

GAYA HIDUP sehat

KERJA LEMBUR BURUK
BUAT JANTUNG

Obat Generik:
Tak Mahal, Tapi Manjur

OLAHRAGA UNTUK
IBU RUMAH TANGGA

Istri Suka Selingkuh

MY TYPE, RESTORAN
BERDASARKAN
GOLONGAN DARAH

Diabetasol®

KIAT
SEHATKAN
PROSTAT

Si Kecil
Alergi,
Deasy Jadi
Langsing

TAKAR PORSI MAKAN

Risiko Diabetes Berkurang

FOTO: ANTONIS

SOLUSI UNTUK NYERI OTOT DAN SENDI

 <p>Untuk Nyeri otot dan pegal pada Tenguk dan Pundak akibat : • Lelah, • Membaca, • Mengemudi</p>	 <p>Untuk Nyeri otot disertai bengkak akibat : • Olah Raga, • Terbentur, • Terpukul,</p>	 <p>Untuk Nyeri otot dan pegal akibat : • Rutinitas, • Olahraga, • Keseleo.</p>	 <p>MENGANDUNG : • Glucosamine • MSM • Methyl Salicylate</p>
REDAKAN NYERI OTOT, PEGAL PADA TENGGUK DAN PUNDAK Dengan aroma <i>Eucalyptus</i> yang segar sehingga dapat digunakan tanpa mengganggu aktivitas maupun orang disekitar Anda	REDAKAN NYERI OTOT YANG DISERTAI BENGGAK, MEMAR DAN GANGGUAN GERAK Dengan formula aktif <i>Diclofenac Diethylammonium</i> yang efektif menuntaskan bengkak dan memar sehingga pergerakan menjadi lancar kembali.	REDAKAN NYERI OTOT, KESELEO DAN PEGAL-PEGAL NEO rheumacyl cream lebih hangat, cepat meresap, melenturkan otot dan nyeri pun reda	REDAKAN NYERI SENDI DAN MEMELIHARA KESEHATAN SENDI

AIMEE JULIETTE

Tertarik Operasi Plastik

Tak ada yang spesial dari perawatan tubuh yang dilakukan artis yang selalu langsing ini. "Saya bukan tipe orang yang jaga sana-sini. Nggak pernah diet-dietan, yang penting tahu tak terlalu khawatir soal efek samping operasi plastik. Menurutnya, teknologi kedokteran sekarang sudah sangat maju, jadi bisa meminimalisasi efek samping."

"Kalau sudah tua dan dirasa perlu, kenapa nggak? Buat saya itu adalah hak setiap orang untuk mengubah bentuk asli tubuhnya atau sekadar memperbaikinya," paparnya.

Selama hasilnya lebih bagus dan sedap dipandang mata adalah hal yang lumrah untuk dicoba. Wanita kelahiran 19 Juli 1978 ini juga mengaku tak terlalu khawatir soal efek samping operasi plastik. Menurutnya, teknologi kedokteran sekarang sudah sangat maju, jadi bisa meminimalisasi efek samping.

Ditanya soal bagian mana yang ingin diubah, Aimee tidak mau terus terang. Baginya itu adalah privasi.

"Alhamdulillah saya tahu badan saya nggak sempurna, tetapi kalau bisa ada yang diubah menjadi lebih bagus

mungkin nanti akan saya lakukan. Apalagi kalau sudah tua dan kendur, pasti saya akan melakukannya," ungkap perempuan yang aktif di Yayasan Jantung Sehat dan organisasi Wanita Indonesia Tanpa Tembakau ini. Sampai sekarang aktris yang baru saja selesai merampungkan film "Fashion 1 Hari" ini belum terpikir ingin mencoba operasi plastik di mana. Ia juga tidak mau sekadar ikut-ikutan kata teman saja.

"Yang bagus buat mereka belum tentu bagus buat saya," katanya. (tam)

ANJASMARA

Sekarang Lebih Sensitif

Banyak manfaat yang dirasakan Anjasmara Prasetya dengan rutin berolahraga dan yoga. Yang paling nyata, tubuhnya selalu terlihat proporsional dan fit. Rasanya tak pernah melihat suami Dian Nitami ini bermasalah dengan berat badan.

"Itu karena setiap pagi saya rutin berolahraga. Latihan kardio dan *weight training*," tuturnya ketika dijumpai di sebuah acara penggalangan dana di Jakarta, beberapa waktu lalu.

Untuk kardio, pria kelahiran 13 November 1975 ini menggunakan *cross trainer*. Ia lalu melanjutkan dengan latihan otot.

Selain olahraga, kebugaran tubuhnya juga dijaga dengan latihan yoga secara berkala. Yoga?

"Iya, sejak 3-4 tahun lalu saya rajin melakukan yoga. Yoga ini bagus untuk melatih jaringan otot bagian dalam," jawab artis yang mulai merambah menjadi produser sinetron ini.

Penggemar gado-gado ini merasa latihan yoga membuat badannya menjadi lebih fleksibel. Ia pun lebih mampu mengatur emosi maupun suasana hati. Selain itu, Anjas juga merasa mengenal kondisi tubuhnya dengan lebih baik. "Lebih sensitif dengan kondisi tubuh," imbuh penggemar sayur brokoli, kailan, dan daun ginseng ini.

Baik olahraga maupun yoga selalu dilakukan di rumah. Untuk yoga biasanya

dilakukan selama 30 menit. Awalnya ia belajar dari buku dan memanggil pelatih. Sekarang ayah empat anak ini sudah terbiasa melakukannya sendiri.

Karena aktif beryoga banyak teman yang menawarinya menjadi pelatih. Sayang Anjas belum bersedia. "Saya belum kepikiran untuk menjadi guru yoga," ucapnya seraya tersenyum.

Ah, kalau saja Anjas yang gurunya... (dee)



SUHARSO - GHS

AYU DEWI

Gembira Terus

Tak sedikit orang yang *jaim* (jaga image) agar pencitraan dirinya baik dan memesonakan, tapi presenter satu ini sangat berbeda. Ayu Dewi tak pernah *jaim*. Wanita 25 tahun ini lebih memilih tampil seru dan ramai. "Aku nggak bisa *jaim*. Ya inilah aku. Aku

nggak mau bergaya yang nggak sesuai karakterku. Kalau aku membawakan acara harus seru. Seru itu berarti orang senang dan terhibur sampai tertawa," katanya, saat ditemui disela-sela syuting *off air*.

Tolak ukur yang dia buat untuk keberhasilan acara yang dia bawakan adalah orang tertawa. "Kalau banyak yang tertawa berarti aku berhasil membawakan

acara itu," tuturnya.

Ayu memegang prinsip bahwa tertawa itu sehat. Maksudnya, tertawa dan tersenyum dijadikan salah satu modal untuk sehat.

"Semua bermula dari hati," ucapnya. Contohnya, Anda tersenyum dengan orang saat berpapasan di jalan, otomatis akan membuat ia lupa akan masalahnya sejenak. "Kalaupun ia mengira kita gila, yang penting ia

lupa masalah saat itu," ujarnya.

Selain menyehatkan diri dengan selalu tertawa dan gembira, Ayu rutin olahraga squash tiga kali seminggu dan minum jus. Soal makan, ia mengaku pemakan segala. "Apa saja, yang penting jangan gorengan karena memang nggak suka," sebutnya.

Hidup, tambahnya, dijalani tanpa muluk-muluk. Bahagia dan sehat selalu menjadi harapannya.

"Selama hidup yang penting bahagia, dan satu lagi tidur cukup," tuturnya sambil tersenyum. (fen)



SUHARSO - GHS

Banyak orang masih meragukan kemampuan obat generik dalam memerangi gejala suatu penyakit. Memang selama ini kita cenderung lebih akrab dengan obat bermerek yang dijual bebas maupun diresepkan oleh dokter, yang tentu saja lebih mahal ketimbang obat generik. Jadi ketika kita disodori obat dengan harga terjangkau, malah muncul keraguan. Manjurkah obat ini, demikian yang ada dalam pikiran kita.

Obat Generik Tak Mahal Tapi Manjur

atau lembaga berwenang di suatu negara untuk mengizinkan pembuatan dan penjualan obat tersebut dalam versi generiknya, sehingga perusahaan

meskipun harga yang generik lebih murah ketimbang yang diberi merek.

Kini ada pula obat antiplatelet dengan kandungan clopidogrel yang harganya bisa 60 persen lebih murah daripada obat inovatornya (paten). Ini adalah obat resep dokter untuk pasien dengan penebalan dinding arteri (aterosklerosis).

MEMENUHI SYARAT

Jelas bahwa anggapan obat generik itu tidak berkualitas atau kurang manjur dibanding obat bermerek, hanyalah mitos belaka. Salah paham yang lain adalah obat generik dikira memiliki daya kerja lebih lama. Lagi-lagi FDA menjamin bahwa daya kerja

obat generik dan obat bermerek sama cepat dan sama efektifnya. Karena bukan harga yang menentukan khasiat obat, tapi karena kandungannya sama.

Kadang obat generik memiliki warna, rasa, atau kombinasi bahan tak aktif yang berbeda dengan obat bermerek. Namun, zat aktif yang dikandungnya harus sama dengan obat bermerek untuk jenis dan indikasi yang sama, jadi menjamin keduanya setara khasiatnya.

Untuk itu ada syarat uji bioekivalensi yang harus dipenuhi oleh suatu obat generik. Maksudnya supaya obat generik memiliki kandungan zat aktif dan manfaat yang sama dengan obat patennya.

Supaya tetap memperoleh manfaat yang optimal tentu ada baiknya memiliki obat generik yang diproduksi oleh perusahaan yang sudah menerapkan standar kualitas tinggi, misalnya perusahaan yang sudah mengantongi sertifikat ISO atau memenuhi persyaratan CPOB (Cara Pembuatan Obat yang Baik).

Perlu diingat juga bahwa saat ini sudah ada asuransi yang mensyaratkan penggunaan obat generik bagi konsumen, supaya bisa memperoleh penggantian biaya berobat secara penuh. Bila konsumen tetap menggunakan obat bermerek, biasanya harus *nombok*. Rugi, 'kan?

► E. Saptorini



ANTONIS GUSLIGHT/ANONIS

Heran dan ragu juga menghinggapi Gitta ketika membeli obat antihipertensi untuk sang suami. Satu strip obat itu harganya tergolong sangat terjangkau. "Kok murah banget, ini asli atau palsu? Ada manfaatnya apa nggak?" tanyanya bertubi-tubi. Setelah petugas di apotek itu memberi penjelasan rinci, barulah ia paham. Dan sejak itu ia selalu meminta obat generik setiap kali memerlukan obat.

Memang tak semua jenis obat ada generiknya, tapi kini makin banyak obat yang tersedia dalam versi generik. Obat generik bisa dikatakan sebagai salinan obat bermerek yang telah habis masa patennya. Menurut badan kesehatan dunia WHO, obat generik memiliki efektivitas sama dengan obat merek, meski harganya lebih murah.

MENGAPA MURAH?

Obat generik berharga murah karena perusahaan yang memproduksi tidak perlu mengeluarkan banyak biaya untuk mengembangkan dan memasarkan obat tersebut. Ketika suatu perusahaan mengeluarkan produk obat baru ke pasaran, tentu harus mengeluarkan dana riset, pengembangan, pemasaran, dan promosi. Untuk itu perusahaan mendapatkan hak paten atau hak eksklusif untuk menjual obat yang biasanya berlaku selama 20 tahun.

Ketika paten tersebut mendekati masa kedaluwarsa, perusahaan bersangkutan dapat menawarkan kepada FDA (Food and Drugs Administration) di Amerika Serikat,

lain dapat membuat dan menjualnya dengan harga lebih murah. Bila lebih banyak perusahaan mulai memproduksi dan menjual obat tersebut, kompetisi di antara mereka juga bisa mendorong harga obat itu jauh lebih murah lagi.

Saat ini selain perusahaan yang mengkhususkan diri memproduksi obat generik, sebagian obat generik (50 persen) juga diproduksi oleh perusahaan besar yang memproduksi obat-obat bermerek.

KHASIAT SAMA

Yang sering membuat orang salah kaprah, karena harga obat generik lebih murah dari obat bermerek. Masyarakat meragukan kualitas dan kemanjuran (efikasi) obat generik. Mereka mengira obat bermerek yang harganya lebih mahal merupakan jaminan bahwa mutunya lebih bagus dibandingkan obat generik.

Walaupun murah, kemampuan obat generik dalam meredakan gejala penyakit tentu tidak murahan. Baik WHO maupun FDA menjamin bahwa obat generik memiliki dosis sama persis, khasiat, aturan penggunaan, efek samping, risiko, keamanan, dan kekuatan yang sama dengan obat bermerek. Jadi efek farmakologis obat generik dan obat bermerek benar-benar sama.

Contohnya parasetamol (acetaminophen) adalah zat kimia yang ditemukan pada berbagai merek obat pereda nyeri. Selain dijual dalam bentuk generik, juga terdapat produk bermereknya. Keduanya sama-sama memiliki khasiat meredakan nyeri,

OGBdexa Tingkatkan Distribusi ke Apotik di Seluruh Indonesia

Popularitas Obat Generik Berlogo (OGB) di Indonesia terus meningkat. Meski konsumsi OGB di tanah air masih jauh tertinggal dibandingkan dengan obat-obatan bermerek (*branded*), ke depan pasar OGB memiliki potensi yang besar.

Pemerintah mencanangkan berbagai program, seperti Jamkesmas yang akan menjadi salah satu pintu masuk penggunaan OGB di dalam pelayanan kesehatan masyarakat. Keberadaan OGB yang produknya lengkap, kualitas dijamin, dan harga terjangkau menjadi pilihan terbaik bagi masyarakat luas.

Salah satu produsen farmasi nasional yang memproduksi dan melakukan sosialisasi dan edukasi mengenai OGB adalah PT Dexa Medica, yang telah memperoleh sertifikat CPOB (Cara Pembuatan Obat yang Baik) sejak 1990. Obat Generik Berlogo Dexa Medica yang dikenal dengan nama OGBdexa ini, sangat mudah dikenali dari logo segitiga merah dan slogannya yang berbunyi "OGBdexa, Segitiga Merahnya, Bikin Hemat".

Keunggulan lain dari OGBdexa adalah kualitasnya yang dijamin. Kualitas tersebut ditekan pada setiap proses, mulai dari bahan baku hingga menjadi produk jadi. "Kami memiliki standar tertentu untuk menjamin kualitas, keamanan, dan efikasi obat," tegas *Head of Marketing and Sales* OGBdexa, Tarcisius T. Randy.

Range produk OGBdexa hampir mencakup semua kelas terapi, mulai dari antihipertensi, antikoolesterol, antidiabetes, antibiotik, antipiretik, antijamur, antivirus, antimalaria, dan lain-lain. OGBdexa tersedia dalam sediaan oral (tablet, kapsul, sirup), sediaan injeksi (ampul, vial, infus), maupun sediaan topikal (krim).

Di tengah persaingan yang ketat, peluncuran OGB yang cepat ke pasar menjadi salah satu strategi yang penting.

Selain menambah *range* produk, OGBdexa juga terus memperluas area distribusi. Menurut Tarcisius, distribusi OGBdexa kini terus ditingkatkan. "Dengan demikian, resep OGB dari dokter dapat ditebus di apotik-apotik di seluruh Indonesia," jelas Tarcisius.

Perluasan area distribusi ke apotik-apotik di seluruh Indonesia ini terus dilakukan, karena peluang penjualan di apotik masih besar. Untuk rumah sakit, penyebaran sudah memadai.

Setiap produsen yang memproduksi OGB harus memiliki sertifikat CPOB

yang ditetapkan pemerintah untuk menjamin mutu dan kualitas produk yang dihasilkan.

Produk OGBdexa juga tidak lepas dari komitmen Dexa Medica di dalam mendukung program-program pemerintah. Selain itu, distribusi OGBdexa juga didukung penuh oleh PT Anugrah Argon Medica, perusahaan distribusi ternama, hingga mudah diperoleh di berbagai rumah sakit, klinik, apotik di seluruh pelosok negeri ini.

OGBdexa secara terus menerus tampil menjadi yang terdepan dengan aktif mengadakan sosialisasi dan edukasi kepada masyarakat mengenai OGB melalui media cetak, radio, *talk-show*, bakti sosial, penyebaran brosur edukasi OGB kepada masyarakat untuk memberikan informasi yang tepat dan lengkap.

Tujuan edukasi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai OGB sehingga pada saat berobat masyarakat tidak ragu lagi menggunakan OGB. *Sehat Bersama OGBdexa. Adv.*





MENGATASI BIDURAN

Rasanya tidak enak bila sekujur tubuh gatal-gatal akibat biduran. Mau menggaruk juga tak enak. Efeknya mungkin enak untuk sesaat, tetapi setelahnya bisa muncul masalah lain. Kulit bisa terluka.

Biduran atau kaligata ini merupakan reaksi alergi yang ditandai warna merah di permukaan kulit, dengan berbagai ukuran. Biduran atau dikenal dengan sebutan urtikaria bisa dipicu oleh berbagai hal, misalnya udara dingin, makanan, dan lain-lain.

Yang pasti, ketika tubuh mengalami biduran, rasa gatal ikut menyertai. Berikut adalah pengalaman mereka yang mengalami kaligata.

Pekan depan, topik *E-comment* adalah apa pendapat Anda "*Bila Pasangan Selingkuh*." Komentar bisa dikirimkan melalui twitter, <http://twitter.com/gayahidupsehat>, fan page GHS di facebook, www.facebook.com/TabloidGayaHidupSehat, e-mail: redaksi@gayahidupsehatonline.com, atau SMS di nomor: 0813-8992-3664.

Ketik nama spasi usia spasi daerah tempat tinggal lalu tulis komentar Anda. Partisipasi pembaca kami harapkan.

Paling aman minum obat insidal atau CTM, lalu mandi air hangat yang sudah dicampur dengan garam dapur. Tujuannya biar badan nggak terasa gatal dan ingin menggaruk lagi.

Aku pernah mengalami hal itu dan percaya *deh*, rasanya memang nggak enak.

(Dewi)

Minum obat antihistamin saja.

(Asih)

Pakai minyak kayu putih di bagian yang terkena biduran, lalu minum obat CTM.

(Wati)

Mandi air hangat yang ditambah dengan garam dapur, minum CTM atau insidal, lalu dibawa tidur. Karena kondisi tubuh sudah sejuk. Jadi dibawa tidur saja biar nggak kepikiran dengan gatal-gatalnya lagi. Biasanya *sih* tokcer.

Ketika bangun tidur, biduran sudah nggak terlalu banyak dan nggak gatal lagi. Cepat sembuh ya.

(Eva)

Pakai *lotion* yang khusus untuk gatal itu, *lho*. Lalu, jangan lupa minum insidal.

(Herny)

Tidur saja supaya nggak kepikiran gatalnya lagi.

(Agus)

Minum CTM. Atau bisa juga dengan memanaskan bata merah yang sudah ditumbuk, lalu dibungkus kain dan dikompreskan di bagian yang terkena biduran.

(Erma)

Karena saya punya alergi yang parah, jadi sering banget mengalami biduran. Kalau tarafnya masih biasa-biasa saja *sih*, saya cuekin. Taraf sedang, biasanya pakai balsem, bedak, atau salep biar nggak terlalu gatal. Kalau sudah parah, minum insidal atau ke dokter.

(Tika)

Minum CTM saja. Biasanya saya minum obat itu kalau muncul gatal-gatal akibat salah makan.

(Adelia)

Kulit saja suka biduran saat udara sedang dingin. Makanya kalau sudah tahu mau pergi ke daerah dingin, biasanya saya sudah siap dengan perlengkapan yang dapat menghangatkan badan.

Kalau tidak ada persiapan, tidak ada jalan lain, beli insidal atau CTM saja.

(Jamal)

Biduran itu paling nggak enak. Gatalnya itu, *lho*. Kalau menurut hati *sih*, inginnya digaruk saja, rasanya puas. Hanya saja hasil akhirnya jadi nggak bagus. Saya pernah melakukan itu, kulit saya malah jadi luka dan makin parah.

Jadi lebih baik pakai *lotion* yang dingin saja. Adem dan gatal pun hilang.

(Raissa)

Anak saya sering sekali biduran, terutama kalau salah makan. Memang ada beberapa makanan yang memicu biduran pada badannya. Kalau sedang kambuh, saya olesi *lotion* antigatal saja.

Cara yang paling bagus: tentu saja menghindari pemicu gatalnya itu.

(Sari)

daftar isi

- 05 Kerja Lembur Buruk buat Jantung
- 09 Kementerian Kesehatan Lakukan Riskedass
- 12 Istri Suka Selingkuh dan Tiga Cara Menghentikan
- 13 Healthy Aging
- 15 Si Kecil Alergi, Deasy Jadi Langsing
- 20 Go, Raja Ampat!
- 26 Olahraga untuk Ibu Rumah Tangga
- 28 Hadapi Risiko Hamil di Usia Rawan
- 30 Vitamin A Bukan Hanya untuk Mata
- 32 My Type, Restoran Berdasarkan Golongan Darah
- 35 Masyarakat Bebas Bising Rindu Keheningan
- 36 Olala... Paduan Pandan-Rosela

dari redaksi

Pembaca tercinta,
Semua orang tahu bahwa olahraga itu sangat bermanfaat untuk memelihara kesehatan fisik dan mental, tapi untuk memulainya seringkali orang malas. Kalau sudah memulai pun, untuk menjaga kontinuitas tidak mudah.

Namun, buat teman-teman di Tabloid GHS, olahraga sudah menjadi kebutuhan. Ada yang rajin jalan kaki, menari, futsal, bersepeda, menjadi anggota klub kebugaran, dan juga yoga.

Bicara soal yoga, ternyata belum tentu orang yang sudah rajin

berolahraga langsung bisa beradaptasi dengan gerakan-gerakan yoga yang lentur. Buktinya ketika teman-teman di GHS memulai latihan yoga pekan lalu, tak sedikit yang kerepotan melakukan pose secara benar. Memang ada teman yang karena pernah cedera atau organ reproduksinya bermasalah, diperingatkan dokter untuk hati-hati melakukan latihan fisik.

Jadi oleh Dini, guru yoga dari studio Jakarta Do Yoga, kami diberi latihan yang tergolong ringan. Biarpun ringan, gerakan yoga itu sudah menguras banyak keringat, sampai pakaian kami semua basah kuyup dibuatnya.

"Wah, badan jadi enak, bangun pagi terasa lebih segar," ujar Harno, yang selama ini rutin berolahraga jogging pagi.

Itulah pembaca, di sela-sela kesibukan kerja, kami juga harus

memelihara kebugaran fisik dan mental. Karena sebelum melatih gerakan yoga, kami juga diajak untuk bermeditasi, setidaknya jiwa juga ikut terlatih.

Bagi sebagian teman, yoga merupakan hal baru. Mungkin juga untuk Anda. Tak apalah, 'kan tidak pernah ada kata terlambat untuk mempelajari hal baru. Siapa tahu hal itulah yang nantinya bisa kita tekuni, dan membuat hidup kita lebih berarti.

Rajin melatih fisik dan mental juga menjadi cara kami untuk menyulut semangat, sehingga irama kerja juga tidak surut.

Pembaca tercinta,
Semoga Anda juga memiliki cara yang paling pas untuk terus mengasah semangat Anda.

Salam,

Redaksi



Latihan yoga benar-benar menguras keringat, tapi badan jadi lebih segar. (Foto: Ist)

PEMBERITAHUAN

Sehubungan dengan laporan tentang keberadaannya yang mengacu dari Tabloid GAYA HIDUP SEHAT dan meminta uang sebagai imbalan untuk dimuatnya suatu artikel di Tabloid GAYA HIDUP SEHAT, dengan ini diumumkan bahwa kami, Redaksi Tabloid GAYA HIDUP SEHAT, tidak pernah menerapkan kebijakan seperti itu dalam menjalankan kegiatan jurnalistik. Kepada semua pihak, baik perorangan maupun instansi, yang dihubungi dengan cara yang sangat tercela itu dimohon untuk menolak atau tidak melayani oknum bersangkutan. Harap menjadikan maklum. Redaksi



• **Direktur Utama:** Agung Adiprasetyo • **Direktur:** Ian Situmorang • **Pemimpin Redaksi:** Widya Saraswati • **Redaktur Ahli:** Dr. Sadoso Sumosardjuno, Sp.KO., Tuti Soenardi, Prof. DR. Dr. Wimpie Pangkahila, Sp.And., Dr. Handrawan Nadesul, Prof. DR. Ir. Made Aslawan, M.M., Nilam Widyaning, MSt. • **Redaktur Pelaksana:** Endang Saptorini • **Redaktur Naskah:** Sam Lantang • **Reporter:** Diana Yunita Sari, Abdi Susanto, Diah Triarsani • **Editor Bahasa:** Esti Setia Sari • **Redaktur Visual:** G.M. Hadi Prasetyawan • **Artisik:** Simon Hutagalung • **Fotografer:** Anton Bayu Samudra, Suharto Rahman Suyitno • **Ilustrator:** Anif Sutrisanto • **Dokumentasi & Perpustakaan:** F.X. Suharno • **Sekretariat/Redaksi:** Swastiyasika • **GM Bisnis:** Jashinta Maria Felycia • **Ilkan:** Krisna Hadiyanto (Wakil Manajer), Adjeng Adella P. • **Promosi:** Agung Kristanto (Manajer), Asep Sudrajat • **Alamat Redaksi & Bisnis:** Jl. Palmerah Barat No. 33-37, Jakarta 10270, telp. (021) 53677836-36 psw: 4358, 4363; Faks: (021) 53674084; E-mail: redaksi@gayahidupsehatonline.com • **Sirkulasi:** PT Sirkulasi Kompas Gramedia, Jl. Palmerah Selatan 22-28 Gedung Kompas Gramedia Unit III Lantai 2, telp. (021) 53679809, 53679599; Faks: (021) 53699097, 53699098; SMS: 081 1908680; E-mail berlangganan: subscribe@cc.kompasgramedia.com • **Penerbit:** PT Raketindo Primamedia Mandiri • **Direksi:** Ignatius Sunito, Sumohadi Marsis • **SIUPP:** No.569/SK/Menpen/SIUPP 1998 Tanggal 30 September 1998, ISSN 1693-3893 • **Pencetak:** Percetakan PT Gramedia

Kerja Lembur Buruk buat Jantung

Sebuah studi terhadap 10.000 pegawai negeri di London, Inggris, menunjukkan bahwa mereka yang bekerja tiga jam atau lebih lama dari waktu kerja normal (7 jam sehari) berisiko 60 persen lebih tinggi untuk mengalami gangguan jantung, berupa kematian akibat serangan jantung, serangan jantung nonfatal, dan angina.

Hubungan antara lamanya jam kerja dan penyakit jantung koroner (PJK) tersebut bebas dari berbagai faktor risiko yang telah diukur pada awal studi seperti merokok, kelebihan berat badan, atau kolesterol tinggi.

“Temuan kami menunjukkan adanya hubungan antara lama jam kerja dan PJK, namun banyak penelitian yang perlu

dilakukan sebelum kami dapat meyakini bahwa kerja lembur akan menyebabkan PJK. Selain itu perlu lebih banyak penelitian menyangkut kondisi lain seperti depresi dan diabetes tipe-2,” ungkap Dr. Marianna Virtanen, ahli epidemiologi di Finnish Institute of Occupational Health, Helsinki, Finlandia dan University College London, Inggris, seperti dikutip situs *Medicalnewstoday*.

