

Smartliving

Hidup sehat bersama PRODIA

stunting

Gangguan pertumbuhan
anak, karena kurang gizi
kronik

YAQUT
CHOLIL QOUMAS

Sehat itu investasi
jangka panjang

PEMELIHARAAN BERAT BADAN

Bukan hanya soal diet



Prodia

Booking Pemeriksaan? Via Kontak Prodia Aja



- ✓ Bebas antrre
- ✓ Bebas jadwal ulang*
- ✓ Beragam metode bayar
- ✓ Bisa Home Service



*Maksimal 30 hari setelah daftar

Hubungi **Kontak Prodia** sekarang
atau untuk Whatsapp chat, **scan QR code** berikut!



Prodia.co.id  1500 830

Kepada Para Pembaca Setia SmartLiving,

Menjalani aktivitas dalam dunia yang semakin sibuk menjadi tantangan yang tidak bisa dihindari, termasuk dalam pengelolaan berat badan. Dalam edisi terbaru majalah SmartLiving dengan tema “Pemeliharaan Berat Badan Bukan Hanya Soal Diet” akan memberikan pandangan mengenai bagaimana mengelola berat badan dengan bijak untuk mencapai hidup yang berkualitas.



Setiap individu memiliki metabolisme yang berbeda-beda, maka kebutuhan asupannya juga harus disesuaikan. Oleh karenanya, sangat penting untuk memahami tubuh Anda demi pengelolaan berat badan yang efektif. Konsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi atau Ahli Gizi dapat dilakukan untuk menentukan rencana pengelolaan berat badan berdasarkan usia, tinggi, berat badan, aktivitas harian dan sebagainya.

Rubrik Lensa kali ini menyajikan sosok Yaqut Cholil Qoumas yang membahas mengenai kesehatan sebagai investasi jangka panjang yang dapat dicapai dengan mengelola asupan gizi, aktivitas olahraga dan kesehatan secara spiritual. Yaqut juga berbagi kisah mengenai peran seorang isteri sebagai motor penggerak kesehatan keluarga untuk mencegah timbulnya risiko penyakit yang disebabkan oleh pengelolaan berat badan yang kurang tepat.

Ketahui lebih dalam mengenai malnutrisi mulai dari jenis, penyebab, gejala dan cara mengatasinya melalui rubrik dalam edisi kali ini. Malnutrisi yang terjadi pada anak-anak juga dapat menyebabkan *stunting* yang merupakan masalah gizi kronik yang mengakibatkan terganggunya pertumbuhan anak, sehingga tinggi badan anak tertinggal menjadi lebih rendah dibandingkan dengan anak-anak seusianya.

Masih banyak rubrik lain terkait pengelolaan gizi dan berat badan yang menarik untuk diketahui. Selamat membaca dan semoga membawa manfaat bagi kesehatan Anda dan Keluarga.

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

Vetricia Novenda Tio, S. 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

Tim Sepuluh

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

Tim Sepuluh
Nusaloka Blok E4 No. 8
Jl. Kalimantan, BSD City,
Tangerang Selatan, 15321
Tel./WA: +62 818 772 178
Email: winartibudiono@gmail.com



Foto: rawpixel.com

06

LAPORAN UTAMA

PEMELIHARAAN BERAT BADAN

Bukan hanya soal diet.

14 KOMENTAR AHLI

Dr. Juwalita Surapsari, MGizi, SpGK.

Berat badan ideal dapat dijaga dengan program diet yang terencana baik.

18

LENSA



YAQUT CHOLIL QOUMAS

“Sehat itu investasi jangka panjang.”

26 DIAGNOSA

Malnutrisi. Menyapa semua usia

30 SOROT PRODUK

Cegah dan identifikasi risiko kanker dengan deteksi dini melalui pemeriksaan genomik

32 SOROT MUTU

Ciptakan Masa Depan Perawatan - InterSystems dalam Layanan Kesehatan

34 AKTUALITA

U by Prodia, Aplikasi kesehatan untuk dirimu yang unik

36 TANYA & JAWAB

38

SEHAT ANAK



Foto: pexels-krukau

Stunting. Gangguan pertumbuhan anak, karena kurang gizi kronik.

46 SEHAT REMAJA

Penuhi asupan gizi anak remaja di tengah gempuran makanan siap saji.

54 SEHAT WANITA
Sesar ERACS.
Mempercepat
proses persalinan
dan penyembuhan,
dibandingkan dengan
operasi biasa.

60 SEHAT LANSIA
**Kenali stiff person
syndrome** yang dialami
Celine Dion

66

LIPUTAN



PRODIA HEALTHY FUN FESTIVAL 2023

68 PERISTIWA

70 INDEX

Kata pembaca...

*Saat ini, khawatir sekali
rasanya untuk datang
bertemu dokter ke rumah
sakit. Selain melalui konsultasi
online, membaca majalah
SmartLiving ini rasanya seperti
berkonsultasi ke dokter-dokter
ahli yang menjadi narasumber
dalam majalah ini. Pembahasan
dalam majalah ini selalu
lengkap dan menyeluruh,
sangat informatif untuk
masyarakat.*

Robi Seftiahandi
Kebayoran,
Jakarta

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

PEMELIHARAAN BERAT BADAN

Bukan hanya soal diet

foto: pexels.com

Narasumber

Dr. Juwalita Surapsari, MGizi, SpGK.

Dokter spesialis gizi klinik, Prodia Bintaro.





Dr. Juwalita Surapsari, MGizi, SpGK.

“Seiring dengan penambahan usia menjadi mapan, tubuh pun mengalami perubahan hormonal yang diperparah dengan pola makan tinggi kalori dan kurang aktivitas fisik, sehingga berat badan menjadi tidak ideal lagi. Awalnya kasus berat badan lebih dan obesitas hanya dianggap sebagai persoalan kesuburan tubuh yang terkait dengan hidup berkecukupan. Namun sekarang kasus ini berisiko kena sindrom metabolik yang berujung pada penyakit berbahaya, seperti diabetes, hipertensi, serangan jantung, stroke dan kanker”.

Memiliki tubuh yang fit dan ideal dengan berat badan normal menjadi impian sebagian besar warga di era modern ini. Padahal kehidupan ini dirancang dengan ide makan tiga kali dalam sehari yang bisa berbeda hasilnya. Masalah di negara maju yang kelebihan makanan adalah isu berat badan lebih (*overweight*) dan di negara berkembang yang kekurangan makanan menghadapi kasus berat badan kurang (*underweight*). Bila empat puluh tahun lalu mayoritas penduduk dunia adalah kurus, sekarang keadaannya berubah menjadi gemuk yang menjurus kepada berat badan berlebih (obesitas). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan berat badan lebih sebagai akumulasi lemak tubuh berlebihan yang merusak kesehatan. Dan, masyarakat pun berusaha memelihara berat badannya yang ideal dengan berbagai program diet, agar tidak menderita penyakit akibat obesitas tersebut.

Selama ini kita percaya, bahwa gaya hidup, olahraga, makanan dan beberapa faktor lainnya (kondisi lingkungan) yang mempengaruhi kondisi

tubuh kita, namun ternyata ada faktor gen yang merupakan parameter penting di dalam tubuh kita. Karena itu, masalah berat badan berlebih tidak hanya persoalan diet belaka. Setiap manusia berbeda karena asam deoksiribonukleat (*deoxyribonucleic acid*) yang lebih dikenal dengan singkatan DNA, adalah protein yang berperan dalam metabolisme tubuh yang menentukan berbagai macam fungsi organ tubuh. Karena itu, dengan mengetahui informasi genom tubuh ini dapat membantu kita untuk menjaga kesehatan yang lebih optimal.

Obesitas dan gejala-gejalanya yang perlu diwaspadai

“Berat badan sehat adalah angka berat badan dengan risiko rendah untuk mengalami berbagai penyakit metabolik masalah kesehatan lainnya, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, kanker, radang sendi (*arthritis*), serta mengorok (*snoring*),” kata dr. Juwalita. “Cara mudah mengetahui berat badan normal dan sehat adalah dengan menghitung indeks massa tubuh (IMT), yaitu menghitung rasio berat badan terhadap tinggi

badan. Meskipun tidak dapat mengukur kadar lemak tubuh secara langsung, namun berbagai penelitian menemukan korelasi yang kuat antara IMT dengan metode lain yang mengukur lemak tubuh secara langsung. Rumus IMT adalah berat badan (dalam kilogram) dibagi kuadrat dari tinggi badan (dalam meter). Sedangkan rentang IMT yang termasuk normal untuk kriteria Asia Pacific adalah 18,5 sampai 22,9. Bila 23 sampai 24,9 adalah termasuk berat badan berlebih (*overweight*) dan bila sama atau lebih dari 25 termasuk dalam kategori obesitas.

Cara paling mudah dalam mendeteksi obesitas adalah dengan menghitung IMT dari pengukuran tinggi dan berat badan atau dapat juga melakukan 'string test' dengan menggunakan seutas tali yang direntangkan mulai dari ujung kaki hingga ujung kepala. Selanjutnya panjang tali tersebut dilipat menjadi dua dan dilingkarkan pada pinggang. Bila kedua ujungnya tidak bertemu maka kemungkinan mengalami obesitas. Gejala obesitas lainnya yang juga dapat dirasakan, misalnya sesak napas, banyak keringat, mengorok, mudah lelah, sulit menjalani aktivitas fisik, serta nyeri sendi dan punggung. Ketika dijumpai kondisi obesitas, maka jangan lupa untuk memastikan bahwa belum terjadi komplikasi seperti diabetes melitus, tekanan darah tinggi, kadar kolesterol tinggi, penyakit jantung koroner dan stroke, *fatty liver*, serta *sleep apnea*.

Metabolisme tubuh yang menentukan berat badan

Metabolisme tubuh adalah proses tubuh yang mengubah makanan dan minuman menjadi energi agar tubuh berfungsi dengan baik. Bahkan ketika sedang tidur pun tubuh masih membutuhkan energi agar seluruh sistem tubuh tetap bekerja dengan baik, seperti pernafasan, sirkulasi darah, produksi hormon dan perbaikan sel-sel

tubuh. Dalam proses ini, oksigen mengubah kalori makanan dan minuman menjadi energi. Seseorang yang memiliki ukuran tubuh besar atau memiliki otot yang banyak akan membakar kalori lebih banyak, meskipun saat beristirahat.

Kebutuhan energi untuk fungsi dasar tubuh akan tetap konsisten dan tidak mudah berubah, atau metabolisme basal, yang memanfaatkan 70% dari kalori untuk dibakar setiap hari, tergantung dari jenis kelamin dan usia.

■ **Jenis kelamin.** Umumnya pria memiliki lemak lebih sedikit dan otot lebih banyak dari wanita. Pada kondisi usia dan berat yang sama, pria akan melakukan pembakaran kalori lebih banyak.

■ **Usia.** Bertambahnya usia akan menurunkan otot dan lemak, sehingga pembakaran kalori akan semakin berkurang.

Selain kebutuhan energi untuk metabolisme basal tersebut, terdapat dua faktor lain yang menentukan jumlah kalori yang dibakar setiap hari, yaitu:

■ **Proses pengolahan makanan.** Mencerna, menyerap, mengangkut dan menyimpan makanan yang dikonsumsi membutuhkan kalori. Untuk proses tersebut membutuhkan sekitar 100 - 800 kalori yang digunakan setiap hari. Umumnya pengolahan makanan relatif stabil dan tidak mudah berubah.

■ **Aktifitas fisik.** Aktifitas fisik dan olahraga seperti bermain tenis, berjalan, mengejar anjing dapat berkontribusi untuk membakar sisa kalori setiap hari. Aktifitas fisik merupakan faktor yang mempengaruhi jumlah kalori yang dibakar setiap hari.



foto: pxhere.com

Proses metabolisme merupakan proses alami tubuh yang sudah memiliki pengaturannya sendiri. Pada kondisi tubuh tertentu, seperti ketika kelenjar tiroid yang tidak aktif dapat menyebabkan metabolisme menjadi lambat sehingga terjadi kenaikan berat badan. Pada dasarnya, kenaikan berat badan dipengaruhi oleh kombinasi genetik, kontrol hormonal, pola makan, lingkungan dan gaya hidup termasuk tidur, aktifitas fisik dan stres.

Selain itu, peningkatan berat badan dapat terjadi ketika kalori yang dikonsumsi melebihi aktifitas fisik yang dilakukan. Sebaliknya, penurunan berat badan terjadi ketika pembakaran kalori melebihi jumlah kalori yang dikonsumsi. Peningkatan pembakaran jumlah kalori tersebut dapat terjadi melalui aktifitas fisik dan pengurangan konsumsi kalori. Namun, terdapat beberapa orang yang terlihat lebih mudah mengalami penurunan berat badan dari pada yang lain.

Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya penurunan metabolisme dengan akibat naiknya berat badan, yaitu:

■ **Faktor genetik.** Dalam tubuh manusia terdapat tiga milyar nukleotida yang menyusun 100.000 gen yang menentukan tinggi badan, warna mata dan kulit, bentuk hidung, sidik jari, golongan darah dan kerentanan terhadap penyakit. Untuk menyatakan keadaan atau jenis suatu gen, dikenal tipe gen (genotipe) yang khas bagi setiap orang sebagai pewaris ciri-ciri fisik tertentu dan juga membuat persepsi terhadap rasa, respon terhadap makanan dan metabolisme nutrisi yang berbeda. Dengan karakter gen yang berbeda-beda tersebut setiap orang memiliki respon yang tidak sama terhadap makanan yang dikonsumsi dan olahraga yang dijalani.

Karena itu dalam masalah berat badan, misalnya tidak heran bila ada orang yang sering makan banyak tetapi tubuhnya tidak gemuk. Sebaliknya walaupun ia sudah diet ketat tetapi masih tetap saja gemuk. Dalam beberapa kasus, ada pula orang yang terdampak kondisi kesehatannya saat mengonsumsi suatu jenis makanan tertentu, yang bagi orang lain tidak mengalaminya. Diet tertentu, misalnya diet ketogenik, bisa cocok bagi seseorang dengan variasi genetik tertentu (genotipe AA yang membutuhkan diet tinggi lemak untuk menurunkan berat badannya), tetapi tidak cocok bagi orang lain dengan tipe gen berbeda (genotipe TT).

Seseorang tidak akan bisa mengubah faktor genetik yang diturunkan, tetapi yang dapat diupayakan adalah perubahan kebiasaan. Salah satu upaya untuk meningkatkan metabolisme tubuh adalah dengan melakukan aktifitas fisik dan olahraga atau mengubah kebiasaan buruk dan mengobati penyakit yang menyebabkan penurunan metabolisme tubuh.

■ **Penyakit yang menyebabkan perubahan hormon.** Perubahan hormon dapat memperlambat penggunaan energi, sehingga energi yang tersimpan sebagai lemak tubuh menyebabkan berat badan meningkat, tapi tubuh malah mudah lelah karena kekurangan energi. Beberapa kondisi dari penyakit hormonal yang mempengaruhi metabolisme adalah tiroid kurang aktif atau terlalu aktif dan diabetes. Upaya yang perlu dilakukan untuk meningkatkan metabolisme adalah melakukan terapi pengobatan secara teratur dan menjaga pola makan.

■ **Stres kronis.** Memiliki kondisi yang sedang stres, tubuh akan membentuk hormon kortisol. Tingginya kadar kortisol pada tubuh dapat menyebabkan tubuh sulit membentuk insulin. Hal ini menyebabkan terganggunya metabolisme dan menyebabkan peningkatan berat badan.

■ **Susah tidur.** Memiliki tidur yang cukup dan berkualitas dapat menjaga metabolisme tetap stabil. Ketika susah tidur dan makan pada malam hari, maka tubuh akan lebih susah untuk membentuk kalori menjadi energi. Kondisi seperti ini dapat meningkatkan risiko terjadinya diabetes dan obesitas. Usahakan tidur minimal 7 - 9 jam setiap hari.

■ **Menjadi produktif pada malam hari.** Bekerja pada malam hari dapat menyebabkan perubahan siklus tidur alami pada tubuh. Perubahan tersebut dapat menyebabkan metabolisme tubuh lambat dan masalah lain, seperti diabetes dan obesitas.

■ **Jadwal makan yang tidak pasti.** Jadwal makan sama penting dengan jenis makanan yang dimakan. Melewatkan jadwal makan dan memilih untuk *nyemil* atau *ngemil* dapat mengganggu metabolisme tubuh. Tetapkan jadwal makan yang pasti dan usahakan untuk menepatinya.

■ **Pola diet yang salah.** Cara diet dapat mempengaruhi penurunan berat badan. Kekurangan makan dapat memperlambat metabolisme pada tubuh. Terutama ketika tetap berolahraga, hal ini menyebabkan tubuh membakar kalori dalam jumlah yang sedikit. Upayakan untuk melakukan perencanaan yang tepat untuk menurunkan berat badan dengan sehat bukan drastis.

■ **Mengurangi karbohidrat.** Mengurangi karbohidrat dapat membantu menjaga berat badan dan membakar lemak dengan cepat. Mengurangi karbohidrat setiap hari dapat menurunkan kadar hormon dan tubuh tidak dapat membakar kalori sesuai dengan kebutuhan tubuh. Konsumsi karbohidrat dari buah-buahan, sayuran dan biji-bijian yang kaya nutrisi.

■ **Mengonsumsi makanan tinggi lemak.** Makanan tinggi lemak bukan merupakan makanan sehat, karena dapat mengubah metabolisme tubuh dengan menurunkan fungsi insulin, sehingga dapat menyebabkan obesitas dan diabetes.

■ **Konsumsi garam yang tinggi.** Konsumsi garam yang tinggi dapat menyebabkan penurunan kadar iodine yang diperlukan untuk membantu mengatur metabolisme. Menggunakan garam beryodium dapat membantu untuk mencegah terjadinya hal tersebut.

■ **Konsumsi air yang rendah.** Air dapat menekan rasa lapar, sehingga membantu mengurangi jumlah makan. Untuk menjaga asupan air dapat dilakukan dengan mengonsumsi buah yang memiliki kandungan air tinggi.

■ **Kekurangan asupan kalsium.** Kalsium bukan hanya berfungsi untuk pembentukan tulang, namun juga merupakan nutrisi yang penting untuk metabolisme. Mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi kalsium seperti susu dan produk susu yang lain. Makanan lain yang merupakan sumber kalsium adalah sereal, jus jeruk, kedelai, salmon dan tahu.

■ **Terapi pengobatan.** Beberapa obat dapat memperlambat metabolisme, bahkan beberapa pengobatan juga dapat menyebabkan penurunan detak jantung.

Periksa apa reaksi tubuh kita sebelum melakukan diet yang tepat dengan benar

“Pemeriksaan nutrigenomik dapat membantu kita untuk memahami pola diet yang secara spesifik sesuai dengan tubuh kita, misalnya diet tinggi protein yang selalu dianggap dapat menurunkan berat badan lebih baik, ternyata tidak berlaku untuk semua orang, kemudian apakah seseorang cenderung memiliki perilaku makan yang berlebihan, sehingga akan sulit untuk menjalani *intermittent fasting* (diet puasa) dan membutuhkan pilihan makan yang lebih tepat,” kata dr. Juwalita. “Selain itu dapat diketahui pula efek olah raga terhadap penurunan indeks massa tubuh serta olah raga yang sesuai dengan tubuh kita. Pemeriksaan ini terutama akan sangat berarti pada orang-orang yang mengalami *stubborn obesity* dan merasa sulit untuk bisa menurunkan berat badan, sehingga akan diperoleh *insight* untuk dapat mengubah gaya hidupnya sesuai dengan karakteristik gennya,” lanjutnya.

Melalui pemeriksaan genomik di laboratorium Prodia *Nutrigenomics* (PNG), misalnya, kita dapat mengetahui kebutuhan tubuh secara menyeluruh, termasuk kebutuhan nutrisi, jenis makanan, serta kegiatan fisik yang sesuai untuk mendapatkan tubuh sehat yang prima. Dengan mengetahui kebutuhan tubuh secara menyeluruh tersebut, kita mendapatkan panduan yang tepat dalam mengelola berat badan dan mencegah timbulnya beragam risiko penyakit, terutama penyakit degeneratif seperti obesitas, sindrom metabolik dan diabetes.

Pemeriksaan genomik yang menganalisis lebih dari 50 jenis gen dengan 75 variasi genetik (SNP=Single Nucleotide Polymorphism) memberikan informasi bagaimana zat-zat gizi mempengaruhi ekspresi dari genom manusia, sedangkan nutrigenetik melihat bagaimana genetik individu tersebut dalam menggambarkan kondisi kerentanan asupan zat gizi. Pemeriksaan ini dapat dilakukan sejak berusia 18 tahun dan cukup dilakukan sekali seumur hidup.



foto: rawpixel.com

Dalam kelompok nutrisi (*nutrition*), Prodia Nutrigenomics memberikan informasi yang khas berdasarkan tipe gen, sebagai berikut:

- **Persepsi terhadap rasa (*taste perception*).**
Mengetahui kecenderungan dalam merasakan rasa pahit.
- **Respon terhadap makanan (*food response*).**
Mengetahui respon terhadap alkohol, kafein, gluten, laktosa, natrium (sodium) dan gandum.
- **Metabolisme nutrisi (*nutrition metabolism*).**
Mengetahui karakteristik metabolisme kalsium, kolin, kelebihan zat besi, defisiensi zat besi, omega profile, vitamin A, vitamin B12, vitamin B6, vitamin C, vitamin D, vitamin E, folat, antioksidan dan kemampuan menetralkan racun (detoksifikasi hati).

Dengan informasi yang terkait dengan persepsi rasa, respons terhadap makanan, metabolisme nutrisi, manajemen berat badan dan komposisi tubuh, serta olahraga tersebut, manfaat PNG (Prodia Nutrigenomic) adalah sebagai berikut:

Peningkatan gaya hidup yang lebih sehat.

Pemilihan makanan yang tepat dan sehat sesuai dengan karakter variasi tipe gen masing-masing individu.

Pengaturan berat badan dan komposisi tubuh (*Weight management and body composition*).

- (1) Mengetahui pengelolaan berat badan yang terkait dengan: (a) Pembakaran energi, (b) Kecenderungan mudah gemuk atau tidak, (c) Kecenderungan lebih suka makan apa saja, atau lebih suka yang manis, atau yang lebih berminyak.
- (2) Mengetahui diet mana yang cocok untuk pengelolaan berat badan: (a) Apakah cocok dengan diet lemak tak jenuh, seperti Mediteranian Diet, atau (b) Diet rendah lemak atau diet tinggi lemak (ketonik) dan (c) Diet tinggi protein atau diet rendah protein.
- (3) Meningkatkan kesehatan, kebugaran dan penampilan.

Membantu tercapainya kegiatan olahraga yang lebih efektif.

- (1) Mengetahui pengaruh makanan terhadap ekspresi gen dengan memperhatikan: (a) Manfaat olahraga (*benefit of exercise*) yang dapat meningkatkan sensitifitas insulin, menurunkan risiko hipertensi, meningkatkan kolesterol HDL dan pengaturan indeks massa tubuh (IMT).
- (2) Mengetahui pengaruh olahraga berdasarkan gen dengan memperhatikan: (b) Efektivitas tipe olahraga yang mengandalkan kekuatan (*power*), seperti *sit-up*, *hiking*, dan angkat beban, (c) Efektivitas olahraga yang mengandalkan daya tahan (*endurance*), seperti bersepeda, berenang, bulu-tangkis dan sepak bola.

TIPS DOKTER JUWALITA

PEMELIHARAAN BERAT BADAN YANG RASIONAL

“Yang menjadi dasar utama agar kita dapat melakukan pemeliharaan berat badan yang rasional adalah pertama-tama dengan selalu mengingat motivasi untuk hidup sehat. Selanjutnya ada 4 hal utama yang tercakup dalam *lifestyle modification*, yaitu pengaturan pola makan yang rasional dan sesuai dengan kebutuhan tubuh, aktivitas fisik serta olahraga, tidur dan istirahat yang cukup, serta manajemen stres. Tidak dipenuhinya salah satu dari hal tersebut tentunya akan menyulitkan dalam mencapai atau mempertahankan berat badan yang sehat,” katanya mengingatkan.

