

Mempromosikan Hidup Sehat di Kampus

Friday, 27 Oktober 2017 WIB, Oleh: Agung



Perguruan tinggi sudah saatnya bisa mempromosikan gaya hidup sehat untuk semua sivitas akademiknya. Gaya hidup sehat itu bisa dilakukan dengan membiasakan jalan kaki di dalam kampus dan tidak merokok.

Demikian dikatakan Prof. Mark Alan Graber, MP., MSCHE, FACEP saat memberi kuliah umum di ruang multimedia UGM, Jumat (27/10). Sebagai pakar dokter keluarga dan pelayanan primer dari University of IOWA, USA, Alan Graber menyampaikan berbagai upaya menuju gaya hidup sehat di kampus.

"Untuk hidup sehat perlu banyak makan sayur dan buah dengan mengurangi makan daging. Demikian pula dengan kacang-kacangan, di banyak negara saat ini setelah dilakukan penyelidikan memiliki banyak kesamaan, mereka berkeinginan untuk membudayakan hidup sehat untuk warganya," katanya di hadapan mahasiswa, dokter dan dosen yang sebagian besar dari FK UGM.

Menurut Alan Graber, untuk membudayakan hidup sehat maka tugas dari dokter keluarga atau dokter pelayanan primer adalah sebagai pendamping. Mereka berperan menjadi pendamping anggota masyarakat untuk bisa menjalani hidup sehat.

"Dengan adanya pendamping hidup sehat, harapan hidup masyarakat tentu akan lebih tinggi. Kemudian angka kematian ibu, angka kematian bayi akan turun dan angka kepuasan masyarakat akan meningkat," katanya.

Salah satu pengajar dari Fakultas Kedokteran UGM, dr. Mora Claramita, MPHE., Ph.D., se usai

kuliah umum menambahkan tidak mudah membudayakan hidup sehat di kampus karena untuk makanan ringan (snack) , menu makan siang, atau rapat di kampus-kampus belum banyak pilihan.

"Apalagi untuk sayuran dan buah-buahan sehingga untuk yang vegetarian belum banyak pilihan. Di UGM sudah lumayan bagus dengan adanya fasilitas naik sepeda, namun untuk kawasan larangan merokok masih terbatas hanya di beberapa fakultas tertentu, belum menyeluruh di semua fakultas," imbuhnya. (Humas UGM/ Agung; foto: Firsto)

Berita Terkait

- [UGM Luncurkan Health Promoting University dalam Pembukaan Lustrum XIV](#)
- [1500 Peserta Ikuti Jalan Sehat UGM](#)
- [Fakultas Teknik UGM Miliki Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular](#)
- [Mewujudkan Kampus Sehat](#)
- [450 Siswa SD di Sewon Kampanye Cuci Tangan Pakai Sabun](#)