Studi Whitehall II itu dimulai pada 1985 dan melibatkan 10.308 pegawai negeri sipil berusia 35-55 tahun, dari 20 kantor layanan sipil yang berbasis di London. Para peneliti mengumpulkan data secara berkala dalam tiga fase, antara tahun 1991-1994, yang memperkenalkan pertanyaan tentang jam kerja

Analisis ini adalah hasil dari 6.014 orang responden (4.262 laki-laki dan 1.752 perempuan), usia 39-61 tahun, yang diikuti sampai 2002-2004, dan merupakan data pemeriksaan klinis dari fase terbaru. Tindak lanjut selama 11,2 tahun, Dr. Virtanen dan timnya di London, Perancis, dan Finlandia melaporkan 369 yang terkena PJK fatal, infark miokard (serangan jantung nonfatal) atau angina.

Setelah disesuaikan dengan faktor sosiodemografi seperti umur, jenis kelamin, status perkawinan, dan jenjang pekerjaan, para ahli menemukan, kerja 3-4 jam lembur (tapi tidak 1-2 jam) terkait dengan risiko 60 persen lebih tinggi terkena PJK daripada mereka yang tidak lembur. (rin)



ANTON BS - GHS



ANTON BS - GHS

Kontrollah Asma Anda

Gunakan alat tes dari Yayasan Asma Indonesia dan Dewan Asma Indonesia ini untuk menilai apakah penyakit asma yang Anda idap selama ini sudah terkontrol dengan baik atau belum.

1. Dalam empat minggu terakhir, seberapa sering penyakit asma mengganggu Anda dalam melakukan pekerjaan sehari-hari di kantor, di sekolah, di rumah?

- (1) Selalu
- (2) Sering
- (3) Kadang-kadang
- (4) Jarang

- (5) Tidak pernah

2. Dalam empat minggu terakhir, seberapa sering Anda mengalami sesak napas?

- (1) Lebih dari 1 kali sehari
- (2) 1 kali sehari
- (3) 3-6 kali seminggu
- (4) 1-2 kali seminggu
- (5) Tidak pernah

3. Dalam empat minggu terakhir, seberapa sering gejala asma (bengek, batuk-batuk, sesak napas, nyeri dada atau rasa tertekan di dada) menyebabkan Anda terbangun di malam hari atau lebih awal dari biasanya?

- (1) 4 kali atau lebih seminggu
- (2) 2-3 kali seminggu
- (3) 1 kali seminggu
- (4) 1-2 kali sebulan
- (5) Tidak pernah

4. Dalam empat minggu terakhir, seberapa sering Anda menggunakan obat semprot darurat/nebulizer (tablet/sirop) atau obat oral untuk melegakan pernapasan?

- (1) 3 kali atau lebih sehari
- (2) 1-2 kali sehari
- (3) 2-3 kali seminggu
- (4) 1 kali seminggu atau kurang
- (5) Tidak pernah

5. Bagaimana penilaian Anda terhadap tingkat kontrol asma Anda dalam empat minggu terakhir?

- (1) Tidak terkontrol sama sekali
- (2) Kurang terkontrol
- (3) Cukup terkontrol
- (4) Terkontrol dengan baik
- (5) Terkontrol sepenuhnya

Jika nilai < 20, asma Anda tidak terkontrol.

Nilai 20-24, tingkat kontrol asma Anda baik.

Nilai 25, Anda berada dalam total kontrol. ►

Sumber: Yayasan Asma Indonesia

USG untuk KB Pria

Selama ini berbagai metode kontrasepsi lebih ditujukan untuk digunakan oleh kaum wanita. Sebut saja pil KB, IUD, KB suntik, dan susuk, yang tentu saja masing-masing mengandung manfaat sekaligus efek samping. Memang ada juga KB untuk pria, yaitu kondom dan sterilisasi.

Belum lama ini para ilmuwan di Amerika Serikat memulai tes untuk melihat apakah teknologi USG (ultrasonografi) dapat digunakan sebagai alat kontrasepsi bagi kaum pria. Berdasarkan studi awal, para ahli di University of North Carolina meyakini bahwa pancaran ultrasonografi ke testis dapat secara aman menghentikan produksi sperma selama enam bulan. Artinya, produksi sperma tersebut berhenti tanpa disertai efek samping. Demikian disiarkan BBC edisi *online*.

Penelitian tersebut akan dilanjutkan dengan uji klinis untuk mendapatkan hasil yang lebih valid, dengan dana sebesar 100.000 dolar AS, yang berasal dari Bill & Melinda Gates Foundation. Para peneliti

berharap nantinya hasil dari studi tersebut bisa menawarkan pilihan cara kontrasepsi yang baru bagi pasangan di seluruh dunia.

Ketua penelitian, Dr. James Tsuruta, mengatakan, “Kami pikir cara ini akan memberikan layanan andal bagi banyak pria untuk menjalani KB dengan biaya rendah, sifatnya non-hormonal, dan hanya dengan satu kali penanganan yang bisa bertahan selama enam bulan.”

Tujuan jangka panjang penelitian tersebut, tambahnya, adalah menggunakan USG dari instrumen terapi yang umum ditemukan dalam kedokteran olahraga atau klinik terapi fisik lainnya, sebagai alat KB pria jangka panjang, yang biayanya terjangkau.

Menurut para peneliti tersebut, setelah testis dihentikan produksi spermanya dan semua cadangan sperma telah habis, untuk sementara waktu si pria yang mendapat penanganan ini dalam kondisi tidak subur. Penelitian lebih lanjut juga diharapkan akan menghasilkan efek maksimum dan keamanan teknik ini. (rin)

Makan bukan sekadar kenyang. Makan benar adalah yang memenuhi kriteria gizi sehat-seimbang. Semua komponen seperti karbohidrat, protein, lemak, serat, serta air, harus tercakup dalam makanan yang disantap. Dengan cara ini tubuh akan mendapat seluruh kebutuhan zat gizi yang diperlukan.

Kebanyakan dari kita pasti sudah tahu pentingnya pola makan dengan gizi sehat seimbang. Di masa lalu dikenal istilah empat sehat lima sempurna. Sayangnya, meskipun sudah tahu, belum banyak yang menerapkan pola makan sehat tersebut.

Alasannya bisa bermacam-macam. Tidak suka sayur misalnya. Akibatnya asupan komponen nutrisi penting, yaitu vitamin dan mineral, yang banyak terdapat pada sayur menjadi kurang. Bukan hanya itu. Sumber serat juga demikian, mengingat sayur adalah sumber serat yang sangat baik selain buah.

Alasan lainnya adalah tidak cukup waktu untuk membeli makanan. Alasan ini biasa digunakan oleh kaum pekerja. Waktu makan siang yang sempit akibat pekerjaan kantor menumpuk, kerap membuat mereka memilih makanan cepat saji, semisal *junk food*.

Hanya saja, *junk food* ini umumnya sedikit sekali menyertakan sayur. Kebanyakan makanan *junk food* adalah tinggi kalori, lemak, dan garam. Belum lagi porsi yang ditawarkan saat ini pun menjadi lebih besar.

Ada kalanya penjual menawarkan untuk menukar porsi makanan menjadi lebih besar hanya dengan menambah beberapa ribu rupiah saja. Cara ini tentu saja akan menambah asupan kalori.

KURANGI KARBOHIDRAT

Pola makan ini tentu saja tidak baik bila diterapkan sehari-hari. Sama tidak baiknya dengan mereka yang suka menyantap banyak karbohidrat. Sering kita menjumpai paduan makan nasi dengan lauk sambal goreng kentang, perkedel kentang, ditambah bihun atau mi goreng.

Sepintas kelihatannya beraneka ragam. Padahal, kalau ditilik lebih lanjut, komposisi makanan tersebut hanya karbohidrat semata.

Makanan seperti itu memang mengenyangkan, tetapi tidak seimbang dan tidak sehat. Disebut tidak sehat karena komposisi karbohidrat sudah berlebihan, sedangkan tubuh juga memerlukan nutrisi lainnya.

Dengan pola makan seperti itu, karbohidrat yang diasup bisa lebih dari 65 persen. Padahal, sebagai patokan, kebutuhan karbohidrat



TAKAR PORSI MAKAN, Risiko Diabetes Berkurang

adalah 45-65 persen dari total kalori harian, yang rata-ratanya adalah sekitar 1.500 Kalori.

Karbohidrat memang diperlukan tubuh sebagai penghasil tenaga. Makanan tersebut akan diubah menjadi glukosa saat dicerna. Dalam situasi normal, hormon insulin yang dibuat oleh pankreas akan mengatur banyaknya glukosa di dalam darah.

Insulin inilah yang merangsang sel untuk menyerap glukosa dalam

jumlah cukup dari darah, sebagai bahan bakar atau tenaga yang dibutuhkan tubuh. Di sisi lain, insulin akan merangsang hati guna menyerap dan menyimpan glukosa yang tersisa.

Ketika seseorang banyak menyantap sumber karbohidrat, plus makanan tinggi kalori lainnya, bobot tubuh akan ikut bertambah. Kondisi ini tentu saja tidak menguntungkan tubuh. Sebab, ketika berat badan bertambah, tubuh bisa menjadi

kurang sensitif terhadap insulin. Akibatnya, kadar gula darah meningkat, dan muncullah diabetes melitus tipe-2.

PERHATIKAN PIRING MAKAN

Sebelum semuanya terlambat, mulai sekarang, perhatikan baik-baik piring makan Anda, seperti dituliskan dalam situs *American Diabetes Association*. Bayangkan piring makan

di hadapan Anda dibagi menjadi dua bagian. Lalu bagi kembali setengah piring bagian atas menjadi dua, sehingga ukurannya menjadi seperempat bagian.

Isi seperempat bagian itu dengan sumber karbohidrat. Seperempatnya lagi diisi sumber protein dan lemak, semisal daging atau penggantinya. Dan setengah bagian dipenuhi dengan sayuran yang tidak mengandung pati.

Metode ini dikenal dengan sebutan *Idaho Plate Method*, yang sebenarnya ditujukan bagi kaum diabetes yang sulit mengontrol asupan karbohidratnya.

Namun, teknik penghitungan ini juga dapat dipraktikkan oleh mereka yang tidak mengalami diabetes. Sebabnya, metode ini akan memudahkan Anda menakar jumlah karbohidrat yang disantap.

Sebagai catatan, seperempat piring tersebut setara dengan 15 persen karbohidrat yang cukup memenuhi kebutuhan tubuh. Dengan tiga kali menyantap makanan utama, karbohidrat yang diasup sudah 45 persen.

Cara penghitungan jumlah karbohidrat lainnya dapat dilakukan dengan metode *Zimbabwe Hand Jive*. Teknik ini dikatakan lebih mudah karena menggunakan ukuran tangan. Jadi tidak terpaku dengan alat lainnya.

Untuk porsi buah, biji-bijian, dan karbohidrat, masing-masing adalah seukuran kepalan tangan. Sayuran, upayakan porsinya memenuhi kedua tangan. Daging dan alternatif lainnya porsinya sebesar telapak tangan dengan ketebalan jari kelingking.

Sementara untuk lemak, batasi jumlahnya seukuran jempol saja. Dan untuk susu atau produk sejenis, minum hingga 250 ml. Pilih susu rendah lemak dalam setiap sajian.

PILIH IG RENDAH

Selain mengatur porsi karbohidrat, cara lain yang juga berguna dalam mencegah atau mengendalikan diabetes melitus adalah dengan memperhatikan indeks glikemik.

Indeks glikemik (IG) pangan merupakan tingkatan pangan menurut efeknya terhadap gula darah. Sumber makanan dengan IG tinggi akan menaikkan kadar gula darah dengan cepat. Sebaliknya, rendahnya IG dalam makanan akan menaikkan kadar gula darah dengan lambat.

Indeks glikemik pangan dikelompokkan menjadi tiga bagian. Pangan dengan IG rendah (kurang dari 55), sedang (55-70), dan tinggi (lebih dari 70). Sangat dianjurkan untuk memilih makanan dengan IG rendah.

Bagaimanapun, asupan karbohidrat dengan IG tinggi akan menghasilkan insulin resisten yang lebih tinggi dibandingkan dengan asupan karbohidrat dengan IG rendah.

► Diana Yunita Sari

Mulai dengan Enam Langkah

International Diabetes Foundation memberikan enam langkah mudah untuk mulai menggunakan metode piring makan atau *plate method* dalam mengatur porsi makan.

1 Buat garis tengah pada piring makan.

2 Pada sisi atas, bagi kembali setengah lingkaran menjadi dua bagian, sehingga menjadi seperempat bagian. Dengan begitu, Anda akan mendapat tiga bagian pada piring.

3 Isilah bagian terbesar dengan sayuran yang tidak mengandung pati

seperti bayam, wortel, kubis, pokchoy, brokoli, kembang kol, tomat, timun, bit, jamur, atau okra.

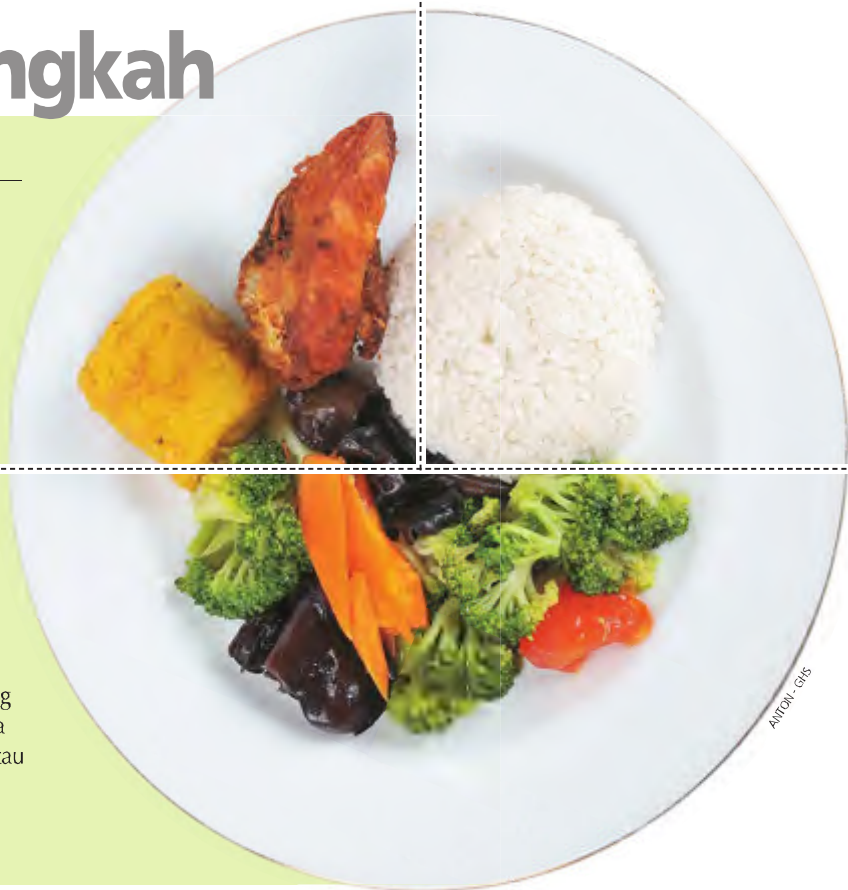
4 Di seperempat bagian, tempatkan makanan yang mengandung karbohidrat seperti roti gandum utuh, biji-bijian utuh, oatmeal, nasi, pasta, tortila, kentang, jagung, ubi, biskuit rendah lemak, atau pretzel.

5 Sisa seperempat bagian, letakkan daging atau pengganti daging seperti ayam tanpa lemak, tuna, salmon, udang, kepiting, daging tanpa lemak, tahu, tempe, telur, ataupun keju rendah lemak.

6 Sertakan satu gelas air atau susu rendah lemak. Jika tidak suka susu, gantikan porsi kecil yoghurt. Tambahkan sepotong buah atau setengah cangkir salad buah.

Untuk sarapan, metode yang digunakan hampir serupa. Namun, gunakan piring yang lebih kecil agar porsinya sedikit.

Gunakan setengah bagian dari piring untuk makanan yang mengandung pati. Tambahkan buah pada bagian kecil serta daging atau pengganti daging di bagian lainnya. (dee)



Diabetasol

Berapa banyak Karbohidrat yang Anda konsumsi dalam sehari?



90% penyandang Diabetes dipengaruhi oleh pola hidup tidak sehat*, terutama konsumsi karbohidrat berlebih.

Terlalu banyak mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat dan kurangnya aktivitas fisik, dapat meningkatkan kadar gula darah sehingga dapat meningkatkan resiko terjadinya Diabetes. Diabetasol mengandung nutrisi lengkap dan seimbang dengan karbohidrat terkontrol, dapat membantu menjaga kadar gula darah Anda.

Ayo jaga asupan karbohidrat harian Anda ditemani Diabetasol di pagi dan malam hari.

*) WHO, factsheet no 312, November 2009

Tips Diet Karbo Ala Diabetasol

			
350 kal Sarapan (07.00)	560 kal Makan Siang (12.00)	340 kal Makan Malam (18.00)	250 kal Diabetasol (21.00)

Berdasarkan perhitungan menu diet 1500 kkal per hari

Bantu Jaga Karbo Harian Anda



Ayo cek asupan karbohidrat harian Anda dan dapatkan juga pemeriksaan kadar gula di outlet yang ditunjuk**. Keterangan lebih lanjut lihat brosur atau kunjungi www.kalbenutritionals.com atau hubungi 0800-140-2000

***) Syarat dan ketentuan berlaku.



"Aku bisa jaga asupan karbo harianku agar gula darah tetap terjaga"

CUSTOMER SERVICE
0800-140-2000
(BEBAS PULSA)
E-MAIL:
customer@kalbenutritionals.com

KALBE
Nutritionals

Seimbangkan dengan Olahraga

Faktor penting lain dalam pencegahan diabetes tipe-2 adalah olahraga. Kalau Anda belum melakukan olahraga, mulailah segera.

Berikut beberapa tip untuk memulai olahraga.

* Konsultasi dengan dokter.

Dokter akan memberi petunjuk seberapa banyak olahraga yang bisa Anda lakukan dan bagaimana memulainya.

* Temukan aktivitas yang disukai.

Pastikan aktivitas ini dimasukkan dalam jadwal kerja Anda yang padat. Anda bisa melakukan kegiatan olahraga di luar, di dalam ruang, atau berganti-ganti sesuai keadaan cuaca. Yang pasti, pilih aktivitas yang membantu pembakaran kalori dan membentuk otot.

* Lakukan perlahan.

Buat sasaran setiap minggunya. Contohnya, dengan menambah 5-10 menit waktu berjalan kaki.

* Ajak pasangan atau teman.

Kehadiran teman atau pasangan akan membuat olahraga terasa lebih menyenangkan.

* Tingkatkan waktunya

Kalau Anda tidak berolahraga selama 30 menit dalam satu waktu, jangan merasa aktivitas menjadi sia-sia. Kalau hari ini baru bisa melakukan 10 menit, tidak masalah. Yang penting tambahkan waktunya setiap kali Anda berlatih.

* Lebih aktif setiap hari.

Contohnya, kalau Anda terbiasa pakai lift di kantor, cobalah naik tangga. Mulai dengan seminggu sekali, lalu dua kali seminggu, tiga kali seminggu, dan akhirnya setiap hari.

Percayalah, aktivitas yang dilakukan tidak akan sia-sia. Dan Anda pun akan takjub dengan berapa banyak aktivitas fisik yang dilakukan setiap harinya. (dee)

Tidur Juga Penting!

Salah satu faktor penting dalam pola hidup sehat yang sekaligus dapat mencegah terjadinya diabetes tipe 2, adalah tidur cukup. Bukti menunjukkan bahwa ketika tidur tidak cukup, risiko terjadinya diabetes meningkat.

"Ada bukti bahwa kurangnya waktu itu menimbulkan kondisi pre-diabetes," ujar Mark Mahowald, MD, direktur Minnesota Regional Sleep Disorders Center, Hennepin County, seperti dikutip WebMD.

Menurut Mahowald, reaksi tubuh terhadap kurangnya waktu tidur dapat menyerupai kejadian resistensi insulin, prekursor dari diabetes. Tugas insulin adalah membantu tubuh menggunakan glukosa untuk energi. Pada kondisi resistensi insulin, sel gagal menggunakan hormon secara efisien, dan akhirnya kadar gula darah menjadi tinggi.

Diabetes terjadi saat tubuh tidak cukup memproduksi insulin atau sel tidak menggunakan insulin dengan tepat. Saat insulin tidak melakukan pekerjaannya dengan baik, kadar gula darah tinggi terbentuk di dalam tubuh. Hingga kemudian dapat membahayakan mata, ginjal, saraf, atau jantung.

Sejumlah studi menunjukkan



ISTIMEWA

bahwa orang yang kurang tidur cenderung memiliki berat badan berlebih ketimbang yang cukup tidur. Dan kelebihan berat badan ataupun kegemukan menjadi faktor risiko terjadinya diabetes.

"Karenanya, bila mengalami kelebihan berat badan dan tidur mengorok, segera hubungi dokter. Apalagi bila mengalami diabetes. Itu pertanda diperlukan tes tidur," imbuhs Susan Zafarlotfi, Ph.D, direktur klinis dari Institute for Sleep and Wake Disorders, Hackensack University Medical Center, New

Jersey.

Tidak ada formula seberapa banyak waktu tidur yang diperlukan. "Secara rata-rata kita perlu tidur 7,5 jam setiap malam, meski kebutuhan tidur juga dipengaruhi oleh faktor genetik dan hal-hal lain," tambah Mahowald.

Sebenarnya ada cara mudah mengetahui apakah Anda kekurangan waktu tidur atau tidak. "Jika tidur Anda cukup, otak akan membangunkan Anda sebelum alarm yang Anda pasang berbunyi," tandas Mahowald. (dee)

Rencanakan Makan Sehat

Sharon Zeiler, BSc, MBA, RD, dari Canadian Diabetes Association memberikan 10 trik untuk membuat makan Anda lebih sehat.

1 Rencanakan menu selama seminggu. Dengan cara ini Anda bisa membuat perencanaan makan yang baik.

2 Bawa daftar belanja saat pergi ke supermarket. Daftar belanja ini akan memastikan Anda membeli kebutuhan makanan bergizi yang diperlukan di rumah, dan mencoret bahan makanan yang tidak dibutuhkan.

3 Pilih yang sedang musim dan berwarna cerah.

Membeli makanan yang sedang musim akan menghemat banyak pengeluaran. Sementara warna cerah dan semakin gelap menandakan banyaknya vitamin dan mineral yang ada pada bahan makanan tersebut; seperti paprika merah atau brokoli yang berwarna hijau tua.

4 Lengkapi dengan peralatan dapur untuk menyiapkan makanan rendah lemak. Pisau tajam misalnya, akan memudahkan Anda menghilangkan lemak dari daging. Alat masak bebas lengket akan mengurangi penggunaan minyak goreng saat memasak.

5 Tidak ditambah lemak. Gunakan metode memasak yang tidak membutuhkan tambahan lemak lagi; seperti mengukus, merebus, atau memanggang.

6 Kurangi atau hilangkan bahan tinggi lemak.

7 Gunakan rempah untuk memperkuat rasa. Coba tambahkan daun salam, kayu manis, cengkeh, pala, sebagai penambah rasa dalam masakan Anda.

8 Jadilah vegetarian ketika makan malam. Karena aktivitas di malam hari sangat sedikit, tak ada salahnya menyantap makanan tanpa daging.

Sebagai gantinya pilih tahu sutera.

9 Pakai piring untuk mengontrol porsi makan. Porsi makan seimbang dalam sebuah piring akan terdiri dari seperempat bagian protein, seperempat bagian karbohidrat, dan setengah bagian sayur. Tambahkan pula

susu dan buah segar sebagai penutup.

10 Cek kembali porsi makan. Kebanyakan masyarakat saat ini menjadi korban dari porsi makanan yang sangat besar. Agar porsi makan tidak kebablasan, siasati dengan menggunakan piring yang lebih kecil. Dengan begitu porsi makan akan terlihat banyak dan Anda tidak berkesempatan untuk menambah porsinya. (dee)

Bagi Anda yang berdomisili di Jakarta dapat berkonsultasi langsung dengan pakar mengenai topik di atas melalui RADIO SONORA FM 92,0

SETIAP KAMIS • PKL. 16.00 - 17.00 WIB

TELEPON:
(021) 6335450
(021) 6337783

sonora FM 92,0
JAKARTA

Kementerian Kesehatan Kembali Lakukan Riset Kesehatan Dasar

Riset Skala Nasional ini sangat diperlukan untuk mengukur sejauh mana pencapaian target MDGs Kesehatan. Hasil riset juga akan menjadi bahan pidato Presiden di PBB, September nanti. Namun, perlu dicatat bahwa Riskesdas bukan bagian dari kegiatan politik, walaupun bersamaan dengan Pilkada di beberapa daerah. Partisipasi seluruh masyarakat sangat diharapkan.



Menteri Kesehatan RI
Dr. Endang Rahayu Sedyaningsih DR. PH.

Tahun 2007 Kementerian Kesehatan telah melakukan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pertama, dengan pengumpulan data semua indikator kesehatan utama, yaitu status kesehatan (penyebab kematian, angka kesakitan, angka kecelakaan, angka disabilitas, dan status gizi), kesehatan lingkungan (lingkungan fisik), konsumsi rumah tangga, pengetahuan-sikap-perilaku kesehatan (flu burung, HIV/AIDS, perilaku higienis, penggunaan tembakau, minum alkohol, aktivitas fisik, perilaku konsumsi makanan) dan berbagai aspek mengenai pelayanan kesehatan (akses, cakupan, mutu layanan, pembiayaan kesehatan). Telah dikumpulkan pula sekitar 33.000 sampel serum, bekuan darah, dan sediaan apus, untuk tes-tes lanjutan di laboratorium Badan Litbangkes.

Hasil Riskesdas 2007 telah dimanfaatkan oleh penyelenggara program, terutama di jajaran Kemenkes dan Bappenas, untuk evaluasi program pembangunan kesehatan, termasuk pengembangan rencana kebijakan pembangunan kesehatan jangka menengah (RPJMN 2010-2014), dan oleh beberapa kabupaten/kota dalam merencanakan, mengalokasikan anggaran, melaksanakan, memantau, dan mengevaluasi program kesehatan.

Komposit beberapa indikator Riskesdas 2007 juga telah



Minum jamu termasuk indikator perilaku hidup sehat yang menggambarkan tujuan MDGs.

digunakan sebagai model Indeks Pembangunan Kesehatan Masyarakat (IPKM) di Indonesia untuk melihat peringkat Kabupaten/Kota di bidang kesehatan masyarakat.

Riskesdas serupa (seperti tahun 2007) akan dilakukan lagi tahun 2013, untuk menilai seberapa besar program pembangunan bidang kesehatan dapat meningkatkan status kesehatan masyarakat dalam kurun waktu tersebut.