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	SL94	SL95	SL96	SL97	SL98	Rp.15.000,00 pernomor
6 nomor mendatang	SL94 - SL99					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

BERAT BADAN IDEAL

Dapat dijaga dengan program diet yang terencana baik

Dr. Juwalita Surapsari, MGizi, SpGK.



Masalah bagaimana cara mempertahankan berat badan agar tidak menjadi obesitas adalah tergantung dari tekad kita untuk menjadikan gaya hidup sehat sebagai motivasinya. Rumus dasarnya sederhana, yaitu gemuk (deposit kalori) terjadi bila asupan kalori dari makanan lebih banyak daripada yang dibakar untuk menunjang kegiatan fisik sehari-hari. Karena itu untuk langsing adalah mengurangi asupan kalori dengan mengubah kebiasaan menghabiskan waktu luang untuk makan-makan di restoran dan pusat perbelanjaan dan memperbanyak pembakaran kalori dari kelebihan asupan kalori yang dikonsumsi dengan mengunjungi klub olahraga. Selain mengurangi jumlah asupan, juga memilih makanan sehat dengan kalori rendah.

Selain itu jangan asal ikut program diet yang sedang tren, karena itu mungkin cocok bagi pelakunya yang mengkampanyekan tapi tidak untuk kita. Tips menjaga berat badan agar tetap ideal adalah program diet yang disertai dengan perencanaan menu (*meal plan*), aktif berolahraga, melakukan cek berat badan secara berkala dan membiasakan sarapan pagi agar makan siangnya tidak berlebihan. Berikut ini jawaban dari dr. Juwalita Surapsari, MGizi, SpGK, dokter spesialis gizi klinik Prodia Bintaro sebagai narasumber Laporan Utama dan Komentar Ahli mengenai topik pengaturan berat badan.

Q *Katanya sekarang ini masyarakat kita tidak lagi menganggap gemuk itu sebagai indikasi kemakmuran yang pantas dibanggakan karena dapat mengundang banyak penyakit. Apakah diet dapat mengatasi masalah ini?*

Tentu saja diet atau pengaturan pola makan dapat berkontribusi dalam mengatasi masalah ini. Dalam berbagai panduan praktis klinis manajemen obesitas, program intervensi gaya hidup yang terdiri dari *healthy meal plan*, aktivitas fisik, serta intervensi perilaku diperlukan untuk menurunkan berat badan.

Q *Mengapa dikatakan berat badan berlebihan bisa menjadi faktor risiko penyakit metabolik yang berbahaya?*

Berat badan berlebihan (*overweight* atau bahkan obesitas) merupakan kondisi akumulasi atau penumpukan massa lemak yang berlebih dalam tubuh. Jaringan adiposa atau jaringan lemak ini akan menghasilkan zat-zat yang bersifat peradangan (sitokin inflamasi) seperti *tumor necrosis factor α* (TNF- α) dan interleukin 6 (IL-6) yang merupakan sekelompok faktor utama yang berkontribusi terhadap terjadinya penyakit metabolik. Obesitas juga dapat menyebabkan komplikasi lainnya, seperti disfungsi sel-sel endotel pembuluh darah dan akumulasi lemak pada organ.

Q *Tapi, benarkah tidak semua individu yang mengalami obesitas mengalami peningkatan risiko penyakit metabolik itu? Bagaimana kategori obesitas yang sehat (MHO) dan yang tidak sehat (MUO)?*

Benar, bahwa ada sekitar 10 – 20% individu yang termasuk dalam kategori *metabolically healthy obesity* (MHO). Kategori dari MHO ini adalah indeks massa tubuh sama atau lebih dari 30 kilo gram per meter kuadrat (kg/m²) dan memenuhi seluruh kriteria berikut: trigliserida sama atau kurang dari 150 mg/dL, kolesterol HDL lebih dari 40 mg/dL pada pria atau lebih dari 50 mg/dL pada wanita, tekanan darah sistolik sama atau kurang dari 130 mmHg, tekanan darah diastolik sama atau kurang dari 85 mmHg, tidak sedang dalam pengobatan antihipertensi, gula darah puasa sama atau kurang dari 100 mg/dl dan tidak sedang dalam pengobatan diabetes.

Karakteristik dari MHO ini adalah kandungan lemak hati yang rendah, lebih banyak lemak di tungkai bawah, serta kebugaran kardiorespirasinya baik. Sedangkan *metabolically*

unhealthy obesity (MUO) memiliki karakteristik kandungan lemak hati yang tinggi, lemak tungkai bawah yang sedikit dan kebugaran kardiorespirasinya rendah.

Q Bagaimana sebaiknya memilih program diet yang aman dan sehat sesuai dengan kebutuhan?

Untuk dapat mengatasi obesitas, maka pahami dulu bahwa obesitas ini merupakan suatu kondisi kronik yang juga membutuhkan penanganan jangka panjang. Oleh sebab itu, jangan pilih program diet yang sifatnya hanya jangka pendek, namun jadikanlah gaya hidup sehat agar dapat dilakukan seumur hidup. **Berikut adalah hal yang harus diperhatikan ketika ingin menjalani *weight loss diet*:**

■ Pilih diet yang masih memiliki prinsip *balanced nutrition* atau gizi seimbang, tanpa menghilangkan atau menonjolkan salah satu nutrisi tertentu. Contoh diet yang masih memegang prinsip gizi seimbang misalnya DASH, Mayo Clinic, Mediterranean diet. Diet jenis ini tidak menghilangkan salah satu nutrisi dan lebih menekankan pada perubahan gaya hidup yang permanen. Sedangkan diet tinggi protein seperti Dukan's diet dan Paleo diet, serta diet rendah karbohidrat seperti Atkins dan South Beach sulit untuk dijalankan dalam jangka panjang dan berisiko kekurangan nutrisi.

■ Sesuaikan pula dengan aktivitas serta kebiasaan Anda sehari-hari. Misalnya seseorang yang memiliki motivasi makan tinggi dan cenderung suka ngemil biasanya akan sulit untuk menjalani *intermittent fasting* dan membutuhkan alternatif snack rendah kalori. Contoh lain misalnya seseorang yang sangat aktif berolahraga tentunya sulit untuk menjalani diet sangat rendah kalori (*very low calorie diet*).

Q Benarkah diet ekstrem dengan kalori sangat rendah harus dihindari, karena dapat merusak sistem metabolik yang dipaksa bekerja ekstra dengan risiko terjadinya kerusakan ginjal?

Diet sangat rendah kalori (*very low calorie diet*, VLCD) yang hanya memberikan 800 kilo kalori (kkal) atau kurang dalam sehari pada beberapa kasus memang diperlukan namun harus dengan supervisi medis karena dapat memberikan efek samping serius, seperti dehidrasi, gangguan keseimbangan elektrolit yang dapat berdampak pada gangguan irama jantung. Selain itu penurunan berat badan yang terlalu cepat karena VLCD ini dapat menyebabkan terbentuknya batu kandung empedu dengan gejala nyeri hebat di ulu hati, sekitar 25% dari mereka yang menjalani VLCD dapat mengalami batu kandung empedu ini. Ketika seseorang mengalami penurunan berat badan, seringkali yang turun tidak hanya massa lemak namun juga massa bebas lemak (*lean body mass*) yaitu otot dan tulang. Tanpa intervensi gizi yang tepat, maka VLCD ini dapat menyebabkan mereka kehilangan massa bebas lemak, yang akhirnya kehilangan massa tulang dapat menyebabkan kerentanan di kemudian hari dan kehilangan massa otot dapat membahayakan metabolisme serta tentu saja menurunkan kekuatan otot.

Q Mengapa program diet harus disertai dengan pengaturan aktivitas fisik? Apa pula itu gaya hidup sedentari (tidak banyak bergerak secara fisik) yang sekarang menjadi ciri orang modern?

Dalam melakukan manajemen berat badan, tentu saja kita harus kembali lagi kepada konsep 'keseimbangan energi'. Untuk dapat menciptakan defisit energi yang menunjang penurunan berat badan, dengan mengacu pada keseimbangan energi tadi maka yang harus dilakukan adalah mengurangi



Foto: rawpixel.com

asupan energi dengan mengubah pola makan yang benar dan meningkatkan pengeluaran energi (*energy expenditure*) melalui aktivitas fisik dan olahraga sehingga penurunan berat badan dapat lebih terjaga. Aktivitas fisik dan olahraga bertujuan untuk mempertahankan massa tubuh bebas lemak (*lean body mass*) sehingga metabolisme tubuh tetap terjaga selama melakukan program *weight loss*. Ingatlah bahwa kehilangan massa bebas lemak, terutama massa otot, akan mengganggu metabolisme tubuh, yang akhirnya berat badan akan kembali naik (*rebound*).

Sedentary lifestyle atau gaya hidup sedenter adalah ketika seseorang duduk atau berbaring selama 6 jam atau lebih dalam sehari dan kurang bergerak secara fisik. *Sedentary lifestyle* ini semakin banyak terjadi karena meningkatnya waktu yang dihabiskan untuk bekerja dengan posisi duduk, kekurangan waktu untuk atau ruang untuk berolahraga, dan semakin mudahnya untuk mengakses hiburan yang dilakukan sambil duduk seperti menonton televisi atau *gadget*. Kondisi *sedentary* ini akan

mengganggu metabolisme karbohidrat dan juga lemak, menurunkan sensitivitas insulin, serta menurunkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh.

Q *Mengapa pula kita harus menghindari dari lingkungan pergaulan yang “memaksa” kita untuk mengonsumsi makanan tertentu (berkalori dan lemak tinggi) yang sedang menjadi tren?*

Terjadinya obesitas atau kegemukan meliputi faktor internal dan eksternal. Lingkungan yang disebut ‘obesogenik’ tentunya menjadi faktor eksternal yang mempermudah seseorang untuk mengalami obesitas. Tidak hanya berarti lingkungan pergaulan yang ‘mendorong’ kita untuk mengonsumsi makanan tertentu yang tinggi kalori, namun juga kondisi sekitar yang menyulitkan untuk bisa mengakses makanan yang lebih sehat, misalnya ritme kerja yang sangat cepat dan membuat kita lebih mudah untuk mengonsumsi makanan cepat saji, kurang waktu untuk berolahraga, dan sulit untuk bisa melakukan manajemen stres.



YAQUT CHOLIL QOUMAS

“Sehat itu investasi jangka panjang.”

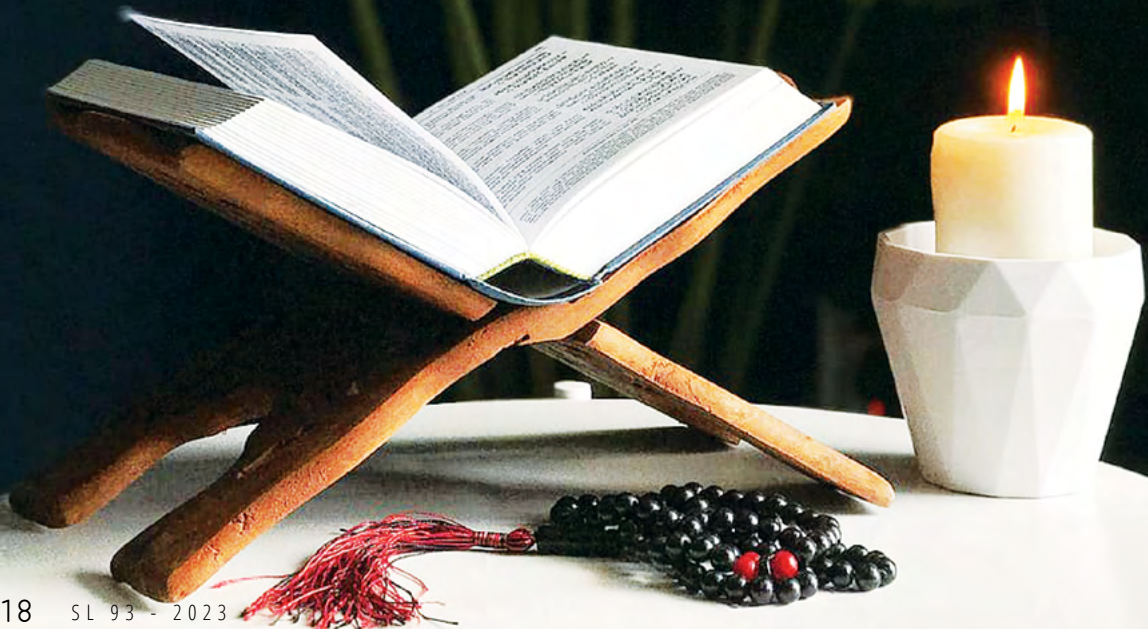


Foto: pxfuel

Gus Yaqut, pria kelahiran Rembang, Jawa Tengah pada 4 Januari 1975 ini, dikenal sebagai Menteri Agama sejak 23 Desember 2020. Beliau masih menjabat dan menjalankan semua tugas-tugasnya di Kementerian Agama Republik Indonesia. Simak perbincangan redaksi *SmartLiving* hingga akhirnya dapat menyajikan perbincangan dengan beliau ke pembaca berikut ini.

Pertama-tama, kami berterima kasih kepada Bapak Fakhri Affan – *Kasi* Kemakmuran Masjid dari Kementerian Agama Republik Indonesia, yang sudah membuka jalan agar bisa mewawancarai Gus Yaqut. Terima kasih juga kepada Bapak Syarif Fahmi – *Kasub* TU Menteri Agama Republik Indonesia, yang selalu membalas semua pesan *SL* melalui telepon genggam beliau. Termasuk menerima telepon ketika *SL* berkunjung ke Kantor Menteri Agama di Jalan Lapangan Banteng, Jakarta Pusat. Terima kasih juga untuk Ivath, kawan lama dari jajaran Staf Ahli, hingga akhirnya tulisan ini bisa terwujud. Semoga apa yang ada di dalam diri Gus Yaqut, termasuk pemikiran-pemikiran beliau bisa menjadi inspirasi bagi semua pembaca *SmartLiving*.

Religius dan Aktif

Gus Yaqut, tumbuh di lingkungan religius, yakni di Pondok Pesantren Raudhatut Thalibin, Leteh, Rembang, Jawa Tengah. Ia dibimbing dan dibina langsung oleh ayahandanya yang merupakan ulama terkemuka asal Rembang, KH Cholil Bisri, kakak KH Ahmad Mustofa Bisri. Di samping aktif berkegiatan di pesantren, Gus Yaqut juga menempuh studi di pendidikan umum, mulai dari SD, SMP, SMA hingga ke Universitas Indonesia (UI) jurusan Sosiologi.

Sebagai anak muda aktif di zamannya, saat Gus Yaqut menempuh studi di UI, ia juga aktif di

organisasi Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia (PMII) Cabang Depok sebagai salah seorang pendiri. Pengalamannya berorganisasi terus terpupuk hingga di usianya yang ke-30 tahun, saat ia memutuskan terjun ke politik praktis dan terpilih sebagai Anggota Dewan Perwakilan Daerah (DPRD) Rembang dari partai yang didirikan ayahnya bersama KH Abdurrahman Wahid (Presiden Republik Indonesia ke-4) dan para kiai lainnya dari Partai Kebangkitan Bangsa (PKB).

Melihat sosoknya yang aktif dan religius, bersama menteri-menteri baru : Tri Rismaharini yang ditunjuk sebagai Menteri Sosial; lalu Sandiaga Salahuddin Uno - Ketua Himpunan Pengusaha Muda Indonesia diberi tanggung jawab menjabat sebagai Menteri Pariwisata dan Ekonomi Kreatif (Menparekraf) ; Budi Gunadi Sadikin memimpin Kementerian Kesehatan; Sakti Wahyu Trenggono menjabat sebagai Menteri Kelautan dan Perikanan dan Muhammad Lutfi sebagai Menteri Perdagangan, Gus Yaqut dilantik pada hari Rabu, 23 Desember 2020 di Istana Negara Jakarta, sebagai Menteri Agama Republik Indonesia.

Sebagai Menteri Agama, ketokohan Gus Yaqut diharapkan dapat menciptakan kehidupan keberagamaan yang damai dan sejahtera. Untuk ini, Gus Yaqut sangat berterimakasih ditunjuk sebagai salah satu Menteri di Kabinet Indonesia Maju Jilid II tersebut. Tentu dengan harapan ia bisa mengemban tugas dengan baik dan yang paling penting adalah amanah.

Lebih jauh dengan Gus Yaqut.

Q Apa makna sehat bagi Anda?

“Sehat itu bukan hanya sehat badan. Tapi sehat secara mental dan spiritual. Ini penting, agar kita dapat menjalankan fungsi pribadi maupun fungsi sosial dengan baik. Kalau kita hanya sehat badan, tapi secara mental dan spiritual tidak sehat, kita tidak bisa menjalankan fungsi-fungsi sosial kita.”

Q Seperti apa konsep sehat diri Anda?

“Seimbang antara sehat badan dan sehat spiritual. Sehat jasmani dan rohani. Untuk jasmani sehat, saya biasanya main tenis meja, olahraga favorit saya. Sesekali melakukan *jogging* atau sepeda-an. Karena semua bagus untuk jantung dan kebugaran tubuh.”

Q Kabarnya Anda senang olahraga Wing Chun juga. Bisa dijelaskan olahraga apa ya ini?

“Betul. *Wing Chun* adalah seni beladiri yang unik. Dia memiliki spesialisasi pada pertarungan jarak dekat, memakai pukulan cepat dan tendangan dengan pertahanan yang ketat serta ketangkasan gerak kaki untuk mempercepat gerak maju. *Wing Chun* yang efektif dapat dicapai dengan koordinasi antara serangan dan pertahanan yang serentak dan serangan balik. Dalam praktik kehidupan sosial dengan segala dinamikanya, filosofi gerakan *Wing Chun* itu berguna. Terutama dalam kontestasi gagasan maupun kepemimpinan. Serangan cepat dari jarak dekat, bisa mematikan gerakan lawan meskipun berkali-kali dia berusaha menyerang dengan fitnahan, insinuasikan dan usaha-usaha sejenis. Sehingga lawan bingung harus melakukan apa. Bikin bantahan dan surat terbuka, menjadi sia-sia belaka, karena gerakan *Wing Chun* itu secara dampak, menghujam ke dalam, bukan cuma permukaan. Dan yang lebih penting lagi, dia menyatukan kekuatan langit, manusia dan bumi. Sehingga meskipun terlihat rileks, dia kokoh tak tertandingi.”

Q Dan Anda kembali dipilih sebagai Ketua Umum Wing Chun Indonesia untuk periode 2023-2027?

“Betul. Sebelumnya, saya juga merupakan Ketum olahraga beladiri asal Hongkong ini di periode 2021-2023. Sebagai Ketum terpilih, saya menyatakan komitmen membangun *Wing Chun* yang lebih maju dan diperhitungkan, serta menyiapkan beasiswa bagi atlet berprestasi. Saya optimis *Federasi Wing Chun Indonesia* akan terdaftar sebagai anggota KONI. Ini komitmen saya untuk *Wing Chun* diakui. Saya sudah minta jajaran pengurus untuk segera inventarisir atlet-atlet berprestasi *Wing Chun* agar mereka bisa mendapat beasiswa. Tetap semangat. Bisa ikut kejuaraan tingkat dunia. Dengan pengkaderan dan penyaringan seperti itu *Insya Allah* prestasi atlet *Wing Chun* Indonesia tidak akan pernah goyah. Siapa yang mau bergabung, asal dengan hati dan pikiran yang jernih, kami membuka pintu. Semua intinya adalah untuk sehat jasmani dan rohani. Dan semua yang saya lakukan pastinya sering saya diskusikan dengan isteri saya.”

Q Sejauh mana kontribusi isteri Anda dalam menjalani hidup sehat dimaksud?

“Sangat besar. Isteri lah yang selalu mengingatkan untuk menerapkan hidup sehat.” (Dalam beberapa tulisan di media, isteri Gus Yaqut banyak diminta menjadi narasumber terkait tema “*Pola Hidup Sehat Harus Punya Aturan Gizi Optimal. Karena ini adalah Investasi Kesehatan Jangka Panjang.*”)

Q Apa yang Anda lakukan terkait pola hidup sehat tersebut?

“Melakukan usaha secara lahiriah dalam menjaga dan merawat tubuh kita dengan olahraga, seperti yang sudah saya sampaikan di atas, *jogging*, sepeda-an. Dan juga harus serius menjalankan pola hidup sehat yang lain, terutama dalam pemilihan asupan makanan dan minuman.





Kita sesuaikan juga dong dengan perjalanan usia kita. Dan jangan lupa, kandungan gizi makanan harus optimal. Dan cara mengetahuinya, kita bisa konsultasi dengan ahlinya dalam soal gizi ini. Di sisi lain untuk rohani, kita harus bisa mengatur kesehatan mental yang mencakup emosional, psikologis dan sosial. Kesehatan mental ini kan akan mempengaruhi cara kita berpikir, merasa dan bertindak. Selain itu, membantu menentukan bagaimana kita menangani stres, berhubungan dengan orang lain dan membuat pilihan.”

Q ***Apa yang Anda maksud dengan kesehatan adalah investasi kesehatan jangka panjang?***

“Perlu niat dan komitmen kuat untuk menjalankan pola hidup yang sehat seperti menjaga asupan makanan yang kita konsumsi ya. Keseimbangan kebutuhan nutrisi tubuh memberikan kontribusi pemenuhan gizi yang optimal untuk membentuk sistem imun tubuh yang kuat agar terhindar dari jamur, parasit dan bakteri yang akan menyerang tubuh. Nah, investasi yang saya maksud adalah bagaimana menyiapkan dan memastikan secara pribadi dan keluarga kita dalam kesehatan fisik dan mental, tidak hanya saat ini tapi sampai kelak di usia senja. Sehingga di usia senja pun kita masih bisa menjalankan fungsi-fungsi sosial kita.”

Q ***Apakah Anda pernah mengalami sakit parah di masa lalu?***

“Alhamdulillah belum. Sejauh ini masih terkontrol.”

Q ***Bagaimana dengan cek kesehatan?***

“Medical check-up rutin saya lakukan. Apalagi, usia merupakan faktor risiko untuk banyak penyakit, seperti diabetes tipe 2, penyakit jantung dan sebagian besar jenis kanker. Karena alasan ini, jumlah pemeriksaan yang direkomendasikan oleh dokter meningkat seiring usia bertambah, saya lakukan. Intinya jangan biarkan penyakit merampas kebahagiaanmu di usia yang matang. Siapa pun perlu rutin melakukan pemeriksaan kesehatan karena makin dini suatu masalah kesehatan atau penyakit terdeteksi, maka akan mudah ditangani. Dan saya yang usianya sudah masuk di angka 50 tahun, 6 bulan sekali melakukan tes kesehatan. Biasanya ditemani isteri. Salah satunya adalah melakukan pemeriksaan tekanan darah. Ini sangat penting karena banyak orang yang memiliki tekanan darah tinggi atau hipertensi, tetapi tidak menyadarinya karena umumnya penyakit ini tidak bergejala. Padahal, tekanan darah tinggi yang terus dibiarkan bisa melemahkan jantung dan merusak dinding arteri, membuat penderitanya berisiko terkena penyakit jantung, stroke dan penyakit ginjal. Jika hasil pemeriksaan menunjukkan tekanan darah ternyata tinggi secara konsisten, segera periksakan diri ke dokter. Dokter nantinya akan meminta pasien untuk melakukan beberapa perubahan gaya hidup untuk menurunkannya beserta terapi obat-obatan bila diperlukan. Untuk anak-anak muda jaman *now*, nggak ada salahnya juga melakukan tes ini. Ajak juga orang tuamu untuk memeriksakan kesehatannya, ya. Lebih tahu cepat lebih baik.”

