



SIARAN PERS

Rektor UNPAD Bangkitkan Semangat Berperilaku Pola Hidup Sehat di Studium Generale ITB

Generasi muda sedang menghadapi bahaya kesehatan di tengah-tengah berkembangnya teknologi digital. Hal tersebut disampaikan oleh Prof. Dr. med. Tri Hanggono Achmad, di acara Studium General, pada hari Rabu (28/2/2018), di Aula Barat ITB.

Prof. Tri Hanggono Achmad adalah sosok yang telah lama menekuni di bidang kesehatan. Saat ini dirinya menjabat sebagai Rektor Universitas Padjajaran. Mengangkat tema 'kesehatan generasi muda zaman now', Tri banyak memaparkan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan generasi muda dan masyarakat masa kini pada umumnya.

Meningkatkan Usia Harapan Hidup Manusia

Perkembangan teknologi seharusnya mampu mempercepat penemuan obat untuk berbagai jenis penyakit, namun belakangan justru memunculkan penyakit-penyakit baru yang berpengaruh kepada fisik. "Zaman sekarang, berbicara tentang kesehatan bukan hanya bicara tentang kondisi manusia yang bebas dari penyakit, tetapi juga sehat secara mental maupun fisik, begitu juga gaya hidup dalam kehidupan sosial. Nyatanya, salah satu faktor yang paling mempengaruhi kesehatan manusia adalah faktor perilaku (behavior)," ungkapnya.

Lebih lanjut dikatakan olehnya, bukti perilaku manusia yang sangat mempengaruhi kesehatan adalah adanya transisi epidemiologi. Pada tahun 2000-an, penyakit yang paling banyak diderita oleh masyarakat, adalah ISPA (Infeksi Saluran Pernapasan Atas), diare, dan depresi. Namun dari hasil penelitian untuk tahun 2030 yang akan datang, diperkirakan penyakit yang paling banyak akan diderita masyarakat adalah depresi, penyakit jantung koroner, dan kanker.

Penyakit-penyakit yang muncul puluhan tahun lalu, berkat bantuan teknologi dan kemajuan di bidang pendidikan medis, saat ini sudah dapat disembuhkan. Terbukti bahwa inovasi terbaik dari teknologi, berdampak pada meningkatnya usia harapan hidup manusia. Dari tahun 1900 sampai tahun 2000, tingkat ekspektasi kehidupan manusia meningkat dari rata-rata 50 tahun menjadi 90 tahun.

Dampak Kesehatan Terhadap Perkembangan Teknologi

Penyakit yang paling rentan diderita oleh anak muda era digital ini, adalah internet gaming disorder yang muncul pada remaja berusia 12-20 tahun, serta computer vision syndrome, yaitu penyakit yang menyebabkan sakit kepala dan kelelahan mata karena terlalu banyak berhadapan dengan layar komputer.

"Penyakit seperti ini mungkin banyak dianggap remeh, namun sebenarnya bisa kita cegah dengan cara menjaga pola perilaku. Kebiasaan hangout di kafe, jarang berolahraga, kebanyakan menatap layar komputer, itu merupakan kebiasaan buruk yang harus diubah. Imbangi dengan olahraga," tutur Tri.

Selain menjaga diri sendiri dengan memiliki pola hidup sehat, Tri juga mengatakan pola hidup sehat juga akan mendorong orang-orang di lingkungan sekitar untuk mengikuti pola hidup yang sama. Secara tidak sadar, orang yang menjaga pola hidupnya untuk sehat, juga turut memajukan bangsa karena aktivitasnya yang produktif. Idealnya sebuah negara, adalah bila proporsi usia produktifnya lebih banyak dari usia non-produktif. Untuk itu, apabila disiapkan dengan benar, akan menjadi bonus demografi, sebaliknya, orang-orang tersebut akan menjadi beban negara. Dikatakan menjadi bonus demografi apabila di usia itu, orang-orang dapat bekerja, produktif, dan bisa menabung.

Saat ditanya tentang bagaimana menangkal depresi, Tri memberikan tips sederhana yaitu melatih bicara. Bila seseorang sudah mulai terlihat tanda-tanda perubahan pada perilakunya dan menarik diri, maka jangan hanya berkomunikasi, tapi mulailah bicara. “Berlatih bicara, bukan communicate.., tapi talk, dari cara bicara seseorang dapat dikenali apakah dirinya sedang depresi atau tidak,” pungkasnya.

Bandung, 1 Maret 2018

Disampaikan oleh Humas ITB