PIDATO DAN ADVOKASI BERBASIS BUKTI

Tanggal 25 Mei hingga 25 Juni 2010 ini Kementerian Kesehatan akan melaksanakan kegiatan sangat penting, berupa Riskesdas

tahun 2010. Riset yang seluruhnya dilakukan oleh putra-putri bangsa ini adalah Riset Skala Nasional berbasis masyarakat, dengan indikator MDGs yang merepresentasikan tingkat provinsi dan tingkat nasional.

ngani 147 kepala pemerintahan, kepala negara, dan tokoh-tokoh dunia. Kedelapan sasaran tersebut menjadi salah satu acuan penting pembangunan di Indonesia, sejak tahun 2000 sampai 2015.

Disadari bahwa sampai saat ini belum tersedia data untuk mengukur kemajuan pencapaian target MDGs Kesehatan. Oleh karena itu, perlu disediakan informasi berbasis masyarakat, yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat kemajuan/keberhasilannya.

Hal ini terkait erat dengan ukuran pencapaian target akhir tahun 2015, sehingga dapat mengakselerasi pencapaian target MDGs. Informasi penelitian juga dapat digunakan sebagai bahan advokasi yang berbasis bukti.

BUKAN KEGIATAN POLITIK

Sebagai bagian komitmen global, Indonesia terikat untuk mengupayakan pencapaian tujuan MDGs. Di antaranya tujuan yang terkait dengan masalah gizi (tujuan MDGs-1), masalah kesehatan anak (tujuan MDGs-4), masalah kesehatan ibu (tujuan MDGs-5), dan masalah penyakit menular (tujuan MDGs-6) akan terkait langsung dengan kesehatan; serta menjamin kelestarian lingkungan hidup tujuan (MDGs ke-7) yang terkait indikator penyediaan air bersih dan sanitasi.

Indikator Riskesdas yang menggambarkan tujuan target MDGs di atas adalah: prevalensi balita kurang gizi, proporsi penduduk dengan konsumsi energi di bawah kebutuhan minimal, proporsi bayi yang diimunisasi campak/measles, proporsi pertolongan kelahiran oleh tenaga kesehatan, angka pemakaian kontrasepsi, peng-

gunaan kondom, pengetahuan HIV/AIDS, prevalensi malaria, cara pencegahan efektif malaria dengan menggunakan kelambu, prevalensi TB, akses terhadap air minum yang terlindungi, akses terhadap fasilitas sanitasi yang layak, dan perilaku hidup sehat termasuk kebiasaan minum jamu yang berguna bagi saintifikasi jamu.

Dalam pelaksanaan Riskesdas ini ada bahan kontak yang diberikan kepada responden terpilih sebagai tanda terima kasih. Bagi wilayah yang sedang melakukan Pilkada, perlu disampaikan bahwa Riskesdas bukan bagian dari kegiatan politik. Petugas yang akan melakukan pengumpulan data Riskesdas akan menggunakan atribut Riskesdas berupa tanda pengenalan/identitas, topi, kaus, dan tas dengan logo Riskesdas.

Pemda setempat diharapkan berpartisipasi aktif termasuk membantu tim agar dapat menjangkau sasaran yang kebetulan termasuk daerah sulit. Dan untuk selanjutnya, dukungan seluruh masyarakat dan media massa sangat diharapkan, mengingat pentingnya Riskesdas ini bagi pemerintah dan rakyat sendiri.

Kementerian Kesehatan sangat berterima kasih atas dukungan pemerintah daerah, lintas sektor seperti BPS Pusat dan BPS provinsi, BPS kabupaten/kota serta jajaran kesehatan, dengan menunjukkan perhatian dan partisipasi yang tinggi untuk suksesnya Riskesdas 2010 ini. ■

“ Ada hubungan kuat antara masalah sendi dengan alas kaki ”

Hasil studi American College of Rheumatology

T A B L O I D
GAYA HIDUP
sehat

SMS PEMBACA



HAMIL & ASMA

Saya (25) dan suami (30) sudah satu tahun menikah, belum punya anak. Selain obat medis, kami minum ramuan tradisional (jamu), tapi belum ada kemajuan. Saya mengidap asma. Apakah ini yang memengaruhi saya belum hamil? (+6285261952xxx)

Banyak pengidap asma yang sukses hamil. Apakah konsumsi jamu itu dikonsultasikan ke dokter Anda? Lebih baik Anda berdua memeriksakan diri lebih lanjut ke dokter spesialis kebidanan yang juga ahli masalah kesuburan.

KB JADI GEMUK

Istri saya umur 35, punya 2 anak. Setelah KB dengan pil, badannya gemuk. Bagaimana supaya perutnya tidak ikut gemuk? (+6281321236xxx)

Kebetulan di edisi ini Ade Rai menyajikan latihan khusus untuk ibu rumah tangga. Padukan olahraga ini dengan gaya hidup sehat lain seperti pola makan sehat, pilih lemak sehat, BAB teratur, dan cukup istirahat.

BEKAS JERAWAT

Saya wanita usia 19 thn. Bagaimana mengatasi noda bekas jerawat yang tidak kunjung hilang, walaupun sudah memakai berbagai macam produk? (+6285694155xxx)

Sering ganti kosmetik justru bisa menyebabkan atau memperparah masalah kulit. Noda jerawat bisa ditipiskan dengan *facial* rutin disertai *peeling* atau mikrodermabrasi. Mungkin Anda perlu ke dokter spesialis kulit untuk menentukan produk yang cocok dengan jenis kulit Anda.

GAMPANG CAPEK

Hasil cek lab saya baik, tapi sudah setahun akhir ini badan gampang capek, pegal-pegal. Usia saya 48 tahun. (+6287839996xxx)

Mudah lelah dan pegal-pegal bisa berkaitan dengan kondisi seperti anemia, kekurangan vitamin

Kirimkan pertanyaan Anda melalui SMS 081389923664 disertai nama lengkap & no KTP. Pertanyaan terpilih akan kami ulas dan berhak mendapatkan hadiah uang tunai Rp 250.000 dari sponsor. Pajak ditanggung pemenang.



TERSEDIA:
Di seluruh apotek ternama
dan Century di Jakarta

PT. INDO SEHAT LESTARI

Customer Care : Telp. 021-6538 70 12 SMS: 0818 070 100
E-mail: indosehat@cbn.net.id

10 pilihan anda

(Menjawab kebutuhan pembaca yang meminta artikel tentang gangguan prostat, nomor telepon +6281394103xxx)

PROSTAT MEMBESAR Bukan Karena Jarang Hubungan Seks

Di masyarakat luas beredar anggapan keliru bahwa pria menderita pembesaran prostat karena jarang berhubungan seks atau sebaliknya, terlampau sering berhubungan seksual. Padahal, gangguan ini terjadi terkait perubahan hormon karena bertambahnya umur. Kesulitan berhubungan seksual pada pasien pasca operasi prostat juga lebih karena latar belakang hambatan psikis.

Prostat merupakan organ kelamin pria yang berbentuk kelenjar, letaknya di bawah kantong kencing. Ukurannya kira-kira sebesar buah kenari. Beratnya pada laki-laki normal kurang lebih 20 gram.

Kelenjar prostat berfungsi menghasilkan cairan semen atau air mani yang akan dialirkan ke uretra atau saluran kemih, bersama sperma yang berasal dari kelenjar testis. Cairan ini bermanfaat melindungi sperma agar tetap hidup.

BISA MEMBESAR

Kelenjar prostat bisa mengalami pembesaran, sehingga menjepit saluran kencing. Ketika penderita kencing, kandung kemih akan bekerja ekstra keras mendorong urin, tapi yang keluar hanya sedikit. Urin akan kembali lagi ke ginjal karena kandung kemih tidak mampu lagi menampung urin dalam jumlah banyak.

Pembesaran prostat bisa jinak, bisa juga ganas, sering disebut kanker prostat. Pembesaran jinak, dalam bahasa medis disebut *Benign Prostate Hyperplasia* (BPH), hingga kini penyebabnya belum dapat diketahui secara pasti. Namun, bertambahnya usia diyakini para ahli jadi biang kerok pembesaran prostat.

"Pembesaran prostat jinak disebabkan bertambahnya usia, biasanya dialami pria usia di atas 50 tahun. Bertambahnya umur inilah yang memicu perubahan hormon. Jadi pembesaran prostat bukan karena terlalu sering atau jarang berhubungan seksual, bukan juga dari makanan. Itu semua anggapan yang keliru," papar Dr. Rudy Yuwono, Sp.B, Sp.U, Ph.D, dari bagian Urologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Semarang, saat dihubungi GHS.

TERAPI HORMON

Hasil beberapa penelitian di Amerika Serikat, menurut situs *WebMD*, angka kejadian BPH memang meningkat seiring bertambahnya usia. Berdasar hasil otopsi, 20 persen penderita BPH berusia antara 41 sampai 50 tahun, 50 persen berumur 51 sampai 60 tahun, dan lebih dari 90 persen pada usia 80 tahun.

"Tapi, saya pernah menjumpai pasien yang baru berumur 38 tahun. Gangguan itu terjadi akibat adanya perubahan hormon testosteron. Kondisi itu kemudian diterapi dengan hormon dalam bentuk suntikan," katanya

Dijelaskan oleh Dr. Rudy, bila pada wanita dikenal istilah menopause dengan gejala yang bisa dilihat, di antaranya berhentinya siklus menstruasi, pada pria berlaku kondisi andropause. Kondisi inilah yang memengaruhi perubahan hormon, utamanya hormon testosteron.

"Perubahan hormon ini juga bertanggung jawab pada terjadinya pembesaran prostat," tuturnya.

FAKTOR PSIKIS

Anggapan yang juga beredar luas di masyarakat, yakni pria yang mengalami pembesaran prostat jinak dan sudah dioperasi biasanya kesu-

litan dalam berhubungan seksual. Benarkah?

"Jawabannya lebih pada faktor psikis. Memang di zaman dulu, saat operasi masih memakai istilah dikerok atau operasi terbuka, ada pasien yang mengalami disfungsi ereksi, tapi kasusnya jarang sekali. Penyebabnya, saat dioperasi, ada saraf-saraf di organ vital yang kena, sehingga terjadi gangguan tersebut. Bila pun ada gangguan, pasien akan dirujuk pada urolog yang juga androlog," paparnya.

Sekarang ini, kemajuan di bidang operasi prostat sudah amat pesat. "Sebelum operasi pasien juga mendapat informasi tentang segala sesuatunya, misalnya komplikasi yang bisa terjadi," ungkapnya.

Operasi pun hanya dilakukan terhadap pasien kelainan obstruksi akibat pembesaran prostat, misalnya kesulitan kencing.

► Esti Setia Sari



ANTON BS - GHS (DIPERAGAKAN MODEL)



INSPIRASI HIDUP SEHAT

Kiat Sehatkan Prostat

Ada kemungkinan gangguan pada prostat memicu komplikasi berupa mengompol (inkontinensia) dan disfungsi ereksi. Mengompol saat tidur bisa terjadi karena saluran kemih mendapatkan tekanan akibat jumlah air kencing yang berlebihan. Pasien dianjurkan berlatih senam kegel untuk memperkuat otot dasar panggul dan mengurangi minum sebelum tidur malam. Disfungsi ejakulasi dan disfungsi ereksi juga dapat terjadi, tergantung kondisi.

Langkah yang bisa ditempuh:

1. Tetap terhidrasi.

Infeksi saluran kencing dapat mengganggu kelenjar kandung kemih yang membungkus uretra, yang semakin buruk fungsinya akibat pembesaran prostat. Minum delapan gelas air sehari bisa membuang bakteri pengganggu dari saluran kemih dan kandung kemih.

2. Tingkatkan asupan asam lemak omega-3.

Omega-3 dipercaya melindungi sel-sel prostat dan bisa bersifat antiinflamasi. Salmon, tuna, dan ikan dari laut dalam merupakan sumber asam lemak omega-3. Bisa juga memilih minyak biji rami dan kapsul minyak ikan sebagai suplemen.

3. Makan banyak buah.

Konsumsi buah bisa meningkatkan produksi vitamin D dalam tubuh, yang bisa menunjang kesehatan prostat.

4. Hindari gula dan lemak.

Obesitas dapat memperburuk masalah prostat. Mengurangi makanan berlemak tinggi dan gula dapat membantu menjaga kesehatan prostat.

5. Minum jus kranberi bila ada.

Jus kranberi meningkatkan keasaman urin, membuat lingkungan di saluran kemih tidak nyaman bagi bakteri penyebab infeksi. Minum jus kranberi empat kali sehari, selain delapan gelas air, dapat meningkatkan imunitas terhadap infeksi saluran kemih. (est)



ANTON BS - GHS

Hindari Kursi Panas

Gangguan pembesaran prostat jinak, dalam bahasa medis disebut *Benign Prostate Hyperplasia* (BPH), hingga kini belum diketahui penyebabnya, selain karena faktor bertambahnya umur, seperti dinyatakan Dr. Rudy Yuwono Sp.B, Sp.U, Ph.D, dari bagian Urologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Semarang. "Pembesaran prostat biasa dialami pria yang berumur di atas 50 tahun," katanya.

Mencegah penyakit ini tidak mudah, tapi langkah-langkah berikut dapat mengurangi keparahan dan menunda terjadinya BPH, seperti dikutip *MayoClinic* berikut:

1. Hindari makanan pedas.

Makanan pedas cenderung menyebabkan "kemacetan" prostat, meningkatkan gejala seperti kesulitan buang air kecil, atau bahkan menyebabkan retensi urin akut. Pilih makanan yang mudah dicerna, juga konsumsi lebih banyak buah dan sayuran. Ada penelitian bahwa biji labu, tomat, dan produk kedelai dapat mengurangi BPH.

2. Hindari terlalu sering bersepeda.

Tekanan akibat sadel yang keras mungkin bisa menyebab-

kan gangguan pada prostat. Selain itu, hindari juga kursi yang lembab dan terlampaui panas.

3. Hindari menahan kencing.

Kebiasaan menahan kencing bisa memicu gangguan pada organ pria. Karena itu, sebelum tidur malam, sebaiknya hindari minum untuk mencegah retensi urin.

4. Hindari stres.

Stres diyakini bisa memicu berbagai gangguan kesehatan.

5. Rutin olahraga.

Aktivitas fisik terbukti membantu menaikkan daya tahan dan meningkatkan sirkulasi darah lokal pada daerah prostat.

6. Rutin cek kesehatan.

Cek kesehatan sebaiknya dilakukan setelah usia 35 tahun. Semakin dini diketahui, gangguan kesehatan lebih mudah diatasi.

7. Jalani kehidupan seksual yang sehat.

Sadari bahwa umumnya penderita gangguan prostat mengalami kemunduran gairah seksual (libido) dan lebih cepat lelah. (est)

cara hemat mendapatkan INSPIRASI HIDUP SEHAT

CARANYA?

- Pilih Paket Langganan **TABLOID GAYA HIDUP SEHAT** yang cocok untuk Anda
- Hubungi: Showroom Unit Layanan Jual Sirkulasi Kompas Gramedia
TELP. (021) 530 6263 (hunting), **FAX.** (021) 536 990 96, **SMS.** 0811 90 86 80
Email: subscribe@cc.kompasgramedia.com



DAPATKAN
PAKET BONUS
MENARIK

PEMBAYARAN:

CASH/ TUNAI:

d/a: Showroom dan Layanan Pelanggan Sirkulasi Kompas Gramedia Kompas Gramedia Building Unit 2 Lt.1 Jl. Palmerah Selatan No. 22-28 Jakarta 10270

TRANSFER:

d/a: BCA Cabang Gajah Mada No.Rek: 012.301.95.28, A/n: PT Sirkulasi Kompas Gramedia (Fax Bukti transfer atau Form Berlangganan ke 021-53699096)

FORMULIR BERLANGGANAN

Catat nama saya sebagai pelanggan tabloid GAYA HIDUP SEHAT:

Nama:
Pekerjaan/ Profesi:
Alamat Kirim:
Kota:
Telepon/ HP:
e-mail:
Jenis Paket: ☐ 13 EDISI ☐ 26 EDISI

Pilihan Paket	Harga Normal	Harga Langganan	Bonus
13 edisi	Rp. 128.700	Rp. 120.000	Tas Toiletries
26 edisi	Rp. 257.400	Rp. 235.000	Tas Serbaguna



INFO LEBIH LANJUT HUBUNGI: • JAKARTA PUSAT (021-2601234, 021-2601618) • JAKARTA BARAT (021-5543109, 021-5549609) • JAKARTA SELATAN (021-7508933, 021-7506158) • JAKARTA TIMUR (021-8853817, 021-8853605, 021-88852554) • BOGOR (0251-8650378) • BANDUNG (022-4234899) • CIREBON (0231-3385140) • SEMARANG (024-8449121) • YOGYAKARTA (0274-553417-19) • PURWOKERTO (0281-642622) • SOLO (0271-710617) • TEGAL (0283-343671) • SURABAYA (031-8483500, 031-8483939) • MALANG (0341-367979) • MAKASAR (0411-457149, 0411-457150) • PALEMBANG (0711-369211, 0711-315555) • MEDAN (061-4145500, 061-4531137) • DENPASAR (0361-232832, 0361-7422993) • BANJARMASIN (0511-3350522)

DOKTER AHLI
ANDROLOGI
DAN
SEKSOLOGIProf. DR. Dr. Wimpie
Pangkahila Sp.And.

wpangkahila@yahoo.com

Istri Suka Selingkuh & Tiga Cara Menghentikan

Ibu satu anak ini heran pada dirinya sendiri, mengapa sejak setahun menikah sudah selingkuh dengan mantan pacarnya. Padahal, hubungan seksual dengan suami bisa membuatnya orgasme. Sampai sekarang ia masih berseelingkuh dengan rekan kerjanya. Apa sebetulnya yang jadi penyebabnya? Ada tiga cara untuk mengatasinya.

"**S**aya wanita umur 38, suami 40 tahun. Setahun setelah menikah, saya selingkuh dengan mantan pacar. Setelah itu saya selingkuh dengan teman kerja, sampai sekarang. Kalau saya tidak melakukan perbuatan itu, rasanya ada yang kurang.

Kenapa saya senang selingkuh, padahal kalau hubungan dengan suami saya bisa orgasme juga? Memang terasa berbeda kalau melakukannya dengan orang lain.

Apa saya mengalami kelainan seksual? Apa ada akibatnya bagi saya dan suami? Bagaimana menghentikan keinginan untuk selingkuh?"

R.T., Jakarta

ADA KESEMPATAN & MAU

Tentu ada penyebab mengapa seseorang sampai melakukan hubungan seksual dengan orang lain, atau yang biasa disebut berselingkuh. Faktor penyebab yang penting adalah ketidakharmonisan kehidupan seksual dengan pasangan, kondisi yang memungkinkan, dan pengalaman seksual sebelumnya.

Ketidakharmonisan kehidupan seksual dengan pasangan dapat memicu seseorang mencoba dengan orang lain agar merasakan sesuatu yang berbeda, yang lebih menyenangkan. Meski demikian, perselingkuhan tak terjadi kalau kondisi tidak mendukung, yaitu ada kesempatan dan ada yang mau.

Pengalaman seksual sebelumnya juga dapat menjadi pemicu karena ada pembandingan. Apalagi kalau pengalaman seksual sebelumnya lebih menyenangkan.

Saya tidak tahu apakah di antara penyebab di atas sesuai dengan keadaan Anda. Setidaknya Anda mengakui hubungan seksual dengan orang lain lebih menyenangkan, walaupun dengan suami juga dapat orgasme. Berarti ada yang tidak Anda dapatkan pada suami. Apa itu, tentu hanya Anda yang tahu. Mungkinkah kemesraan, kejenuhan, kebosanan, atau suasana yang monoton?

Sayang Anda tidak ceritakan apakah sebelum menikah sudah melakukan hubungan seksual dengan mantan



pacar. Kalau ya, boleh jadi hubungan seksual itu menyenangkan, sehingga memicu Anda untuk melakukan lagi dan dapat juga memicu hubungan seksual dengan pria lain lagi.

Di atas semua itu, pada dasarnya setiap manusia punya kecenderungan ingin merasakan sesuatu yang lebih menyenangkan, termasuk dalam kehidupan seksual.

Tentu tidak semua orang melakukannya, tergantung pada faktor pemicu di atas. Selain itu, setiap orang punya kontrol diri untuk tidak melakukan sesuatu yang diyakini tidak benar dan dapat menimbulkan akibat buruk.

Mengenai akibat, ada beberapa yang dapat terjadi. Pertama, terjadi ketergantungan yang dapat mengganggu Anda dan berusaha mencari pasangan lain. Kedua, di antara pasangan Anda belum tentu perilaku seksualnya sehat. Ada kemungkinan Anda tertular infeksi menular seksual. Ketiga, hubungan seksual dan hubungan pribadi dengan suami mungkin saja terganggu.

Untuk menghentikan perbuatan selingkuh, tiga hal berikut dapat dilakukan. Pertama, kalau ada ketidakharmonisan dalam kehidupan seksual dengan suami, segera atasi. Kedua, hindari kondisi yang mendukung terjadinya pertemuan pribadi dengan pria lain itu. Ketiga, harus didukung kemauan Anda sendiri untuk tidak melakukannya. ▀

Benarkah Ukuran Penis Kecil?

"Saya pria umur 27 tahun, belum menikah karena takut melihat kelamin saya yang berukuran kecil. Sebenarnya sejak remaja saya merasa penis saya tidak normal. Jika dibandingkan dengan milik teman seusia, penis saya kecil sekali.

Saya juga jarang ereksi. Sperma sepertinya sedikit, padahal saya tidak pernah sakit apa-apa.

Ketika berumur 20 tahun saya pernah mau mencoba membesarkan penis seperti yang ada di iklan koran, tapi saya batalkan. Selain takut penis disuntik dan juga tidak yakin, akhirnya tidak jadi.

Bagaimana memastikan apakah kelamin saya normal atau tidak? Kalau tidak normal, apakah bisa

dibuat normal? Apakah tawaran bapak itu dibenarkan menurut ilmu kedokteran?"

S.G., Malang

Tidak Ilmiah Tak Dibenarkan

Untuk mengetahui apakah kelamin Anda sudah berkembang normal atau tidak, tentu diperlukan pemeriksaan yang benar. Normal tidaknya perkembangan kelamin tidak hanya dilihat dari perkembangan penis saja, melainkan juga perkembangan testis, kelenjar kelamin, dan juga fungsi seksual, terutama dorongan seksual, ereksi, dan ada tidaknya sperma.

Selain itu, dilihat juga ada tidaknya tanda seks sekunder yaitu

suara, rambut kelamin, ketiak, dan rambut wajah, bahkan tekstur kulit dan otot. Dari pemeriksaan itu dapat disimpulkan apakah kelamin sudah berkembang normal atau tidak.

Kalau sudah berkembang normal (sesuai dengan 5 stadium menurut Tanner), berarti ukuran penis sudah normal. Dalam keadaan begini tidak diperlukan penambahan ukuran penis, dan tidak ada cara untuk menambah ukuran penis.

Berbeda bila perkembangan penis belum melewati stadium 5 menurut Tanner. Dalam keadaan ini, terjadi ukuran penis kecil (*micropenis*), testis kecil, sperma terganggu. Tidak ada tanda seks sekunder atau tidak sempurna.

Keadaan ini dapat diatasi dengan pengobatan hormon. Hasilnya, penis, testis, dan bagian kelamin yang lain dapat berkembang normal.

Namun, bila pengobatan diberikan setelah seseorang dewasa, umumnya testis tidak dapat berkembang karena biasanya telah mengalami perubahan patologis. Dengan istilah sederhana, bagian fungsional testis "telah rusak", sehingga tidak bereaksi terhadap pengobatan hormon yang diberikan. Karena itu, kalau terdapat dugaan terjadi hambatan perkembangan kelamin, pengobatan seharusnya diberikan sebelum dewasa atau remaja.

Saya sarankan Anda berkonsultasi lebih jauh dan mendapat pemeriksaan juga. Berdasarkan pemeriksaan yang benar, dapat disimpulkan apakah benar Anda mengalami hambatan perkem-

bangan kelamin atau sebenarnya normal saja.

Satu hal yang pasti, menambah ukuran penis seperti yang banyak diiklankan di media massa bukanlah tindakan yang diterima di dunia kedokteran.

Sebagai informasi, banyak sekali pria yang menjadi korban iklan menambah ukuran penis di media massa itu. Mereka adalah korban tindakan tidak ilmiah atau tidak profesional yang dilakukan oleh orang tidak berkompeten.

Para korban akhirnya sangat menderita karena memiliki penis yang secara anatomis tidak normal lagi, dan sebagian mengalami disfungsi ereksi. Lebih mengerikan lagi, ada korban yang meninggal setelah dilakukan suntikan pada penis untuk menambah ukuran. Seharusnya ada tindakan hukum kepada pelaku. ▀

DOKTER
UMUM

Dr. Handrawan Nadesul

hnadesul@yahoo.com

Healthy Aging

Sehat sampai tua itu cita-cita semua bangsa. Tak cukup hanya berumur panjang, terlebih perlu tetap sehat juga. Dan untuk "tiba" ke situ bukan perkara pelik. Setiap orang mampu melakukannya. Syaratnya berpikir bahwa sehat itu investasi, dan bukan ongkos.

Pak Ang seorang CEO. Uangnya banyak, namun ia mati muda (*premature death*) lantaran melihat kesehatan bukan sebagai investasi. Cerita yang sama dialami Tuan Pung, 40 tahun. Ia kena serangan jantung di usia 39 tahun. Pasti bukan salah Tuhan.

Jangan salahkan siapa-siapa. Amati apakah sudah benar cara hidup kita, dan apakah tepat memperlakukan tubuh. Tersumbatnya pembuluh koroner jantung butuh waktu puluhan tahun. Mestinya cukup waktu untuk mencegahnya kalau kita melihat kesehatan sebagai investasi.

Orang melihat kesehatan sebagai ongkos. Ketika penyakit itu datang, mereka baru rela membayar berapa pun. Sayangnya, sering sudah tak bisa ditebus dengan uang. Padahal, jauh hari sebelum sakit, sejatinya masih memungkinkan untuk dicegah, termasuk serangan jantung.

Investasi agar sehat itu sudah harus dimulai sejak kecil, bahkan sejak masih di kandungan. Di negara-negara maju, menciptakan anak unggul perlu patuh pada konsep "*foetal programming*". Bahwa investasi menciptakan kesehatan paripurna itu dimulai sejak benih calon anak berpadu.

Hampir semua penyakit sebetulnya tidak perlu terjadi kalau kita mau mencegahnya. Untuk itu perlu tahu caranya. Buat kita di Indonesia, siapa yang memberi tahu rakyat agar mampu membatalkan jatuh sakitnya, kalau pembangunan kesehatan cenderung memberi obat harga murah atau rumah sakit gratis. Sejatinya konsep pembangunan kesehatan kita menganut *primary health care* (PHC) yang mendahulukan pencegahan (*preventive medicine*) ketimbang mengobati.

MENGAJAK MENGGAGALKAN JATUH SAKIT

Masyarakat kita perlu lebih banyak diberi tahu bagaimana menggagalkan jatuh sakitnya. Untuk itu tidak sulit. Hanya perlu komunikasi, informasi, dan edukasi. Hanya jika pembangunan kesehatan patuh membangun di hulu, dan bukan di hilir, rakyat diberdayakan menggagalkan jatuh sakitnya.

