

# Tetap Sehat dengan Berpikir Positif

"Positive thinking will let you do everything better than negative thinking will" ("berpikir positif akan membuat Anda bisa melakukan segala hal lebih baik daripada berpikiran negatif"). Pernyataan Zig Ziglar, seorang penulis sekaligus motivator asal Amerika Serikat tersebut, juga berlaku dalam dunia kesehatan. Maksudnya, dengan selalu berpikir positif maka akan memberikan efek yang positif pula terhadap tubuh.

**P**rof Dr Dra Hardani Widhiastuti MM menjelaskan, berpikiran positif atau negatif, ada kaitannya dengan sugesti. Misalnya berpikir buruk terhadap seseorang atau sesuatu, alias menyalahkan pihak lain. Pikiran menyalahkan seperti "gara-gara si A aku pasti jadi sakit", maka tubuh kita akan menjadi sakit.

"Dari pikiran-pikiran yang negatif, bisa membuat tubuh menjadi sakit, karena ada kaitannya dengan sugesti. Itu yang namanya psikosomatik," ujar dosen sekaligus dekan Fakultas Psikologi Universitas Semarang (USM) tersebut. Ketika kondisi mental atau emosional seseorang sedang tidak seimbang, dalam hal ini memiliki pikiran-pikiran yang negatif, maka pikiran negatif itu mampu memengaruhi kesehatan fisik.

Singkatnya, psikosomatik merupakan gangguan psikologis yang memengaruhi fisik. Namun masyarakat awam sering salah kaprah mengenai apa yang disebut psikosomatik. Yakni memiliki keluhan fisik seperti nyeri, mual, pusing, tetapi setelah diperiksa ternyata tidak dapat dibuktikan secara medis. Kondisi fisiknya normal, tapi merasa tidak normal. Kondisi ini merupakan somatoform, bukan psikosomatik.

Hubungan antara psikis dan fisik dalam psikosomatis bisa sangat bervariasi. Pertama, penyakit fisik yang sudah diderita, bisa semakin berat atau diperparah kondisi psikologisnya. Kedua, penyakit fisik bisa kambuh akibat faktor psikologis. Ketiga, penyakit fisik bisa



resistan terhadap obat karena faktor psikologis.

Pada dasarnya hampir semua gangguan psikis disebabkan stres. Disadari atau tanpa disadari tentunya. Seperti alergi, jerawat atau asma. Dan penyakit psikosomatik juga bisa sangat beragam. Mulai dari migrain, vertigo, maag, gangguan dispepsia (lambung) fungsional, nyeri pada dada, gangguan pencernaan hingga gatal-gatal seperti neurodermatitis.

### Disebabkan Stres

Beberapa orang yang sebenarnya menderita psikosomatis, tidak menyadarinya sama sekali. Bahkan hingga resistan terhadap obat. Misalnya orang yang memiliki penyakit maag. Ketika sering kambuh bukan karena terlambat makan, sang penderita barangkali tak menyadari kalau penyebabnya karena stres. Atau ketika seorang pengidap asma yang ketika kambuh, semua obat-obatan yang diminum tak juga meredakan kambuhnya asma. Tanpa

disadari, faktor psikis menyebabkan asmanya resistan terhadap obat.

Perempuan lebih banyak mengalami psikosomatis. Mengapa? "Karena perempuan lebih banyak dipengaruhi afeksi atau rasa, sedangkan laki-laki lebih cenderung memiliki kognisi atau logika," papar Hardani.

Dia mengatakan, berpikir positif saja tidak cukup untuk mendukung fisik yang sehat. Berpikir positif harus diikuti gaya hidup yang sehat. "Percuma berpikir positif tapi pola makan tidak dijaga. Berpikir positif tidak terkena penyakit dan berumur panjang, tapi masih menjadi perokok aktif, makan sembarangan, ya sama saja bohong," tuturnya.

Untuk selalu berpikir positif, Hardani memaparkan kiat-kiatnya. Pertama, kita harus sadar bahwa tiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan. Kita pun harus sadar akan kekurangan dan kelebihan diri sendiri dan tentunya tidak bisa disamakan dengan orang

lain. Kedua, selalu bersyukur. Jangan selalu mengeluhkan banyak hal yang terjadi dalam hidup kita. Karena semakin banyak mengeluh, semakin banyak energi negatif yang kita masukkan. Sebaliknya, bila kita banyak bersyukur, sekecil apa pun kita bersyukur, maka semakin banyak energi positif yang kita masukkan dan tentunya hidup menjadi lebih bahagia.

Ketiga, berserah diri pada Tuhan. Berserah ini bukan berarti pasrah ataupun berdiam diri bila ada permasalahan. Tapi tetap berusaha dan berlapang dada. Keempat, menata hidup lebih baik lagi. Kita bisa berpikiran positif akan sembuh dari penyakit, tapi harus diikuti dengan mengonsumsi obat yang sudah diberikan serta menjaga pola makan. Akan keliru bila kita merasa bisa sembuh dari penyakit meski tidak minum obat.

Kelima, belajar dari pengalaman. Meskipun sulit untuk mengakui bahwa kita melakukan kesalahan di masa lalu,

namun dengan introspeksi dan mengakui kesalahan di masa lalu, kita bisa belajar dari pengalaman tersebut untuk menjadi lebih baik lagi.

Keenam, menerapkan gaya hidup sehat. Mulai dari pola makan teratur, istirahat cukup, dan berolahraga. "Istirahat cukup itu harus, karena jumlah jam tidur yang cukup berguna untuk menyeimbangkan kesehatan seseorang. Kalau jam tidur kurang atau tidak teratur, akan memicu kondisi fisik yang tidak bagus," imbuh Hardani.