Q ***Sejauh ini hasilnya medical check-up bagaimana?***

“Alhamdulillah masih terkontrol. Dan ini yang harus dijaga. Karena hasil tes kesehatan kita kan

juga penting untuk kita melakukan aktivitas sehari-hari. Termasuk saya dengan tugas-tugas saya di Kementerian Agama bersama tim saya. Keluarga tahu kita sehat juga kan tenang mereka. Makanya saya tegaskan bahwa kesehatan itu adalah investasi jangka panjang. Misalnya nanti tidak jadi menteri pun, kita sehat kan kita bisa menikmati hari-hari tua kita dengan aman dan nyaman.”

Q *Apakah Menteri menjadi cita-cita Anda sejak lama?*

“Terus terang saya kaget saat mendapat penunjukan sebagai Menteri Agama. Karena saya tidak pernah bercita-cita menjadi Menteri. Apalagi Menteri Agama.”

Q *Pengalaman paling berkesan selama menjadi Menteri Agama Republik Indonesia?*



“Mendapat tugas sebagai Menteri Agama ini menjadi kesempatan bagi saya untuk mewakafkan diri berjuang melakukan yang terbaik bagi bangsa dan negara. Tugas-tugas saya jadi Menteri itu amat sangat berkesan ya. Namun, yang menurut saya paling berkesan adalah saat turun ke lapangan dan masyarakat menyampaikan kepuasannya terhadap layanan Kementerian Agama Republik Indonesia. Saya selalu mengingatkan jajaran bahwa tugas kita belum selesai sampai masyarakat menyampaikan kepuasan terhadap layanan yang kita berikan. Kita ini pelayan. Jadi harus bisa memberikan apa yang dibutuhkan oleh masyarakat. Karena mereka inilah yang kita layani. Jabatan itu amanah. Maka mari kita laksanakan sebaik-baiknya. Melayani masyarakat sepenuh hati.”

Q *Pendapat Anda tentang, “Kita harus mampu bekerja dalam tim dan di bawah tekanan?”*

“Saya setuju dengan kalimat tersebut. Dan untuk bisa seperti itu, kita harus sehat lahir dan batin. Kalau kita sehat lahir dan batin, kita pasti punya kemampuan juga untuk mengelola apa yang berasal dari luar diri kita, termasuk bekerja dalam tim dan dibawah tekanan dengan *deadline* yang ketat. Di masa sekarang ini, banyak pekerjaan bisa kita selesaikan dengan berkolaborasi. Artinya bekerja dalam tim. Berbagai pekerjaan juga dapat diselesaikan bila kita mampu mengelola berbagai tekanan yang muncul.”

Q *Jabatan Menteri menuntut kemampuan multitasking dan keterampilan komunikasi?*

“Betul. Ini mengapa kita harus prima betul saat bertugas. Penting untuk menjaga kesehatan lahir dan batin sehingga keputusan, kebijakan

yang dibuat pun memiliki pertimbangan yang baik. Kemampuan komunikasi juga harus kita miliki agar setiap kebijakan yang diambil dapat disampaikan kepada seluruh *stakeholder* dengan baik.”

Q *COVID-19 teratasi, tapi masih banyak masyarakat yang hidupnya sulit. Bagaimana komentar Anda?*

“COVID-19 yang melanda, memang menjadi ujian kita bersama. Tapi, kita harus optimis untuk menghadapinya bersama-sama. Ini saatnya kita membangun kolaborasi, kepedulian dan kepekaan sosial bersama-sama. Dengan cara itu, saya optimis, bangsa ini dapat terus bangkit. Masyarakat kita juga dapat memiliki kehidupan yang lebih stabil.”

Q *Bagaimana pesan dan nasihat Anda untuk seluruh masyarakat kita?*

“Saya ingin mengajak masyarakat untuk terus menjaga dan merawat ke-bhinekaan yang kita miliki. Sebagai pejabat negara itu abdi masyarakat, jadi mari bersama masyarakat selalu bahu membahu membangun kehidupan yang lebih baik. *Insha Allah* kalau kita niatkan jabatan ini sebagai amanah, kita akan melaksanakan tugas ini dengan sebaik-baiknya.”

Positif sekali pandangan Bapak Menteri yang satu ini. Artinya, ada kerja sama antara pejabat negara dan masyarakat. Dan kesehatan, termasuk menjadi salah satu modal utama. Modal dalam beraktivitas, modal dalam menghadapi tekanan pekerjaan. Sebab bagaimana kita dapat bekerja dengan baik kalau badan kita sakit-sakitan? Dalam menjalankan aktivitas jabatan yang mengharuskan hadir di depan umum, secara otomatis kebugaran akan menjadi sorotan publik. Secara tidak langsung dapat menginspirasi publik juga. Coba bayangkan, bagaimana bila penampilan pejabat negara di depan umum seperti kurang tidur, letih dan sering absen karena alasan kesehatan? Sebaliknya bandingkan jika penampilan para pejabat negara selalu bugar, sering mencontohkan gaya hidup sehat serta menjauhkan gaya hidup hedon. Nah, luar biasa bukan?

BIODATA GUS YAQUT

- Pendidikan: SDN KUTOHARJO (1981-1987), SMPN II REMBANG (1987-1990), SMAN II REMBANG (1990-1993), Universitas Indonesia Jurusan Sosiologi.
- Pekerjaan: RADIO MATA AIR FM REMBANG, sebagai: KOMISARIS (2012); PEMERINTAH DAERAH KAB REMBANG, sebagai: WAKIL BUPATI (2005-2010); DPRD KAB. REMBANG, sebagai: ANGGOTA (2004-2005); Wakil Bupati Kabupaten Rembang (2005–2010); Anggota DPR RI (2014-2019) sebagai Pengganti Antarwaktu (PAW) menggantikan Hanif Dhakiri yang dilantik menjadi Menteri Ketenagakerjaan - saat itu, ia duduk di Komisi VI meliputi bidang Perdagangan, Perindustrian, Investasi, Koperasi, UKM & BUMN, Standardisasi Nasional; Anggota DPR RI pada periode 2019-2024 di Komisi II meliputi bidang Pemerintahan Dalam Negeri dan Otonomi Daerah, Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi, Kepemiluan, Pertanahan dan Reforma Agraria.
- Organisasi: PIMPINAN PUSAT GP ANSOR, sebagai: KETUA UMUM (2016-2021); PIMPINAN PUSAT GP ANSOR, sebagai: KETUA (2011-2016); secara aklamasi diamanahi sebagai Ketua Umum PP GP Ansor 2015-2020 pada Kongres XV di Pondok Pesantren Pandanaran, Yogyakarta; DPC PKB BANDUNG, sebagai: KETUA (2001-2015); PMII DEPOK, sebagai: KETUA UMUM (1997-1999).
- Sebagai Menteri Agama RI. 2020-2024 menggantikan Fachrul Razi yang hanya menjabat Menag selama 14 bulan.

PERNYATAAN LENGKAP MENTERI AGAMA YAQUT SOAL AZAN DAN GONGGONGAN ANJING

“Kita terbitkan edaran pengaturan. Kita tak melarang masjid musala gunakan toa, tidak melarang. Karena itu bagian syiar Agama Islam. Tapi ini harus diatur bagaimana volume *speaker*-nya. Toanya tidak boleh kencang-kencang, 100 db. Diatur bagaimana kapan mereka gunakan *speaker* itu sebelum Azan, setelah Azan. Ini tak ada pelarangan. Aturan ini dibuat semata-mata agar masyarakat kita makin harmonis. Menambah manfaat dan mengurangi ketidakmanfaatan. Kita tahu di wilayah mayoritas muslim, hampir tiap 100-200 meter ada musala dan masjid. Bayangkan kalau kemudian dalam waktu bersamaan mereka nyalakan toanya seperti apa? Itu bukan lagi syiar, tapi gangguan buat sekitarnya. Kita bayangkan lagi, kita muslim, lalu hidup di lingkungan non muslim, lalu rumah ibadah saudara kita non muslim bunyikan toa sehari lima kali dengan kencang-kencang secara bersamaan itu rasanya bagaimana. Yang paling sederhana lagi, tetangga kita ini dalam satu kompleks, misalnya, kanan kiri depan belakang pelihara anjing semuanya, misalnya, menggonggong dalam waktu bersamaan, kita ini terganggu enggak? Apapun suara itu kita atur agar tak jadi gangguan. *Speaker* di musala masjid monggo silakan dipakai, tapi diatur agar tak ada merasa terganggu. Agar niat penggunaan toa dan *speaker* sebagai sarana dan wasilah lakukan syiar bisa dilaksanakan tanpa mengganggu mereka yang tak sama dengan keyakinan kita. Saya kira dukungan juga banyak atas hal ini.”



ISTERI

- Eny Retno Purwaningtyas Yaqut. Nama setelah menikah: Ullya Qurrotu 'Aini.
- Alumni IPB Angkatan tahun 1993, Jurusan Agribisnis 1993-1998.
- Alumni SMAN 2 Rembang angkatan 1993.
- Sempat bekerja di bank sebelum nikah. Menikah sekitar Juli 2003 setelah kenal selama 13 tahun. Selain menjadi isteri, Eny juga adalah penasihat Dharma Wanita Persatuan (DWP) Kemenag RI. Menjadi ibu 4 orang anak yang semuanya perempuan.



MALNUTRISI

Menyapa Semua Usia

Foto: feelgoodpal.com



APA ITU MALNUTRISI?

Malnutrisi adalah keadaan di mana terjadi kekurangan, kelebihan atau ketidaksesuaian lain terkait kebutuhan harian tubuh. Hal ini termasuk kekurangan atau kelebihan karbohidrat, protein dan lemak atau mikronutrien seperti vitamin dan mineral. Biasanya, malnutrisi terbagi menjadi dua bentuk yaitu kurang gizi atau *overnutrition*.

Walaupun banyak terjadi pada anak-anak, tetapi sebenarnya malnutrisi dapat menyerang siapa saja tanpa memandang usia dan jenis kelamin. Jika malnutrisi terjadi semakin lama, maka dampak nyata dapat terlihat bahkan menjadi permanen. Oleh karenanya, sangat penting untuk mengetahui penyebab dan gejala awal malnutrisi untuk diperbaiki dengan segera.

Penyebab Malnutrisi

Terdapat beberapa faktor yang dapat menjadi penyebab malnutrisi, antara lain:

- Asupan makanan yang kurang sesuai dan mengakibatkan kebiasaan makan yang kurang baik
- Ketersediaan pangan
- Mengalami gangguan saluran pencernaan, kesulitan mengunyah atau menyerap nutrisi
- Kondisi kesehatan mental
- Memiliki keterampilan memasak yang terbatas

Gejala Kurang Gizi

1. Indeks Massa Tubuh kurang dari 18,5 kg/m². Hal ini terjadi karena seseorang kekurangan gizi, sehingga tubuh kurang mendapatkan kecukupan nutrisi yang dapat menyebabkan *wasting*, *stunting* dan *underweight*. Pada lansia, malnutrisi dapat dialami jika IMT kurang dari 20 kg/m² dan harus segera mendapatkan penanganan agar tidak menyebabkan berbagai masalah kesehatan.
2. Penurunan berat badan dan nafsu makan. Terjadinya penurunan berat badan sekitar 5-10% hanya dalam waktu 6 bulan atau 10-20% lebih dari 6 bulan.
3. Penurunan Massa Otot. Malnutrisi dapat menyebabkan melemahnya tubuh dan mudah lelah yang disebabkan oleh berkurangnya massa otot untuk melakukan aktivitas sehari-hari.
4. Gangguan menstruasi. Menstruasi pada wanita dipengaruhi oleh hormon dengan bahan dasar protein dan nutrisi. Saat tubuh kekurangan zat-zat tersebut, maka hormon tidak dapat bekerja sebagaimana mestinya dan akan memengaruhi siklus menstruasi.
5. Penuaan Dini. Kulit yang lebih cepat keriput, rambut rontok, gigi rapuh dan osteoporosis dini dapat diakibatkan oleh kurangnya asupan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh.

Selain itu, beberapa gejala seperti rambut dan kulit kering, penyembuhan luka yang cenderung lama, mudah lelah, sulit berkonsentrasi, depresi dan kecemasan juga dapat menjadi salah satu gejala kekurangan nutrisi.



Gejala Kelebihan Gizi (Overnutrition)

Kelebihan berat badan dan obesitas. Hal ini dapat terjadi akibat pola hidup dan konsumsi makanan yang tidak sehat. Biasanya makanan yang dikonsumsi adalah makanan cepat saji dan olahan yang tinggi kalori, tetapi rendah nutrisi. Kelebihan berat badan dapat ditandai dengan angka BMI lebih dari 25. Selain itu gejala juga dapat ditandai dengan sering mengalami masalah gangguan sendi, mudah lelah, sering sesak nafas atau terengah-engah dan sebagainya.

Mengatasi Malnutrisi

Ketika seseorang menunjukkan tanda-tanda malnutrisi baik itu kekurangan gizi atau kelebihan gizi, langkah pertama yang harus dilakukan adalah dengan melakukan konsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi atau Ahli Gizi untuk menentukan langkah penanganan yang tepat. Selain mengetahui kondisi fisik, pemeriksaan laboratorium melalui tes darah juga dapat dilakukan untuk skrining kecukupan nutrisi seperti zat besi dan vitamin, serta untuk mengetahui apakah ada indikasi penyakit hati atau ginjal.

Jika sudah melakukan konsultasi dan mendapatkan hasil pemeriksaan, perbaiki gaya hidup dengan memerhatikan asupan nutrisi dan mineral, olahraga dan melakukan perencanaan pengolahan berat badan. Lakukan juga pengobatan infeksi, masalah gigi, mulut atau gangguan menelan jika mungkin ada.

Agar upaya yang dilakukan lebih efektif, penting juga untuk mengetahui makanan-makanan yang tepat sesuai dengan profil gen masing-masing individu. Hal ini dapat diketahui melalui *genomic test* yang juga bermanfaat untuk menjadi panduan dalam memilih makanan untuk mencapai gaya hidup sehat dan terhindar dari penyakit. Tes genomik hanya cukup dilakukan satu kali seumur hidup, namun manfaatnya dapat dirasakan seumur hidup.

Selain Nutrigenomic, Anda dapat melakukan pemeriksaan genomik lainnya di Prodia yang menyediakan dua kategori pemeriksaan genomik yaitu *Predictive & Preventive* dan *Lifestyle Genomics*. *Predictive & Preventive* adalah pemeriksaan genomik yang bertujuan untuk memprediksi risiko penyakit, misalnya kanker, diabetes, autoimun dan berbagai risiko penyakit lainnya berdasarkan profil genomik. Berbagai pemeriksaan yang termasuk dalam kategori *Predictive & Preventive* di antaranya DIARisk, CARisk 2.0, IMMUNERisk, VASCULARisk dan berbagai pemeriksaan lain yang bertujuan untuk memprediksi dan mencegah.

Sedangkan, *Lifestyle Genomics* meliputi pemeriksaan genomik yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas gaya hidup, seperti pengaturan pola makan, jenis olahraga, serta kesehatan kulit dan rambut yang tepat sesuai dengan profil genomik. Dalam kategori ini, Prodia menyediakan pemeriksaan Prodia Nutrigenomics, Prodia Sportgenomics, dan Prodia Skin and Hair Genomics.



Prodia

Check-up Kesehatan Lebih Hemat Saat Gajian



Manfaatkan **keringanan biaya 15%*** untuk seluruh pemeriksaan yang tersedia di Prodia Mobile, termasuk pemeriksaan Rontgen Thorax dan EKG.

Setiap tanggal
1 dan 25 selama 2023

*Syarat dan ketentuan berlaku



Prodia Mobile
Download on App Store or Google Play

Prodia.co.id 1500 830

CEGAH DAN IDENTIFIKASI RISIKO KANKER

dengan deteksi dini melalui pemeriksaan Genomik

Kanker saat ini kerap menjadi salah satu penyakit paling mematikan di Indonesia. Meski mematikan, tingkat kelangsungan hidup penderita kanker dapat meningkat melalui deteksi dini dengan skrining genetik, sehingga kanker bisa lebih cepat dicegah dan diobati secara tepat. Metode skrining genetik kanker untuk pengobatan/terapi tepat guna dan pencegahan kanker yang direkomendasikan adalah dengan melakukan analisis germline dan somatik menggunakan teknologi *Next-Generation Sequencing* (NGS) dari Illumina sebagai *market leader* di dunia.

Foto: Freeling.net



illumina®
AUTHORISED
CHANNEL PARTNER

Pemahaman mutasi *germline* (mutasi yang diturunkan) dapat mengarah pada pengembangan tindakan pencegahan untuk mengurangi kemungkinan berkembangnya kanker di masa depan. Pengujian genetik *germline* dapat dilakukan melalui swab pipi, sampel ludah, atau pengambilan darah. Sedangkan pemahaman mutasi somatik (mutasi yang tidak diturunkan dan bersifat personal) dapat memberikan informasi tentang diagnosis yang tepat, tentang pandangan (prognosis) kanker, hingga pengembangan pengobatan presisi pada pasien ketika database biomarker sudah *established*. Pengujian genetik somatik mencari mutasi yang didapat dalam sekumpulan sel atau jaringan kanker.

Teknologi NGS berbasis *sequencing by synthesis* dari Illumina telah menjadi pelopor dalam pengembangan terapi kanker masyarakat di dunia. Portfolio pengujian *germline* maupun somatik yang dikembangkan Illumina lengkap dari hulu ke hilir. Illumina mendukung pengujian *germline* dan somatik dengan panel yang bersifat ditargetkan seperti panel tes deteksi biomarker kanker payudara, kanker pada anak, kanker darah, dan kanker sistem imun. Di samping itu, Illumina juga mengembangkan panel yang mengevaluasi sekitar 113 gen yang berkaitan dengan kecenderungan kanker yang diturunkan seperti kanker payudara, kolon, ovarium, gastrik, ginjal, dan lainnya.

Illumina juga telah berhasil mengembangkan pengujian komprehensif Comprehensive Genomic Profiling (CGP) yang dikembangkan untuk menilai hingga 523 gen terkait multi-kanker sekaligus seperti kanker paru-paru, gastrik, kolon, melanoma, payudara, ovarium, sarkoma, dan kandung kemih.

Konten 523 gen dalam panel ini mencakup konten gen dari panel Foundation One, MSK-IMPACT, dan NCCN guidelines (NSCLC, CRC, Melanoma, BRCA, Gastric Cancer). Panel tersebut secara akurat mampu mengukur multiple biomarker immuno-oncology yaitu Tumor Mutation Burden (TMB) dan Microsatellite Instability (MSI) yang digunakan dalam penentuan immuno-therapy dan pengembangan pengobatan presisi yang lebih efektif. Comprehensive Genomic Profiling (CGP) terbukti membantu memaksimalkan kemampuan untuk mendeteksi perubahan genomik yang dapat ditindaklanjuti, di mana dalam sebuah studi terhadap 6832 pasien NSCLC, CGP mampu mengidentifikasi perubahan genomik yang berpotensi relevan secara klinis sebanyak 71% dari total sampel.

Untuk mendukung akselerasi deteksi dini kanker di Indonesia, Prodia Genome Center sebagai laboratorium khusus Prodia yang kapabel mengerjakan pemeriksaan genomik pun telah mengembangkan pengujian genetik *germline* di Indonesia, yaitu *Hereditary Cancer Risk* (untuk skrining multi-kanker) dan *BRCA1/2 Germline* (untuk skrining kanker payudara). Dengan tersedianya akses yang disediakan oleh Prodia Genome Center, pengujian *germline* tersebut akan meningkatkan identifikasi individu dengan kecenderungan genetik terhadap kanker serta memberikan peluang untuk secara efektif mengurangi morbiditas melalui terapi dan pengawasan kanker yang presisi.

CIPTAKAN MASA DEPAN PERAWATAN-INTERSYSTEMS dalam Layanan Kesehatan



Foto: Pixabay.com



illumina
AUTHORISED
CHANNEL PARTNER

Selama lebih dari 45 tahun, InterSystems telah menjadi jantung ekosistem informasi layanan kesehatan. Saat ini, lebih dari 1 miliar catatan kesehatan di seluruh dunia dikelola menggunakan teknologi InterSystems. Informasi kesehatan adalah bagian dari kami. Dan merupakan misi kami untuk membuatnya bekerja lebih baik untuk Anda dan mereka yang Anda sayangi.

Produk kami meliputi:

- Platform data **InterSystems IRIS for Health™**, dirancang khusus untuk mengambil nilai dari data perawatan kesehatan
- Sistem informasi perawatan kesehatan terpadu **InterSystems TrakCare®**
- Unified Care Record dan rangkaian solusi kesehatan terhubung **InterSystems HealthShare®**

Menciptakan Masa Depan Perawatan

Perawatan kesehatan berubah dengan cepat, didorong oleh teknologi baru, termasuk kecerdasan buatan dan perangkat konsumen, dan oleh model perawatan dan pembiayaan baru. Dengan tujuan yang sama yaitu: untuk menciptakan sistem kesehatan dan perawatan yang lebih cerdas dan berkelanjutan untuk masa depan.

Kami yakin masa depan bergantung pada fondasi yang tepat: organisasi kesehatan dan perawatan yang terhubung, dan keputusan berdasarkan data kesehatan yang bermakna dan komprehensif.

Menggerakkan Masa Depan

Solusi perawatan kesehatan InterSystems memberikan landasan tersebut untuk masa depan. Apakah Anda menciptakan pengalaman perawatan terkoordinasi yang mulus yang menyelaraskan penyedia, pembayar, dan konsumen, seorang ilmuwan data yang mengembangkan model

prediktif untuk mengevaluasi terapi baru, atau seorang pengusaha yang bekerja untuk menghadirkan teknologi medis baru ke pasar, produk kami membantu Anda mewujudkan visi Anda. Bersama Anda, kami:

Mempercepat pengembangan — dengan platform data dan produk yang direkayasa untuk mengekstraksi nilai dari volume besar data layanan kesehatan, dengan kecepatan yang belum pernah terjadi sebelumnya.

Memberdayakan individu — di mana penyedia perawatan dan pembayar memiliki informasi, alat, dan layanan yang tepat waktu dan akurat yang mereka butuhkan untuk mengelola beban kerja secara efisien, meningkatkan alur kerja, dan membuat keputusan perawatan dan bisnis terbaik. Di mana pasien menjadi lebih terlibat dalam perawatan mereka dengan akses ke pandangan komprehensif tentang informasi kesehatan dan layanan kenyamanan mereka.

Menghubungkan komunitas perawatan — di mana perawatan berbasis pengetahuan dan berbasis bukti disediakan dengan mulus melintasi batas-batas organisasi dan disiplin.

Memungkinkan organisasi yang tanggap — tempat profesional layanan kesehatan dapat bekerja secara efektif sebagai individu dan sebagai bagian dari tim yang terkoordinasi, dengan perangkat lunak yang andal dan andal agar semua orang tetap tersinkronisasi sambil beradaptasi dengan perubahan yang sedang berlangsung.

Cari tahu lebih lanjut: [InterSystems.com/sg/](https://www.intersystems.com/sg/)

U BY PRODIA

Aplikasi kesehatan untuk dirimu yang unik

Aplikasi U by Prodia

Download Sekarang!

Aplikasi U by Prodia

Download Sekarang!

Aplikasi U by Prodia

Download Sekarang!

Kesehatan merupakan harta yang tak ternilai harganya dan kini kamu dapat mengelolanya dengan lebih baik bersama U by Prodia, aplikasi kesehatan terbaru dari Prodia. Aplikasi ini dirancang khusus untuk menjadi Your Personal Health and Wellness Companion, karena kami percaya #EverybodyIsUnique.

SELAMAT DATANG DI ERA KESEHATAN YANG LEBIH CERDAS DAN TERPERSONALISASI DENGAN U BY PRODIA!

