

Smart living

Hidup Sehat Bersama PRODIA

FIGUR

Melanie Putria,
Kecanduan Lari
Hingga ke
Luar Negeri

FOKUS

Polio tak dapat
Disembuhkan,
Utamakan
Pencegahan

SEHAT JIWA

Jangan Biarkan Depresi
Berlarut-larut

TRAVELISTA

Yuk, Capai Target
Langkah Kaki Harian
Sambil Petesiran

Prodia

Good Bye Prodia Mobile Hello U by Prodia



Prodia Mobile akan berhenti beroperasi per 1 Februari 2024.
Terus gunakan layanan *online* Prodia dan nikmati beragam
fitur terbaru dengan **U by Prodia**.
Download U by Prodia sekarang!



Download sekarang!

Available on the
App Store

GET IT ON
Google Play

Prodia.co.id  **1500 830**

Polio atau dikenal juga dengan istilah lumpuh layu adalah masalah klasik yang utamanya menyerang anak-anak. Penyakit yang disebabkan oleh virus tersebut sebenarnya mudah ditangani dengan vaksinasi. Pemerintah pun sudah memiliki program vaksinasi polio yang menargetkan anak-anak di penjuru negeri. Namun, kita sebagai orangtua juga mesti membangun *awareness* akan pentingnya hidup sehat dan bersih. Peralnya kebersihan diri dan lingkungan, serta tercukupinya kebutuhan gizi anak juga dapat mencegah tertularnya virus polio.

Tak hanya itu, pertumbuhan anak-anak pun harus selalu kita pantau terutama bagi mereka yang kini memasuki masa pubertas. Pada fase ini anak-anak akan mengalami perubahan fisik yang signifikan, termasuk pertumbuhan tulang belakang. Gangguan pertumbuhan tulang belakang atau skoliosis kerap terdeteksi pada anak usia remaja

di rentang usia 10-13 tahun. Kita sebagai orangtua mesti waspada jika anak memiliki gejala skoliosis, misalnya postur tubuh yang tidak simetris hingga timbulnya rasa sakit atau tidak nyaman.

Dalam edisi ini majalah *Smart Living* hadir dalam format baru yang *fresh* dengan dua rubrikasi baru yaitu Travelista dan Olahraga. Pada rubrik Travelista, kami menyuguhkan sensasi trekking ke alam terbuka sambil menikmati matahari, udara yang segar dan lanskap alam nan hijau. Metode jalan kaki kini diyakini lebih mujarab untuk mengikis lemak dibandingkan kardio yang intens. Travelista kali ini mengangkat keseruan *trekking* di kawasan Sentul, Bogor serta Taman Hutan Raya Ir. H. Djuanda di Bandung.

Bagi Anda yang gemar kuliner, rubrik Olahraga kali ini mengupas berbagai restoran serta rumah makan yang mengusung konsep *real food* dengan konsep yang keren. Ada Suwe Ora Jamu di



MBloc Space, Jakarta Selatan yang menyediakan *comfort food* dan ragam jamu yang sedap kaya manfaat. Ada pula Betutu Mengwi di Pasar Santa, Jakarta Selatan yang menyajikan ayam kaya rempah nan pedas. Makan sehat juga bisa nikmat dengan racikan kaya rasa!

Selamat membaca dan semoga bermanfaat bagi kita semua!
Salam sehat.

Dr. Dewi Muliaty, M.Si

Presiden Direktur 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. Rina Triana, M.Farm, Apt
Maria Athanasia Isti, S.Farm
Yosephine Dina Pravitasari, S.Sn

Kontributor/Staf Ahli

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

Administrasi dan Sirkulasi

Tri Noviyanti Maryani

QC Layout dan Grafis

Yosephine Dina Pravitasari, S.Sn

Pelaksana Penerbitan

Media Indonesia Publishing

Redaksi dan 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

Konsultan Media

Media Indonesia Publishing
Komplek Delta Kedoya,
Jl. Pilar Mas Raya Kav A-D
Kedoya Selatan, Kebon Jeruk,
Jakarta Barat 11520

