

Smartliving

Hidup sehat bersama PRODIA

GAGAL GINJAL

Sering terlambat
diketahui, tahu-tahu
sudah tahap parah

Jantung bocor

Penyakit bawaan lahir
saat anak sedang tumbuh
kembang

ARIE KRITING

Sehat itu bahagia



Prodia

**Prodia Siap Melayani *Home Service* hingga
Lebih dari **1.000** Lokasi/Hari**



Pesan layanan **Home Service** melalui
Prodia Mobile atau **Kontak Prodia 1500 830**



Prodia Mobile

Download on App Store or Google Play

Prodia.co.id  1500 830

Penyakit ginjal kronik dikenal sebagai gagal ginjal adalah gangguan struktural maupun fungsional ginjal dalam waktu lebih dari tiga bulan. Kalau kurang dari tiga bulan disebut sub-akut dan kalau terjadinya mendadak karena penyakit tertentu atau infeksi dinamakan akut. Yang dimaksud dengan struktural adalah terlihat pada pencitraan (*imaging*) dengan USG ukuran ginjal tersebut sudah mengecil. Namun, yang lebih sering dilihat adalah pada urine pasien terdapat kebocoran protein yang biasa disebut proteinuria. Seharusnya tidak ada protein yang keluar, jadi artinya sudah ada gangguan fungsi ginjal.



Penyakit jantung bocor pada bayi dan anak-anak disebabkan adanya lubang antara dinding pada ruang kiri dan kanan jantung yang tidak menutup dengan sempurna sebagai kelainan bawaan lahir atau akibat komplikasi dari infeksi. Gejala awalnya “sepele” berupa panas tinggi disertai muntah dan diare. Tetapi setelah diperiksa, dokter menemukan adanya serambi jantung yang berlubang. Karena katup dinding jantung itu bocor, sebagian darah bersihnya (yang mengandung oksigen) bercampur dengan darah kotor (mengandung karbondioksida yang beracun). Darah kotor yang tercampur terbawa mengalir bersama darah bersih ke seluruh tubuh dengan gejala umum yang muncul adalah berupa biru pada kuku, lidah dan mulut.

Penyakit Parkinson dengan gejala yang dikenal orang awam sebagai tremor (gemeteran) yang tidak terkontrol, sulit berdiri, mudah terjatuh dan susah menelan adalah degenerasi sel saraf secara bertahap pada otak bagian

tengah yang berfungsi mengatur pergerakan tubuh. Dalam dunia medis, penyakit ini sangat erat kaitannya dengan kondisi tubuh yang mengalami penuaan. Makin lanjut usia seseorang makin besar kemungkinannya mengalami penyakit ini, karena terjadinya kerusakan di area penghasil dopamin di dalam otak, sehingga dengan berkurangnya zat yang ikut berperan dalam menstabilkan gerakan itu, terjadilah gangguan gerakan. Masalahnya, penyakit ini sering terabaikan karena dianggap sebagai gangguan penuaan yang wajar terjadi. Padahal, inilah penyakit yang paling banyak ditemukan pada kelompok usia di atas 60 tahun yang bersifat progresif berkembang sangat cepat menjadi semakin memburuk.

Selagi muda perlakukan tubuh Anda dengan pola makan seimbang, rajin berolahraga dan hidup sehat demi masa tua yang sehat dan bahagia.

Salam sehat.

Dr. Dewi Muliaty, M.Si

President Director PT Prodia Widyahusada Tbk.

REDAKSI KEHORMATAN

Prof. dr. Siti Boedina Kresno, SpPK
Dr. dr. Soenarjati Soedigdoadi, SpMK
Drs. Andi Wijaya, PhD. MBA

PENANGGUNG JAWAB/PENASIHAT

Dra. Endang Hoyaranda
Dr. Dewi Muliaty, M.Si
Dr. Indriyanti R.S., M.Si

PEMIMPIN REDAKSI

Reskia Dwi Lestari, SE. MM

SEKRETARIS REDAKSI

Chika Putri Sugianto, M.I.Kom

DEWAN REDAKSI

Dr. Trilis Yulianti, M.Kes
Maria Athanasia Isti H, S.Farm
Yosephine Dina Pravitasari, S.Sn

KONTRIBUTOR/STAF AHLI

Dr. Agus S. Kosasih, SpPK
Dr. Demak L. Tobing, SpPK

ADMINISTRASI & SIRKULASI

Tri Noviyanti Maryani

QC LAYOUT/GRAFIS

Yosephine Dina Pravitasari, S.Sn

PELAKSANA PENERBITAN

The Writers' Guild

REDAKSI & TATA USAHA

Laboratorium Klinik Prodia
Jl. Kramat Raya 150, Jakarta 10430
Tel. (021) 314 4182
Fax. (021) 314 4181, 392 5885
Email: SmartLiving@prodia.co.id

BAGIAN IKLAN

The Writers' Guild
Jl. Kedoya Raya B2/3
Taman Kedoya Baru, Jakarta 11520
Tel. (021) 5804528-29
Hp: 08888615211, 0818772178
Email: winartibudiono@gmail.com



06

LAPORAN UTAMA

GAGAL GINJAL

Sering terlambat diketahui, tahu-tahu sudah tahap parah.

14 KOMENTAR AHLI

Dr. Tunggal Situmorang, SpPD-KGH, Dialisis dan transplanstasi. Pertanyaan yang sering muncul dan perlu jawaban yang benar.

18

LENSA



ARIE KRITING

“Sehat itu bahagia.”

30 DIAGNOSA

ProHealthy Gut. Pencernaan adalah otak kedua yang perlu dijaga kesehatannya.

32 SOROT PRODUK

Waspadai anemia defisiensi besi pada si kecil.

35 SOROT MUTU-HOME SERVICE

Semakin Mudah dan Praktis, Prodia Mobile Hadirkan Fitur Pemesanan Home Service.

36 SOROT MUTU

Beda pemeriksaan, beda pula waktu ambil hasilnya.

38 TANYA & JAWAB

40 BERBAGI SEHAT

42 AKTUALITA

Sport genomics. Membantu mencapai tujuan kesehatan dan kebugaran yang optimal.

46 AKTUALITA

Hepatitis Akut. Hepatitis misterius menyerang anak-anak. Waspadalah, tapi tidak usah panik

52

SEHAT ANAK

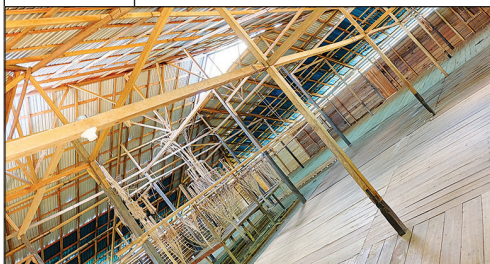


Jantung bocor. Penyakit bawaan lahir saat anak sedang tumbuh kembang.

- 60 SEHAT REMAJA
Sarapan. Kunci penting penunjang aktivitas yang sering terabaikan.
- 66 SEHAT WANITA
Kebotakan pada wanita yang merusak simbol kecantikannya.
- 74 SEHAT LANSIA
Parkinson. Sering terabaikan, karena dianggap sebagai gangguan biasa.
- 84 SEHAT MENTAL
Anxiety Disorder. Gangguan kecemasan berlebihan yang merusak kesehatan.
- 90 BUGAR
Olah bola. Tampil bak artis Korea.
- 94 RESEP SEHAT
Guava.

96

WISATA SEHAT



SUKU DAYAK YANG BERSAHABAT

- 98 BELANJA SEHAT
Buah, buah, buah yang waaah!

- 100 LIPUTAN

Kata pembaca...

Di era banjir informasi kesehatan sekarang ini, sulit untuk mendapatkan informasi yang akurat sebagai rujukan yang dapat dipercaya. Banyak informasi yang berupa promosi obat atau hasil penelitian yang belum teruji secara klinis.

Ketika saya menunggu giliran ambil darah di suatu Lab Prodia kebetulan saya iseng-iseng baca majalah SmartLiving, yang diletakkan bersama dengan brosur seri edukasi di rak promosi. Ternyata, isinya banyak memuat informasi kesehatan yang ditulis oleh dokter dari berbagai rumah sakit yang menarik minat saya. Sayang saya hanya bisa baca sepintas saja, karena tidak bisa pinjam bawa pulang.

Yosafat
Surabaya

Catatan Redaksi.

Anda bisa mendapatkan majalah SmartLiving secara rutin dan cuma-cuma dengan menjadi Anggota PCC (Prodia Customer Club). Atau bila belum menjadi anggota PCC dengan membayar pengganti ongkos kirim sebesar Rp 15.000 per nomor (transfer ke BCA Cab. Slipi No.084 5155 190 a/n PT. Prodia Widyahusada. Bukti transfer tersebut di email ke Tata Usaha SmartLiving : marcomm@prodia.co.id.

Pada bulan Mei yang lalu saya menderita flu yang cukup lama. Karena khawatir pandemi COVID-19 belum berakhir, sebelum ke dokter saya lakukan test antigen di lab Prodia. Saya merasa aman, karena pelayanan test tersebut dilakukan terpisah dari pelanggan lain untuk mencegah penularan. Dan antriannya tidak panjang, karena dikelola dengan baik. Dan hasilnya pun dapat ditunggu dan diserahkan dalam amplop tertutup.

Winarti
Serpong

Bagi para pembaca yang ingin menuliskan kesan dan pesannya dapat dikirimkan ke alamat redaksi atau email ke marcomm@prodia.co.id.

GAGAL GINJAL

Sering terlambat diketahui, tahu-tahu
sudah tahap parah

Narasumber

dr. Tunggul D. Situmorang
SpPD-KGH, FINASIM,

Dokter Spesialis Penyakit Dalam, Konsultan Ginjal Hipertensi. Praktik di MRCCC Siloam Hospitals Semanggi, Jakarta Selatan ■ Anggota Ikatan Dokter Indonesia (IDI) dan Perhimpunan Dokter Spesialis Penyakit Dalam Indonesia (PAPDI) ■ Ketua Korwil PERNEFRI (Perhimpunan Nefrologi Indonesia) Wilayah Jakarta, Bekasi, Tangerang dan Kalimantan Barat ■ Ketua Sub-Komite Etik dan Disiplin Komite Medik MRCCC Siloam Hospitals ■ Anggota Komite Nasional Transplantasi Organ dan Jaringan ■ President of The Indonesian Society of Hypertension (InaSH) periode 2018-2021

“Penyakit ginjal kronik yang dulu dikenal sebagai gagal ginjal adalah gangguan struktural maupun fungsional ginjal dalam waktu lebih dari tiga bulan. Kalau kurang dari tiga bulan disebut sub-akut dan kalau terjadinya mendadak karena penyakit tertentu atau infeksi namanya akut. Yang dimaksud dengan



struktural adalah terlihat pada pencitraan (*imaging*) dengan USG ukuran ginjal tersebut sudah mengecil, atau pada IVP ada kelainan (IVP = Intravenous pyelography adalah jenis pemeriksaan X-ray yang memanfaatkan suntikan bahan kontras untuk memeriksa organ tertentu). Namun, yang lebih sering dilihat adalah pada urine pasien terdapat kebocoran protein yang biasa disebut proteinuria. Seharusnya tidak ada protein yang keluar, jadi artinya sudah ada gangguan fungsi ginjal.”

dr. Tunggal D. Situmorang SpPD-KGH, FINASIM,

“Gagal ginjal adalah kondisi tidak berfungsinya ginjal yang tahapannya dari kurang berfungsi, sangat tidak berfungsi dan gagal total. Sebetulnya istilah ini tidak digunakan lagi, karena yang dikatakan ‘gagal’ itu adalah sudah tidak ada harapan lagi. Karena itu, terminologi kegagalan fungsi (*kidney failure*) dalam status penyakit ginjal (*in state of renal disease*) pada tahun 2002 diganti oleh KDOQI (*Kidney Disease Outcome Quality Initiative*) menjadi penyakit ginjal menahun (*Cronic Kidney Disease/CKD*) yang terjadi lebih dari tiga bulan. Dengan istilah baru ini memberikan kesan psikologis bahwa penyakit menahun ini masih banyak yang bisa dilakukan untuk mengobatinya. Dan itu merubah semua persepsi tentang gagal ginjal itu sehingga pasien menjadi lebih bersemangat lagi. Berdasarkan berat ringannya gangguan fungsi ginjal, apapun penyebabnya oleh KDOQI, CKD digolongkan menjadi 5 kategori (stage 1-5). Ternyata selain derajat gangguan fungsi ginjal, ada faktor lain yang penting yang sangat menentukan prognosis penyakit ginjal kronis yaitu faktor penyebabnya dan ada tidaknya kebocoran protein dalam urine.

Karena itu tahun 2012, KDIGO (*Kidney Disease Improving Global Outcome*) menyempurnakan terminologi CKD dengan mencantumkan derajat proteinurianya,” kata dr. Tunggal.

Penyakit Ginjal Kronik (PGK) merupakan salah satu pembunuh diam-diam (*the silent killers*) karena gejala awalnya sering tidak terasa, sehingga terabaikan dan berkembang sampai ke tahap berbahaya. Begitu gejalanya muncul, fungsi ginjal sudah <30% (*Stage 4*), bahkan bisa 10% saja lagi (*Stage 5*). Pada kondisi itu penderitanya sudah harus rutin melakukan cuci darah (hemodialisis/ HD) seumur hidup dengan frekuensi delapan sampai dua belas atau minimal 10 jam per minggu. Tanpa cuci darah dalam sebulan saja mereka berisiko tinggi meninggal, karena keracunan dari sampah metabolisme tubuh. Masalahnya, selain biayanya yang tinggi penderita juga harus menanggung dampak ikutan dari cuci darah tersebut. Atau mendapatkan transplantasi ginjal yang cocok agar bisa hidup normal kembali.

Bila filter racun tubuh sudah tidak berfungsi lagi

Ginjal merupakan organ tubuh dengan banyak pembuluh darah yang berfungsi menyaring limbah bagi tubuh dan kelebihan cairan dari darah sebelum dibuang sebagai cairan urine. Setiap hari, kedua ginjal yang berbentuk seperti kacang ini menyaring sekitar 180 liter darah dan menghasilkan sekitar 1-2 liter urine. Di dalam setiap ginjal, terdapat unit penyaring (nefron) yang terdiri dari glomerulus dan tubulus. Saat darah melewati unit penyaring glomerulus bekerja menyaring cairan dan limbah untuk dikeluarkan, serta mencegah keluarnya sel darah dan molekul besar yang berbentuk protein. Sedangkan tubulus mengeluarkan dan atau mengabsorpsi kembali mineral yang dibutuhkan oleh tubuh. Sisanya dibuang sebagai limbah melalui urine.

Menurut dr. Tunggul, fungsi ginjal adalah:

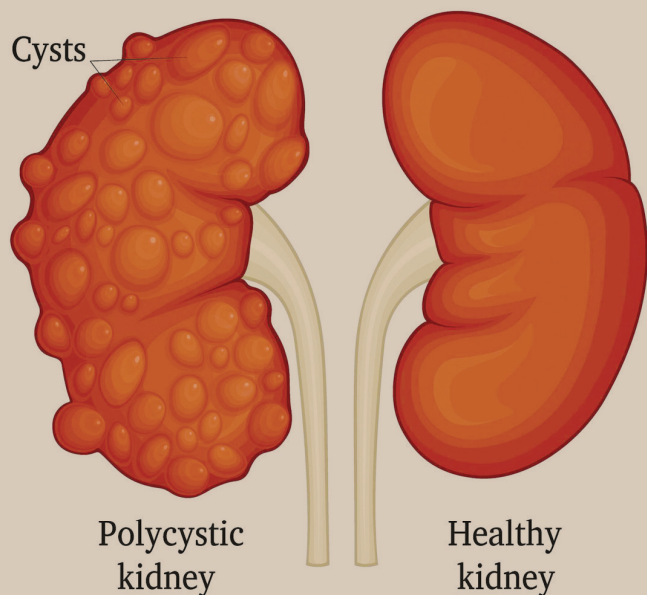
- 1 Filtrasi.** Menyaring zat-zat racun yang ada di dalam tubuh di glomerulusnya dan mengeluarkan sisa-sisa metabolisme tersebut, misalnya ureum, kreatinin, asam urat dan seterusnya ke dalam urine.
- 2 Menjaga keseimbangan cairan tubuh.** Kalau banyak minum, kelebihan cairan itu dikeluarkan banyak dan kalau sedikit minum dikeluarkan sedikit.
- 3 Fungsi hormonal** dengan memproduksi hormon eritropoietin untuk membentuk darah sehingga, kalau ginjal terganggu akan terjadi anemia. Dan, membantu pembentukan vitamin D3, vitamin D dalam bentuk aktif yang menjaga kesehatan tulang, untuk mencegah terjadinya osteoporosis.
- 4 Mengeluarkan enzim renin.** Zat yang mengatur tekanan darah dan kadar garam dalam tubuh tetap normal.

Karena itu kalau fungsi ginjal yang mengatur cairan ini terganggu penderitanya akan mengalami bengkak-bengkak. Juga kalau fungsi mengeluarkan racun yang terganggu, maka dia akan keracunan. Dan bila fungsi hormonal yang terganggu, yaitu maka dampaknya pada pengaturan pembentukan darah, tekanan darah dan pengeluaran vitamin D3. Kerusakan ginjal berlangsung perlahan selama bertahun-tahun tanpa disertai dengan gejala yang mencurigakan, sehingga sering terlambat mengetahuinya atau terdeteksi saat kerusakan ginjal sudah pada tahap lanjut yang memerlukan penanganan serius, seperti cuci darah (hemodialisis) atau cangkok ginjal. Karena itu pemantauan fungsi ginjal secara berkala sangatlah penting untuk mencegah kerusakan ginjal tahap lanjut.

Kerusakan organ penting ini berisiko tinggi terjadi pada orang yang memiliki penyakit tertentu atau kebiasaan yang kurang sehat. Secara umum, gagal ginjal disebabkan oleh tiga hal, yaitu kerusakan langsung pada ginjal, kurangnya pasokan darah ke ginjal dan penyumbatan pada ginjal atau saluran kemih, sehingga urine tidak bisa dikeluarkan dari tubuh. Umumnya penyakit ginjal bersifat kronik yang berlangsung dalam jangka waktu lama (penyakit ginjal kronis) dan ada pula yang bersifat akut yang terjadi dalam waktu singkat (penyakit ginjal akut).

Rusaknya ginjal secara bertahap

“Gangguan fungsi ginjal dikategorikan dalam lima tahap (*stage*) atau fase dan stadium. Yang dimaksud dengan gangguan fungsi ginjal tersebut adalah gangguan laju filtrasi glomerulus (*glomerular filtration rate*), yang normalnya 90 - 120 mililiter per menit (ml/menit), dianalogikan dengan persentase, menunjukkan banyaknya substansi dalam darah yang dibersihkan oleh ginjal,” kata dr. Tunggul. “Nah, kriteria itu yang populer sekarang, berapa persen fungsi ginjalnya,” lanjutnya.



Dengan analogi persentase yang normal adalah 100%, maka gangguan fungsi ginjal dikategorikan dalam 5 fase, yaitu: Fase pertama bila laju glomerulusnya di atas 90%. Fase kedua antara 60–89%. Fase ketiga sudah mencapai 30–59%, fase keempat 15–29% dan fase kelima, atau fase akhir disebut gagal total kalau laju filtrasi glomerulusnya kurang dari 15%. Secara mudah bisa dikatakan sebagai kondisi ringan, sedang dan berat. Yang ringan kalau masih fase satu dan dua, kondisi sedang fase tiga, 30–59%. Dan disebut sedang berat mulai dari 15–29% dan sudah gagal kalau kurang dari 15%. Begitu ditangkapi oleh orang awam. Begitu mudahnya sehingga angka-angka ini sekarang menjadi sangat populer walaupun harus sangat hati-hati untuk menerjemahkannya, harus ada hal-hal yang lain.

Dari observasi insidensi penyakit ginjal kronik ini di lapangan, tahun 2012 KDIGO menemukan fakta bahwa bisa sama tahapannya, tetapi prognosisnya berbeda. Ternyata bukan hanya laju filtrasi

glomerulusnya saja yang penting tetapi ada hal yang turut menentukan, yaitu adanya protein di dalam urine. Kebocoran protein ini dikategorikan dalam tiga kelas, yaitu: 1) Ringan, bila A1 kurang dari 30 miligram (mg) per 24 jam; 2) Sedang, bila 30–299 mg, dan 3) Berat, bila lebih dari 300 mg.

“Karena itu, terminologinya di dunia kedokteran diubah sedikit. Misalnya G2A3, artinya fungsinya 60–89, tapi proteinnya sudah positif 3. Berdasarkan dari laju filtrasi glomerulus dan protein itu, ada tabel (*chart*) yang menunjukkan *stage* dengan kebocoran protein untuk menentukan berat-ringannya penyakit ini, berapa kali harus ke dokter per bulan atau per tahun. Dan *stage* mana yang perlu dikonsultasikan (*referral*) dokter dari puskesmas (*primary care*) ke rumah sakit, atau dari rumah sakit type B, ke type A.”
 jelas dr. Tunggul

Gejala dan tanda yang perlu diwaspadai

“Walaupun penyakit ginjal kronik ini berkembang secara bertahap, lambat dan tanpa terasa, tapi sebenarnya progresif, terutama kalau kebocoran protein sudah banyak akan lebih cepat penurunannya. Umumnya, tubuh kita menyesuaikan diri, beradaptasi sehingga perkembangan penyakit yang pelan-pelan itu tidak terasa gejalanya. Bisa mulai terasa ada gejala sesudah ada gangguan fungsi ginjal sedang berat, sesudah fungsinya kurang dari 30%,” kata dr. Tunggul.

Biasanya gangguannya bisa subyektif yang dirasakan dan obyektif terdeteksi dari pemeriksaan laboratorium. Gangguan subyektif bila sudah ada kebocoran protein, yang diketahui dari kencingnya keruh, walaupun ia belum merasakan adanya gangguan. Pada saat fungsi ginjalnya sudah mulai menurun. Masuk tahap 3B, dari tahap 3 ke tahap 4, mulai ada gejala.

Gejala yang dirasakan, adalah:

▶ **Cepat merasa lelah.** Penyakit yang umum dialami, nafsu makan menurun, lemes-lemes, merasa tidak fit. Jumlah urinenya masih bisa normal atau sudah berkurang.

▶ **HB mulai menurun,** sehingga mudah menjadi lemes.

▶ **Mual-mual, muntah** yang disangka sakit maag, ke dokter maag terus, padahal sebenarnya itu karena racun-racunnya sudah menumpuk, jadi mual-mual muntah nafsu makan berkurang.

▶ **Bengkak-bengkak,** muncul pada stadium akhir, kemudian juga sesak, kemudian asidosis (kondisi kadar asam di dalam tubuh sangat tinggi). Jadi itu makanya sebenarnya perlu diperiksa secara teratur ya khususnya yang mempunyai faktor risiko. Jadi tidak semua, kan ada faktor risiko sebenarnya.

Faktor risiko yang perlu dihindari

“Faktor risiko kerusakan ginjal ini dapat kita bedakan antara yang sistemik dan yang lokal. Yang lokal, misalnya ada riwayat batu ginjal. Pada pria, terkena gangguan prostat membesar. Sedangkan pada wanita, ada kanker serviks atau kanker ovarium,” kata dr. Tunggul. “Sedangkan risiko sistemik atau yang umum adalah banyak, pertama adalah faktor usia. Makin lanjut usianya makin besar risikonya. Kemudian, jenis kelamin, pria umumnya lebih berisiko dibanding wanita. Yang lebih menentukan adalah adanya hipertensi atau diabetes. Kedua faktor risiko ini menjadi

penyebab utama gagal ginjal di seluruh dunia. Kalau kedua ini digabungkan, dua dari tiga orang yang cuci darah, adalah karena diabetes dan/atau hipertensi. Selain itu, ada gangguan asam urat yang tinggi, dislipidemia atau jantung bermasalah.” lanjutnya.

Semakin cepat pemeriksaan dilakukan, diharapkan kerusakan ginjal bisa ditangani secepatnya. Hal ini penting untuk mencegah kerusakan lebih lanjut agar tidak berkembang menjadi gagal ginjal stadium akhir. Pada fase ini, mungkin ginjal sudah sama sekali tidak dapat berfungsi dan untuk mengembalikan fungsi ginjal penderita. Kondisi ini akan membutuhkan cuci darah rutin atau operasi transplantasi ginjal.

Pemeriksaan yang dilakukan dokter untuk menegakkan diagnosis

“Pertama dari keluhan pasien dengan cara anamnesis, menanyakan. Misalnya, keluhannya adalah merasa kurang fit, lemas, nafsu makan menurun, mual-mual muntah. Itu yang subyektif. Setelah itu yang obyektif, dilakukan pemeriksaan laboratorium utamanya pemeriksaan urine dan darah. Dengan pemeriksaan urine kita sudah dapat mengetahui apakah ada kebocoran protein atau adanya sel-sel darah di urine. Apakah HBnya sudah turun atau tidak, karena masalah ini kronik umumnya HBnya sudah turun. Kalau HBnya tidak turun, bisa jadi kasus ini adalah akut,” kata dr. Tunggul menjelaskan.

Yang sering diperiksa adalah kadar ureum, kreatinin, asam urat yang umumnya sudah tinggi. Dengan rumusan EPI, atau MDRD, Jaffe dan rumus lainnya dapat dihitung berapa laju filtrasi glomerulusnya. Sekarang laboratorium sudah menyediakan apa yang diinginkan. Bisa jadi, pada beberapa pasien urinenya sudah mulai berkurang, jadi sesak, atau mual-mual.

Dari keluhan pasien dan pemeriksaan laboratorium, bahkan kalau perlu pemeriksaan penunjang yang lain, seperti USG, baru ditegakkan diagnosisnya

dan ditentukan apa *treatment* serta obat-obatannya,” lanjutnya.

Pengobatan yang diperlukan tergantung pada tahap penyakitnya

“Kalau masih tahap 1 dan 2, hanya perlu mengoreksi kebocoran ginjal dengan memeriksa urine sekali 6 bulan, atau sekali 4 bulan, misalkan. Tapi, kalau udah tahap 3 ke 4, sedang dan sedang berat, maka sudah perlu pembatasan diet protein. Dengan diet pembatasan protein ini perlu diberikan suplemen pengganti, asam amino esensial (ketoanalog) yang oleh awam sering disebut vitamin ginjal. Ketosteril dihilangkan karena tidak boleh promosi obat tertentu. Kemudian

perlu perhatian penggunaan obat-obatan yang disesuaikan dengan fungsi ginjalnya. Dan semua obat-obatan nefrotoksik yang mengganggu ginjal kalau bisa dihindari,” kata dr. Tunggal.

“Kalau sudah *stage 4*, racun menumpuk ada gejala-gejala muncul, ia akan sesak napas dan tersengal-sengal, maka dilakukan dialysis. Kalau ada donornya lakukan transplantasi ginjal cara yang paling ideal, karena dapat menggantikan seluruh fungsi ginjal. Sedangkan dengan dialysis yang bisa digantikan adalah soal cairan, soal pengeluaran racun-racun, tetapi untuk yang fungsi hormonal itu harus ditambah dengan obat lain, misalnya dengan menyuntik dengan eritropoietin, kemudian dengan memberikan vitamin D3, calcitriol dan lain sebagainya, fungsi metabolismenya tidak,” lanjutnya

SECARA UMUM. PENGOBATAN PENYAKIT GINJAL KRONIS MELIPUTI:

PEMBERIAN OBAT-OBATAN.

Untuk mengendalikan penyakit yang menyertai agar tidak menjadi lebih parah. Obat-obatan yang mungkin diberikan adalah: (1) Obat hipertensi (ACE inhibitor atau ARB) meningkatkan fungsi ginjal, (2) Anemia (hormon eritropoietin, suplemen besi), (3) Diuretik (furosemide) mengurangi penumpukan cairan pada tubuh, (4) Suplemen kalsium dan vitamin D memperkuat tulang, (5) Obat kortikosteroid mengatasi glomerulonefritis (radang unit penyaring ginjal).

CUCI DARAH (DIALISIS).

Penyaringan limbah serta cairan dalam tubuh dengan mesin atau memanfaatkan rongga perut. Dialisis yang dilakukan dengan mesin disebut hemodialisis. Sedangkan dialisis yang dilakukan dalam rongga perut dengan menggunakan cairan dialisis untuk menyerap cairan atau limbah yang berlebih, disebut *Continuous Ambulatory Peritoneal Dialysis* (CAPD).

TRANPLANTASI

GINJAL. Mengganti ginjal yang rusak dari penderita dengan ginjal sehat yang didapat dari donor. Penderita penyakit ginjal kronik bisa lepas dari cuci darah seumur hidup pasca transplantasi. Namun, untuk menghindari risiko penolakan organ cangkok, pasien perlu mengonsumsi obat imunosupresif untuk jangka panjang.

Mencegah dengan aktif memeriksa perkembangan penyakitnya agar jangan sampai menjadi parah

“Dengan mengetahui faktor risikonya, sebenarnya penyakit ginjal ini dapat dicegah. Atau, kalau sudah kena bisa diperlambat supaya tidak sampai nantinya harus cuci darah, yaitu dengan mengontrol faktor penyebabnya hipertensi atau diabetes, misalnya dikontrol. Jika ada batu ginjal, dikeluarkan. Yang lebih penting lagi adalah, dietnya sudah mulai diatur,” kata dr. Tunggul. “Pada tahap 3, diet, khususnya mengenai protein, harus sudah mulai diatur, karena itu yang menjadi bertumpuk. Dengan mengatur makanan, dan mengendalikan faktor risiko, dapat menunda tidak sampai menjadi gagal ginjal,” lanjutnya.

Meskipun belum mengalami adanya gejala, sebaiknya tetaplah periksa secara rutin. Jangan sampai mengalami gejala lebih dulu, karena itu

sudah tahap kerusakan berat. Ada tanda-tanda sebelum munculnya gejala, misalnya fungsi ginjal masih normal tetapi sudah ada kebocoran protein atau ada eritrosit di urine. Yang dimaksudkan dengan penyakit ginjal kronis itu sebenarnya adalah kalau sudah tahap 3 ke atas, fungsi ginjalnya kurang dari 60 ml/menit atau 60%. Sedangkan tahap 1 dan 2 belum.

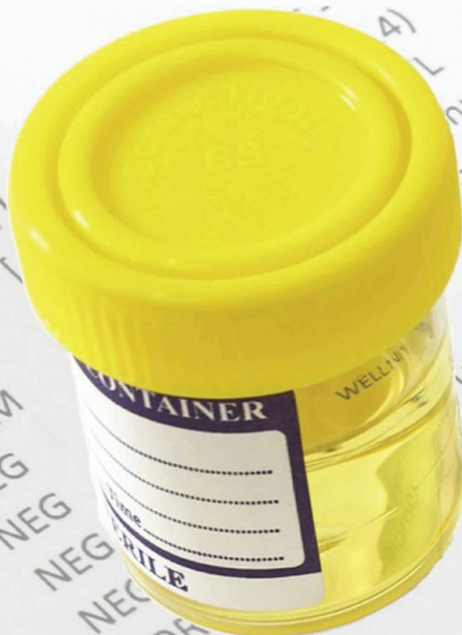
Tapi, walaupun masih pada tahap 1 dan 2, kalau ada risiko tinggi, maka banyak yang bisa dilakukan agar jangan sampai proteinuria, misalkan, atau terjadi kebocoran protein. Sekali terjadi kebocoran, terjadilah proteinuria yang tidak bisa balik kembali (*irreversible*). Yang masih bisa diperbaiki lagi adalah mikroproteinuria. Mikroproteinuria atau mikro albuminuria, pada tahap kurang dari 300 mg per 24 jam. Hal ini hanya bisa diperiksa di laboratorium tertentu, misalnya Prodia sudah bisa melakukan.