Ongkos membangun kesehatan di hulu, memberdayakan masyarakat agar tidak jatuh sakit, jauh lebih murah, lebih sederhana, dan strategis dibandingkan dengan mengatur harga obat bisa lebih murah atau rumah sakit gratis. Kita masih menghabiskan

anggaran belanja negara lebih buat belanja obat.

Membangun kesehatan di hilir berarti puskesmas perlu direvitalisasi. Konsepnya sudah bagus, implementasinya perlu digalakkan ulang.

Peran besar dokter puskesmas perlu diangkat kembali. Karena di tangan dokternya, program puskesmas menguntungkan masyarakat. Tanpa peran dokter, puskesmas tak ubahnya klinik pengobatan semata.

Hanya jika puskesmas membina masyarakat di wilayahnya, masyarakat bisa membatalkan jatuh sakitnya. Dua pertiga jam kerja dokter puskesmas ada di lapangan, mengajarkan masyarakat hidup sehat. Makin menurun orang sakit yang datang ke puskesmas, makin berhasil puskesmas membangun masyarakatnya. Ini sisi strategis pembangunan kesehatan di hulu yang mestinya menjadi target kita.

Hal lain, kerja sama lintas sektoral dengan Kementerian Pendidikan. Kurikulum pendidikan kesehatan tidak boleh lagi jadi anak tiri.

Jauh lebih penting membangun kesehatan anak didik karena ini merupakan pilihan yang strategis. Ketika perilaku sehat belum terbentuk, anak didik dibentuk perilaku sehatnya. Tanpa intervensi di sekolah, mereka menjadi masyarakat yang sukar diajak hidup sehat lantaran telanjur terbiasa hidup tidak sehat.

Bagi masyarakat yang telanjur tak berpendidikan dan belum melek



TANTO WENG - GHS

media cetak, mereka mengandalkan radio dan televisi. Bila kedua media itu tidak memuat yang masyarakat

butuhkan untuk membangun kesehatannya, mereka akan tetap menjadi rakyat yang rentan jatuh sakit. ▀

Jangan Sayang Investasi Sehat

Satu hal perlu terus-menerus dikumdangkan: jangan sayang buat berinvestasi sehat. Mendengarkan, menonton, dan membaca seluk-beluk kesehatan di media, rajin mengikuti seminar, penyuluhan, *talkshow* kesehatan. Pilihan ini bagian vital dari pengisian wawasan kesehatan demi membatalkan jatuh sakit.

Pengalaman penulis lebih dari sepuluh tahun memberikan seminar, *talkshow* kesehatan di mana pun, pengakuan tulus peserta pascaseminar membenarkan manfaat dari bertambahnya wawasan hidup sehat. Mereka memiliki derajat kesehatan di atas rata-rata orang yang melalaikan pola hidup sehatnya. Selain

tampak bugar, jarang sakit, hidup lebih bergairah, tersimpan harapan hidup bisa lebih panjang.

Rongrongan penyakit bikin umur tidak mencapai potensi biologisnya. Dalam catatan medis terungkap potensi biologis tubuh manusia mampu berumur 120 tahun. Kalau kebanyakan tidak meraih setua itu, itu lantaran keliru menyikapi hidup dan salah memperlakukan tubuhnya. Termasuk pola dan gaya hidup tidak tepat.

Dunia kedokteran belajar dari nelayan Okinawa, pulau kecil di Jepang. Harvard belajar lebih 25 tahun mengamati nelayan Okinawa, yang rata-rata panjang umur

(*centenarian*) di atas 100 tahun.

Mereka melakoni hidup tak beda dengan nenek moyang kita. Makan tiga kali sehari dengan menu seimbang, nasi sepiring, tahu, ikan, daging, atau telur, dan semangkuk sayur. Banyak makan sayur-mayur selain bebuahan, hidup seimbang lahir batin. Juga banyak mengonsumsi padi-padian, kacang-kacangan, umbi-umbian, selain ikan. Kini jenis menu itu populer, menyanggah menu kebarat-baratan yang cenderung tak seimbang.

Menu Barat bikin orang seperti harimau, tiada hari tanpa daging. Padahal, kodrat tubuh manusia itu ibarat kera, kambing, hanya sedikit tabiat harimaunya, bila

melihat susunan gigi-geligi. Kita cuma punya 4 taring, 8 gigi seri, dan selebihnya untuk mengunyah. Bukankah itu berarti kita hanya butuh seperdelapan porsi daging saja, dan lebih banyak karbohidrat ("*Mediterranean diet*").

Belum terlambat untuk kembali menekuni cara nenek moyang menempuh kehidupannya. Kita sudah memiliki cara dan pola hidup yang benar sejak dulu, namun terpicat kepada yang keliru.

Sebagian orang Barat sudah menyadari kekeliruannya, lalu mulai melirik cara indah orang Timur. Cita-cita kita, dan semua orang di dunia, menuju *healthy aging*: hari tua yang tetap sehat. ▀

Hidup Bahagia dengan Mawas Diri

KANDIDAT
DOKTOR
PSIKOLOGI



M.M. Nilam Widyarini, MSi

nilam_wid@yahoo.com

Kita sering salah mengira bahwa kita akan bahagia bila hidup dalam situasi eksternal dan lingkungan tertentu, seperti pekerjaan yang baik, penghasilan tinggi, pasangan sukses, dan sebagainya. Hasil-hasil penelitian psikologi mengenai kebahagiaan menunjukkan bahwa hal utama yang perlu kita lakukan untuk kebahagiaan terutama adalah aktivitas penyesuaian diri yang disengaja. Faktor eksternal hanya sedikit berperan atau menyumbang kebahagiaan.

Hasil-hasil penelitian mengenai kebahagiaan dari psikologi modern ternyata relevan dengan ajaran hidup bahagia dari Ki Ageng Suryomentaram (KAS), tokoh pejuang prakemerdekaan Indonesia yang berkisah dalam ranah pendidikan orang dewasa. Melalui pergulatan hidupnya KAS melahirkan konsep-konsep hidup bahagia.

Bila temuan-temuan psikologi modern menunjukkan pentingnya aktivitas penyesuaian diri, KAS telah mengajarkan secara lebih konkret bagaimana cara kita menyesuaikan diri dengan kenyataan hidup, dari waktu ke waktu sepanjang perjalanan hidup. Aktivitas penyesuaian diri yang disengaja ini menurut pengetahuan mengenai hidup bahagia (*kawruh beja*) dari KAS dilakukan dengan mawas diri.

Dalam salah satu bagian dari ajarannya yang ditulis dengan judul “*Aku Iki Wong Apa*” (Aku ini Orang Apa), KAS menguraikan perlunya kita mawas diri mengenali siapa diri kita, dan apa kebutuhan-kebutuhan hakiki kita dalam tiap-tiap periode kehidupan.

KEBAHAGIAAN LAHIR PADA KRAMADANGSA KHUSUS

Menurut KAS, rasa bahagia seutuhnya semestinya lahir pada apa yang disebut *Kramadangsa khusus* (*Kramadangsa mligi*). Kramadangsa itu apa? Kramadangsa adalah rasa nama kita sendiri. Orang yang bernama Suta, merasa “aku si Suta”.

Rasa orang yang bergandengan dengan namanya sendiri, inilah yang dimaksud dengan Kramadangsa. Sementara yang dimaksud Kramadangsa khusus oleh KAS adalah Kramadangsa (rasa nama kita sendiri) yang muncul berkaitan dengan peristiwa-peristiwa hidup yang sedang kita alami.

Supaya rasa bahagia seutuhnya lahir pada Kramadangsa khusus, kita perlu mengerti kekhususan (keunikan) Kramadangsa kita sendiri, dengan cara bertanya: “Aku ini orang apa?” dalam peristiwa-peristiwa hidup ini.

Menurut KAS, peristiwa hidup ini intinya terdiri atas empat perkara: lahir, berahi, menikah, dan mati. Empat peristiwa hidup tersebut semestinya terlaksana.

Orang yang peristiwa hidupnya terlaksana disebut Kramadangsa lurus, dan orang yang peristiwa hidupnya tidak terlaksana, disebut Kramadangsa rusak. Rasa Kramadangsa lurus berbeda (bahkan berlawanan) dengan rasa Kramadangsa rusak. Rasa-rasa Kramadangsa khusus setiap orang berbeda-beda.

Berikut ini disajikan penjelasan perihal Kramadangsa khusus berkaitan dengan peristiwa hidup, secara terperinci. Hal ini dimaksudkan supaya kita yang belajar pengetahuan mengenai hidup bahagia ini dapat mawas diri, mengerti jiwanya sendiri-sendiri. Bila sudah mampu mawas diri, kita dapat bertindak menurut Kramadangsa kita sendiri, dan dapat memberantas rasa-rasa hidup yang menimbulkan rasa celaka, seperti iri, sesal, dan lain-lain.

MELIHAT DIRI DALAM PERISTIWA HIDUP

Bila kita melihat diri sendiri ada dalam suatu peristiwa hidup, kita melihat kekhususan kita, kemudian dapat melihat kebutuhan hidup kita yang khusus (tidak sama dengan orang lain). Dengan demikian, kita tidak ragu-ragu dalam hidup ini.

Pertanyaan “Aku ini orang apa?” baru dapat dijawab setelah kita menginjak masa berahi (pubertas). Sebelum itu kita masih kanak-kanak, sehingga belum dapat menjawab.

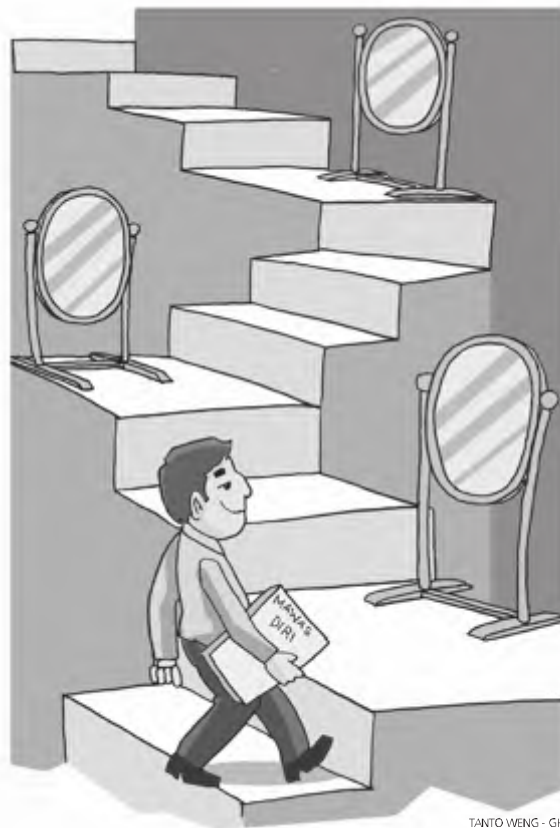
MASA BERAHI (PUBERTAS)

Berahi adalah rasa hidup untuk melangsungkan jenis. Masa berahi itu dapat dirinci menjadi dua, yaitu masa pubertas awal (*birai alit*) dan masa pubertas akhir (*birai ageng*).

Untuk masa pubertas awal, yang dibutuhkan adalah pengetahuan tentang pubertas itu sendiri. Berbeda dengan binatang, manusia dengan kemampuan berpikirnya memiliki pengertian dan perlu bertindak berdasarkan pengetahuan (kumpulan pengertian-pengertian), supaya tidak berulang-ulang salah bertindak. Demikian pula dalam hal pubertas.

Masa pubertas ditandai dengan munculnya rasa malu. Anak laki-laki dan perempuan yang semula tidak malu bermain bersama, setelah pubertas jadi merasa malu bermain bersama.

Namun, dalam perkembangan, rasa malu itu menjadi rasa suka terhadap lawan jenis. Rasa



TANTO WENG - GHS

suka pada lawan jenis yang awalnya membingungkan karena bercampur malu, akhirnya menjadi semakin mantap, yaitu setelah anak memasuki masa pubertas akhir.

Berahi (pubertas) merupakan perjalanan hidup yang perlu dialami. Bila seseorang mengalami penolakan dalam hal ini (misalnya karena dipingit, atau terhambat niatnya untuk menikah dengan orang yang disukai), dapat terjadi kesengsaraan.

Terdapat dua jenis kesengsaraan dalam hal ini, yaitu salah arah (*salah kedadén*) dan tergila-gila (*kedanan kejendhelan*):

(a) Salah arah, terjadi bila rasa suka (karena berahi) ditujukan kepada hal yang tidak semestinya, misalnya laki-laki dengan laki-laki, perempuan dengan perempuan, dengan binatang, dengan gambar orang, dan sebagainya.

(b) Tergila-gila, terjadi bila rasa suka hanya tertuju pada satu orang dan tidak dapat berubah. Tergila-gila ini merupakan keadaan gangguan jiwa.

Berkurangnya gangguan terjadi bila orang yang bersangkutan dapat mengalihkan rasa sukanya pada orang lain. Pulihnya seseorang dari gangguan jiwa seperti ini membuat ia tidak rewel dalam hidup perkawinan.

Dalam masa pubertas akhir, pertanyaan “Aku ini orang apa?” mendapatkan jawaban rasa “Aku ini anak yang mengalami pubertas akhir”. Pertanyaan selanjutnya adalah: “Aku butuh apa?”, dan jawabannya “Aku butuh suami/istri”, sehingga peristiwa hidup selanjutnya adalah mencari suami/istri (pasangan hidup).

Supaya menemukan pasangan, terlebih dahulu perlu dimengerti apa yang dicari, yaitu mengerti apa artinya suami/istri. Suami/istri adalah teman hidup. Teman adalah orang yang merasakan susah dan senang bersama-sama. Menjadi teman hidup berarti merasakan susah dan senang dalam berbagai hal, tanpa pudar.

Teman hidup bukan sekadar hidung mancung, rumah gedong, dan sebagainya. Itu semua bukan teman hidup. Jadi mencari teman hidup itu berarti mencari orang yang sanggup menerima bahagia dan celaka satu sama lain.

MASA MENIKAH

Kalau sudah berpasangan, menjawab pertanyaan “Aku ini orang apa”, kita merasa “Aku ini orang bersuami/istri yang belum punya anak”. Jawaban ini mengandung pengertian mengenai kebutuhan Kramadangsa kita, yaitu mempunyai anak.

Bila sudah satu tahun istri belum mengandung lalu berkhittar untuk mempunyai anak, hal ini sudah benar menurut peristiwa hidup. Bila istri telah mengandung, menjawab pertanyaan “Aku ini orang apa”, kita merasa “Aku ini orang bersuami/istri yang mengasuh anak dalam kandungan”. Selanjutnya menjawab pertanyaan “Kebutuhanku apa?”, kita merasakan kebutuhan supaya anak ini sehat hingga kelahirannya.

Demikian seterusnya, kita perlu menjawab pertanyaan “Aku ini orang apa” dalam tiap-tiap peristiwa hidup, hingga semua anak menikah. Bila semua peristiwa hidup terlaksana, hal ini dapat disebut peristiwa hidup lurus (*lelakon lurus*), Kramadangsa juga lurus. Sebaliknya, bila peristiwa-peristiwa hidup itu tidak terlaksana, dapat disebut peristiwa hidup rusak (*lelakon rusak*). Orang yang menjalani peristiwa hidup rusak itu, jiwa atau rasanya rusak, Kramadangsa juga rusak.

Sehubungan dengan kehidupan berumah tangga ini, banyak keadaan yang merupakan peristiwa hidup rusak atau tidak terlaksana, sehingga rasa/jiwanya rusak. KAS memberikan contoh, antara lain anak yatim-piatu, anak yang orang tuanya bercerai, anak yang mempunyai ayah/ibu lebih dari satu, orang bersuami/istri tidak jujur, orang yang anaknya meninggal, pasangan selingkuh, dan sebagainya.

Pemahaman mengenai jenis-jenis Kramadangsa ini penting, supaya kita dapat mengenali Kramadangsa kita sendiri, dan mengenali rasa celaka yang ada sehubungan dengan Kramadangsa khusus kita masing-masing. Pemahaman mengenai diri sendiri (*pangawikan pribadi*) yang diperoleh dari wawas diri ini akan membuat kita dapat merasa damai.

Penjelasan selengkapnya mengenai jenis-jenis Kramadangsa dan mengenali rasa celaka disajikan dalam GHS edisi mendatang.

Sampai jumpa! ▮



asupan makan dan berhenti merokok setahun sebelumnya demi kesehatan sang bayi.

Setelah melahirkan, ia makin giat mencanangkan hidup sehat. Jazmeen Indira Arkani, sang buah hati, ia arahkan supaya gemar sayur. "Orangtuaku dulu kurang menanamkan kebiasaan makan sayur, jadi aku tak boleh mengulanginya," ucapnya.

Selain untuk si kecil Jia, Deasy juga mengatur pola sehat untuk suami tercinta, Saladin Yudono. "Aku

bersyukur bisa memberi ASI eksklusif. Putrinya tetap menyusui hingga menginjak usia dua tahun.

"Memang sudah jadi tekadku, anakku harus dapat ASI eksklusif," katanya.

Ternyata bukan berarti dengan ASI semuanya beres. Ketika menginjak usia dua bulan, Jia mulai sering demam dan batuk yang tak kunjung sembuh. Deasy dan suami pun membawa Jia ke dokter.

Beberapa dokter punya kesimpulan sama. "Mereka bilang Jia alergi. Saat dokter tanya susunya apa, aku jawab hanya ASI. Dokter pun beralih bertanya makanan apa yang kumakan. Ternyata anakku alergi semua makanan anak, seperti telur, kacang-kacangan, susu sapi, cokelat, dan seafood," tuturnya.



Jia misalnya, harus minum jus buatan rumah sekali sehari. Sementara sang suami, hanya mengonsumsi makanan yang dikukus.

Soal penggunaan bahan makanan pun demikian. "Jia dan papanya makan nasi merah. Minyak goreng hanya yang pertama kali pakai. Sisanya barulah untuk aku dan orang rumah," katanya sambil tersenyum.

Wanita asal Bandung ini bersyukur mempunyai anak dan suami yang tak rewel soal makan. Jia pun tumbuh sebagai anak yang suka sayur dan segala jenis makanan.

"Karena aku biasakan dari kecil, dia jadi suka sayur dan buah. Anakku juga bisa pegang janji. Bila ingin lollipop misalnya, harus sehabis makan. Dan Jia nggak pernah melanggar," ungkap Deasy.

Dijelaskan, suami tercinta yang dinikahnya tahun 2004 tak terlalu suka menu Indonesia, terutama yang banyak santan. "Seperti opor misalnya, jadi enak 'kan. Mungkin karena dulu lebih sering tinggal di luar negeri," ujarnya.

YANG PENTING KUALITAS

Dengan kegiatannya yang padat, Deasy mengaku mesti mengutamakan kualitas dalam mengurus si kecil. Maksudnya, biarpun sebentar bersama anak, harus berkualitas.

Jam kerja suaminya yang *office hour* membuat keduanya harus bergantian memberikan perhatian dan stimulasi untuk Jia. Deasy yang punya jam kerja fleksibel berusaha tetap aktif mengasuh Jia.

"Kalau papanya pulang kerja pasti disambut sama Jia. Setelah papanya mandi, mereka main sampai Jia tidur. Kalau

aku dapat jatah mengurus Jia siang hari," katanya.

Dengan sang ayah, Jia lebih banyak melakukan kegiatan fisik. Sebaliknya, bersama Deasy, Jia lebih banyak mengisi waktu dengan bertukar cerita dan aktivitas yang menstimulasi otak.

"Aku sering minta Jia untuk mene mani membayar listrik atau ke tukang jahit. Pokoknya aku sempatkan untuk selalu bertukar cerita dengan Jia," paparnya.

Olahraga pun selalu dilakukan bertiga, misalnya berenang atau ke *fitness center*. "Di sana papanya bisa treadmill, aku sama Jia main hula hoop. Pokoknya harus berkualitas, walaupun sebentar. Kami juga mengharuskan bergantian memandikan Jia. Jadi hanya aku dan papanya yang boleh memandikan Jia," tambahnya. (fen)

EDISI 566, 21 - 27 MEI 2010

Si Kecil Alergi, Deasy Jadi Langsing

Menikah membawa perubahan besar bagi Deasy Novianti. Dulu presenter cantik ini tak peduli kesehatan, bahkan punya kebiasaan merokok. Sudah ada keinginan pergi ke pusat kebugaran, tapi belum menjadi kebutuhan. Setelah memiliki anak, ia mulai doyan sayur dan merambat pada pola hidup sehat lainnya.



Deasy, bersama sang suami tercinta Saladin Yudono, dan si kecil Jia.

"Kesehatan itu mahal, tapi masih sering disepelekan. Bila sudah kena penyakit, baru kita mengerti artinya. Aku tahu itu, walaupun belum membiasakan gaya hidup yang terlalu sehat," kata presenter Deasy Novianti.

Deasy mengaku semula tak suka sayur dan buah. "Aku ikut berbagai kelas di gym, tapi sehabis itu makan

makanan berlemak dan tinggi kalori. Setelah berumah tangga, semua berubah," kenangnya.

Saat mengandung Jia, Deasy mulai sering berselancar di internet dan membeli buku-buku kesehatan, khususnya makanan untuk ibu hamil. Ia sangat memperhatikan

perhatian dia sedang butuh apa, misalnya dia sedang mengontrol berat badan, aku yang mengatur gizinya," tutur wanita bertubuh mungil ini.

ALERGI MAKANAN ENAK

Mengasuh si kecil, bagi Deasy bukan perkara mudah, meski ia

Alergi yang diderita Jia ternyata mempunyai efek yang lumayan menguntungkan. Berat badan Deasy pun turun drastis.

"Waktu hamil berat badanku naik sampai 16 kilogram. Aku sudah berpikir untuk menurunkan dengan olahraga. Nah, saat Jia dinyatakan alergi berbagai macam makanan, aku mulai menghindari semua. Eh, berat badanku malah turun 22 kilogram," paparnya.

MENGATUR MENU

Mulai saat itu hingga sekarang ia cukup ketat mengatur pola makan, agar keluarganya sehat dan bahagia. "Untuk mereka, aku nomor satukan apa pun. Soal makanan, mereka harus menyantap masakan rumah. Menunya juga aku yang mengatur," ujarnya.

Aktivasi Otak Tengah Jalan Tol Menuju Genius

Otak tengah adalah jembatan penghubung bagian otak kiri dan otak kanan. Aktivasi otak tengah (*midbrain*) yang selama ini kebanyakan tertidur akan membuat seseorang bisa menggunakan otak kiri dan kanan secara seimbang. Anak-anak yang telah mengalami aktivasi otak tengah akan tumbuh menjadi pribadi yang cerdas sekaligus kaya hati dan tajam intuisi.

Tiga tahun lalu hidup Kurnia Puspitasari mendadak harus berubah. Penyakit kelenjar getah bening dan tumor otak yang menekan saraf matanya, menyebabkan ia kehilangan daya penglihatan. Anak usia 15 tahun ini pun merasa putus asa dan malu. Ia tidak mau lagi melanjutkan sekolah yang baru dienyamnya hingga kelas 2 SMP.

Setelah mengikuti kelas untuk mengaktivasi otak tengahnya di Genius Mind Consultancy (GMC), kini ia bisa dengan tepat menyebut warna dari kartu remi. "Mudah-mudahan dengan pelatihan lanjutan dia bisa membaca dan tumbuh rasa percaya dirinya, sehingga bisa bersekolah lagi," ucap Djamad, ayahnya.

Aktivasi otak tengah (*midbrain*), menurut Donny Satiya, memang sangat jelas terlihat hasilnya pada anak dengan kebutuhan khusus. Anak-anak yang hiperaktif akan mampu duduk lebih tenang, sebaliknya anak yang pendiam akan lebih aktif. Bahkan, pada anak dengan sindroma down dan autisme, aktivasi ini juga menunjukkan hasil yang menggembirakan. Namun, bukan berarti aktivasi ini akan menyembuhkan kelainan yang mereka derita.

"Aktivasi ini hanya membantu membangun karakter anak, membangun kepribadian anak sehingga lebih mandiri, lebih percaya diri, dan lebih kreatif. Jadi orangtua selayaknya tidak menggantungkan harapan besar kepada kami," tutur pemegang lisensi resmi GMC, yang aktif memberikan pelatihan *midbrain* di seluruh Indonesia ini.

MENGKALI POTENSI

Midbrain atau otak tengah, sering juga disebut *mesencephalon*, terletak di antara otak kiri dan otak kanan. Fungsinya sebagai jembatan antara otak kiri dan kanan. Bila otak ini dalam kondisi tertidur (*sleeping mode*), hubungan interaktif (*interbrain*) antara otak kiri dan otak kanan tidak dapat berkembang secara maksimal. Penyebab otak tengah tertidur ini di antaranya stres dan kesedihan.

Itu sebabnya selama ini kebanyakan dari kita cenderung lebih dominan otak kiri atau lebih dominan otak kanan. Hanya orang yang sudah mengalami aktivasi otak tengah yang bisa memiliki kekuatan otak kiri dan kanan yang seimbang.

"Setelah diaktivasi, kekuatan otak manusia kembali utuh serta banyak potensi yang tersembunyi akan keluar begitu saja. Melalui pelatihan yang konstan akan tercipta jalan tol menjadi genius," ungkap Donny.

Genius yang dimaksud Donny di sini adalah adanya keseimbangan otak kiri dan kanan, sehingga seseorang secara inteligensia optimal sekaligus emosionalnya juga berkembang dengan baik. "Jadi tidak hanya mampu menganalisis, matematika, tapi juga memiliki hati nurani yang baik sehingga hidup penuh dengan cinta kasih," tambahnya.