Fitur dan layanan kesehatan apa saja sih yang tersedia di U by Prodia?

- 1. Health Score:** Ketahui risiko penyakit kronis dan evaluasi gaya hidup kamu melalui penilaian Health Score berbasis sains di U by Prodia. Penilaian Health Score akan membantu kamu mengetahui risiko jangka panjang terkena penyakit jantung dan pembuluh darah, diabetes, hipertensi, perlemakan hati dan penyakit ginjal. Fitur Health Score juga dapat mengevaluasi gaya hidup dan *wellbeing* kamu saat ini, termasuk kualitas tidur, tingkat stres, tingkat aktivitas fisik dan status gizi. Selain itu kamu juga akan mendapat tips kesehatan personal sesuai dengan hasil Health Score kamu.
- 2. Pemeriksaan Lab:** Tidak perlu terlalu lama menunggu antrean panjang di cabang Prodia. Sekarang, kamu bisa dengan mudah memesan tes atau panel pemeriksaan lab melalui aplikasi U by Prodia, bahkan pada hari yang sama sebelum jam 12 siang. Selain itu kamu juga dapat langsung mengecek hasil tes di aplikasi, sehingga kamu tidak perlu lagi membuang waktu untuk mendapatkan pelayanan kesehatan yang kamu butuhkan.
- 3. Home Service:** Layanan Home Service dapat membantu kamu melakukan pemeriksaan laboratorium dengan nyaman dari rumah, kantor atau di manapun kamu berada tanpa harus berkunjung langsung ke cabang Prodia. Cukup pesan tes atau panel pemeriksaan melalui aplikasi, atur jadwal serta informasikan lokasi yang sesuai dan tim profesional Prodia akan datang ke tempat kamu untuk mengambil sampel. Melalui layanan ini, kamu tidak hanya menghemat waktu dan tenaga, tetapi juga dapat menjaga kenyamanan dan privasi dalam perawatan kesehatanmu. Jadi, jangan ragu lagi, manfaatkan Home Service untuk pengalaman pemeriksaan laboratorium yang lebih mudah dan praktis.
- 4. Health Shop:** Sedang tidak enak badan atau ingin memastikan ada produk kesehatan di rumah? Kamu dapat menemukan beragam

produk kesehatan yang kamu butuhkan di Health Shop U by Prodia. Beli obat, vitamin dan suplemen kini jadi semakin mudah dan cepat. U by Prodia hadir membantu kamu meraih kesehatan optimal. Manfaatkan Health Shop U by Prodia dan nikmati kenyamanan serta kecepatan dalam memenuhi kebutuhan kesehatan kamu dan keluarga.

- 5. Vaksinasi:** Dapatkan layanan vaksinasi sesuai kebutuhan kamu. Melalui aplikasi U by Prodia, kamu dapat dengan mudah membuat janji vaksinasi, menentukan jadwal dan memilih lokasi cabang yang terdekat dari lokasimu. Dengan cara ini, kamu dapat merasa lebih siap dan aman saat menjalani vaksinasi. Yuk, lakukan vaksinasi untuk melindungi diri dan orang-orang di sekitar kamu dengan memanfaatkan kemudahan fitur vaksinasi di U by Prodia.
- 6. Konsultasi:** Mengatasi masalah kesehatan kini semakin mudah dan nyaman. Kini, kamu bisa dengan mudah berkonsultasi seputar masalah kesehatan dengan dokter tanpa harus menghabiskan waktu berjam-jam mengantre. Cukup buat janji konsultasi di U by Prodia, lalu datang ke cabang Prodia sesuai jadwal yang kamu pilih. Kamu juga dapat bertanya dengan dokter melalui *chat* secara gratis. Dengan fitur Chat Dokter Gratis ini, kamu tidak hanya menghemat waktu tetapi juga memastikan bahwa kesehatanmu menjadi prioritas utama tanpa hambatan. Alih-alih bertanya di internet tanpa jawaban pasti, gunakan U by Prodia saja untuk berkonsultasi.

Ada banyak kesempatan untuk merawat kesehatan pribadi kamu dengan lebih baik. Unduh aplikasi U by Prodia sekarang dan nikmati kenyamanan fitur layanan kesehatan yang lebih mudah diakses.

Bersama U by Prodia, mari jaga kesehatan kamu dengan lebih baik, karena kamu unik dan layak mendapatkan yang terbaik. U by Prodia: Your Personal Health and Wellness Companion karena #EverybodyIsUnique.

Dear Prodia,

Saya dan suami sedang melakukan perencanaan kehamilan, apakah Prodia menyediakan pemeriksaan HSG?

Maya

Yth. Ibu Maya

Metode HSG atau histerosalpingografi dapat membantu dokter untuk melihat apakah terdapat penyumbatan pada saluran tuba. Informasi ini penting untuk mengetahui tingkat dan masalah kesuburan yang mungkin terjadi.

Pemeriksaan ini juga dapat memperlihatkan apakah bagian dalam rahim Anda memiliki ukuran serta bentuk yang normal. Pada umumnya, tes HSG akan dilakukan tepat sebelum siklus menstruasi Anda berakhir dan proses ovulasi belum dimulai.

Kami sampaikan saat ini pemeriksaan HSG hanya tersedia di Prodia Women's Health Centre (Jl. Wolter Monginsidi No. 77, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan) dan Prodia Solo (Jl. Ronggowarsito No. 143). Semoga perencanaan kehamilan dapat berjalan dengan lancar.

Dear Prodia,

Saya berdomisili di Depok dan memiliki beberapa gejala gangguan tiroid, apakah di Prodia terdekat saya dapat melakukan tes FT4 dan TSH-S?

Rachel

Yth. Ibu Rachel

Pemeriksaan FT4 adalah salah satu tes darah untuk mengukur jumlah hormon tiroksin bebas. Jenis tes ini diperlukan guna mengetahui fungsi kelenjar tiroid dan biasanya dilakukan bagi orang yang memiliki tanda-tanda gangguan tiroid.

Hormon FT4 inilah yang bertanggung jawab atas sebagian besar efek hormon tiroid dalam tubuh dan pengaruhnya terhadap fungsi tubuh. Oleh karena itu, pemeriksaan hormon tiroid ini lebih sering dilakukan. Selain FT4, dokter biasanya juga menganjurkan pemeriksaan hormon perangsang tiroid (TSH) guna menilai fungsi kelenjar tiroid. Kami informasikan, untuk pemeriksaan FT4 dan TSHs dapat dilakukan di seluruh cabang Prodia. Salam sehat selalu.



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

Dear Prodia,

Kalau mau cek status
vitamin apakah harus
puasa atau dapat langsung
melakukan pengambilan
sampel darah?

Jhoni

Yth. Bapak Jhoni

Vitamin D adalah salah satu vitamin yang larut dalam lemak yang diproduksi oleh tubuh dengan bantuan sinar ultraviolet yang didapat dari paparan terhadap sinar matahari, serta dapat diperoleh dari beberapa sumber makanan.

Pemeriksaan darah dapat dilakukan untuk mengetahui kadar vitamin D di dalam darah. Banyak penelitian menunjukkan bahwa kekurangan vitamin D berkaitan dengan terjadinya sejumlah penyakit kronis. Untuk pemeriksaan tersebut pasien tidak perlu berpuasa sebelum pemeriksaan serta dapat dilakukan sesuai dengan jadwal operasional cabang Prodia yang akan dituju. Semoga dapat membantu.



Foto: rawpixel.com

STUNTING

Gangguan pertumbuhan anak,
karena kurang gizi kronik



Narasumber
Dr. Aldy Rinaldi, SpA.
Dokter spesialis anak dari Bethesda
Hospital Gading Serpong,



“*Stunting* atau tengkes adalah masalah gizi kronik akibat kurangnya asupan gizi dalam jangka waktu panjang yang mengakibatkan terganggunya pertumbuhan anak. Tinggi badan anak tertinggal, sehingga lebih rendah dibandingkan dengan anak seusianya. Kasus ini terjadi saat anak masih dalam kandungan dan terlihat saat mereka memasuki usia dua tahun. Umumnya masyarakat menganggap kondisi tubuh pendek merupakan faktor genetika (ras) yang tidak ada kaitannya dengan masalah kesehatan.

Namun, faktanya pengaruh faktor genetika dalam masalah kesehatan seseorang ternyata lebih kecil dibandingkan dengan pengaruh faktor lingkungan dan pelayanan kesehatan”.

Dr. Aldy Rinaldi, SpA.

Presiden Joko Widodo, ketika membuka Rapat Kerja Nasional Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), menetapkan target prevalensi *stunting* pada anak balita Indonesia turun dari 24,4% (2021) menjadi 14% pada tahun 2024. (Kompas, 17 Oktober 2022). Standard Badan Kesehatan Dunia (WHO) terkait prevalensi *stunting* harus berada di angka kurang dari 20%. *Stunting* terjadi saat anak masih dalam kandungan dengan fase krusial 1.000 hari pertama kehidupan (1000 HPK) dan baru terlihat saat mereka memasuki usia dua tahun. Intervensi lebih difokuskan pada anak usia di bawah dua tahun, dengan penguatan pada calon ibu hamil, ibu hamil, ibu menyusui dan bayi yang dipastikan mendapatkan air susu ibu (ASI) secara eksklusif dan makanan pendamping ASI (MPASI).

Umumnya masyarakat menganggap kondisi tubuh pendek merupakan faktor genetika (ras), namun faktanya penduduk Korea Selatan dan Jepang yang sebelumnya dikenal pendek-pendek bisa mengalami peningkatan tinggi badan yang pesat dengan

perubahan gaya hidup dan pola makannya (Kompas, 20 Januari 2023). Karena itu, urusan penurunan kasus *stunting* adalah urusan perilaku (gaya hidup dan pola makan) dan asupan pangan masyarakat yang berperan langsung. Begitu pentingnya kasus ini, presiden harus mengeluarkan Perpres No. 72/2021 untuk percepatan penurunan *stunting*.

Beban masyarakat yang perlu diatasi lebih dulu

“Definisi *stunting* mengalami perubahan, yang bila mengacu pada WHO tahun 2015 adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi dan infeksi berulang (kronik). Kasus ini ditandai dengan panjang dan tinggi badan anak berada di bawah standar. Sedangkan definisi WHO tahun 2020, *stunting* adalah pendek atau sangat pendek berdasarkan panjang/ tinggi badan menurut usia adalah kurang dari dua standar deviasi (SD) pada kurva pertumbuhan, yang terjadi karena kondisi

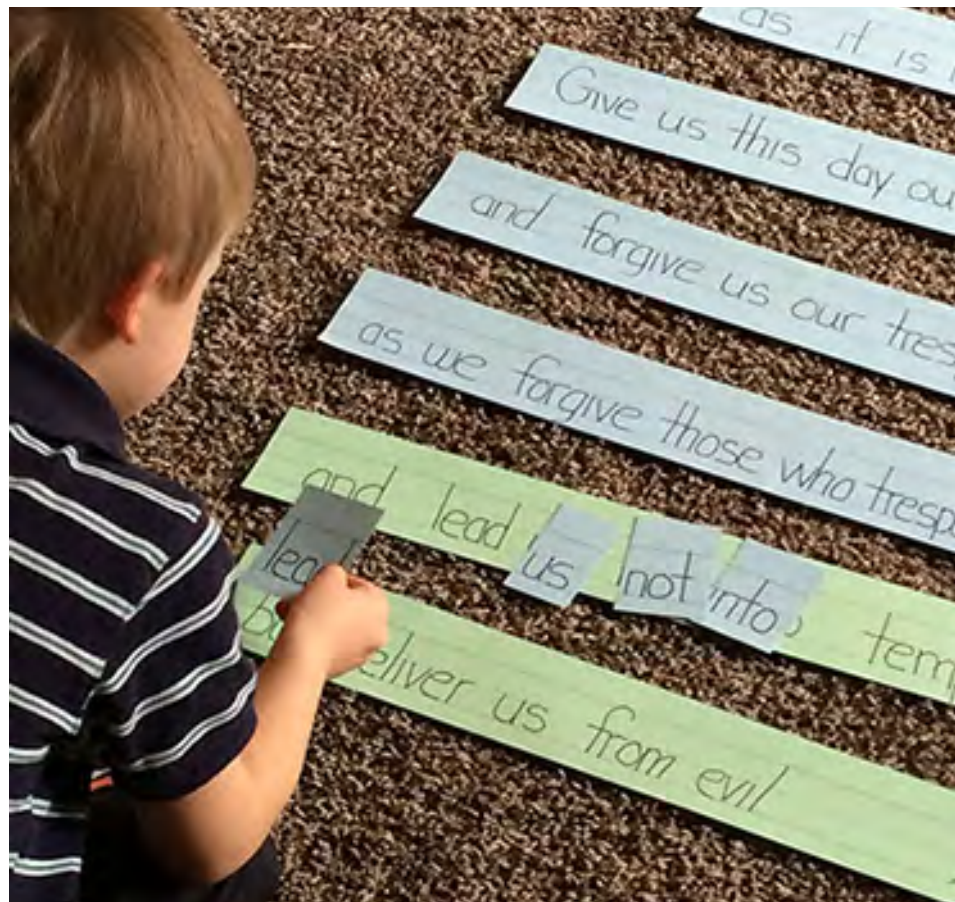
irreversible akibat kurangnya (tidak adekuat) asupan nutrisi dan/ atau infeksi berulang yang terjadi pada 1000 HPK,” kata dr. Aldy. Seribu hari pertama kehidupan sangat penting dalam tumbuh kembang manusia, karena sekitar 80% perkembangan otak dan organ tubuh terjadi di masa krusial ini yang juga dikenal sebagai *golden period*. Kehilangan kesempatan untuk tumbuh optimal di masa tersebut bisa menyebabkan *stunting* yang dampaknya berkepanjangan

Berbeda dengan kasus kerdil atau orang katek/ cebol (*dwarfisme*) yang terkait dengan kelainan genetik atau gangguan hormon yang menyebabkan tinggi badan anak di bawah rata-rata, *stunting* merupakan masalah gizi kronik yang mengakibatkan terganggunya pertumbuhan anak, sehingga tinggi badan anak tertinggal menjadi lebih rendah dibandingkan dengan anak-anak seusianya. Selain itu juga bisa mengalami keterlambatan daya pikir dan mental. Anak *stunting* memiliki rerata skor Intelligence Quotient (IQ) sebelas poin lebih rendah dibandingkan rerata skor IQ pada anak normal. Menurut Kementerian Kesehatan (Kemkes), gangguan tumbuh kembang pada anak akibat kekurangan gizi ini bila tidak mendapatkan intervensi sejak dini akan berlanjut hingga dewasa.” (Kemkes.go.id).

Para ahli kesehatan menegaskan bahwa *stunting* merupakan ancaman utama terhadap kualitas bangsa. Bukan hanya mengganggu pertumbuhan fisik, anak penyandanganya juga mengalami gangguan perkembangan otak yang berpengaruh terhadap

kemampuan belajar dan prestasi kerja. Selain itu, anak penderitanya akan memiliki riwayat kesehatan yang buruk, karena daya tahan tubuhnya rendah sehingga rentan sakit.

Masalahnya, kesadaran masyarakat tentang *stunting* masih rendah. Oleh karena itu, kalangan dokter spesialis anak harus banyak melakukan intervensi dengan memberikan pelatihan kepada kader posyandu, termasuk kepada tenaga kesehatan lainnya, seperti bidan dan pengasuh anak. Selain itu, masyarakat juga harus dilengkapi dengan berbagai alat penyuluhan lain agar lebih percaya diri dalam memberikan penyuluhan. Diharapkan setelah dilakukan pelatihan, misalnya kurang lebih 6 bulan, *baseline* pemahaman *stunting* bisa naik.



Brain developmnt.

Foto: pxfuel

“*Stunting* tidak hanya ditemukan pada kalangan masyarakat kelas bawah yang ekonominya payah, tapi bisa juga terjadi pada semua lapisan masyarakat. Hanya saja di kalangan masyarakat menengah bawah menjadi lebih nyata terlihat karena kurang edukasi mengenai gizi yang baik. Atau sudah tahu, tapi kurang peduli, karena masyarakat kita merasa sudah cukup anaknya makan nasi dan sayur, yang penting asal kenyang,” kata dr. Aldy. “Anak perlu makanan yang mengandung protein tinggi, agar seperti anak orang asing yang tinggi-tinggi. Jadi, anak sehat itu bukan yang melulu gendut saja,” lanjutnya.

Masalah serius yang perlu diatasi bersama

“Jika dibiarkan, dalam arti orang tua anak yang mengalami *stunting* tidak menyadarinya (*well educated*), masalah ini akan menjadi beban nasional. Meskipun tidak semua balita yang pendek itu *stunting*. Sebagai dokter anak, bisa membedakan, anak yang *stunting* pasti pendek. Anak yang *stunting* mengalami gagal tumbuh (berat lahir rendah, kecil, pendek dan kurus), hambatan perkembangan kognitif dan motorik. Dan, pada saat dewasa nanti mengalami gangguan metabolik dengan risiko penyakit tidak menular,” kata dr. Aldy

“Anak yang gagal tumbuh atau memiliki tubuh pendek sering disebut sebagai “masalah keturunan”, padahal *stunting* sama sekali bukan karena masalah genetika atau bawaan ras. Kasus ini adalah gangguan yang terjadi karena masalah nutrisi dan faktor lingkungan. Karena itu, upaya peningkatan status gizi masyarakat, termasuk penurunan prevalensi balita pendek, menjadi salah satu prioritas pembangunan dari pemerintah yang tercantum dalam sasaran pokok Rencana Pembangunan Jangka Menengah. Harus ada upaya untuk mendorong investasi untuk perbaikan gizi masyarakat. Dengan perbaikan gizi ini diyakini membantu memutus lingkaran kemiskinan dan

meningkatkan pendapatan domestik bruto (PDB) negara sebesar 2 – 3% per tahun,” lanjutnya.

Menurut dr. Aldy, salah satu dampak *stunting* terhadap kesehatan anak adalah membuat anak lebih rentan terhadap penyakit tidak menular saat dewasa nanti. Penyakit tidak menular tersebut antara lain obesitas, penyakit jantung dan hipertensi. *Stunting* diakibatkan asupan gizi yang diberikan dalam waktu yang panjang tidak sesuai dengan kebutuhan. *Stunting* berpotensi memperlambat perkembangan otak dengan dampak jangka panjang berupa keterbelakangan mental, rendahnya kemampuan belajar dan risiko serangan penyakit kronik.

Jika angka prevalensi anak *stunting* di negara kita masih tinggi, kasus ini bisa menjadi malapetaka dengan berkembangnya generasi yang lemah. Padahal, balita saat inilah yang kelak menjadi tenaga produktif. Mengingat kasus ini adalah salah satu masalah kesehatan yang cukup membahayakan, dengan memahami faktor penyebabnya dapat dilakukan usaha pencegahan dan mengatasinya lebih dini sebelum berkembang menjadi bencana nasional. Bila tidak ditangani dengan baik, kasus ini juga bisa menurun ke generasi berikutnya membentuk generasi lemah yang kalah bersaing dalam kancah persaingan global.

Stunting bukan sekadar masalah kesehatan belaka yang menyangkut hak dasar setiap manusia untuk hidup sehat di mana pun mereka terlahir. Isu ini terkait juga dengan kesetaraan akses terhadap informasi kesehatan mendasar dan erat dengan kemiskinan. Seseorang yang terkena *stunting* punya risiko lebih besar untuk terjebak dalam lingkaran kemiskinan karena kesulitan untuk berkompetisi dan mendapatkan lapangan pekerjaan. Seorang anak yang *stunting* itu kurang cerdas dan mudah sakit sehingga mudah ketinggalan pelajaran di sekolah. Setelah dewasa, ia pun akan kesulitan

mencari pekerjaan, dan akibatnya bisa terjebak dalam lingkaran kemiskinan.

“Upaya pemerintah mencegah stunting dilakukan melalui program utama adalah Peningkatan Gizi Masyarakat melalui program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) untuk meningkatkan status gizi anak,” kata dr. Aldy. “Selain itu, sebagai usaha pencegahannya dilakukan edukasi kepada masyarakat agar bisa ikut berpartisipasi aktif mengatasi kasus ini, yaitu mengenai persiapan kehamilan, kehamilan yang sehat, ASI eksklusif, MPASI berkualitas, stimulasi psikososial dan perkembangan sesuai usia, lingkungan yang sehat dan gembira, serta pemantauan pertumbuhan dan perkembangan rutin ke tenaga kesehatan,” lanjutnya.

Gejala dan tanda-tanda yang perlu diketahui

“Gejala *stunting* jangka pendek meliputi hambatan perkembangan, penurunan fungsi kekebalan, penurunan fungsi kognitif dan gangguan sistem pembakaran. Sedangkan gejala jangka panjang meliputi obesitas, penurunan toleransi glukosa, penyakit jantung koroner, hipertensi dan osteoporosis,” kata dr. Aldy.

Gejala dan tanda-tanda *stunting* yang mudah dikenali adalah:

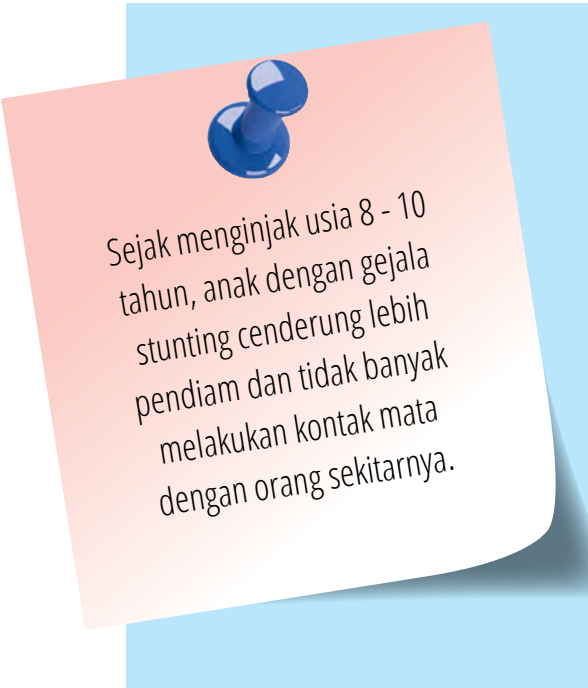
- Wajah tampak lebih muda dari anak seusianya.
- Pertumbuhan tubuh dan gigi terlambat.
- Berat badan lebih ringan daripada anak seusianya.
- Kemampuan fokus dan memori belajar buruk.
- Pubertas terlambat.

STUNTING TIDAK HANYA MASALAH GIZI SAJA. ADA FAKTOR-FAKTOR LAIN YANG BERPERAN:

■ **Kurang gizi dalam waktu lama.** Tanpa disadari kasus *stunting* sudah terjadi sejak anak berada di dalam kandungan ibunya, karena ibu tidak mendapatkan asupan gizi yang cukup, sehingga anaknya pun mengalami masalah kurang gizi. Bisa jadi si ibu tidak mendapatkan suplai makanan yang cukup atau tidak memiliki akses terhadap makanan sehat dan bergizi tinggi (protein). Selain itu, rendahnya asupan vitamin dan mineral esensial yang dikonsumsi ibu juga ikut memengaruhi kondisi malnutrisi janin. Kekurangan gizi sejak dari dalam kandungan inilah yang menjadi penyebab utama terjadinya kondisi *stunting*.

■ **Kebiasaan keluarga yang tidak kondusif.** Kebiasaan keluarga dalam pemberian makanan dalam penyuplaian gizi keluarga, juga menjadi salah satu penyebab stunting pada anak. Bila orang tua tidak memberikan asupan gizi yang baik, maka tentulah anaknya akan menjadi *stunting*. Selain itu, faktor ibu yang semasa remaja dan kehamilannya kurang nutrisi, serta masa menyusui (laktasi) yang juga kurang baik gizinya dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan otak anak.

