



## MANFAAT MENJAGA KEBERSIHAN

Pernahkah terpikir oleh anda, mengapa kita harus selalu menjaga kebersihan baik diri sendiri, maupun lingkungan tempat kita berada? Apa yang terjadi apabila kita tidak menjaga kebersihan dengan baik? Nah, untuk menjawab pertanyaan tersebut, berikut ini terdapat beberapa manfaat hidup sehat dari menjaga kebersihan.

### **1. Meminimalisir Kemungkinan Terjangkit Suatu Penyakit**

Ini point penting dari manfaat hidup bersih dan sehat. Karena yang namanya hidup bersih itu berbanding lurus dengan kesehatan. Apabila anda mampu menerapkan gaya hidup yang bersih, maka anda pun akan memiliki tubuh yang sehat. Apabila tubuh anda sehat, maka kemungkinan anda untuk terjangkit penyakit tertentu sangatlah kecil.

Ingat bakteri-bakteri penyebab virus dan penyakit ganas dapat berkembang biak di lingkungan yang kotor dan tidak terawat? Hal inilah yang membuat penyakit. Sejak kecil, kita sudah diberi pengertian untuk selalu menjaga kebersihan tubuh agar terhindar dari penyakit. Ingat, biaya berobat sangatlah mahal. Lebih baik belajar untuk hidup bersih dan sehat daripada harus berobat ke rumah sakit. Lebih baik mencegah daripada mengobati, cegahlah kemungkinan terjangkit suatu penyakit dengan cara hidup bersih dan sehat.

### **2. Kebugaran Tubuh yang Akan Tetap Terjaga**

Hidup bersih dan sehat akan berpengaruh ke dalam fungsi-fungsi tubuh anda. Apabila anda mampu untuk hidup bersih dan sehat, maka fungsi-fungsi tubuh anda akan berada pada level optimal, dimana kebugaran tubuh anda akan tetap terjaga dengan baik. Kebugaran tubuh anda akan mempengaruhi kinerja anda dalam aktivitas sehari-hari.

Apabila anda memiliki gaya hidup yang tidak bersih dan tidak sehat, maka dapat dipastikan hal tersebut akan berdampak pada cukup baiknya kebugaran tubuh anda.

### **3. Tampil Lebih Menarik**

Ada seorang gelandangan dan seorang pengusaha. Gelandangan tersebut menggunakan baju yang compang camping, Sedangkan si pengusaha mengenakan setelan kemeja berdasi. Siapa yang akan anda ajak mengobrol? Saya berani jamin, anda pasti akan lebih tertarik untuk menghampiri si pengusaha daripada gelandangan tersebut. Inilah yang dikenal dengan istilah first impression, atau pandangan pertama. Individu cenderung menilai seseorang dari first impression. First impression ini dapat dilihat dari penampilan seseorang.

Individu dengan gaya hidup yang bersih dan sehat, akan terlihat lebih menarik, dan mengundang first impression yang baik pula. Begitupun sebaliknya. Nah, apabila anda bisa hidup bersih dan sehat, maka first impression orang lain terhadap anda akan sangat baik. Anda akan dilihat sebagai orang yang menarik, rapih, dan bersih. Berbeda apabila anda memiliki gaya hidup yang kotor dan tidak sehat.

Selain itu, gaya hidup sehat juga membuat tubuh anda terlihat lebih bugar dan segar, yang nantinya juga dapat mempengaruhi first impression orang lain terhadap diri anda.

#### **4. Selalu Semangat dan Optimis dalam Menjalani Hidup**

Kita haruslah memiliki aura positif dalam menghadapi berbagai persoalan dalam hidup. Semangat dan optimism merupakan contoh sederhana dari aura dan emosi positif yang bisa dimiliki oleh siapa saja. Namun, dengan kondisi gaya hidup yang cukup baik dan tidak sehat, agaknya emosi positif ini sulit untuk dikembangkan. Untuk kebersihan dan kesehatan dirinya sendiri saja tidak diperhatikan, lalu bagaimana dia bisa mengembangkan emosi positif?