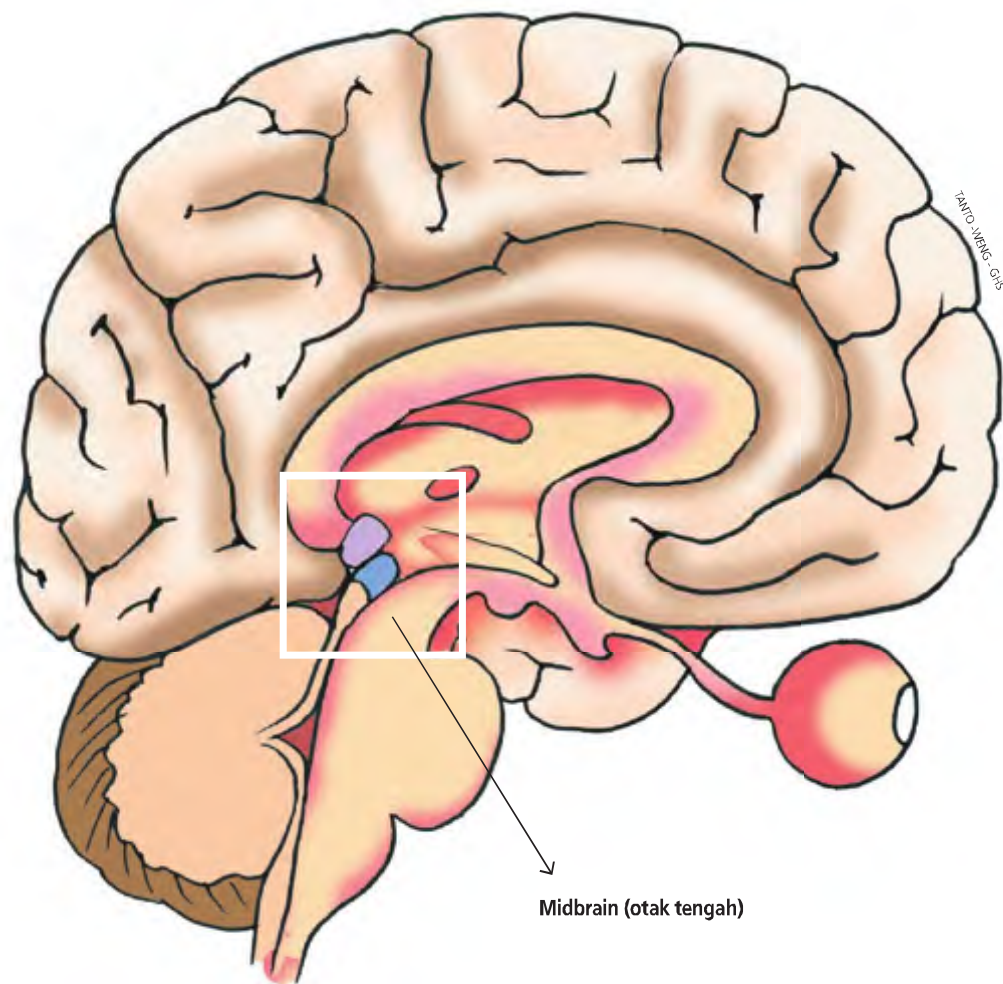
Yang ingin dicapai dari pelatihan aktivasi otak tengah di GMC, menurut Donny, agar anak-anak dapat meningkatkan memori, konsentrasi, dan kreativitas, lebih inovatif, mempertajam bakat, memperbaiki kesehatan hormon, dan karakternya menjadi lebih seimbang.

Kemampuan menyerap informasi secara lebih cepat sudah menunjukkan bukti cukup banyak. "Ada seorang guru yang memberikan testimoni bahwa salah satu siswanya bisa menghafal 15 kata baru dalam waktu 5 menit setelah otak tengahnya diaktivasi, padahal sebelumnya dia perlu waktu 2 jam," katanya.

Dengan kenyataan itu, bagi si anak belajar juga menjadi lebih rileks dan menyenangkan.

TANPA OBAT-OBATAN

Untuk mengaktifkan otak tengah ternyata tidaklah rumit. Pelatihan selama dua hari itu dikhususkan bagi anak-anak usia 5-15 tahun. Menurut Donny, ini adalah rentang yang disebut usia emas, ketika karakter anak-anak masih dapat dibentuk. Metode yang digunakan lebih berupa metode bermain serta menggunakan kata-kata yang sangat dekat dengan keseharian anak-anak serta bersifat positif.



Pada awalnya anak-anak peserta pelatihan diajak bergembira. Mereka diajak bernyanyi sambil menari, menggambar dan mewarnai, bermain kartu, dan melakukan apresiasi kelompok. Donny menyatakan bahwa anak-anak harus dibawa dalam suasana bahagia karena dengan cara ini biasanya mereka bisa belajar untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru.

Setelah berbagai permainan dilakukan, barulah sampai pada tahap pengembangan pribadi masing-masing anak. "Dengan suasana yang ceria akan dengan mudah membangun kedekatan dan keakraban dengan anak-anak," tuturnya.

Pelatih biasanya akan mendatangi anak-anak satu per satu untuk mengajaknya berbincang-bincang. Melalui metode ini, anak-anak akan terbuka dan menceritakan kepribadiannya kepada pelatih.

Perbincangan tersebut nantinya akan mengarah kepada bakat dan minat si anak. Pelatihan matematika juga diterapkan dalam

pelatihan ini.

"Yang kita lakukan di sini sangat natural, sangat ilmiah dan dapat dijelaskan secara medis. Tidak pakai obat-obatan apapun dan juga tidak berdasarkan pada agama tertentu. Jadi tak perlu khawatir karena tidak ada efek sampingnya," ujar Donny.

LUANGKAN WAKTU

Ia mengingatkan bahwa peran orangtua sangat penting dalam membantu anak mengembangkan fungsi otak tengahnya. Itu karena pengembangan *midbrain* memerlukan perasaan aman dan kepercayaan diri si anak.

"Perlakuan ayah dan ibu akan menentukan kata-kata anak, dan hasil yang dicapai jauh lebih efektif daripada bila kata-kata itu diucapkan orang lain. Karena itu, orangtua harus memprioritaskan belajar perkataan yang terpuji dan pasti," paparnya.

Menurut Donny, GMC juga memberikan petunjuk atau pelatihan bagi orangtua agar dapat membantu

anak melakukan latihan pengembangan otak tengah di rumah. Pelatihan di rumah dapat dilakukan dengan mengajak anak bermain dan bernyanyi. Timbulkan rasa senang dan bahagia pada diri anak. Buat *mood*-nya tetap bagus. Dengan demikian, tidak ada jarak antara orangtua dengan anak, sehingga anak dapat mencurahkan semua isi hatinya kepada orangtua.

"Bila sudah tercapai demikian, barulah orangtua dapat membangun karakter dan percaya diri si anak. Anak akan menjadi lebih berani mengekspresikan dirinya dan tidak tertutup lagi," ujarnya.

Yang penting, pesannya, orangtua harus menyisihkan waktu sedikitnya 20-30 hari untuk membantu anak berlatih. Setiap hari hanya memerlukan latihan selama 15-30 menit.

"Jangan lagi ada alasan sibuk ini-itu. Bila dalam 30 hari tersebut dapat membuat anak memperoleh manfaat seumur hidupnya, mengapa orangtua tidak bersedia meluangkan waktu, *sih?*" katanya. (Putri)



ISTIMEWA

Bukan Sulap Bukan Sihir

Maraknya acara sulap di televisi membuat banyak orang menaruh curiga ketika fenomena aktivasi otak tengah dikemukakan untuk pertama kalinya. Pasalnya, bukti yang ditunjukkan memperlihatkan kemampuan anak-anak yang mampu naik sepeda, membaca kartu maupun tulisan dengan mata ditutup rapat, setelah otak tengah mereka diaktivasi.

Sebenarnya, menurut Donny, metode yang digunakan dalam aktivasi *midbrain* merupakan kombinasi dari ilmu psikologi, ilmu komunikasi, ilmu tingkah laku, neurolinguistik, juga menggunakan teknologi komputer, dan sebagainya. Karena itu, metode ini dapat mengaktifkan otak tengah anak-anak hanya dalam waktu rata-rata sekitar satu setengah hari. Jadi tidak berbau “sihir” sama sekali.

Setelah diaktivasi, daya ingat anak-anak itu akan meningkat, daya konsentrasi membaik,

daya kreasi bertambah, gerakan kinetik juga lebih baik, hormon lebih seimbang, serta emosi menjadi lebih stabil. Aktivasi tersebut juga membuat otak tengah dapat mengeluarkan gelombang otak untuk merasakan dan bereaksi terhadap benda-benda di luar dirinya. Nah, berkat gelombang otak itulah seseorang dapat melihat dengan kedua mata tertutup.

Tak heran, anak-anak yang telah mengikuti pelatihan otak tengah di GMC dapat melihat benda-benda, membaca huruf, warna, dan sebagainya dengan mata tertutup. “Sebenarnya dapat melihat dengan kedua mata tertutup atau *blindfold*, bukanlah tujuan utama dari pelatihan ini. Ini hanya seperti bonus,” kata Donny.

Blindfold hanyalah satu dari indikasi yang bisa kita lihat ketika otak tengah anak telah teraktivasi. Gelap akan membantu anak-anak itu lebih bisa berkonsentrasi, sebagaimana

para pakar mengatakan bahwa otak kita berfungsi secara berbeda dalam kegelapan.

“Selain kemampuan *blindfold*, dengan pelatihan yang konstan, anak-anak juga akan mampu melakukan banyak hal seperti melihat dengan sentuhan yang terkenal dengan istilah *skin vision*,” tambahnya.

Sebagian anak lainnya bahkan mampu melihat kartu secara detail dengan penciuman atau pendengarannya. Ada pula yang mampu melihat, menulis, membaca, dan mewarnai di dalam kegelapan total, seperti yang dialami Kurnia.

Yang lebih penting lagi, dengan pelatihan aktivasi otak tengah yang konstan, anak-anak nantinya akan mampu juga mengaktifkan hati nuraninya, sehingga mereka tidak hanya tumbuh sebagai generasi yang tangguh secara inteligensia, tetapi juga memiliki hati nurani yang terasah dan terpakai dengan sangat baik. (put/rin)

Kapten Otak Kiri dan Otak Kanan

Kebanyakan orang memiliki otak kiri yang lebih aktif ketimbang otak kanan, atau sebaliknya otak kanan lebih aktif daripada otak kiri. Kita tahu bahwa fungsi otak kiri untuk berpikir nalar, analisis, kemampuan berbahasa, dan menghitung. Dapat dikatakan otak kiri bertanggung jawab atas kecerdasan (IQ) seseorang. Bila otak kiri lebih dominan, seseorang memiliki kecenderungan egois, mudah iri hati, sombong.

Sementara otak kanan bertanggung jawab atas emosi, daya intuisi, daya kreasi, kemampuan refleksi, daya ingat, kepribadian, dan sebagainya. Otak inilah yang berperan terhadap emosi (EQ) seseorang. Orang yang lebih dominan otak kanan, cenderung lebih berperasaan dan kurang dalam kemampuan manajerial.

Pendidikan saat ini, ujar Donny, lebih mengutamakan otak kiri. Akibatnya kemampuan otak kanan tersisihkan, dan membuat banyak orang tidak percaya adanya intuisi, daya prediksi, dan kemampuan perspektif. Kondisi ini merupakan gejala umum fungsi otak kanan tertekan oleh otak kiri. “Nah, bila *midbrain* diaktifkan, fungsi otak kanan dan otak kiri

dapat berjalan secara seimbang,” tambahnya.

Dalam kondisi otak tengah yang dominan ini artinya otak tengah menjadi kapten bagi otak kiri maupun kanan. Orang kemudian dapat mengontrol kedua otak sekaligus, sehingga tidak ada bagian otak yang lebih dominan, sementara yang lain terabaikan.

Aktivasi otak tengah ini membuat kemampuan prediksi, daya ingat, refleks berkembang, tetapi kemampuan manajerial dan pemahaman juga tetap terpelihara. Seseorang dengan kondisi seperti ini akan lebih memiliki rasa cinta kasih, memiliki kecerdasan dan kerukunan. “Ini artinya memulihkan potensi awal yang semestinya dimiliki oleh umat manusia,” tuturnya.

Selain anak-anak, otak tengah pada orang dewasa juga bisa diaktifkan. “Kalau pelatihan untuk orang dewasa digabung dengan anak-anak, ‘kan mereka biasanya malu dan cenderung tidak nyaman, dan akhirnya pengaktifan otak tengah tidak dapat dilakukan secara maksimal. Memang belum ada kelas pelatihan untuk orang dewasa,” ujarnya.

(put)

Jangan Terpaku pada Nilai Akademis

Prestasi yang saat ini lebih diukur berdasarkan pencapaian akademis, membuat tak sedikit orangtua yang menaruh harapan keliru ketika memasukkan anaknya untuk mengikuti pelatihan otak tengah (*midbrain*). Banyak di antara mereka menginginkan nilai akademis anaknya akan meningkat, bahkan menduduki *ranking* teratas di sekolah. Itu sebabnya ada saja orangtua yang mengungkapkan kekecewaannya karena nilai di raport anaknya tidak menunjukkan peningkatan,

setelah tiga bulan lepas dari pelatihan *midbrain*.

Secara teori, ujar Donny, nilai di sekolah seharusnya meningkat, mengingat aktivasi otak tengah membuat memori dan konsentrasi anak meningkat, kenyataannya banyak faktor yang menghambat peningkatan akademis yang diharapkan.

“Mungkin ada masalah-masalah yang timbul dalam keluarga, banyak main *game* komputer atau facebook daripada

belajar. Anak-anak lebih banyak mengingat permainannya di komputer daripada mengingat pelajaran,” ungkap Donny.

Menurut Donny, semestinya ada banyak sekali potensi yang bisa tergali setelah pelatihan. Meski demikian, ia juga mengingatkan agar orangtua dan anak tidak berpatokan pada hasil akademis sebagai satu-satunya ukuran yang dipakai atas hasil dari aktivasi otak tengah. “Orang tua selanjutnya tidak hanya berpatokan pada nilai sekolah anak,”

tutur Donny. Masih banyak potensi anak yang bisa dikembangkan, selain nilai akademisnya.

Lagipula sistem pendidikan di Indonesia saat ini masih lebih menitikberatkan pada kemampuan otak kiri (matematika, fisika, kimia, biologi, bahasa Inggris, Jepang, Mandarin, dan sebagainya). Dengan semakin dikembangkannya hanya otak kiri, kecenderungannya akan mengalahkan kemampuan kontrol terhadap otak kanan. (put)



Hanny Muchtar Darta Ahlinya Me-Rewrite File Bawah Sadar

Kecintaan pada pendidikan anak membuat Hanny Muchtar Darta rela mengakhiri karier cemerlang di perusahaan multinasional. Ia berpendapat, kecerdasan intelektual tak akan berguna bila tidak ditunjang kecerdasan emosional yang baik. Kini, insinyur agribisnis lulusan Institut Pertanian Bogor ini membantu banyak orang memperbaiki kecerdasan emosi dan pikiran bawah sadarnya, melalui metode Psych-K.

pilihan anak. Banyak orangtua yang suka mengatur dan memperbaiki keadaan yang tidak sesuai menurut si orangtua, tanpa menanyakan apa yang sebenarnya diinginkan oleh anak. Mereka tidak memahami perasaan anak.

Maksudnya?

Orangtua mesti paham bahwa anak-anak juga mempunyai keinginan, sama seperti orang dewasa pada umumnya. Misalnya keinginan untuk ditanya apa yang diinginkannya, keinginan didengar, keinginan dipahami, keinginan dihargai, dan keinginan untuk dilindungi, sehingga anak merasa nyaman.

Semua hal itulah yang bisa membuat anak mampu menggali dan mencapai semua potensi dalam dirinya. Karena ketika anak merasa nyaman, ia akan dapat berprestasi. Keadaan nyaman dan aman itulah yang membuat kedua otak kiri dan

Hanny Muchtar Darta adalah pendiri Radani Edutainment dan Emotional Intelligence Center, lembaga yang membantu mengembangkan kecerdasan emosi (*Emotional Intelligence*), khususnya bagi anak-anak. Namun, jasa Hanny juga dimanfaatkan oleh sejumlah perusahaan untuk mempromosikan atau menjalin hubungan baik dengan pelanggannya melalui edukasi kecerdasan emosi bagi anak-anak.

Klien (ia menyebutnya partner) yang datang ke kliniknya pun bukan hanya orangtua yang punya kesulitan dengan perkembangan anak-anaknya, melainkan juga orang dewasa yang memiliki persoalan dengan dirinya sendiri. Apa yang dilakukan Hanny adalah mengubah pikiran bawah sadar seseorang melalui metode Psych-K.

Berikut petikan obrolan ibu dari Rafi (14) dan Rozan (12), pemilik lisensi EI Psych-K Set di Indonesia ini.

Bagaimana Anda memulai lembaga ini, karena dulu Anda dikenal sebagai direktur marketing di Mead Johnson, setelah sebelumnya di Nestle?

Saya berhenti bekerja tahun 2001. Saat itu anak-anak saya butuh perhatian lebih dari orangtua. Perhatian orangtua itu sangat besar pengaruhnya terhadap tumbuh kembang anak, tapi saat itu saya dan suami sama-sama super sibuk, sering harus dinas ke luar negeri dalam waktu bersamaan. Tambah lagi, ada perasaan tidak nyaman jika harus meninggalkan anak-anak untuk urusan kerja.

Akhirnya kami harus memutuskan, siapa yang tinggal di rumah mengurus anak. Setelah dipikir masak-masak, saya yang tinggal di rumah. Alasannya, anak pasti memiliki ikatan lebih kuat pada ibu, sehingga saya memilih jadi *full time mother*.

Setelah tidak aktif bekerja, saya jadi bisa menikmati waktu dengan nonton televisi dan membaca. Nah, saya menemukan buku mengenai *emotional intelligence* yang sangat menggugah.

Itu titik awal Anda tertarik pada parenting dengan dasar kecerdasan emosional?

Ya. Dari buku itu saya mendapat informasi bahwa IQ hanya memberi kontribusi 20 persen dalam kesuksesan seseorang, sedangkan 80 persen ditentukan oleh kecerdasan emosional. Dari pengalaman saya, banyak pekerja lulusan universitas luar negeri dengan indeks prestasi bagus gagal ketika ditugaskan dalam suatu proyek. Meski sudah melalui training ulang dengan biaya mahal, masih saja gagal.

Contoh lain, *teamwork* buruk akibat perilaku seenaknya. Mengapa ada hal demikian? Ternyata perilaku seseorang ditentukan oleh kecerdasan emosionalnya, yang harus ditanamkan sejak kecil.

Seberapa penting kecerdasan inteligensi dibandingkan dengan kecerdasan emosional?

Kecerdasan inteligensi memang penting karena bisa membuat seseorang kompeten. Namun, kecerdasan emosional juga penting karena bisa mengoptimalkan diri manusia untuk berguna bagi lingkungan. Jadi kemampuan yang dimiliki tidak hanya berguna untuk diri sendiri.

Ada satu fakta yang saya temukan dari buku *Millionaire Mind*. Hal paling utama yang harus dimiliki oleh orang sukses atau jadi miliader adalah kejujuran. IQ hanya menempati posisi kesekian, bahkan tidak termasuk lima teratas hal yang harus dimiliki oleh orang sukses.

Sayangnya, kebanyakan orangtua hanya mementingkan nilai akademis saja. Bila nilai ujian anaknya tidak

memuaskan, anak dimarahi. Ini mempengaruhi kecerdasan emosional anak nantinya.

Lalu apa yang sebaiknya dilakukan oleh orangtua?

Jangan menyalahkan anak jika mereka mengalami kegagalan. Berilah pengertian bahwa kegagalan merupakan hal yang biasa dan lumrah. Ajak bicara anak dan kalau bisa cari solusinya bersama. Ini akan menumbuhkan rasa percaya diri anak.

Orangtua hendaknya jangan fokus pada kejelekan anak. Cobalah cari sisi positif anak, dan kembangkan.

Ubahlah persepsi negatif menjadi positif. Jangan lupa untuk memahami emosi negatif anak.

Mengapa? Dan bagaimana caranya?

Memahami emosi negatif anak merupakan salah satu pola asuh yang harus dilakukan oleh orangtua. Memahami emosi negatif anak sejak dini, akan mencerdaskan emosi anak. Pada kenyataannya, kecerdasan intelektual saja tak cukup bila tidak diimbangi dengan kecerdasan emosi.

Salah satu caranya adalah dengan menghargai dan mendengarkan



FOTOFOTO: MICHAEL WINDA

otak kanan mampu bekerja sama dengan baik, sehingga informasi yang didapat oleh anak bisa dipahami dan dipelajari dengan mudah.

Nah, karena mendalami kecerdasan emosional inilah, saya jadi tertarik mempelajari Psych-K di Psychology Kinesiology di Anaheim - California, dan Miami - Florida.

Apa itu Psych-K?

Psych-K adalah sebuah ilmu mengenai kecerdasan emosi dan perilaku seseorang yang berawal dari persepsi. Semua langkah dan perilaku manusia dimulai dari persepsi. Persepsi inilah yang akan mengontrol perilaku. Jika persepinya negatif, perilakunya akan negatif pula.

Ilmu ini fokusnya pada alam bawah sadar, yang oleh kebanyakan orang diabaikan. Karena itulah, perlu penggalian isi pikiran bawah sadar. Jangan sampai hal negatif di sana mencuat, sementara yang positif malah terbenam.

Itukah sebabnya Anda menerbitkan buku mengenai tumbuh kembang anak?

Ya. Kecerdasan emosional harus diasah sejak kecil. Jika sudah besar, akan susah membentuk kecerdasan emosional karena anak sudah memiliki nilai sendiri yang mereka bawa sejak kecil. Dari situ saya memiliki ide membuat buku untuk anak.

Ide dasar berasal dari percakapan yang biasa terjadi antara orangtua dan anak. Kini saya sudah memproduksi 10 judul buku cerita, 5 buku anak bermain asyik dan panduan berlibur untuk anak.

Mengapa buku-buku itu tidak dijual bebas?

Tujuan saya buku tersebut dapat diperoleh dengan mudah untuk mendidik orangtua dan anak mengenai kecerdasan emosional. Cara mendapatkan buku cukup dengan membeli produk susu tertentu. Saya berharap buku ini bisa mengasah kecerdasan emosional anak Indonesia.

Lebih senang sekarang atau dulu ketika masih bekerja di perusahaan besar?

Lebih puas sekarang. Karena orang lain bisa mendapat pengaruh positif lewat karya-karya saya. Saya juga memiliki klinik tumbuh kembang sendiri. Dari klinik tersebut saya bisa membawa perubahan pada orangtua dan anak. Misalnya, anak yang tadinya tidak mandiri, saat ini sudah bisa mandiri.

Senang rasanya mendengar kemauan positif dari orang yang pernah datang ke klinik saya. Memang kalau dari segi materi kalah besar dengan penghasilan jika bekerja di perusahaan, tapi rasa puasnya jauh berbeda.

► Michael/Widya Saraswati

Ahli Benahi Alam Bawah Sadar



Dengan metode kinesiologi, sumber masalah dapat diketahui.

Alam bawah sadar hampir tak tersentuh oleh perhatian kita. Padahal, ia menyimpan potensi luar biasa bagi pengembangan diri seseorang. Hanny, yang belajar Energy Psychology di Singapura ini adalah ahli yang membantu membenahi alam bawah sadar.

Seperti file dalam CD, pikiran bawah sadar dapat di-rewrite atau ditulis kembali. Dengan

demikian, informasi yang tersimpan dan menjadi penggerak perilaku dan keputusan kita dengan hasil negatif, tetapi informasi itu justru tidak disadari, dengan Psych-K dapat diperbaiki. Ilmu terapan ini menekankan pengembangan diri lewat alam bawah sadar, dengan mengubah persepsi dan keyakinan melalui metode kinesiologi.

Dijelaskan oleh Hanny,

manusia memiliki dua alam pikiran, yaitu pikiran sadar dan bawah sadar. Kedua bagian pikiran ini sangat berbeda, namun keduanya harus berfungsi seimbang. Selama ini alam sadar lebih menjadi perhatian, padahal kemampuan pikiran bawah sadar menyerap informasi jauh lebih hebat dibandingkan dengan pikiran sadar.

"Alam sadar mampu menyerap sekitar 2.000 bit informasi per detik. Nah, alam bawah sadar mampu menyerap informasi hingga 4 miliar bit per detik. Percaya atau tidak, alam bawah sadar menentukan kesuksesan," ujar Hanny.

Sekadar contoh, anak dengan tingkat inteligensia rendah bisa meraih gelar doktor. Padahal, lulus kuliah pun harusnya tidak mungkin. Sebaliknya, orang yang secara akademis sangat kompeten dan ahli di bidangnya justru gagal dalam pekerjaan.

"Semua itu kembali pada bagaimana persepsi yang ditanamkan," katanya

Mengutip Bruce Lipton, ia menjelaskan bahwa persepsi yang terbentuk itulah yang mengontrol perilaku dan gen kita, sedangkan gen itu dapat diubah (di-rewrite) sehingga persepsi dapat mengubah perilaku kita. Masalahnya adalah, kita memiliki persepsi dan keyakinan yang tidak disadari, padahal pengaruhnya sangat dominan.

Keyakinan (belief) terbentuk melalui informasi dan atau pengalaman kita, baik secara sadar maupun bawah sadar. Keyakinan ini akan menentukan realitas biologi dan perilaku kita. Dengan demikian, keyakinan memfilter realitas, sehingga kita memandang segala sesuatu bukan apa adanya, melainkan sesuai keyakinan kita.

Dengan menelusuri file bawah sadar, Hanny bisa membenahinya. Jika belief diubah, kita bisa mengubah persepsi dan perilaku. "Berbagai masalah bisa diatasi dengan metode Pschy-K, antara lain masalah akademis, rumah tangga, keuangan dan bisnis. Tapi, saya lebih fokus ke masalah anak dan parenting," katanya. (wid/mic)

Anak Tidak Perlu Ujian Negara

Boleh jadi, kalau semua orangtua yang menentang ujian negara berani bertindak seperti Hanny, keadaan jadi berbeda. Ketika para orangtua dibikin pusing oleh ujian negara, istri Andoko Darta ini tenang saja.

"Saya tidak mau membuat anak saya stres untuk sesuatu yang tidak penting dan tidak diperlukan," ujar EQ Consultant ini. Karena itu, ia memilih menyekolahkan anak-anaknya di sekolah yang tidak tersentuh oleh ujian negara.

Apa yang dilakukannya bukan tanpa dasar. Ia membaca buku *Millionaire Mind* yang risetnya dilakukan oleh Thomas J Stanley, Ph.D, dari University of Georgia. Di buku itu diungkapkan lima faktor utama yang membuat sekitar 4 persen warga Amerika berhasil menjadi miliuner, bukan karena mendapatkan warisan atau lahir dari keluarga miliuner.

Kelima faktor itu adalah: 1) integritas, 2) disiplin, 3) banyak bergaul dengan orang tua atau pasangan, dan 5) bekerja lebih keras dibandingkan dengan rata-rata orang. "Tidak ada ujian negara dan sekolah favorit 'kan?" kata pemilik emotional intelligence certification Six Seconds San Mateo, AS ini.

Ia sungguh prihatin bahwa selama ini banyak orang tua yang dibuat pusing



Hanny di antara rekan kerja yang membantunya.

