

Jakarta, September 8, 2020

**K&K Advocates**
[www.kk-advocates.com](http://www.kk-advocates.com)

For further information  
please contact:

[office@kk-advocates.com](mailto:office@kk-advocates.com)

K&K Advocates - Intellectual  
Property. KMO Building, 5th floor,  
Suite 502 Jl. Kyai Maja No. 1,  
Kebayoran Baru RT03/RW08,  
Jakarta Selatan DKI Jakarta  
12120

Tel: +62 21 29023331  
Fax: +62 21 29023107

## TIPS SEHAT ALA PENGACARA

Selama periode *Work-From-Home* (“WFH”) ini, dengan ini kami menyajikan kepada Anda artikel-artikel non-legal menarik yang ditulis oleh seluruh staf K&K Advocates. Artikel-artikel tersebut adalah bentuk upaya untuk menjaga semangat kerja dan untuk mengakomodasi kreativitas dan energi seluruh staf K&K Advocates

### TIPS SEHAT ALA PENGACARA

Seorang pengacara mungkin menjadi tempat bergantung bagi banyak orang seperti kolega pada firma hukum, klien, rekan profesional, dan keluarga. Menjalankan tugas professional, sambil mencoba memenuhi kebutuhan semua orang itu bisa menjadi pengalaman yang sangat melelahkan. Baik lelah untuk jasmani dan lelah secara mental. Maka sangat penting bagi seorang pengacara untuk dapat mempraktikkan hukum secara efektif, dengan tetap menjadikan kesehatan dan kesejahteraan sebagai prioritas utama dalam hidup

Praktik hukum bisa menjadi pekerjaan yang mengekang tubuh. Berjam-jam harus duduk di belakang meja, atau duduk di ruang sidang. Semuanya mengakibatkan tubuh kita minim bergerak sepanjang hari. Resikonya bisa bertambahnya lingkaran pinggang, mudah cedera saat beraktifitas fisik, sampai meningkatkan resiko menderita penyakit-penyakit fatal.

Untuk alasan ini, sangat penting untuk dapat membiasakan aktivitas fisik ke dalam jadwal mingguan. Salah satu cara yang efektif adalah olahraga jalan cepat, sebanyak empat hari dalam seminggu terbukti bermanfaat. Jika itu sulit dilakukan, terapkan

strategi kecil untuk aktivitas fisik yang lebih kreatif, seperti:

- Parkirkan kendaraan lebih jauh dari gedung kantor dan berjalanlah ;
- Menggunakan tangga, bukan lift ;
- Memakai meja kerja yang dapat dinaik-turunkan sehingga memungkinkan bekerja sambil berdiri ;
- Lakukan peregangan dan olahraga ringan langsung dari meja.

Selain itu, penting juga untuk memperhatikan makanan dan minuman yang kita konsumsi sehari-hari. Sayangnya, kesibukan jadwal dan tuntutan praktik hukum dapat menyebabkan kebiasaan makan yang buruk. Lebih mudah untuk

mengonsumsi snack di dalam mobil daripada menyantap hidangan bergizi. Jika pola makan itu menjadi rutinitas rutin, akibat negatif secara fisik dan mental akan pasti akan mulai terlihat. Sebagai gantinya, pilihlah makanan yang memenuhi kebutuhan tubuh dengan vitamin dan nutrisi terbaik. Contohnya, buah-buahan yang kaya vitamin dan serat, kacang-kacangan yang dapat menurunkan risiko penyakit jantung, serta makanan lain yang menyehatkan tubuh.

Profesi Pengacara memang sarat dengan kerja keras, terus-menerus dihadapkan dengan tenggat waktu dan tanggung jawab yang menghabiskan sebagian besar waktu. Namun, terkadang kita perlu menjauh dari hiruk-pikuk kantor. Berolahraga pada waktu kosong, seperti sebelum bekerja, dan setelah waktu kerja. Mengambil cuti atau libur juga baik untuk meningkatkan kesehatan mental dan menyeimbangkan kehidupan sosial dan profesional.



Garindra Hutami Kusuma  
*Junior Associate*  
K&K Advocates -Indonesia