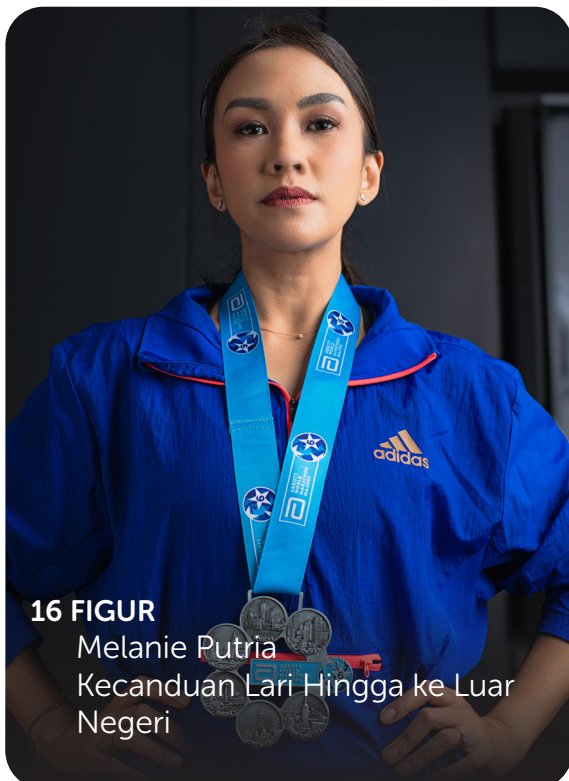
Tel : (021) 581 2088
Fax : (021) 581 2105



14 SOROTAN

dr. Achmad Rafli, Sp.A (K)

Anak Lumpuh Mendadak, Segera Laporkan ke
Dinkes



24 DIAGNOSIS

Menghalau Ancaman Kanker Payudara

30 UNGGULAN

Aplikasi U by Prodia Menyajikan Fitur Terkini

34 AKTUALITA

Kenali Diri Lebih Dalam dengan Smart Report
dari Prodia

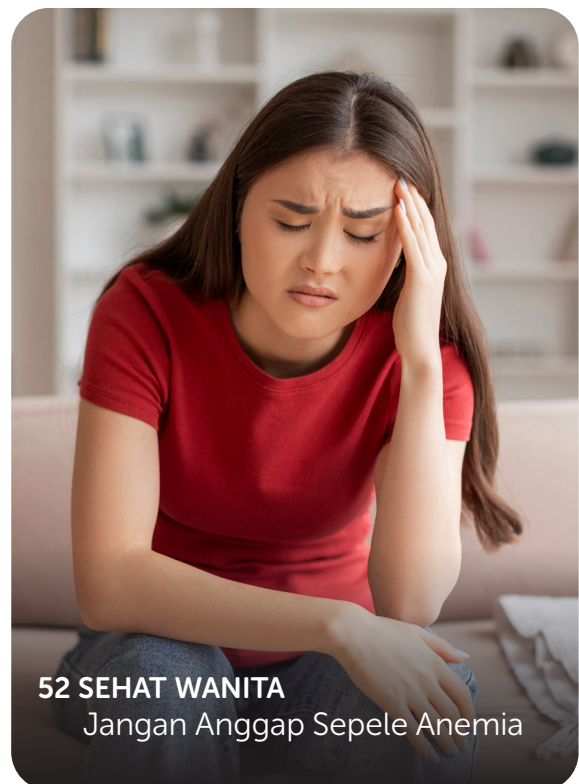
36 BERBAGI SEHAT

38 SEHAT ANAK

Lindungi Si Kecil dari Penyakit Musim Hujan

45 SEHAT REMAJA

Kenali Gejala Skoliosis pada Remaja



58 SEHAT JIWA

Jangan Biarkan Depresi Berlarut-larut
Sederhana

**69 TRAVELISTA**

Yuk Capai Target Langkah Kaki Harian
Sambil Plesiran

65 BUGAR

Yuk Perbaiki Postur Tubuh
dengan Gerakan

75 OLAHRASA

Real Food, Taste Good

81 KUIS**82 Q&A****84 KOMIK****Celoteh**

Layanan favorit yang diberikan Prodia untuk pelanggannya sudah pasti Home Service karena layanan tersebut sangat memudahkan kami sebagai pasien yang tidak punya banyak waktu untuk keluar rumah karena rutinitas yang sangat sibuk. Kami tidak perlu repot pagi-pagi ke Prodia dan mengantre. Jadi layanan Home Service Prodia sangat membantu dan memudahkan kami terlebih lagi petugasnya yang selalu fast response dan sangat baik dalam melayani. Good Service Prodia!

Bambang Sujanto

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

**Pembetulan:**

Pada halaman 4, 6, 7 dan 14 Majalah SmartLiving edisi 94 terdapat kesalahan penulisan nama narasumber dalam artikel berjudul Penyakit Autoimun: Kenali Gejala, Jenis, dan Pengobatannya serta Lupus Penyakit dengan Seribu Wajah yang Belum Tertaklukkan. Penulisan nama yang benar adalah Dr. dr. Agus Joko Susanto, SpPD, K-AI, FINASIM. Demikian kesalahan diperbaiki dan kami mohon maaf.