PEMANTAUAN FUNGSI GINJAL SECARA BERKALA

Untuk memantau fungsi ginjal ada dua pemeriksaan laboratorium yang dapat digunakan, yaitu:

■ **PEMERIKSAAN ALBUMIN URINE KUANTITATIF.** Menggunakan sampel urine sewaktu berkemih atau yang dikumpulkan dalam waktu tertentu. Untuk mengukur kadar albumin dalam urine sebagai penanda kerusakan ginjal. Jika menggunakan urine sewaktu berkemih dilakukan pemeriksaan tambahan untuk koreksi. Seseorang dinyatakan mengalami penyakit ginjal bila 2 atau lebih dari 3 pemeriksaan masuk rentang mikroalbuminuria dalam jangka waktu 3 - 6 bulan. Dianjurkan bagi penyandang diabetes pemeriksaan ini setiap tahun sejak terdiagnosis.

■ **PEMERIKSAAN CYSTATIN C.** Menggunakan sampel darah. Untuk mengetahui estimasi Laju Filtrasi (penyaringan) Glomerulus (LFG), berapa banyak darah yang dapat disaring glomerulus (unit penyaring ginjal) dalam satu menit. Nilai LFG menggambarkan fungsi ginjal. Ketika kadar cystatin naik dan LFG turun menunjukkan fungsi penyaringan glomerulus turun, maka diketahui fungsi ginjal pun menurun. Seseorang dinyatakan mengalami penyakit ginjal jika LFG kurang dari 60 mililiter (ml) per menit. Dan jika kondisi ini berlangsung lebih dari 6 bulan disebut Penyakit Ginjal Kronik (PGK). *The American Diabetes Association* (ADA) dan *The National Institute of Health* (NIH) menyarankan agar mereka dengan diabetes tipe 2 melakukan pemeriksaan ini paling sedikit sekali dalam setahun.



Mikroalbuminuria dengan pemeriksaan rutin yang biasa saja tidak terdeteksi. Proteinnya negatif, tapi mikroalbuminurianya sudah ada. Untuk mengetahui lebih dini lagi fungsi ginjal sebelum kreatininnya meningkat, kita bisa juga lakukan pemeriksaan dengan Cystatin C. Masalahnya, biayanya mahal dan sementara ini belum ditanggung BPJS.

"Ini yang sebetulnya yang harus diberikan pengertian kepada beliau-beliau itu kan. Kan lebih utama pencegahan daripada pengobatan. Harusnya lebih baik dicegah," kata dr. Tunggul.

TIPS DOKTER

Untuk mencegah terjadinya penyakit ginjal kronik, dr. Tunggul memberikan tips sebagai berikut:

SEBELUM KENA PENYAKIT GINJAL. Kenali dirimu apakah termasuk yang berisiko atau tidak. Apakah dari keluarga yang punya riwayat berpenyakit diabetes atau hipertensi, batu ginjal, dan lainnya. Kalau ya, Anda berisiko tinggi yang perlu kontrol dokter.

BILA SUDAH MENGALAMI GANGGUAN GINJAL. Yakini, bahwa sebagian besar dari penyakit itu sebenarnya bisa dicegah dengan upaya-upaya tertentu. Dan kalau sudah berpenyakit ginjal pun dapat diperlambat terjadinya gagal ginjal dengan kontrol atau pengendalian yang baik. Bisa menunda keharusan menjalani cuci darah atau dialysis.

KALAU GINJAL SUDAH MENJADI *CRONIC KIDNEY DISEASE*, menjadi gagal ginjal pun jangan putus asa, karena masih dapat diatasi dengan cuci darah. Gagal hidup tidak sama dengan gagal ginjal. Masih banyak yang bisa dilakukan. Dialisis atau transplantasi. Itu sudah bisa rutin dilakukan dan semuanya dibayar BPJS. Berterima kasih sama pemerintah dan BPJS. Dan, berterimakasih ke laboratorium. Karena bisa untuk memeriksa secara serial, sehingga bisa diikuti perkembangannya.

DIALISIS DAN TRANSPLANTASI

Pertanyaan yang sering muncul dan perlu jawaban yang benar

dr. Tunggul D. Situmorang
SpPD-KGH, FINASIM,

“ Tidak ada orang yang mau mengalami cuci darah seumur hidupnya. Tapi penyakit ginjal kronik ini merupakan salah satu pembunuh diam-diam (*the silent killers*) karena gejala awal penyakit ini sering tidak terasa, sehingga terabaikan dan berkembang sampai ke tahap berbahaya. Begitu gejalanya muncul, fungsi ginjal sudah tinggal 25%, bahkan bisa 10% saja lagi. Pada kondisi itu penderitanya harus rutin melakukan cuci darah yang sangat merepotkan. Selain biayanya yang tinggi, penderita juga harus menanggung dampak ikutan dari cuci darah tersebut. Atau mendapatkan transplantasi ginjal yang cocok agar bisa hidup normal kembali. ”

Masalahnya, sewaktu muda dan sehat kita sering mengabaikan kontrol kesehatan ginjal dan menerapkan gaya hidup sehat. Karena itu, perlu ditanamkan kesadaran agar merawat ginjal sebelum keburu rusak yang parah dengan menerapkan gaya hidup sehat dan memeriksakan kondisi ginjal dalam selang waktu tertentu agar bisa memperbaikinya untuk memperlambat terjadi kerusakan fatal. Dalam kesempatan ini, kita mengajukan beberapa pertanyaan yang sering muncul dan perlu diketahui jawabannya dengan benar kepada **dr. Tunggul D. Situmorang SpPD-KGH, FINASIM**, yang kali ini menjadi narasumber.

Q *Apakah harus banyak minum, dok?*

Ini adalah persepsi salah yang perlu diluruskan. Untuk menjaga kesehatan ginjal bukan dengan banyak minum, tetapi cukup minum. Kelebihan bisa menjadi beban, tetapi jangan sampai kurang, karena itu memang lebih berbahaya,” kata dr. Tunggul. “Ukuran cukup sesuai dengan kebutuhan, secara teoritis adalah 30 cc setiap kilogram berat badan. Jadi kalau berat tubuh adalah 60 kilogram, maka kebutuhan minum adalah sebanyak 1.800 cc,” tambahnya.

Walaupun tidak persis bisa 1800 cc, bolehlah kurang lebih, misalnya 1900 cc. Dan, sebenarnya Tuhan sudah menciptakan kita dengan tanda-tanda alamiah yang kalau haus harus minum. Jadi tidak dianjurkan minum terlalu banyak tapi tidak boleh kurang cairan. Minum yang cukup. Apalagi kalau olahraga, tentu perlu tambah dan kalau udara panas pun tambah lagi. Bila penderita penyakit ginjal kronik minum terlalu banyak akan terjadi hiperhidrasi ginjalnya harus bekerja lebih berat. Risiko minum terlalu banyak tidak sebesar kalau kurang minum yang berakibat dehidrasi, seperti yang dialami orang yang diare, bila tidak segera diganti cairannya pasti fungsi ginjalnya langsung rusak. Sehingga orang bilang minum banyak.

Q *Kalau kondisi seperti itu tidak segera ditangani dengan tepat, apa yang akan terjadi ?*

Nah itu dia. Kalau misalkan tidak ditangani maka dia akan masuk gagal ginjal. Kalau sudah gagal ginjal, namanya juga gagal total, maka akan mengancam nyawa. Walaupun umur di tangan Tuhan. Dari statistik dikatakan, jika seseorang mengalami gagal ginjal total dan tidak ditangani dengan dialisis atau transplantasi pengganti ginjal, maka umumnya rata-rata dua mingguan sudah innalillahi. Kalau sudah total ya. Sudah nggak ada kencingnya lagi, sudah sesek, sudah asidosis dan seterusnya. Padahal itu bisa diselamatkan. Jadi ahli ginjal itu enaknya di situ. Tanpa ginjal pun orang bisa hidup. Hidupnya bukan sembarang hidup. Hidup yang berkualitas, hidup yang berkarya. Hidup yang bermakna dan hidup yang menjadi keberkahan. Itu *lho*.

Q *Apa dan bagaimana caranya cuci darah itu, dok?*

Yang menjadi masalah banyak orang adalah agar jangan sampai harus cuci darah. Itu tergantung pada bagaimana cara kita menjaga kesehatan ginjal, yang menyangkut diet protein, mengurangi minum karena jumlah kencingnya sudah mulai sedikit, bagaimana kondisi jantung karena kalau sudah tahap apa dan lanjut organ-organ lain pun bermasalah. Dan, penyebab kematian pada penderita gagal ginjal bukan ginjalnya tapi jantungnya.

Sebenarnya, dialisis bukan masalah tapi solusi (*of solution*) untuk memperpanjang harapan hidup (*prolong the life*), karena itu masalahnya adalah kapan harus dilakukan. Ada pendapat awam yang mengatakan, ‘Kami tidak mau cuci darah, karena sekali cuci darah akan terus cuci darah. Tidak begitu. Harus ditentukan bahwa dengan indikasi tertentu ia memang sudah saatnya harus cuci darah. Karena itu, ada yang dialisis

untuk selamanya bagi penderita ginjal kronik dan yang untuk penyembuhan bagi pasien akut (karena tersumbat kalsium atau kena prostat) yang diharapkan akan *reversible* setelah penyebabnya dihilangkan.

Seperti juga dengan obat pada umumnya, cuci darah juga ada dosisnya. Kebutuhan minimal dalam seminggu adalah 10 jam dan yang paling baik adalah 3 kali seminggu, misalnya 3 kali tiga setengah jam. Tapi karena BPJS menanggung dua kali maka kita buat 2 kali 5 jam. Apa boleh dikurang-kurangi?. Sering itu dikurang-kurangi dan tidak terasa apa-apa. Kita juga tahu kalau dikurangi tidak terjadi apa-apa sekarang, tetapi nantinya akan berakibat pada jangka panjangnya. Artinya tidak adekuat, tidak cukup. Saya selalu katakan , misalkan apakah kita bisa makan satu kali sehari? Bisa.

Kapan harus dilakukan cuci darah itu, dok?

Qau laju infiltrasinya sudah kurang dari 15 ml/menit atau 15% maka itu indikasi, artinya sudah boleh dilakukan, lebih baik dilakukan, tapi bukan harus dilakukan, apalagi pada usia yang lanjut ada hal-hal yang mengancam, misalnya dia sudah sesak

karena gagal ginjalnya, *overload* cairannya. Itu tidak ada lagi ampun. *Ngak* boleh pikir-pikir lagi, langsung dialisis dan dia akan selamat biasanya. Atau kalau ada hiperkalemia, kalium yang tinggi yang akan membuat jantung bermasalah itu harus langsung. Atau dia sudah tidak bisa makan karena muntah-muntah, mual-mual, *lemes*, kurang gizi itu sudah waktunya.

Makanya pada tahap 4 dimana fungsi ginjalnya itu masih kurang dari 30 tapi masih lebih dari 15, dari 15 - 20, apalagi penyebabnya itu diabetes, hipertensi atau penyakit jantung, kita sudah melakukan persiapan membuat *cimino fistula*. *Cimino fistula* itu menyambung arteri yang kecil di lengan ini dengan vena itu disambung, tujuannya adalah supaya pembuluh darahnya itu

Dokter urolog nefrolog kita sudah sangat ahli. Baik penerima ataupun pendonor dapat hidup kembali normal. Itu urusan dokter untuk menentukan atau membatasi apa yang harus dipatuhi nanti.



membesar, aliran darah itu membesar sehingga kalau nanti kita memang harus cuci darah, maka itu sudah mudah dilakukan, dia gampang berfungsi, sudah efisien dan tidak sakit. Dan itu butuh waktu dari satu sampai dua bulan baru bisa dipakai. Jadi kita sudah menganjurkan untuk membuat itu pada fase 4, dengan catatan kita terangkan, ini untuk siap-siap.

Yang menjadi kendala adalah sering keluarga pasien terkejut ketika dikatakan sudah fase 4, atau sudah fase 5, kita akan pasang cimino (*AV shunt*), akses untuk hemodialisis. Padahal tidak ada yang dipasang, hanya disambung ke pembuluh darah pasien. Dia pikir, dokternya sudah *hands-up*. Masalah jadi selesai setelah kita jelaskan terangkan, bukan berarti kita sudah menyerah. Kita masih tetap berupaya supaya cuci darah itu belum akan dilakukan, tapi sedia payung sebelum hujan. Karena semua pekerjaan yang direncanakan pasti lebih baik daripada tidak direncanakan. Kalau tidak direncanakan akses cuci darah itu, nanti akan terjadi tusuk sini tusuk sana. Dan dimulainya juga pada waktunya yang tepat. Kalau kondisinya belum mengancam, belum dilakukan. Nah itu kan tugas kita bersama untuk menjelaskan kepada masyarakat.

Apakah frekuensi dialisis itu akan

semakin tinggi atau berkurang?

“Frekuensi cuci darah itu tidak bisa berkurang. Kalau pasiennya sudah pada tahap 5, atau bahkan dulu tahap 4, sudah dianjurkan untuk dialisis sebagai terapi pengganti ginjal. Artinya sudah diindikasikan. Tetapi pada perkembangannya setelah dikumpul pada *early dialysis* atau dialisis yang sangat *cepat-cepat* juga tidak sangat seperti yang diharapkan. Jadi indikasi dialisis ada tapi ada lagi inisiasi dialisis.

Sampai berapa lama dialisis ini bisa

digunakan pasien penyakit ginjal kronik, dok?

Tergantung pada penyebabnya apa. Ada faktor risiko lain dan umumnya adalah jantung. Kalau kita bicara statistik, umur terpanjang orang yang dialisis dapat lebih 20 tahun setelah menjalaninya. Barangkali, karena mulai pada waktu muda. Ada orang yang cuci darah, sampai 40 tahun. Yang penting adekuat, cukup. Bukan hanya cuci darah sekedar cuci darah, tapi cuci darah yang memang cukup dosisnya. Selain itu, kualitas hidup (*quality of life*) orang yang cuci darah dengan yang tidak cuci darah adalah sama saja. Kerjanya baik, HBnya normal, *tidak* ada osteoporosis.

Apakah dengan transplantasi itu fungsi

ginjal bisa normal, ya dok ?

Bisa normal. Sekarang ini sudah kita lakukan secara rutin. Jadi, dokter-dokter urolog nefrolog kita sudah sangat ahli. Pada permulaan transplantasi dulu perlu duapuluhan jam, sekarang cukup tiga jam saja. Tentu komplikasinya berbeda. Itu mempunyai trik-trik tersendiri, apalagi soal menjaganya sesudah transplantasi. Tapi kita bersyukur obat-obatannya yang mahal dibayar BPJS, oleh pemerintah. Kualitas hidup bisa kembali normal, senormal-normalnya.

Tapi, masalahnya banyak orang untuk transplantasi itu sudah ‘takut’ duluan, mungkin ada kendala budaya atau alasan lainnya. Saya kira justru sosialisasinya yang kurang, karena katanya kita orang Asia yang suka tolong menolong. Kalau kita tidak bisa tolong dengan duit kita, kenapa tidak kita tolong dengan ginjal kita? Karena dari penelitian tim ahli dengan teliti, bahwa orang yang menjadi donor dengan menggunakan satu ginjalnya tetap bisa hidup normal. Itu nanti urusan dokter untuk menentukan, apakah nanti sesudah diambil satu ginjalnya harus membatasi apa yang harus dipatuhinya nanti.

ARIE KRITING



FOTO: FOTIO, Koleksi AK

“Sehat itu bahagia.”

Terima kasih untuk Aji dan Hendrik yang sudah menjadi bagian tim buser demi mendapatkan waktu berbincang dengan pria yang memiliki nama lengkap Satriaddin Maharinga Djongki ini.

“Aduh... Kakak sampai datang ke rumah saya, demi untuk wawancara. Saya berterima kasih sekali. Wah ... jadi tidak enak,” sambut Arie Kriting suatu malam di lokasi tempat tinggalnya di kawasan Jagakarsa. Setelah terlebih dahulu mampir ke *outlet* pisang goreng Moala, khas Indonesia Timur yang dia jalankan bersama Arya Saloka, pesinetron Ikatan Cinta.

Sekadar info ke pembaca, mengejar selebriti di tanah air ini gampang-gampang susah. Contohnya, ya Arie Kriting ini. Sudah kami kejar sejak ia terpapar COVID-19. Dan waktu itu, lewat manajernya – Andri, Arie belum bisa ditemui, karena masih isolasi mandiri. Pucuk dicinta ulam pun tiba. Sekali lagi datang ke rumah Arie, pagi jam 10 di tanggal 8 Januari 2022, Arie akhirnya memutuskan untuk menerima kami di Cilandak Town Square. Sebuah penantian yang cukup

lama, tetapi berbuah manis. Terima kasih Arie. Di halaman Lensa ini, kini tersaji berbagai pengalaman Arie tentang COVID-19, bisnis pisang goreng Moala, kehidupannya kini bersama Indah Permatasari dan cita-citanya jika sudah pensiun dari dunia panggung hiburan.

Ikhlas Menerima

Badai COVID-19, hingga di tahun 2022 ini belum juga kunjung mereda. Yang terbaru adalah varian Omicron dan angka paparannya terus bertambah.

Q Bagaimana Arie menyikapinya?

“Ikhlas menerima tetapi jangan sampai lalai dan lengah lagi. Jalankan prokes ketat. Hidup tertib dan jaga pola makan serta olahraga,” ujar Arie. Terkait dengan pandemi COVID-19 ini, Juli 2021 silam, diceritakan Arie bahwa ia termasuk sebagai salah satu selebriti tanah air yang dinyatakan positif COVID-19. Ini membuatnya harus menjalani isolasi mandiri. Meski sempat tidak percaya, kala itu Arie berusaha tetap ceria.



Arie Kriting dikenal sebagai komika dan aktor film. Ia merintis kariernya dengan melawak di panggung-panggung kecil bersama komunitas pelawak tunggal Stand Up Indo Malang. Pada tahun 2012, ia menjajal peruntungan dengan mengikuti Stand Up Comedy Indonesia yang digelar salah satu stasiun televisi swasta. Hingga akhirnya, ia berhasil menjadi juara ketiga di ajang tersebut. Di usianya yang sudah di atas kepala tiga, penampilan Arie tampak berubah. Tubuhnya kini lebih berisi dan kerap menguncir rambut keritingnya. Terlepas dari penampilannya kini, karier Arie di dunia hiburan semakin moncer dari tahun ke tahun. Ia juga tak hanya menjadi komika, namun juga sebagai aktor. Simak hasil obrolan redaksi SmartLiving dengan dirinya di rubrik LENSEA kali ini.

“Habis mau bagaimana lagi ya Kak. Mungkin saja saat itu saya sempat lalai dan lengah. Makanya terpapar. Saat itu hanya doa dan *support* yang saya harapkan,” ujar Arie lagi. Diakui Arie bahwa apa yang dialaminya itu, ia bagikan ke Twitternya, dan sejumlah netizen langsung menyoroti cuitan Arie Kriting.

“Waktu itu, umumnya mereka memberi semangat agar saya cepat pulih,” kata Arie sembari memperlihatkan cuitan-cuitan di antaranya seperti,

- “Semoga segera pulih seperti sedia kala, Sam. Mari berjuang bersama agar segera sembuh,” tulis @arywijaya.
- “Bang Arie beberapa hari lalu mensupport aku yang lagi isoman, sekarang gantian aku yang mensupport Bang Arie. Bang, semangat ya. Keep thinking positive and happy, pasti sembuh dan segera sehat,” tulis @shanaztasya96.
- “Disuruh istirahat, tu bang, semoga lekas sembuh dan pulih kembali. Jaga asupan makanan dan imun. Tetap semangat untuk sehat,” tulis @danny_ryo.

Bukan hanya itu yang diceritakan Arie, tetapi juga apa yang ia posting di Instagram Storynya. Ia menunjukkan saat dirinya tengah berjemur dari dalam kamar tempat ia melakukan isolasi mandiri. “*Berjemur dulu mumpung mentari bersinar cerah karena lagi kebagian endorse COVID ini mohon maaf ya teman-teman semua, mohon doa dan supportnya juga,*” tulis Arie di Instagram Story.

Berikutnya, Arie Kriting mengunggah kembali Instagram Story tetangganya yang baru saja melakukan tes swab. “*Alhamdulillah tetangga pada baik semua. Kemarin tetangga sudah cek dan negatif semua. Semoga sehat terus,*” tulis Arie Kriting.

Q Pesan dan saran Arie untuk menghadapi varian yang baru sekarang ini bagaimana Rie? Yakinkah Arie bahwa COVID-19 ini akan berakhir?

“Yang pasti kita jangan panik. Jika kita tidak ada penyakit penyerta, langsung lakukan isolasi mandiri dan lakukan prokes ketat ya, #JagaJarak #PakaiMasker #CuciTangan #DiamdiRumah. Namanya virus atau bakteri, pasti akan selalu ada. Sekarang yang paling penting adalah bagaimana kita mencoba hidup berdamai dengan semuanya. Dibuat santai saja. Tetap menjaga kebersihan, pola hidup sehat, pola makan yang benar dan tentu saja jangan lupa olahraga seperti yang tadi sudah saya tegaskan di awal,” papar Arie.

Q Tetapi, bagaimana Arie melihat pemerintah kita dalam penanganannya?

“Saya lihat cukup responsif ya. Program vaksinasi juga berjalan dengan baik. Kalau dulu hanya untuk orang-orang yang berisiko, sekarang program vaksinasi juga sudah diberikan ke pelajar-pelajar, termasuk yang duduk di bangku sekolah dasar. Yakin saja bahwa apa yang dilakukan pemerintah ini pastinya untuk kebaikan. Jangan kita ikut terpancing atau ikut memperkeruh suasana dan terjebak dengan berita-berita *hoax*,” jelas Arie.

Bisnis Pisang Goreng Khas Indonesia Timur

Di luar kesibukan syutingnya dan panggung sebagai Komika, bersama dengan pesinetron Ikatan Cinta, Arya Saloka, Arie mencoba mengembangkan sebuah bisnis, yaitu bisnis jualan pisang goreng sambal khas Indonesia Timur.

Bisnis pisang goreng sambal ini diberi nama **Moala**. Pemberian namanya tak sembarangan lho, karena mempunyai arti tersendiri. “Moala itu artinya laku, laris. Ini bahasa Wakatobi, bahasa Buton,” ujar Arie Kriting.



Tak hanya nama yang diambil dari Indonesia Timur, makanan yang dijualpun merupakan camilan yang mudah dijumpai di daerah-daerah sana, seperti di Sulawesi, Papua, hingga Nusa Tenggara Timur (NTT). Oleh karena itu, penggunaan sambal di usaha kuliner Arie dan Arya tersebut juga menggunakan bumbu khusus.

“Ini, sambalnya pakai cabai merah, cabai rawit dan beberapa bumbu rahasia yang memang disesuaikan dengan kebutuhan untuk pisang goreng sambal. Ini juga sambal yang biasa dipakai di Sulawesi, Ambon, Papua, NTT,” jelas pemain film Comic 8 ini lagi.

Yang istimewa, rupanya sambal tersebut merupakan resep dari istri Arie, Indah Permatasari. “Ini sebenarnya resep dari Nona Indah Permatasari, istri saya. Dia jago memang,” kata Arie.

Q Lantas, apa yang melatarbelakangi tercetusnya ide bisnis kuliner pisang goreng sambal ini?

Bisnis kuliner ini dimulai dari Arie dan Arya yang rumahnya bersebelahan. Berawal dari hidup bertetangga itu, mereka kerap berbincang ditemani oleh pisang goreng yang dicocol dengan sambal. Dari situ, keduanya terpikir untuk memulai usaha menjual makanan pisang goreng sambal ini. Seiring berjalannya waktu, ide tersebut pun dieksekusi oleh Arie yang mencoba merintis sendiri usaha ini. Hal tersebut lantaran Arya saat itu sedang sibuk syuting *Ikatan Cinta*.



“Bagi pembaca yang ingin mampir, bisa langsung merapat ke lokasi tempat usaha saya yang berada di kawasan Jakarta Selatan. Harganya cukup terjangkau, yakni Rp. 18 ribu sampai Rp. 20 ribu. Semoga **Moala** ini benar-benar tetap laris. Karena saya percaya bahwa nama adalah doa. Maka doa apalagi

yang dibutuhkan untuk sebuah usaha selain laris,” kata Arie tersenyum.

Selalu Izin Saat Me-roasting

Arie termasuk salah satu komika yang tetap mengedepankan etika. Sebagai komika, sebelum tampil, ia mengaku selalu meminta izin sebelum *me-roasting* (tindakan mengejek seseorang lewat lawakan atau guyonan, **red.**) seseorang.

“Seperti yang saya lakukan sebelum *me-roasting* Gading Marten. Biasanya di belakang panggung, misalnya ada satu materi yang cukup sensitif untuk dibawakan dan ini lucu, saya izin dulu agar Gading juga nyaman,” jelas Arie. Setelah materi diizinkan



Bersama Arya Saloka.

oleh Gading untuk dibawakan, Arie baru berani me-roasting mantan suami Gisella Anastasia itu.

“Saya memang tipe komika yang selalu minta izin sebelum *roasting* dimulai,” tegas Arie lagi. Hal lain yang menyebabkan ia harus minta izin adalah karena *roasting* juga bisa melibatkan pandangan publik mengenai seseorang. “Jadi *roasting* itu ada unsur menghina atau mempermalukan begitu,” kata Arie. “Dan ini bagi saya adalah sebuah etika jika kita ingin hubungan silaturahmi kita dengan sesama selebriti langgeng ya,” tandas Arie. Sejenak obrolan terhenti. Nona, panggilan sayang untuk isterinya menelepon.

Sebuah Rahasia

Yang ingin disampaikan Arie kepada redaksi *SmartLiving* di sini adalah rahasia dapur. Isterinya tidak bisa memasak mie instant. “Saya pernah posting di akun Instagram pribadi saya, @arie_kriting begini: “Nona ternyata *gak* bisa masak mie instant,” tulis Arie dalam salah satu unggahan videonya di Instagramnya. Memang Arie pernah menanyakan kepada Indah apakah ia bisa masak mie rebus. Dan dijawab isteri tidak bisa, kecuali masak daging. “Hahahaha. Lucu. Daging dimasak pasti direbus. Lalu kenapa

Nona tidak bisa merebus mie,” ujar pria kelahiran Kendari, Sulawesi Tenggara, 13 April 1985 dan alumni dari Pendidikan: Institut Teknologi Nasional Malang (2015).

Apapun cerita rahasia yang ada, kini Arie bersyukur bahwa kehidupan rumah tangga keduanya (Arie menikah dengan Indah tanggal 12 Januari 2021), yang pernah menjadi perbincangan netizen, bahkan sempat tidak direstui orang tua Indah Permatasari, karena dianggap Arie Kriting membawa dampak buruk bagi anaknya, diakui Arie bahwa hingga kini pernikahannya berjalan dengan baik. “Rahasianya lagi adalah kami berdua selalu mengabaikan komentar negatif dari berbagai pihak terhadap rumah tangga kami. Terus intens komunikasi. Saling mengerti pasangan. Saling percaya. Saya percaya bahwa niat baik, hasilnya pasti baik,” ujar Arie.

Ketika ditanya kapan rencana punya momongan, Arie menjawab: “Doakan ya Kak. Kami tidak menunda-nunda. Percaya saja semua itu rejeki. Jika sudah tiba waktunya pasti Allah akan kasih.”

Q Berapa rencana punya momongan, Rie?

“Hahahaha. Sedikasinya saja Kak. Meski kadang *pengennya* dua ya. Karena kalau satu kasihan nanti tidak ada kawan. Doakan saja,” jawab Arie. Aamiin.



Bersama Jarwo Kwat.



Suasana kafe Moala.



Menjalani Hidup Sederhana

Bila pernikahan **Arie Kriting** dan Indah sempat tidak mendapatkan restu dari ibunda Indah, namun kehidupan rumah tangga mereka berlangsung dengan adem ayem. Semua bisa dilihat dari posting foto-foto dan tayangan video TikTok yang dibagikan Arie Kriting melalui IG nya. Ada satu masa, Nona terlihat sedang membuatkan makanan untuk Arie Kriting. Makanan ini merupakan makanan favorit Arie.

“Dalam postingan itu, saya memang sudah lama *kepengen* makan pisang goreng pakai sambal dan akhirnya ada yang membuatkan. Terima kasih Nona,” kata Arie dan apa yang ia rasakan ini selalu ia posting dalam video TikToknya.

“Hidup itu bagi saya dan Nona, jangan dibuat ribet. Dijalani. Dinikmati. Selagi kita bisa menjalankannya dengan nyaman, sebisa mungkin dibuat romantis,” ujar Arie. Kedua pasangan ini acap kali terlihat di IG nya Arie selalu romantis. Ada masa Indah sedang menyuapi Arie Kriting dengan makanan buatannya. Penampilan Indah dan Arie, terkesan sederhana untuk seorang artis. Bagi keduanya, menjalani kehidupan yang sederhana adalah sebuah pilihan.

“Hidup sederhana itu pilihan, menjadi diri sendiri dan hidup apa adanya,” tutur Arie. Ah

mantap sekali Arie. Memang menjadi diri sendiri tanpa harus merasa wajib tampil menarik demi memanjakan mata dan penilaian orang lain adalah hal yang baik untuk dijalani. Menurut Arie, yang penting adalah kebahagiaan yang dicapai.

“Yang penting kami bahagia kok. Kami memang hanya 2 manusia yang mencoba menjalani takdir. Kami tidak perlu jadi luar biasa di mata orang lain. Selama bisa tetap berdua, itu sudah luar biasa buat kami,” tandas Arie. Seperti cerita Arie, saat dia berulang tahun yang ke-36 tahun. Momen pertambahan usianya ini semakin spesial lantaran ia kini sudah menjadi suami dari Indah Permatasari. Pada momen ulang tahunnya, Arie mendapatkan kejutan dari sang istri. Meski sederhana kebahagiaan begitu terpancar di wajah Arie Kriting dan Indah Permatasari. Ia membagikan momen kejutan spesial tersebut melalui Instagram terverifikasi miliknya. Bersamaan dengan potret perayaan ulang tahunnya tersebut, Arie menyampaikan rasa syukurnya kepada sang Pencipta. Ia juga mengucapkan terima kasih kepada sang istri tercintanya karena Indah Permatasari telah memilihnya menjadi seorang suami.

“Alhamdulillah ya Allah, saya masih diberi usia dan kesempatan untuk memperbaiki diri di muka bumi. Terima kasih juga untuk Nona @indahpermatas

sudah memutuskan untuk mendampingi saya menghabiskan sisa usia. Semoga selamanya, kamu bisa memandang saya seperti caramu memandanguku di *slide* terakhir yang memang pengennya apa adanya,” ujar Arie.

