



DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG



SLOW LIVING

Apa manfaatnya bagi kesehatan

Buru-buru banget,
lagi ngejar
apa sih?

slow living berpengaruh
terhadap **kesehatan**
fisik dan mental.

Londica (2016)

NEXT »



TEMANGGUNG

Kota Slow Living

10 Kawasan Metropolitan/Aglomerasi
Ideal untuk Pensiun dan *Slow Living*

Kedu Raya	70.72
Tasikmalaya Raya	67.21
Banyumas Raya	63.31
Malang Raya	61.46
Kedungsepur Raya	59.04
Tapal Kuda	58.96
Bukalipatar	58.94
Solo Raya	58.01
Bandung Raya	57.34
Kediri Raya	57.09

Kedu Raya :

Kab. Purworejo,
Kab. Temanggung,
Kab. Wonosobo,
Kab. Magelang, dan
Kota Magelang

*Skor skala 0-100

**Penilaian ini menggunakan kriteria berbobot untuk menentukan kota ideal bagi *slow living* dan pensiun, mencakup aspek ekonomi, infrastruktur, lingkungan, kesehatan, sosial, dan keamanan. Bobot tertinggi diberikan pada kriteria yang mendukung kenyamanan dan kualitas hidup.



Apa itu slow living?

Slow living adalah gaya hidup yang menekankan pada perlambatan dalam berbagai aspek kehidupan dengan **tujuan mencapai keseimbangan, ketenangan dan kualitas hidup yang lebih baik.**

Menurut penelitian Zeestraten (2008) : *slow living* memungkinkan individu untuk **menjadi lebih mindful dan menemukan makna dari kehidupan**, tidak hanya berfokus pada hal-hal yang instan, serta menghargai waktu luang.

Menurut Ioncica (2016) : *slow living* **berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan mental.**

Referensi :

- Zeestraten, J. (2008). Strolling to the beat of another drum : living the 'Slow Life.' Thesis. Lincoln University.
- Ioncica, D. (2016). Slow living and the green economy. The Journal of Philosophical Economics: Reflections on Economic and Social Issues, 9, 85-104.



Manfaat kesehatan gaya hidup slow living

Mengurangi stres

dengan mengurangi ritme hidup yang cepat dan tuntutan berlebihan, slow living membantu menurunkan tingkat stres. Fokus pada aktivitas dengan penuh kesadaran membuat seseorang lebih tenang dan rileks.

Meningkatkan kesehatan mental

slow living memungkinkan orang untuk lebih memperhatikan kondisi mental mereka, mengambil waktu istirahat dan menikmati momen, yang pada gilirannya meningkatkan kesehatan mental dan kebahagiaan

Meningkatkan kualitas hubungan

dengan menjalani hidup yang lebih pelan dan penuh perhatian seseorang dapat memberikan waktu dan perhatian lebih kepada keluarga, teman dan orang-orang sekitar. Ini memperkuat hubungan interpersonal dan menciptakan ikatan yang lebih dalam

Keseimbangan hidup yang lebih baik

Slow living membantu menciptakan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, sehingga seseorang tidak terjebak dalam kebiasaan bekerja berlebihan. Ini memberikan ruang untuk waktu luang, hobi dan perawatan diri.

Meningkatkan kesadaran diri

dengan menjalani kehidupan yang lebih lambat dan reflektif, orang menjadi lebih sadar akan kebutuhan, perasaan dan tujuan mereka. Ini membantu dalam pengembangan diri dan pengambilan keputusan yang lebih baik



Memulai gaya hidup slow living

Gaya hidup *slow living* mendorong seseorang untuk memprioritaskan diri dan menikmati hidup

Mengonsumsi makanan bergizi

Berolahraga teratur

Beristirahat dengan cukup

Memiliki banyak waktu bersama orang terdekat atau teman



Slow Living **BUKAN** berarti Bermalas-malas

Slow living bukan berarti malas. Namun ada prioritas dalam melakukan sesuatu yang lebih bermakna.

Slow living berpotensi membuat orang untuk menjaga kesehatan mental dan keseimbangan hidup. Tepatnya memelihara kesehatan manusia sepenuhnya, termasuk menghormati lingkungan.

Yuk, dengan menerapkan gaya hidup *slow living*, kamu merangkul keseimbangan, kebahagiaan, dan kesehatan yang lebih baik.