Terakhir, melakukan hal-hal yang bersifat relaksasi atau membuat Anda menjadi lebih rileks juga dianjurkan. Seperti melakukan yoga atau mendengarkan musik. Selingi hari-hari dengan musik atau hal yang menghibur supaya tidak terlalu serius. Karena orang yang terlalu serius mudah menjadi lelah. Kelelahan bisa memicu pikiran-pikiran yang negatif (Irma Mutiara Manggia-58)

WWW. IKAPSTA.COM GET IT ON Google play

## Ungkapan Terima Kasih melalui Hidangan Pesta

Berterima kasih kepada tamu undangan karena telah hadir dan berbagi kebahagiaan di hari spesial, dapat dilakukan dengan berbagai cara. Selain hiburan menarik dan memastikan acara berjalan lancar, penyelenggara acara dapat menyajikan makanan spesial untuk para tamu undangan.

Oleh Dhaneswari Tiara

Jalan Sinar Waluyo Raya No 99 Semarang menyarankan untuk memilih vendor catering yang dapat memberikan berbagai rekomendasi kepada klien. "Pilihlah vendor catering yang memberikan rekomendasi tepat dalam

Sajian makanan pesta memang sudah sejak lama menjadi andalan sebagai simbol ungkapan rasa terima kasih. Tak ingin kecewa dalam menunjukkan rasa syukur melalui hidangan pesta, simak beberapa tips dari tiga vendor catering di Semarang ini.

Seoul Palace Outside Catering, penyaji makanan Korea dan Jepang yang diwakili oleh sang pemilik, Benita Eka Arjani ini menyarankan beberapa hal yang harus diperhatikan dalam menentukan catering untuk hari istimewa. "Sesuaikan hidangan dengan tema pesta, jumlah tamu undangan, dan konsep pesta berdiri atau duduk. Jika pesta berdiri, sajian makanan harus yang mudah dinikmati. Selain memastikan vendor berkualitas, pastikan pesanan sesuai dengan kemampuan staf vendor. Yang terpenting adalah keseimbangan antara konsep yang diinginkan dan biaya yang harus dikeluarkan oleh klien," ujar pemilik akun *instagram @seoulpalacesmg* ini.

Resto yang sudah berpengalaman sejak 1988 ini membuktikan makanannya selalu menjadi incaran para tamu undangan. "Di setiap pesta hidangan Korea amat disukai, selalu memiliki antrean panjang dan habis. Menu favorit tamu undangan biasanya aneka barbeque, aneka gorengan, korean sushi, dan kimchi. Kami tidak menggunakan daging dan minyak babi, sehingga semua golongan dapat menikmati menu dari Seoul Palace Outside Catering," tutur Benita.

Rizka Maulida, marketing strategy dari Sono Kembang Catering yang berada di



SM/dok  
Sixteen 8

proses pemilihan sajian menu pesta. Pastikan catering tersebut memiliki menu beraneka ragam serta penataan dekorasi catering yang elegan," tutur Rizka yang fokus pada *traditional wedding catering*.

### Sesuaikan Bujet

Pemilik akun *instagram @sonokembangprestige* ini menyajikan menu Indonesian food, asian food, western, mediterranean food berupa



SM/dok

### Sono Kembang Catering

buffet, dan foodstall. Vendor catering ini juga memastikan sajian makanannya halal. "Kami memiliki sertifikat halal dari MUI untuk jaminan sistem halal. Perusahaan kami juga sedang menuju sertifikat ISO. Ini semua demi kepuasan klien," ujar Rizka yang juga melayani catering pesta ulang tahun dan syukuran.

Sementara Agus Santoso, direktur operasional Sixteen 8 yang berada di Jalan Ki Mangunsarkoro 38 Semarang sejak 1997 ini, menyarankan untuk fokus pada bujet. "Selain memilih vendor yang berpengalaman dan terpercaya di bidang catering, hal yang perlu diperhatikan adalah perencanaan bujet. Rencanakan bujet dengan cermat dan koordinasikan dengan vendor. Tentukan bujet setiap orang atau per kepala untuk tamu undangan. Alokasikan 80% dari total bujet untuk catering dan gedung, baru sisanya untuk dekorasi dan keperluan lain. Sebaiknya *booking* paling tidak satu tahun sebelum acara dilaksanakan," ujar Agus yang menyajikan menu Chinese cuisine dan Asian food ini.

Sixteen 8 yang memiliki pengalaman lebih dari 20 tahun ini menurutkan sajian menu yang memiliki karakter berbeda. "Kami memiliki jam terbang tinggi. Tim *chef* kami berkelas opera-

sional, sehingga mampu menciptakan cita rasa baru dan memiliki karakter berbeda. Kami juga memiliki kelengkapan peralatan pesta, baik *oriental style* maupun *western*. Meskipun pilihan menu kami Chinese Cuisine dan Asian food dengan balutan modern, kami tidak meninggalkan *taste* yang elegan," kata Agus Santoso.

Kiat-kiat yang telah dibocorkan oleh tiga vendor catering terpercaya di Semarang ini

tentunya akan menjadi gambaran dan pegangan bagi para calon klien yang ingin mempersiapkan hidangan pesta sebagai wujud ungkapan terima kasih bagi para tamu undangan. Kini tak perlu khawatir tamu undangan akan kecewa atas sajian yang dihidangkan oleh penyelenggara pesta. (58)



SM/dok

Seoul Palace Outside Catering