Sehat itu bahagia

Memiliki tubuh sehat dan kehidupan yang bahagia merupakan capaian sempurna bagi banyak orang. Apakah kedua aspek ini, kesehatan dan kebahagiaan, memiliki hubungan erat? Atau jika memiliki salah satu, dapatkah memengaruhi yang lainnya?

Bagi Arie Kriting, keduanya memiliki keterikatan. Karena bagi Arie sehat itu bahagia. “*Nggak* ada orang sakit bahagia. Meksipun ketika kita diberi sakit ada nikmat lain, yaitu kita diajak untuk peduli dengan badan kita,” jelas Arie. Selanjutnya menurut Arie, kebahagiaan hanya dapat dirasakan ketika tubuh dalam kondisi sehat.

Berdasarkan perhitungan rasional, ini memang benar. Bahwa hanya tubuh yang tidak merasakan sakit dapat merasakan kebahagiaan. Penelitian medis juga pernah menyebutkan bahwa orang cenderung mewarisi penyakit keluarga. Misalnya, ketika nenek menderita diabetes, maka cucu lelakinya secara genetis berkemungkinan besar mengidap penyakit yang sama. Pada akhirnya, ini menjadi pilihan masing-masing orang untuk memilih hidup sehat dan mengurangi risiko penyakit keturunan.

“Hal yang sama juga terjadi pada cara mendapatkan hidup yang bahagia. Karena

kebahagiaan berada dalam kehidupan fisik, termasuk di dalamnya aspek tubuh, maka kompleksitas kesejahteraan fisik sangat penting,” lanjut Arie.

“Berada dalam kondisi sehat memberikan kesempatan seseorang untuk menikmati gaya hidup yang lebih dinamis. Misalnya, olahraga dapat membangkitkan kebahagiaan karena dalam proses pelepasan energi tubuh memproduksi hormon serotonin dan melatonin. Banyak orang yang secara biologis, dapat membangkitkan kebahagiaan dengan menari, mendaki gunung, atau susur pantai, atau kayak macam saya, menjalani dunia saya, dunia komika dan menjadi aktor,” imbuh Arie.

Selanjutnya, menurut Arie, tubuh yang sehat juga memberikan kesempatan seseorang dalam bekerja

dan mencari kesempatan terbaik untuk aspek finansial. Meski diakuinya bahwa uang memang tidak secara langsung memengaruhi kesehatan dan kebahagiaan.

“Namun, gaya hidup sehat dan gaya hidup yang membahagiakan tidak mungkin tidak butuh ketercukupan finansial,” ujar Arie sambil menyeruput es cendol khas Kedai Betawi.

Dan untuk urusan cek kesehatan, Arie dan Nona mengaku juga rutin melakukan pemeriksaan standar. “Misalnya cek kadar gula darah, kolesterol. Alhamdulillah sejauh ini kami berdua sehat-sehat aja. Insya Allah sehat terus ya. Makanya kita berdua harus selalu merasa bahagia. Mencoba meminimalisir persoalan-persoalan yang membuat ruwet pikiran,” tandas Arie.



Kembali ke Kampung

Berbicara mengenai falsafah Buton dan mempererat tali silaturahmi membuat Arie teringat kampung halamannya. Salah satu cita-cita Arie memang ingin tinggal di kampung halamannya. “Beberapa bulan lagi kita akan memasuki bulan Ramadan dan selanjutnya Lebaran. Semoga saja semua membaik. Kehidupan di kampung itu membawa keharmonisan, kedamaian dan kesederhanaan,”

ujar Arie. Sukses berkarir di ibukota memang tidak membuat para selebriti melupakan kampung halaman tempat mereka dibesarkan.

“Banyak yang ingin saya lakukan di sana nanti. Tentu saja semua masih dalam wacana cita-cita saya. Jadi belum bisa dijelaskan sekarang. Tunggu momen dan waktu yang tepat,” ujar Arie yang sekarang ini banyak mencurahkan pikiran-pikirannya ke dalam bentuk tulisan. (Baca tulisan Arie dalam boks 2 Lensa kali ini).

TIPS ARIE UNTUK MENDAPAT KEHIDUPAN YANG SEHAT DAN BAHAGIA:

1	Rutin melakukan pemeriksaan kesehatan fisik setiap tahunnya.
2	Menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan personal.
3	Menghindari stres.
4	Mengetahui cara mengelola stres.
5	Memiliki orang yang jadi tempat konsultasi dan berbincang demi mendapatkan stabilitas mental serta spiritual (dengan pasangan kita masing-masing/yang ahli di bidangnya)
6	Rutin berolahraga.
7	Menjalankan pola makan yang sehat.
8	Mengetahui kecenderungan penyakit berdasarkan garis keturunan genetis.
9	Upayakan untuk istirahat, olahraga dan relaksasi cukup.
10	Makan makanan dari tanah, laut dan pohon.

PESAN ARIE:

Jika mengabaikan 10 poin kebiasaan-kebiasaan tersebut dan terjun pada kehidupan modern yang tidak seimbang, berpotensi membuat seseorang tidak sehat serta bahagia. So pilihan ada di tangan kita masing-masing. Karena tingkat kebahagiaan berpengaruh besar pada kesehatan tubuh.

Pulang Mending Kampung

Oleh Arie Kriting

JAUH sebelum demokrasi kita adopsi dan pilih sebagai sistem yang dianut dalam kehidupan berbangsa dan bernegara, kampung halaman saya di Buton, Sulawesi Tenggara, sudah memegang teguh filosofi "*Bolimo Karo, Sumanamo Lipu*". Yang maknanya, kurang lebih, jangan mengutamakan diri sendiri, utamakanlah kepentingan orang banyak.

Falsafah yang dijalankan pada masa Kesultanan Buton itu merupakan kearifan lokal yang murni dicetuskan nenek moyang kita. Melalui kebijaksanaan mereka, tanpa harus mengutip literatur demokrasi dari zaman Yunani itu.

Menyimak situasi sosial dan politik yang berkembang sekarang, saya pribadi merasa penting untuk memaknai lagi maksud dari falsafah tersebut. Tidak mengutamakan kepentingan diri sendiri, hal itu mungkin terdengar sederhana, tapi bisa jadi sering kali kita lewatkan.

Masyarakat saat ini saya lihat seperti terjebak dalam kebenaran mereka masing-masing, yang antara lain dipicu dukungan politik yang demikian menggebu-gebu dalam pemilu yang baru berlalu. Diperuncing propaganda masing-masing dengan klaim sebagai perwakilan akal sehat di satu sisi, melawan mereka yang mengklaim diri sebagai perwakilan orang baik.



Itu membuat kita melihat yang berseberangan pilihan pada dua kategori: sebagai orang yang tidak berakal sehat atau bukan orang baik. Polarisasi tersebut kemudian membuat kita keasyikan saling menyerang dan saling menjatuhkan dengan beragam narasi.

Saking asyiknya saling menjatuhkan, kita tidak sadar bahwa mungkin sebagian dari kita sudah kehilangan akal sehat dan sebagian lainnya semakin jauh dari kepribadian orang baik. Tidak cukup sampai di sana, kebisingan itu lalu ditambahi mereka yang menyebut diri sebagai golongan putih. Mereka yang mengajukan protes terhadap sistem yang dijalankan, terhadap gagasan yang diajukan, terhadap pertunjukan politik yang disajikan. Turut sertanya mereka ini lalu ditanggapi secara keliru oleh sebagian orang.

Meminta mereka bungkam hanya karena identitas golongan putih yang mereka usung. Semakin bisinglah kondisi kebangsaan kita, Saudara-saudara sekalian! Tiga kubu yang berpolemik karena pandangan politik itu berseteru meramaikan segala macam arena. Baik di dunia nyata maupun di dunia maya.

Kebisingan yang mengubur jeritan kubu keempat, para apatis, mereka yang tidak peduli dan hanya ingin memanfaatkan liburan panjang saat pemilu dengan berlibur. Jeritan yang tidak memiliki motivasi politik, tapi karena tercekik harga tiket penerbangan yang melambung tinggi.

Pemilu tahun ini meningkat drastis. Di luar negeri bahkan para pemilih rela antre berjam-jam demi memuaskan hasrat mencoblos calon pemimpin yang mereka dukung. Tentu saja itu pertanda baik. Artinya, masyarakat kita tidak hanya gemar berkoar. Tapi juga bertindak nyata dengan mewujudkan segala pertengkarannya tersebut dalam bentuk suara nyata untuk jagoan masing-masing.

Dunia maya pun dihiasi berbagai gambar kelingking berwarna ungu. Meskipun beberapa orang lebih memilih mencelupkan dan memamerkan jari tengah mereka, mungkin memang itu jari kesukaannya hehehe.

Anyway, sedikit catatan mengenai meningkatnya angka partisipasi ini, entah ada hubungannya dengan harga tiket yang meroket atau tidak, namun beberapa kawan saya yang tadinya apatis pun saya lihat mengunggah gambar memamerkan kehadiran mereka di tempat pemungutan suara (TPS). Setidaknya bisa tetap menjaga eksistensi, meskipun latarnya bukan pemandangan pantai, mungkin demikian.

Secara umum tidak banyak kendala dan insiden berarti saat proses pencoblosan. Dalam hal ini, kita patut bersyukur kedewasaan masyarakat kita pada hari itu, hari ketika pemilihan umum dilaksanakan. Namun, seperti formula penulisan kisah drama di film layar lebar pada umumnya, selalu ada bagian yang disebut dengan istilah *fake victory* (kemenangan palsu). Tepat di saat kita merasa semua sudah selesai dan berharap keadaan akan kembali normal, satu per satu masalah kembali hadir.

Yang pertama adalah meninggalnya ratusan petugas KPPS (kelompok penyelenggara pemungutan suara), PPS (panitia pemungutan



suara), PPK (panitia pemilihan kecamatan), pengawas TPS, dan petugas keamanan saat menjalankan tugas. Beban kerja proses penghitungan suara dalam pemilu serempak ini ternyata di luar dugaan begitu membebani.

Itu bukan perkara sederhana menurut saya. Mungkin di era modern seperti saat ini, kita dapat menerima jika kematian ratusan orang itu disebabkan bencana alam, wabah atau peperangan. Tetapi, jika disebabkan beban pekerjaan, tidak bisa tidak, harus ditinjau dan diadakan proses evaluasi menyeluruh mengenai sistem ini. Kita sudah lama meninggalkan era kerja rodi dan kerja romusa di zaman penjajahan. Tidak selayaknya manusia meregang nyawa karena beban kerja yang sedemikian hebat.

Yang kedua, tentu saja kebisingan yang dihadirkan mereka yang mengklaim kemenangan, melontarkan narasi kecurangan dan menolak hasil *quick count* berbagai lembaga survei. Bahkan juga berujung pada deklarasi sepihak yang seolah menunjukkan sikap mau menang sendiri.

Padahal, proses penghitungan suara yang *real* pun belum pula selesai. Gagasan pengerahan *people power* sempat juga mengemuka dari tokoh-tokoh yang menuduh ada kecurangan. Jelas bagi saya hal semacam itu cukup mengkhawatirkan.

Sedikit berbeda dengan pemilu sebelumnya dalam era reformasi, kali ini gonjang-ganjing yang dihasilkan terus bergema dan belum terlihat akan ada tanda-tanda untuk mereda. Sementara itu, hanya sedikit orang yang mau berdiri di tengah untuk meredakan situasi.

Sebagian malah kembali asyik menghadirkan narasi-narasi permusuhan khas akal sehat melawan orang baik ini. Tuduhan kecurangan tumpang-tindih silih berganti dengan ejekan seputar sikap yang ditempuh sang penantang, datang dari mereka yang mengaku orang baik.

Riuh politik ini bagi saya sudah sampai pada titik jenuh. Dan, ini belum selesai sepenuhnya, Kawan sekalian! Kita masih menantikan babak penutup ketika hasil akhir pemilu kali ini diumumkan secara resmi.

Semoga saja, ketika saat itu tiba, kita semua bisa menerima dengan lapang dada. Selayaknya falsafah dari kampung halaman yang saya perkenalkan di atas. Semoga kita bisa lebih memelihara kepentingan masyarakat banyak daripada hasrat untuk memuaskan ego kita sendiri.

Apa pun hasilnya nanti, semoga *people power* justru diarahkan untuk menjalin kembali kemesraan. Juga mempererat tali silaturahmi semua komponen bangsa.

Berbicara mengenai falsafah Buton dan mempererat tali silaturahmi membuat saya teringat kampung halaman. Beberapa saat lagi kita akan menyambut bulan suci Ramadan dan selanjutnya merayakan Lebaran.

Semoga saja pada Ramadan tahun ini kita diberi umur panjang dan kesehatan untuk bisa menjalankan puasa dan merayakan Lebaran. Semoga juga harga tiket penerbangan bisa turun sehingga kaum apatis dapat liburan ke tempat yang mereka mau.

Dan, saya juga bisa beli tiket pulang merayakan Lebaran di kampung halaman. Agar bisa mengeratkan kembali tali silaturahmi yang mungkin menjadi renggang karena kontestasi pilpres dalam pemilu ini.

Sepertinya tahun ini kita jauh lebih membutuhkan momentum saling bermaafan dibanding tahun-tahun sebelumnya. Sungguh setelah menulis ini semua, saya semakin merindukan keharmonisan, kedamaian dan kesederhanaan yang ditawarkan kampung halaman. Semoga bisa segera pulang kampung, mereguk kembali *kabarakatina tana wolio*.

PROHEALTHY GUT

Pencernaan adalah otak kedua yang perlu dijaga kesehatannya

Kita tidak hidup sendiri, di dalam usus terdapat makhluk hidup lain yang disebut dengan mikrobiota usus, yang terdiri dari bakteri baik yang berguna untuk membantu sistem pencernaan dan menjaga kesehatan tubuh kita dan bakteri jahat penyebab infeksi. Reaksi lapar atau pusing yang kita rasakan, menjadi fakta adanya hubungan antara otak dengan sistem pencernaan. Karena itu, menjaga kesehatan sistem pencernaan adalah sangat penting bagi kesehatan kita.



Zat renik yang berguna itu ada sejak bayi yang didapatkannya dari plasenta, saluran persalinan dan air susu ibunya. Setelah itu, tambahannya didapatkan dari makanan dan lingkungan. Ketidak-seimbangan mikrobiota usus dengan lebih dominannya bakteri jahat membuat fungsi pencernaan terganggu. Lebih lanjut, usus yang tidak sehat menjadi penyebab dari beberapa penyakit berbahaya, seperti infeksi saluran cerna, kanker kolon, obesitas, diabetes tipe 2, penyakit kardiovaskular dan depresi.

Mikrobiota usus

Mikrobiota merupakan suatu kumpulan yang terdiri dari bakteri, virus dan jamur pada tubuh manusia. Pada saluran pencernaan manusia misalnya, terdapat sekitar 100 triliun mikrobiota yang terdiri dari 1000 spesies yang berbeda dan jumlah terbanyak berada di usus. Selain di saluran cerna, mikrobiota ini juga ditemukan pada bagian tubuh lainnya, seperti di kulit, vagina, hidung dan mulut. Bakteri yang ada pada mikrobiota tersebut memiliki peran terhadap nutrisi, imunitas dan perkembangan manusia. Namun, jumlah dan jenisnya bisa berbeda pada setiap orang, tergantung dari lingkungan pada masa kecil, gaya hidup dan pola diet yang dijalani.

Bakteri baik di usus dengan proses fermentasi memproduksi rantai asam lemak pendek (*short chain fatty acid/ SCFA*) yang terdiri dari asam asetat (*acetic acid*), asam propionat (*propionic acid*) dan asam butirat (*butiric acid*) yang mempunyai peranan penting bagi tubuh.

■ **Asam asetat.** Memberi sinyal lapar, meningkatkan sensitivitas insulin dan menekan risiko obesitas.

■ **Asam propionat.** Meregulasi sistem imun tubuh dan mengatur tingkat sensitivitas insulin.

■ **Asam butirat.** Menurunkan risiko infeksi dan kanker kolon.

Dengan fungsi senyawa-senyawa tersebut diperlukan dalam jumlah yang cukup dan seimbang untuk dapat memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh. Dan keseimbangan dari mikroskopis usus tercermin dari SCFA ini. Karena itu, pemeriksaannya diperlukan untuk digunakan sebagai sarana evaluasi mengenai kesehatan usus dan benar-tidaknya pola makan yang dijalani selama ini.

Pemeriksaan ProHealthy Gut

Pemeriksaan Prohealthy Gut di Prodia bermanfaat untuk mengetahui konsentrasi SCFA yang dapat menggambarkan asupan serat makanan dan dianggap sebagai biomarker aktivitas mikrobiota usus serta kesehatan saluran pencernaan secara umum. Dengan mengetahui persentasi SCFA, maka kita dapat menilai keseimbangan metabolik gut mikrobiota (indirek) yang berkaitan dengan berbagai penyakit. Konsentrasi SCFA yang rendah adalah kondisi yang merugikan dan dapat menggambarkan disbiosis dan/atau asupan serat yang tidak memadai dengan implikasi klinis adanya inflamasi, diare, kanker dan diabetes tipe 2.

Untuk mengoptimalkan kesehatan usus, pemeriksaan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

■ **Makroskopis feses.** Memeriksa adanya lendir dan darah.

■ **Mikroskopis feses.** Memeriksa sisa pencernaan, lemak, karbohidrat, serat, eritrosit (darah merah), leukosit (darah putih) dan jamur.

■ **Darah samar feses.** Memeriksa darah tersembunyi dalam sampel feses adalah metode pemeriksaan umum untuk kanker kolorektal atau kondisi mendasar lainnya yang menyebabkan terjadinya pendarahan di saluran pencernaan.

■ **SCFA feses.** Memeriksa konsentrasi SCFA dalam feses untuk mengetahui keseimbangan metabolik gut mikrobiota yang berkaitan dengan berbagai penyakit.

WASPADAI ANEMIA DEFISIENSI BESI

Pada si kecil

Anemia Defisiensi Besi merupakan masalah kekurangan nutrisi yang paling sering muncul pada anak-anak, kondisi dimana seseorang tidak memiliki zat besi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Zat besi merupakan mineral penting dalam pembentukan hemoglobin yang berperan dalam perkembangan otak anak serta kekebalan terhadap infeksi.

Dampaknya sangat serius, mulai dari gangguan kecerdasan (perkembangan otak), kesehatan tubuh yang rendah (mudah terinfeksi), gangguan tumbuh-kembang dan gangguan emosional (pemusatan perhatian dan memori). Kasus ini merupakan salah satu diantara banyak jenis anemia. Hasil survei kesehatan (SKRT) menunjukkan prevalensi Anemia Defisiensi Besi pada anak balita Indonesia adalah sekitar 40-50%.

Mengapa bisa terjadi?

Anemia Defisiensi Besi dapat disebabkan karena beberapa hal sebagai berikut:

■ Kurangnya asupan makan bergizi, karena anak pilih-pilih makanannya,

■ Peningkatan kebutuhan zat besi yang tinggi pada masa pertumbuhan,

■ Kehilangan darah kronik karena perdarahan (celaka) atau parasit (cacing).

Siapa yang berisiko mengalami Anemia Defisiensi Besi?

Umumnya, anak yang berisiko mengalami Anemia Defisiensi Besi adalah:

- Bayi lahir prematur atau berat badan kurang.
- Bayi yang diberi susu sapi sebelum umur 1 tahun.
- Bayi yang mendapatkan air susu ibu (ASI), tapi setelah usia 6 bulan tidak mendapatkan makanan pelengkap pendamping ASI yang mengandung zat besi.
- Bayi yang diberi susu formula pengganti ASI yang tidak diperkaya dengan zat besi.
- Anak-anak dengan kondisi kesehatan tertentu, misalnya mengalami infeksi kronik (jangka panjang), perdarahan atau menjalani diet.
- Anak-anak dengan asupan zat besi yang kurang dari makanannya.

Anak berusia berapa yang memerlukan pemeriksaan ini?

Langkah pertama penanganan anemia zat besi adalah diagnosis lengkap dan akurat yang dapat dilakukan melalui pemeriksaan klinis (fisik) dan pemeriksaan laboratorium.

Pemeriksaan ini diperlukan oleh:

- Bayi (usia lebih dari 1 sampai 12 bulan).
- Batita (usia lebih dari 1 sampai 3 tahun).
- Anak usia prasekolah (usia lebih dari 3 sampai 5 tahun).
- Anak usia sekolah (usia lebih dari 5 sampai 12 tahun).
- Remaja (usia lebih dari 12 sampai 18 tahun).

Pemeriksaan apa yang dilakukan?

Pemeriksaan untuk menyaring atau mengetahui apakah anak mengalami Anemia Defisiensi Besi atau tidak adalah sebagai berikut:

■ **Hematologi rutin.** Parameter Hb, nilai-nilai MCV (Mean Corpuscular Volume-ukuran/volume sel darah merah) dan MCH (Mean Corpuscular Hemoglobin-kadar hemoglobin dalam setiap sel darah merah), mendeteksi kelainan darah (anemia).

■ **Gambaran darah tepi.** Membantu diagnosis kelainan sel darah dengan memberikan informasi berupa gambaran sel darah dari eritrosit (sel darah merah), leukosit (sel darah putih) dan trombosit, serta distribusi sel-sel darah.

■ **Retikulosit.** Meliputi hitung jenis retikulosit, *Reticulocyte Hemoglobin (Ret-He)*, *Immature Reticulocyte Fraction (IRF)* yang membantu diagnosis untuk menentukan jenis anemia dan memberikan informasi mengenai cadangan zat besi yang tersedia untuk keperluan produksi sel darah merah yang baru.

■ **Zat besi.** Untuk mengetahui kadar zat besi dalam darah.

■ **Total Iron-Binding Capacity (TIBC).** Untuk mengukur jumlah total zat besi yang dapat dibawa dalam serum darah oleh transferin.

■ **Ferritin.** Untuk mengetahui kadar zat besi pada sumsum tulang.

Di Prodia serta Childlab Unit pelayanan pengambilan darah sampel dilakukan dengan cara ramah anak yang didukung dengan suasana laboratorium yang menyenangkan bagi anak-anak. Perawat atau flebotomis (tenaga tindakan pengambilan sampel darah) adalah tenaga terlatih untuk menangani pasien anak dengan prosedur pengambilan darah ramah anak.



SEMAKIN MUDAH DAN PRAKTIS

Prodia mobile hadirkan fitur pemesanan home service

Sejak pandemi, permintaan layanan servis dari rumah atau *home service* mengalami peningkatan permintaan cukup signifikan di berbagai bidang, termasuk kesehatan. Selain menghindari interaksi dengan lebih banyak orang di luar rumah, layanan ini jelas menghemat banyak waktu yang dikeluarkan. Proses mudah, praktis, cepat dan kenyamanan lebih menjadi nilai tambah bagi pelanggan. Menjawab kebutuhan tersebut, Prodia melalui aplikasi Prodia Mobile kembali menghadirkan fitur terbaru yakni pilihan layanan *home service* yang dapat pelanggan pilih ketika melakukan pemesanan via Prodia Mobile.

Layanan *home service* Prodia memungkinkan pengambilan sampel pemeriksaan kesehatan dilakukan di rumah atau lokasi lain yang pelanggan tentukan. Pelanggan tidak perlu datang ke cabang Prodia, petugas *home service* Prodia yang akan datang untuk melakukan pengambilan sampel dengan tetap menerapkan protokol keamanan dan keselamatan yang berlaku. Prodia menjamin petugas *home service* dalam keadaan sehat dan prima untuk keamanan dan kenyamanan pelanggan.

Untuk dapat menikmati layanan *home service* Prodia, pelanggan dapat membuat perjanjian terlebih dahulu dengan menghubungi Kontak Prodia di 1500 830. Namun kini ada cara yang lebih mudah dan praktis, yaitu pemesanan layanan *home service* melalui aplikasi Prodia Mobile. Caranya cukup mudah, setelah selesai memilih jenis pemeriksaan yang dibutuhkan, pengguna dapat memilih *home service* pada kolom jenis layanan. Kemudian atur lokasi dan jadwal kedatangan yang tersedia untuk selanjutnya menyelesaikan transaksi pembayaran. Setelah itu, pengguna hanya perlu menunggu kedatangan petugas *home service* Prodia di lokasi dan jadwal yang telah ditentukan.

Layanan *home service* Prodia berlaku untuk seluruh pemeriksaan laboratorium yang membutuhkan sampel berupa darah, urine maupun feses. Sedangkan beberapa pemeriksaan lain termasuk pemeriksaan non laboratorium seperti *rontgen*, EKG, *treadmill* dan lainnya, tetap harus dilakukan pelanggan di cabang Prodia. Tak perlu khawatir untuk datang dan melakukan pemeriksaan di cabang Prodia. Prodia memastikan keamanan dan keselamatan pelanggan yang utama melalui penerapan *patient & employee safety* di seluruh cabang Prodia di Indonesia.

Jika melakukan pemesanan layanan *home service* via aplikasi Prodia Mobile, pelanggan akan mendapatkan notifikasi di aplikasi jika pemeriksaan yang dipilih tidak dapat dilakukan dengan layanan *home service*, termasuk jika lokasi yang ditentukan berada diluar jangkauan layanan *home service* Prodia.

Selain layanan Prodia *home service*, untuk menunjang kebutuhan pelanggan selama pandemi, sebelumnya Prodia juga telah menghadirkan layanan Telekonsultasi untuk memberikan kemudahan bagi pelanggan dalam melakukan konsultasi mengenai kondisi kesehatan melalui *video call* tanpa harus datang ke cabang Prodia atau berkonsultasi dengan dokter melalui *live chat* dalam aplikasi Prodia Mobile tanpa dipungut biaya.

Melalui aplikasi Prodia Mobile, selain dapat melakukan konsultasi dengan dokter tanpa dipungut biaya, pelanggan juga dapat melakukan pendaftaran, pemesanan, pembayaran dan melihat hasil pemeriksaan secara *online*, serta mendapatkan promo-promo yang hanya berlaku di aplikasi Prodia Mobile. Kini, Prodia siap melayani *home service* di lebih dari 1.000 titik per hari. Syarat dan ketentuan berlaku, hubungi Kontak Prodia 1500 830 untuk informasi lebih lanjut.

BEDA PEMERIKSAAN

Beda pula waktu ambil hasilnya

Handi melakukan *check up* di laboratorium dan ketika selesai *check up* Handi diberitahu bahwa hasil pemeriksaannya dapat diterima 2 hari lagi. Handi pun bertanya kepada **customer service** yang memberikan informasi “Tempo lalu teman saya periksa, tapi hasil pemeriksaannya bisa diambil pada sore harinya. Kenapa saya lama ya, Mbak?” CS pun menjawab “Setiap pemeriksaan memiliki waktu selesai yang berbeda, Mas, itu tergantung dari pemeriksaannya apa.”

Waktu selesai hasil pemeriksaan merupakan waktu yang dijanjikan oleh setiap laboratorium kepada para pasien untuk mengambil hasil pemeriksaan secara langsung ataupun melalui internet. Waktu selesai hasil pemeriksaan sangat bergantung dari jenis pemeriksaan yang dilakukan oleh pasien. Ada hasil pemeriksaan yang dapat selesai hanya beberapa jam saja dan ada pula hasil pemeriksaan yang dapat diambil beberapa hari pascapemeriksaan.

Di Laboratorium Klinik Prodia, waktu selesai hasil pemeriksaan dikenal dengan sebutan WSHP. WSHP di Prodia bergantung kepada jenis tes dan juga jenis alat yang digunakan untuk mengerjakan sampel pemeriksaan. Waktu selesai hasil memiliki perhatian tersendiri di Prodia karena kecepatan penerimaan hasil menentukan kecepatan penanganan lanjutan pasien.

PROSES WSHP DI PRODIA

- Pasien datang ke Prodia untuk melakukan pemeriksaan laboratorium atau nonlaboratorium.
- Dilakukan identifikasi oleh petugas pelayanan terkait jenis pemeriksaan yang akan dilakukan, apakah dapat diambil sampel atau tidak.
- Pengambilan sampel.
- Sampel diserahkan ke bagian distribusi sampel, kemudian dilakukan pengecekan identitas dan persyaratan kondisi sampel.
- Petugas laboratorium akan menyerahkan sampel ke bagian teknis untuk dikerjakan.
- Setelah ada hasil maka dilakukan validasi bertingkat, mulai dari analis kemudian dilanjutkan oleh supervisor laboratorium.
- Validasi akhir yang dilakukan oleh *Quality Validator* dan Dokter Penanggung Jawab.
- Setelah validasi akhir, maka hasil dicetak dalam bentuk Hasil Pemeriksaan dan diserahkan kepada Bagian Pelayanan.

Validasi Hasil Pemeriksaan

Ketika hasil pemeriksaan dikeluarkan, maka hasil tidak langsung diberikan kepada pasien, karena akan dilakukan validasi terlebih dahulu. Proses validasi ini bertujuan untuk memastikan kembali kesesuaian hasil dengan riwayat pasien sehingga tidak terdapat kejanggalan atau bahkan kekeliruan terhadap hasil pemeriksaan.

3 TAHAPAN VALIDASI

1 **Validasi preanalitik** dilakukan untuk memastikan apakah ada kemungkinan kesalahan sampel, jenis sampel, volume, waktu pengambilan, terapi atau gejala klinis.

2 **Validasi analitik** dilakukan untuk memastikan bahwa hasil pemeriksaan akurat dengan memerhatikan metode pemeriksaan, interferensi, linieritas dan nilai rujukan. Apakah hasil yang telah keluar perlu melakukan pemeriksaan ulang.

3 **Validasi post-analitik** dilakukan untuk memastikan korelasi hasil laboratorium secara keseluruhan, dikaitkan dengan kondisi klinis pasien. Pada tahap ini selain dilakukan validasi oleh *quality validator* juga melibatkan dokter penanggungjawab.

Pastikan waktu pengambilan hasil Anda sesuai dengan yang dijanjikan, agar penanganan lebih lanjut dapat dilakukan lebih cepat dan tepat.

Dear Prodia,

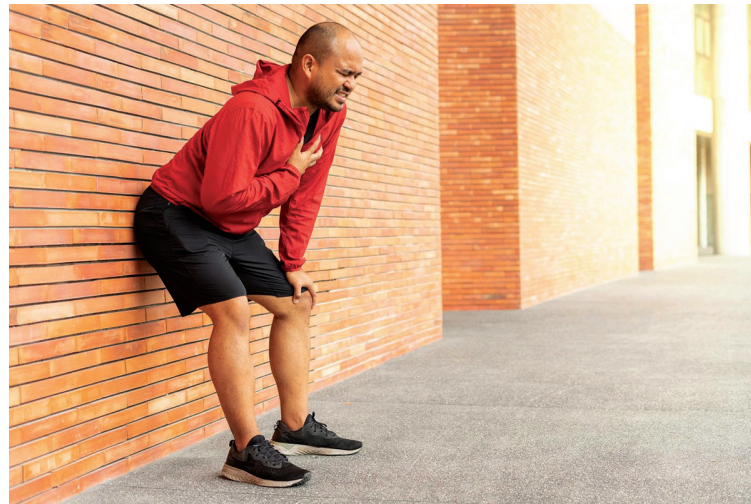
Apakah ada tes untuk bisa mengetahui risiko terhadap serangan jantung?