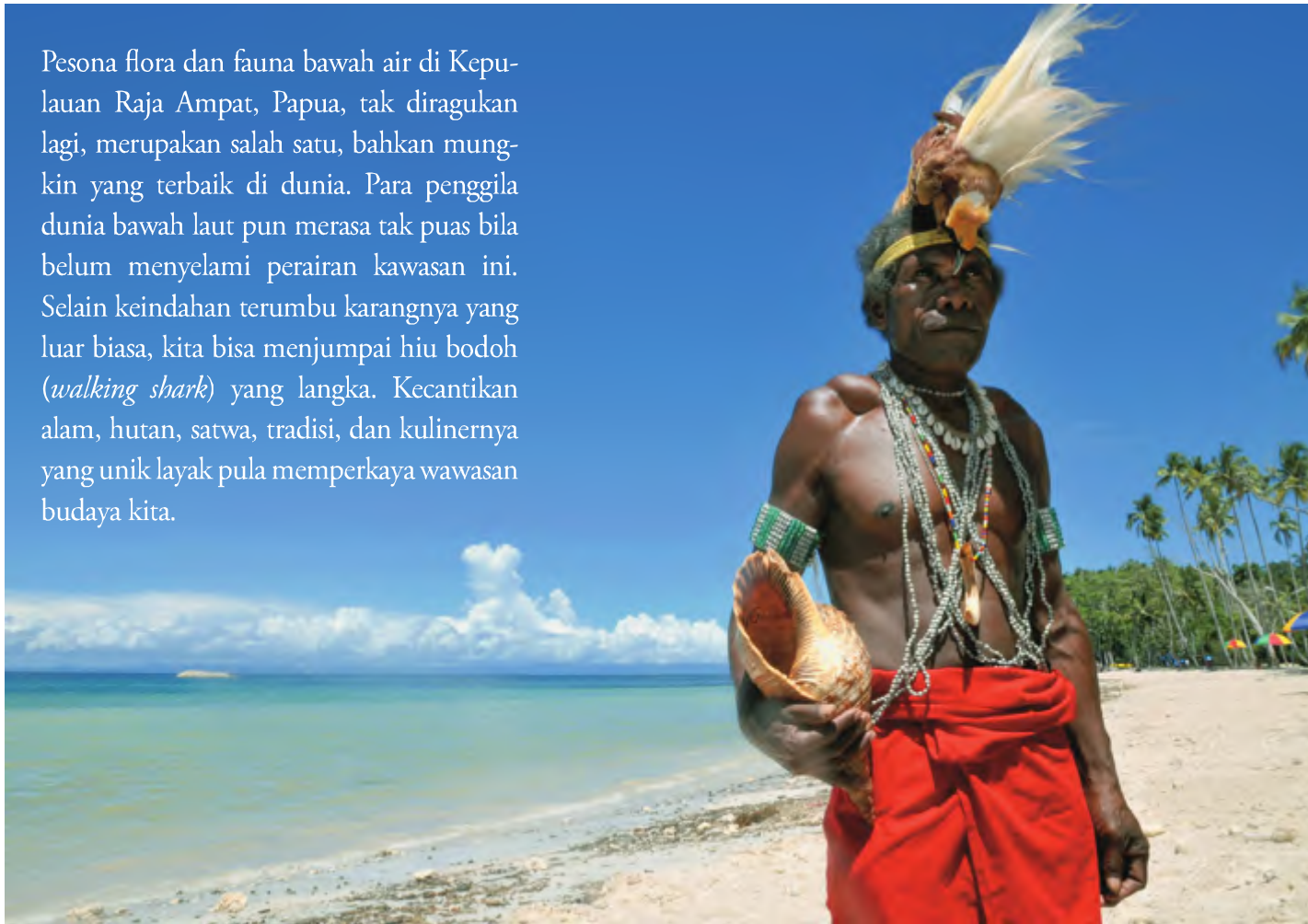
mencarikan sekolah favorit bagi anak-anaknya, selain stres akibat ujian negara. "Padahal, bukan itu yang menjadi faktor utama keberhasilan seseorang," tambahnya.

Dalam riset itu bahkan terungkap bahwa nilai sekolah mereka rata-rata adalah C,

kecuali miliuner yang memiliki latarbelakang sekolah hukum dan kedokteran, yang di Amerika Serikat memang menuntut persyaratan nilai lebih tinggi.

Nah, Hanny mengajak Anda merenung kembali, mau dibawa ke mana anak-anak Anda? (wid/mic)

Pesona flora dan fauna bawah air di Kepulauan Raja Ampat, Papua, tak diragukan lagi, merupakan salah satu, bahkan mungkin yang terbaik di dunia. Para penggemar dunia bawah laut pun merasa tak puas bila belum menyelami perairan kawasan ini. Selain keindahan terumbu karangnya yang luar biasa, kita bisa menjumpai hiu bodoh (*walking shark*) yang langka. Kecantikan alam, hutan, satwa, tradisi, dan kulinernya yang unik layak pula memperkaya wawasan budaya kita.



ditawarkan, mulai dari panorama alam yang indah lengkap dengan burung cendrawasih merah yang langka, terumbu karang, tari-tarian, adat istiadat, budaya, hingga lezatnya kuliner yang unik. GHS sempat mencicipi gurihnya sate ulat sagu yang gemuk-gemuk kaya protein.

Berbagai perlombaan juga digelar, di antaranya lomba foto dan video dokumentasi pesona wisata bahari, mengambil objek perairan Distrik Misool Selatan. Ada pula lomba Perahu Naga di perairan Waisai Tercinta (WTC), lomba selam orientasi bawah air serta parade angkutan tradisional, wisata kuliner, dan kerajinan tangan.

MENETASNYA EMPAT RAJA

Berdasarkan cerita dari generasi ke generasi, konon nama Raja Ampat berasal dari sepasang suami istri yang menemukan enam butir telur naga di tepi Sungai Waikoe. Empat butir menetas menjadi empat pangeran, yang kemudian jadi raja. War berkuasa di Waigeo, Betani jadi raja di Salawati, Dohar raja di Batanta, dan Mohamad jadi raja di Waigama/Misool.

Sebutir telur lagi menjelma jadi wanita bernama Pintolee, yang terdampar di Pulau Numfor. Satu telur lain tidak menetas, tapi

GO, RAJA AMPAT!

Kawasan wisata bahari Raja Ampat luasnya sekitar 46.000 km². Bila air sedang surut terendah, kita bisa menyaksikan hamparan terumbu karang tanpa perlu menyelam. Karena mampu beradaptasi, karang-karang itu tetap hidup walaupun berada di udara terbuka dan terkena sinar matahari langsung.

GHS berkesempatan menyaksikan keindahan panorama bahari itu karena diundang untuk menghadiri Festival Bahari Raja Ampat 2010, 3-9 Mei lalu. Acara yang dihelat menyambut ulang tahun ke-7 Kabupaten Raja Ampat ini diharapkan bisa mengantarkan Raja Ampat ke pentas dunia. Beragam alternatif wisata

PROVINSI PAPUA BARAT



Iring-iringan perahu tradisional menyambut tamu di dermaga Waisai.



Peserta dari Kabupaten Jayapura.



Parade suling tambur, alat musik khas Raja Ampat.

menjadi batu bernama Kapatnai. Suku Kawe memperlakukannya sebagai raja.

Wilayah Raja Ampat telah lama dihuni oleh masyarakat nelayan dan menerapkan sistem adat Maluku, di mana masyarakat merupakan anggota suatu komunitas desa. Tiap desa dipimpin seorang raja.

Sejak berdirinya dua kesultanan muslim di Maluku, Raja Ampat menjadi bagian klaim dari Kesultanan Tidore. Setelah Kesultanan Tidore ditaklukkan Belanda, Kepulauan Raja Ampat menjadi bagian Hindia-Belanda.

BELUM BERPENGHUNI

Kepulauan Raja Ampat merupakan rangkaian empat gugusan pulau yang berdekatan dan berlokasi di barat bagian kepala burung (Vogelkoop) Pulau Papua. Secara administrasi, gugusan ini berada



Menikmati indahnya hutan mangrove.



Aneka seni kerajinan tangan dan cenderamata.



Lomba perahu naga di Pantai Waisai Tercinta.



Sate ulat sagu yang kaya protein.



Aneka jenis tarian tradisional diikuti 17 distrik di Raja Ampat.



di bawah Kabupaten Raja Ampat, Papua Barat.

Kabupaten ini memiliki 610 pulau, namun hanya 35 yang berpenghuni. Empat di antaranya Misool, Salawati, Batanta, dan Waigeo, merupakan pulau-pulau besar. Sebagian besar pulau yang tidak berpenghuni, belum memiliki nama.

Satu-satunya transportasi antarpulau dan penunjang kegiatan masyarakat di Raja Ampat adalah angkutan laut. Pun untuk mencapai

Waisai, ibu kota Raja Ampat.

Saat ini Raja Ampat telah berkembang menjadi tujuan wisata baru dengan akses penerbangan yang mudah melalui rute Jakarta-Makasar-Sorong-Raja Ampat, Jakarta-Denpasar-Sorong-Raja Ampat dan Jakarta-Manado-Sorong-Raja Ampat. Dari Sorong menuju Raja Ampat dapat ditempuh dengan naik kapal cepat selama kira-kira 2,5 jam.

Ayo, ke Raja Ampat!

► Anton Bayu Samudra



Anak Perlu ZAT BESI



Masa tumbuh kembang pada anak membuat mereka harus mendapat nutrisi yang baik dan adekuat. Salah satu zat gizi penting bagi anak adalah zat besi. Kekurangan zat besi ini di antaranya dapat mengganggu tumbuh kembangnya, pertumbuhan fisik, dan kemampuan belajar mereka.

Zat besi merupakan mineral utama yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Manfaatnya pun beragam, mulai dari menyuplai oksigen ke otak hingga meningkatkan daya tahan tubuh serta keseimbangan hormon. Suplai oksigen ke otak ini akan berpengaruh terhadap kemampuan konsentrasi.

Pada anak usia sekolah, konsentrasi sangat diperlukan. Zat gizi ini pun kian penting artinya bagi sintesis neurotransmitter seperti serotonin, norepinefrin, dan dopamin.

Neurotransmitter ini membantu membawa pesan dari dan ke otak yang membuat tubuh dapat berfungsi sebagaimana mestinya.

Dijelaskan oleh Dr. Setyo Handryastuti, Sp.A(K), zat besi berpengaruh terhadap kognitif. Secara langsung zat besi akan memengaruhi pembentukan mielin dan neurotransmitter. Secara tidak langsung, kekurangan zat besi akan membuat kemampuan anak untuk berkonsentrasi dan berespon terhadap lingkungan ikut berkurang. "Hal ini akan berpengaruh ter-

hadap performa kognitifnya," tutur spesialis anak dari divisi neurologi anak, Departemen Ilmu Kesehatan Anak, FKUI-RSCM ini.

Mengingat pentingnya zat besi, kebutuhannya harus dipenuhi sejak bayi, bahkan sejak dalam kandungan. Zat besi penting dalam masa paku tumbuh kembang otak di masa kehamilan hingga anak berusia 2 tahun. Begitu juga pada masa balita, anak, dan remaja guna menunjang prestasi akademisnya.

Pada saat janin, zat besi bisa diperoleh dari asupan ibunya, yang dilihat dari kadar hemoglobin ibu. Sumber zat besi berasal dari ASI dan makanan pendamping ASI pada bayi hingga usia dua tahun.

Makanan pendamping ASI haruslah kaya zat besi. Bayi bisa diberi nasi tim dengan daging sapi. Bubur susu serta sereal hendaknya sudah difortifikasi zat besi.

Karena itu, diet makanan keluarga haruslah kaya zat besi. Peran ibu sangat menentukan dalam pemilihan menu makanan, mengingat bayi dan anak usia kurang dari dua tahun sangat sensitif terhadap anemia defisiensi zat besi (ADB). Menurut Dr. Setyo, skor perkembangan mental, motorik, dan perilaku pada anak yang mengalami ADB lebih rendah dibandingkan dengan anak tanpa masalah ADB.

BIOAVAILABILITAS DAGING SAPI

Zat besi dapat diperoleh dari berbagai sumber makanan, dalam bentuk nonheme dan heme. Zat besi nonheme biasanya terdapat dalam tumbuh-tumbuhan dan lebih sulit diserap tubuh. Sementara zat besi heme yang terdapat dalam daging merah lebih mudah diserap tubuh.

Daging sapi mengandung protein dan asam amino esensial guna

membantu neurotransmitter, seperti renilalanin, triptofan, dan tirosin. Dalam daging sapi juga terkandung vitamin dan mineral, seperti zat besi, zinc, vitamin B6, B12, dan B kompleks.

"Daging sapi menjadi sumber zat besi dengan bioavailabilitas yang tinggi. Maksudnya, begitu dimakan dan dicerna, zat gizi bisa langsung dipakai oleh tubuh," ujar Dr. Setyo.

Daging sapi dengan berat 3 ons per hari mencukupi 10 persen kebutuhan zat gizi dan kalori. Tentu saja, sebaiknya pilih daging sapi rendah lemak.

Kebaikan daging sapi ditunjukkan dari hasil penelitian RMIT University dan didukung Meat & Livestock Australia. Penelitian dilakukan terhadap dua kelompok populasi remaja putra dengan gangguan jerawat. Kelompok pertama diberikan makanan alami berupa sayur dan daging yang diolah secara minimum. Sementara kelompok kedua mengonsumsi makanan yang diproses secara modern.

Dalam 12 minggu, kelompok mengonsumsi makanan alami kondisi jerawatnya membaik sekitar 50 persen. Kesimpulannya, kehadiran makanan alami yang memiliki protein lebih tinggi dan indeks glikemik rendah dapat membantu mengendalikan ketidakseimbangan hormon yang berhubungan dengan jerawat.

Salah satu sumber makanan tinggi protein adalah daging sapi. Yang perlu diingat, manfaatkan daging sapi tanpa lemak agar asupan lemak dalam tubuh tidak ikut meningkat. Seperti diungkapkan Dr. Setyo, kebiasaan makan daging sapi, terutama masa balita, usia sekolah, dan remaja penting untuk meningkatkan dan mempertahankan kognitif anak.

► Diana Yunita Sari

Nutrisi Sepotong Daging Sapi

* Protein: Daging merah adalah salah satu sumber protein. Daging merah segar dengan berat 100 gram mengandung sekitar 20-25 gram protein.

* Lemak: Daging merah juga mengandung lemak. Bila lemak eksternal dikurangi, daging merah relatif rendah lemak jenuh dan lemak trans.

* Vitamin B dan D: Selain kaya protein, daging merah jadi sumber penting vitamin

B, termasuk riboflavin, niasin, asam pantotenat, vitamin B6, dan B12. Vitamin B12 adalah salah satu kelebihan dari daging merah, sebab tak dapat dijumpai pada tumbuh-tumbuhan.

* Zat besi: Daging merah rendah lemak adalah sumber zat besi heme, yang lebih mudah diserap tubuh dibandingkan dengan zat besi nonheme yang terdapat pada sayuran. Zat besi ini sangat penting,

terutama dalam perkembangan otak anak, juga berguna dalam mengangkut oksigen dan memproduksi energi.

* Seng dan Selenium: Seng adalah zat gizi penting untuk sistem imunitas, pertumbuhan, dan penyembuhan luka. Proses penyerapan seng dalam daging merah lebih baik ketimbang yang lain. Selenium pada daging merah juga ikut membantu memelihara sistem imunitas tubuh. (dee)

Ada banyak cara yang bisa dilakukan agar kita bahagia. Salah satunya mengembangkan hobi mengoleksi tanaman. Masyarakat dewasa ini semakin banyak yang gemar bergaul dengan tanaman hias. Selain dapat melepas stres karena tanaman yang asri mendatangkan rasa bahagia, lingkungan pun menjadi lebih sehat. Semua itu akhirnya membuat fisik lebih prima. Ayo, dicoba!

Menikmati kerimbunan aglaonema dan puring dengan aneka bentuk serta corak, atau bervariasi warna bunga adenium atau anggrek, memang memberi kenikmatan tersendiri. Tanaman hias jenis lain, bahkan juga buah dan sayuran dalam pot pun tak kalah dalam menyuguhkan keindahan bagi penggemarnya.

Memelihara tanaman atau berkebun juga menjadi pilihan Dyah (49), karyawan di sebuah perusahaan BUMN. Setelah anak-anak tumbuh besar, kini ia beralih merawat berbagai tanaman di halaman rumahnya yang lumayan besar. Tak hanya rasa senang dan puas yang didapat dari keberhasilan membuat tanamannya tumbuh indah, tapi ia kini juga punya lebih banyak teman sesama peminat tanaman.

SEIMBANGKAN MENTAL

Selain melepaskan kepenatan dan stres, tanaman membuat kita terfokus pada keindahan. Inilah kunci kebahagiaan itu.

Psikolog dari Universitas Indonesia, Wuri Prasetyawati, S.Psi, menyebutkan bahwa kegiatan menjalankan hobi bisa menyeimbangkan kondisi mental. Setelah melakukan kegiatan dengan kewajiban seperti bekerja, kita bisa melepaskan kepenatan itu dengan hal-hal yang menyenangkan, yakni hobi.

Seperti pengalaman Ajar, selain Dyah tadi.

sampai di rumah malam hari, saya sempatkan mengurus tanaman beberapa jam, sampai istri saya terkadang cemburu,” tuturnya sambil tergelak.

Senada dengan Ajar, Miranda wanita paruh baya yang bersama dengan Ajar tergabung dalam komunitas pencinta adenium juga menjelaskan hal yang sama. Miranda mengaku telah jatuh hati pada tanaman hias, khususnya adenium dan anggrek bulan.

“Aduh aku *sih* jangan ditanya, aku cinta sekali. Melihat mereka tumbuh baik bahkan sampai berkembang membuat hati senang dan puas,” katanya.

Walupun mereka tidak sampai pada pengalaman sembuh dari penyakit gara-gara mengoleksi tanaman, setidaknya kepuasan hati dan rileksnya pikiran membuat tubuhnya jauh dari penyakit. “Saya rasakan betul manfaatnya, ketika saya merawat, hingga akhirnya berkembang warna-warni di halaman hati saya sejuk, pusing akibat pekerjaan atau masalah lain seketika pun hilang,” tambah Nina, seorang pegawai negeri sipil yang telah jatuh hati pada tanaman sejak lama.

BANYAK KEUNTUNGAN

Wuri menjelaskan, kegiatan mengoleksi sesuatu yang kita sukai memang bisa menjadi penting dalam hidup seseorang. Ada banyak



ANTON BS - GHS

Hobi Koleksi Tanaman Bikin Hidup Makin Hijau

Pria ini sudah mengoleksi tanaman hias hingga ratusan jumlahnya. Ajar sangat tergiat-gila dengan adenium, hingga rela merogoh kocek ratusan ribu sampai jutaan rupiah.

Di rumahnya, banyak sekali tanaman adenium bisa kita jumpai. “Saya lebih terfokus ke adenium, walaupun semua tanaman umumnya saya suka. Dengan merawat adenium, saya mendapat kepuasan tersendiri,” katanya.

Beban pekerjaan yang memakan waktu hingga delapan jam bahkan lebih membuat bapak dua anak ini terkadang stres dan lari ke tanaman untuk menyegarkan pikirannya. “Bila

keuntungannya. Dari segi fisik, kegiatan mengoleksi sesuatu seperti tanaman ini melibatkan energi dan pikiran seperti menyiram, memberi pupuk, dan lain-lain.

Semua itu dapat membuang banyak kalori. Secara psikis, kegiatan mengoleksi tanaman membantu kita melepaskan beban pikiran yang pada akhirnya membuat pikiran jadi tenang.

Selain itu kita akan merasa tertantang mencoba kegiatan baru. “Maksudnya kita diberi kesempatan untuk melakukan kegiatan yang baru ditemui, membuat kita dapat merasakan dan mengukur seberapa kita mampu melakukan

kegiatan tersebut, dan hal ini dapat menjadi pengalaman baru bagi kita,” kata Wuri.

Kegiatan mengoleksi sesuatu yang kita sukai juga mengembangkan kemampuan. Dengan adanya rangsangan dari suatu kegiatan ini, kita jadi memiliki wadah untuk meningkatkan terus kemampuan kita, misalnya kemampuan mengenali benih yang baik atau pupuk yang bagus.

Yang paling penting dari semuanya adalah kegiatan seperti ini mampu membuat kita menyeimbangkan hidup. Dengan kegiatan formal, dan kegiatan nonformal di luar pekerjaan atau sekolah yang bisa kita lakukan,

hidup menjadi lebih seimbang dan bergairah. Istilahnya membuat hidup makin hidup.

JANGAN OBSESIF

Di samping seabrek dampak positif yang kita dapatkan menurut ilmu psikologi, semua kegiatan yang merupakan pengisi waktu luang seperti ini haruslah disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi seseorang. “Ya harus disesuaikan dengan kemampuan dan kebutuhan individu,” ujar Wuri.

Bila kegiatan mengoleksi ini berubah menjadi sebuah obsesi, tidak bisa lagi dikatakan sebagai penyeimbang mental. Sebab akhirnya orang tersebut malah mengeluarkan usaha dan pikiran yang lebih besar daripada kebutuhan dan kemampuannya.

“Bila sudah begini, kegiatan mengoleksi ini tidak lagi menjadi kesenangan, melainkan orang jadi berpikir untuk menjadi kolektor yang paling unik, paling besar, atau paling-paling yang lain,” tambahnya.

Jadi kegiatan mengoleksi barang-barang kesukaan ini bisa sangat menguntungkan jiwa jika dibarengi keseimbangan dan disesuaikan dengan kemampuan dan kebutuhan. Bila tidak, malah bisa memberikan tekanan tersendiri untuk seseorang, apalagi bila barang koleksi tersebut sulit dijangkau dan harganya mahal, padahal keuangan tak mencukupi.

Karena itu, pesan Wuri, lakukan hobi apa pun sesuai kemampuan. Jika rasa bahagia sudah dirasakan, jangan tergoda untuk hal-hal lain yang bisa berujung pada tekanan. **(Fenny)**

Lebih Afdol Bila Asma Terkontrol

Banyak pengidap asma mengira penyakitnya terkontrol kalau tak lagi merasakan serangan. Tentu saja ini persepsi keliru. Tak heran, masih banyak penderita asma yang belum mengerti pentingnya Asthma Control Test (ACT) rutin.

"Padahal, kontrol asma penting karena merupakan penatalaksanaan asma, yaitu penyandang asma menjalankan pengobatan jangka panjang untuk mendapatkan kualitas hidup yang lebih baik," kata Ketua Dewan Asma Indonesia, Prof. Dr. Faisal Yunus, Sp.P(K), Ph.D.

Menurut Global Initiative for Asthma (GINA), setidaknya ada enam syarat asma dikatakan terkontrol, yakni penderita tidak atau jarang mengalami gejala, tidak pernah terbangun di malam

hari karena asma, tidak pernah atau jarang menggunakan obat pelega, dapat beraktivitas secara normal, hasil tes fungsi paru (PEF and FEV1) normal atau mendekati normal, dan tidak pernah atau jarang mengalami serangan asma.

Buruknya pengetahuan penyandang asma di Indonesia dibuktikan pula pada data hasil penelitian ahli asma di Asia Pasifik. Dalam studi bertajuk Asthma Insight & Reality in Asia Pasific (AIRIAP 2) tahun 2007, tercatat 64 persen dari 400 orang penyandang asma di Indonesia tidak terkontrol. Padahal, kontrol asma dengan ACT itu mudah, efektif, dan efisien. Hanya dengan mempertahankan skor 25 setiap kali tes, berarti asma kita terkontrol.

Dengan alasan inilah, Yayasan Asma Indonesia (YAI) dan Dewan Asma Indonesia bekerja sama dengan GlaxoSmithKline membuat serangkaian kegiatan mensosialisasikan pentingnya kontrol asma. Senyampang memperingati Hari Asma yang jatuh pada 1 Mei, YAI dan rekan mengadakan *talkshow* tentang asma di berbagai radio yang tersebar di kota besar di Indonesia dengan puncak acara mengadakan ACT terbesar yang memecahkan rekor Museum Rekor Indonesia (Muri) di lapangan Monas, Jakarta, pekan lalu.

Hari itu juga diterbangkan layang-layang sebagai simbol bebasnya para penderita asma dalam melakukan pekerjaan sehari-hari karena asma yang terkontrol. **(fen)**



Para pengidap asma harus lebih rajin untuk mengontrol kondisi asmanya.

FENY



Stem cell merupakan harapan baru bagi penyembuhan penyakit ganas yang sulit diobati.

TAMI

Inovasi Penyembuhan dari Sel Tali Puser

Stem cell (sel punca/induk) menjadi terobosan baru dunia kedokteran untuk menyembuhkan berbagai penyakit. "Stem cell diperoleh dari tali puser bayi baru lahir," papar Dr.Med. Hardi Susanto, Sp.OG, dalam simposium "Advances in Stem Cell & Monoclonal Antibody" di Jakarta, belum lama ini.

Stem cell digunakan dalam penyembuhan penyakit yang selama ini sulit diobati, terutama kanker, seperti kanker darah, hati, payudara. "Stem cell bisa memperbaiki sel-sel tubuh dari ujung rambut sampai ujung kaki dan meregenerasi organ, meski masih banyak perdebatan dan kontroversi mengenai etika penggunaan embrio manusia," ungkapnya.

Menurut Prof. Dr. Teguh Santoso,

Sp.PD, KKV, Sp.JP, FIHA, FACC, FESC, stem cell bisa melakukan transdeferensiasi atau berubah jadi sel apa pun di mana ia ditempatkan. Di jantung dapat berubah menjadi sel jantung, di kulit menjadi sel kulit.

Stem cell dari tali puser atau pusat bayi dapat menjadi "tabungan" bagi pemiliknya. Saudara sedarah juga dapat menggunakannya dan berpeluang 60 persen, ibu 50 persen, ayah 10 persen.

Soal penyimpanan yang masih menjadi masalah. "Saat ini ada banyak provider dalam dan luar negeri yang menawarkan jasa itu. Penyimpanan ini bisa hingga berpuluh bahkan beratus tahun, tapi harus sesuai prosedur," tutur Prof. Dr. A. Harryanto Reksodiputro, Sp.PD, KHOM. **(tam)**

Kenali Tubuh, Lupus pun Luluh

Belajar mengenal tubuh sendiri secara lebih baik akan membuat kita tahu bagian mana yang sakit, sehingga bisa menangani lupus dengan tenang.

"Banyak orang tertipu oleh penyebab lupus, apalagi bila peralatan laboratorium kurang memadai dan pengetahuan dokter masih minim," ujar Dr. Adre Mayza, Sp.S, dokter spesialis saraf, dalam *talkshow* memperingati Hari Lupus Sedunia di Jakarta, pekan lalu.

Saat ini, hampir lima juta orang di dunia terserang penyakit sistemik lupus eritematosus (SLE). Lupus merupakan penyakit kronis yang disebabkan antibodi menyerang jaringan tubuh sendiri. Banyak orang mengeluhkan rasa sakit seperti gejala lupus, tetapi jarang yang mengetahuinya.

Ratih Gandasetiawan, Dipl.Phy.

T, menyebutkan beberapa keluhan terkait SLE seperti pegal-pegal saat bangun pagi, nyeri di siku, ngilu pada persendian paha, kram betis dan pundak di malam hari, serta mudah pegal saat menyisir. SLE juga dapat mengganggu perkembangan sistem kognisi, sehingga penderita mudah lupa.

"Ciri-ciri ini bisa memicu stres. Itu yang menyebabkan otot kencang. Makin stres makin kencang otot," ungkapnya.

Ratih menyarankan penderita lupus belajar menenangkan diri agar mendapatkan kualitas hidup yang lebih baik. Yang penting, penderita harus mengenal tubuh sendiri agar tahu bagian mana yang sakit dan selanjutnya bisa menangani keluhannya dengan baik. **(tam)**



Agar kualitas hidup lebih baik, pengidap lupus harus mampu menenangkan diri.

TAMI

Bersepeda Bersama Melawan Flu

Semakin populernya kegiatan bersepeda juga menarik minat banyak perusahaan untuk semakin menggalakkan aktivitas sehat satu ini. Salah satunya acara sepeda santai Neozep Forte Fun Bike, yang mengusung slogan "Jangan Biarkan Flu Mengganggu Aktivitas Bersepeda".