■ **Pola makan yang salah.** Rendahnya akses terhadap makanan dengan nilai gizi tinggi, serta menu makanan yang tidak seimbang dapat memengaruhi pertumbuhan anak dan meningkatkan risiko *stunting*. Ibu yang kurang mengerti tentang konsep gizi yang benar, tahunya makan asal kenyang. Kebiasaan itu terbawa sejak ibu masih remaja, ketika hamil dan setelah anaknya lahir.



Sejak menginjak usia 8 - 10 tahun, anak dengan gejala stunting cenderung lebih pendiam dan tidak banyak melakukan kontak mata dengan orang sekitarnya.

Faktor penyebab yang perlu diwaspadai

“Ada beberapa faktor yang mendasari terjadinya *stunting*, antara lain asupan kalori yang tidak adekuat (cukup).

Umumnya, hal ini terjadi karena faktor sosial ekonomi (kemiskinan), pendidikan dan pengetahuan yang rendah mengenai pemberian makanan untuk bayi, kecukupan ASI, balita dan batita mengenai peranan protein hewani dalam makanan pendamping ASI (MPASI)”, kata dr. Aldy.

“Selain itu, karena penelantaran atau pengaruh budaya dan keterbatasan persediaan bahan makanan dalam lingkungan setempat dan peningkatan kebutuhan. Mulai dari penyakit jantung bawaan, alergi susu sapi, berat badan bayi lahir sangat rendah, kelainan metabolisme bawaan, infeksi kronik yang disebabkan kebersihan personal dan lingkungan yang buruk (diare kronik) dan penyakit menular yang sebenarnya dapat dicegah dengan imunisasi (TBC, difteri, pertusis dan campak),” lanjutnya.

■ **Tidak mendapatkan perawatan yang baik pasca melahirkan.** Setelah bayi lahir, sebaiknya ibu dan bayinya mendapatkan perawatan pasca melahirkan. Sangat dianjurkan juga bagi bayi untuk langsung menerima asupan ASI agar dapat memperkuat sistem imunitasnya agar tidak mudah sakit karena infeksi. Perawatan pasca melahirkan diperlukan untuk mendeteksi gangguan yang mungkin dialami ibu dan anak.

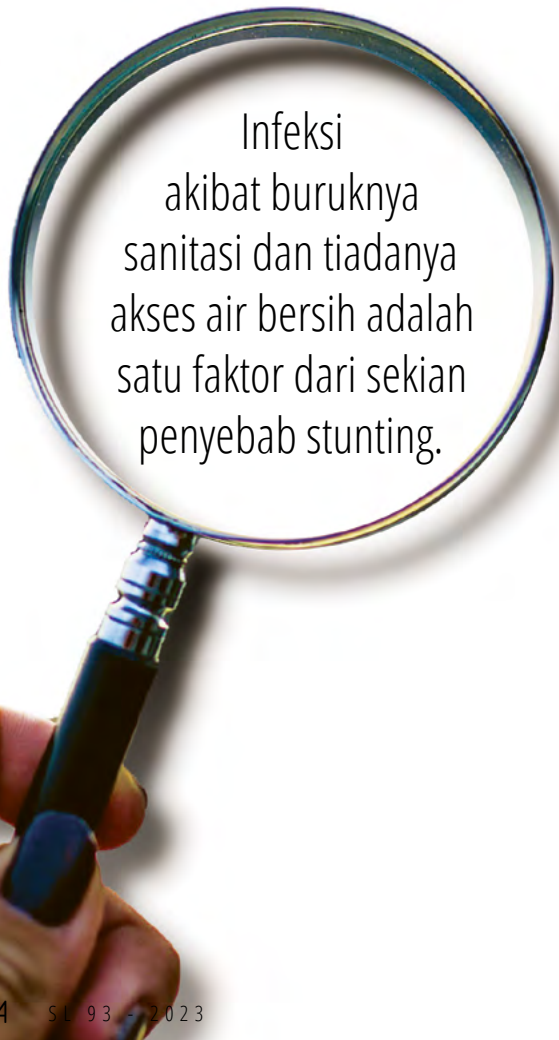
■ **Ibu hamil mengalami gangguan mental dan hipertensi.** Tidak dapat memberikan asupan gizi yang memadai kepada janinnya.

■ **Sakit infeksi yang berulang.** Sakit infeksi yang berulang pada anak bisa terjadi karena sistem imunitas tubuhnya yang belum bekerja secara maksimal atau karena serangan wabah yang ganas. Saat imunitas tubuh tidak berfungsi dengan baik, maka risiko terkena berbagai infeksi membuatnya sakit-sakitan sehingga kehilangan selera makan, dengan akibatnya *stunting*. Karena itu, pastikan imunitas anak dalam keadaan baik dengan memberikan vaksinasi.

■ **Sanitasi rumah yang buruk.** Sanitasi rumah yang buruk serta keterbatasan akses pada air bersih dapat mempertinggi risiko *stunting*. Selain itu, bila anak tumbuh di lingkungan dengan sanitasi dan kondisi air yang tidak layak, hal itu dapat memengaruhi pertumbuhannya. Rendahnya akses terhadap pelayanan kesehatan juga menjadi salah satu faktor penyebab *stunting*.

Cara mencegah yang bisa dilakukan

Menyadari *stunting* adalah masalah kesehatan yang berisiko tinggi dan dapat memengaruhi pertumbuhan anak hingga dewasa, kita perlu mengenal berbagai usaha pencegahannya. Dari Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022 diketahui faktor-faktor yang dapat memengaruhi penurunan *stunting*, adalah: (1) Inisiasi menyusui dini, (2) ASI eksklusif 6 bulan, (3) Diberi ASI, (4) Sumber protein hewani, (5) Sumber susu dan olahan dan (6) Konseling gizi. Karena itu, intervensi lebih ditujukan kepada ibu hamil. Karena itu, tindakan pencegahan fokus pada ibu, yang dilakukan sebelum hamil, saat kehamilan dan sesudah melahirkan.



Infeksi
akibat buruknya
sanitasi dan tiadanya
akses air bersih adalah
satu faktor dari sekian
penyebab *stunting*.

Foto: pexels.com

Pahami konsep gizi lengkap dan seimbang. Pastikan ibu mendapatkan asupan gizi yang cukup setiap hari, terlebih saat masa kehamilan. Pahami konsep gizi lengkap dan seimbang agar dapat diterapkan dalam pola asuh anak agar anak mendapat gizi yang baik.

Lakukan pilihan menu yang beragam. Upayakan untuk selalu memberi menu makanan yang beragam untuk anak. Jangan lupa faktor gizi yang dibutuhkan anak setiap harinya. Saat masa kehamilan dan setelahnya, ibu pun perlu mendapatkan gizi yang lengkap dan seimbang agar dapat menghindarkan anaknya *stunting*.

Lakukan pemeriksaan rutin. Selama masa kehamilannya, ibu hamil perlu melakukan pemeriksaan rutin (*check-up*) untuk memastikan berat badan sesuai dengan usia kehamilan. Ibu hamil tidak boleh mengalami anemia (kekurangan darah) karena dapat berpengaruh kepada janin yang ada di dalam kandungannya. Lakukan kontrol tekanan darah saat menjalani pemeriksaan rutin.

Yakini pentingnya ASI. Air susu ibu (ASI) mengandung banyak gizi baik yang dapat menunjang pertumbuhan anak. Juga terdapat zat yang membangun sistem imunitas anak, sehingga menjauhkan mereka dari berbagai masalah kesehatan.

Konsumsi asam folat. Asam folat berperan penting untuk mendukung perkembangan otak dan sumsum tulang belakang bayi. Selain itu, asam folat juga berperan dalam mengurangi hingga 72% risiko gangguan kehamilan. Dengan asupan asam folat, juga dapat mencegah terjadinya kegagalan perkembangan organ tubuh bayi selama masa kehamilan.

Tingkatkan kebersihan anak. Menjaga kebersihan diri anak dan lingkungan agar tidak mudah kena infeksi yang berulang dari kuman penyakit (bakteri, jamur dan virus), karena sistem imunnya belum sempurna. Disarankan juga agar selalu memperhatikan kebersihan tangan anak, karena inilah organ tubuh yang paling banyak berinteraksi. Bila tangan kotor, berkemungkinan ada kuman yang bisa terbawa mencemari makanan yang masuk ke dalam tubuhnya. Dengan terjadinya sakit, nafsu makan hilang, dapat menyebabkan kurang gizi. Dalam waktu lama masalah ini bisa berubah menjadi *stunting*.

TIPS DOKTER MENGENAI KASUS *STUNTING* INI YANG MENARIK DISIMAK PEMBACA.

Kunci menjadi lebih baik agar terbebas dari masalah adalah perubahan perilaku yang berkelanjutan dan semua berawal dari pemahaman yang baik melalui edukasi dan penyuluhan. Dr. Aldy menyampaikan tips mengenai pencegahan *stunting* ini, yaitu:

- Karena *stunting* berawal dari 1000 HPK, maka lakukan skrining anemia dan konsumsi tablet tambah darah bagi calon ibu hamil.
- Lakukan pemeriksaan kondisi kehamilan, juga kontrol asupan nutrisi yang baik selama kehamilannya. Perlu juga tercukupinya asupan mineral tertentu, seperti zat besi, asam folat dan yodium.
- Untuk balita, terapkan inisiasi menyusui dini dan lakukan pemeriksaan ke dokter atau Posyandu dan puskesmas secara berkala untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan anak.
- Berikan ASI eksklusif sampai anak berusia 6 bulan dan diteruskan dengan makanan pendamping Asi (MPASI) yang sehat dan bergizi.
- Lakukan imunisasi yang rutin agar anak terlindung dari berbagai macam penyakit infeksi.
- Lakukan pemantauan tumbuh kembang.

Perbaiki kelengkapan sanitasi rumah. Faktor sanitasi dan akses air bersih menjadi salah satu fokus perhatian untuk mencegah infeksi salah satu penyebab *stunting*.

PENUHI ASUPAN GIZI ANAK REMAJA

di tengah gempuran makanan siap saji



Narasumber

Dr. Mila Agustia, SpA, M.BioMed.

Dokter spesialis anak, praktik di Rumah Sakit Mulya, Tangerang, memberikan layanan konsultasi seputar tumbuh dan kembang anak ■ Anggota Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) dan Ikatan Dokter Indonesia (IDI).



“Masalah utama dari gizi pada remaja adalah defisiensi mikronutrien, khususnya anemia defisiensi zat besi. Setelah itu, masalah malnutrisi, baik gizi kurang dengan terjadinya kasus remaja dengan perawakan pendek (*stunting*), maupun gizi lebih sehingga menjadi obesitas dengan ko-morbiditas berupa penyakit gangguan metabolik. Kedua masalah malnutrisi ini seringkali berkaitan dengan perilaku makan yang salah.”

Dr. Mila Agustia, SpA, M.BioMed.

Fenomena pertumbuhan pada masa remaja menuntut kebutuhan nutrisi yang tinggi agar tercapai pertumbuhan yang maksimal. Tidak terpenuhinya kebutuhan nutrisi pada masa pertumbuhan tersebut dapat berakibat terlambatnya pematangan seksual dan hambatan pertumbuhan linear. Pada masa itu pula nutrisi penting untuk mencegah terjadinya penyakit kronik yang terkait pola makan pada masa dewasa kelak, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, kanker dan osteoporosis. Sebelum masa remaja, kebutuhan nutrisi anak laki dan anak perempuan tidak dibedakan, tetapi pada masa remaja terjadi perubahan biologik dan fisiologik tubuh yang spesifik sesuai gender (*gender specific*), sehingga kebutuhan nutrisinya pun menjadi berlainan. Sebagai contoh, remaja perempuan membutuhkan zat besi lebih banyak karena mengalami menstruasi setiap bulan.

Masalahnya, perbaikan gizi anak terganjal oleh produk siap saji, yang lebih populer sebagai *junk food* (Kompas, 18 Januari 2023). Jenis makanan yang umumnya produk asing itu cepat

populer karena menggunakan konsep makanan siap saji yang lebih cepat dan praktis. Namun, kandungannya yang tinggi kalori (karbohidrat), lemak, gula dan garam tambahan, tidak mampu memenuhi asupan nutrisi sehari-hari. Anak yang sering mengonsumsinya berdampak menjadi semakin gemuk dan risiko obesitas. Oleh karena itu, makanan siap saji ini dikatakan tidak sehat (*junk food*) karena memiliki risiko terhadap gangguan kesehatan. Namun, masyarakat tidak peduli terhadap kandungan gizi yang ada di dalam makanan siap saji tersebut. Makanan siap saji ini diminati oleh masyarakat dikarenakan mudah ditemukan di daerah pertokoan elit dengan akses yang nyaman dan menarik perhatian.

Salah kaprah mengenai makanan sehat

“Masyarakat kita kurang meminati makanan sehat, pertama adalah karena konsepnya belum dipahami. Sebenarnya, makanan sehat itu adalah makanan yang sesuai dengan kriteria yang kita butuhkan. Apapun makanannya itu, asal bersih, bergizi dan nutrisinya seimbang dan cukup. Di pola pikir

masyarakat kita, pola makan sehat itu adalah makanan yang eksklusif. Misalnya, berasnya harus beras merah atau harus beras organik, padahal sebetulnya tidak perlu demikian. Masih bisa dengan makanan sehari-hari, asal kita olah dengan benar. Kebutuhannya sudah sesuai dengan kecukupan kalori sehari-hari. Selain itu, kurang diminati karena kadang-kadang produk yang kualitasnya bagus itu kurang populer. sehingga harganya jadi mahal. Seperti beras organik, misalnya, harganya mahal karena ketersediaannya di pasar sedikit dan jarang,” kata dr. Mila.

“Kedua, makanan sehat sering dikatakan kurang enak, karena kita orang Indonesia itu, sukanya makanan dengan bumbu yang kuat, yang gurih, asam, pedas dan manis. Sementara itu, makanan sehat dibatasi gula dan garamnya. Tidak mengandung penyedap, seperti MSG misalnya, sehingga jadinya kurang diminati. Juga, makanan sehat itu biasanya identik dengan porsi kecil. Bukan dalam arti jumlahnya lebih sedikit, tapi porsi karbohidratnya lebih sedikit, atau malah lebih banyak. Atau, proteinnya lebih banyak, sehingga lebih sedikit seratnya,” lanjutnya.

Untuk menjelaskan konsep makanan sehat sebagai makanan dengan gizi lengkap dan seimbang, diungkapkan sebagai piramida makanan yang digagas oleh Kementerian Pertanian Amerika Serikat. Komposisi makanan dengan porsi paling banyak adalah karbohidrat, ditempatkan pada piramida paling bawah, karena kebutuhannya paling besar dibandingkan dengan yang lainnya. Semakin bawah semakin besar porsinya dan semakin ke atas semakin kecil porsinya. Itu berlaku untuk semua umur, kecuali orang yang gemuk perlu diet dengan komposisi makanan berbeda. Setelah itu sayur dan buah atau serat diikuti oleh protein dan lemak yang paling sedikit dibutuhkan.

Untuk Indonesia, piramida makanan ini dan kita adopsi dengan modifikasi bahan makanan lokal yang tersedia dari unsur yang sama, misalnya untuk karbohidrat adalah nasi atau jagung dan ubi. Bisa juga tales, sukun dan kentang. Untuk Indonesia timur ada sagu. Sedangkan untuk orang Eropa, karbohidrat adalah kentang, jagung dan gandum. Untuk sayur-sayuran, ada banyak sayuran lokal. Jadi, tidak harus brokoli seperti pada piramida makanan standar internasional yang dibuat oleh orang Barat. Pokoknya, manfaatkan saja yang ada di daerah kita dan yang terjangkau harganya.

“Konsep gizi lengkap dan seimbang itu adalah suatu panduan tentang makanan-makanan apa saja yang dianjurkan. Diutamakan yang mengandung gizi lengkap dan seimbang sesuai dengan kebutuhan untuk mendukung aktivitas sehari-hari. Sedangkan untuk remaja, yang diperlukan adalah untuk mendukung tumbuh kembangnya. Jadi, juga memperhatikan aspek-aspek aktivitas individu remaja tersebut, perilaku hidup bersih serta pengontrolan berat badan, cara mengolah makanannya dan sebelum makan harus cuci tangan,” kata dr. Mila. “Biasanya untuk anak berusia di bawah 5 tahun itu urutannya adalah karbohidrat, lemak dan protein. Tapi, kalau sudah berusia di atas 5 tahun, selain karbohidrat, protein dan lemak diperlukan pula serat dari buah dan sayur, dengan porsi setara dengan protein,” lanjutnya.

Ada yang berpendapat, kalau karbohidrat itu bisa dicukupi dengan asupan sayuran. Menurut dr. Mila, karbohidrat itu adalah beras, kentang dan umbi-umbian. Memang, kentang bisa dijadikan sayuran juga, tapi pada prinsipnya sayuran adalah bahan makanan yang lebih ke serat, vitamin dan mineral. Sedangkan karbohidrat adalah nutrisi makro, yaitu zat pati.

Kalau untuk dewasa yang sudah tidak tumbuh lagi dan hanya butuh untuk pemeliharaan saja, kebutuhan karbohidrat sehari-hari dapat dipenuhi dari sayuran berkarbohidrat tinggi, seperti kentang dan umbi-umbian yang biasa dijadikan sayur. Tapi untuk anak-anak dan remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan yang butuh asupan karbohidrat dalam jumlah banyak, tidak bisa disedikitkan agar tumbuh kembangnya tidak terganggu, kecuali dia obesitas yang perlu diet.

Remaja yang sedang dalam masa peralihan

Selain mengalami perubahan biologik dan fisiologik, remaja juga mengalami perubahan psikologik dan sosial. Terdapat variasi waktu dan lama berlangsungnya masa transisi dari anak menjadi manusia dewasa yang dipengaruhi oleh faktor sosio-kultural dan ekonomi. Selain itu remaja bukanlah kelompok yang homogen walaupun berada dalam lingkungan sosio-kultural dengan variasi lebar dalam hal perkembangan, maturitas dan gaya hidup. Penelitian Blum (1991) pada remaja 15-18 tahun, didapatkan bahwa remaja putra lebih percaya diri, merasa lebih bahagia dan sehat serta lebih tidak rentan dibandingkan remaja putri yang cenderung merasa kurang puas akan keadaan tubuhnya, kepribadian serta kesehatannya.

Pada remaja yang sedang mengalami pertumbuhan fisik pesat serta perkembangan dan maturasi seksual, pemenuhan kebutuhan nutrisi merupakan hal yang mutlak dan hakiki. Defisiensi energi dan nutrisi yang terjadi pada masa ini dapat berdampak negatif yang dapat berlanjut sampai dewasa. **Karena itu, asupan gizi (nutrisi) pada masa remaja hendaknya dapat memenuhi beberapa hal berikut ini:**

- Mengandung nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif serta maturasi seksual.
- Memberikan cukup cadangan bila sakit atau hamil.
- Mencegah bertahannya penyakit terkait makanan, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, osteoporosis dan kanker.
- Mendorong kebiasaan makan dan gaya hidup sehat.

Tingginya kebutuhan energi dan nutrisi pada remaja dikarenakan perubahan dan pertambahan berbagai dimensi tubuh (berat badan, tinggi badan), massa tubuh serta komposisi tubuhnya.

■ **Tinggi badan.** Sekitar 15-20% tinggi badan dewasa dicapai pada masa remaja. Percepatan tumbuh anak laki-laki terjadi lebih belakangan dibanding anak perempuan. Pertumbuhan linear dapat terhambat bila kecukupan makanan (*energy*) sangat kurang atau penggunaan energi (*energy expenditure*) meningkat tajam, misal seperti yang terjadi pada atlet.

■ **Berat badan.** Sekitar 25 sampai 50% final berat badan ideal dewasa dicapai pada masa remaja. Waktu pencapaian dan jumlah penambahan berat badan sangat dipengaruhi asupan makanan dan *energy expenditure*.

■ **Komposisi tubuh.** Pada masa pra-pubertas proporsi jaringan lemak dan otot maupun massa tubuh tanpa lemak (*lean body mass*) pada anak laki-laki dan perempuan sama. Namun, dalam masa tumbuh pesat anak lelaki menunjukkan penambahan jaringan otot yang lebih banyak daripada jaringan lemak secara proporsional, demikian pula massa tubuh tanpa lemak. Jumlah jaringan lemak tubuh pada orang dewasa normal adalah 23% pada wanita dan 15% pada pria. Sekitar 45% tambahan massa tulang terjadi pada masa remaja dan 90% massa tulang tercapai pada akhir dekade ke-dua kehidupan.

Gizi yang dibutuhkan sesuai dengan fungsi dan jumlahnya

“Angka kebutuhan gizi remaja berbeda pada beberapa negara, misalnya antara remaja kita dengan remaja Amerika atau Eropa, karena perbedaan dari segi metabolisme tubuhnya. Remaja mereka cenderung lebih besar dan tinggi daripada remaja kita, sehingga angka metabolismenya juga lebih tinggi. Mungkin dengan remaja Asia hampir sama, karena sesama ras mongoloid,” kata dr. Mila. “Untuk Indonesia, dibedakan antara anak perempuan dengan anak laki-laki. Kebutuhan gizi anak laki-laki lebih besar, bila usianya sudah 13 sampai 15 tahun perlu sekitar 2.400 kilo kalori per hari (kkal/hari) dengan berat badan ideal 50 kilogram (kg). Sedangkan remaja perempuan cukup 2.000 kkal/hari dengan berat ideal 48 kg. Untuk usia 16 sampai 18 tahun, anak laki-laki dengan berat ideal 60 kg perlu 2.600 kkal dan anak perempuan dengan berat ideal 52 kg hanya 2.100 kkal,” lanjutnya.

Untuk bisa tumbuh kembang dengan baik, menurut dr. Mila para remaja harus memenuhi standar kebutuhan gizi yang sudah ditetapkan. Untuk mikronutrien tidak banyak berbeda, tapi untuk makro sebagai kebutuhan kalori banyak bedanya. Kebutuhan kalori untuk tumbuh, menambah tinggi dan berat badan dan massa otot adalah standar. Tapi, kalau aktivitasnya lebih banyak, misalnya untuk les atau ekstra kurikuler, perlu ditingkatkan,” kata dr. Mila. “Kalau sakit-sakitan, atau berat badannya kurang, perlu lebih banyak lagi tambahan kalori untuk mengatasi stres metaboliknya,” lanjutnya. Selain itu, perlu diperhatikan untuk pertumbuhan sel-sel otak anak perlu lebih banyak butuh lemak. Kalau usianya di atas 5 tahun, sudah berhenti pertumbuhan itu. Ada yang menggaungkan, bahwa 1.000 hari pertama atau sampai dua tahun adalah masa kritis pertumbuhan. Kalau lewat, maka susah bagi kita untuk memperbaiki lagi.

Karena itu percepatan tumbuh pada remaja sangat rentan terhadap kekurangan energi dan nutrisi, sehingga kekurangan dalam waktu panjang (kronik) dapat berakibat terjadinya keterlambatan pubertas dan atau hambatan pertumbuhan. Zat gizi yang dibutuhkan tersebut adalah protein, karbohidrat, lemak, mineral (kalsium, zat besi, seng), vitamin (A,B,C,D,E), dan serat.

Permasalahan gizi pada anak remaja

“Permasalahan gizi yang umum ditemukan pada remaja adalah obesitas dan kekurangan gizi mikro. Biasanya obesitas akan diikuti oleh penyakit metabolik, penyakit yang berasal dari masalah makanan. Anemia paling banyak dijumpai pada anak perempuan. Sedangkan pada anak kecil lebih ke masalah kurang gizi, seperti *stunting* (tengkes) misalnya,” kata dr. Mila.