Terima kasih.

Akhmad N.

Yth. Bapak Akhmad,

Serangan jantung atau sindrom koroner akut terjadi jika ada penyumbatan pada pembuluh darah yang memasok darah ke jantung (pembuluh darah koroner) akibat timbunan lemak yang membentuk plak di pembuluh darah. Serangan jantung dapat dialami siapa saja, bukan hanya mengintai orang dengan riwayat kolesterol tinggi, malas bergerak, perokok dan pemilik gaya hidup tidak sehat lainnya. Hasil pemeriksaan kolesterol yang normal pun tidak menjamin seseorang terbebas dari risiko serangan jantung.



Saat ini di Prodia telah tersedia pemeriksaan yang mampu memprediksi serangan jantung sehingga dapat diupayakan untuk pencegahannya, yaitu Prodia PULS Cardiac Marker. Pemeriksaan ini dapat digunakan untuk mengetahui risiko terjadinya serangan jantung dalam 5 tahun ke depan. Pemeriksaan ini adalah pemeriksaan darah yang dilakukan dengan cara menganalisis protein-protein yang terlibat dalam proses biologi yang menyebabkan terjadinya serangan jantung.

Selain dapat memperkirakan risiko serangan jantung dalam 5 tahun ke depan, dengan melakukan pemeriksaan ini juga dapat mengetahui usia jantung dan mendapatkan rekomendasi gaya hidup sehat untuk menjaga serta meningkatkan kesehatan jantung.

Pemeriksaan ini terutama dianjurkan bagi seseorang:

- berusia 40 tahun atau lebih dan tidak mempunyai riwayat serangan jantung;
- berusia di atas 20 tahun dan memiliki risiko tradisional terkait penyakit jantung koroner seperti diabetes, hipertensi, dislipidemia dan merokok;
- berisiko secara genetik terhadap penyakit jantung koroner.

Semoga membantu.

Halo Prodia,

Saya sedang berupaya menurunkan berat badan dan selama ini saya sudah mencoba berbagai macam metode diet. Namun, saya merasa semua metode diet yang sudah saya lakukan tidak memberikan hasil yang signifikan. Saya pernah diberi tahu teman kalau ada tes yang bisa tahu diet apa yang cocok atau tidak. Apakah di Prodia ada tes ini? Mohon informasinya.

Shinta

Dear Ibu Shinta,

Selain gaya hidup seperti pengaturan pola makan dan olah raga, ternyata ada beragam faktor lain yang juga berpengaruh terhadap berat badan. Salah satunya adalah faktor genetik.

Setiap orang memiliki karakter gen yang berbeda. Perbedaan ini tidak hanya berpengaruh pada bentuk fisik dan sifat, namun juga berpengaruh terhadap kesehatan seperti respon tubuh terhadap nutrisi, jenis olah raga yang dibutuhkan dan risiko penyakit yang dimiliki. Maka itu, tidak semua metode diet maupun jenis olah raga tertentu cocok untuk Anda lakukan.

Prodia saat ini telah menyediakan pemeriksaan Prodia Nutrigenomics yaitu pemeriksaan genomik untuk mengetahui jenis nutrisi dan olah raga yang tepat berdasarkan profil genetik. Pemeriksaan ini dapat menjadi salah satu solusi bagi Anda yang sedang menjalankan diet dan berupaya mendapatkan berat badan yang sehat. Selain untuk mengelola berat badan, pemeriksaan ini juga dapat menjadi panduan yang tepat untuk mencegah timbulnya beragam risiko penyakit terutama penyakit degeneratif seperti obesitas dan diabetes.

Pemeriksaan Prodia Nutrigenomics dapat dilakukan mulai dari usia 18 tahun dan cukup dilakukan satu kali saja seumur hidup.

Semoga membantu.



Untuk informasi lebih lanjut
silakan hubungi Kontak Prodia
1500-830 atau ngobrol dengan
TANIA di LINE, FB Messenger
atau Telegram @prodia.id.

Dear Prodia,

Saya mau tanya, pemeriksaan
TORC baiknya dilakukan
sebelum atau sesudah menikah
ya?

Nur A.

Yth. Ibu Nur,

TORC adalah istilah yang mengacu pada Toksoplasmosis, infeksi Rubella dan infeksi Cytomegalovirus (CMV). Ketiga jenis penyakit infeksi tersebut memiliki dampak buruk pada kehamilan, proses kelahiran dan bisa menimbulkan kelainan atau cacat permanen pada janin atau bayi. Kelainan atau cacat tersebut bahkan tidak jarang baru muncul setelah remaja ataupun dewasa. Dampak buruk tersebut biasanya akan muncul bila infeksi terjadi pada trimester pertama kehamilan.

Prodia saat ini telah menyediakan pemeriksaan darah untuk mendeteksi kemungkinan adanya infeksi terhadap Toksoplasma, virus Rubella dan Cytomegalovirus, yaitu Panel TORC. Pemeriksaan ini sangat dianjurkan bagi wanita yang akan menikah dan merencanakan untuk segera hamil, serta wanita yang baru atau sedang hamil.

Semoga membantu.

Yohannes Leonardho Simaremare

Bapak Yohannes yang nama lengkapnya Yohannes Leonardho Simaremare adalah pelanggan Prodia cabang Bona Indah. Beliau juga menjabat sebagai Koordinator Laboratorium RS. Mayapada Jakarta Selatan yang kerjasama dengan Prodia mengatakan sangat terkesan, mulai dari pemeriksaan yang lengkap, pelayanan cepat dan selalu memberikan *update* pemeriksaan baru. Komunikasi antara tim RS. Mayapada Jakarta Selatan dan Prodia cabang Bona Indah cukup intens baik dari tim marketing, tim cabang sampai dengan pimpinan di cabang, sehingga jika ada permasalahan, pertanyaan dari kami cukup cepat ditanggapi dan ditindaklanjuti oleh Prodia walau Prodia sudah tutup, tim Prodia tetap merespons dengan baik.

Untuk membantu kinerja dan pelayanan Prodia agar menjadi lebih baik lagi kedepannya Bapak Yohannes mengatakan bahwa mempertahankan pelayanan Prodia sudah sangat baik, menginformasikan pemeriksaan terbaru kepada dokter-dokter

dan kepada rekan-rekan analis RS. Mayapada Jakarta Selatan agar tetap selalu dilakukan, serta jangan lupa jika ada pemeriksaan yang *discontinue* untuk segera diinformasikan kepada kami. Sukses selalu untuk Prodia!



Ki-ka : Bp. Thomas, Bp. Frans, Dr. Desi, Ibu Eva (Branch Manager–Prodia Cabang Bona Indah), dan Pak Yohannes.



INFUS BOOSTER VITAMIN C

Vitamin C memiliki banyak khasiat bagi kesehatan, mulai dari mencegah dan menyembuhkan penyakit hingga menjaga sistem imun tubuh.

Infus Booster Vitamin C bisa dilakukan untuk siapa saja yang ingin menjaga stamina dan imunitas, orang tua dengan masalah pencernaan, maupun pasien dalam masa penyembuhan.

Dapatkan layanan infus *Booster Vitamin C* hanya di Prodia Women's Health Centre.



Prodia Women's Health Centre
Jl. Wolter Monginsidi No. 77
Kebayoran Baru, Jakarta Selatan 12170

☎ 1500 830

✉ womenshealthcentre@prodia.co.id

f Prodia Women's Health Centre

t @prodia_women

ig @prodia_women

prodia.co.id

SPORT GENOMICS

Membantu mencapai tujuan kesehatan dan kebugaran yang optimal



Sekarang ini banyak orang yang sudah mulai sadar akan manfaat yang dapat diperoleh dari kegiatan olahraga, sehingga mereka mau berolahraga dengan teratur. Olahraga dapat membantu menjaga kebugaran, mencegah penyakit dengan meningkatkan imunitas, menjaga kesehatan mental. Dan, tentu yang paling jelas adalah dapat membantu menjaga berat badan yang ideal. Di sisi lain, beberapa orang berolahraga untuk tujuan kompetitif dan prestasi, seperti yang dilakukan para atlet atau olahragawan profesional.

Akan tetapi, banyak orang yang belum sadar bahwa setiap manusia itu memiliki variasi genetik yang dapat memengaruhi performa dalam berolahraga. Perbedaan ini dapat diketahui dengan pendekatan *sport genomics*. Bahkan, banyak para atlet pro yang menggunakan *sport genomics* ini untuk membantunya dalam berlatih agar bisa memecahkan rekor dunia. Sebelum rutin latihan, mereka harus menjalani serangkaian tes dan pengujian klinis. Setelah itu, dari informasi yang didapatkan pelatih bisa meracik program latihan yang didesain khusus untuk tubuh sang atlet tersebut. Semua itu demi memacu dan menjaga kondisi tubuhnya agar tetap prima saat bertanding. (Brilio.net, 6 Juni 2022. 18:11WIB).

Memahami kemampuan diri sendiri dengan lebih baik

Setiap manusia itu berbeda, yang dapat dilihat dari tinggi badan, berat badan, warna kulit bentuk mata, hidung dan bibir. Selain itu, perbedaannya juga bisa terjadi dari jenis penyakit yang menjangkiti mereka masing-masing. Ternyata, perbedaan itu disebabkan karena perbedaan DNA. Walaupun 99,9% DNA setiap orang sama sebagai manusia, tapi 0,1% DNA setiap orang berbeda, yang menjadikannya personal yang memiliki keunikan tersendiri.

Para ahli menemukan fakta, bahwa tubuh manusia terdiri dari 100 trilyun sel, yang setiap sel memiliki inti sel (nukleus), kecuali sel darah merah. Dan, setiap nukleus memiliki 46 kromosom (23 pasang). Sepasang kromosom itu satu berasal dari ayah dan satu lagi dari ibu. Kromosom merupakan superkoil dari rantai panjang DNA, dimana setiap kromosom itu memiliki ribuan gen di dalamnya. Gen merupakan untai panjang yang menjadi protein-protein yang berperan dalam metabolisme tubuh dan menentukan berbagai macam fungsi organ tubuh.

Dari keseluruhan informasi genetik dalam tubuh dikenal sebagai genom tubuh yang sekarang digunakan sebagai informasi untuk membantu menjaga kesehatan yang lebih akurat secara personal. Seperti diketahui, gen merupakan parameter penting dalam tubuh kita. Namun, selain itu terdapat faktor lainnya yang memengaruhi kondisi tubuh kita, yaitu gaya hidup, olahraga, makanan dan beberapa faktor lainnya seperti faktor lingkungan dan usia.

***Sport genomics* membantu pendayagunaan tubuh menjadi lebih efektif dan aman**

Sport genomics dikembangkan untuk membantu kita bisa memahami kemampuan tubuh sendiri dengan lebih baik dan mengetahui bagaimana variasi genetik memengaruhi respons terhadap kegiatan olahraga, sehingga dapat memberikan kecenderungan berolahraga yang sesuai dengan tujuan yang akan dicapai. Dengan demikian, rencana olahraga dapat dibuat secara personal untuk membantu pengaturan program latihan yang tepat untuk mencapai performa yang optimal dan menghindari cedera.

Dalam tujuan kompetitif dan prestasi, pendekatan *sport genomics* dapat membantu pelatih dan dokter untuk memprediksi keberhasilan atlet, merencanakan program pelatihan yang lebih efisien dan optimal, serta memberikan informasi nutrisi yang tepat kaitannya dengan performa olahraga.

Karena itu, untuk mencapai tujuan olahraga, tidak cukup dengan hanya berolahraga secara teratur. Penting untuk mengenali diri sendiri dan bagaimana variasi genetik memengaruhi olahraga sehingga dapat berolahraga dengan lebih percaya diri dan terhindar dari cedera.

Tes Prodia Sport Genomics

Tes Prodia *Sport Genomics* bersifat preventif dan disarankan untuk konsultasi dengan dokter spesialis kedokteran olahraga agar mendapatkan rekomendasi program latihan guna mencapai manajemen kesehatan yang optimal. Serta dapat memberikan informasi nutrisi yang tepat kaitannya dengan performa olahraga, sehingga tercapai performa yang optimal dan menghindari cedera.

Informasi yang didapatkan dari pemeriksaan sport genomics berdasarkan tipe gen yang diperiksa ini, adalah:

- **Manfaat olahraga (*benefit of exercise*).** Mengetahui olahraga dapat meningkatkan sensitivitas insulin, menurunkan risiko hipertensi, meningkatkan kolesterol baik (HDL) dan pengaturan Indeks Massa Tubuh (IMT).
- **Kekuatan (*power*).** Mengetahui efektivitas tipe olahraga yang mengandalkan kekuatan (*power*), seperti *sit-up*, *hiking* dan angkat beban.
- **Ketahanan (*endurance*).** Mengetahui efektivitas tipe olahraga yang mengandalkan daya tahan (*endurance*), seperti bersepeda, bulu tangkis, berenang dan sepakbola.

Pemeriksaan genomics yang memeriksa 84 gen, 95 variasi genetik (SNP) adalah untuk melihat 38 sifat (*trait*) yang terkait dengan profil olahraga, kebutuhan nutrisi yang tepat dan menentukan risiko penyakit musculoskeletal, yang disarankan untuk individu yang akan melakukan rencana



berolahraga, melakukan program pengembangan dan pelatihan olahraga untuk kepentingan pribadi, kompetisi maupun prestasi.

Manfaat Pemeriksaan

- Membantu pengaturan program latihan yang tepat sesuai gen sehingga tercapai performa yang optimal.
- Memprediksi respons dan pemulihan pasca berolahraga.
- Memprediksi respons metabolisme sebagai efek dalam berolahraga.
- Mengatur strategi untuk mencegah cedera sesuai dengan kerentanan gen yang dimiliki.

Persyaratan dan jenis sampel

- Metode yang digunakan adalah DNA Microarray.
- Sampel yang digunakan darah EDTA.
- Stabilitas sampel sampai dengan 72 jam pada suhu 2 sampai dengan 8° Celsius.
- Tidak ada persiapan khusus dari pasien.

Prodia

Hindari Risiko Gangguan Kesehatan Usai Long Flight. Segera Check Kesehatan Anda!



Long flight (penerbangan > 6 jam) dapat menimbulkan masalah kesehatan. Jangan tunda, segera lakukan pemeriksaan Panel Post Long Flight dan dapatkan:

Keringanan biaya lebih dari 20%
Tambahan keringanan biaya 20% untuk semua pemeriksaan*
di Prodia bagi Anda yang melakukan pembelian salah satu
Panel Post Long Flight

Promo berlaku hingga 31 Desember 2022

Berlaku untuk pendaftaran via Prodia Mobile maupun langsung
di cabang Prodia (kecuali cabang yang berlokasi di rumah sakit)

*) Syarat dan ketentuan berlaku



Prodia Mobile
Download on App Store or Google Play

Prodia.co.id 1500 830

HEPATITIS AKUT

Hepatitis misterius menyerang anak-anak. Waspada, tapi tidak usah panik



Narasumber

**Dr. Lucia Nauli Simbolon,
SpA, MSc.**

Dokter spesialis anak dari Rumah
Sakit Permata Cibubur, Jati
Sampurna, Bekasi.



Dr. Lucia Nauli Simbolon, SpA, MSc,

“Seperti diketahui, hepatitis itu adalah kondisi peradangan hati yang disebabkan oleh infeksi virus atau gangguan imun, keracunan bahan kimia, obat-obatan, alkohol atau kelainan genetik tertentu. Tetapi, hepatitis yang sekarang ini menjadi pembicaraan dunia disebut akut karena munculnya tiba-tiba yang memicu terjadinya kerusakan hati. Disebut akut bila kurang dari seminggu atau dua minggu. Berbeda dengan kronis yang berkembang dalam jangka waktu lama. Penyebabnya pun belum diketahui,”

Sejak awal tahun ini kita dikagetkan dengan kejadian adanya hepatitis akut dan misterius yang banyak menyerang anak-anak berusia sekitar 11 bulan sampai 5 tahun, terutama balita. WHO yang pertama kali menerima laporan pada 5 April 2022 dari Inggris mengenai 10 kasus hepatitis akut yang tidak diketahui etiologinya (*Acute Hepatitis of Unknown aetiology*) pada periode Januari hingga Maret 2022 menyerang anak-anak usia 11 bulan-5 tahun di Skotlandia Tengah. Dan di Indonesia sendiri pada 30 April dilaporkan sudah ada 3 kasus kematian yang diduga karena hepatitis akut. Sejak secara resmi dipublikasikan oleh Badan Kesehatan Dunia (WHO) sebagai *Disease Outbreak News* (DONs) sebagai kejadian luar biasa (KLB), jumlah laporan terus bertambah dan tercatat lebih dari 170 kasus yang dilaporkan oleh 12 negara.

“Kisaran kasus terjadi pada anak usia 1 bulan sampai dengan 16 tahun. Tujuh belas anak di antaranya (10%) memerlukan transplantasi hati dan 1 kasus dilaporkan meninggal. Kementerian Kesehatan kita telah meningkatkan kewaspadaan

setelah WHO menyatakannya sebagai KLB.

Kewaspadaan tersebut meningkat setelah tiga pasien anak yang dirawat di RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo Jakarta dengan dugaan Hepatitis Akut yang belum diketahui penyebabnya meninggal dunia, dalam kurun waktu yang berbeda dengan rentang dua minggu terakhir hingga 30 April 2022. Di mana ketiga pasien ini merupakan rujukan dari rumah sakit yang berada di Jakarta Timur dan Jakarta Barat. Disebut misterius, karena kita belum mengetahui penyebabnya secara pasti,” kata dr. Lucia.

Seberapa seriusnya penyakit ini?

Hepatitis misterius ini mengingatkan kita akan kasus pneumonia Wuhan China, yang ternyata penyebabnya adalah coronavirus baru. WHO awalnya pada 12 Januari 2020 menamainya dengan 2019 novel coronavirus (2019-nCoV), dan kemudian pada 12 Februari 2020 secara resmi mengubahnya menjadi penyakit coronavirus 2019 (COVID-19). Sejak COVID-19 pertama kali muncul di China pada 1 Desember 2019, dalam 4 bulan virus dengan

cepat menyebar ke negara lain di seluruh dunia sebagai ancaman global. Pada 11 Maret 2020, WHO akhirnya membuat penilaian bahwa COVID-19 dapat dikategorikan sebagai pandemi, menyusul flu Spanyol 1918 (H1N1), flu Asia 1957 (H2N2), flu Hong Kong 1968 (H3N2) dan flu Pandemi 2009 (H1N1), yang masing-masing menyebabkan sekitar 50 juta, 1,5 juta, 1 juta dan 300.000 kematian manusia.

Hepatitis misterius di Inggris ini juga mengingatkan kita akan wabah Hepatitis A di Pacitan dan Trenggalek Jawa Timur pada Minggu, 30 Juni 2019 lalu dengan jumlah penderita penyakit kuning itu nyaris menembus angka 1.000 orang. Kita diingatkan agar terus mengikuti perkembangan berita, mencermati penularan, dan melakukan tindakan pencegahan dengan mempromosikan perbaikan sanitasi, keamanan pangan, dan vaksinasi Hepatitis sesuai jadwal, untuk semua anak di sekitar kita.

“Kasus baru ini bisa menjadi masalah baru setelah COVID-19, karena belum diketahui apa penyebabnya. Diduga karena infeksi adenovirus, virus yang dikenal selama ini tidak berbahaya dan hanya penyebab pilek, radang amandel dan diare. Untuk hepatitis penyebabnya yang dikenal adalah virus hepatitis A, B, C, D, dan E. Jadi, masih dicari tahu apa penyebabnya. Dan hepatitis ini tidak terkait dengan COVID-19, karena balita belum divaksinasi,” kata dr. Lucia. “Tetapi, jangan menggampangkan dan kita harus waspada, karena perubahan virus sekarang ini tidak ada yang tahu. Jadi kasus ini harus benar-benar dicegah dan diawasi. Di Indonesia baru 3 orang yang ketahuan meninggal. Dan, yang penting mengenali gejalanya dan segera ke dokter bila menemukannya, terutama pada anak balita. Tetap waspada untuk usaha pencegahan pada anak sampai usia 18 tahun,” lanjutnya.

Apa gejala dan tanda-tandanya yang perlu diwaspadai?

“Gejala yang ditemukan pada pasien-pasien ini adalah mual, muntah, diare berat, demam, kuning, kejang dan penurunan kesadaran, kata dr. Lucia.

Gejala dan tanda-tanda hepatitis akut ‘misterius’ ini pada anak-anak yang perlu diwaspadai, adalah:

- **Sindrom *jaundice*** atau penyakit kuning akut
- **Gejala gastrointestinal** seperti mual, muntah, diare dan sakit perut
- **Perubahan warna urine** menjadi lebih gelap
- **Feses berwarna pucat**
- **Nyeri sendi** atau pegal
- **Kelelahan**, lesu, hilang nafsu makan, hingga penurunan kesadaran
- **Demam** atau adanya riwayat demam. Namun, sebagian besar kasus hepatitis akut ‘misterius’ ini tidak menunjukkan adanya gejala demam. Bahkan, semua anak sebelumnya sehat.

Walaupun masih misterius, tapi apa kira-kira penyebabnya?

“Penyebab penyakit hepatitis akut ini masih belum diketahui. Dari pemeriksaan laboratorium di luar negeri yang telah dilakukan tidak ditemukan adanya virus hepatitis tipe A, B, C, D dan E sebagai penyebab. Pada 74 kasus terdeteksi adenovirus, yang dari tes molekuler teridentifikasi sebagai F type 41. Setelah itu, pada 20 kasus ditemukan SARS-CoV-2 dan pada 19 kasus lain terdeteksi adanya ko-infeksi SARS-CoV-2 dan adenovirus,” kata dr. Lucia.

Secara umum penyakit hepatitis pada anak bisa disebabkan oleh banyak hal, terutama terpapar virus yang menyebabkannya, yaitu: Virus hepatitis: A, B, C, D dan E, dan virus lain seperti Virus

herpes simpleks yang bisa menyerang wajah, kulit di atas pinggang, atau alat kelamin, Virus varicella zoster (cacar air) yang merupakan komplikasi dari virus hepatitis. Tapi ini sangat jarang terjadi pada anak-anak dan Rubella. Adenovirus adalah kelompok virus yang menyebabkan pilek, radang amandel dan infeksi telinga pada anak-anak hingga menyebabkan diare. Selain itu, hepatitis bisa disebabkan penyakit autoimun yang terjadi ketika sistem imun (kekebalan tubuh) anak membuat antibodi yang menyerang hati, sehingga menyebabkan peradangan yang mengarah ke hepatitis.

Meski demikian, penelitian terkait penyebab serta hubungan antara virus dan hepatitis akut masih terus dilakukan. Termasuk, adanya kemungkinan bahwa jenis adenovirus baru telah muncul atau bahwa infeksi adenovirus terjadi bersamaan dengan beberapa faktor risiko lain, seperti paparan racun atau infeksi dengan patogen lain.



Rajin mencuci tangan.

Apa pula faktor risiko dan pemicunya yang perlu dihindari?

“Karena penyebabnya masih belum diketahui dengan jelas, dapat dikatakan faktor risikonya tidak ada. Yang penting adalah selama pembatasan sosial terkait pandemi COVID-19, maka tingkat penularan adenovirus menjadi lebih rendah, sehingga peningkatan kerentanan pada anak juga akan rendah. Kondisi kerentanan anak inilah yang merupakan potensi munculnya adenovirus mutasi baru, serta koinfeksi dengan virus SARS-CoV-2 penyebab COVID-19, perlu diselidiki lebih lanjut. Hipotesis yang terkait dengan efek samping dari vaksin COVID-19 saat ini tidak didukung fakta, karena sebagian besar anak yang terkena hepatitis tidak menerima vaksinasi COVID-19,” kata dr. Lucia.

Saat ini sedang dilakukan pemantauan ketat lebih lanjut untuk mengidentifikasi kasus tambahan, baik di negara yang saat ini terkena dampak maupun di tempat lain. Prioritasnya adalah untuk menentukan penyebab kasus ini dan untuk lebih menyempurnakan tindakan pengendalian maupun pencegahan. Langkah pencegahan umum untuk adenovirus dan infeksi umum lainnya adalah mencuci tangan secara teratur dan menjaga kebersihan lingkungan bermain anak.

Apakah bisa dilakukan deteksi dini sebagai usaha pencegahan penularan bagi anak-anak yang sekarang sudah bisa masuk sekolah secara tatap muka lagi?

“Menyarankan anak-anak mendapatkan vaksin hepatitis A. Agar lebih optimal, vaksin bisa diberikan mulai anak berusia 2-18 tahun. Imunisasi adalah investasi yang baik. Diharapkan, kekebalan tubuh terbentuk dan saat dewasa agar tidak sampai kena,” kata dr. Lucia.



Vaksin bisa diberikan kepada anak sedini mungkin. Imunisasi adalah investasi yang baik. Diharapkan, kekebalan tubuh terbentuk dan saat dewasa agar tidak sampai kena.

Bagaimana mendiagnosisnya?

“Pemeriksaan dan penelitian lebih lanjut sedang berlangsung di berbagai negara yang telah melaporkan adanya kasus hepatitis misterius ini. Data yang dikumpulkan mencakup riwayat klinis dan paparan yang lebih rinci, pemeriksaan toksikologi, yaitu toksisitas lingkungan dan makanan, serta pemeriksaan virologi atau mikrobiologi tambahan,” kata dr. Lucia. “WHO merekomendasikan bahwa pemeriksaan darah, urin, tinja dan sampel pernapasan, serta sampel biopsi hati (bila tersedia) harus dilakukan untuk menentukan virus penyebab infeksi. Juga penyebab non-infeksi lainnya perlu diselidiki secara menyeluruh. Saat ini WHO tidak merekomendasikan pembatasan perjalanan dan atau perdagangan dengan Inggris atau negara lain mana pun tempat kasus teridentifikasi, berdasarkan informasi yang tersedia saat ini,” lanjutnya.

Pemeriksaan dokter ada alurnya. Dari pemeriksaan laboratorium yang paling penting adalah pemeriksaan fungsi hati (liver) yang menunjukkan Serum Glutamic Oxaloacetic Transaminas (SGOT) atau *Serum Glutamic Pyruvic Transaminase* (SGPT) **lebih dari 500 U/L**. Artinya tingkat enzim hati

yang sangat tinggi sehingga memiliki tanda peradangan atau kerusakan hati. Setelah itu, pemeriksaan darah lengkap. Biasanya Hepatitis A negatif.

Pertolongan apa yang diberikan dokter untuk mengatasi kasus ini?

“Hingga kini, belum ada terapi spesifik untuk mengatasi hepatitis akut. Dokter sebatas memberikan hepatoprotector atau obat pelindung liver dan kalau terpaksa melakukan transplantasi hati. Untuk kasus ini tidak ada cara mengatasinya, selain mencegah. Langkah preventifnya mudah dilakukan,” kata dr. Lucia.

“Secara logis, virus hanya bisa dihindari dengan menjaga kebersihan diri dan lingkungan serta penyiapan makanan dan minuman yang higienis. Tidak perlu takut, karena ini tidak menular, tetapi lebih kepada jaga prokes benar. Hindari kontak dengan orang sakit, jaga jarak, tidak bergantian alat-alat makan. Hindari makanan setengah matang. Prinsip kebersihan tersebut perlu diterapkan konsisten dan sejak dini. Bukan hanya saat terpapar sakit,” lanjutnya.

Apakah ada usaha pencegahan yang bisa dilakukan para orang tua untuk melindungi anaknya?

“Jika anak-anak yang memiliki nafsu makan, terlihat badannya lemes, sakit perut, muntah-muntah dan diare mendadak, buang air kecil berwarna teh tua atau seperti warna coca cola, buang air besar berwarna pucat, kejang, penurunan kesadaran, kuning warna kulitnya dan pupil matanya putih, agar segera memeriksakan anak ke fasilitas layanan kesehatan terdekat,” kata dr. Lucia. “Jangan panik. Bawa ke fasilitas kesehatan untuk pertolongan pertama. Dan jangan menunggu gejala lanjutan yang akan terjadi,” lanjutnya.

Hepatitis A mungkin terdengar asing bagi sebagian orang, padahal virus penyebab hepatitis yang umum ditemukan ini sangat dekat dengan kita dan berbahaya. Namun, pencegahannya sederhana, yaitu cukup dengan menjaga kebersihan diri, lingkungan dan makanan. Begitu pula dengan adenovirus yang saat ini ditemukan pada sebagian kasus hepatitis akut saat ini, menyebar melalui tetesan pernapasan, kontak pribadi atau melalui benda-benda yang disentuh orang.

Kementerian Kesehatan RI menghimbau masyarakat untuk berhati-hati dan tetap tenang dengan tetap melakukan tindakan pencegahan yang meliputi:

- Mencuci tangan
- Pastikan makanan dalam keadaan matang dan bersih
- Minum air bersih yang matang
- Tidak bergantian alat makan
- Buang tinja dan atau popok sekali pakai pada tempatnya
- Hindari kontak dengan orang sakit
- Patuhi protokol kesehatan, termasuk memakai masker dan menjaga jarak.
- Jangan tunda untuk membawa si Kecil yang memiliki gejala ke fasilitas layanan kesehatan terdekat.

TIPS DOKTER

AGAR ORANG TUA TIDAK PERLU CEMAS BILA ANAK-ANAK MEREKA MASUK SEKOLAH LAGI?

“Selama masa investigasi, kami menghimbau masyarakat untuk berhati-hati dan tetap tenang. Lakukan tindakan pencegahan seperti mencuci tangan, memastikan makanan dalam keadaan matang dan bersih, tidak bergantian alat makan, menghindari kontak dengan orang sakit serta tetap melaksanakan protokol kesehatan,” kata dr. Lucia menganjurkan. “Dan yang paling penting anak jangan suka gantian alat makan. Ingatkan, anak TK suka melakukan hal tersebut” tambahnya.

Senada dengan anjuran tersebut, Kemenkes juga meminta pihak terkait untuk menginformasikan kepada masyarakat untuk segera mengunjungi Fasilitas Layanan Kesehatan (Fasyankes) terdekat apabila mengalami sindrom Penyakit Kuning dan membangun dan memperkuat jejaring kerja *surveilans* dengan lintas program dan lintas sektor. Tentunya kami lakukan penguatan *surveilans* melalui lintas program dan lintas sektor, agar dapat segera dilakukan tindakan apabila ditemukan kasus sindrom *jaundice* akut maupun yang memiliki ciri-ciri seperti gejala hepatitis.

“Yang penting jangan panik, bila ada gejala-gejala yang mencurigakan itu langsung bawa sang anak ke fasilitas kesehatan yang terdekat,” kata dr. Lucia mengingatkan.

JANTUNG BOCOR

Penyakit bawaan yang harus terpantau ketika anak sedang tumbuh kembang



Narasumber

Dr. Baginda P. Hutahaean, Sp.A, M.Si. Med.

Dokter spesialis anak, praktik di Rumah Sakit EMC Cikarang ■ Minat utama dalam pelayanan konsultasi seputar tumbuh kembang anak ■ Anggota Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) dan Ikatan Dokter Indonesia (IDI).