Maka dari itu, salah satu manfaat dari hidup bersih dan sehat adalah anda akan mampu untuk mengembangkan emosi positif yang anda miliki. Kenapa? Karena apabila kondisi fisik anda baik, sehat, dan bersih, hal itu akan mempengaruhi pola pikir anda. Apabila anda memiliki pola pikir yang baik, maka emosi positif pun akan berkembang, sehingga anda akan mampu mengatur emosi positif tersebut dan menerapkannya dalam menghadapi permasalahan hidup.

#### **5. Beban pikiran akan menjadi lebih ringan.**

Pernahkah anda terjangkit suatu penyakit, yang membuat tubuh anda menjadi sangat tidak sehat? Bayangkan apa yang akan anda pikirkan ketika anda sedang sakit. Beban pikiran anda akan bertambah karena penyakit yang anda derita. Nah, hidup bersih dan sehat dapat membantu meringankan beban pikiran anda. apabila anda dapat hidup bersih dan sehat, anda akan terhindar dari penyakit, dan secara tidak langsung, beban pikiran anda juga tidak akan bertambah.

Selain itu, hidup bersih dan sehat juga akan membuat kehidupan anda menjadi lebih teratur. Pola makan anda akan teratur, begitu pula dengan diri anda sendiri. Keteraturan pola hidup inilah yang memberikan kontribusi besar dalam meringankan beban pikiran anda. apabila anda tidak dapat hidup bersih dan sehat, bayangkan pola hidup yang akan anda jalani. Dijamin, tidak akan teratur dan serba berantakan. Apabila pola hidup anda berantakan, maka secara otomatis, beban pikiran anda akan bertambah.

#### **6. Menghemat biaya obat-obatan**

Apabila anda bisa hidup bersih dan sehat, maka secara tidak langsung tubuh anda akan segar bugar. Kebugaran tubuh yang baik ini akan membuat anda tidak perlu sering-sering mengeluarkan biaya lebih dalam membeli obat-obatan. Anda tidak perlu membeli vitamin-vitamin dan suplemen tambahan apabila tubuh anda bugar. Berebeda apabila anda hidup tidak sehat dan tidak bersih. Bayangkan berapa biaya yang harus dikeluarkan untuk menebus obat-obatan serta vitamin dan suplemen untuk menunjang kebugaran tubuh anda?

Dari segi biaya obat-obatan, jelas, seseorang yang hidup bersih dan sehat akan sangat menghemat pengeluaran mereka dalam membeli obat-obatan dan suplemen tambahan. Perlu kita ketahui **manfaat hidup hemat** sangat penting untuk masa depan kita

## **7. Bisa menyelesaikan tugas dan pekerjaan dengan lebih baik**

Ketika anda jatuh sakit, dijamin, tugas dan pekerjaan yang menjadi tanggung jawab anda tidak akan selesai tepat waktu. Inilah mengapa anda harus bisa hidup bersih dan sehat. Selain berhubungan dengan kebugaran tubuh anda dalam menyelesaikan tugas dan pekerjaan anda, kebersihan anda dalam melakukan tugas atau pekerjaan tersebut juga harus diperhatikan. Bayangkan apabila anda harus bekerja di tempat yang berantakan dan kotor. Anda tidak akan merasa nyaman dalam menyelesaikan tugas anda.

Maka dari itu, usahakanlah memiliki gaya hidup bersih dan sehat, agar tugas dan pekerjaan yang harus anda kerjakan dapat selesai tepat waktu.

Itu tadi 7 manfaat hidup bersih dan sehat. Masih adakah dari anda yang tidak mau menerapkan pola hidup bersih dan sehat? Jangan lupa, manfaat dari hidup bersih dan sehat adalah manfaat yang bersifat positif, yang artinya hidup anda akan menjadi lebih baik apabila mampu menerapkan pola hidup bersih dan sehat.

*Sumber : <https://titiknol.co.id/gaya-hidup/8-manfaat-hidup-sehat-dari-menjaga-kebersihan/>*