Terima kasih

- Redaksi Majalah SmartLiving



Polio tak dapat Disembuhkan Utamakan Pencegahan

Narasumber

dr. Achmad Rafli, Sp.A (K)

Dokter Spesialis Anak Konsultan Neurologi, berpraktik di RSUP Dr. Cipto Mangunkusumo, Jakarta, RS Primaya, Depok, dan Klinik Hanenda, Jakarta Timur.

- Staf Departemen Ilmu Kesehatan Anak RSCM-FKUI.
- Sekretaris II Unit Kerja Koordinasi Neurologi Ikatan Dokter Anak Indonesia

Polio menyebabkan kelumpuhan pada anak. Cegah serangannya dengan vaksinasi, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta konsumsi makanan bergizi seimbang.

Awal tahun 2024, Indonesia dikejutkan dengan adanya tiga kasus lumpuh layu akut (*acute flaccid paralysis*/AFP) akibat virus polio tipe dua. Dua kasus terjadi di Provinsi Jawa Timur, tepatnya di Sampang dan Pamekasan, dan satu kasus di Klaten, Provinsi Jawa Tengah. Sebagai respons atas penemuan ketiga kasus itu, penyelidikan epidemiologi masih dilakukan.

Sebelumnya, di Pidie, Provinsi Aceh pada akhir 2022 juga ditemukan kasus polio. Kemenkes merilis data kasus itu ditemukan pada anak berusia 7 tahun 2 bulan. Dari hasil tes, anak tersebut terinfeksi virus polio tipe 2 dan virus polio tipe 3, dengan gejala awal mengalami sakit demam, muncul nyeri pada persendian, dan kelemahan anggota gerak.

Ini menjadikan Indonesia ditetapkan mengalami kejadian luar biasa (KLB) polio. Padahal, enam tahun sebelumnya, tepatnya pada 2014, Indonesia telah mendapatkan sertifikat eradikasi polio (Indonesia bebas polio).

"Perkembangan polio di beberapa negara saat ini memang sudah menjadi kejadian luar biasa sejak 2018. Artinya, sudah ada beberapa negara yang tadinya bebas polio

menjadi terjangkit polio kembali. Hal tersebut ternyata juga terjadi di Indonesia yang terbaru pada 2022 dan awal 2024 yang menyatakan terdapat kejadian luar biasa dengan ditemukan kasus lumpuh layu akut," kata dokter spesialis anak konsultan neurologi, dr. Achmad Rafli, Sp.A (K).

Dokter Rafli menambahkan, pada 2018, kasus polio ditemukan juga di Afganistan, Pakistan, Nigeria, Kongo, Somalia, dan Papua Nugini. "Diharapkan, kejadian di awal 2024 tidak terulang lagi di beberapa daerah di Indonesia," ucapnya.

Polio adalah sebuah penyakit yang disebabkan oleh virus polio dan sangat menular. Virus ini termasuk dalam golongan *human enterovirus* yang memperbanyak diri di usus dan dikeluarkan melalui feses. Virus polio terdiri dari 3 strain yaitu strain-1 (Brunhilde), strain-2 (Lansing), dan strain-3 (Leon).

Penyakit ini sangat menular dan menyebabkan kerusakan pada sistem saraf dan dapat mengakibatkan kelumpuhan dalam hitungan jam. Bahkan, pengidap polio yang tidak menunjukkan gejala tetap bisa menularkan virus polio kepada orang lain.

Penularan polio rentan terjadi apabila seseorang melakukan



dr. Achmad Rafli, Sp.A (K)

kontak langsung dengan feses pengidap. Selain itu, polio juga dapat ditularkan melalui makanan serta minuman yang terkontaminasi feses dan orang yang terinfeksi.

"Pencegahan polio sangat penting dilakukan, caranya adalah menjaga kebersihan lingkungan, diri kita, dan sanitasi. Mengapa demikian? Karena virus itu masuk tubuh dari tangan kotor, tempat makan kotor. Virus masuk ke mulut kemudian ke usus, di usus virusnya akan bereplikasi kemudian bisa ditularkan melalui feses." imbuhnya.

Virus polio yang ditemukan dapat berupa virus polio vaksin/ sabin, virus polio liar/WPV (*Wild Poliovirus*) dan VDPV (*Vaccine Derived Poliovirus*). VDPV merupakan virus polio yang telah bermutasi, sehingga dapat menyebabkan kelumpuhan permanen, sulit bernafas, hingga dampak yang paling fatal adalah kematian.