“Penyakit jantung bocor merupakan istilah yang dipakai ketika seseorang mengalami kebocoran di dinding jantung akibat kelainan sekat jantungnya. Bila kebocoran tersebut terjadi di bilik atas disebut dengan ASD dan kalau di bilik bawah disebut VSD. Umumnya penyakit jantung diderita oleh orang dewasa di mana terdapat sumbatan pada pembuluh darah koroner atau kelainan katup jantung yang terjadi karena salah satu katupnya tidak bisa menutup dengan baik. Sedangkan pada bayi dan anak-anak,

penyakit jantung terbanyak disebabkan oleh adanya lubang antara dinding pada ruang kiri dan kanan jantung yang tidak menutup dengan sempurna sebagai kelainan bawaan lahir”.

Dr. Baginda P. Hutahaean, SpA, MSi, Med,

Ada seorang anak yang datang berobat dengan gejala awalnya “sepele” berupa panas tinggi yang disertai batuk dan pilek. Tapi setelah diperiksa, anak itu divonis dokter menderita serambi jantungnya berlubang, yang sering disebut dengan istilah jantung bocor, salah satu jenis dari penyakit jantung bawaan. Karena sekat dinding jantung itu bocor, sebagian darah bersihnya (yang mengandung oksigen) bercampur dengan darah kotor (mengandung karbondioksida). Dengan kondisi ini, darah yang keluar dari jantung menuju ke seluruh tubuh tidak dapat membawa cukup oksigen dari paru-paru. Hal ini yang menyebabkan munculnya gejala berupa biru pada kuku, lidah dan mulut.

Karena gejala awalnya tidak selalu jelas, dalam banyak kasus kelainan jantung bawaan ini tidak selalu dapat segera terdeteksi, dan bisa terabaikan. Mungkin saja gejala batuk, pilek dan panas yang dialami anak dianggap sebagai keluhan-keluhan biasa. Namun, dokter dapat mencurigainya bila sang anak sering mengalami keluhan-keluhan tersebut, dan

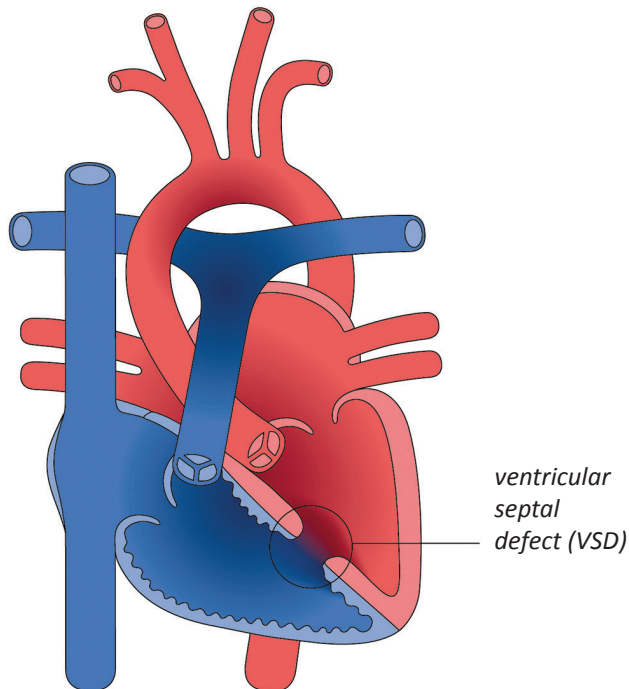
sulit sembuh, atau kambuh-kambuhan disertai pertumbuhan yang terlambat, dan adanya suara bising jantung yang terdengar melalui stetoskop. Kelainan ini harus segera diatasi sejak dini. Untuk kasus-kasus yang berat, bahkan bisa dibutuhkan, baik tindakan operasi biasa (*open heart surgery*), ataupun yang lebih baru dengan pengobatan jantung tanpa operasi terbuka (*amplatzer*).

Kelainan yang terjadi

Jantung adalah sebuah pompa dua arah yang mengalirkan darah ke seluruh tubuh dan kembali ke jantung. Organ ini terutama terbentuk dari kumpulan otot yang disebut dengan myocardium. Darah mengalir di setiap otot melalui vena (pembuluh darah balik ke jantung) ke dalam serambi (bagian atas jantung), yang disebut atrium. Lalu, masuk ke bilik (bagian bawah), yang disebut ventrikel, yang memompa darah ke arteri (pembuluh darah dari jantung ke seluruh tubuh). Aliran darah di dalam bilik-bilik

jantung itu dikontrol dengan katub-katub searah. Sisi kanan jantung memompa darah ke arteri pulmonori dan lalu ke paru-paru (mengambil oksigen). Sedangkan bagian kiri jantung memompa darah dari paru-paru tersebut ke dalam aorta, dan mengalir mengelilingi tubuh.

Ada banyak jenis penyakit jantung yang bisa menyerang siapa saja, baik orang dewasa maupun anak-anak. Namun, ada dua penyakit jantung bocor sebagai penyakit bawaan lahir yang dialami anak sejak lahir sebagai kelainan jantung berupa struktur atau fungsi jantung sejak bayi dalam kandungan. Yang umum terjadi adalah: ASD (*atrial septal defect*) atau sekat serambi jantung berlubang dan VSD (*ventrikel septal defect*) atau bilik jantung berlubang, adanya lubang antara dinding pada ruang kiri dan kanan jantung karena tidak menutup dengan sempurna. Oleh karena itu, para orangtua perlu mengetahui beberapa hal yang mengarah pada gejala dan kondisi tersebut, agar kemunculannya dapat segera terdeteksi dan segera mendapatkan penanganan, sehingga tingkat kesembuhan jadi lebih tinggi.



■ **ASD (Atrial Septal Defect), serambi jantung berlubang.** Penyakit ini merupakan kondisi yang terjadi ketika adanya lubang di antara dua serambi jantung yang tidak tertutup sempurna. Lubang yang memisahkan atrium kiri dan kanan tersebut akan membuat darah yang kaya oksigen mengalir kembali ke paru-paru. Aliran darah ke seluruh tubuh menjadi tidak maksimal. Jika kebocorannya berukuran besar dan tidak segera ditangani, aliran darah dapat merusak jantung, sehingga menyebabkan *gagal jantung*.

■ **VSD (Ventrikel Septal Defect), katub bilik jantung berlubang.** Penyakit ini merupakan kelainan jantung yang ditandai dengan lubang pada katub antarbilik jantung. Lubang tersebut menyebabkan jantung bocor pada bilik kiri dan kanan jantung, sehingga sebagian darah yang kaya oksigen kembali ke paru-paru. Jika lubangnya berukuran kecil, gangguan ini tidak menjadi masalah yang berarti. Namun, waspadai jika lubang yang dihasilkan cukup besar, karena penyakit ini bisa menyebabkan gagal jantung, ritme jantung yang tidak teratur atau hipertensi pulmonal, yaitu kondisi yang terjadi saat tekanan di dalam pembuluh darah yang berasal dari jantung menuju paru-paru terlalu tinggi. Lubang biasanya akan tertutup dengan sendirinya setelah beberapa waktu, bila ukuran kebocorannya kecil. Masalah baru akan timbul pada anak bila kebocoran jantung yang terjadi cukup besar, terlebih yang menunjukkan tanda gagal jantung, yang merupakan komplikasi dari penyakit jantung bawaan. Pada kasus tersebut, penderitanya harus segera mendapatkan pengobatan.

“Tingkat parah kasus jantung bocor ini dilihat dari seberapa besar diameter kebocorannya. Ada beberapa kriterianya, tapi yang sering dipakai patokan adalah diameternya, yaitu: (a) Sangat kecil, bila berukuran 0-3 milimeter (mm), (b) kecil 3-6 mm, (c) Sedang 6-8 mm, dan (d) Besar bila ukurannya diatas 8 mm,” kata dr. Baginda

Kebocoran jantung pada anak dapat dikenali dengan mendengarkan suara jantung. Dokter dapat mendengar bunyi jantung yang tidak normal seperti bising jantung atau bunyi jantung tambahan. Penyakit jantung bawaan merupakan penyakit yang perlu dihindari, karena tidak hanya membahayakan kesehatan si buah hati, tapi juga menyebabkan pertumbuhan dan perkembangannya terhambat.

“Pasien jantung bawaan, terutama yang bocornya besar, rentan terkena infeksi saluran napas, sehingga mudah kena infeksi. Kalau sering terjadi sakit karena infeksi bisa berpengaruh pada pertumbuhannya. Agar supaya lebih bagus kondisinya, si pasien yang kena penyakit jantung bawaan ini harus dijaga agar tidak berada di lingkungan yang ada batuk pilek atau asap rokok, karena anak mudah sekali tertular,” kata dr. Baginda. “Harus kita ingatkan orangtuanya untuk menjaga daya tahan tubuh si anak dengan melengkapi imunisasi. Dan, jangan lupa asupan gizinya,” lanjutnya.

Insidensnya di Indonesia belum banyak, tapi cukup memprihatinkan

“Insidensi penyakit jantung bocor bawaan di Indonesia belum banyak. Tapi ada kecenderungan di kisaran 50-100 kasus per tahun, kata dr. Baginda. “Hal ini perlu mendapatkan perhatian, karena faktor risikonya makin meningkat. Pertama, dari segi pola makan ibu hamil meningkatkan bocor atau penyakit jantung bawaan, karena semakin tidak organik, apa saja yang dikonsumsi asal enak sehingga batas keamanannya tidak

diperhatikan. Kedua, alat deteksinya makin bagus, ada Eco Cardiography. Sekarang makin mudah mendeteksinya,” lanjutnya.

Pusat Jantung Nasional Harapan Kita menyebutkan, setiap tahun 40.000 bayi lahir di Indonesia mengalami kelainan jantung bawaan. Sebanyak 24.000 di antaranya memerlukan tindakan operasi pada tahun pertama hidupnya.

Gejala dan tanda-tanda yang perlu diwaspadai

“Pada kasus jantung bocor, akibat dari rusaknya sekat jantung tidak bisa berfungsi dengan normal karena bercampurnya darah kotor dan darah bersih dan melemahnya pompa jantung,” kata dr. Baginda.

Kondisi ini dapat ditandai dengan gejala, seperti:

- **Mudah merasa lelah dan pingsan.** Disebabkan karena sedikitnya pasokan darah bersih yang dipompa jantung ke seluruh tubuh akibat sekat yang bocor.
- **Murmur jantung.** Kondisi ketika jantung terdapat suara tiupan, berdesing atau suara bising yang muncul ketika darah bergerak melalui jantung atau pembuluh darah di sekitar jantung.
- **Sesak napas dan dada sering terasa sakit.** Hal ini terjadi karena bercampurnya darah kotor yang mengandung karbondioksida dan darah bersih yang mengandung oksigen. Darah kotor akan mempengaruhi aliran darah bersih yang menyebabkan sesak napas.
- **Pembengkakan pada organ di sekitar jantung.** Karena berlebihnya beban kerja jantung.
- **Sering buang air kecil.** Frekuensinya meningkat.
- **Kadar hemoglobin tinggi.** Pengidap jantung bocor mengalami kenaikan kadar Hb dalam darah hingga mencapai angka 20,0 yang normalnya adalah 13,0-15,0.



Penyakit jantung bocor bawaan lahir sangat dipengaruhi kondisi ibu selama hamil. Misalnya terkena infeksi virus, terpapar asap rokok, mengonsumsi alkohol, atau minum obat-obatan tanpa resep dokter.

■ **Anamnesis.** Pada anamnesis penyakit jantung bawaan, gejala yang muncul tergantung pada beratnya kelainan. Gejala kelainan pirau (sekat/ shunt) dari kanan ke kiri akan lebih jelas, seperti munculnya sianosis (warna biru pada kulit). Orang tua biasanya menyampaikan ada takipnea (frekuensi napas yang lebih cepat dari frekuensi normanya) pada bayi saat istirahat atau menyusui, ada sianosis saat anak beraktivitas, aktivitas anak terbatas, pertumbuhan dan perkembangan anak terhambat, ada infeksi saluran napas rekuren (infeksi saluran napas akut) ataupun edema ekstremitas (bengkak karena penumpukan berlebihan cairan dalam sel).

■ **Pemeriksaan Fisik.** Hasil pemeriksaan fisik penyakit jantung bawaan tergantung pada kelainan yang diderita. Penilaian yang paling sederhana dan jelas adalah mudah lelah dan evaluasi ada tidaknya sianosis. Sianosis menggambarkan adanya hubungan pirau dari jantung kanan ke jantung kiri. Pemeriksaan lainnya adalah auskultasi bunyi jantung tambahan (pemeriksaan dengan alat stetoskop untuk mendengarkan bunyi detak jantung).

Penyebabnya belum diketahui dengan jelas.

“Apa penyebabnya belum diketahui secara pasti, tapi kelainan ini umumnya terjadi pada trisemester pertama kehamilan, di saat jantung bayi mengalami proses pembentukan. Biasanya ibu-ibu yang bayinya memiliki kelainan jantung bawaan merasa selama hamilnya baik-baik saja,” kata dr. Baginda.

Begitu bayi penderita jantung bocor dilahirkan, kalau bocornya kecil atau kondisi sakitnya relatif ringan, tidak selalu dapat langsung terdeteksi. Yang kondisinya berat pun bisa tidak langsung terdeteksi gejalanya dan baru terdeteksi dalam menjalani masa tumbuh kembangnya. Namun, tidak sedikit pula yang terdeteksi begitu bayi lahir. Bayi dengan penyakit jantung bawaan yang tidak segera terdeteksi, umumnya disebabkan saat awal lahir bayi tersebut tidak segera diperiksa kondisi jantungnya.

Faktor risiko yang perlu dihindari

“Faktor risiko penyakit jantung bocor bawaan lahir ini terkait dengan kondisi ibunya selama hamil, pertama adalah terkena infeksi tertentu yang biasanya ini lebih cenderung ke infeksi virus. Kedua, terpapar zat-zat kimia, misalnya asap rokok. Kemudian, konsumsi alkohol. Ibu hamil itu kadang-kadang ada yang nekad masih minum atau makan yang mengandung alkohol dan obat-obatan tanpa resep dokter,” kata dr. Baginda.

“Kita juga harus waspada dengan jamu-jamuan tertentu yang bukan peruntukannya buat ibu hamil, karena masyarakat sekarang ini senang sekali dengan yang berbau herbal. Bukan jelek, tapi kita tetap berhati-hati. Herbal tidak selalu aman untuk ibu hamil. Oleh karena itu harus tetap diperhatikan peruntukannya. Faktor risiko terjadi selama hamil yang berdampak pada proses pembentukan janin selama hamil,” lanjutnya mengingatkan.

■ **Pemeriksaan Penunjang.** Pemeriksaan penunjang untuk diagnosis penyakit jantung bawaan dapat berupa ekokardiografi, rontgen toraks, elektrokardiografi dan pemeriksaan laboratorium.

- **Ekokardiografi.** Untuk menilai ruang jantung dan mengukur ukuran defek yang terjadi. Ekokardiografi dengan Doppler dapat menilai arah aliran darah maupun refluks/berbalik. Selain itu, ekokardiografi dapat menilai ukuran pangkal aorta dan pembuluh darah besar lain.
- **Rontgen Toraks.** Melihat bentuk dan ukuran jantung yang normal pada penyakit jantung bawaan yang minor dengan lesi yang kecil. Pada kelainan yang lebih mayor gambaran rontgen toraks dapat bervariasi.

- **Elektrokardiografi (EKG).** Melihat kelainan struktur jantung dari penyimpangan arah listrik jantung.
- **Pemeriksaan Laboratorium (hematologi dan biokimia).** Dilakukan pada pasien dengan hipertensi pulmonal akibat penyakit jantung bawaan. Pada pemeriksaan hematologi dapat ditemukan peningkatan hematokrit dan eritrositosis. Selain itu, dapat juga ditemukan penurunan kadar glukosa akibat meningkatnya eritrosit.
- **Pemeriksaan lain** yang juga diperlukan yaitu fungsi ginjal dan fungsi hati untuk menentukan apakah terdapat kegagalan organ akibat penyakit jantung bawaan.



Anak dengan asupan gizi yang baik.

Pemeriksaan untuk menegakkan diagnosisnya

“Diagnosis medis selalu berawal dari gejalanya. Kalau penyakit jantung bocor ini masih taraf ringan, sebagian besar kasusnya tidak memberikan gejala. Kalaupun ada, tidak begitu signifikan. Dan, jika terdeteksi sejak dini, itupun biasanya kebetulan, misalnya dari sering bertemu dengan dokter karena program imunisasi, misalnya, tidak sengaja dokter menemukan gejala suara bising jantung pada pasiennya,” kata dr. Baginda. Diagnosis diawali dengan anamnesis orang tua pasien di mana bisa didapatkan gejala berupa batuk pilek berulang, berat badan sulit naik, terkadang mudah lelah dan dengan pemeriksaan fisik, terutama untuk mendeteksi adanya bising jantung dan ada tidaknya sianosis. Setelah itu, diagnosis dapat ditegakkan dengan pemeriksaan penunjang rontgen toraks, elektrokardiografi dan ekokardiografi.

“Ketika memeriksa jantung dengan stetoskop dan terdengar suara bising jantung, ini adalah awal untuk pemeriksaan lanjutan. Pemeriksaan

lanjutan bisa dengan rontgen, pemeriksaan elektrokardiografi (EKG) dan dilanjutkan dengan ekokardiografi. Dari pemeriksaan ekokardiografi sudah bisa terdeteksi betul ada atau tidak ada kebocoran. Dan bisa diketahui kira-kira berapa besar ukuran bocor tersebut,” lanjutnya.

Pertolongan yang diberikan dokter

“Penanganan kasus jantung bocor disesuaikan dengan tingkat kebocoran yang terjadi dan dampak yang sudah terjadi,” kata dr. Baginda.

- **Kalau bocornya kecil.** Tidak banyak keluhan, dapat diatasi dengan asupan gizi yang baik sejak bayi akan bisa menutup sendiri, atau spontan, tanpa bantuan obat.
- **Pada kasus kebocoran sedang.** Kalau kondisi tumbuh-kembang anak dan asupan gizinya baik, pada sebagian pasien bisa juga menutup sendiri. Karena ini program jangka panjang, diperlukan obat-obatan penunjang agar jantungnya tetap bisa berfungsi dengan baik.
- **Bila kasusnya masuk dalam kategori besar.** Tergantung seberapa besar bocornya, namun umumnya perlu intervensi medik. Pemberian obat-obatan diperlukan karena dengan kebocoran yang besar tadi, beban kerja

jantung meningkat. Untuk kebocoran yang besar, harus dipersiapkan untuk menjalani operasi untuk menutup kebocoran pada sekat jantung,

- **Asupan gizi yang baik.** Asupan gizi yang baik ini penting mengingat anak dalam masa pertumbuhan. Juga untuk memperkuat imunitas tubuh agar tidak mudah sakit-sakitan.
- **Obat-obatan.** Untuk menjaga supaya kondisi jantung tetap terkontrol ini biasanya dengan obat-obatan jantung, menjaga supaya jantung dalam kondisi stabil. Ini harus dijaga oleh orang tuanya karena ini memang jangka panjang. Kondisi jantung bawaan terutama yang bocornya besar rentan terkena infeksi saluran napas, yang bisa berdampak pada pertumbuhannya.
- **Operasi.** Operasi tidak langsung dikerjakan saat pasiennya masih usia bayi. Ada pertimbangan tertentu pada usia berapa yang dianggap sudah cukup *fit* anak ini menghadapi tindakan operasi. Nah selama menjalani operasi ini lah tugas orang tua dibantu dengan dokter menjaga agar kondisi pasien atau anak ini tetap dalam kondisi yang ideal. Balik lagi harus bagus asupan gizinya. Kalau yang bocor besar. Minum susunya sering lambat. Kesannya lama. Orang tuanya harus membantu minum susunya sedikit sedikit tapi sering,” kata dr. Baginda.

Seperti operasi pada umumnya, pada operasi terbuka dada pasien dibuka, dilihat jantungnya. Bagian jantung yang bocor akan ditutup. Sedangkan operasi tertutup disebut dengan metode Amplatzer Septal Occluder (ASO).

Alat ini berbentuk kerucut berbahan polyester, dilakukan seperti metode kateterisasi jantung di mana akan dimasukkan sejenis alat menyerupai selang sebagai pemandu untuk membawa alat ASO untuk menutup kebocoran pada sekat jantung. Hasilnya sangat bagus, pemulihannya lebih cepat dan tidak ada bekas luka operasi. Operasi ini sudah banyak dilakukan oleh dokter spesialis Konsultan Jantung Anak Indonesia dengan tingkat keberhasilan yang tinggi.

Perawatan sendiri yang bisa dilakukan di rumah

Sebelum menjalani pengobatan operasi, baik operasi terbuka maupun tertutup, pasien perlu dipersiapkan dengan baik kondisinya. Pertimbangan yang dilakukan selain kondisi kesehatan pasien termasuk usia dan berat badan.

TIPS DOKTER YANG MENARIK UNTUK DISIMAK

- Untuk mencegah kemungkinan terjadinya jantung bocor ini perlu dipersiapkan sejak dari kehamilan awal. Ibu hamil harus rajin periksa risiko infeksi, mulai dari Skrining **TORCH**.
- Pada saat ibu hamil usahakan mengonsumsi makanan yang sehat. Menghindari makanan minuman yang berisiko termasuk asap rokok. Kita harus waspada pada kehamilan trimester satu karena ini masa yang krusial untuk pembentukan organ-organ tubuh. Menjaga atau mempersiapkan kehamilan yang sehat adalah hal esensial.

SARAPAN

Kunci penting penunjang aktivitas
yang sering terabaikan

Narasumber

**Dr. Florentina Mariane
Rahardja, MGizi, SpGK,**

Dokter spesialis gizi klinik, konsultan gizi
dan pola makan dari Rumah Sakit Royal
Taruma, Jakarta Barat ■ Anggota Ikatan
Dokter Indonesia (IDI) dan Persatuan
Dokter Gizi Klinik Indonesia (PDGKI) ■
Aktif sebagai pembicara, narasumber dan
moderator pada berbagai pertemuan ilmiah
dan pengabdian masyarakat.



“Sarapan menjadi salah satu kegiatan penting untuk memulai hari agar tubuh dapat berfungsi dengan baik. Dengan sarapan dapat memenuhi sekitar 30% kebutuhan gizi harian. Selain itu, sarapan juga membantu memupuk kebiasaan pola makan yang cerdas saat makan siang, jajan, dan makan malam. Melewatkan sarapan membuat tubuh lesu, tidak bersemangat dan sulit berkonsentrasi yang akhirnya menjadi tidak produktif.”

Dr. Florentina Mariane Rahardja, MGizi, SpGK,

Sarapan (*breakfast*), mengisi perut di pagi hari setelah tidak makan semalaman, menjadi salah satu rutinitas sebagian besar masyarakat. Menurut Pedoman Gizi Seimbang dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014, sarapan dilakukan antara bangun pagi sampai pukul 09.00 untuk memenuhi 15-30% kebutuhan gizi dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif dan produktif. Dengan sarapan yang cukup, berarti tubuh mendapatkan energi dalam sejumlah kalori yang diperlukan tubuh dan mendapatkan gizi berupa karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan kolesterol yang cukup untuk pasokan otak dan proses metabolisme tubuh yang lain agar berfungsi dengan baik.

Sayangnya, banyak orang yang salah persepsi tentang sarapan, bahkan menyepelekannya dengan alasan tidak punya waktu lagi agar tidak terlambat sampai di kantor atau di sekolah karena menghadapi kemacetan lalu-lintas. Berdasarkan data Survei Diet Total (SDT) Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan tahun 2020, dari 25 ribu anak usia

6-12 tahun di 34 provinsi terdapat 47,7% anak yang belum memenuhi kebutuhan energi minimal saat sarapan. Bahkan, 66,8% anak mengonsumsi sarapan dengan kualitas gizi yang rendah, terutama asupan vitamin dan mineral. Hampir separuh anak-anak di Indonesia dengan berbagai alasan belum menjadikan sarapan sebagai suatu kebiasaan. (Kompas, 22 Februari 2022).

Sangat penting dalam proses metabolisme tubuh

“Sepanjang malam kita tidak makan, seperti berpuasa (*fasting*). Seharusnya kondisi tidak makan itu tidak lebih dari 12 jam dan harus dihentikan, karena kalau lebih dari 12 jam akan masuk ke keadaan yang namanya *starving* (kelaparan). Pada keadaan ini kadar gula (glukosa) darah cenderung rendah, yang disebut dengan hipoglikemi, bisa tiba-tiba pusing, gemetar, dan keringat dingin. Karena itu, sarapan itu perlu,” kata dr. Florentina. Pola makan yang sehat adalah memperhatikan pilihan jenis dan jumlah makanan, serta pengaturan jarak waktu makan.

Dalam tubuh secara otomatis berlangsung proses metabolisme sebagai reaksi dari suatu kondisi yang terjadi. Bila kita terlambat makan, maka hormon ghrelin (hormon lapar yang diproduksi oleh lambung) akan memberikan sinyal lapar kepada otak dan setelah makan hormon leptin memberi sinyal kenyang. Kalau asupan makanan itu sangat terlambat sehingga kadar gula darah turun (hipoglikemia), supaya gula darah kembali naik maka tubuh meresponsnya dengan mengeluarkan hormon *counter regulator* untuk membongkar cadangan tubuh, yang dikenal sebagai hormon-hormon stress, seperti kortisol (*cortisol*). Namun, kalau hal ini dibiarkan terus-menerus berlangsung, akan terjadi masalah baru karena yang dibongkar ini bukan hanya cadangan yang ada di dalam hati (glikogen hati), tapi juga protein dan lemak. Ketika protein dan lemak dibongkar tidak bisa hanya lemaknya saja yang hilang, tapi juga berikut protein yaitu otot tubuh kita. Masalahnya otot itupun tidak bisa dipilih-pilih, sehingga bisa jadi yang kena adalah otot pernapasan atau otot jantung yang berperan penting bagi kegiatan tubuh.

Karena itu, sebaiknya keterlambatan asupan makanan tidak lebih dari 12 jam dan untuk itulah setiap pagi kita harus sarapan untuk menghindari terjadinya hipoglikemia. Dengan sarapan di pagi hari itu ada makanan dalam saluran pencernaan, tubuh akan merespons dan metabolisme tubuh berjalan karena ada bahan bakarnya atau energi untuk mendukung kegiatan kita. Gula darah diperlukan untuk energi, sehingga otak bisa bekerja dan konsentrasi lebih baik. Sedangkan kalau kita lapar, kadang mau mengatakan apa bisa lupa, karena otak kurang energi, kurang gula darah. Selain itu, dengan adanya energi untuk aktivitas fisik, kita dapat beraktivitas dengan lebih bersemangat.

Saat kadar gula darah turun, tubuh akan memberikan sinyal lapar yang kalau diabaikan

bisa berpengaruh terhadap kesehatan kita. Ada orang-orang tertentu yang kalau tidak makan maka asam lambungnya akan meningkat yang bisa menjadi penyakit maag. Bahkan ada yang pusing dan sakit kepala. Juga, sarapan itu bagus untuk mengendalikan kadar gula darah agar tidak naik turun secara drastis.

Dampak mengabaikan sarapan

“Dengan tidak sarapan, energi kita kurang sehingga ketika lapar mungkin mengalami badan gemetar dan keluar keringat dingin, sulit konsentrasi, produktivitas kerja turun dan ingin langsung makan. Mengabaikan sarapan dengan tujuan diet pun, misalnya dapat menyebabkan kebalikannya, karena pada saat makan siang nanti cenderung makan lebih banyak. Tidak sarapan dapat menyebabkan kadar gula darah turun. Lalu saat makan siang, tubuh dalam keadaan sangat lapar, sehingga umumnya akan makan lebih banyak dan menyebabkan kadar gula darah naik tinggi. Selanjutnya insulin akan dikeluarkan lebih banyak untuk menurunkan kembali kadar gula darah tersebut. Namun penurunan gula darah itu bisa melewati batas normal dan menjadi sangat rendah. Akibatnya muncul kembali sinyal lapar dan akan makan lagi,” kata dr. Florentina.

“Selain itu, saat kelaparan, cadangan tubuh, lemak dan termasuk otot, akan dibongkar sehingga dampaknya tambahan beban tugas hati mengubah lemak dan senyawa asam amino (protein) menjadi glukosa sebagai energi yang dibutuhkan tubuh. Hal lain yang terjadi dari pemecahan protein atau otot ini adalah sisa metabolismenya akan membebani tugas ginjal juga,” lanjutnya.

Tidak sarapan mengakibatkan perubahan ritme, pola dan siklus waktu makan, sehingga akan lebih banyak makan pada siang dan malam hari. Padahal sebaiknya, makan pada saat sarapan pagi lebih

mengenyangkan daripada makanan pada siang dan malam hari, sehingga rasa lapar berkurang. Umumnya, perbedaan antara waktu makan malam dan sarapan pagi berlangsung antara 8-10 jam. Jika melewatkan sarapan, sampai dengan makan siang nanti perut akan kosong untuk jangka waktu yang cukup lama menjadi 14-16 jam. Karena itu, saat makan siang bisa menjadi ajang “balas dendam” dengan makan secara berlebihan. Dengan begitu, tidak heran bila kebiasaan melewatkan sarapan bisa menjadi penyebab obesitas. Dengan tidak melewatkan sarapan, maka konsumsi makanan pada siang dan malam hari akan lebih sedikit, sehingga bisa mencegah obesitas. Hal ini juga berhubungan dengan produksi hormon ghrelin yang bertugas mengatur rasa kenyang.

Sarapan yang ideal agar manfaatnya maksimal

“Sarapan yang ideal adalah seperti makan pada umumnya. Kita dianjurkan makan dengan porsi kecil tetapi sering. Jadi, makannya tidak langsung dalam jumlah yang besar. Ukurannya pada piring kita bagi porsi makanan menjadi tiga bagian, sepertiga untuk karbohidrat, sepertiga untuk protein dan lemak dan sepertiga lagi untuk sayuran yang kaya vitamin dan mineral dalam bahan-bahan makanan tersebut.” kata dr. Florentina. “Untuk menentukan seberapa banyak bahan makanan tersebut, cukup dengan kira-kira saja, karena kebutuhan setiap orang berbeda-beda. Kalau orang itu obesitas, misalnya, tentulah komponen karbohidrat perlu dikurangi dan sayuran diperbanyak,” lanjutnya.

Menurut dr. Florentina, sarapan yang sehat harus mengandung semua komponen zat gizi. Ada karbohidrat, protein, lemak, dan vitamin-mineral. Usahakan ada semua komponen tersebut dalam jumlah yang seimbang, tidak berlebihan.

- **Karbohidrat.** Dipilih karbohidrat kompleks yang harus dicerna dulu di dalam saluran pencernaan dan tidak cepat menaikkan gula darah atau langsung diserap ke dalam pembuluh darah, misalnya dari nasi, singkong, ubi atau jagung. Hindari karbohidrat sederhana yang mudah diserap dan cepat menaikkan gula darah, misalnya dari makanan dari tepung-tepungan, seperti roti. Apalagi roti yang ditambah dengan selai coklat dan pemanis lain, tentulah gula darahnya naik lebih cepat lagi. Dan, kalau rotinya ditambah dengan mentega atau margarine akan menambah porsi lemak.