Nutrisi berperan untuk menunjang tumbuh kembang di masa remaja. Sayangnya, masih ada anak yang suka pilih-pilih makanan atau bahkan menolak makan karena berbagai alasan tertentu. Hal ini tentu dapat memengaruhi kesehatan tubuhnya. Masalahnya dari temuan Joan Bottorff, profesor dari University of British Columbia, Kanada, mengungkapkan pola makan buruk pada masa remaja, seusai masa sekolah menengah yang berlangsung sampai menjelang dewasa berdampak obesitas, yang dapat memicu aneka penyakit masa depan. Riset tersebut dilakukan bersama School of Medicine Jiman University, China dengan responden hampir 12.000 mahasiswa. (Kompas, 6 Juni 2023).

Masalah yang terkait dengan gizi pada remaja, adalah:

■ **ANEMIA DEFISIENSI ZAT BESI.** Kondisi yang disebabkan karena kurangnya persediaan zat besi di dalam tubuh yang bisa disebabkan oleh beberapa hal, misalnya karena asupan makanan yang tidak memberikan cukup zat besi, interaksi obat atau zat besi di dalam makanan sulit diserap oleh tubuh. Di masa remaja ini, tubuh membutuhkan kadar zat besi yang cukup guna mendukung perkembangan selama pubertas. Terutama bagi remaja putri yang mengalami menstruasi, di mana tubuh kehilangan darah dalam jumlah yang cukup banyak. Berdasarkan WHO, remaja putri mengalami kehilangan zat besi sebesar 12,5 sampai 15 mg per bulan, atau 0,4 sampai 0,5 mg zat besi per hari karena menstruasi. Oleh sebab itu, cadangan zat besi dalam tubuh pada remaja perempuan lebih sedikit dibandingkan dengan remaja laki-laki.

■ **KEKURANGAN GIZI (MALNUTRISI).** Kondisi ketika asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh tidak mencapai jumlah seharusnya. Hal ini mudah terjadi pada remaja dengan pola makan yang kurang baik. Menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), kekurangan gizi (malnutrisi) pada remaja umumnya membuat tubuhnya tidak berkembang dengan optimal. Kondisi ini biasanya disebabkan oleh minimnya asupan zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, serat dan lemak, serta zat gizi mikro dari vitamin dan mineral. Akibatnya, pertumbuhan remaja bisa terhambat, salah satunya membuat tubuh remaja menjadi pendek.

■ **SALAH LANGKAH DALAM PENGATURAN POLA MAKAN.** Tidak seperti usia sebelumnya, saat menginjak usia remaja otomatis terjadi banyak perubahan pada tubuh anak, baik itu secara fisik maupun psikologis. Di usia ini, umumnya mereka sudah mulai paham mengenai citra tubuh (*body image*), sehingga cenderung lebih selektif dalam memilih-milih makanan hariannya. Ditambah dengan terjadinya perubahan pesat pada berat dan tinggi badan, yang kerap kali membuat anak remaja menjadi tidak nyaman. Bahkan, anak bisa sampai merasa khawatir dan tidak percaya diri terhadap penilaian buruk orang lain tentang perawakan tubuhnya. Lebih parah lagi, tidak sedikit remaja yang rela memangkas porsi makannya, atau

menghindari beberapa jenis makanan tertentu. Tujuannya demi menjaga berat badan serta proporsi tubuhnya tetap ideal. Namun sayangnya, pengaturan pola makan harian yang diterapkan para remaja sering salah langkah. Alhasil, hal ini malah membuat tubuh mereka terlampau kurus karena melakukan diet ketat dengan perilaku makan menyimpang. Akibatnya, anak remaja mengalami gizi kurang atau malah *overweight* dan obesitas karena makan dalam porsi berlebih.

■ **KERONTOKAN RAMBUT.** Kerontokan rambut akibat perubahan hormonal bisa terjadi pada remaja putri. Ketika anak sedang berkembang, mereka mengalami banyak perubahan tubuh dan perubahan hormon. Namun, kurangnya nutrisi juga bisa menyebabkan kerusakan rambut pada remaja putri maupun remaja putra. Lebih sering mengonsumsi *junk food* ketimbang buah dan sayur yang bergizi bisa berakibat buruk yakni kekurangan protein, vitamin dan mineral untuk menahan kekuatan rambut.

Menu sehat dan pola makan remaja

"Menu sehat untuk remaja adalah makan tiga kali sehari, dengan cemilan satu atau dua kali. Di dalam menunya itu sudah ada karbohidrat, protein, lemak dan serat. Jangan lupa mengonsumsi air putih, biasanya 8 gelas atau 1,5 sampai 2 liter sehari. Juga, jangan lewatkan sarapan. Seringnya remaja tidak sarapan, karena terburu-buru. Bila dia sudah sarapan, nanti makan siang nya tidak lagi membabi buta, karena sudah ada ganjalannya. Jadi dia makan siang nggak porsi besar, karena kalau porsi besar itu tadi akan banyak sisanya di dalam tubuh," kata dr. Mila.

"Cemilan yang diutamakan adalah buah-buahan, sehingga komposisinya sesuai dengan piramid makanan, yaitu: karbohidrat, sayuran, protein dan lemak, dengan komposisi paling banyak karbohidrat, disusul sayuran dan selebihnya lemak dan protein. Kurangi makanan yang mengandung gula. Banyak makan buah dan sayuran, kurangi

makan makanan cepat saji. Remaja memang paling suka minum *soft drink*, seperti teh botol yang gulanya bisa sepertiga sampai setengah gelas. Atau jus yang juga banyak gula, ditambah pula dengan susu kental manis,” lanjutnya.

Dr. Mila mengingatkan agar perlu mewaspadai konsumsi *fast food* atau makanan siap saji, karena mengandung lebih banyak karbohidrat dan lemak. Tinggi gula dan garam yang membuatnya terasa gurih, yang sesuai dengan selera kita. Masalahnya karbohidrat yang ada di *fastfood* itu susah dicerna, sehingga menumpuk di dalam tubuh dan disimpan sebagai lemak. Kadang jadi tidak bisa dihindarkan, sehingga berisiko diabetes. Juga, lemaknya adalah golongan lemak trans yang juga susah dicerna, sehingga kadar kolesterol tubuhnya menjadi tinggi, yang berisiko penyakit jantung. Selain itu, karena makanan ini lebih rendah nutrisinya karena karbohidratnya susah dicerna, menyebabkan cepat lapar. Makanya jadi banyak makan, akhirnya menjadi gendut. Itu sebabnya mengapa *fastfood* identik dengan obesitas.

Tips

Cara yang dianjurkan agar gizi pada remaja tetap seimbang dan kesehatan tetap terjaga:

- **PANTAU ASUPAN GIZI PADA REMAJA.** Jangan lupa untuk rutin memantau perkembangan status gizi remaja dengan memeriksakannya ke dokter atau ahli gizi. Meski dirawat di rumah, dokter tetap harus mengecek kondisi kesehatan anak secara berkala. Jika status gizi anak tidak kunjung membaik atau semakin parah, maka perawatan intensif di rumah sakit mungkin jadi pilihan selanjutnya guna memulihkan kebutuhan nutrisi remaja.
- **MEMPERBAIKI POLA MAKAN.** Kunci awal dalam pemenuhan asupan gizi pada remaja adalah dengan memberikan pilihan makanan kaya nutrisi setiap harinya. Dorong anak agar mau mencoba dan memakan anjuran makanan yang dapat membantu memulihkan kondisi tubuhnya. Di sisi lain, pastikan tetap menjaga jumlah kalori yang dikonsumsi anak agar selalu sehat dan bergizi.

ZAT GIZI DAN KEBUTUHAN PADA MASA TUMBUH REMAJA

Nutrisi penting yang berperan dalam mendukung tumbuh kembang remaja adalah sebagai berikut:

- **PROTEIN.** Pembentuk jaringan tubuh. Kebutuhan protein pada remaja ditentukan oleh jumlah protein untuk rumatan masa tubuh tanpa lemak dan peningkatan massa tubuh tanpa lemak selama percepatan tumbuh. Kebutuhan protein tertinggi pada saat puncak percepatan tinggi terjadi (anak perempuan 11 sampai 14 tahun, dan anak laki-laki 15 sampai 18 tahun) dan kekurangan asupan protein secara konsisten pada masa ini dapat berakibat pertumbuhan linear berkurang, keterlambatan maturasi seksual serta berkurangnya akumulasi massa tubuh tanpa lemak.
- **KARBOHIDRAT.** Merupakan sumber energi utama dalam makanan, selain juga sebagai sumber serat makanan. Jumlah yang dianjurkan adalah 50% atau lebih dari energi total serta tidak lebih dari 10 sampai 25% berasal dari karbohidrat sederhana seperti sukrosa atau fruktosa.
- **LEMAK.** Tubuh manusia memerlukan lemak dan asam lemak esensial untuk pertumbuhan dan perkembangan normal. Pedoman makanan di berbagai negara termasuk Indonesia (gizi seimbang), menganjurkan konsumsi lemak tidak lebih dari 30% dari energi total dan tidak lebih dari 10% berasal dari lemak jenuh. Sumber utama lemak dan lemak jenuh adalah susu, daging (berlemak), keju, mentega atau margarin dan makanan seperti cake, donat, kue sejenis dan es krim, dan lain-lain.

- **MEMBERIKAN SUPLEMEN.** Suplemen vitamin dan mineral, baik untuk menjaga agar asupan gizi pada remaja tetap seimbang. Selain itu juga bermanfaat agar nafsu makannya meningkat. Namun, penggunaannya perlu dikontrol seperlunya.
- **LINGKUNGAN YANG SEHAT.** Pola hidup sehat pada anak dimulai dari lingkungan sekitar, yaitu rumah tempatnya biasa bermain dan belajar. Hindari keinginan kita sebagai orangtua meminta agar berat badannya turun. Diet yang tidak sehat lebih sering dialami remaja yang kelebihan berat badan atau bahkan dengan berat badan normal, karena mereka lebih fokus pada berat badan si anak dibanding kesehatannya.

■ **KALSIMUM (Ca).** Kebutuhan kalsium pada masa remaja merupakan yang tertinggi dalam kurun waktu kehidupan karena remaja mengalami pertumbuhan skeletal yang dramatis. Sekitar 45% dari puncak pembentukan massa tulang berlangsung pada masa remaja, sehingga kecukupan asupan kalsium menjadi sangat penting untuk kepadatan masa tulang serta mencegah risiko fraktur dan osteoporosis. Pada usia 17 tahun, remaja telah mencapai hampir 90% dari masa tulang dewasa, sehingga masa remaja merupakan peluang (*window of opportunity*) untuk perkembangan optimal tulang dan kesehatan masa depan. Angka kecukupan asupan kalsium yang dianjurkan untuk kelompok remaja adalah 1.300 miligram (mg) per hari. Susu merupakan sumber kalsium terbaik, disusul keju, es krim, yogurt. Kini banyak makanan dan minuman yang difortifikasi dengan kalsium yang setara dengan kandungan kalsium pada susu (300 mg per saji). Terdapat pula kalsium dalam bentuk sediaan farmasi (dalam bentuk karbonat, sitrat, laktat atau fosfat) dengan absorpsi sekitar 25 sampai 35%. Sediaan kalsium akan diabsorpsi lebih efisien bila dikonsumsi bersama makanan dengan dosis tidak lebih dari 500 mg.

■ **ZAT BESI (Fe).** Seperti halnya kalsium, kebutuhan zat besi pada remaja, baik perempuan maupun laki-laki, meningkat sejalan dengan cepatnya pertumbuhan dan bertambahnya massa otot dan volume darah. Pada remaja perempuan kebutuhan lebih banyak dengan adanya menstruasi. Kebutuhan pada remaja laki-laki 10-12 mg/hari dan perempuan 15 mg/hari. Besi dalam bentuk heme (senyawa) yang terdapat pada sumber hewani lebih mudah diserap dibanding besi non-heme yang terdapat pada biji-bijian atau sayuran.

■ **VITAMIN A.** Selain penting untuk fungsi penglihatan, vitamin A juga diperlukan untuk pertumbuhan, reproduksi dan fungsi imunologik. Kekurangan vitamin A awal ditandai dengan adanya buta senja. Sumber vitamin A utama adalah sereal siap saji, susu, wortel, margarin dan keju. Sumber beta karoten - satu jenis *karotenoid* yang merupakan zat pigmen pada sayur dan buah berwarna merah, kuning dan oranye - sebagai pro-vitamin A yang sering dikonsumsi remaja berupa wortel, tomat, bayam dan sayuran hijau lain, ubi jalar merah dan susu.

■ **VITAMIN B.** Penting untuk proses metabolisme tubuh. Yang utama adalah Vitamin B1, B2, B9, dan B12.

■ **VITAMIN E.** Vitamin E dikenal sebagai antioksidan yang penting pada remaja karena pesatnya pertumbuhan. Meningkatnya konsumsi makanan yang mengandung vitamin E merupakan tantangan karena makanan sumber vitamin E umumnya mengandung lemak tinggi.

■ **VITAMIN C.** Keterlibatannya dalam pembentukan kolagen dan jaringan ikat menyebabkan vitamin ini menjadi penting pada masa percepatan pertumbuhan dan perkembangan. Status vitamin C pada remaja perokok lebih rendah walaupun telah mengonsumsinya dalam jumlah cukup dikarenakan stres oksidatif sehingga mereka memerlukan tambahan vitamin C hingga 35 mg per hari.

■ **SENG (Zn).** Mineral yang satu ini berperan sebagai metalo-enzyme pada proses metabolisme serta penting pada pembentukan protein dan ekspresi gen. Konsumsi seng yang adekuat penting untuk proses percepatan tumbuh dan maturasi seksual. Seperti halnya dengan kekurangan energi dan protein, kekurangan seng dapat mengakibatkan hambatan pada pertumbuhan dan kematangan seksual. Daging merah, kerang dan biji-bijian utuh merupakan sumber seng yang baik

■ **FOLAT.** Berperan pada sintesis DNA, RNA dan protein sehingga kebutuhan folat meningkat pada masa remaja. Kekurangan folat menyebabkan terjadinya anemia megaloblastik dan kecukupan folat pada masa sebelum dan selama kehamilan dapat mengurangi kejadian spina bifida, cacat lahir ketika sumsum tulang belakang bayi gagal berkembang dengan baik.

■ **SERAT (FIBER).** Penting untuk menjaga fungsi normal usus dan mungkin berperan dalam pencegahan penyakit kronik seperti kanker, penyakit jantung koroner dan diabetes mellitus tipe-2. Asupan serat yang cukup juga diduga dapat menurunkan kadar kolesterol darah, menjaga kadar gula darah dan mengurangi risiko terjadinya obesitas. Kebutuhan serat per hari dapat dihitung dengan rumus: (umur + 5) gram dengan batas atas sebesar (umur + 10) gram.

SESAR ERACS

Mempercepat proses persalinan dan penyembuhan,
dibandingkan dengan operasi biasa



Narasumber

Dr. Ivan Maurits Sondakh, SpOG,

Dokter spesialis kebidanan dan kandungan
(*obstetrician & gynecologist*), praktik di Rumah Sakit
Hermina Tangerang, Mayapada Hospital Tangerang
dan Health 360 Tangerang.



Dr. Ivan Maurits Sondakh, SpOG.

“ERACS (*Enhanced Recovery After Caesarean Surgery*) adalah metode operasi sesar (*caesar*) yang bertujuan untuk mempercepat proses persalinan dan pemulihan (*recovery*) pasien. Dengan metode ini dapat mengurangi durasi rawat inap, komplikasi operasi, serta meningkatkan kepuasan ibu bersalin dengan memungkinkannya melakukan pergerakan lebih cepat dengan nyeri yang minimal pasca operasi *caesar*. Melahirkan dengan metode ini melibatkan kolaborasi para dokter kandungan sebagai operator, dokter anestesi dan dokter anak.”

Kelahiran buah hati menjadi peristiwa yang istimewa bagi pasangan suami-istri, bahkan menjadi momen yang dinanti-nantikan dengan penuh harap. Persalinan biasanya dilakukan pada usia kehamilan 38 - 40 minggu. Selain proses melahirkan secara normal (alamiah), juga ada cara bedah sesar (*caesar*) yang semakin canggih untuk mengurangi rasa sakit sewaktu menjalani operasi melahirkan tersebut. Metode ERACS (*enhanced recovery after caesarean surgery*) disebut bisa menjadi pilihan dalam tata laksana persalinan sesar yang lebih baik, karena dinilai minim rasa nyeri dan mempercepat pemulihan pasca operasi (Kompas, 10 Januari 2023).

Metode ERACS tergolong baru di Indonesia, belum banyak rumah sakit yang menyediakan layanannya. Namun, menjadi pembicaraan publik setelah salah satu artis yang menjalani persalinan mengunggah metode yang dipakainya pada akun Instagram miliknya. Metode ini sebenarnya tidak jauh berbeda dengan sesar pada umumnya, tetapi dengan kerjasama multidisiplin yang baik meliputi pasien, dokter kandungan, dokter anestesi, dokter anak, ahli gizi, dokter rehabilitasi medik, perawat

dan bidan, dapat memberikan hasil kerja tim yang padu dengan lebih baik. Perbedaan yang menyolok dengan operasi sesar biasa (*Sectio Caesarea/SC*) adalah waktu puasa yang lebih pendek membuat pasien tidak lemas selama proses operasi, rasa nyeri pasca operasi lebih sedikit dan masa pemulihan yang lebih cepat.

Apa bedanya dengan operasi sesar biasa?

“Pada dasarnya ERACS adalah perkembangan dari metode persalinan operasi sesar yang berfokus pada pemulihan dan kenyamanan pasien. Selama ini operasi sesar dikenal memiliki risiko komplikasi persalinan seperti nyeri, infeksi luka, gangguan pencernaan, atau trombosis vena dalam. Karena itu dengan ERACS yang menerapkan prinsip pemulihan yang lebih cepat dan minim rasa nyeri, sehingga dapat mengatasi kelemahan operasi sesar biasa tersebut,” kata dr. Ivan.

“ERACS merupakan metode operasi sesar (*Caesarean Surgery/SC*) dengan perawatan khusus yang fokus mempercepat pemulihan pasien. Tujuannya adalah untuk merevisi dan memperbaiki protokol operasi *caesar* yang lama. Persalinan

ERACS dapat mengurangi durasi rawat inap, komplikasi operasi, serta meningkatkan kepuasan ibu melahirkan. Pada awalnya, metode operasi ini diterapkan pada pasien kolorektal, atau disebut dengan ERAS (*Enhanced Recovery After Surgery*). Seiring dengan berjalannya waktu, banyak spesialis bedah lainnya yang turut mengembangkan metode ini termasuk untuk persalinan,” lanjutnya.

Untuk mempercepat pemulihan ibu melahirkan, dokter akan melakukan evaluasi praoperasi. Dokter spesialis anestesi juga berperan dalam melakukan penilaian praoperasi dengan memilih anestesi yang sesuai.

Apa persiapan yang dilakukan menjelang operasi ini?

Untuk menjalani prosedur ini, dokter akan meminta pasien untuk melakukan beberapa persiapan. Salah satu persiapan yang unik adalah pasien tidak perlu puasa sebelum operasi.

Kalau puasa badan akan lemas, misalnya puasa pagi, saat operasi sore hari, tubuh akan lemas. Padahal, kuncinya sembuh lebih cepat adalah tubuh harus dalam kondisi optimal. Karena itu, agar pasien tidak menjadi lemas, seharusnya tidak boleh puasa. Strateginya adalah memberikan makanan yang gampang diserap.

BEBERAPA PERBEDAAN ERACS DENGAN OPERASI SESAR BIASA

Waktu pemulihan lebih cepat.

Perbedaan yang menonjol dari operasi sesar biasa dan ERACS adalah waktu pemulihannya. Persalinan ERACS membuat pemulihan ibu lebih cepat, karena: (1) Penghentian suntikan infus lebih awal, (2) Pelepasan kateter urine lebih awal dan (3) Setelah operasi, ibu melahirkan diperbolehkan untuk makan dan minum lebih cepat. Upaya tersebut membuat kekuatan dan kebugaran tubuh ibu pulih lebih cepat. Proses ibu bisa merawat dan memberi ASI kepada bayi bisa berjalan dengan baik.

Tidak memerlukan puasa agar punya energi cukup.

Pada ERACS sampai 6 jam sebelum operasi bisa makan berat. Sampai 4 jam sebelum operasi bisa makan ringan. Sampai 2 jam sebelum operasi masih bisa minum dan akan diberikan minuman berkalori tinggi yang rasanya manis. Dengan pengaturan pola itu diharapkan kondisi pasien optimal dan bisa mengurangi mual muntah saat operasi.

Pada dasarnya ERACS adalah perkembangan dari metode persalinan operasi sesar yang berfokus pada pemulihan dan kenyamanan pasien.

Dilakukan pada suhu kamar biasa. Suhu diatur supaya pasien nyaman dan untuk bayinya supaya tidak hipotermi.

Nyeri Pascaoperasi dikurangi. Nyeri pascaoperasi sesar sering kali membuat ibu hamil ragu menjalaninya, namun ERACS yang telah terbukti efektif dalam mengurangi rasa nyeri pascaoperasi. bisa menjadi solusi terbaik untuk permasalahan ini. Minimnya rasa nyeri pada metode ERACS dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti: (1) Pemberian obat antiinflamasi nonsteroid dan pereda nyeri nonopioid yang terjadwal, biasanya diberikan berupa infus atau obat minum, (2) Pemberian obat nyeri *long-acting* (kerja panjang) dosis rendah pada tulang belakang ketika operasi, dan (3) Penyuntikan anestesi menggunakan jarum spinal berukuran kecil. Sejumlah perawatan tersebut dapat mengurangi pemberian obat opioid setelah operasi sebesar 30 – 50% yang berguna menghilangkan rasa nyeri lebih cepat sekaligus menurunkan risiko komplikasi pascaoperasi, seperti kelelahan, sembelit dan mual.

Penggunaan jarum anestesi jenis *pencan atraumatik* ukuran kecil. Dokter spesialis anestesi memberikan anestesi dengan jarum spinal (*atraumatic model pencan*) yang berukuran sangat kecil untuk memastikan ibu melahirkan tidak merasa nyeri saat pembiusan, selama dan setelah operasi. Penggunaan jarum *atraumatic model pencan* dengan ukuran kecil dan pengolesan *emla* (obat anestesi topikal pada kulit) sebelum dilakukan suntikan anestesi akan sangat mengurangi efek trauma pada bekas tusukan anestesi. Hal ini mengoptimalkan keamanan dan kepuasan bagi pasien.

Dosis pemberian obat anestesi lebih rendah.

Pada protokol ERACS dosis anestesi yang diberikan lebih rendah tapi dengan multimodal analgetik nyeri menjadi minimal. Dengan penurunan dosis ini, memungkinkan pasien bisa pulih lebih cepat, otomatis fungsi kaki pasien bisa bergerak normal kembali lebih cepat. Dosis anestesi ini artinya lama proses pembiusan saat operasi. Umumnya, operasi *caesar* memakan waktu satu sampai satu setengah jam. Dengan segera hilangnya efek anestesi pada ERACS ini, memungkinkan pasien dapat melakukan mobilisasi atau pergerakan lebih cepat. Mobilisasi yang singkat juga mempercepat proses metabolisme tubuh dan penyembuhan menjadi lebih cepat. Pergerakan atau penyembuhan yang cepat akan membuat kepercayaan diri pasien supaya tidak merasa sakit setelah operasi.

Teknik operasi, *minimal handling*.

“Umumnya prosedur operasi dengan metode ERACS membutuhkan waktu sekitar 60 menit. Durasi operasi ini lebih cepat dan terbatas dibandingkan operasi sesar konvensional. Dengan begitu, proses metabolisme dan pemulihan pun bisa berjalan cepat. Pasien saya ada yang bisa mandi setelah beberapa jam operasi ERACS. Tapi semua kembali ke pasiennya juga,” kata dr. Ivan.

Agar pasien tidak menjadi lemas, seharusnya tidak boleh puasa sebelum operasi. Strateginya adalah memberikan makanan yang gampang diserap.

