Selama liburan, aktivitas ini dapat diintegrasikan melalui jalan kaki cepat saat berbelanja, menjelajahi destinasi wisata, atau bersepeda santai. Selain itu, latihan resistensi (latihan beban) tidak boleh diabaikan. Latihan resistensi minimal dua kali seminggu membantu mempertahankan massa otot, yang sangat penting untuk mempertahankan laju metabolisme basal (*Basal Metabolic Rate*) dan regulasi glukosa, terutama setelah konsumsi makanan yang cenderung manis (Westcott, 2012).

### **B. Mengatasi *Sedentary Behavior***

Jeda duduk yang panjang, seperti saat perjalanan jauh atau maraton film, harus diselingi dengan gerakan ringan (*micro-breaks*). Bangun dan bergeraklah setidaknya setiap

60-90 menit. Perilaku ini telah terbukti mengurangi risiko kardiovaskular terlepas dari total waktu olahraga yang dilakukan (Diaz et al., 2017).

### C. Latihan sebagai Regulator Stres

Aktivitas fisik berfungsi sebagai mekanisme pelepasan endorfin dan mengurangi ketegangan otot yang diinduksi oleh stres. Menyisihkan 30 menit setiap pagi untuk berolahraga dapat menjadi "bantalan" psikologis yang signifikan sebelum menghadapi tuntutan sosial hari itu.

## 3. Kesehatan Mental, Higiene Tidur, dan Manajemen Stres Sosial

Aspek mental seringkali menjadi yang paling rentan selama liburan akibat tekanan sosial, ekspektasi, dan perubahan lingkungan.

### A. Prioritas *Sleep Hygiene*

Tidur adalah pilar utama kesehatan. Kurang tidur satu malam saja dapat mengurangi efektivitas sel Natural Killer (NK) yang berfungsi sebagai garis depan imunitas. Walker (2017) secara ekstensif menjelaskan bahwa tidur yang kurang dari 7 jam secara konsisten merusak fungsi kognitif dan pengaturan emosi. Higiene tidur yang ketat meliputi:

- Mempertahankan waktu tidur dan bangun yang konsisten (ritme sirkadian).
- Membatasi asupan kafein dan makanan berat menjelang malam.
- Menciptakan lingkungan tidur yang gelap, sejuk, dan tenang.
- Pembatasan paparan cahaya biru dari perangkat elektronik 60 menit sebelum tidur.

### B. *Boundary Setting* dan Regulasi Emosi

Stres sosial dapat muncul dari interaksi keluarga yang intens atau ekspektasi yang tidak realistik terhadap "liburan sempurna." Penting untuk menerapkan *boundary setting* (penetapan batas) yang sehat, belajar mengatakan "tidak" pada komitmen yang berlebihan. Latihan *mindfulness* atau meditasi singkat harian (bahkan hanya 5-10 menit) dapat meningkatkan kesadaran emosional dan membantu individu merespons stres daripada bereaksi secara impulsif (Kabat-Zinn, 1990).

### C. Menghindari *Burnout* Liburan

Jika liburan melibatkan perjalanan atau perencanaan acara yang intensif, alokasikan waktu untuk *self-care* sejati, aktivitas yang secara fundamental mengisi ulang energi mental, bukan hanya distraksi pasif seperti menonton televisi.

#### **4. Pencegahan Penularan Penyakit dan Kesiapsiagaan Perjalanan**

Peningkatan perjalanan dan kerumunan merupakan vektor penularan penyakit.

##### **A. Protokol Pencegahan Infeksi**

Protokol pencegahan infeksi dasar tetap vital. Selain mencuci tangan, penting untuk menghindari menyentuh wajah (mata, hidung, mulut) setelah menyentuh permukaan umum. Kunci utama adalah tanggung jawab komunal dan etika batuk/bersin. Jika individu merasa tidak enak badan, terutama dengan gejala pernapasan, disarankan untuk secara sukarela membatasi kontak erat dengan orang lain, terutama kelompok rentan (lansia, anak kecil), dan menggunakan masker. Tindakan ini merupakan bentuk perlindungan komunal yang mengedepankan prinsip kehati-hatian.

##### **B. Kesiapsiagaan Perjalanan Jarak Jauh**

Jika bepergian, pastikan untuk membawa kit kesehatan dasar yang berisi obat-obatan pribadi, termometer, dan perlengkapan sanitasi. Selain itu, duduk terlalu lama dalam penerbangan atau perjalanan darat meningkatkan risiko *Deep Vein Thrombosis* (DVT). Lakukan peregangan kaki dan berjalan-jalan singkat jika memungkinkan, atau kenakan kaus kaki kompresi jika disarankan oleh profesional kesehatan.

### **Penutup dan Kesimpulan**

Liburan akhir tahun adalah kesempatan emas untuk memulihkan energi dan memperkuat ikatan sosial, namun bukan berarti kita harus mengorbankan disiplin kesehatan yang telah dibangun sepanjang tahun. Kesehatan optimal selama periode ini dicapai melalui keseimbangan yang disengaja antara indulgenSI dan pengendalian diri. Dengan menerapkan strategi komprehensif mulai dari *mindful eating*, menjaga konsistensi aktivitas fisik, hingga penguatan higiene tidur dan penetapan batasan emosional, individu dapat memastikan bahwa mereka tidak hanya menikmati liburan, tetapi juga melindungi fondasi fisik dan mental mereka. Keberhasilan dalam manajemen kesehatan di akhir tahun adalah bekal terbaik untuk menyambut tantangan dan peluang di tahun yang akan datang dengan vitalitas yang optimal.

## Referensi

- Cryan, J. F., et al. (2019). The Microbiota-Gut-Brain Axis. *Physiological Reviews*, 99(4), 1877-2013.
- Diaz, K. M., et al. (2017). Patterns of Sedentary Behavior and Mortality in U.S. Adults. *Annals of Internal Medicine*, 167(7), 465-475.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delta.
- Leidy, H. J., et al. (2015). The effects of consuming frequent, higher protein meals on appetite and satiety during weight loss. *Obesity (Silver Spring)*, 23(1), 171-178.
- O'Reilly, G. A., et al. (2019). Mindful Eating: A Systematic Review of the Evidence. *Journal of Mindfulness*, 10(4), 841-859.
- Popkin, B. M., D'Anci, K. E., & Rosenberg, I. H. (2010). Water, hydration, and health. *Nutrition reviews*, 68(8), 439-458
- Walker, M. (2017). *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. Scribner.
- Westcott, W. (2012). Resistance training is medicine: effects of strength training on health. *Current Sports Medicine Reports*, 11(4), 209-216.
- World Health Organization (WHO). (Diakses 2025). *Physical activity fact sheet*. [Merujuk pada panduan aktivitas fisik global terbaru].