



SINOPSIS

Judul: "The Blue Zones: Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest"

Pengarang: Dan Buettner

Dan Buettner mengeksplorasi komunitas di seluruh dunia yang dikenal memiliki populasi dengan usia yang sangat panjang dan sehat. Buku ini mengidentifikasi "zona biru," yaitu wilayah di mana orang-orang hidup lebih lama dari rata-rata dan cenderung memiliki kualitas hidup yang baik. Buettner mengkaji faktor-faktor gaya hidup dan lingkungan yang berkontribusi pada umur panjang, termasuk diet, aktivitas fisik, dan dukungan sosial.

Buettner menggunakan data dari penelitian epidemiologi dan survei kesehatan untuk mengevaluasi faktor-faktor yang mempengaruhi umur panjang di berbagai zona biru. Studi ini mencakup analisis gaya hidup dan kebiasaan dari komunitas seperti Okinawa, Sardinia, dan Ikaria. Penelitian ini mengidentifikasi pola makan, aktivitas fisik, dan hubungan sosial sebagai kunci utama untuk kesehatan dan umur panjang.

Sebagai kesimpulan, "The Blue Zones" memberikan wawasan berharga tentang bagaimana mengadopsi kebiasaan dan gaya hidup dari komunitas dengan umur panjang untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. Buettner merekomendasikan perubahan gaya hidup yang dapat membantu individu mencapai umur panjang dan kualitas hidup yang lebih baik.

ZULFA ISNIANTO, SKM, MARS
SERDIK SPPK – POKJAR III
NO SERDIK 202409002052