Flu memang bisa menghambat berbagai kegiatan sehari-hari, membuat orang harus bolos ke kantor, ke sekolah, dan pekerjaan sehari-hari pun jadi terbengkalai. Untuk mencegah serangan flu, selain konsumsi makanan bergizi yang sehat seimbang, cukup istirahat, penting juga berolahraga teratur, misalnya bersepeda.

Demi menggiatkan aktivitas sehat itu, Neozep belum lama

ini menyelenggarakan sepeda santai di Makassar, Sulawesi Selatan, yang dihadiri tak kurang dari 1.500 peserta. Meski hujan deras mengguyur, para peserta tetap antusias mengayuh sepeda keliling kota.

Setelah puas menggowes, mereka tetap bersemangat mengikuti aneka permainan seperti Flu Trap, Shoot The Symptom, Destroy The Cough, dan Big Catapult. Nama permainan sengaja dibuat sedemikian rupa, untuk mewakili bentuk perlawanan terhadap gejala-gejala flu.

Sesudah menggoyang Makassar, selanjutnya Neozep menggelar acara yang tak kalah seru di Yogyakarta. Di kota pelajar ini sekitar 2.500 ikut berpartisipasi.

Tak hanya sepeda keluaran terbaru yang tampil, begitu banyak variasi termasuk sepeda ontel, mengingat komunitas sepeda di Yogyakarta cukup beragam. Dan seorang pencinta sepeda tua memenangi lomba modifikasi. Ia menyulap sepeda yang dulu berfungsi sebagai sepeda pos dengan sangat apik dan unik.

Selain itu juga tampil Maneka Dancer, Indie Drummer Cilik, musik perkusi Djimbe Merdeka. Penampilan aktor Christian Sugiono sebagai *host* Neozep menarik minat pengunjung, terutama kaum ibu.

Kegiatan serupa juga digelar di kota lain, yaitu Surabaya, Solo, Semarang, Medan, Bandung, dan Jakarta. (rin)



Ramai-ramai bersepeda santai untuk mencegah serangan flu.

ISTIMEWA



Produk kosmetik yang baik harus lolos melalui sejumlah tes.

DIYAH - GHS

Indahnya Wajah Sebening Salju

Memiliki kulit putih bening menjadi dambaan kebanyakan perempuan Asia. Keinginan itu ditangkap dengan jeli oleh sebuah perusahaan kosmetik.

"Inspirasi kosmetik *Esene* ini berasal dari salju di pegunungan Himalaya. Para peneliti ingin membuat kosmetik yang bikin wajah sebening salju, lalu ditemukannya HM-TA *Whitening Factor* yang dikemas dalam produk ini," kata Yoda Nova, General Manager PT Fai Wong Indosukses kepada para wartawan di Jakarta, beberapa waktu silam.

Merek *Esene* sudah beredar di sejumlah negara di Eropa. "Dan diterima dengan baik di sejumlah negara Asia," kata Kim Ho, pria asal Hong Kong yang ikut membidani lahirnya produk ini di Indonesia. "Sebetulnya di Indonesia merek ini tidak sama sekali baru karena sudah beberapa kali menjadi sponsor resmi pemilihan Miss Chinese Cosmo Pageant Indonesia sejak tahun 2005, dan juga sponsor untuk pemilihan Miss Chinese Internasional," papar Kim.

Yoda Nova melakukan sejumlah tes sebelum meluncurkan produk ini. "Termasuk mengetes apakah produk ini cocok untuk orang Indonesia," katanya.

Dengan harga relatif ekonomis, *Esene* menawarkan tiga paket lengkap untuk memutihkan wajah, menghilangkan noda, dan mengusir jerawat. Dalam satu paket terdapat pembersih wajah, krim pagi, krim malam, dan krim pemutih.

"Krim-krim kami cukup dipakai tipis-tipis saja," kata Nova, *runner-up* Miss Chinese Cosmo Pageant Indonesia. (diy)

Dapatkan info, tips, dan kiat seputar kesehatan & gaya hidup sehat

Ketik "REG spasi HERBAL" untuk informasi seputar tanaman obat dan resep-resep praktis menggunakan herbal/tanaman obat

Ketik "REG spasi DIET" untuk info, tips, dan kiat seputar diet dan cara-cara melangsingkan tubuh secara sehat dan

Ketik "REG spasi KANKER" untuk info, tips, dan kiat seputar kanker

Ketik "REG spasi DIABET" untuk info, tips, dan kiat seputar diabetes mellitus/kencing manis

Ketik "REG spasi INTIM" untuk info, tips, dan kiat seputar hal-hal yang terkait dengan "sex & relationship"

Kirim ke 9858 tarif sms 500 rupiah





Ade Rai

Ade Rai akan membagikan panduan hidup sehat berupa latihan olahraga dan pengaturan pola makan. Bila ada pertanyaan yang ingin anda sampaikan kepada Ade, kirim saja melalui e-mail ke diana@gayahidupsehatonline.com, surat ke tabloid Gaya Hidup Sehat, Gedung Kompas Gramedia Lt.IV, Jl. Palmerah Barat 33-37, Jakarta 10270, atau faks. ke (021) 53674084

Olahraga untuk Ibu Rumah Tangga

Olahraga bisa dilakukan di mana saja. Bila tidak memungkinkan berolahraga di pusat kebugaran, lakukan saja di rumah. Contoh latihan ini terutama sangat cocok bagi ibu rumah tangga. Mereka tetap bisa menjaga buah hatinya ketika berolahraga. Jadi, meski tinggal di rumah, ibu bisa tetap bugar dan sehat tentunya.

"Bung Ade Rai yang baik, saya ibu rumah tangga yang hampir tidak bisa meninggalkan rumah untuk berolahraga karena memiliki dua anak yang masih butuh perhatian penuh. Saya membaca dari artikel Anda bahwa wanita juga perlu berlatih beban. Masalahnya, saya takut latihan beban akan membuat otot bertambah besar.

Kalau tidak latihan beban, olahraga apa saja yang cocok untuk saya? Olahraga bisa saya lakukan di rumah sambil mengawasi anak-anak. Saya ingin mengecilkan lengan, perut, dan pinggul. Umur saya 28 tahun, tinggi/berat badan 155 cm / 60 kg.

Terima kasih sebelumnya.

Anita, Jakarta

SOLUSI PALING BAIK

Halo Anita,

Untuk kondisi Anda sekarang, berolahraga di rumah memang menjadi

solusi paling baik. Selain mendapatkan manfaat untuk kebugaran sendiri, Anda juga memberi contoh kebiasaan baik yang bisa diikuti anak-anak. Seperti kata pakar psikolog anak, anak-anak belajar lebih banyak dengan menirukan tindakan daripada mendengarkan nasihat orangtuanya.

Aktivitas yang bisa Anda lakukan di rumah adalah gabungan dari latihan ketahanan dan kardiovaskular atau yang lebih dikenal dengan istilah latihan aerobik. Latihan ketahanan sangat penting untuk menjaga kekuatan dan kepadatan tulang, mencegah penyusutan postur tubuh, dan meningkatkan pembakaran energi saat istirahat. Sementara latihan aerobik bisa membantu memperkuat jantung, memperlancar aliran darah, meningkatkan kapasitas paru-paru, dan memaksimalkan pengiriman nutrisi dan oksigen melalui darah.

Berikut ini adalah program sederhana yang bisa Anda lakukan:

Hari 1:

Pagi: Lari pagi atau bersepeda keliling kompleks (20 menit).

Hari 2:

Sore: Push-up, biceps curl, abdominal crunches. Berlatihlah 4 set x 15 pengulangan dengan istirahat 1-2 menit antarset. Juga bisa dilakukan saat jeda iklan televisi.

Hari 3:

Istirahat.

Hari 4:

Pagi: Lari pagi atau bersepeda keliling kompleks (20 menit)

Hari 5:

Sore: Rowing, lunges, abdominal crunches. Berlatihlah 4 set x 15 pengulangan – istirahat 1-2 menit antarset. Juga bisa dilakukan saat jeda iklan televisi.

Hari 6 & 7:

Istirahat. ▶

GERAKAN



1. Push-up

Push-up adalah latihan dasar yang sangat baik untuk mengencangkan bagian bahu, lengan belakang, dan dada. Gerakan ini tersedia dalam tiga varian tantangan dengan tingkat kesulitan yang berbeda, sehingga bisa disesuaikan dengan kemampuan masing-masing.

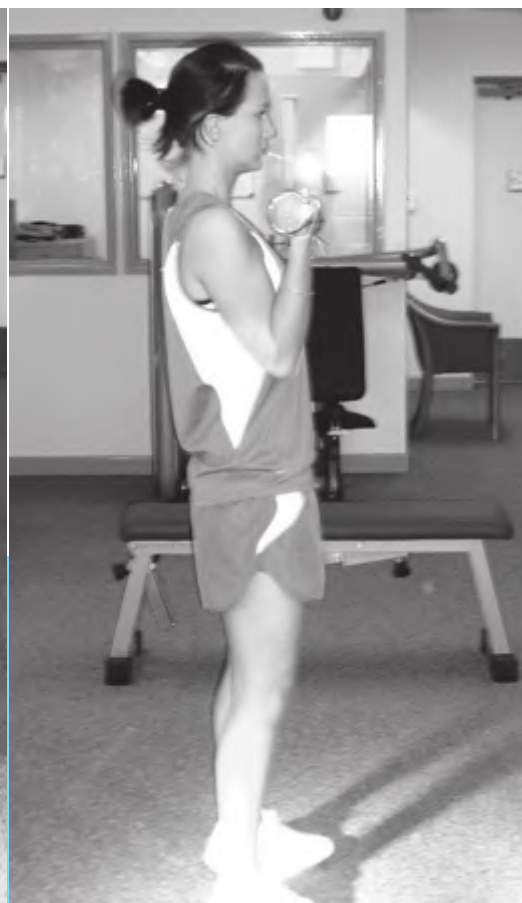
Untuk pemula, tempatkan lutut sebagai tumpuan terakhir di belakang, dan tumpuan tangan yang dibuka dengan jarak selebar bahu pada lantai. Bila masih terlalu berat, kita bisa menempatkan tumpuan tangan pada ujung ranjang atau permukaan yang lebih tinggi.

Variasi lain adalah dengan tumpuan pada ujung kaki, tetapi dengan tumpuan tangan di permukaan yang cukup tinggi seperti meja makan atau meja belajar.

2. Biceps Curl

Biceps curl adalah latihan dasar untuk mengencangkan lengan atas bagian depan (bisep). Gerakan ini sangat sederhana, yaitu dengan menggerakkan lengan bawah (*forearms*) setengah lingkaran dari bawah hingga ke atas.

Berdirilah dengan salah satu kaki sedikit lebih maju ke depan untuk stabilisasi. Gerakkan beban dengan menjaga siku tetap rapat dengan rusuk. Untuk beban, bisa menggunakan dumbel atau botol minum 600 ml yang diisi air, pasir, atau semen.





3. Abdominal Crunches

Sit-up adalah latihan yang sangat populer untuk mengencangkan bagian perut. Baringkan tubuh ke lantai dengan kaki ditekuk, sehingga lutut menjulang ke atas dan telapak kaki menapak di lantai. Letakkan kedua lengan menyilang di depan dada. Lengkungkan bahu dengan tenaga perut hingga siku mengarah ke paha.

5. Lunges

Lunges adalah latihan yang cukup menyeluruh untuk paha depan, paha belakang, dan bokong. Lakukan untuk bagian tubuh yang kiri dulu sebanyak 15 kali ulangan, kemudian baru yang kanan. Lakukan hanya dengan menggunakan beban tubuh sendiri.

Bila sudah terasa ringan, tantangannya bisa ditingkatkan dengan menaikkan permukaan untuk kaki yang di depan, atau menambah beban yang dipakai dengan sepasang botol air mineral.



4. Rowing

Rowing adalah latihan yang melatih bagian punggung, sangat baik untuk menjaga postur. Condongkan tubuh ke depan membentuk sudut 60 derajat sambil menjaga seluruh punggung terkunci lurus, dan lutut ditekuk.

Jaga posisi ini sepanjang latihan ini. Genggam beban lurus ke bawah, kemudian tarikkan beban dengan menarik siku hingga lengan atas hampir sejajar dengan lantai.



Hadapi Risiko Hamil di Usia Rawan

Kehamilan selalu mengandung risiko, sekecil apapun. Risiko itu akan makin besar jika usia wanita yang hamil kian tua. Contohnya, risiko keguguran, kematian bayi saat lahir, cacat bawaan. Namun, semua risiko dapat dikurangi atau disikapi lebih bijak jika calon orangtua memeriksakan kesehatan sejak dini dan mempersiapkan kehamilan dengan baik.

Saat ini semakin banyak perempuan, terutama di kota-kota besar yang memutuskan menunda menikah atau memiliki anak. Beragam alasan yang mengemuka. Paling sering karena merasa belum siap secara finansial, jadi tak sedikit pasangan yang menunda menikah sampai tabungan mereka dirasa cukup.

"Sibuk meniti karier juga kerap menjadi alasan, sehingga tanpa terasa waktu berjalan cepat," ujar Dr. Caroline Tirtajasa, Sp. OG, spesialis kebidanan dan penyakit kandungan dari RS OMNI Internasional, Pulomas, Jakarta Timur.

Ketika tiba waktu yang dirasa tepat, tahu-tahu usia sudah masuk "area rawan" untuk memiliki anak.

Menurut Dr. Caroline, usia yang paling aman bagi wanita untuk hamil dan melahirkan anak adalah sekitar usia 20-30 tahun. Pada usia ini wanita dalam keadaan optimal, sehingga risiko angka kesakitan (morbiditas) serta kematian (mortalitas) ibu dan bayi yang terjadi akibat kehamilan dan persalinan dalam kelompok usia tersebut paling rendah dibandingkan dengan kelompok usia lainnya.

"Risiko ini semakin meningkat seiring bertambahnya umur," katanya.

SULIT OVULASI

Dr. Caroline menjelaskan, bertambahnya usia pada wanita sangat berpengaruh terhadap jumlah sel telur yang belum dikeluarkan dari indung telur (ovarium). Saat



ISTIMEWA

tua juga akan lebih sering mengalami masalah pada kandung kemih dibandingkan dengan wanita hamil dengan usia lebih muda," katanya.

Risiko lainnya adalah keguguran, melahirkan lewat operasi caesar, dan bayi mengalami cacat bawaan akibat kelainan kromosom maupun bukan. Kelainan kromosom yang kerap dijumpai yaitu sindroma down (SD). Bayi dengan SD memiliki ciri mengalami keterbelakangan mental, wajah mongoloid (*moon face*), kurangnya tonus otot, gangguan pada mata, dan sebagainya. "Semakin tua usia ibu, risiko ini meningkat. Prevalensinya 1:100 kehamilan untuk usia lebih dari 45 tahun," ungkapnya.

KEGUGURAN

Diperkirakan 25 persen dari kasus SD berhubungan dengan cacat pada sperma. Bisa saja calon sperma dari ayah yang berusia baya sudah lama terkena pengaruh bahaya lingkungan dan mungkin juga mengandung gen atau kromosom yang telah berubah atau rusak. Semakin meningkat usia ayah, kualitas sperma makin menurun.

Saat berusia akhir 30-an, lanjutnya, wanita cenderung mengalami kondisi medis berkaitan sistem reproduksi, seperti fibroid uterine dan tumor otot. Fibroid uterine adalah pertumbuhan sel otot atau jaringan lain di dinding uterus yang membentuk tumor.

"Fibroid uterine dan tumor otot bisa menimbulkan nyeri atau perdarahan vagina saat kehamilan berkembang," paparnya.

Jika wanita tersebut hamil di atas usia 40 tahun, tingkat keparahannya lebih berat. Masalah tersebut bisa bertambah dengan adanya hemoroid (wasir), inkontinensi (sulit menahan kencing), varises, masalah pembuluh darah, nyeri otot, nyeri punggung, juga proses melahirkan yang lebih sulit dan lebih lama.

Selain melahirkan bayi dengan SD, risiko lain yang harus dihadapi adalah keguguran dan melahirkan dengan operasi caesar. Yang juga harus diwaspadai adalah risiko bayi meninggal dalam rahim atau saat proses persalinan. "Risiko ini ada di setiap usia kehamilan. Dan pada wanita berusia 35 tahun ke atas, risiko ini lebih besar, yaitu 7 dari 1.000 kehamilan," katanya lagi. **(putri)**

Berapa Besar Risikonya?

Menurut The American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) risiko ibu melahirkan anak dengan sindroma down adalah:

- * Usia ibu hamil 25 tahun, risikonya 1:1.250 kelahiran.
- * Usia ibu 30, risikonya 1:1.000.
- * Usia ibu 35, risikonya 1:400.
- * Usia ibu 40, risikonya 1:100.
- * Usia ibu 45, risikonya 1:30.
- * Usia ibu 49, risikonya 1:10.

Risiko keguguran:

- * Usia ibu 35-39 tahun, risikonya 20 persen.
- * Usia ibu 40-44, risikonya 35 persen.
- * Usia ibu 45, risikonya 50 persen.

Risiko lahir prematur

(usia kehamilan belum 37 minggu):

- * Usia ibu 20-29, risikonya 11,9 persen.
- * Usia ibu 30-39, risikonya 12,5 persen.
- * Usia ibu 40 ke atas, risikonya 16,6 persen.

Risiko melahirkan caesar:

- * Usia ibu di bawah 20, risikonya 22 persen.
- * Usia ibu 20-24, risikonya 27 persen.
- * Usia ibu 35-39, risikonya 41 persen.
- * Usia ibu 40 ke atas, risikonya 47 persen.
- * Hamil di usia akhir 30-an berisiko dua kali lipat mengalami masalah plasenta, bila usia ibu 40 tahunan risikonya menjadi tiga kali lipat.
- * Hamil di usia 40 ke atas berisiko tiga kali lipat mengalami bayi meninggal dalam rahim (setelah usia 20 minggu) dibandingkan dengan ibu hamil di usia 20-an. **(rin)**

pubertas, seorang wanita memiliki sekitar 400 ribu sel telur. Telur-telur ini akan dilepaskan satu demi satu setiap bulan bersamaan dengan siklus menstruasi (ovulasi) dan siap dibuahi.

Selain telur-telur yang telah dilepas, terdapat pula puluhan sel telur yang setiap bulan mengalami kematian alamiah karena gagal dilepaskan dari indung telur. Karena itu, telur terbaliklah yang dilepas. Telur yang tidak sempurna akan tinggal dan mati.

"Ketika wanita mengalami menopause di usia 50-55 tahun, hanya terdapat beberapa ribu sel telur berusia tua saja yang masih tertinggal di indung telur," tuturnya.

Itu sebabnya, menjelang menopause wanita kesulitan mengalami ovulasi. Sel-sel yang sudah tua itu mengalami penurunan kemampuan untuk dibuahi dan kehilangan kemampuan untuk menghasilkan hormon, terutama estrogen dan progesteron.

Selain jumlah sel telur sedikit, faktor usia (di atas 35 tahun) juga menyebabkan kemampuan rahim

untuk menerima bakal janin atau embrio, menurun. Faktor penuaan juga akan menyebabkan embrio yang dihasilkan terkadang mengalami kesulitan untuk melekat pada lapisan lendir rahim atau endometrium.

"Ini dapat meningkatkan kejadian keguguran," ujarnya.

BAYI CACAT

Sebenarnya kehamilan di usia berapa pun ada risikonya, tapi risiko lebih besar jika ibu hamil di usia tua (35 tahun ke atas). Menurut Dr. Caroline, banyak risiko yang harus dihadapi oleh calon ibu dan ayah (orangtua) bila memutuskan hamil di usia rawan.

Risiko ini tidak hanya berlaku untuk ibu, tapi juga bagi janin yang akan dilahirkan nantinya. Ada beberapa masalah yang sering ditemukan dokter pada wanita hamil kala usia di atas 35 tahun, seperti diabetes gestasional (diabetes yang muncul saat kehamilan), tekanan darah tinggi, dan masalah pada janin.

"Wanita hamil dengan usia lebih

Ada Juga Positifnya

Guna meminimalisasi risiko, wanita yang hamil pertama di usia rawan perlu pengawasan khusus secara dini, selama kehamilan hingga persalinan. "Sebaiknya calon ibu ditangani dokter spesialis kandungan, bukan bidan atau dokter umum," kata Dr. Caroline.

Bila tidak memungkinkan, setidaknya ibu pernah satu atau dua kali berkonsultasi dengan dokter ahli kandungan untuk mendapatkan pemeriksaan khusus dan teliti, seperti pemeriksaan panggul, tekanan darah, dan ultrasonografi (USG).

Proses persalinan juga sebaiknya dilakukan di rumah sakit yang memiliki fasilitas yang memenuhi standar. Risiko kelahiran prematur misalnya, harus disikapi dengan memilih rumah sakit yang memiliki NICU (Neonatal Intensive Care Unit).

Sarana dan prasarana yang baik juga berguna bila terjadi kelainan pada proses persalinan. Contohnya, ibu yang mengalami perdarahan dapat ditanggulangi segera dengan tersedianya transfusi, sehingga angka kematian ibu dapat dikurangi.

Dr. Caroline menyarankan juga untuk melakukan tes amniosentesis pada awal keha-

milan bagi wanita berusia 35 tahun atau lebih pada kehamilan pertama, untuk menemukan kemungkinan adanya sindroma down (SD) dan abnormalitas kromosom lain. "Kelainan itu dapat dideteksi dengan skrining darah dan USG pada kehamilan dini," tuturnya.

Meski demikian, deteksi terakurat hanyalah melalui tindakan amniosentesis atau mengambil contoh jaringan janin untuk dilihat kromosomnya.

Jika janin terbukti SD, dokter bisa melakukan konseling untuk suami-istri. Pasangan akan mendapat penjelasan mengenai apa yang akan terjadi, apa yang bisa dilakukan dokter, juga mengambil keputusan kehamilan akan diteruskan atau tidak.

Bila diteruskan apa konsekuensinya, dan banyak hal lain. Dr. Caroline menegaskan bahwa yang penting diketahui calon orangtua, hanya 10 persen anak dengan SD yang mengalami keterbelakangan mental. Banyak anak SD yang memiliki potensi untuk hidup penuh, setidaknya hidup yang hampir optimal.

Perlu juga dilakukan tes gula darah untuk mendeteksi diabetes atau pemeriksaan darah ibu untuk mendeteksi kelainan kro-

mosom pada janin. "Calon ibu perlu menjalani upaya medis untuk mencegah hipertensi dan cacat bawaan," ujarnya.

Bila ada indikasi rubela, akan diberikan vaksinasi pada 1-3 bulan sebelum hamil. Tak kalah penting adalah pemberian asam folat untuk mengurangi risiko bayi lahir dengan cacat bawaan pada otak dan tulang belakang. "Asam folat diberikan 1-3 bulan sebelum hamil sampai usia kehamilan 12 minggu yang merupakan masa pembentukan organ janin, dosisnya 4 mg/hari," ucapnya.

Jadi, bagi calon ibu yang berusia sekitar 35 tahun, janganlah terlalu khawatir. Kemajuan di dunia kedokteran saat ini dapat mengurangi risiko, sehingga calon ibu dapat melahirkan anak sehat seperti ibu lain yang lebih muda.

Kehamilan di usia tua, katanya, juga mengandung nilai positif. Umumnya si ibu lebih matang, emosi lebih stabil, serta lebih siap dari sisi mental dan finansial, sehingga dapat menjadi orangtua yang baik. "Penelitian menunjukkan ibu-ibu ini menerima keadaan dan tanggung jawab sebagai orangtua dan kebanyakan mereka sangat bahagia," tambahnya. (put)

Jaga Diri Sebelum Hamil

Dengan kemajuan teknologi kedokteran saat ini, wanita usia akhir 30-an ke atas tetap punya peluang untuk menjalani kehamilan yang sehat. Apa yang bisa dilakukan untuk mengurangi risiko kehamilan?

* Menjalani tes kesehatan sebelum hamil dan lebih baik lagi jika sebelum menikah.

* Lakukan tes untuk imunitas terhadap rubela (campak Jerman) dan cacar sebelum hamil. Dapatkan vaksinasi bila belum imun. Seorang wanita biasanya dianjurkan menunggu satu bulan untuk bisa hamil, setelah mendapatkan vaksinasi ini.

* Memeriksa kehamilan sejak dini, secara teratur.

* Mengonsumsi makanan kaya folat (brokoli, asparagus, jus jeruk, kacang merah, hati, dll) atau ditambah multivitamin yang mengandung asam folat, sebelum hamil dan selama kehamilan awal.

* Mulai hamil dengan berat badan ideal.

* Terapkan pola makan sehat seimbang. Pilih makanan berenergi, kaya vitamin

dan mineral, terutama kalsium, protein, lemak sehat.

* Olahraga teratur. Konsultasikan hal ini dengan dokter.

* Hindari atau batasi konsumsi kafein (kopi, cokelat, teh hitam, soda).

* Jangan merokok (aktif maupun pasif).

* Jangan minum obat apapun, termasuk herbal, tanpa konsultasi ke dokter.

* Hindari alkohol.

* Hindari konsumsi daging mentah dan hati-hati bila memelihara kucing dan hewan lain. Mungkin saja semua itu mengandung toksoplasma yang bisa menginfeksi dan menyebabkan kelainan bawaan pada janin.

* Waspada terhadap ikan (makarel, tuna, hiu) atau makanan laut yang terkontaminasi merkuri. (rin)



ESTIMEDIA

DENGAN JUMLAH KELAHIRAN 3 JUTA PER TAHUN, INDONESIA HADAPI ANCAMAN BABY BOOMING II.

Ironisnya, kelahiran banyak anak itu sebagian besar terjadi pada penduduk yang tergolong miskin dan berkualitas rendah.

Risikonya, akan lahir pula generasi yang rendah kualitasnya.

Sekarang saja, Indeks Pembangunan Manusia (IPM) Indonesia masih berada di urutan ke-109 dari 177 negara.

Jika laju pertumbuhan penduduk tidak dicegah, Indonesia akan semakin dililit masalah pelik, termasuk di bidang kesehatan.

Program Keluarga Berencana bisa kembali ditingkatkan untuk mencegah Baby Booming.

OUR CAMPAIGN

Vitamin A bukan semata untuk mata. Begitu banyak manfaat zat gizi ini bagi kesehatan. Antara lain berperan penting dalam proses reproduksi, masa pertumbuhan dan perkembangan anak, mencegah kanker, dan meningkatkan kekebalan tubuh. Apa saja sumber vitamin A terbaik, dan berapa banyak dibutuhkan sehari-harinya?

Vitamin A

BUKAN HANYA UNTUK MATA

Tahun 1932, untuk pertama kalinya susunan kimia vitamin A diketahui. Tahun 1937, vitamin A dapat diisolasi dari minyak hati ikan halibut dalam bentuk kristal. Tahun 1947, untuk pertama kalinya sintesis vitamin A dapat dilakukan.

Saat ini vitamin A sintetis telah banyak digunakan untuk tujuan fortifikasi pada berbagai bahan pangan dan juga sebagai suplemen. Karena fungsinya yang erat terkait dengan retina, vitamin A disebut juga sebagai retinol.