- **Protein.** Baik sebagai protein hewani maupun nabati harus ada pada sarapan sehat. Zat gizi berupa asam amino ini dibutuhkan untuk pengganti jaringan tubuh yang rusak, pembentukan antibodi dan sebagai media transport dalam darah.

- **Lemak.** Tidak dalam jumlah berlebihan dan pilih lemak yang baik dari kelompok lemak yang tidak jenuh, seperti ikan dan kacang-kacangan. Hindari lemak jenuh, misalnya dari santan dan lemak hewani selain ikan. Selain itu, lemak juga didapatkan dari minyak sayur yang banyak digunakan untuk menggoreng atau menumis.

- **Vitamin dan Mineral.** Berfungsi membantu proses metabolisme dalam tubuh. Didapatkan dari sayuran dan buah. Karena itu, usahakan dalam sarapan selalu ada sayuran dan buah.

- **Serat.** Untuk memperlambat naiknya kadar gula darah agar naiknya tidak langsung tinggi (*spike*). Didapatkan di dalam sayuran dan buah.



Sarapan yang ideal adalah makan dengan porsi kecil tetapi sering. Satu piring kita bagi porsi makanan menjadi tiga bagian: Sepertiga untuk karbohidrat, sepertiga untuk protein dan lemak, sepertiga lagi untuk sayuran, vitamin dan mineral.

“Pada dasarnya, porsi sarapan hampir sama dengan makan biasa. Bila dianggap asupan makanan itu sehari adalah 100%, maka untuk sarapan adalah sekitar 30%, makan siang 30%, makan malam 20% dan selingan (antara sarapan-makan siang dan siang-malam) masing-masing 10% lagi. Yang penting asupan makanan terbagi-bagi frekuensinya (porsi kecil sering), tapi bukan berarti makan berlebihan juga, karena kalau makan kita berlebihan malah bisa membuat mengantuk. Jadi, tidak ada menu atau porsi khusus untuk sarapan tersebut,” kata dr. Florentina.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, contoh menu sarapan sehat untuk anak sekolah usia 6-12 tahun misalnya, adalah:

- Setangkup roti + telur mata sapi + sayuran + susu
- Nasi goreng + telur dadar + sayuran
- Bubur ayam + pisang
- Lontong sayur + telur + buah
- Nasi uduk + ayam goreng + buah
- Mie goreng + telur + buah

“Masalahnya, kebiasaan makan masyarakat kita yang cenderung sesuai dengan selera ada yang menyimpang dari pola sarapan ideal. Misalnya, sarapannya nasi uduk, nasinya sudah pakai santan. Ditambah lagi dengan mie goreng atau bihun goreng dengan lauknya bakwan goreng yang dominan tepung dan minyak, walaupun ada sayurnya sedikit. Nanti ditambah lagi dengan kerupuk, sehingga proteinnya hampir tidak ada,” kata dr. Florentina. “Sebaiknya usahakan agar menu tersebut seimbang, ada proteinnya, karbohidratnya tidak dominan, dan pilih karbohidrat kompleks. Juga, misalnya bila pilih nasi tidak usah pakai nasi uduk atau nasi goreng, kecuali boleh sebagai variasi sekali-sekali. Untuk lauknya satu hewani dan satu nabati, misalnya ayam atau telur dan bila ada tahu atau tempe itu bagus. Kemudian ada sayurnya, paling tidak timun satu cukup, boleh tambah tomat,” lanjutnya.

Ada yang menanyakan, sebaiknya makan buah itu sesudah atau sebelum makan. Umumnya sebelum, tapi pada saat sarapan yang waktunya sempit dan terburu-buru usahakan memakan buahnya diantara waktu makan sebagai selingan. Dan, ada pula yang menanyakan apakah memadai sarapan dengan *snack bar* yang diiklankan sebagai pengganti sarapan. Menurut dr. Florentina, dari namanya saja *snack*, itu diperuntukkan untuk makanan selingan, tidak cukup untuk sarapan. Dari segi kalorinya yang rata-rata hanya 100 kalori adalah cukup untuk diet. Dan, komposisi gizinya juga kurang memadai untuk menu sarapan.

Merencanakan pola makan yang baik

“Merencanakan pola makan yang baik dimulai dari pemilihan bahan dengan kandungan gizi yang baik. Misalnya, untuk karbohidrat kita pilih karbohidrat kompleks dan sebaiknya hindari sederhana,” kata dr. Florentina. “Pada prinsipnya, setiap tiga jam perut diisi agar ada makanan untuk menjaga kestabilan kadar gula darah. Namun, perlu diingat sebagai selingan jangan asal isi, misalnya dengan *cake* yang sangat ‘rich’ itu namanya bukan lagi selingan,” lanjutnya.

Ada orang yang merasa cukup dengan makan buah saja di pagi hari. Ia makan dua buah apel yang diblender, ditambah dengan pisang atau makan buah pir yang diblender. Tapi, kira-kira satu atau dua jam kemudian, ia gemetaran karena kelaparan. Hal ini terjadi karena gula darahnya naik tinggi, karena meskipun hanya makan buah tapi dalam jumlah banyak, sehingga gula yang masuk dari buah tersebut dalam jumlah sangat banyak. Kebiasaan ini perlu diubah. Di sarapan pagi itu, misalnya jam 6 atau 7, sebaiknya mengonsumsi makanan yang ada karbohidrat, protein dan sayur agar bisa bertahan masih belum lapar sampai jam 10 atau 10.30. Selingi dengan snack seperti buah,

agar kadar gula darah tidak langsung turun drastis dan mencegah kelaparan waktu makan siang yang memicu untuk makan dalam jumlah berlebihan.

“Dalam perencanaan jadwal makan, kita sebaiknya fleksibel saja, mengikuti jam beraktivitasnya mulai jam berapa. Kalau ia beraktivitas pada jam 4 pagi, misalnya, kemudian jam 7 malam sudah tidur, artinya ia berbeda dari orang pada umumnya. Ada juga yang habis jaga malam dan baru pulang jam 6 atau jam 7 pagi, setelah itu ia biasa tidur dulu. Jadi, mereka itu *special case*, harus dilihat aktivitasnya pada hari itu berapa jam, dimulai dari jam berapa makannya,” kata dr. Florentina. “Tubuh kita ini ada bioritmennya. Yang jadi kebiasaan kita beraktivitas mulai dari pagi hari dan malamnya tidur untuk istirahat, bukan *nocturnal* yang beraktivitas di malam hari. Karena itu sarapan dimulai di pagi. Namun, pada mereka dengan kerjanya yang *special case*, seperti penjaga malam, bisa saja disesuaikan,” lanjutnya.

TIPS DOKTER

- “Mengingat pentingnya sarapan, usahakan agar tetap dilakukan setiap pagi, walaupun porsi kecil tapi komposisinya harus lengkap dan seimbang. Usahakan semua komposisi gizinya ada. Dan, hindari karbohidrat sederhana. Yang paling penting, adalah pilih bahan makanan yang alami. Bahan makanan alami jauh lebih baik dibandingkan dengan yang olahan, karena dalam bahan makanan olahan ada pengawet dan tambahan bahan-bahan kimia pembentuk tekstur dan rasa. Dan, perlahan saja menikmatinya, jangan terburu-buru asal masuk perut,” kata dr. Florentina mengingatkan.
- Untuk mendapatkan tekstur dan rasa yang menarik, banyak zat kimia tambahan yang dimasukkan. Dari label produk olahan tersebut mungkin kita temukan zat perisa sintetik, pengawet dan pewarna yang tanpa kita sadari masuk ke dalam tubuh kita, dan baru terasa setelah dalam jangka panjang muncul keluhan dari berbagai penyakit sebagai dampak dari bahan tambahan makanan olahan tersebut.

KEBOTAKAN PADA WANITA

Yang merusak simbol kecantikannya

Narasumber

**Dr. Yoana Sandra
Dewanti, Sp.KK.**

Dokter spesialis kulit dan kelamin
dari Erha Clinic, Mangga Besar,
Jakarta Barat.





“Kebotakan adalah kondisi rambut menipis karena kerontokan yang umum terjadi, sehingga terlihat area kulit kepala di daerah tertentu. Menurut **American Academy of Dermatology** kerontokan rambut yang normal adalah kehilangan sekitar 50-100 helai rambut setiap hari. Bahkan seseorang dapat kehilangan hingga 250 helai saat sedang mencuci rambut. Kebotakan terjadi bila keseimbangan jumlah yang rontok dan tumbuh terganggu.”

Dr. Yoana Sandra Dewanti, Sp.KK.

Sejak dulu, rambut yang sehat dan kemilau menjadi simbol kemudaan dan daya tarik lawan jenis, terutama bagi kaum wanita. Bahkan, rambut disebut sebagai mahkota seorang wanita yang cantik dan mempesona. Dengan mengatur dandanan rambutnya seseorang bisa tampil membuat orang lain kagum. Berbeda dengan rambut yang tidak subur, selain sulit ditata juga bisa merusak rasa percaya diri pemiliknya. Masalahnya, rambut bisa rontok yang menjurus kepada terjadinya kebotakan. Walaupun kerontokan rambut (alopesia) itu dihubungkan dengan hormon pria (androgen), namun kondisi ini juga dialami kaum wanita dengan perbedaan pada polanya.

“Ada banyak jenis kerontokan rambut, bisa berbentuk penipisan atau rontok total. Prosesnya bisa bertahap selama bertahun-tahun atau mendadak secara tiba-tiba. Rambut rontok bisa bersifat permanen atau sementara. Dapat terjadi karena genetik, stres ekstrem, perawatan medis bahkan penyakit tertentu. Rambut baru biasanya menggantikan rambut yang hilang, tetapi ini tidak selalu terjadi dengan seimbang, sehingga terjadi

kebotakan tersebut,” kata dr. Yoana. Menurut *US Library of Medicine*, kebotakan pola pria (*alopecia androgenetica*), bentuk umum dari kerontokan rambut yang dialami pria dan wanita, melibatkan hormon pria (androgen), yang pengatur perkembangan seksual pria normal dan dorongan seks pada pria maupun wanita, ternyata memiliki fungsi penting lain sebagai regulator pertumbuhan rambut.

Kebotakan yang mengganggu penampilan

“Rambut seorang wanita pada usia diatas 40 tahun (menopause) menjadi semakin menipis. Begitu pula setelah baru melahirkan atau menjalani terapi kemoterapi dan terlalu banyak memanipulasi rambut. Namun, walaupun jarang terjadi, ada juga wanita di usia 80 tahun tetap mempunyai gaya rambut (*hair styles*) yang menarik atau menggunakan obat-obatan (proses kimia). Masalah yang umum adalah kerontokan rambut berlebihan. Rambut menjadi kasar, lebih rapuh dan muncul area-area kosong di kulit kepala,” kata dr. Yoana.

Distribusi rambut diatur oleh sistem endokrin melalui hormon androgen, sehingga bila terjadi perubahan produksi hormon tersebut akan berdampak langsung pada rambut. Misalnya, selama dan sesudah menopause, rambut di kepala seorang wanita akan menjadi lebih jarang. Selain itu, ada juga pengaruh genetik yang membuat seorang mempunyai rambut yang tebal atau tipis.

Kerontokan rambut akibat proses penuaan tidak bisa dicegah. Tapi bila terjadi secara tiba-tiba pada usia muda hal itu bisa disebabkan oleh penyakit, efek samping obat tertentu, pola makan yang tidak sehat dan kondisi setelah melahirkan. Sedangkan rambut rontok yang terjadi secara bertahap, paling sering disebabkan oleh faktor genetik. Selain itu ada pula kasus yang disebut dengan *telogen effluvium*, kerontokan rambut sementara yang akan berakhir setelah penyebabnya hilang. Ada beragam faktor yang menyebabkannya, yakni: melahirkan, demam tinggi, operasi besar, penyakit kronis parah, masalah tiroid, diet ketat, kekurangan protein dan zat besi, serta penggunaan obat tertentu, seperti antidepresan, antihipertensi, antikoagulan, kontrasepsi oral, dll.



Dr. Yoana mengingatkan beberapa penyebab rambut rontok yang perlu diwaspadai adalah:

ALOPECIA AREATA. Melansir *Harvard Health Publishing*, alopecia areata adalah kelainan kulit yang dapat menjadi penyebab rambut rontok, paling sering terjadi di kulit kepala. Biasanya, area botak muncul tiba-tiba dan hanya memengaruhi area terbatas. Sekitar 60% penderitanya mengalami episode kerontokan rambutnya yang pertama pada usia di bawah 20 tahun. Kemudian rambut akan tumbuh kembali dalam 12 bulan atau kurang. Dan sebagian lagi bisa mengalaminya lebih lama dan lebih parah dengan akibat kebotakan atau kerontokan rambut total.

ALOPECIA TRAKSI (TRACTION ALOPECIA). Kebiasaan menarik rambut untuk mendapatkan gaya rambut ketat dapat menyebabkan rambutnya itu patah dan lepas, adalah penyebab rambut rontok. Gaya rambut yang terkait dengan kondisi ini, adalah kuncir kuda, kepeng, *cornrows* dan ekstensi. Jika traksi alopecia berlanjut dalam waktu lama akan terjadi bintik-bintik botak dan penipisan rambut.

TIROID. Penyakit kelenjar tiroid dengan gangguan tidak mampu menghasilkan cukup hormon tiroid (hipotiroidisme) atau terlalu banyak (hipertiroidisme) bisa mengganggu pertumbuhan rambut baru, karena memengaruhi perkembangan rambut pada akarnya. Penderitanya mengalami kerontokan rambut karena tidak mendapatkan rambut baru sebagai gantinya, sehingga terjadi penipisan di kulit kepala dan area lain, terutama pada alis. Berita baiknya adalah penipisan rambut yang disebabkan oleh penyakit tiroid tersebut biasanya bersifat sementara.

Kebotakan rambut pada wanita biasanya kurang menonjol dibanding kebotakan pada pria dengan ciri khas garis rambut mundur yang dikenal dengan alopesia androgenetik (*alopecia androgenetica*). Wanita mengalami kondisi yang disebut dengan *female pattern baldness* dengan gejala penipisan rambut di seluruh kepala, terutama di belahan rambut.

LUPUS. Penyakit autoimun yang menyebabkan terbentuknya antibodi yang menyerang hampir seluruh jaringan tubuh penderitanya menyebabkan terjadinya peradangan yang menyebar luas. Peradangan itu berkembang ke sekitar kulit kepala dan folikel rambut yang dapat menyebabkan rambut rontok. Penting untuk dicatat bahwa peradangan yang disebabkan oleh lupus tidak hanya memengaruhi rambut di kulit kepala saja, tetapi juga dapat menyebabkan hilangnya alis, bulu mata dan bulu lain di kepala. Selain lupus, penyakit autoimun lainnya juga dapat menyebabkan kerontokan rambut yang cukup parah.

KANKER. Penyakit yang paling dikaitkan dengan kerontokan rambut adalah kanker. Masalahnya hampir setiap orang yang menderita kanker pasti akan mengalami kebotakan. Padahal sebenarnya, bukan penyakitnya yang menjadi penyebab kebotakan tersebut, tapi pengobatannya yang membuat rambut menjadi rontok permanen. Obat kemoterapi, misalnya adalah obat yang menyerang sel kanker, tapi juga menyerang sel-sel lain yang tumbuh cepat, termasuk yang di akar rambut. Kemoterapi dapat jadi penyebab rambut rontok di seluruh tubuh, tidak hanya di kulit kepala saja.

ANAGEN EFFLUVIUM. Gangguan pertumbuhan rambut (*anagen effluvium*) dalam jumlah besar dengan cepat selama fase anagen (pertumbuhan) dari siklus rambut menjadi penyebab rambut rontok yang perlu diwaspadai. Kondisi ini dapat menyebabkan rambut rontok dari kepala, serta dari bagian tubuh lainnya, termasuk alis dan bulu mata. Penyebabnya meliputi penggunaan kemoterapi, radiasi, infeksi jamur dan penyakit autoimun. Perawatannya tergantung pada penyebabnya yang mencakup penggunaan larutan minoksidil topikal (dioleskan). Jika kondisi ini akibat menjalani kemoterapi, dengan cara mendinginkan kulit kepala selama prosedur pengobatan itu dapat membantu mengurangnya. Rambut dapat tumbuh kembali 3-6 bulan setelah menghentikan kemoterapi.

KURAP KULIT KEPALA. Kurap adalah infeksi jamur yang dapat menjadi penyebab rambut rontok parah. Jika kurap tidak sembuh dengan sendirinya, maka dokter mungkin akan meresepkan obat antijamur.

EFEK SAMPING PIL KB. Ada yang mengalami kerontokan rambut saat menggunakan pil KB, tapi ada yang mengalaminya beberapa minggu atau bulan setelah berhenti menggunakan. Karena itu, bila menggunakan pil KB sebaiknya memilih jenis yang memiliki indeks androgen rendah yang dapat membantu menurunkan risiko penyebab rambut rontok, yaitu: Desogen, Orto-Cept dan Orto-Siklus. Hindari pil KB yang memiliki indeks androgen yang lebih tinggi, seperti Ovral dan Loestrin.

ANEMIA. Meski masih belum ada penelitian pasti terkait penyakit anemia dapat menjadi penyebab rambut rontok, tapi beberapa dokter meyakini jika orang mengalami kerontokan, mereka biasanya memiliki kadar zat besi yang rendah. Zat besi adalah komponen penting dalam enzim yang membantu pertumbuhan sel. Menurut beberapa penelitian, sel-sel folikel rambut bisa sangat sensitif terhadap penurunan kadar zat besi dan mungkin tidak dapat menumbuhkan sel-sel baru secara efektif ketika simpanan zat besi rendah. Hal itulah mengapa orang yang menderita anemia cenderung mengalami kerontokan rambut yang cukup parah melebihi batas normal.

KEKURANGAN NUTRISI. Kekurangan nutrisi dapat menjadi penyebab rambut rontok parah. Diet yang ekstrim, protein dan vitamin tertentu seperti zat besi, terkadang dapat menyebabkan kerontokan rambut yang berlebihan.

“Pada pria, kebotakan terjadi dengan hilangnya rambut menurut pola yang jelas, dimulai dari garis rambut depan. Kemudian, seiring waktu garis rambut surut membentuk huruf “M” yang khas.

Dengan terjadinya kebotakan sebagian atau seluruhnya, rambutnya akan menipis di bagian puncak kepala,” kata dr. Yoana. “Sedangkan pola kerontokan rambut pada wanita, rambutnya menjadi lebih tipis di seluruh kepala dan garis rambut tidak surut,” lanjutnya.



Penyebab yang berpengaruh

“Kerontokan rambut pada wanita bisa disebabkan banyak hal, yang paling umum adalah stres, keturunan (gen buruk), kehamilan, gangguan internal pada kulit kepala dan kerusakan rambut, serta pengaruh penyakit dan obat-obatan tertentu. Jika penyebabnya adalah bahan atau kondisi tertentu yang bersifat sementara, maka kerontokan rambut itu pun terjadinya untuk sementara dan pulih lagi setelah penyebabnya dapat dihilangkan,” kata dr. Yoana. “Dalam beberapa kasus, penanganan penyebab rambut rontok dapat diatasi dengan cara sederhana. Namun, ada beberapa masalah kesehatan yang dapat menjadi penyebab rambut rontok terjadi secara terus menerus,” lanjutnya.

Faktor risiko dan pemicu yang perlu diketahui

“Rambut rontok dapat terjadi pada siapa saja. Namun, ada berbagai macam faktor yang dapat meningkatkan risiko seseorang mengalaminya”, kata dr. Yoana. Faktor risiko tersebut adalah:

■ **Faktor genetik:** Bila memiliki anggota keluarga yang mengalami kerontokan rambut, ada kemungkinan hal yang sama dapat terjadi. Faktor genetik juga berpengaruh pada usia, seberapa cepat dan tingkat keparahan kerontokan.

■ **Usia:** Seiring dengan bertambahnya usia, semakin banyak folikel rambut yang berhenti memproduksi sel rambut baru. Akibatnya, rambut akan semakin rontok ketika usia menjadi semakin tua.

■ **Kekurangan protein:** Rendahnya asupan protein pada tubuh dapat menyebabkan perubahan pada kondisi kulit, kuku dan rambut. Rambut juga akan lebih cepat terlepas dari folikel karena kekurangan keratin.

■ **Perubahan hormon:** Perubahan hormon, terutama saat hamil, melahirkan dan menopause, juga dapat membuat rambut rontok yang sifatnya sementara.

■ **Obat-obatan dan terapi tertentu:** Penyebab seseorang lebih rentan terhadap rambut rontok juga berkaitan dengan obat-obatan dan terapi tertentu. Sebagai contoh, obat kanker, masalah jantung, hipertensi, hingga pil KB dapat menyebabkan kerontokan rambut.

■ **Terapi radiasi dan kemoterapi.** Terapi yang biasanya dijalani penderita kanker.

Pemeriksaan untuk menegakkan diagnosisnya

“Sebelum mendiagnosis, dokter mungkin akan melakukan pemeriksaan fisik terlebih dahulu. Selain itu, mereka juga akan bertanya seputar pola makan, rutinitas perawatan rambut dan riwayat kesehatan keluarga pasien. Setelah itu, mungkin diperlukan pemeriksaan penunjang,” kata dr. Yoana.

Beberapa pemeriksaan penunjang yang dilakukan:

■ **TES DARAH.** Dapat membantu mengetahui kondisi medis yang berkaitan dengan kerontokan rambut, seperti penyakit tiroid.

■ **TES TARIK RAMBUT.** Dokter akan menarik beberapa helai rambut secara perlahan untuk mengetahui separah apa kerontokan dan kerusakan rambut yang dialami pasiennya.

■ **BIOPSI KULIT KEPALA.** Untuk mengetahui apakah ada infeksi di kulit atau terdapat masalah pada folikel rambut. Dokter akan mengumpulkan sampel kulit atau beberapa rambut yang dicabut untuk diperiksa lebih lanjut.

■ **MIKROSKOPI CAHAYA.** Dokter akan menggunakan alat khusus untuk memeriksa rambut yang dipangkas di pangkalnya untuk mengetahui adanya gangguan dari batang rambut.

“Pemeriksaan ini bertujuan untuk memastikan penyebab kerontokan rambut. Jika terdapat kecurigaan kuat, bahwa pasiennya itu mengalami penyakit autoimun, dokter dapat menganjurkan tes darah untuk memeriksa antibodi yang tidak normal, seperti *antinuclear antibody* (ANA). Tes darah lain juga dapat membantu dokter untuk mengetahui penyebab kebotakan lainnya, seperti kadar *C-reactive protein*, zat besi, hormon tiroid, testosteron, *follicle stimulating hormone* (FSH) dan *luteinizing hormone* (LH),” kata dr. Yoana. “Dan, alopecia areata, misalnya dapat terdiagnosis oleh dokter melalui pemeriksaan kondisi rambut, terutama kerontokan yang terjadi. Guna menguatkan diagnosis, pemeriksaan penunjang dapat dilakukan melalui analisis sampel kulit kepala dengan menggunakan mikroskop,” lanjutnya.





Perawatan yang diberikan dokter

“Tidak ada pengobatan yang dapat menyembuhkan alopecia areata dan terkadang rambut dapat tumbuh kembali dengan sendirinya. Kendati demikian, obat-obatan tertentu dapat digunakan untuk merangsang pertumbuhan rambut kembali secara lebih cepat,” kata dr. Yoana.

Obat-obatan yang dapat diberikan, antara lain adalah:

MINOKSIDIL (*MINOXIDIL*). Obat topikal ini dapat merangsang pertumbuhan rambut kembali dengan cara dioleskan pada kulit kepala, janggut atau area yang botak dua kali sehari. Pertumbuhan rambut baru dapat dilihat tiga bulan setelah pemakaian obat ini.

KORTIKOSTEROID. Bekerja dengan menekan sistem kekebalan tubuh dan tersedia dalam bentuk obat suntik, oles dan minum. Suntikan kortikosteroid diberikan pada kulit yang mengalami kebotakan setiap 3-6 minggu. Rambut baru akan tumbuh sekitar satu bulan setelah suntikan terakhir.

ANTHRALIN. Sama seperti kortikosteroid, obat ini akan memengaruhi sistem imunitas pada kulit. Setelah dioleskan dan didiamkan selama maksimal satu jam, anthralin harus dicuci sampai bersih agar kulit tidak mengalami iritasi.

DIPHENCYPRONE (*DPCP*). Obat ini digunakan dengan dioleskan pada daerah yang mengalami alopecia areata dan akan mengakibatkan reaksi alergi seperti kemerahan, bengkak dan gatal pada daerah yang mengalami kebotakan. Munculnya reaksi alergi adalah efek yang diharapkan dari pemakaian obat ini dan ditujukan untuk mengalihkan sistem pertahanan tubuh agar melawan peradangan akibat alergi, alih-alih menyerang folikel rambut.

Cangkok rambut

“Selain obat-obatan, dokter biasanya juga akan menganjurkan operasi, di antaranya: **transplantasi rambut**, yaitu menanamkan rambut yang tersisa di bagian yang botak dan terapi laser untuk merangsang pertumbuhan sel rambut pada folikel, tetapi proses transplantasi/cangkok rambut ini biayanya mahal,” kata dr. Yoana. Bila kulit kepala pasien tidak bereaksi setelah menjalani pengobatan di atas, pilihan alternatif lainnya adalah menggunakan **rambut palsu** (wig).

Yang bisa dilakukan sendiri

“Saya lebih menyarankan konsultasikan ke dokter atau ahlinya. Namun, ada beberapa cara perawatan di rumah untuk mengatasi masalah rambut rontok agar merasa lebih percaya diri,” kata dr. Yoana. “Saya sendiri tidak pernah menganjurkan untuk ikut perawatan rambut yang ditawarkan secara *online*, seperti misalnya pakai lidah buaya atau daun seledri. Masalahnya, semua perawatan itu harus ada *Evident Base Medicine* (EBM) yang mendukung efektivitasnya, efek sampingnya juga belum jelas” lanjutnya menegaskan.

TIPS DOKTER YANG MENARIK DISIMAK

Untuk perawatan rambut dari kebotakan, dr. Yoana memberikan tips sebagai berikut:

- Bila rambut rontok terasa mengganggu, segera periksakan diri ke dokter. Bagi wanita yang mengalami *frontal fibrosing alopecia* (garis rambut surut), hubungi dokter untuk mencegah kebotakan permanen.
- Juga perlu berkonsultasi ke dokter kulit bila kerontokan yang terjadi tidak merata atau jumlahnya tidak wajar saat melakukan keramas atau menyisir. Pasalnya, rambut rontok yang terjadi mendadak dan berlebihan bisa menjadi pertanda masalah kesehatan tertentu.
- Untuk mengatasi kerontokan rambut parah yang dialami, mulailah memilih dan menggunakan sampo yang tepat. Banyak terobosan dilahirkan oleh kalangan medis. Namun, jika penyebab rambut rontok terjadi secara terus menerus, ini bisa menjadi pertanda adanya masalah kesehatan.

Cara yang dapat dilakukan sendiri tersebut adalah:

- Pakai produk penataan rambut untuk menambah volume.
- Pilih gaya rambut yang membuat bagian yang melebar tertutupi.
- Gunakan wig atau **sambung rambut**.
- Jalani diet dengan gizi seimbang.
- Hindari mengikat rambut terlalu kencang dan terlalu lama.
- Kurangi kebiasaan menarik atau menggosok rambut dengan kasar.
- Pijat kulit kepala saat keramas.
- Pakai sisir bergigi lebar untuk mencegah rambut tercabut.
- Batasi penggunaan alat penata rambut, seperti catok atau pengeriting rambut.

PARKINSON

Sering terabaikan, karena dianggap sebagai gangguan biasa

Narasumber

Dr. dr. Achmad Fahmi, SpBS(K),FINPS.

Dokter spesialis bedah saraf, konsultan, sub-spesialis divisi fungsional dengan fokus pada Parkinson dan Movement Disorder.

Beliau praktek di RSUD Dr Soetomo, National Hospital Surabaya dan RS PHC, Surabaya.

Anggota Ikatan Dokter Indonesia (IDI) cabang Surabaya, Indonesian Neurosurgical Society (PERSPEBSI) dan Surabaya Neuroscience Institute (SNei) ■ Keanggotaan asosiasi internasional: World Federation of Neurological Surgery (WFNS), American Association of Neurological Surgery (AANS), World Society for Stereotactic and Functional Neurosurgery (WSSFN), Congress of Neurological Surgery (CNS), International Parkinson and Movement Disorder Society (MDS), Asian-Australian Society for Stereotactic and Functional Neurosurgery (AASSFN) dan World Institute of Pain (WIP) ■ Struktural pada asosiasi internasional: (ACNS-YNS) Committee ■ Penghargaan: Museum Rekor Indonesia (MURI) sebagai pionir di Indonesia dalam implantasi *Deep brain stimulation* (DBS) dan pengembangan *Stereotactic Brain Lesion* untuk Parkinson dan *Movement Disorders* di Indonesia.

"Penyakit Parkinson memiliki gejala yang dikenal orang awam sebagai tremor (gemeteran), kaku, gerakan lambat, dan mudah terjatuh adalah akibat kerusakan sel saraf secara bertahap pada otak



bagian tengah (*substantia nigra pars compacta*) yang berperan menghasilkan dopamin. Kondisi ini mengganggu sel saraf di suatu area otak yang disebut *substantia nigra* yang bertugas memproduksi dopamin, zat yang berperan pada stabilitas gerakan. Penyakit ini termasuk penyakit yang bersifat progresif dengan efek yang paling menonjol pada penderitanya berupa *resting-tremor*. Dalam dunia medis, penyakit ini sangat erat kaitannya dengan kondisi tubuh yang mengalami penuaan (*neuro-degenerative*)."

Dr. dr. Achmad Fahmi, SpBS(K), FINPS

Penyakit Parkinson (*Parkinson disease*) merupakan suatu penyakit degeneratif yang dikaitkan dengan usia. Makin lama usia seseorang makin besar kemungkinannya untuk mengalami penyakit ini, karena terjadinya kerusakan di area penghasil dopamin di dalam otak, sehingga dengan berkurangnya zat yang ikut berperan dalam menstabilkan gerakan itu, terjadi gangguan gerakan. Masalahnya, penyakit ini sering terabaikan karena dianggap sebagai gangguan penuaan yang wajar terjadi. Padahal, inilah penyakit yang paling banyak ditemukan pada kelompok lansia (usia di atas 60 tahun) yang bersifat progresif berkembang sangat cepat menjadi semakin memburuk.

Muhammad Ali (Cassius Marcellus Clay Jr), petinju legendaris dari Amerika Serikat, harus menghentikan karirnya setelah kena Parkinson. Penyakit yang dalam istilah medis disebut *paralysis*

agitans ini pertama kali ditemukan pada tahun 1817 oleh Dr. James Parkinson pada saat beristirahat dengan posisi bertumpu dengan satu sisi badan, ia mengalami kesulitan untuk memulai pergerakan dan merasakan kekakuan otot.

Bila produksi dopamin menurun, terjadi gangguan gerak

Gangguan gerakan pada kasus penyakit Parkinson yang menyerang otak adalah karena berkurangnya produksi dopamin, zat kimia saraf pengantar rangsang (*neurotransmitter*) pengirim sinyal dalam saraf otak, sehingga aktivitas penderitanya terganggu dan kualitas hidupnya menurun. Ada beberapa kasus yang tidak murni Parkinson, karena selain degeneratif juga bisa karena trauma benturan atau gangguan pembuluh darah di otak akibat mutasi genetika dan keracunan zat kimia yang dimakan atau yang dihirup.