Penyebab dan Gejala

Penyakit polio sangat berbahaya bagi anak karena dampaknya permanen seumur hidup, menyebabkan kelumpuhan dan belum ada obatnya. Namun kondisi ini dapat dicegah dengan mudah melalui imunisasi polio lengkap baik menggunakan vaksin tetes (bOPV) maupun vaksin suntik (IPV).

Virus polio dapat menyerang manusia melalui rongga mulut serta hidung. Kemudian, virus akan memasuki aliran darah sehingga mengakibatkan kerusakan pada saraf terutama saraf motorik.

Jadi, waspadalah saat harus datang ke lingkungan yang sanitasinya buruk, atau tempat yang penduduknya masih abai dengan higienitas termasuk buang air besar sembarangan dan sistem pembuangan tidak baik. Lebih lanjut dokter Rafli menjelaskan bahwa virus polio menyebar cepat sekali, yang rentan terinfeksi adalah anak-anak. Oleh karena itu kita harus waspada, dan memperhatikan pola buang air besar anak sembarangan atau tidak dan rutin mencuci tangan.

Sebagai bagian dari langkah pencegahan, selain memperhatikan higienitas dan sanitasi, dokter Rafli juga menekankan pentingnya asupan nutrisi yang baik. Tujuannya agar imunitas tubuh anak-anak menjadi kuat. "Beberapa laporan menyebutkan bahwa polio menyerang anak-anak yang sistem



imunnya rendah, antara lain karena nutrisinya tidak baik/mengalami gizi buruk. Tetapi jangan lupa, hal yang sama pentingnya adalah vaksinasi lengkap baik imunisasi dasar, maupun imunisasi pelengkap hingga usia 18 tahun." Pada awal abad ke-20, polio adalah salah satu penyakit yang paling ditakuti di negara-negara industri karena mampu melumpuhkan ratusan ribu anak setiap tahun. Pada tahun 1950-an dan 1960-an polio telah terkendali dan praktis dihilangkan sebagai masalah

kesehatan masyarakat di negara-negara industri. Hal ini setelah pengenalan vaksin yang efektif.

Sekali lagi dokter Rafli mengingatkan, polio dapat menyerang pada usia berapa pun. Meskipun yang sangat rentan mengalami polio adalah anak-anak di bawah usia 5 tahun, orang dewasa juga tetap harus waspada. Melakukan pencegahan yang tepat menjadi tindakan efektif untuk menghindari paparan virus penyebab polio.

Kenali Gejala

Sebanyak 80-90 persen pengidap polio tidak mengalami gejala, meski demikian jika ada gejala, tandanya bisa berlainan antarindividu. "Masa inkubasi polio selama 3-6

hari dan kelumpuhannya terjadi pada hari ketujuh hingga hari ke-21. Sebenarnya dengan sistem imunitas yang baik dan vaksinasi yang baik, 90 persen kasus tidak memunculkan gejala serius, biasanya hanya demam,

kelelahan, dan sakit kepala. Tetapi hati-hati kalau pada anak, karena sistem imun mereka belum baik," kata dokter yang berpraktik di RSUP Dr. Cipto Mangunkusumo, Jakarta ini.

Gejala Polio yang Perlu Diwaspadai

Gejala Polio Tipe Nonparalisis

1. Nyeri kepala
2. Muntah
3. Lemas
4. Tanda-tanda ke arah meningitis
5. Demam
6. Nyeri menelan

Gejala Polio Tipe Paralisis

1. Gejala awal yang muncul dapat menyerupai polio tipe nonparalisis namun setelah satu minggu, gejala lainnya akan mengikuti
2. Kaki menjadi terkulai
3. Paralisis yang terjadi tiba-tiba, hal ini dapat bersifat temporer maupun permanen
4. Kelainan ekstremitas bawah, terutama pada pinggul dan pergelangan kaki
5. Kehilangan refleks
6. Sakit kepala dan demam

Gejala Sindrom Pascapolio

1. Berkurangnya massa otot
2. Kesulitan dalam menelan dan bernapas
3. *Sleep-apnea* (gangguan bernapas pada saat tidur)
4. Depresi
5. Rendahnya toleransi terhadap coach dingin
6. Masalah dalam konsentrasi dan daya ingat
7. Kelemahan pada otot dan sendi
8. Nyeri otot yang terus memburuk
9. Menjadi mudah lelah dan lesu

Dokter Rafli menambahkan, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan jika sudah terkena polio. "Bisa saja terjadi kelemahan anggota tubuh baik atas maupun bawah yang bersifat permanen, artinya tidak akan bisa sembuh. Karena polio menyerang di sistem saraf, di daerah kornu medula spinalis sampai ke otot. Virus polio menyerang sistem saraf, khususnya saraf di sumsum tulang belakang atau batang otak yang mengontrol pergerakan otot."