Berbagai penelitian 20 tahun terakhir memberi bukti nyata bahwa kekurangan vitamin A tidak hanya menyebabkan kebutaan, tetapi juga berdampak buruk terhadap kesehatan dan kelangsungan hidup secara keseluruhan. Anak-anak dengan xeroftalmia (penyakit mata akibat kekurangan vitamin A) ringan, mempunyai risiko 2-3 kali lebih besar untuk menderita penyakit infeksi saluran pernapasan dan diare, bahkan dapat menyebabkan kematian.

Suatu penelitian menunjukkan adanya hubungan erat antara betakaroten dan vitamin A dengan pencegahan dan penyembuhan penyakit jantung koroner dan kanker. Hal ini terkait dengan fungsi betakaroten dan vitamin A sebagai antioksidan yang mampu melawan radikal bebas.

ENAM FUNGSI PENTING

1. Penglihatan

Vitamin A berfungsi dalam penglihatan normal pada cahaya remang. Di dalam mata, retinol (bentuk vitamin A yang terdapat di dalam darah) dioksidasi menjadi retinal.

Retinal kemudian mengikat protein opsin dan membentuk rodopsin (suatu pigmen penglihatan). Rodopsin terdapat pada sel khusus di dalam retina mata yang dinamakan rod.

Mata membutuhkan waktu untuk beradaptasi dan dapat melihat dari ruangan dengan cahaya terang ke ruangan dengan cahaya remang-remang. Kecepatan mata untuk beradaptasi, berhubungan langsung dengan vitamin A yang tersedia di dalam darah untuk membentuk rodopsin.

Tanda pertama kekurangan vitamin A

adalah rabun senja. Suplementasi vitamin A dapat memperbaiki gangguan penglihatan tersebut.

2. Pembentukan mukus

Mukus melindungi sel-sel epitel dari mikroorganisme dan partikel lain yang berbahaya. Di bagian atas saluran pernapasan, sel-sel epitel secara terus-menerus menyapu mukus keluar, sehingga benda-benda asing yang mungkin masuk akan terbawa keluar. Bila terjadi infeksi, sel-sel goblet akan mengeluarkan lebih banyak mukus yang akan mempercepat pengeluaran mikroorganisme tersebut.

Kekurangan vitamin A menurunkan kemampuan sel-sel kelenjar memproduksi mukus dan akan digantikan oleh sel-sel epitel yang bersisik dan kering. Hal tersebut



Prof.DR. Made Astawan

menyebabkan kulit menjadi kering dan kasar serta luka sukar sembuh. Membran mukosa yang tidak dapat mengeluarkan cairan mukus dengan sempurna akan mudah terserang bakteri (infeksi).

3. Fungsi kekebalan

Vitamin A berpengaruh terhadap fungsi kekebalan tubuh manusia dan hewan. Sistem kekebalan membantu mencegah atau melawan infeksi dengan cara membuat sel darah putih yang dapat menghancurkan berbagai bakteri dan virus berbahaya

Retinol berpengaruh terhadap pertumbuhan dan diferensiasi limfosit B, yaitu leukosit yang berperan dalam proses kekebalan humoral.

Dalam kaitan vitamin

A dan fungsi kekebalan ditemukan bahwa: (1) ada hubungan antara status vitamin A dan risiko terhadap penyakit infeksi pernapasan, (2) Ada hubungan antara kekurangan vitamin A dan penyakit campak.

4. Pertumbuhan dan perkembangan

Vitamin A berpengaruh terhadap sintesis protein, sehingga berperan terhadap pertumbuhan sel. Vitamin A dibutuhkan untuk perkembangan tulang dan sel epitel yang membentuk email gigi.

Pada orang yang kekurangan vitamin A, pertumbuhan tulang terhambat dan bentuk tulang tidak normal. Pada anak-anak yang kekurangan vitamin A, terjadi kegagalan pertumbuhan.

5. Reproduksi

Vitamin A dalam bentuk retinol dan retinal berperan pada proses reproduksi. Pembentukan sperma, pembentukan sel telur, dan perkembangan janin di dalam kandungan, semuanya membutuhkan vitamin A dalam bentuk retinol.

Rendahnya status vitamin A saat hamil akan berdampak pada keguguran atau kesukaran dalam melahirkan. Kebutuhan vitamin A saat hamil meningkat untuk memenuhi kebutuhan janin dan persiapan menyusui.

6. Pencegahan kanker

Kemampuan retinoid dalam memengaruhi perkembangan sel epitel dan meningkatkan aktivitas sistem kekebalan, berpengaruh terhadap pencegahan kanker kulit, tenggorokan, paru-paru, payudara, dan kantong kemih. Betakaroten bersama dengan vitamin E dan C telah berperan aktif sebagai antioksidan untuk mencegah berbagai kanker.

PENYERAPAN VITAMIN A BUTUH LEMAK

Sumber vitamin A dapat dibedakan atas preformed vitamin A (vitamin A bentuk jadi) dan provitamin A (bahan baku vitamin A). Vitamin A bentuk jadi atau retinol merupakan vitamin A yang bersumber dari pangan

hewani, seperti: daging, susu dan olahannya (mentega dan keju), kuning telur, hati ternak dan ikan, minyak ikan (cod, halibut, hiu).

Provitamin A atau karotenoid umumnya bersumber dari: sayuran berdaun hijau gelap (bayam, singkong, sawi hijau), wortel, waluh (labu parang), ubi jalar kuning atau merah, buah-buahan berwarna kuning



ANTON - GIS

(pepaya, mangga, apricot, peach), serta minyak sawit merah.

Sayangnya, pada proses pengolahan minyak lebih lanjut, betakaroten banyak yang hilang, sehingga kadarnya hanya tinggal sedikit pada minyak goreng. Kandungan vitamin A beberapa bahan pangan dapat dilihat pada tabel.

Betakaroten merupakan provitamin A yang paling efektif untuk diubah oleh tubuh menjadi retinol (bentuk aktif vitamin A). Karotenoid lainnya, seperti likopen (pada tomat dan semangka), xanthophyl (pada kuning telur dan jagung), zeaksantin (pada jagung), serta lutein, walaupun memiliki aktivitas untuk peningkatan kesehatan, bukan merupakan sumber vitamin A.

Tingkat penyerapan vitamin A oleh tubuh antara lain dipengaruhi oleh konsumsi lemak dan sumber bahan pangannya. Dalam kondisi konsumsi lemak yang tepat, tingkat penyerapan vitamin A asal hewani dapat mencapai sekitar 80 persen.

Tingkat penyerapan karotenoid sangat tergantung pada keberadaan garam empedu, umumnya mencapai sekitar separuh dari penyerapan vitamin A asal hewani. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sumber vitamin A hewani jauh lebih baik dibandingkan dengan yang nabati.

Mengingat tingkat penyerapan vitamin A yang sangat tergantung pada kecukupan konsumsi lemak, upaya pengolahan sayuran menjadi sayur bersantan (sayur bobor, sayur lodeh) atau yang ditumis dengan sedikit minyak (oseng-oseng) jauh lebih baik dibandingkan dengan yang diolah menjadi sayur bening atau lalap. Diet rendah lemak yang terlalu ketat karena alasan takut kegemukan atau untuk menghindari penyakit jantung, perlu ditinjau ulang.

Kehadiran lemak dalam makanan sehari-hari tetap diperlukan untuk menjaga kesehatan tubuh. Yang perlu diperhatikan adalah jenis dan jumlah lemak dalam menu harian. Lemak dengan kandungan asam lemak tidak jenuh ganda (PUFA) lebih bermanfaat bagi kesehatan daripada lemak dengan kandungan asam lemak jenuh tinggi.

Kontribusi lemak dalam makanan sebaiknya tidak melebihi 30 persen dari total kebutuhan energi per hari. Sumbangan energi terbesar tetap diharapkan berasal dari karbohidrat, yaitu sekitar 50-60 persen dari total kebutuhan energi. Sisanya berasal dari protein, yaitu sekitar 10-20 persen.

Satuan vitamin A yang umum dipakai adalah IU (International Unit) atau RE (Retinol Equivalent), satu RE sama dengan 3,33 IU. Jumlah konsumsi vitamin A per hari yang dianjurkan untuk bayi dan anak di bawah usia tiga tahun adalah 350 RE, sedangkan untuk pria dan

wanita dewasa masing-masing 700 RE dan 500 RE. Dalam kondisi hamil dan menyusui, masing-masing diperlukan tambahan vitamin A sebesar 200 RE dan 350 RE per hari.

Kebutuhan vitamin A dapat dipenuhi dengan berbagai upaya, seperti: mengonsumsi beragam bahan pangan yang secara alami mengandung vitamin A (bahan pangan hewani) maupun karotenoid (sayuran dan buah-buahan), mengonsumsi suplemen vitamin A, atau mengonsumsi makanan hasil industri pangan yang telah diperkaya (difortifikasi) dengan vitamin A. ►

Kebanyakan, Haid Terhenti



Terlalu

banyak mengonsumsi vitamin A dapat menyebabkan hipervitaminosis, keadaan keracunan akibat kelebihan vitamin A, yaitu antara 75.000-500.000 SI atau 40.000-55.000 RE setiap hari untuk jangka waktu beberapa bulan. Sebaliknya, gejala kelebihan vitamin A pada orang dewasa adalah: sakit kepala, pusing, rambut rontok, kulit kering, tidak selera makan, dan sakit pada tulang.

Kelebihan vitamin A pada wanita dapat menyebabkan terhentinya menstruasi. Kelebihan vitamin A pada bayi dapat menyebabkan pembesaran kepala atau hidrosefalus. Kasus ini

hanya akan terjadi bila konsumsi dilakukan dalam bentuk vitamin A.

Karoten tidak dapat menimbulkan gejala kelebihan vitamin A karena penyerapan karoten akan menurun bila konsumsinya berlebihan. Selain itu, sebagian dari karoten yang diserap tidak diubah menjadi vitamin A. ►



Dari Rabun Hingga Gangguan Pertumbuhan

Kekurangan (defisiensi) vitamin A terutama terjadi pada anak balita. Ada dua macam defisiensi, yaitu defisiensi primer dan defisiensi sekunder.

Defisiensi primer terjadi akibat kekurangan konsumsi bahan pangan yang mengandung vitamin A. Defisiensi sekunder terjadi akibat gangguan penyerapan dan penggunaan vitamin A di dalam tubuh.

Beberapa contoh penyakit akibat defisiensi vitamin A:

1. Buta senja

Salah satu tanda awal defisiensi vitamin A adalah buta senja, yaitu ketidakmampuan menyesuaikan penglihatan dari cahaya terang ke cahaya yang samar-samar. Ketidakcukupan konsumsi vitamin A menyebabkan simpanan dalam tubuh menipis, sehingga kadarnya di dalam darah menurun dan tidak mencukupi kebutuhan retina mata untuk

pembentukan rodopsin (pigmen penglihatan).

2. Perubahan pada mata

Kornea mata dapat terpengaruh oleh kekurangan vitamin A. Tanda-tandanya antara lain kelenjar air mata tidak mampu mengeluarkan air mata, sehingga terjadi pengeringan pada selaput yang menutupi kornea. Tanda-tanda ini diikuti dengan pemburaman serta pelepasan sel-sel epitel kornea, yang berakibat pada pelunakan dan pecahnya kornea.

Mata juga dapat terkena infeksi. Gejala paling ringan disebut xerosis konjungtiva.

Defisiensi lebih lanjut menyebabkan xerosis kornea, yaitu kornea menjadi kering dan kehilangan kejernihannya. Tahap akhir dari gejala mata yang terinfeksi adalah keratomalasia (kornea melunak dan dapat pecah), sehingga menyebabkan kebutaan total.

3. Infeksi

Defisiensi vitamin A dapat menyebabkan fungsi kekebalan tubuh menurun, sehingga mudah terserang infeksi. Kekurangan vitamin A menyebabkan lapisan sel yang menutupi paru-paru tidak mengeluarkan lendir, sehingga mudah dimasuki mikroorganisme, bakteri, dan virus yang dapat menyebabkan infeksi. Jika hal ini terjadi pada permukaan dinding usus halus, akan menyebabkan diare.

Defisiensi vitamin A juga dapat menyebabkan perubahan pada permukaan saluran kemih dan kelamin, sehingga menimbulkan infeksi pada ginjal, kantong kemih, dan vagina. Defisiensi vitamin A pada anak-anak menyebabkan komplikasi pada campak yang berakhir dengan kematian. Karena itu, vitamin A disebut vitamin antiinfeksi.

4. Perubahan pada kulit

Defisiensi vitamin A menyebabkan kulit kering dan kasar. Folikel rambut juga menjadi kasar dan mengeras. Karena itu, asam retinoat sering diusapkan ke kulit untuk menghilangkan kerutan pada kulit, jerawat, dan kelainan kulit lainnya.

5. Gangguan pertumbuhan

Defisiensi vitamin A dapat menghambat pertumbuhan sel. Defisiensi vitamin A dapat menghambat fungsi sel-sel yang membentuk email gigi, mengakibatkan gigi mudah rusak. ►

Tabel. Kadar vitamin A pada berbagai bahan pangan (RE per 100 g)

Bahan pangan	Kadar (RE)
Hati sapi	13.170
Kuning telur ayam	600
Daging ayam	243
Ikan sardin	250
Minyak ikan	24.000
Mentega	1.287
Susu bubuk full cream	471
Keju	225
Susu kental manis	153
Susu segar	39
Wortel	3.600
Daun singkong	3.300
Daun pepaya	5.475
Daun lamtoro	5.340
Daun talas	3.118
Daun melinjo	3.000
Daun katuk	3.111
Sawi	1.940
Kangkung	1.890
Bayam	1.827

Sumber: Daftar Analisis Bahan Makanan, FKUI (1992)

Kalau Anda berkunjung ke Singapura dan ingin menikmati makanan yang sehat, salah satu pilihan yang layak dicoba adalah **My Type**. Restoran ini menyediakan masakan Eropa modern, sesuai dengan golongan darah kita. Meskipun tempatnya kecil dan tidak mewah, masakannya sangat sehat dan menggugah selera.

Biasanya, kalau kita bicara makanan sehat, asosiasi kebanyakan orang adalah makanan itu tidak enak di lidah walaupun enak untuk dipandang. Nah, asumsi itu akan runtuh ketika kita makan di restoran berdasarkan golongan darah ini. Namanya **My Type**.

Restoran ini semula adalah toko yang menjual suplemen berdasarkan golongan darah. Mungkin bukan kebetulan bahwa pemiliknya adalah pengikut setia Dr. Peter D. A'damo, penulis buku *Eat Right 4 Your Type*.

Namun, sekitar dua tahun lalu toko

ORGANIK DAN BUKAN ORGANIK

Begitu masuk ke restoran, yang pertama-tama kita lihat adalah toko suplemen dan bahan-bahan pangan organik dalam kemasan. Barulah di sebelah kanan kita menyaksikan bangku-bangku bagi para tamu restoran, yang jumlahnya tak lebih dari 30 bangku.

Setelah kita duduk, paramusaji akan segera menghampiri dan bertanya, apa golongan darah kita. Selanjutnya ia akan memberikan buku menu sesuai dengan golongan darah kita: A, B, O, atau AB.

makanan penutup. Jenis makanan yang bisa dipilih mulai dari yang praktis seperti sandwich sampai dengan yang memerlukan waktu untuk memasak, contohnya pene (seperti makaroni yang berukuran besar) bagi penggemar masakan Italia.

Kita juga mendapat informasi



Resto ini sekaligus menyediakan beragam suplemen sesuai golongan darah.



Restoran ini juga memastikan menggunakan metode memasak yang tepat dan sehat, di samping ramah lingkungan.

Jadi, makan di restoran ini dijamin



My Type

Restoran Berdasarkan Golongan Darah



ini diperluas dengan restoran yang khas, hanya menyediakan masakan berdasarkan golongan darah. Jadilah **My Type** sebagai sebuah toko dan restoran yang mengajak pelanggannya untuk bergaya hidup sesuai dengan golongan darah masing-masing.

Letak **My Type** kebetulan bukan di Orchard Road, jantung perekonomian Singapura yang wajahnya terus diubah itu. Kita perlu naik taksi, MRT, atau bus sekitar 10 menit untuk menuju ke satu-satunya restoran berdasarkan golongan darah di Singapura itu dari sekitar Orchard. Tepatnya adalah di 50 Market Street, #01-29 Golden Shoe Carpark.



Karena restoran ini menyajikan masakan gaya Eropa modern, kita dapat memilih makanan mulai dari pembuka, makanan utama, dan

Yang juga menarik, masakan di restoran ini tersedia dalam dua pilihan yang *fresh*, yaitu: organik dan bahan alami bukan organik. Tentu

makanan apa saja yang dapat dikonsumsi oleh semua golongan darah. Contohnya, salad dan salmon yang baik untuk dikonsumsi oleh semua orang.

saja, harganya sedikit berbeda jika kita memilih masakan dari bahan organik.

KOMITMENNYA SEHAT ALAMI

Komitmen dari restoran ini selain menyajikan masalah sesuai dengan golongan darah adalah: tidak mengandung bahan artifisial (pewarna, pengawet, perasa, penyedap), tidak menyajikan makanan yang sudah diproses, menggunakan air yang sudah difilter, bebas dari gandum dan jagung, tidak memakai lemak trans, bahkan juga tidak menggunakan gula refinasi (gula pasir), dan tidak menggunakan garam refinasi.

benar-benar kita dapat mengonsumsi makanan dan minuman yang berkualitas baik, dan baik pula bagi kesehatan kita.

Bagaimana dengan harganya? Sekadar gambaran, satu porsi *mixed garden salad* adalah 9 dolar Singapura. Kalau salad ditambah keju, biaya bertambah 2 dolar. Untuk minuman, satu gelas *sparkling ginger* atau satu gelas *sparkling lemonade* adalah 5 dolar. Sementara untuk makanan utama, satu porsi *wild ocean trout sashimi* harganya 20 dolar, satu porsi *penne with fish served with tomyam saus* adalah 15 dolar. Bagaimana dengan makanan penutupnya? Satu porsi *chocolate fondant* harganya 12 dolar.

Sayangnya, restoran ini tidak dibuka pada hari Minggu dan hari libur karena pada hari itu khusus melayani tamu-tamu berdasarkan pesanan (*reserved private dining*) dan untuk acara-acara pribadi. Jadi, kalau Anda mau mampir ke restoran ini, datanglah pada hari Senin hingga Sabtu, mulai pukul 11.00 hingga 21.00.

► Widya Saraswati

Widya Saraswati

widya@gayahidupsehatonline.com



Lansia Antitua

Tua kronologis adalah keniscayaan, tua fisiologis adalah kesialan. Begitu pendapat seorang teman ketika diminta komentar soal Hari Lanjut Usia Nasional yang diperingati setiap tanggal 29 Mei.

Kita memang tidak bisa menghindari bertambahnya usia sesuai kalender (usia kronologis) karena tidak mungkin menghentikan waktu. Namun, tidak demikian dengan tua secara fisiologis atau tua biologis. Kita dapat menghambat, mencegah, menghentikan, dan mengatasinya sejalan dengan perkembangan ilmu kedokteran antipenuaan (*antiaging medicine*).

Karena itu, ketika seseorang ternyata fisiknya lebih tua daripada usia kronologisnya, ia disebut sial. Masih muda sudah menderita penyakit degeneratif, yaitu penyakit yang biasanya diderita setelah seseorang tergolong lanjut usia: diabetes, hipertensi, kolesterol tinggi, serangan jantung, stroke, dan lain-lain.

Disebut sial, karena mereka tidak tahu bagaimana membuat diri awet muda. Mungkin juga ingin awet muda, tapi pengetahuannya tidak memadai dan praktik

hidupnya tidak sesuai dengan pengetahuan yang benar.

Tak sedikit yang waktunya dihabiskan untuk bekerja keras mengumpulkan uang. Ketika uang terkumpul mereka harus mengeluarkan kembali untuk berobat, dan bahkan tidak sempat menikmati uangnya karena keburu mati muda.

Ilmu antitua sendiri bagi masyarakat tradisional kita sebetulnya bukan hal yang muskil. Panjang umur itu bukan cuma dongeng bagi orang yang ingin awet muda. Di beberapa tempat masih ada orang-orang yang ratunya Wilhelmina dan presiden-nya Bung Karno.

Sampai hari ini pun, pada komunitas terbatas diketahui adanya sejumlah sosok yang berusia hampir dan lebih dari 250 tahun. Mereka memang orang-orang istimewa, yang sayangnya tak mau bertemu sembarang tamu, apalagi diekspos media massa. Mereka tahu kapan "jajah" hidup di dunia fana ini akan berakhir.

Mereka juga tahu istri sekarang

ini pernah menjadi istrinya ratusan tahun lalu (reinkarnasi). Karena itu, mereka juga tahu perkem-



TANTO WENG - GHS

bangkan negeri ini dari tahun ke tahun, dan akan ke mana arah selanjutnya. Sepertinya halnya mereka tahu apa tugas hidup mereka, dari dalam kesenyapan di balik hiruk pikuk kehidupan ini.

Hanya masalahnya adalah, mereka tidak bisa memformulasikan "resep" yang membuat mereka panjang umur dan awet sehat, seperti para ahli antipenuaan modern. Padahal, faktanya mereka adalah lansia yang tak kunjung menua secara fisiologis.

Karena itu pula "ilmu antipenuaan" masyarakat tradisional juga tidak mudah diaplikasikan, apalagi diprogramkan oleh pemerintah. Barangkali setelah dibuat standarisasi sesuai takaran ilmiah karena pengalaman empiris ribuan tahun saja masih dianggap tidak memenuhi syarat.

Yang jelas panjang umur saja tidak cukup. Karena usia kronologis yang panjang tanpa disertai usia fisiologis atau usia biologis yang lebih muda, hidup

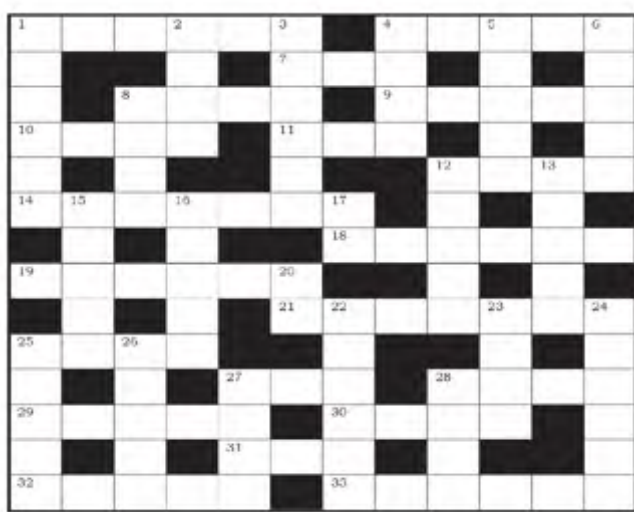
orang tersebut mungkin sia-sia. Bukan hanya dipenuhi penyakit, mungkin juga tidak produktif, sehingga hidup sebagai beban bagi orang lain.

Di Indonesia, orang dengan jabatan fungsional pensiun pada usia 55 tahun. Artinya, pada usia setelah itu mereka dianggap tidak mampu lagi bekerja secara produktif. Sementara itu usia harapan hidup penduduk kita semakin baik, sekitar 68 tahun.

Di negara-negara maju usia pensiun adalah 68, bahkan diusahakan 70 tahun untuk pekerja fungsional. Di Jepang, para pensiunan banyak yang direkrut kembali karena pengalaman dan kearifan mereka masih sangat dibutuhkan.

Artinya, pekerjaan rumah bagi kita semua bukan hanya menghadapi ledakan penduduk akibat kelahiran baru, melainkan juga penduduk yang panjang umur. Mereka semua berhak untuk memiliki derajat kesehatan dan kesejahteraan yang baik. ▀

PERTANYAAN TEKA-TEKI KATA NO.566



Mendatar:

1. Ilmu tentang zat dan energi
4. Baju besi zaman dulu untuk berperang 7/10/18. Film Terbaik peraih Piala Oscar 2010
8. Halaman (Inggris)
9. Gunung
11. Baru
12. Lugu
14. Tempat singgah

Menurun:

19. Membatalkan
21. Kesebelasan dari Lamongan
25. Bagian yang tidak di dalam
27. Ujian tengah semester
28. Pembersih debu atau sampah
29. Bebas dari bekerja
30. Bidak
31. Kata seru untuk mengajak
32. Keadaan tanpa gerak
33. Gambar bentuk, biasanya berwarna

gelap

Menurun:

1. ... Abbas, pengacara suami Nia Daniati
2. Kebat
3. Perhatian; minat
4. Nol (Inggris)
5. Hutan lebat
6. Aksara
8. Laki-laki dewasa
12. Bersih dan rapi
13. Sesuai dengan yang dicita-citakan
15. Kangen
16. Akal budi
17. Jenis lampu neon
20. Rupiah
22. Membeberkan
23. Semangat perjuangan yang menyala-nyala
24. Teliti; cermat
25. Penat
26. Kota di Maluku
27. Lepas terbuka
28. Hal; perkara

Jawaban TTK No.565

Mendatar :

- 1.Piut 3.Pneumonia 7.Ebi 8.Oven
- 10.Bungkuk 12.Swan 13.Karate 16.Alias
- 18.Atheis 21.Patah 23.Binasa 26.Poor
- 27.Katarak 29.Paru 31.NGA 32.Vasektomi 33.Land

Menurun:

- 1.Pro 2.Tenda 3.Pinset 4.Ubun 5.Ongol
- 6.Ibu 9.Via 10.Base 11.Kusta 13.Kapuk
- 14.Rat 15.Tah 16.ASI 17.Iba 19.Hook
- 20.Ibrani 22.Atase 24.Napal 25.Sir
- 26.Paut 28.Ada 30.UGD

agenda

Batik Priangan di BBJ

Bentara Budaya Jakarta (BBJ) menggelar pameran *Revitalisasi Tradisi Batik Priangan: the Dancing Peacock*, 21-30 Mei pukul 10.00-18.00 WIB di Jl. Palmerah Selatan 17, Jakarta.

Informasi, hubungi telp. (021) 5483008 ext 7910- 7911.

Seminar Alergi

IKA Departemen Ilmu Kesehatan Anak FKUI/RSCM menggelar seminar bertema *Pediatric Skin Allergy and Its Problems* di Hotel Borobudur, Jakarta, 20-21 Juni.

Hubungi Indri Nethalia, d.a. Sekretariat PKB IKA Dept. Ilmu Kesehatan Anak FKUI/RSCM, Jl. Salemba Raya, Jakarta 10430, Telp. (021) 314 3924, email: timpkbikafkui@yahoo.com

Workshop Gastrohepatologi

PKB Ilmu Kesehatan Anak X mengadakan workshop *Gastrohepatologi dan Hemato-onkologi* di Hotel Sanur Paradise Plaza, Bali, 24-27 Juni.

Hub. Arik: 08563720015, email:pkbanakbali10@yahoo.com.

Konferensi Deptan

Departemen Pertanian dan International Society for Nutraceutical and Fuctional Food menggelar konferensi internasional, ekshibishi, dan kursus *Nutraceutical dan Fuctional Food* di Inna Grand Bali Beach, 11-15 Oktober.

Hubungi Zahara Mardiah dan Bram K., telp. (021) 260520157 atau 08179261276. (est)