Penyakit ini dibedakan menjadi Parkinson primer yang disebabkan dari penyebab berkurangnya dopamin karena bertambahnya usia dan Parkinson sekunder karena gangguan alur dopamin yang bisa disebabkan oleh tumor, stroke, gangguan pembuluh darah dan trauma. Pada tahap awal, gejala penyakit ini cenderung ringan dan tidak perlu dilakukan penanganan khusus. Tapi untuk mengetahui perkembangan kondisinya perlu dilakukan pemeriksaan rutin. Untunglah perkembangan pengobatan sudah cukup maju, sehingga penderitanya bisa menjalani hidup semaksimal mungkin dengan kemajuan teknik pengobatan dan penanganan yang ada.

“Parkinson masuk kedalam golongan penyakit degeneratif (*degenerative disease*) yang lebih banyak menimpa orang yang berusia di atas 60 tahun, tapi ada juga yang sudah kena pada usia 40 tahun,” kata dr. Fahmi. Penyakit ini menyerang sekitar 1 di antara 250 orang yang berusia di atas 40 tahun dan sekitar 1 dari 100 orang yang berusia di atas 65 tahun. Umumnya orang mulai mengalami gejala penyakit ini ketika usia mereka memasuki 50 tahun, tapi ada sekitar 5% orang yang mengalami gejalanya pada usia 40 tahun. Seiring dengan berkembangnya penyakit ini, penderitanya akan memerlukan bantuan orang lain dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari. Ada sebagian yang sangat terbantu oleh pengobatan, tapi ada juga sebagian lagi merasakan efek yang terbatas dari pengobatan.



“Walaupun Parkinson bukan penyakit yang membahayakan jiwa secara langsung, namun dapat sangat mengganggu kualitas hidup (*quality of life*) penderitanya. Aktivitasnya menjadi sulit, gemeteran, kaku dan lambat. Selain itu, penyakit ini menyebabkan terjadinya penurunan kemampuan fisik yang progresif, makin lama akan menjadi tambah kaku dan biasanya bertahan sampai puluhan tahun. Karena itu diperlukan evaluasi tahapannya setiap 3 sampai 5 tahun, dan *progressive disease* ini biasanya kondisinya terus menurun, karena produksi dopamin di otak makin lama semakin berkurang,” kata dr. Fahmi mengingatkan.

Umum dialami para lansia di seluruh dunia

“Kita belum punya angka kejadian penyakit Parkinson ini untuk Indonesia, tapi secara internasional terjadi kasus baru sebanyak 14,2 per 100.000 penduduk per tahun. Semakin besar angka harapan hidup di suatu negara, maka akan semakin banyak pula orang yang terkena Parkinson. Pada orang yang sudah sepuh, semakin lanjut usia seseorang, semakin besar pula kemungkinan terkena Parkinson,” kata dr. Fahmi.

Diperkirakan di seluruh dunia terdapat 6,3 juta orang penderita Parkinson. Di Indonesia angka kasus penyakit ini adalah sekitar 300 ribu orang per tahun. Dari angka kejadiannya itu, 1 dari 250 orang penderitanya berusia 40 sampai 65 tahun dan 1 dari 100 orang berusia di atas 65 tahun. Sekarang kualitas hidup penderitanya dapat diperbaiki dengan obat-obatan maupun operasi. Gejala dan tanda penyakit ini pada tahap awal sulit dikenali dan kalau adapun dianggap sebagai gangguan biasa sehingga terlambat diobati. Masalahnya, hingga saat ini penyakit Parkinson belum ditemukan obat untuk menyembuhkan. Pengobatan dan

penanganan yang tersedia hanya ditujukan untuk meringankan gejala yang dialami. Pengobatan dilakukan untuk menjaga kualitas hidup penderita agar bisa beraktivitas senormal mungkin. Langkah-langkah penanganan yang tersedia adalah obat-obatan, fisioterapi dan operasi jika diperlukan.

Komplikasi yang dapat terjadi

“Karena penderitanya berisiko mengalami kecelakaan akibat terjatuh atau depresi berat yang membuatnya tidak yakin dengan dirinya, tidak percaya diri dan cemas, maka penyakit ini bisa mengundang munculnya penyakit lain yang lebih berbahaya. Misalnya, bila merasa tidak senang dengan sesuatu hal, maka tensinya bisa naik dan mudah marah. Dan, bila terjatuh, bisa mengalami patah tulang yang serius,” kata dr. Fahmi mengingatkan.

Tahapan perkembangan yang terjadi.

Tahapan-tahapan dari Parkinson menurut Hoehn & Yahr (*hoehn & yahr stadium*) biasanya dimulai dari tahap (*grade*) yang paling ringan yang kemudian berkembang secara cepat menjadi parah.

-
- **Grade satu.** Ringan, biasanya baru mengenai satu sisi dan hanya berupa gejala getar saja.

 - **Grade dua.** Sudah mengenai dua sisi, yang disertai dengan kekakuan atau kelambatan.

 - **Grade tiga.** Mulai ada sedikit gangguan keseimbangan, kekakuan dan kelambanan yang lebih berat.

 - **Grade empat.** Sudah cukup banyak terjadi gangguan keseimbangan, sehingga kadang-kadang butuh bantuan pada waktu berjalan.

 - **Grade lima.** Disebut tahapan *bedridden*, cenderung berada di tempat tidur. Berjalan pun tidak bisa. Dia sudah tidak bisa melakukan apapun, meskipun dikasih obat.
-



Salah satu tahapan parkinson yg sudah lanjut adalah gangguan keseimbangan. Untuk berjalan kaki saja kadang-kadang butuh bantuan.

Kenali gejala dan tanda-tandanya yang perlu diwaspadai

Penyakit Parkinson menyerang penderitanya dengan cara yang berbeda-beda. Awalnya, gejala yang muncul cukup ringan dan mungkin terabaikan karena sulit dikenali. Tetapi gejala-gejala tersebut kemudian akan berangsur-angsur memburuk. Setelah gejala awal tersebut muncul gejala-gejalanya berupa gejala fisik dan psikologis lain, seperti depresi, konstipasi, sulit tidur (insomnia), kehilangan indera penciuman (anosmia), bahkan muncul penurunan daya ingat.

“Gejala Parkinson ada yang disebut dengan gejala mayor dan ada pula gejala minor. Gejala mayor adalah gejala yang paling banyak ditemui dan mengganggu, yang disingkat dengan TRAP, yaitu: *Tremor* (T) atau gemeteran, tangan dan badannya bergetar. Dan, biasanya yang paling banyak getarnya itu adalah di tangan, biasanya dimulai

dari satu sisi dulu, tangan kanan atau tangan kiri. Dan getarnya itu terjadi pada waktu pasien tersebut tidak melakukan gerakan. Diam saja pun sudah getar, karena itu dinamakan *resting tremor*. Yang kedua adalah *Rigidity* (R), kekakuan, badan, tangan, kaki dan punggungnya kaku. Seringkali merasakan nyeri punggung. Yang ketiga adalah *Akinesia* (A), lambat, semua gerakannya dilakukan dengan lambat. Dan, yang keempat adalah *Postural imbalance* (P), tidak seimbang, keseimbangannya terganggu sehingga jalannya tidak seimbang, mau jatuh ke depan/belakang dan kadang-kadang sempoyongan,” kata dr. Fahmi.

“Kadang-kadang muncul gejala minor, gejala lain selain gejala mayor. Atau, bisa terjadi gabungan gejala minor yang muncul berupa langkahnya kecil-kecil, telapak kaki terasa lengket di lantai, seperti ada lem pada telapak kakinya. Itu dari sisi jalannya ya. Tangannya tidak mengayun seperti orang berjalan pada umumnya. Wajahnya kaku seperti pakai masker, tidak berekspresi. Gejalanya yang lain, suaranya ya semakin mengecil. Selain itu, gangguan menulis yang makin lama tulisannya semakin kecil-kecil dan sulit terbaca. Juga ia mengalami gangguan *drooling*, *ngeces* atau ngiler terus, gangguan menelan dan gangguan tidur. Gangguan buang air besar, konstipasi, berapa hari sekali baru bisa buang air besar. Dan juga pasien Parkinson itu biasanya merasa cemas, dengan tingkat kecemasannya tinggi dan lebih sensitif dibandingkan dengan biasanya, karena dipengaruhi oleh kekurangan dopamin. Karena gemeteran yang dialaminya itu, ia tidak percaya diri, sehingga menarik diri dari pergaulan sosial. Tidak bersosialisasi lagi, sehingga semakin cemas dan semakin sensitif sehingga mudah marah,” lanjutnya.

Penyebabnya masih belum diketahui dengan pasti

“Sampai sekarang penyebabnya tidak diketahui, mengapa terjadi kerusakan di *substantia nigra pars compacta*. Berbagai teori sudah dikemukakan, seperti terjadinya proses degeneratif. Itu yang pertama, proses penuaan. Yang kedua adalah karena trauma, benturan pada kepala. Yang ketiga, keracunan otak karena masuknya zat kimia ke dalam tubuh, entah itu karena dihirup atau diminum dan dimakan. Yang keempat, karena mutasi genetik. Dan yang kelima adalah karena gangguan pembuluh darah (vaskuler) yang bisa terjadi karena banyak sebab,” kata dr. Fahmi.

Faktor risiko

Menurut dr. Fahmi, faktor risikonya adalah:

- **Usia.** Mulai dari usia 50 tahun dan faktor risiko tertinggi pada usia 65 tahun ke atas.
- **Benturan pada kepala.** Berdampak langsung pada kerusakan bagian tertentu pada otak.
- **Lingkungan.** Lingkungan kerja atau kegiatan dengan zat-zat kimia berbahaya, seperti pestisida, cat atau zat yang lain, bisa meningkatkan faktor risiko. Makanya, kalau kita mengecat atau menggunakan pestisida, misalnya, disarankan untuk memakai masker, sehingga zat kimia yang dihirup itu jadi lebih minimal.
- **Jenis kelamin.** Pria lebih banyak terkena Parkinson dibandingkan dengan wanita, dengan perbandingan 1,2 dengan 1.

Pemeriksaan untuk menegakkan diagnosisnya

“Diagnosis penyakit Parkinson terutama lebih ke arah klinis dan lebih berdasarkan penilaian dokter, karena gejala awalnya seringkali tidak nampak dengan jelas. Belum ada pemeriksaan MRI atau laboratorium yang bisa meyakinkan, bahwa ini penyakit Parkinson,” kata dr. Fahmi. “Dan, cara lain yang diandalkan adalah pemeriksaan L-Dopa test, setelah pemberian obat L-Dopa apakah kondisinya jauh lebih baik atau tidak,” lanjutnya.

Diagnosis penyakit Parkinson akan berdasarkan pada pemeriksaan dokter akan sifat dan gerakan pasien serta tes fisik dan mental yang dilakukan. Pada tahap awal, penyakit Parkinson sangat sulit



Antidepresan dapat menunda perkembangan Parkinson.

untuk didiagnosis. Hingga saat ini, belum ada satu tes khusus untuk memastikan adanya penyakit ini pada pasiennya, tapi dokter akan memeriksa gejala yang muncul, riwayat kesehatan dan melakukan beberapa tes mental atau fisik sederhana. Juga, belum ada tes darah maupun tes laboratorium yang bisa memastikan diagnosisnya. Oleh karena itu, deteksi dini terhadap penyakit ini makin sulit. Tes lain seperti CT Scan dan juga MRI bisa dilakukan untuk memastikan gejala yang ada, bukan karena penyakit lain.

Saat penyakit Parkinson masih sangat ringan, terkadang gejalanya sulit untuk dikenali dan bisa disalahartikan dengan penyakit lainnya. Gejala tremor bisa tidak terlihat ketika pasien duduk, dan perubahan postur yang terjadi bisa dianggap sebagai akibat dari osteoporosis. Perlu diketahui, ada beberapa penderita penyakit

Parkinson yang tidak memiliki gejala tremor. Dokter akan mengamati gejala pada pasien selama beberapa waktu. Gejala seperti tremor, kekakuan otot, serta lambatnya gerakan akan diperhatikan. Pemeriksaan fisik seperti gerakan refleks, keseimbangan, kekuatan otot dan fungsi otak yang lain juga akan dilakukan oleh dokter.

Pengobatan yang dapat dilakukan

“Umumnya, pengobatan Parkinson adalah dengan pemberian obat-obatan. Selanjutnya yang penting dalam pengobatan ini adalah sentuhan komunikasi antara dokter dengan pasiennya, yang memberi semangat optimis. Motivasi itu penting dalam membantu perbaikan kondisi selain pemberian obat-obatan, karena secara psikis dengan memberikan motivasi tersebut sebenarnya kita memberikan optimisme kepada pasien tersebut,” kata dr. Fahmi. “Selain itu,

kalau obat-obatan belum bisa memperbaiki kondisi pasien tersebut, kadang-kadang diperlukan fisioterapi. Dan kalau sudah ada gangguan depresi atau cemas, kita berikan psikoterapi, kerjasama dengan dokter psikiatri untuk mengatasinya”, lanjutnya.

Kalau masih kondisinya masih *on off* membaik (*on*) bisa jalan dan lari bila minum obat dan memburuk (*off*) lagi tidak bisa bergerak sama sekali setelah efek obat habis atau masih tremor setelah diberi obat maka pilihannya adalah operasi. Pada waktu dopamin menurun, akan terjadi ketidakstabilan aktivitas di dalam otak menjadi hiperaktif atau hipoaktif.

Ada dua macam operasi, yaitu:

“Saat ini belum ada ditemukan cara penyembuhan yang efektif untuk kasus penyakit Parkinson. Beberapa penelitian dilakukan seperti *stem cell*, namun sampai saat ini belum ada yang disetujui Badan Pengawas Obat dan Makanan Amerika Serikat (FDA) yang mempunyai legalitas dunia dalam pemberian izin penggunaan cara pengobatan dan obat yang baru. Juga, belum ada Badan Pengawasan Obat dan Makanan (POM) di berbagai negara yang mengesahkannya, masih dalam tahap penelitian. Karena itu, yang bisa dilakukan adalah meningkatkan kualitas hidup pasien, agar gerakannya bisa dikontrol, entah dengan obat, operasi atau fisioterapi. Perawatannya terutama lebih ke arah paliatif,” kata dr. Fahmi.

1. DEEP BRAIN STIMULATION (DBS).

Operasi untuk memasang alat pacu berupa baterai dibawah kulit di dada dan kabelnya naik ke atas dan masuk ke dalam otak untuk memberikan stimulus listrik dengan voltase tertentu yang terus-menerus ke otak, seperti alat pacu jantung (*pace maker*). Operasi ini dapat menstabilkan area-area tertentu yang mengalami gangguan akibat penurunan dopamin agar stabil. Walau tidak menyembuhkan, prosedur ini mampu mengurangi gejala Parkinson bagi sebagian besar penderitanya.

2. STEREOTACTIC BRAIN LESION/SBL (PALIDOTOMI ATAU TALAMOTOMI).

Teknik ini tidak melakukan penanaman alat di dalam otak pasien, tetapi membuat lubang berdiameter 1,4 sentimeter (cm) dan memasukkan alat (elektroda) berdiameter 1,1 milimeter (mm) yang akan menstimulasi dan memberi lesi pada otak menggunakan alat stereotatik penuntun (navigasi) operasi dilakukan dalam kondisi pasien sadar penuh (*full awake*). Dengan stimulasi rangsang listrik dari baterai dengan kekuatan tertentu dan lesi yang diberikan itu, maka area yang hiperaktif (talamus atau globus palidus interna) dapat diturunkan intensitasnya dan hasilnya langsung dievaluasi saat operasi. Biasanya pasien diminta untuk menulis, menggunakan gelas, sendok atau alat tulis, memainkan alat musik seperti gitar, atau lainnya.

TIP DOKTER YANG MENARIK DISIMAK UNTUK MEWASPADAI PENYAKIT PARKINSON

“Karena sampai saat ini penyebab dari penyakit Parkinon belum ditemukan, maka sulit untuk mencari cara bagaimana mencegahnya,” kata dr, Fahmi. Yang bisa kita lakukan adalah meminimalkan kemungkinan terjadinya penyakit degeneratif pada otak ini, yaitu:

- **Berpikir positif.** Berpikir yang baik-baik saja, tidak emosi dan cemas. Usahakan agar *always happy*.
- **Hindari benturan pada kepala.** Hal ini berisiko terjadinya kerusakan pada saraf otak.
- **Hindari konsumsi maknan atau minuman yang dapat merusak otak.** Seperti alkohol, merokok, narkoba dsn sejenisnya.
- **Berolah raga secara teratur.** Meskipun hanya sebentar, tetapi rutin.
- **Konsumsi makanan yang bergizi lengkap dan seimbang.** Diperlukan untuk memelihara kesehatan jaringan otak.

Yang dapat dilakukan para anggota keluarga

“Menjadi *support system* pada Parkinson itu sangat penting. Terutama dari keluarga inti untuk memberikan dukungan fisik dan psikis. Dukungan psikis dapat memberikan rasa optimisme, pasien tidak perlu terlalu kuatir akan dirinya. *Support* psikis ini sangat penting, karena dapat memberikan dukungan untuk mengatasi masalah cemasnya. Dukungan fisik diperlukan, terutama bila kondisinya sudah grade 4 untuk membantunya agar tidak terjatuh. Rumah perlu dikondisikan agar penderita Parkinson itu bisa berjalan dengan baik di sekitar rumah tersebut. misalnya, ada pegangan di dalam rumah atau ada yang mengawasinya agar tidak sampai celaka. Selain itu, perlu pengaturan makannya yang disesuaikan dengan kondisi pasien,” kata dr. Fahmi.

“Selain dukungan keluarga, juga diperlukan dukungan masyarakat. Kalau melihat ada orang dengan kondisi gejala Parkinson diharapkan bisa mendukungnya juga. Misalnya, di kerumunan ada orang dengan Parkinson yang lewat sebaiknya diberi kesempatan atau diluaskan tempatnya untuk berjalan dan melakukan aktivitasnya. Karena semakin diburu-buru orang dengan Parkinson itu akan sulit berjalan dengan baik. Hal lain, kita harus punya perasaan dan sabar untuk mendengarkan saat mereka berbicara karena responsnya yang lebih lambat” tambahnya.

Upaya untuk mencegahnya

“Karena penyebabnya tidak diketahui, maka untuk mencegahnya secara pasti memang sulit. Kita perlu berdoa agar mudah-mudahan kita semua sehat dan tidak sampai kena Parkinson.”

Faktor yang bisa kita kendalikan adalah:

- ✓ Menerapkan gaya hidup sehat.
- ✓ Menghindari benturan pada kepala.
- ✓ Meminimalisir bahan-bahan kimia yang masuk ke dalam tubuh, entah itu dihirup, dimakan atau diminum.
- ✓ Berolahraga secara teratur. Meskipun sebentar tapi teratur.
- ✓ Makan makanan yang bergizi lengkap dan seimbang.
- ✓ Selalu berpikir positif dan harus *happy*. Itu yang paling penting, karena dalam kasus Parkinson ini beda dengan demensia yang dapat dilakukan *brain training*. Kalau dementia masalahnya adalah lupa yang bisa dibantu dengan latihan otak. Tapi untuk Parkinson lebih ke arah menjaga suasana hati, ke-*happy*-nya.

Batu empedu merupakan gangguan yang paling sering terjadi pada sistem empedu. Keberadaannya di kantung atau saluran empedu. Batu yang menyumbat saluran ini dapat menjadi radang yang sangat menyakitkan dan berpotensi menjadi bahaya besar. Frekuensi terjadinya batu empedu meningkat pada

penderita diabetes melitus, kehamilan, anemia hemolitik dan anemia perniciososa. Bila gejala keberadaan batu empedu itu sudah muncul, itu merupakan tanda perlu segera dilakukan pembuangan batu sekaligus

kantung empedu dengan cara operasi terbuka atau dengan teknik laparoskopi. Cairan empedu yang diproduksi di hati akan langsung masuk ke saluran pencernaan tanpa melalui penampungan lagi.

Nantikan terbitnya!
SMARTLIVING
Edisi 92

SEHAT ANAK Sering anak menjadi rewel karena mengalami infeksi telinga. Jenis infeksi telinga yang sering dialami pada anak-anak adalah infeksi telinga tengah dan infeksi telinga luar. Infeksi telinga terjadi karena cairan terkumpul di belakang gendang telinga yang disebut dengan *glue ear* seharusnya perlahan akan hilang dengan sendirinya, tetapi ada yang mengalami cairan itu menetap lebih lama sampai berminggu-minggu atau berbulan-bulan. Selain membuat si kecil kesulitan mendengar, juga rentan terinfeksi.

SEHAT LANSIA Glaukoma penyebab kebutaan kedua terbanyak di Indonesia setelah katarak. Kebutuhan akibat glaukoma bersifat permanen. Disebabkan karena meningkatnya tekanan pada bola mata, sehingga mengakibatkan kerusakan pada serabut saraf retina yang mengganggu lapang pandang mata. Jika berbagai cara untuk menurunkan tekanan bola mata (intra okular) dengan obat, laser dan operasi tidak berhasil, maka implan menjadi metode yang harus dilaksanakan. Implan juga bisa diberikan kepada pasien glukoma sekunder akibat komplikasi diabetes dan hipertensi atau trauma karena kecelakaan dan kegagalan operasi.

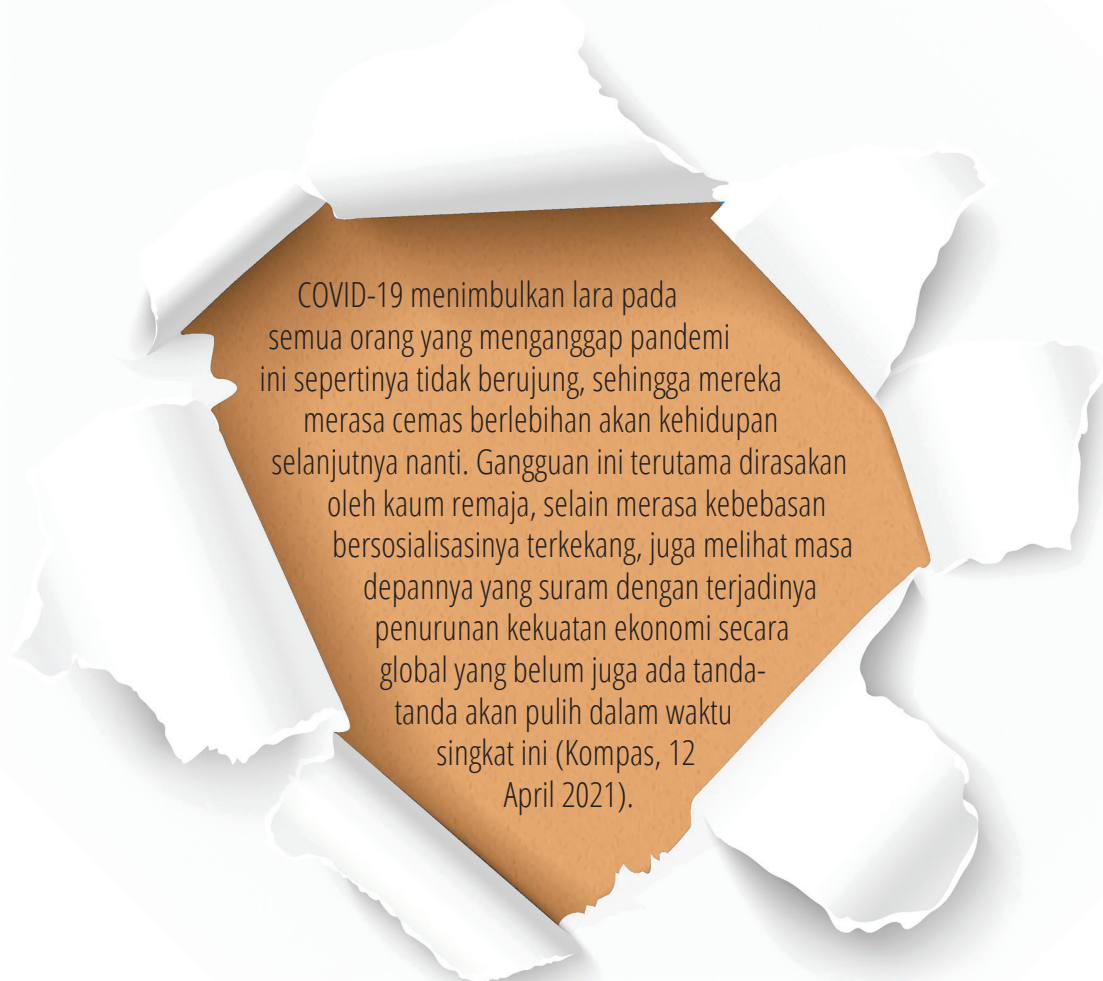
SEHAT WANITA Skoliosis adalah pelengkungan tulang belakang secara abnormal yang tidak terasa sakit bagi para wanita, terutama remaja terasa sangat mengganggu penampilan. Kondisi skoliosis berupa lengkungan yang mengarah ke satu sisi diikuti dengan kompensasi ke arah yang berlawanan, sehingga bila dilihat dari belakang berbentuk seperti huruf S. Perubahan bentuk ini bisa terjadi sejak bayi atau balita dan awal sekolah, tapi umumnya baru ditemukan ketika remaja atau awal dewasa. Karena perubahan tersebut terjadi secara bertahap dan tidak menimbulkan rasa sakit, lengkungan tulang yang jelas terlihat itu terjadinya tanpa disadari oleh anak yang bersangkutan, maupun orang tuanya.



ANXIETY DISORDER

Gangguan kecemasan berlebihan yang
merusak kesehatan





COVID-19 menimbulkan lara pada semua orang yang menganggap pandemi ini sepertinya tidak berujung, sehingga mereka merasa cemas berlebihan akan kehidupan selanjutnya nanti. Gangguan ini terutama dirasakan oleh kaum remaja, selain merasa kebebasan bersosialisasinya terkekang, juga melihat masa depannya yang suram dengan terjadinya penurunan kekuatan ekonomi secara global yang belum juga ada tanda-tanda akan pulih dalam waktu singkat ini (Kompas, 12 April 2021).

Semua orang pasti pernah merasa cemas (*anxiety*) dan ini merupakan hal yang normal, apalagi jika sedang dirundung masalah. Cemas adalah perasaan gugup atau gelisah yang biasanya dialami ketika seseorang berhadapan dengan situasi yang tidak pasti, misalnya sebelum wawancara kerja atau ujian, saat harus mengambil keputusan penting, atau ketika menunggu hasil pemeriksaan dokter. Hal ini merupakan reaksi alami tubuh terhadap stres, yang sebenarnya bermanfaat untuk membuat kita menjadi lebih berhati-hati dan waspada. Namun, rasa cemas bisa menjadi tidak sehat jika muncul secara berlebihan, sulit dikontrol, atau sampai mengganggu aktivitas sehari-hari. Kondisi ini disebut sebagai gangguan kecemasan (*anxiety disorder*).

Menghadapi situasi yang tidak menentu

Dalam kehidupan modern yang penuh persaingan sekarang ini, perasaan stres adalah hal yang biasa terjadi pada mereka yang bekerja kantor. Terlalu

banyak beban pekerjaan, atau mempunyai masalah dengan atasan dan keluarga, serta tagihan bulanan yang meningkat. Perasaan stres yang terus terjadi pada seseorang dapat menyebabkan rasa depresi dan *anxiety disorder*, dua hal berbeda yang terlihat sangat mirip.

Seseorang yang mengalami depresi akan merasakan keputus-asaan dan kemarahan. Selain itu, tingkat energi yang ada menjadi sangat rendah dan ia akan merasa kelelahan dengan pekerjaan yang harus dilakukan setiap hari. Sedangkan orang yang mengalami *anxiety disorder* dapat merasakan serangan panik atau cemas secara mendadak tanpa ada suatu hal yang dapat memicunya dan hal tersebut dapat sangat mengganggu. Jika tidak segera dilakukan pengobatan, gangguan kecemasan ini dapat membatasi kemampuan seseorang dalam bekerja, berhubungan dengan orang lain dan hubungan keluarga.

Waspadalah jika rasa cemas muncul secara berlebihan dan sering, karena bisa jadi itu merupakan tanda gangguan kecemasan berlebihan yang lebih berbahaya dibandingkan stres dan depresi. Penderitanya akan merasakan perasaan takut, panik dan cemas pada situasi yang bagi kebanyakan orang adalah hal biasa yang dapat diatasi.

Mengetahui penyebabnya

Gangguan kecemasan merupakan salah satu gangguan mental yang serius. Kondisi ini dapat disebabkan oleh adanya masalah pada fungsi otak yang mengatur rasa takut dan emosi.

Ada beberapa faktor yang dapat membuat seseorang lebih berisiko terkena gangguan kecemasan, yaitu:

- Pengalaman negatif yang menyebabkan stres atau trauma psikologis.
- Keturunan.
- Gangguan kepribadian.
- Masalah hidup yang besar, misalnya *quarter life crisis*.
- Efek samping obat atau zat tertentu, termasuk kafein dan narkoba.
- Penyakit tertentu, seperti gangguan irama jantung dan penyakit tiroid.

MENGENALI JENIS GANGGUAN KECEMASAN DAN GEJALANYA

Ada beberapa jenis gangguan kecemasan, yaitu gangguan panik, gangguan kecemasan sosial, serta gangguan kecemasan menyeluruh (*generalized anxiety disorder/ GAD*). Gejala dan pengobatan gangguan kecemasan ini pun berbeda-beda, tergantung pada jenisnya.

GANGGUAN PANIK

Penderita gangguan panik akan mengalami serangan panik atau kecemasan berlebihan secara tiba-tiba dan berulang kali, tanpa alasan yang jelas. Frekuensi dan tingkat keparahannya pun bervariasi.

Berikut ini adalah beberapa gejala yang dapat muncul saat terjadi gangguan panik:

- Berkeringat
- Palpitasi (berdebar-debar)
- Merasa seperti tersedak atau sesak di dada
- Nyeri dada (sakit dalam dada)
- Merasa seperti mengalami serangan jantung
- Ketakutan
- Gemetar
- Merasa seperti tidak berdaya

Seseorang dengan kondisi panik merasa seperti akan diserang kapan saja dan di mana saja. Biasanya, gangguan panik berlangsung kurang dari 10 menit, namun ada juga yang berlangsung hingga satu jam atau lebih.



Jika mengalami gejala berupa jantung berdebar atau nyeri dada saat serangan panik muncul, disarankan untuk duduk dan memejamkan mata. Kemudian tarik napas dalam-dalam melalui hidung dan hembuskan melalui mulut. Ulangi beberapa kali hingga merasa lebih tenang.

Jika cara tersebut tidak berhasil, segeralah temui dokter atau psikolog. Pengobatan yang diberikan oleh dokter untuk menangani gangguan panik dapat berupa pemberian obat-obatan pereda cemas dan psikoterapi, seperti terapi perilaku kognitif.

