

## 'Meningkatkan kesehatan Anda dengan pengobatan gaya hidup'

6 Januari 2025



*Ditulis oleh* Dr Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melb (Aus), FRACGP)

Dokter Keluarga

Tanggal publikasi: 6 Januari 2025

Visi Dr Chrystal adalah untuk mendidik dan memotivasi individu dan populasi menuju hasil kesehatan yang lebih baik.

Misinya adalah untuk membantu memahami artikel Sains yang kaya yang penting bagi kesehatan bagi orang sehari-hari melalui artikelnya dan untuk menyoroti masalah kesehatan utama yang memengaruhi Anda.

---

**Selamat datang di tahun baru 2025!**

**Selamat tahun baru dan semoga Anda sehat dan sukses di tahun depan.**

Saat kita memasuki bulan pertama tahun ini, mari kita luangkan waktu sejenak untuk merenungkan kesehatan seseorang.

**Ketika tatanan kesehatan (fisik dan mental) ditempatkan sebagai prioritas pertama dalam hidup, semua hal baik akan selaras.**

Dalam artikel pertama saya untuk tahun 2025, saya ingin memulai dengan kutipan ini:

'Jika kebiasaan Anda tidak berubah, Anda tidak akan memiliki Tahun Baru- Anda hanya akan memiliki satu tahun lagi'.

Agar perubahan terjadi, kita perlu meninjau kebiasaan kita dan mengambil perubahan yang tepat dan berkelanjutan.

Kata 'kebiasaan' menurut definisi adalah **kecenderungan yang mapan atau cara perilaku yang biasa.**

Saya ingin memperkenalkan kepada Anda apa itu '**Kedokteran Gaya Hidup**' dan bagaimana kita dapat menggunakan kerangka kerja ini untuk mengatasi kebiasaan tidak sehat dan melakukan perbaikan menuju kebiasaan yang lebih sehat.

### **Apa itu kedokteran gaya hidup?**

Kedokteran gaya hidup adalah spesialisasi medis yang menggunakan intervensi gaya hidup terapeutik sebagai modalitas utama untuk mengobati kondisi kronis termasuk, namun tidak terbatas pada, penyakit kardiovaskular, diabetes tipe 2, dan obesitas. Ini juga memberikan pencegahan yang efektif untuk kondisi ini.

### **6 pilar kedokteran gaya hidup**



## **1. MAKANAN UTUH, NUTRISI NABATI**

Pilih biji-bijian utuh dan produk gandum utuh daripada biji-bijian olahan dan karbohidrat olahan lainnya, lewati minuman gula, pilih lemak sehat, batasi daging merah dan hindari daging olahan.

## **2. AKTIVITAS FISIK**

Jadilah lebih aktif secara fisik. Targetkan minimal 150 menit per minggu latihan intensitas sedang untuk memulai.

## **3. MANAJEMEN STRES**

Mempelajari strategi sehat untuk mengelola stres dapat mengarah pada peningkatan kesehatan dan produktivitas.

## **4. MENGHINDARI ZAT BERISIKO**

Jangan merokok dan jangan minum alkohol.

## **5. TIDUR RESTORATIF**

Berjuang selama 7 jam atau lebih per malam untuk kesehatan yang optimal

## **6. KONEKSI SOSIAL**

Hubungan dan hubungan sosial yang positif memengaruhi kesehatan fisik, mental, dan emosional kita. Memanfaatkan kekuatan hubungan dan jejaring sosial dapat membantu memperkuat perilaku sehat.

### **Poin-poin penting**

- Buat pilihan gaya hidup sehat.
- Terlibat dengan dokter Anda secara teratur untuk pemeriksaan kesehatan Anda.

### **Kiat kesehatan:**

Kelilingi diri Anda dalam lingkungan hidup sehat yang kondusif.

Perhatikan lingkungan fisik dan digital tempat Anda berada. Luangkan lebih banyak waktu untuk terlibat dengan aktivitas perilaku dan komunitas yang mencari kesehatan untuk menginspirasi dan memotivasi perjalanan kebugaran Anda.

Terlibat dengan dokter dan profesional kesehatan Anda secara teratur.

Jadwalkan pemeriksaan kesehatan secara teratur dengan dokter, pelatih kesehatan, dan profesional kesehatan lainnya.

### **Makanan untuk dipikirkan:**

Bersyukurlah untuk satu hari untuk membuat perbedaan bagi kesehatan Anda saat Anda sehat dan aman.

Jangan pernah menganggap remeh kesehatan Anda saat sehat.

Lakukan perbaikan jika tidak.

Kembangkan hubungan yang sehat dengan olahraga. Ini adalah hal terbaik yang dapat Anda lakukan untuk diri Anda sendiri.

Lakukan sesuatu hari ini yang akan berterima kasih kepada diri Anda di masa depan.

Hari terbaik untuk mulai berolahraga adalah hari ini.

### **Pikiran Akhir:**

Lain kali Anda melakukan pemeriksaan kesehatan, luangkan waktu sejenak untuk merenungkan kebiasaan gaya hidup Anda dan diskusikan dengan dokter Anda tentang cara-cara untuk meningkatkan hal di atas menuju Anda dan planet kita yang lebih baik dan sehat.

### **'Menuju hasil kesehatan yang lebih baik'**



**Dr Chrystal Fong** menyediakan skrining kesehatan yang komprehensif dan layanan dokter umum yang sesuai dengan kebutuhan pribadi Anda.

**Kami berharap dapat membantu dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan Anda**

**Jadwalkan janji temu dengan Dr Chrystal Fong:**



**WhatsApp: +65 9234 3477**

**Telepon: +65 62357888**

**Email: [wellness@ahppl.com.sg](mailto:wellness@ahppl.com.sg)**

**Situs web: <http://www.asiahealthpartners.com/>**

Tentang penulis:

Dr Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melbourne, FRACGP) saat ini berpraktik sebagai dokter keluarga di Asia HealthPartners di bawah anak perusahaan Singapore Institute of Advanced Medicine (SAM) Holdings, yang berlokasi di Lucky Plaza, Orchard, Singapura.

Dr Chrystal Fong terdaftar dalam daftar editor penyedia skrining kesehatan di Health365, sebuah agensi penerbitan perawatan kesehatan, kesehatan, dan kedokteran estetika di Asia.

Dia ditampilkan dalam edisi ke-6 Britishpedia 'Orang-orang Sukses di Malaysia dan Singapura'.

Dengan minatnya pada kedokteran gaya hidup, teknologi medis, dan kedokteran umur panjang (Bersertifikat), dia juga bangga secara pribadi menjalani pilar kedokteran gaya hidup sendiri dan mengadvokasi melalui komunitas olahraga dan platform media sosialnya.

Mantra pribadinya adalah 'Dunia diubah oleh teladan Anda, bukan pendapat Anda.'

Disertifikasi dalam modifikasi Kesehatan dan Perilaku dengan Akademi Olahraga Internasional, konsultasinya menggabungkan metode pembinaan kesehatan.

Dia adalah anggota dari Singapore College of Family Physicians, Singapore Medical Association, Singapore Society of Behavioral Health, Singaporean Society of Lifestyle Medicine, American College of Lifestyle Medicine, HIMSS (Healthcare Information and Management Systems Society).