Persiapan menjelang persalinan sesar ERACS yang perlu diperhatikan pasien adalah:

- Pertama konsultasi dengan dokter kandungan untuk mengetahui kondisi kehamilan dan persiapan operasi.
- Pemeriksaan darah untuk persiapan operasi.
- Pemeriksaan riwayat kesehatan. Bila memiliki gastritis dan masalah lambung, dokter memberikan obat antimal.
- Penjelasan perawat tentang persiapan operasi termasuk proses puasa, pemeriksaan laboratorium, konsultasi dokter spesialis lain.

Dengan cara ini, pasien jadi lebih nyaman. Selesai operasi langsung bisa untuk jalan sekitar 6 jam (mungkin lebih cepat) setelah operasi. Menurut dr. Ivan, luka bekas jahitan sesar ERACS ini umumnya butuh waktu 1-2 minggu untuk menutup sempurna dan benar-benar sembuh. Sementara untuk jahitan di bagian dalam (jahitan rahim) biasanya membutuhkan waktu 6 bulan benar-benar bisa sembuh.

“Bila operasi ERACS dilakukan biasanya ibu dan bayi bisa pulang 48 jam atau 2 hari setelah operasi, namun tergantung protokol rumah sakit,” kata dr. Ivan menegaskan.

Q Apakah ada kondisi yang membuat ibu sulit melakukan persalinan ERACS?

Memang tidak semua pasien, bisa dilakukan ERACS karena idealnya ERACS memerlukan persiapan. Jadi pada pasien *emergency* tidak sepenuhnya bisa dilakukan ERACS, mungkin dilakukan modifikasi tertentu sehingga bisa mendapatkan operasi yang nyaman. Pada kondisi operasi yang sulit, diperkirakan memiliki komplikasi dan risiko operasi yang lebih lama tidak dapat dilakukan operasi ini.

Q Berapa kali kontrol ke dokter setelah operasi sesar ERACS?

“Tidak ada patokan berapa kali harus kontrol ke dokter kandungan pasca menjalani operasi sesar, hal ini kembali tergantung pada kondisi kesehatan pasien dan sudah sejauh mana proses pemulihan berlangsung,” kata dr. Ivan. Secara umum kontrol 1 minggu setelah pulang dari rumah sakit, Pada kondisi penyembuhan yang baik tidak perlu perawatan luka di rumah. Pastikan lukanya tidak ada rembesan dan tidak terkena kotor atau air saat mandi atau aktifitas,” lanjutnya.

Q Apakah ada yang perlu diperhatikan pasca persalinan ERACS?

Melahirkan memakai teknik ERACS membuat ibu melahirkan bisa menjadi lebih nyaman dan cepat pulih sehingga bisa beraktivitas dengan baik. Selalu kontrol sesuai jadwal dan memperhatikan luka operasi. Ibu harus memperhatikan asupan nutrisi makanan yang tinggi protein dan gizi yang baik selama menyusui dan pemulihan.

Meski begitu, dengan melakukan persalinan ERACS, ibu bisa memberikan ASI eksklusif untuk bayi lebih awal. Sehingga, hal tersebut tidak perlu terlalu dicemaskan. Pemberian ASI tersebut akan membantu meningkatkan sistem imun bayi, karena ASI mengandung berbagai nutrisi serta antibodi yang bermanfaat menjaga sistem kekebalan tubuh bayi. Selain itu, ASI juga memiliki kandungan simbiotik yang berguna menjaga keseimbangan jumlah bakteri baik di saluran pencernaan.

Selain itu, ERACS sering kali dikatakan memiliki efek samping gatal berlebihan setelah melahirkan. Kondisi ini sebetulnya jarang terjadi dan hanya terjadi jika ibu melahirkan memiliki alergi terhadap obat-obatan tertentu. Karena itu, sebelum melakukan tindakan operasi dokter akan terlebih dahulu melakukan beberapa tes untuk memastikan apakah pasien memenuhi persyaratan untuk melakukan operasi ERACS ini.

“Komplikasi operasi ERACS pada dasarnya sama dengan operasi konvensional. Sebagian pasien dapat mengalami pusing, mual, muntah, hingga pendarahan. Maka dari itu, bila ibu kini tengah mengandung, sebaiknya bicarakan terlebih dahulu terkait metode persalinan yang tepat kepada dokter spesialis kandungan,” kata dr. Ivan mengingatkan.

Berapa biaya operasi sesar ERACS ini?

“Kalau harga harus disesuaikan dengan masing-masing rumah sakit. Ada yang paket Section Caesarea ERACS bisa lebih mahal, ada juga yang tidak ada perbedaan harga. Ada juga rumah sakit yang bisa menggunakan BPJS. Semua tergantung rumah sakit masing-masing,” kata dr. Ivan.

TIPS DOKTER

CARA PERSALINAN AMAN DAN SEHAT (NORMAL ATAU SESAR) SESUAI KONDISI KESEHATAN

“Apabila Anda membutuhkan layanan kehamilan, persalinan, hingga pasca persalinan yang lengkap, Anda harus konsultasi dengan ahlinya. Anda harus mendapatkan layanan lengkap dan fasilitas mutakhir yang didukung oleh tim dokter multidisiplin, seperti spesialis kandungan dan kebidanan, anak, anestesi, gizi klinis, konsultan laktasi, serta bidan dan tenaga medis profesional lainnya untuk memberikan pengalaman persalinan yang aman, nyaman dan tak terlupakan,” kata dr. Ivan.

“Dan jika Anda memiliki keluhan lain terkait kesehatan tubuh selama masa kehamilan, segera konsultasikan ke rumah sakit terdekat guna mendapatkan diagnosis dan penanganan medis secara tepat dari dokter kandungan. Anda harus menemukan jadwal dokternya, *booking*, dan buat janji dengan dokter terkait,” lanjutnya mengingatkan.

STIFF PERSON SYNDROME

Sindrom yang dialami Celine Dion



Foto: Miriam Alonso-pexels.com

Narasumber

Dr. dr. Fitri Octaviana, Sp. N. Subsp. E. N. K (K), M.Pd.Ked.

Dokter Spesialis Neurologi Subspesialis Epilepsi dan Neurofisiologi Klinik Rumah Sakit Pondok Indah, Pondok Indah, Jakarta Selatan ■ Dokter Fitri meraih gelar dokter spesialis saraf dan magister ilmu kedokteran dari Universitas Indonesia. Kemudian, beliau mengikuti program *fellowship* Clinical Neurophysiology, Graduate School of Medicine, University of Tokyo, Jepang. Pada 2013 beliau mendapatkan keahlian sebagai konsultan subspesialis neurofisiologi klinik, neuromuskular, dan epilepsi. Pada 2018, dr. Fitri meraih gelar doktoral dari Universitas Indonesia. ■ Dokter Fitri aktif menerbitkan karya ilmiahnya. Tak kurang dari 51 karya ilmiah dan empat buku sudah diterbitkan di jurnal kesehatan dalam negeri maupun luar negeri. Untuk memperdalam ilmunya, beliau kerap mengikuti berbagai pelatihan di antaranya mengenai *clinical neurophysiology and epilepsy*.



“Stiff person syndrome (SPS) merupakan kelainan neurologis autoimun yang tergolong langka. Orang yang memiliki kondisi ini biasanya merasakan kaku pada otot badan dan perut (bagian tengah tubuh). Seiring dengan berjalannya waktu, pengidap penyakit ini akan mengalami kekakuan (rigiditas) dan kram di kaki dan otot lainnya. Sehingga penderitanya mungkin akan mengalami kesulitan untuk berjalan, bahkan rentan untuk jatuh dan cedera.”

Dr. dr. Fitri Octaviana, Sp. N. Subsp. E. N. K (K), M.Pd.Ked.

Beberapa waktu yang lalu dunia dikejutkan dengan pernyataan Celine Dion (54), penyanyi kondang asal Kanada, yang melalui video di media sosialnya mengungkapkan kondisi dirinya menderita *stiff person syndrome (SPS)*, suatu gangguan saraf langka yang parah. “Pada dasarnya, penyakit ini merupakan penyakit autoimun di mana tubuh salah mengenali sinyal dan menganggap bahwa saraf merupakan benda asing yang harus diserang. Karena itu, antibodi yang terbentuk menyerang saraf dan merusaknya,” kata dr. Dyah Tunjungsari SpS, Staf Departemen Neurologi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI)/ Rumah Sakit Dr Cipto Mangunkusumo (RSCM), kepada salah satu media ibu kota (Kompas, 15 Desember 2023).

Sampai saat ini belum diketahui apa penyebabnya. Namun, penyakit SPS ini bisa dipicu oleh kondisi keganasan yang terjadi pada pasien kanker atau penyakit autoimun lain. Karena itu, penyakit yang menyebabkan kekakuan pada otot ini bisa menjadi efek samping dari penyakit utama yang

dialami pasien. Masalahnya, penyakit SPS tidak bisa disembuhkan, walaupun bisa dikontrol melalui sejumlah terapi untuk mengatasi gejala-gejalanya yang muncul.

Menurut data Pusat Informasi Penyakit Langka dan Genetik (GARD), SPS adalah penyakit langka yang dialami oleh satu atau dua orang dari sejuta populasi penduduk. Lebih banyak ditemukan pada wanita.

Q Apa yang terjadi?

*“Stiff-person syndrome (SPS) adalah gangguan neurologi yang sangat jarang terjadi dan diperantarai oleh imun (*immune-mediated*) yang menyerang susunan saraf pusat. Perburukan klinisnya terjadi dengan cepat dan sering tidak terdiagnosis. Gejalanya berupa kekakuan dan spasme otot yang disertai nyeri yang biasanya mengenai anggota gerak, terutama bagian proksimal, misalnya paha, lengan atas dan batang tubuh (trunkal),”* kata dr. Fitri.

Kebanyakan pengidap SPS membuat antibodi dengan asam glutamat dekarboksilase (*glutamic acid decarboxylase/ GAD*) yang berperan dalam pembuatan zat penghantar sinyal (neurotransmitter) *gamma-aminobutyric acid* (GABA) yang membantu mengontrol pergerakan otot. Namun para ahli belum memahami peran GAD yang sebenarnya dalam perkembangan dan memburuknya penyakit ini. Yang perlu diketahui, bahwa keberadaan antibodi GAD bukan berarti seseorang mengidap SPS. Sebagian kecil dari populasi umum memiliki antibodi GAD tanpa efek samping.

SPS terbagi dalam beberapa jenis berbeda:

■ **SPS Klasik.** Jenis yang paling umum ditemukan dan berkaitan dengan antibodi GAD yang mengganggu saraf pergerakan otot.

■ **SPS varian.** Varian SPS yang disebabkan oleh antibodi berbeda dari penyebab SPS klasik, dapat melibatkan bagian tubuh tertentu, atau melibatkan inkoordinasi yang lebih menonjol karena adanya gangguan gerak tubuh yang disebabkan oleh masalah di otak (ataksia). Juga berkaitan dengan kanker payudara, kanker usus besar, kanker tiroid, kanker paru-paru, serta limfoma hodgkin dan non-hodgkin. Namun, SPS varian cenderung bermanifestasi sebelum kanker tersebut berkembang.

■ **Ensefalomielitis progresif dengan kekakuan dan mioklonus (PERM).** Jenis SPS yang lebih parah dan dapat menyebabkan penurunan kesadaran, gangguan gerakan mata, ataksia dan disfungsi otonom. Perlu perawatan inap di rumah sakit, karena adanya disfungsi otonom.

Q Seberapa bahayanya penyakit ini?

“Jika tidak didiagnosis cepat dan tidak diberikan tata laksana yang sesuai, maka perburukan penyakit SPS ini cepat terjadi dan dapat mempengaruhi kualitas hidup pasien,” kata dr. Fitri. “Pasien mengalami kendala dalam kegiatan sehari-hari karena kaku pada seluruh tubuh dan selanjutnya dapat menyebabkan depresi,” lanjutnya.

Q Apa saja gejala dan tanda-tandanya yang perlu diketahui?

“Gejala dan tanda-tanda SPS yang perlu diketahui, adalah kekakuan otot yang terjadi secara tiba-tiba dan semakin progresif, disertai nyeri pada otot, kaku saat berjalan, bahkan pada beberapa kasus menjadi tidak dapat berjalan karena sangat kaku dan dapat disertai gangguan keseimbangan,” kata dr. Fitri.

Umumnya, gejala SPS terjadi secara bertahap. Pada kondisi yang lebih buruk, biasanya kekakuan yang terjadi akan disertai dengan rasa nyeri yang berlebihan. **Gejala-gejala kekakuan otot yang terjadi, adalah sebagai berikut:**

- Kekakuan yang ekstrem.
- Otot inti terasa kaku.
- Masalah postur tubuh dengan otot punggung yang kaku, sehingga jadi membungkuk.
- Kram otot yang terasa sakit.
- Kesulitan berjalan.
- Kram dan kaku otot dapat diperberat dengan stimulasi sensorik seperti cahaya, sentuhan yang tidak disengaja, stimulasi suara, dan perubahan emosi/stres.

Gejala kram otot pada penderita SPS terasa sangat kuat hingga dapat menyebabkan pasien jatuh berulang dan dapat mengubah postur tubuh menjadi lebih lordosis.

Walaupun gejala yang muncul tidak terjadi secara mendadak, tetapi jika tidak ditangani dengan tepat maka gejalanya dapat memburuk dan berisiko terjadi kecacatan.

Orang yang hidup dengan kondisi SPS bisa mengalami depresi atau kecemasan karena adanya gejala-gejala lain yang mengganggu. Potensi tekanan emosional dapat meningkat seiring dengan perkembangan penyakit ini.

Q Apakah ada komplikasi yang dapat terjadi?

Stiff person syndrome dapat menyebabkan komplikasi sebagai berikut:

- Kecemasan dan depresi.
- Tulang terkilir atau patah akibat kram otot yang parah.
- Sering jatuh.
- Keringat berlebihan (hiperhidrosis).

Q Apa penyebabnya?

“Penyebabnya adalah kondisi autoimun, yaitu adanya autoantibodi yang disebut glutamic acid decarboxylase (anti-GAD) yang tiba-tiba aktif dan menyebabkan kerusakan sel saraf (neuron) GABA (*gamma butyric acid*) di medula spinalis dan cerebellum (otak kecil), dapat juga mengenai otak dan batang otak,” kata dr. Fitri. “Sudah ada juga kasus penyakit ini di Indonesia. Sejauh yang pernah saya temui, sudah ada 2 kasus,” lanjutnya.

Q Apa pula faktor risiko yang perlu diwaspadai?

Faktor risikonya adalah sebagai berikut:

Wanita berisiko dua kali lebih besar dibandingkan dengan pria.

Penyakit ini dapat berkembang pada usia berapapun, tetapi gejala yang lebih sering muncul adalah pada usia 30 hingga 40 tahunan.

SPS juga dikaitkan adanya kondisi autoimun lainnya, seperti: diabetes tipe 1, penyakit tiroid autoimun, vitiligo, anemia pernisijsa dan penyakit celiac.

Q Mengapa penyakit autoimun semakin banyak jumlah jenisnya? Apakah ada hubungannya dengan gaya hidup dan komplikasi penyakit berbahaya lain yang mungkin sebagai penyebab atau pemicunya?

“Penyakit autoimun semakin banyak ditemukan, mungkin karena kemampuan dokter untuk mendiagnosis berbagai penyakit autoimun ini juga semakin meningkat. Penyakit autoimun sering tidak diketahui penyebabnya secara pasti. Beberapa di antaranya dapat berhubungan dengan semakin banyaknya kasus kanker (sindrom paraneoplastik),” kata dr. Fitri.

Q Bagaimana diagnosisnya ditegakkan?

“Diagnosisnya ditegakkan berdasarkan anamnesis dan pemeriksaan fisik yang teliti, pemeriksaan penunjang seperti MRI untuk menyingkirkan kemungkinan penyebab yang lain, dan pemeriksaan antibodi anti-GAD,” kata dr. Fitri.

Pemeriksaan yang dilakukan dokter untuk menegakkan diagnosisnya, adalah:

■ **TES DARAH ANTIBODI.** Pemeriksaan untuk melacak keberadaan antibodi GAD dan tanda-tanda lain yang dapat menunjukkan adanya penyakit lain.

■ **ELEKTROMIOGRAFI (EMG).** Untuk mengukur aktivitas listrik di otot dan untuk mengidentifikasi adanya penyebab lain.

■ **PUNGSI LUMBAL (KERANG TULANG BELAKANG).** Memeriksa keberadaan antibodi GAD dan tanda-tanda lainnya yang diperlukan. Dokter akan menggunakan jarum untuk menarik cairan dari saluran tulang belakang sebagai sampel pemeriksaan.

Q *Apa pengobatan yang diberikan dokter?*

“Terapi yang diberikan antara lain berupa terapi simptomatik untuk mengurangi kekakuan otot pasien dan yang paling penting adalah pemberian imunoterapi,” kata dr. Fitri. “Jika cepat didiagnosis maka imunoterapi dapat diberikan awal, sehingga kemungkinan perbaikan fungsi neurologis dapat lebih tinggi,” lanjutnya.

Hingga saat ini, belum ada obat untuk mengatasi SPS. Walaupun tidak bisa disembuhkan, tetapi kondisi ini dapat dikontrol melalui sejumlah terapi. Tatalaksana yang diberikan ditujukan untuk mengatasi gejala yang ditimbulkan.

Perawatan untuk membantu mengelola gejala dan mencegah agar kondisinya tidak menjadi lebih buruk adalah:

- **Gejala kekakuan otot.**
Dapat diobati dengan jenis obat yang berfungsi untuk melemaskan otot (obat anti kejang), dan antikonvulsan.
- **Rasa sakit dan ketidaknyamanan.**
Dokter mungkin akan memberikan analgesik (peredai nyeri).
- **Depresi dan kecemasan.**
Dokter juga akan meresepkan obat antidepresan, seperti inhibitor *reuptake* serotonin selektif.

Perawatan tambahan yang mungkin disarankan untuk mencegah SPS menjadi semakin parah, adalah:

- **Transplantasi sel induk autologus (*stemcell*).**
Darah dan sel sumsum tulang diambil untuk diproses sebelum digunakan kembali ke dalam tubuh untuk membentuk sel kekebalan yang dapat mencegah proses autoimun SPS.
- **Imunoglobulin intravena.**
Untuk menurunkan jumlah antibodi yang menyerang jaringan sehat.
- **Plasmapheresis.**
Menukar plasma darah yang lama dengan plasma baru untuk mengurangi jumlah antibodi di dalam tubuh.
- **Imunomodulator.**
Terapi penekan kekebalan diberikan kepada pasien menggunakan Intravenous immunoglobulin (IVIG) atau melalui obat untuk menumpulkan respon imun tubuh.

Selain pemberian obat-obat tersebut, dokter mungkin juga akan merujuk pasiennya ke tempat terapi fisik, yang walaupun tidak dapat mengobati langsung, tetapi dapat berguna untuk memberikan kesejahteraan emosional, berjalan, mengatasi nyeri, dan meningkatkan kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari.

Q Apakah bisa dicegah?

“Sayangnya belum ada tindakan preventif secara khusus pada SPS. Intinya, untuk pencegahan dianjurkan untuk menerapkan pola hidup sehat, mengonsumsi makanan gizi seimbang, istirahat cukup dan rutin berolahraga,” kata dr. Fitri mengingatkan.

Karena *stiff person syndrome* merupakan kondisi yang berhubungan dengan autoimun, maka belum ada cara untuk mencegah terjadinya penyakit ini. Namun, dapat diusahakan untuk mencegah perkembangannya menjadi semakin lebih parah dengan berkonsultasi dengan dokter spesialis neurologi. Karena itu, jika seseorang memiliki faktor risiko SPS atau mengalami gejala yang mencurigakan, sebaiknya segera hubungi dokter.

Foto: Ron Lach-pexels photo.



Menerapkan pola hidup sehat.

07
MAR

Anak Usaha Prodia,
PT Prodia Digital
Indonesia Luncurkan
Aplikasi Kesehatan “U
By Prodia” Personalized
Health & Wellness



Peluncuran aplikasi kesehatan terbaru bernama U by Prodia sebagai momentum dalam mewujudkan langkah konkrit mendukung ekosistem digital kesehatan yang terintegrasi dan dipersonalisasi. Aplikasi ini memberi pengalaman terbaik pelanggan dengan konsep asisten digital kesehatan yang personal, akurat dan presisi.

Dengan aplikasi kesehatan ini, pengguna dapat memantau kesehatan organ vital tubuh agar tetap sehat, terjaga dan mampu meningkatkan kualitas hidup. Melalui pemantauan kesehatan organ vital ini, pengguna dapat memantau tingkat hipertensi dan juga kadar diabetes dalam tubuh, mengingat bahwa hipertensi dan diabetes memiliki faktor risiko yang saling berkaitan dalam tubuh manusia.

31
MEI

Memaksimalkan
Kenyamanan Bagi
Pelanggan, Prodia
Resmikan Gedung
Baru di Cirebon

Memasuki akhir kuartal II, PT Prodia Widyahusada Tbk. baru saja meresmikan gedung baru di Cirebon yang berlokasi di Jl. R.A Kartini No.37 Kecamatan Kejaksan, Kota Cirebon. Peresmian gedung baru Prodia cabang Cirebon ini merupakan relokasi strategis yang diharapkan dapat menghadirkan pengalaman pelanggan yang lebih komprehensif. Turut hadir dalam acara peresmian gedung baru yaitu Dra. Hj. Eti Herawati selaku Wakil Walikota Cirebon, Ruli Tri Lesmana selaku Ketua DPRD Kota Cirebon, dr. Siti Maria Listyawati, MM selaku Kepala Dinas Kesehatan Kota Cirebon, AKBP Arieq Indra Sentanu, SH., S. I.K. MH selaku Kapolres Kota Cirebon, Dewi Muliaty selaku Direktur Utama PT Prodia Widyahusada Tbk., jajaran manajemen PT Prodia Widyahusada Tbk. dan juga perwakilan aparat pemerintah daerah lainnya.



03
JUN

Prodia Scientific
Day 2023 Resmi
Digelar

Penyelenggaraan kegiatan ilmiah tahunan Prodia Scientific Day ini digelar dengan tema “Digital Transformation in Clinical Laboratory Practice”. Kegiatan Prodia Scientific Day 2023 ini merupakan penyelenggaraan tahun ke-7 bagi Prodia. Prodia Scientific Day diadakan sebagai wadah bagi ilmuwan, karyawan dan dokter untuk mendapatkan pembaruan informasi dan

inspirasi seputar perkembangan pemeriksaan laboratorium serta penelitian-penelitian yang telah dilakukan, baik oleh Prodia maupun oleh para dokter atau ilmuwan yang berkerjasama dengan Prodia selama ini.



10
JUN

Siap Menjadi
Pusat Rujukan
Pemeriksaan
Laboratorium di
Indonesia Timur,
Prodia Resmikan
Grha Prodia
Makassar

Demi mewujudkan komitmen mempertahankan mutu dan kualitas layanan pemeriksaan kesehatan yang terbaik bagi pelanggan, PT Prodia Widyahusada Tbk meresmikan Grha Prodia Makassar, yang berlokasi di Jl. Jend. Sudirman No. 75-77 Makassar, Sulawesi Selatan. Grha Prodia Makassar secara simbolis diresmikan oleh Andi Sudirman Sulaiman-Gubernur Provinsi Sulawesi Selatan, Andi Widjaja-Founder dan Komisaris Utama Prodia, Dewi Muliaty-Direktur Utama Prodia, Hermin Tikumaqdika-Regional Head Prodia Sulampua Area, Eko Haryanto-Branch Manager Prodia cabang Makassar. Acara peresmian dihadiri oleh segenap tamu undangan mulai dari sivitas akademika perguruan tinggi, Rektor Universitas Hasanuddin, Ketua Ikatan Dokter Indonesia (IDI), hingga pelanggan Prodia.