GANGGUAN KECEMASAN SOSIAL

Gangguan kecemasan sosial atau fobia sosial merupakan rasa cemas atau takut yang luar biasa terhadap situasi sosial atau interaksi dengan orang lain, baik sebelum, sesudah, maupun selama berada dalam situasi tersebut. Orang dengan gangguan kecemasan sosial akan merasa takut untuk mengatakan atau melakukan sesuatu di depan orang lain atau di tempat umum, karena menganggap hal tersebut akan memperlakukan mereka.

Beberapa gejala gangguan kecemasan sosial adalah:

- Takut atau enggan untuk berinteraksi dan menyapa orang lain, terutama orang yang tidak dikenal.
- Memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah.
- Menghindari bertatapapan mata dengan orang lain.
- Takut dikritik atau dihakimi orang lain.
- Malu atau takut untuk bepergian ke luar rumah atau berada di tempat umum.

Gangguan kecemasan sosial berbeda dengan perasaan malu biasa. Orang yang pemalu umumnya masih bisa melakukan interaksi sosial atau berkomunikasi dan menjalani aktivitas sehari-hari, meskipun mungkin akan merasa malu jika harus bertegur sapa atau diajak berkenalan dengan orang lain. Jika rasa malu atau takut berinteraksi dengan orang lain dirasakan sangat ekstrim, hingga menyebabkan kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari dan bersosialisasi, maka kondisi ini perlu mendapatkan pertolongan medis dari psikiater atau psikolog.

Pengobatan gangguan kecemasan sosial bisa berupa konsumsi obat pereda cemas dan antidepresan, serta terapi perilaku kognitif sebagai bagian dari psikoterapi.

GANGGUAN KECEMASAN MENYELURUH

Jenis gangguan kecemasan menyeluruh dapat membuat penderitanya merasa cemas secara berlebihan yang menetap untuk waktu yang lama, biasanya hingga lebih dari 6 bulan. Penderitanya akan sangat mengkhawatirkan dan memikirkan banyak hal (*overthinking*), misalnya keuangan, kesehatan, pekerjaan atau nasibnya. Ia bisa mengalami sedih yang tidak ada sebabnya (*hypochondria*). Seseorang yang menderita gangguan kecemasan umum biasanya tidak bisa fokus pada suatu hal, sulit berkonsentrasi dan tidak bisa merasa santai. Pada beberapa kasus, rasa cemas ini bisa begitu berat hingga menimbulkan depresi.

Beberapa gejala yang dapat dirasakan oleh penderita gangguan kecemasan ini, adalah sebagai berikut:

- Gemetar dan keringat dingin
- Otot tegang
- Pusing dan sakit kepala
- Mudah marah
- Susah tidur
- Dada berdebar-debar
- Sering merasa lelah
- Sesak napas
- Merasa sering ingin berkemih
- Tidak nafsu makan

Terkadang, orang yang mengalami gangguan cemas bisa menyembunyikan perasaan dan gejalanya dan terlihat baik-baik saja. Kondisi ini dinamakan *duck syndrome*.

Pengobatan untuk gangguan kecemasan umum bisa ditempuh dengan dua cara, yakni melalui psikoterapi dan pemberian obat-obatan psikotropika atau obat penenang.

Jika dibiarkan tanpa penanganan yang tepat, gangguan kecemasan dapat berdampak buruk dan mengurangi kualitas hidup penderitanya. Oleh karena itu, jika Anda mengalami rasa cemas yang berlebihan hingga mengganggu aktivitas sehari-hari, sebaiknya segeralah berkonsultasi dengan dokter.

Jika tidak segera dilakukan pengobatan, gangguan kecemasan dapat membatasi kemampuan seseorang dalam bekerja, berhubungan dengan orang lain dan hubungan keluarga.



Kesehatan mental sebagai kekuatan pencegahan

Seseorang yang mempunyai kesehatan mental yang baik dapat meningkatkan potensi diri, mengatasi tekanan hidup saat pandemi ini, bekerja dengan produktif dan berkontribusi untuk orang-orang di sekitarnya. Ada banyak faktor yang memengaruhi kesehatan mental seseorang di lingkungan kerja, diantaranya interaksi terhadap pekerjaan, lingkungan dan dukungan untuk karyawan dalam bekerja. Seseorang dengan keterampilan menyelesaikan tugas yang diberikan, tetapi sumber daya pendukungnya tidak cukup bisa membuat tugas tersebut baginya menjadi beban.

Beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko pada masalah mental yang lainnya adalah:

- Kebijakan kesehatan dan keselamatan yang tidak mencukupi.
- Masalah manajemen yang buruk.
- Terbatasnya pengambilan keputusan untuk pekerjaan sendiri.
- Rendahnya tingkat dukungan untuk karyawan.
- Jam kerja yang tidak fleksibel.
- Tujuan dari perusahaan yang tidak jelas.

Karena itu, dalam kondisi pandemi yang mengharuskan bekerja dari rumah, kita sendiri yang harus bisa menciptakan lingkungan kerja yang sehat. Hal paling penting yang harus dibuat di lingkungan kerja yang sehat di rumah tersebut adalah membuat kita sendiri sebagai pekerja dan manajer sekaligus yang secara aktif berkontribusi pada lingkungan kerja baru ini dengan melindungi kesehatan, keselamatan dan kesejahteraan sendiri. Bekerja dengan pendekatan berkesadaran (*mindfulness*) merupakan cara yang efektif dan aman dari cemas, stres dan depresi.

FORMULIR BERLANGGANAN

NON- ANGGOTA PCC

Hanya dengan Rp. 15.000,00 sebagai biaya pengganti ongkos kirim dan *handling*, Anda yang belum menjadi anggota PCC (Prodia Customer Club) dapat memperoleh setiap edisi SmartLiving.

1. Nama
Alamat
Kode Pos
Telepon HP
Email

1-5 nomor mendatang	SL92	SL93	SL94	SL95	SL96	Rp.15.000,00 per nomor
6 nomor mendatang	SL92 - SL97					Rp.75.000,00

Pilih (*silang/tandai*) nomor edisi SmartLiving yang diinginkan

2. Transfer jumlah yang Anda pilih ke BCA Cab. Slipi No. **084 5155 190**, a/n PT Prodia Widyahusada
3. Faks formulir beserta bukti transfer ke Tata Usaha Smartliving di nomor (021) 314 4182 ext 3825 atau email ke marcomm@prodia.co.id

ANGGOTA PCC

Sebagai anggota PCC Anda mendapatkan *privilege* (hak khusus) untuk menerima SmartLiving secara **cuma-cuma**. Formulir ini dimaksudkan untuk mendata ulang keanggotaan Anda, dan memastikan minat Anda terhadap Smart Living.

1. Nama
Alamat
Kode Pos
Telepon HP
Email
No. anggota PCC

2. Menyatakan ingin tetap menerima edisi SmartLiving secara teratur
3. Faks formulir ke Tata Usaha Smartliving di nomor (021) 314 4182 ext 3825 atau email ke marcomm@prodia.co.id

Bugar

OLAH BOLA

TAMPIL
BAK ARTIS
KOREA

NASKAH (DARI BERBAGAI SUMBER) & FOTO:

Alita

EDITOR:

Winarti

MODEL:

Amyra Putri Larasati

LOKASI:

Kediaman Iwan W. Boediardjo



Korea style banyak digandrungi kaum muda sekarang. Gaya K POP nya yang seru dan juga DraKor-nya yang selalu hits. Era ini membuat anak muda lebih memperhatikan penampilan dan gaya mereka.

Amyra, generasi milenial yang usianya 25 an, selalu menjaga kebugaran, makanan ataupun olah raga yang dilakukan dengan baik. Sarjana Sastra ini begitu sibuk dlam gaya kerja anak milenial. Tapi kita lihat saja penampilan keseluruhannya yang tetap cantik dan segar.

PEMANASAN

Amyra selalu memulai kegiatan bugarnya dengan melakukan pemanasan untuk menghindari cedera otot. Beberapa gerakan pemanasan yang biasa dilakukannya adalah sebagai berikut:

LARI DI TEMPAT. selama kurang lebih 3-5 menit untuk melemaskan otot secara keseluruhan dengan posisi perut tetap terkunci.



JUMPING JACK. Gerakan biasa dilakukan saat *Jumping Jack* dengan tidak melompat. Berdiri tegak, posisi perut terkunci, ke dua tangan diangkat sampai ke atas kepala, sambil menarik napas dalam dan kembali ke posisi semula dengan membuang nafas. Lakukan 5-10 kali. Gerakan ini membuat suasana hati tenang dan melemaskan otot lengan.



BODY TWIST. Posisi seperti tampak dalam gambar. Perut terkunci, tangan diangkat sejajar bahu, kaki sedikit diregangkan. Putar badan ke kiri, sambil salah satu kaki diangkat membentuk sudut, berlawanan arah dengan putaran lengan, kembali ke posisi tangan sejajar, putar kearah yang berbeda, kembali ke posisi tangan sejajar lakukan 10-20 kali. Lalu kembali ke posisi awal.

LATIHAN INTI

Menjaga postur tubuh yang sehat dan menjaga berat badan, karena tubuh berusaha menyeimbangkan nya, lalu tekan tubuh Anda ke arah bola, tahan beberapa saat, posisi perut tetap terkunci. Kembali ke posisi duduk. Lakukan 10–15 kali. Gerakan ini mengencangkan otot paha bagian dalam.



POSISI SEPERTI *PUSH UP*.

Lakukan posisi ini, seperti tampak dalam gambar. Posisi perut terkunci. Tahan 10–30 hitungan. Gerakan ini mengencangkan otot paha dan bokong, serta membuat bentuk ideal yang kencang.

POSISI *PUSH UP*. Posisi seperti tampak dalam gambar, perut tetap terkunci. Tangan diturunkan, tahan 10–30 hitungan dan kembali ke posisi awal. Lakukan 5 kali atau lebih sesuai kemampuan Anda. Latihan ini mengencangkan otot tangan, bahu dan meratakan perut Anda.



POSISI TERLENTANG. Posisi seperti tampak dalam gambar. Kedua tangan direntangkan, posisi perut terkunci, kedua kaki di atas bola, angkat bokong Anda. Tahan beberapa hitungan senyaman Anda lalu kembali ke posisi semula. Lakukan 10 kali atau lebih sesuai kemampuan Anda.

POSISI SIT UP. Posisi seperti tampak dalam gambar. Kedua tangan di bawah kepala, kedua kaki agak diregangkan. Posisi perut terkunci, angkat badan perlahan, sampai dagu menyentuh dada dan kembali ke posisi awal. Lakukan pengulangan 10 kali atau lebih, sesuai kemampuan Anda.



POSISI DUDUK. Posisi duduk seperti tampak dalam gambar. Bersandar pada bola, kedua tangan di atas paha perut terkunci, bahu tegak. Tahan beberapa hitungan semampu Anda. Gerakan ini melatih konsentrasi, keseimbangan, sekaligus mengencangkan otot tubuh Anda.

CATATAN: Bagi Anda yang mempunyai masalah tulang belakang, sebaiknya, konsultasi dengan dokter terlebih dahulu.



RELAKSASI. Berdiri rileks, ambil nafas dan keluarkan perlahan, sambil mata terpejam. Ayo semangat, bugar selalu, bonus cantik, segar dan langsing seperti artis Korea nih.



GUAVA

Berada di negara tropis kita sering mengalami wabah demam berdarah, dan Guava atau Jambu Biji Merah kerap diyakini sebagai pendukung kesembuhan penderitanya, mengapa?

Mempercepat pembentukan trombosit

Kandungan vitamin C tinggi yang dapat meningkatkan kerja sistem imun dalam menghentikan infeksi virus dengue. Peningkatan sistem imun juga merangsang pembentukan platelet atau trombosit darah baru. Selain itu ada juga komponen bioaktif trombinol yang berperan penting dalam produksi trombosit.

Membantu menghentikan pertumbuhan virus

Kandungan senyawa aktif quercetin (jenis flavonoid dalam buah dan sayur) menekan pertumbuhan virus dengan merusak materi genetiknya, sehingga sangat berperan menghambat proses infeksi virus penyebab demam berdarah.

Menyehatkan sistem peredaran darah

Kandungan magnesium, zat besi, fosfor dan kalsium berperan dalam pembentukan trombosit dalam darah. Mineral fosfor bahkan berfungsi khusus memperbaiki jaringan-jaringan di sekitar pembuluh darah yang rusak dan mengalami kebocoran.

SETUP JAMBU

Bahan:

500 gr	jambu biji merah matang
1 btg	kayumanis
2 btr	cengkih
1 L	air
-	gula sesuai selera

Cara membuat:

Kupas dan belah jambu menjadi 2-4 bagian. Keruk bijinya, cuci, tiriskan. Didihkan air, gula, kayumanis dan cengkih. Kecilkan api, masukkan jambu biji, masak 15-20 menit sampai empuk.

AGAR-AGAR GUAVA

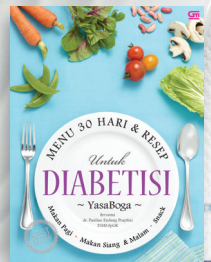
Bahan:

1 bks	agar-agar bubuk
3 sdm	gula pasir
500 ml	air
500 gr	jambu biji, belah 6-8
100 gr	kismis

Cara membuat:

Campur jambu biji dengan air, blender sebentar agar biji-bijinya terlepas. Saring sampai mendapat cairan sebanyak 500 ml.

Larutkan agar-agar dengan 250 ml air, didihkan. Masukkan sari jambu dan kismis didihkan. Angkat, masukkan gula, aduk rata. Tuang ke loyang dan biarkan mengeras.



Resep-resep diambil dari buku:
**Menu 30 Hari & Resep
untuk Diabetisi**
Oleh Yasa Boga
Penerbit Gramedia Pustaka Utama

Suku Dayak

YANG BERSAHABAT

Beberapa saat sebelum pandemi, kami sempat mengunjungi suku Dayak di Kalimantan. Perjalanan panjang yang berkelok dan naik turun bukit terbayar dengan indahnya suasana, masih tradisional, tetapi mereka sudah banyak mengalami perubahan dengan tidak mengubah tradisi. Lokasi yang memudahkan wisatawan tertentu adalah berkunjung ke Desa Loklahung.



Jembatan gantung inilah yang menuntun kita ke lokasi desa Loklahung. Di ujung jembatan kami disambut dengan papan informasi mengenai rencana pembangunan fasilitas yg sudah lama namun masih tetap terpasang.

Ada juga fasilitas yang tidak sering digunakan lagi seperti Posyandu, karena mereka lebih memilih berkegiatan di dalam desanya, tepatnya di rumah adat.



Sekolah yang terawat dan asri tak jauh dari jembatan menuju desa. Anak-anak pun sudah bersepeda motor ke sekolah, karena jarak rumah ke sekolah lebih dari 1 km.

Kami berjalan lebih ke dalam lagi, untuk melihat lebih dekat kehidupan mereka. Nampak rumah adat berupa panggung, dengan bagian bawah untuk hewan peliharaan. Bagian dalam rumah merupakan tempat untuk kegiatan keagamaan atau pertemuan musyawarah dan kegiatan adat lainnya. Ada sebagian rumah penduduk di sekitar rumah adat, biasanya yang tinggal sekitar daerah tersebut adalah Ketua Adat ataupun sesepuh. Tampak ada sentuhan yang lebih modern, seperti pilar beton dan pengecatan meskipun hanya sebagian saja.



Bangunan tempat penyimpanan padi dan hasil pertanian kering.

Rumah muslim, dengan panggung yang ditinggikan.

Walaupun peliharaan mereka seperti babi, anjing dan ayam berkeliaran, tetapi rumah penduduk muslim diberi pagar tanaman atau ditinggikan, agar hewan itu tidak sembarangan masuk ke rumah. Meskipun berbeda keyakinan mereka hidup damai, tenteram, penuh toleransi sejak zaman dahulu.

Setelah berkeliling desa, kami diantar menuju Balai Adat yang belum lama dibangun. Pemandangan yang indah tampak di kiri dan kanan dalam perjalanan menuju Balai Adat dengan langit cerah, pepohonan yang rimbun, membuat udara terasa lebih sejuk, walaupun matahari bersinar terang.



Tibalah di Balai Adat yang megah, tampak parabola yang cukup besar untuk tetap mendapatkan informasi dari seluruh Nusantara dengan tambahan umbul-umbul Merah Putih yang menggambarkan kecintaan mereka terhadap negerinya, INDONESIA.

Damai Indonesiaku dengan segala kekayaannya.

BUAH. BUAH. BUAH YANG WAAAH!

Semangat sehat untuk pembaca semua. Cuaca yang berubah-ubah, kadang membuat kita kurang semangat, tapi jangan menyerah ya. Konsumsi buah-buahan lokal dan segar dapat membuat kita tetap bugar dan ceria, loh.

Suatu pagi, selagi Anda berolahraga di luar, sempatkan melewati pedagang buah di tepi jalan di Sentul Selatan. Memang tidak selengkap di supermarket atau mal, tapi kesegarannya luar biasa, karena para petani langsung mengirimkan ke lokasi ini. Harganyapun jauh lebih murah, kita bisa memilih sendiri.



KUWENI

Salah satu jenis mangga dengan harum khas yang kuat. Biasa dibuat jus ataupun rujak Aceh, manis asamnya yang khas, membuat badan kita terasa segar, apalagi dalam keadaan dingin. Kalau dijadikan bagian dari rujak Aceh, bisa ada sedikit rasa pedas dan kandungan vitaminnya tidak diragukan, mengandung vitamin A, B6, C dan E.

Tips memilih Kuwani yang harum adalah berkulit halus dan dekat tangkainya warna kulit buah lebih gelap

TOMAT CHERRY DAN TOMAT BESAR

Tomat Cherry yang imut rasanya lebih segar dibanding tomat lainnya. Tomat Cherry biasa dijadikan campuran salad atau sebagai kudapan dan kadang dikeringkan. Rasa dan baunya yang khas untuk tomat kering, membuat kita tak terasa memakannya terus menerus. Kandungan vitaminnya A, B, C, Potassium, Fosfor dan zat besi



MANGGIS

Berwarna unik dan memiliki khasiat mulai dari kulit, buah dan bijinya. Rasanya yang lezat, membuat kita tidak cukup makan 1 buah. Kandungan

vitaminnya sangat banyak, mulai dari vitamin C, B2, folat dan Magnesium. Konon, menurut para ahli dapat menurunkan berat badan, meningkatkan daya tahan tubuh, mengurangi peradangan, mengontrol kadar gula darah, bahkan mencegah dan menghambat pertumbuhan sel kanker.

Tips memilih manggis yang baik: Pilih kulit yang masih empuk, jangan yang banyak spot kuning pada kulitnya.

Labu ini biasa diolah menjadi sayur, kolak, keripik, bahkan *cake* dan puding. Tidak hanya daging buahnya, bijinyapun bermanfaat, bisa dikeringkan menjadi Kuaci atau diolah menjadi minyak. Kandungan vitaminnya ada B, K, folat dan beragam anti oksidan. Adapun sederet manfaatnya adalah dapat menurunkan berat badan, melancarkan pencernaan, menekan risiko terkena kanker, menjaga kesehatan mata, memelihara kesehatan jantung, bahkan menjaga kesehatan dan fungsi otak.

ALPUKAT MENTEGA

Buah kaya manfaat dan banyak disukai orang ini mengandung karbohidrat, serat, dan protein yang penting bagi tubuh manusia. Kandungan lainnya Kalium, Magnesium, folat, A, B, C, E dan K. Menjaga berat badan, menjaga kesehatan Jantung, kesehatan mata, mengontrol tekanan darah, juga mengurangi risiko terjadinya kanker. Yang kami tampilkan disini adalah jenis Alpukat Mentega, yang warna daging nya indah, kekuningan seperti mentega.



JERUK MEDAN

Vitamin A, C, B1, B2, B5, B6, B9, Kalium, Kalsium menjaga kesehatan jantung, mencegah batu ginjal, mengendalikan tekanan darah tinggi, mencegah anemia, menurunkan risiko diabetes, menjaga kesehatan kulit, mata, pencernaan dan tulang.

Tips memilih Jeruk, pilih yang kulitnya licin, halus dan tipis.

STROBERI

Buah yang bentuknya cantik, digemari dari anak-anak sampai dewasa, rasanya yang segar, warnanya yang cerah, sangat menarik, bahkan bentuk buahnya sering digunakan menjadi IKON. Rasanya yang segar, mudah diolah menjadi beragam panganan dan minuman. Segudang vitamin dan manfaatnya sudah diketahui banyak orang, buah ini begitu populer.

RAMBUTAN BINJAI

Buah yang unik ini, selain rasanya yang juga unik dan tidak hidup di sembarang tempat. Mengandung Magnesium, Folat, Zink dan aneka vitamin, A dan B. Setiap jenis rambutan mempunyai cita rasa dan harga yang berbeda, yang kami tampilkan di sini adalah rambutan Binjai. Berambut lebih panjang, warna kulit merah merona, isinya garing manis dan tidak menempel di biji (*ngelotok*).

LABU.WALUH. PUMPKIN

Kulit labu ada yang berwarna kuning tua, ada juga yang berwarna keputihan, tetapi dalamnya tetap kuning terang.

Nah, jangan ragu makan buah yang khasiatnya waaah. Buah lokal memang terbukti manfaatnya dan tidak direkayasa secara genetika.

Ayo konsumsi buah lokal, kearifan lokal Indonesia.

25
JUL

Pembukaan kembali Prodia Salatiga di Jalan Brigjen Sudiarto 18A setelah tutup sementara karena renovasi, dihadiri oleh Kepala Dinas Kesehatan Kota Salatiga, dokter-dokter, beberapa instansi dan perusahaan di Salatiga, serta segenap manajemen Prodia.

Tujuan renovasi untuk meningkatkan kenyamanan bagi Pelanggan saat menggunakan layanan kesehatan Prodia. Hery Indarwati selaku Kepala Cabang Prodia Salatiga menyampaikan, “Dengan tampilan dan suasana baru, kami berharap dapat meningkatkan kenyamanan serta melayani pelanggan dan masyarakat dengan lebih baik lagi. Kami ingin menjadi mitra bagi pemerintah setempat, dokter dan rumah sakit dalam memberikan layanan pemeriksaan kesehatan yang dapat diandalkan. Kami menghadirkan layanan pemeriksaan kesehatan menyeluruh yang dikhususkan untuk *personalized prevention* pelanggan dalam upaya mendapatkan kondisi kesehatan yang prima,” tutur Indar.



Prodia Salatiga menyediakan layanan laboratorium diantaranya pemeriksaan hematologi, kimia, imunologi dan serologi yang meliputi pemeriksaan terkait antigen dan antibodi hepatitis B, fungsi tiroid, serta pemeriksaan kadar glukosa, HbA1c, lemak, fungsi ginjal, fungsi hati dan elektrolit, pemeriksaan penanda tumor, hormon reproduksi, pemeriksaan diagnostik molekular PCR, pemeriksaan osteoporosis dan pemeriksaan lainnya. Selain itu juga menyediakan layanan konsultasi dokter untuk pemeriksaan laboratorium. Pelayanan kesehatan ini disediakan bagi seluruh segmen pelanggan kami mulai dari individual, dokter, perusahaan, asuransi, dan rujukan rumah sakit atau laboratorium lainnya.

Tingkatkan
Kenyamanan
Bagi Pelanggan,
Prodia Resmikan
Pembukaan
Kembali Cabang
Salatiga

Prodia saat ini telah memiliki fasilitas layanan digital yaitu aplikasi Prodia Mobile yang memudahkan pelanggan untuk mendaftarkan diri, memilih jenis pemeriksaan yang diinginkan, menentukan lokasi dan tanggal pemeriksaan, melakukan pemesanan layanan *home service*, berkonsultasi secara gratis dengan dokter, melakukan pembayaran dengan cara yang diinginkan hingga mengakses hasil pemeriksaan secara *online* kapan pun dan di mana pun. Selain itu, fasilitas layanan digital juga telah disediakan bagi para dokter agar lebih mudah dalam melakukan rujukan pasien ke Prodia, *chat* dengan pasien hingga memantau hasil pemeriksaan pasien melalui aplikasi Prodia for Doctor.

Pada periode 11 Juli hingga 30 September, Prodia memberikan keringanan biaya 10% untuk pemeriksaan Panel Kesehatan Keluarga. Dengan melakukan salah satu pemeriksaan Panel Kesehatan Keluarga tersebut, pelanggan juga berkesempatan untuk memenangkan paket wisata ke Bali bersama keluarga tercinta. Penawaran menarik ini berlaku di seluruh cabang Prodia termasuk Prodia Salatiga.



Prodia Raih Service Quality Award 2022

Kembali meraih penghargaan untuk kategori Clinical Laboratory pada Service Quality Award 2022. Penghargaan ini diterima oleh Andri Hidayat, Direktur Digital Service Transformation & Information Technology Prodia di Hotel Mulia, Jakarta. Service Quality Award 2022 merupakan ajang penghargaan yang diadakan berdasarkan riset nasional terhadap kepuasan pelanggan atas Service Quality Index (SQI).

Penghargaan ini diperoleh berdasarkan persepsi pelanggan yang dihimpun oleh lembaga riset Carre Service Quality Monitoring (Carre SQM). Survei dan penilaian terhadap kepuasan pelanggan dilakukan oleh Carre-Center for Customer Satisfaction and Loyalty (Carre CCSL) secara nasional meliputi 4 kota besar (Jakarta, Surabaya, Medan dan Semarang), serta melibatkan lebih dari 5.000 responden yang memberikan pendapat mengenai beberapa parameter, termasuk: Service Accessibility, Service Process, People dan Service Solution (solusi yang terkait informasi, transaksi dan penanganan komplain).



Raih Top Digital Company Award 2022 Untuk ke-3 Kalinya

Ketiga kalinya PT Prodia Widyahusada Tbk berhasil meraih penghargaan TOP Digital Company Award 2022 untuk kategori Laboratory. Prodia dinilai sebagai perusahaan yang sudah mempunyai infrastruktur digital mumpuni untuk menghadapi tantangan yang semakin berpengaruh selama pandemi, yaitu mengembangkan *customer journey* melalui *digital services*.

Penghargaan TOP Digital Company Award 2022 diberikan oleh majalah Marketing bekerja sama dengan Survey One sebagai pelaksana riset independen. Penghargaan ini diterima oleh Andri Hidayat, Direktur *Digital Service Transformation & Information Technology* Prodia di Hotel Mulia, Jakarta.

Direktur *Digital Service Transformation & Information Technology* Prodia, Andri Hidayat mengatakan “Kemajuan teknologi yang pesat ditengah situasi pandemi seperti saat ini harus dioptimalkan terutama untuk memenuhi kebutuhan layanan kesehatan masyarakat dengan lebih efisien. Untuk itu kami berkomitmen untuk menjadi penyedia layanan kesehatan digital terbesar (*the largest digital healthcare services*) Indonesia dengan menghadirkan beragam layanan kesehatan digital yang memudahkan masyarakat.” Jelas Andri.

Kehadiran teknologi dan digitalisasi memang telah mengubah kebutuhan dan gaya hidup masyarakat termasuk pada layanan kesehatan. Oleh karena itu, Prodia secara konsisten melakukan transformasi digital pada produk dan layanan yang salah satunya diwujudkan melalui pembaharuan secara berkala aplikasi *Prodia Mobile* untuk memudahkan akses layanan kesehatan Prodia bagi pelanggan dimanapun dan kapanpun mereka berada.





Perjanjian kerja sama (MoU) antara PT Prodia Widyahusada, Tbk dan IHH Healthcare Malaysia bertujuan memberikan pilihan perjalanan pelayanan kesehatan bagi pelanggan Prodia yang biasa ke Luar Negeri dengan pilihan perawatan yang komprehensif. IHH Healthcare Malaysia dapat diakses dengan mudah dari Indonesia, merupakan salah satu penyedia layanan kesehatan swasta terbesar di Malaysia dengan jaringan 16 rumah sakit contohnya di Gleneagles Hospitals, Prince Court Medical Centre dan Pantai Hospitals yang tersebar di Kuala Lumpur, Penang, Melaka dan Johor dengan pengalaman selama 25 tahun.

Acara dihadiri oleh Wakil Menteri Kesehatan Republik Indonesia, Dr. Dante Saksono Harbuwono, Sp.PD (KEMD) Ph.D., Direktur Utama PT Prodia Widyahusada, Tbk., Dewi Muliaty, bersama *Chief Commercial Officer* (CCO) IHH Healthcare Malaysia, Sipika Singh, serta jajaran direksi Prodia dan perwakilan dari IHH Healthcare Malaysia.

Acara bertempat di Auditorium Prodia Tower Jakarta, dibuka dengan sambutan dari Wakil Menteri Kesehatan Republik Indonesia, Dr. Dante Saksono Harbuwono, Sp.PD (KEMD) Ph.D. Beliau mendukung kerjasama pariwisata medis antara Prodia dan IHH Healthcare Malaysia sebagai langkah yang inovatif dan strategis bagi kedua negara. Melalui kerjasama ini, Prodia juga membuktikan kualitas pelayanan prima yang dapat disandingkan dengan laboratorium berstandar Internasional.



Sesi foto bersama dengan Wakil Menteri Kesehatan Republik Indonesia, Dr. Dante Saksono (Tengah) beserta Dewi Muliaty (Ki) dan Sipika Singh (Ka).

Maksimalkan
Medical Tourism
Indonesia-
Malaysia

04 AGT

Penghargaan Top Corporate Award 2022 berhasil diraih PT Prodia Widyahusada Tbk berdasarkan penilaian *Digital Corporate Brand Awareness Aspect, Revenue & Asset Aspect* dan *Nett Profit Aspect* yang diselenggarakan oleh TRAS N Co bersama brand media INFOBRAND.ID.

Penghargaan ini diberikan kepada sejumlah perseroan terpilih sebagai bentuk apresiasi atas keberhasilannya dalam menorehkan dan mempertahankan kinerja keuangan yang positif bagi perseroan setelah dilanda dampak pandemi COVID-19 selama 2 tahun terakhir.

Acara ini bertempat di Ayana MidPlaza Hotel, Jakarta yang dihadiri oleh Chief Executive Officer TRAS N Co, Tri Raharjo, bersama Chief Executive Officer INFOBRAND.ID, Susilowati Ningsih serta seluruh perwakilan korporasi. Penghargaan diterima oleh Ida Zuraida, Direktur Human Capital & General Affairs PT Prodia Widyahusada Tbk

Pada semester I 2022, Prodia berhasil memperoleh laba bersih Perseroan sebesar Rp 159,8 miliar. Kinerja ini merupakan upaya seluruh Insan Prodia dan strategi inovasi yang dilakukan, termasuk *implementasi digital transformation*. Pertumbuhan laba yang konsisten serta kemampuan mempertahankan kualitas pelayanan paripurna kepada pelanggan membuat Prodia menjadi salah satu emiten terbaik di tahun 2022.

Berhasil Menjaga
Kinerja Keuangan
Yang Positif Di
Masa Pandemi





Check-up Kesehatan lebih Hemat saat Gajian



Manfaatkan keringanan biaya 15%* untuk seluruh pemeriksaan yang tersedia di Prodia Mobile **setiap tanggal 1 & 25 selama 2022**

*Syarat dan ketentuan berlaku

Download Prodia Mobile sekarang!



Prodia Mobile
Download on App Store or Google Play

Prodia.co.id  1500 830