15
JUL

Rekatkan
Interaksi dengan
Pelanggan dan
Keluarga, Prodia
Healthy Fun
Festival 2023

Prodia kembali menghadirkan gelaran acara Prodia Healthy Fun Festival 2023 (Prodia HFF). Acara tahunan yang telah diinisiasi sejak tahun 2017 bertujuan meningkatkan kesadaran dan wawasan masyarakat luas akan pemeliharaan gaya hidup sehat sebagai langkah preventif menghindari risiko kesehatan dengan aktivitas yang menyenangkan. Prodia HFF ini merupakan wujud bakti 50 tahun Prodia untuk masyarakat Indonesia yang diselenggarakan di tiga kota berbeda yaitu Bandung, Semarang dan Jakarta sebagai puncak acara. Prodia menyajikan

berbagai kegiatan olahraga dan hiburan yang dapat diikuti oleh masyarakat bersama keluarga. Sebagai bentuk komitmen untuk mengedukasi masyarakat, acara ini dilengkapi dengan *talkshow* bersama dokter spesialis.



13
APR

Pelaksanaan RUPST
& RUPSLB Perseroan
Tahun 2023



Rapat Umum Pemegang Saham Tahunan (RUPST) & Rapat Umum Pemegang Saham Luar Biasa (RUPSLB) Perseroan dilaksanakan pada 13 April 2023, bertempat di Prodia

Tower, Jakarta. Dalam agenda RUPST dan RUPSLB ini, Perseroan menyetujui pembagian dividen tunai sebesar Rp 223 miliar atau 60 % dari laba bersih Perseroan untuk tahun buku 2022. Jumlah pembagian dividen tunai tersebut setara dengan Rp 237,9 per lembar saham. Prodia konsisten dan berkomitmen untuk membagikan dividen setiap tahun, bahkan mencapai 60% dari laba bersih dalam 3 tahun terakhir.

07
MEI

Press Conference
& Gala Dinner HUT
50 Prodia

Prodia membuktikan eksistensinya sebagai pelopor layanan laboratorium klinik dengan jejaring terbesar dan terluas di Indonesia yang telah genap berusia 50 tahun. Bertepatan pada hari ulang tahun Prodia yang jatuh tanggal 7 Mei telah diselenggarakan konferensi pers HUT 50 Prodia serta malam apresiasi “50th Anniversary Prodia: Golden Steps For The Future” sebagai bentuk apresiasi Prodia kepada seluruh Insan Prodia dan para pemangku kepentingan yang telah menjadi bagian dari perjalanan Prodia mencapai usia emas 50 tahun. Sebagai wujud torehan sejarah keberhasilannya, Prodia juga menerbitkan sebuah buku berjudul “50 Tahun Prodia, Mengusung *Centre of Excellence*” yang turut dibagikan kepada seluruh tamu undangan yang hadir.



07
MEI

CSR Prodia Meraih
Rekor MURI
“Pemeriksaan Genetik
Odalangka Gratis kepada
Odalangka Terbanyak
di Indonesia”

Meraih penghargaan dari Museum Rekor Indonesia (MURI), untuk penyelenggaraan kegiatan Corporate Social Responsibility (CSR) berupa pemberian *Pemeriksaan Genetik Odalangka Gratis Terbanyak* di Indonesia sebanyak 250 slot penerima manfaat (Odalangka) menggunakan metode *Chromosomal Microarray Analysis* (CMA). Sebanyak 150 Odalangka telah menerima pemeriksaan setelah melalui seleksi ilmiah dari total 233 orang yang mendaftar. Penghargaan diserahkan oleh Osmar Semesta Susilo-Wakil Direktur MURI, dan diterima dengan baik oleh Andi Widjaja-Founder dan Komisaris



Utama Prodia, bersama Dewi Muliaty-Direktur Utama Prodia. Serah terima penghargaan dilaksanakan bertepatan dengan acara Malam Puncak Perayaan HUT 50 Prodia: *Golden Steps For The Future* yang berlokasi di Hotel The Ritz-Carlton Mega Kuningan, Jakarta.

22
JUN

CSR Tanam 1.000
Bibit Pohon
Mangrove Prodia

Berangkat dari kesadaran akan pentingnya menjaga kelestarian bumi yang kita tempati dan sebagai wujud kontribusi dalam melestarikan lingkungan dan mengurangi dampak buruk polusi udara, PT Prodia Widyahusada Tbk bersama pemerintah Kabupaten Bekasi menggelar kegiatan penanaman 1.050 bibit mangrove di kawasan Pusat Restorasi dan Pembelajaran Mangrove (PRPM) Muara Tawar Bekasi, Jawa Barat pada Kamis (22/6). Kegiatan penanaman mangrove ini merupakan bentuk komitmen Prodia dalam mengoptimalkan penerapan aspek *Environmental, Social* dan *Governance* atau yang biasa dikenal sebagai ESG.



05
JUN

Mengutamakan
Pelanggan, Prodia
Kembali Raih
Service Quality
Award 2023



PT Prodia Widyahusada Tbk kembali meraih penghargaan Service Quality Award 2023 dalam kategori Clinical Laboratory yang diselenggarakan oleh Majalah Marketing. Prodia dianugerahi predikat Diamond dengan Service Quality Index 4,2684 poin. Penentuan penghargaan SQA 2023 dilakukan berdasarkan survei Service Quality Index (SQI) oleh tim Carre Service Quality Monitoring. Survei tersebut memotret persepsi pelanggan terhadap kualitas

layanan yang mereka terima dan rasakan. Survei dilakukan di empat kota besar yaitu, Jakarta, Surabaya, Semarang dan Medan. Aspek penilaian berdasarkan Perceived Service Quality dan Perceived Service Value. Penghargaan ini diberikan langsung oleh Direktur Utama Majalah Marketing, Steven Sentosa kepada Contact Centre Manager Prodia, Saskia Yusliana Kusumah.

INDEX

2022

Pembaca dapat mencari dan merujuk kembali artikel menarik yang pernah dimuat selama penerbitan SmartLiving dari nomor 87 sampai dengan 92, untuk menggunakannya sebagai referensi kapan pun diperlukan.

Singkatan rubrik:

AKT	Aktualita
BBS	Berbagi Sehat
BES	Belanja Sehat
BUG	Bugar
DIA	Diagnosa
FEN	Fenomena
JIS	Jiwa Sejahtera
KOA	Komentar Ahli
LAU	Laporan Utama
LEN	Lensa
NOR	Non-rubrik
REB	Resensi buku
REF	Refleksi
RES	Resep Sehat
SEA	Sehat Anak
SEL	Sehat Lansia
SEM	Sehat Mental
SER	Sehat Remaja
SEW	Sehat Wanita
SIM	Simak
SOM	Sorot Mutu
SOM-HS	Sorot Mutu – Home Service
SOP	Sorot Produk
T&J	Tanya & Jawab
WIS	Wisata Sehat

A

Achmad Fahmi, Dr.dr.SpBS(K),FINPS, Parkinson _____
SEL/SL91.

Alergi. Remaja sering tidak mengetahui kalau ia mengalaminya _____
SER/SL92.

Andrew S. Setiawan, dr. SpOG, Endometriosis _____
SER/SL88.

Anemia defisiensi besi. Waspada pada si kecil _____
SOP/SL91.

Anxiety disorder. Gangguan kecemasan berlebihan yang merusak kesehatan _____
SEM/SL91.

Arie Kriting, "Sehat itu bahagia," _____
LEN/SL91.

Aritmia. Kelainan irama jantung yang sering terabaikan, dianggap sebagai gangguan biasa, LAU/SL89, Penyebab kematian mendadak yang perlu diwaspadai _____
KOA/SL89.

Aru Wisaksono Sudoyo, Prof. Dr. dr. M.Kes, SpPD-KHOM, FINASIM, FACP, Kanker kolorektal _____
LAU, KOA/SL87.

Attention Deficit Hyperactive Disorder (ADHD). Anak Hiperaktif yang selalu bergerak, memusingkan orang tuanya _____
SEM/SL87.

Aulia Riska, Dr. dr. SpPD-KGER, MPD-Ked, Sindrom geriatrik _____
SEL/SL87.

Autisme. Gangguan neuro-developmental pada anak yang ditandai dengan masalah interaksi timbal-balik, _____
SEA/SL88.

B

Baginda P.Hutahaean, dr. SpA,Msi,Med, Jantung bocor, _____
SEA/SL91.

Bahan tradisional tampilan milenial _____
BES/SL89.

Basyrah Nasution, Profil PCC Prodia _____
BBS/SL88.

Batu empedu. Bila sudah bergejala harus segera dibuang melalui operasi, KOA/SL92, Gangguan yang bisa membuat kehilangan kantung empedu _____
LAU/SL92.

Belanja sambil rehat, yuk _____
BES/SL92.

Benteng pendem Van Den Bosch. Sejarah merupakan perjuangan _____
WIS/SL89.

Body dysmorphic disorder (BDD). Gangguan emosi merasa penampilan diri tidak ideal _____
SEM/SL89.

Buah, buah, buah... Yang waaaah! _____
BES/SL91.

Buntoro, Profil PCC Prodia _____
BBS/SL88.

Bunuh diri. Jalan pintas remaja yang depresi dan cari perhatian _____
SEM/SL92.

C

Cabin fever. Gangguan emosi karena banyak berada di rumah, seperti selama pandemi Carlamia H Lusihooy, dr. SpS, Kecanduan narkoba _____
SER/SL90.

COVID-19, Pemeriksaan laboratorium di Prodia, SOM/SL88. Waspada efek jangka panjangnya pada organ tubuh _____
SOP/SL88.

D

Dante Saksono Harbuwono, dr.SpPD.PdD, "Menjadi dokter sama dengan menimba ilmu kehidupan" _____
LEN/SL90.

Defisiensi G6PD. Bayi kuning abnormal perlu ditangani segera, berisiko kerusakan otak _____
SEA/SL87.

Depresi pada lansia. Perlu diwaspadai dan dukungan keluarga _____
SEL/SL90.

Devina Hermawan, "Berdamai saja dengan pandemi" _____
LEN/SL89.

Dialisis dan transplantasi. Pertanyaan yang sering muncul dan perlu jawaban yang benar _____
KOA/SL91.

Diana Kristiawati, Profil PCC Prodia _____
BBS/SL92.

Diet seimbang. Diperlukan lansia untuk mendapatkan asupan nutrisi dan kalori yang optimal _____
SEL/SL88.

Digital transformasi di industri kesehatan. Prodia terus permudah akses layanan _____
AKT/SL90.

E

Eddi Lulaian Sem Oematan, Profil PCC Prodia _____
BES/SL89.

Edi Rusdi Kamtono. H. Ir. MM, MT. Profil PCC Prodia _____
BBS/SL87.

Efek jangka panjang COVID-19 pada organ tubuh, waspadalah _____
SOP/SL88.

Ekky M Rahardja, MS, dr. SpGK, Hipokalsemia _____
SEW/SL88.

Empat puluh di 10 menit _____
BUG/SL92.

Endometriosis. Penyebab infertilitas dan mengganggu hubungan seksual _____
SER/SL88.

Epilepsi. Bukan penyakit kutukan, bisa hidup sejajar dengan masyarakat umumnya _____
SEA/SL90.

Eyegenomics. Untuk identifikasi kerentanan genetik pada penyakit gangguan penglihatan _____
SOP/SL90.

F

Febriansyah Darus, dr. SpOG(K), KFM, Hamil di usia 40 tahun lebih _____
SEW/SL89.

Florentina Mariane Rahardja, dr. MGizi, SpGK, Sarapan. _____
SER/SL91.

G

Gagal ginjal. Sering terlambat diketahui, tahu-tahu sudah tahap parah _____
LAU/SL91.

Gamma GT. Tanya apakah tersedia di Prodia, berapa biayanya dan persiapan yang diperlukan sebelum pemeriksaan _____
T&J/SL90.

Gangguan bipolar. Mereka yang hidup dalam 2 kutub perasaan depresif dan manik _____
SEM/SL90.

Gaya milenial hasil maksimal _____
BUG/SL90.

Gereja Ayam. Rumah doa tempat ibadah seluruh umat, _____
WIS/SL90.

Gitayanti Hadisukanto, dr. SpKJ(K), Autisme _____
SEA/SL88.

Glaukoma. Pencuri penglihatan secara bertahap _____
SEL/SL92.

Guava _____
RES/SL91.

Gym di rumah tubuh berubah _____
BUG/SL89.

H Hamil di usia 40 tahun lebih. Risiko dan cara mengatasinya _____
SEW/SL89.

Harapan. Memberi energi besar untuk keluar dari jebakan kesulitan yang membelenggu _____
JIS/SL92.

HBV-DNA. Tanya apa fungsi pemeriksaan dan berapa biayanya _____
T&J/SL90.

Hendry Harta Prawira, Profil PCC Prodia _____
BBS/SL92.

Hepatitis akut. Hepatitis misterius menyerang anak-anak. Waspada, tapi tidak usah panik _____
AKT/SL91.

Hipertensi paru. Melemahkan jantung dan bisa fatal, wanita hamil paling berisiko _____
SEW/SL88.

Hipokalsemia. Defisiensi kalsium yang berdampak buruk bagi kesehatan tulang dan saraf _____
SEW/SL88.

HIV/AIDS. Remaja paling berisiko terkena infeksi _____
SER/SL87.

Hollywood walk of fame _____
WIS/SL87.

I I Gede Rai Kosa, dr. SpPD-FINASIM, HIV/AIDS _____
SER/SL87.

Ida Bagus Indra Wibawa Putrawan, dr.Sked, Osteoporosis, _____
SEL/SL92.

Indeks 2020 _____
NOR/SL87.

Ikan dari seribu sungai _____
BES/SL90.

Irawati Hawari, dr. SpS, Epilepsi _____
SEA/SL90.

Irwan Gondosudijanto, dr.SpJP, FIHA, Aritmia _____
LAU, KOA/SL89.

J Jahja Setiaamadja, Profil PCC Prodia _____
BBS/SL90.

Jantung bocor. Penyakit bawaan yang harus terpantau ketika anak sedang tumbuh kembang _____
SEA/SL91.

Japanese Arts di Hollywood Boulevard _____
BBS/SL87.

Juferdy Kurniawan, Dr.dr.SpPD-KGEH, FINASIM, Batu empedu _____
LAU,KOA/SL92.

K Kanker hati, Marak di Asia Akibat Tingginya Kasus Infeksi Virus Hepatitsi B & C, LAU/SL90, Perlunya pemeriksaan rutin untuk deteksi dini agar meningkatkan angka harapan hidup _____
KOA/SL90.

Kanker kolorektal. Pemicu utamanya adalah faktor gaya hidup dan lingkungan tidak sehat, LAU/SL87. Penyakit yang dapat dicegah dengan cara menerapkan gaya hidup sehat untuk menekan risikonya _____
KOA/SL87.

Kebotakan pada wanita. Yang merusak simbol kecantikannya _____
SEW/SL91.

Kecanduan narkoba. Semakin marak dan membahayakan, hilangnya generasi berkualitas _____
SER/SL90.

Kee Loa. Ayam merah selera peranakan _____
RES/SL90.

Kristin Tjandra, dr., Defisiensi G6PD _____
SEA/SL87.

L Labu kuning _____
RES/SL92.

Leonardo Paskah Suciadi, dr. SpJP, MD, FIHA, Hipertensi paru _____
SEW/SL88.

Lucia Nauli Simbolon, SpA, MSc, Hepatitis akut _____
AKT/SL91.

Lukman Hakim Zain, Prof.dr. SpPD,KGEH, kanker hati _____
LAU,KOA/SL90.

M Martin Sondak, dr.SpM, Glaukoma _____
SEL/SL92.

Mindfulness. Bekerja dengan berkesadaran meningkatkan kesehatan mental _____
REF/SL87.

Mona Ratuliu, "Menunggu yang lebih baik" _____
LEN/SL88.

Mustapa Widjaja, dr. SpPD-KAI, Alergi _____
SER/SL92.

N Niko Azhari Hidayat, dr. SpBTKV(K)VE, Varises _____
SEW/SL87.

Normi BZ, Profil PCC Prodia _____
BBS/SL89.

Novira Widajanti, Dr. dr. SpPD, K-GER, Diet seimbang _____
SEL/SL88.

Nutrigenomik. Mau makan apa? Tanya DNA _____
AKT/SL92.



Olah bola. Tampil bak artis Korea _____
BUG/SL91.

Olahraga beban. Amankah bagi lansia? _____
SEL/SL89.

Oncom _____
RES/SL88.

Osteoporosis. Akibatnya bisa fatal, kenali sebelum
terlambat _____
SEL/SL92.



Panel TORC. Mendeteksi kemungkinan infeksi
Toksoplasma, virus Rubella dan Cytomegalovirus pada
ibu hamil _____
T&J/SL91.

Parkinson. Sering terabaikan, karena dianggap sebagai
gangguan biasa _____
SEL/SL91.

Pasca COVID-19. Virusnya masih ada, walaupun tidak
sangat membahayakan, tapi tetaplah waspada _____
AKT/SL90.

Pastikan kesehatan Anda sebelum vaksin COVID-19 _____
SOP/SL87.

Pemeriksaan anti SARS-Cov-2 Kuantitatif untuk pantau
respons imun tubuh terhadap virus penyebab COVID-19
DIA/SL87.

Pemeriksaan EKG. Tanya manfaat dan harganya _____
T&J/SL89.

Pemeriksaan ELP (expanded lipid profile). Minta info dan
harga _____
T&J/SL89.

Pemeriksaan feses rutin. Mohon informasi dan estimasi
harga pemeriksaannya _____
T&J/SL87.

Pemeriksaan fungsi ginjal. Mohon informasi _____
T&J/SL92.

Pemeriksaan hs-CRP. Tanya manfaat dan estimasi harga _____
T&J/SL89/

Pemeriksaan kultur feses. Mohon informasi dan harga
pemeriksaannya _____
T&J/SL87

Pemeriksaan laboratorium COVID-19 di Prodia _____
SOM/SL88.

Pemeriksaan neurogenik. Prediksi risiko gangguan saraf _____
SOP/SL89, T&J/SL91.

Pemeriksaan risiko hipertensi. Mohon informasi _____
T&J/SL92.

Pemeriksaan risiko penyakit jantung. Tanya _____
T&J/SL88

Pemeriksaan risiko penyakit kanker dengan CARisk 2.0.
Mohon informasi _____
T&J/SL88.

Pemeriksaan risiko serangan jantung _____
T&J/SL91.

Pemeriksaan untuk mendeteksi kanker kolorektal, Tanya
informasi _____
T&J/SL87.

Phedy, dr.SpOT(K) Spine, Skoliosis _____
SEW/SL92.

Preeklamsia. Ketahui prediksi kondisi dari komplikasi
kehamilan yang meluas dan mengancam jiwa _____
DIA/SL90

Prediksi risiko dengan rasio sFit-1/PIGF _____
DIA/SL92.

Prodia for Doctor. Bantu dokter lebih dekat dengan
pasien _____
SOM/SL92.

Prodia Mobile. Ada yang baru, yuk update sekarang!,
SOM/SL87. Cara registrasi, T&J/SL88. Hadirkan layanan
konsultasi dokter tanpa dipungut biaya, SOM/SL90.
Semakin mudah dan praktis dengan fitur pemesanan
home service _____
SOM-HS/SL91.

ProHealthy Gut. Ketahui status kesehatan pencernaan,
DIA/SL89. Pencernaan adalah otak kedua yang perlu
dijaga kesehatannya, DIA/SL91. PSA. Untuk dteksi dini
kanker prostat _____
SOP/SL92.



Renjani Tanujaya, Profil PCC Prodia _____
BBS/SL87.

Rest area Heritage _____
WIS/SL92.

Retinoblastoma. Kanker mata pada anak yang
menghancurkan masa depannya, LAU/SL88, Tes genetik
untuk mengantisipasi risiko dan pengobatan lebih dini _____
KOA/SL88.

Rogatianus Bagus Pratigny, dr. SpA(K), S.Ked. M.Kes,
Retinoblastoma _____
LAU,KOA/SL88.



Sakit maag. Gangguan asam lambung yang sering
disepelekan _____
SER/SL89.

Sakit pinggang. Tanya pemeriksaan apa untuk
memastikannya karena masalah ginjal _____
T&J/SL92.

Sandiaga Uno. Peluang bisnis kesehatan usai COVID-19,
cerah _____
LEN/SL87.

Santa Monica, menikmati _____
WIS/SL88.

Sarapan. Kunci penting penunjang aktivitas yang sering
terabaikan _____
SER/SL91.

Semua lucu, semua seru _____
BES/SL88.

Sindrom Geriatrik. Keluhan lansia yang perlu disiasati agar hidupnya tetap berkualitas _____
SEL/SL87.

Sita Tyasutami, "Mau sehat, harus konsisten" _____
LEN/SL92.

Skoliosis. Kelainan tulang belakang yang mengganggu penampilan, terutama remaja putri _____
SEW/SL92.

Sport Genomics. Membantu mencapai tujuan kesehatan dan kebugaran yang optimal _____
AKT/SL91.

Suka menentang aturan. Dapat diubah dengan mengubah sikap mental _____
JIS/SL89.

Suku dayak. Yang bersahabat _____
WIS/SL91.

Surilena, Dr.dr.SpKJ(K), Depresi pada lansia _____
SEL/SL90.

Swab PCR dan antigen Prodia. Terafiliasi dengan kementerian kesehatan menjadi syarat penerbangan _____
SOM/SL89.

T Tahun 2022. Tahun macan air, awal kebangkitan setelah terpuruk didera COVID-19 _____
REF/SL90.

Teguh Wijayadi, Dr. dr. SpPD, FINASIM, Sakit maag _____
SER/SL89.

Theresia Diah Arini. dr. SpKFR, Olahraga beban _____
SEL/SL89.

Tjandra Yoga Aditama, Prof.Dr.SpP(K),MARS, DTM&H, DTCE,FISR, Pasca COVID-19 _____
AKT/SL90.

Tolhas Banjarnahor, dr. SpPD-FINASIM, Vaksin COVID-19 _____
AKT/SL87.

Trisno Yuwono, Profil PCC Prodia _____
BBS/SL90.

Tunggul D Situmorang, dr. SpPD-KGH,FINASIM, Gagal ginjal, LAU/SL91, Dialisis dan Transplantasi ginjal _____
KOA/SL91.

U Ubi. _____
RES/SL89.

Urea breath test (UBT), sebagai penanda infeksi H. Pylori aktif _____
DIA/SL88.

V Vaksin hepatitis B. Tanya, apakah ada pemeriksaan yang diperlukan sebelum divaksin? _____
T&J/SL90.

Vaksinasi COVID-19. Mempercepat terbentuknya imunintas kelompok untuk mengatasi pandemi _____
AKT/S:87.

Varises. Merusak keindahan kaki wanita _____
SEW/SL87.

W Wedang uwuh _____
RES/SL87.

WSHP (Waktu Selesai Hasil Pemeriksaan). Tergantung dari jenis pemeriksaan yang dilakukan, menjadi perhatian tersendiri di Prodia _____
SOM/SL91.

Y Yoga. For wwight loss, Gerakan 30 detik badan pun cantik, BUG/SL88, 8 gaya bikin pipi tirus _____
BUG/SL87.

Yoana Sandra Dewanti, dr.SpKK, Kebotakan pada wanita _____
SEW/SL91.

Yohannes Leonardho Simamare, Profil PCC Prodia _____
BBS/SL91.



Foto: Pexels.com-Eliana Fairytale

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



Prodia

Healthy Thursday

Healthy Terus Deh...



Manfaatkan **keringanan biaya 15%***
untuk seluruh Panel Pemeriksaan via Prodia Mobile
setiap hari **Kamis** selama 2023

*) Syarat dan ketentuan berlaku

Download Prodia Mobile sekarang!



Prodia Mobile
Download on App Store or Google Play

Prodia.co.id 1500 830