Kelumpuhan permanen yang biasanya menyerang pada kaki dialami pada 1 dari 200 infeksi. Di antara yang mengalami kelumpuhan, 5-10 persennya meninggal akibat otot-otot pernapasan yang lumpuh karena infeksi virus.

Efek Pandemi Covid-19

Pada 2020, Covid-19 melanda 213 negara dan menginfeksi jutaan penduduk dunia. Pemerintah Indonesia kemudian menetapkan Covid-19 sebagai pandemi. Data pada 13 Agustus 2023 menunjukkan, total kematian akibat

Covid-19 di Indonesia sebanyak 161,92 ribu orang. Kedua tertinggi di Asia setelah India.

Namun pada saat inilah menurut dokter Rafli, virus polio mungkin tidak terlalu menyebar. “Hal itu karena pada saat pandemi Covid-19,

kebanyakan orang beraktivitas di rumah, higienitas kita sangat dijaga termasuk sering cuci tangan dengan menggunakan sabun,” tuturnya.

Masyarakat Indonesia juga mulai terbiasa dengan kebiasaan-kebiasaan dan aktivitas baik, seperti rutin berjemur, menjaga konsumsi makanan sehat, kesadaran menjaga daya tahan tubuh, menerapkan pola hidup sehat, banyak aktivitas fisik, termasuk tidak keluar rumah saat tidak perlu.

Di sisi lain, pandemi juga menyebabkan kurangnya distribusi vaksin polio. Sebab, vaksinasi terkonsentrasi pada Covid-19. Inilah yang menjadikan adanya KLB.

Anak wajib mendapatkan imunisasi bOPV saat lahir, 3 kali bOPV, dan minimal 2 kali inactivated polio vaccine (IPV). Imunisasi sangat penting untuk mencapai *herd immunity*.



Kementerian Kesehatan secara terang menyebut adanya peningkatan kasus polio di Indonesia. Kondisi itu terjadi sebagai dampak penanganan Covid-19 yang menyita perhatian selama tiga tahun terakhir. Menteri Kesehatan RI Budi Gunadi Sadikin mengatakan, karena ada pandemi Covid-19, dunia sibuk melakukan imunisasi Covid-19 sehingga program imunitas wajib terganggu. Akibatnya, tidak hanya di Indonesia, di Amerika Serikat dan Eropa juga terjadi *outbreak* (kejadian luar biasa) polio. “Di Indonesia mulai Sumatra kemarin *outbreak* polio lagi,” kata Menkes pada pertengahan 2023.

Imunisasi Wajib

Sebagai langkah pencegahan paling utama, tidak ada pilihan selain melakukan imunisasi polio yang bisa didapatkan di berbagai fasilitas kesehatan seperti puskesmas, klinik, rumah sakit, atau dokter umum.



Pemberian vaksin polio termasuk salah satu imunisasi wajib bagi bayi selain vaksin HiB, DPT, dan hepatitis. Dosis pertama diberikan pada bayi baru lahir dalam bentuk tetes atau disebut juga vaksin polio oral. “Kemudian, vaksin berikutnya diberikan ketika anak berusia 2 bulan, 3 bulan, dan 4 bulan. Anak juga bisa mendapatkan vaksin booster di usia 18 bulan,” kata dokter Rafli yang juga bertugas di RS Primaya Depok.

Anak wajib mendapatkan imunisasi bOPV (vaksin polio oral bivalen tipe 1 dan 3) saat lahir, 3 kali bOPV,

dan minimal 2 kali *inactivated polio vaccine* (IPV). Imunisasi ini sangat penting untuk mencapai *herd immunity* atau kekebalan kelompok.

“Untuk mencapai kekebalan kelompok, cakupan imunisasi harus mencapai setidaknya 80 persen (diharapkan 100%),” tambah dokter Rafli.

Belum Ada Obat

Dokter Rafli melanjutkan, jika sudah terkena polio hingga menyebabkan kelumpuhan, memang sulit untuk kembali seperti semula. Oleh

karena itu, pencegahan sangatlah penting. “Hingga saat ini belum ada obat untuk polio, hanya ‘sebatas’ perawatan berdasarkan gejala saja, seperti menjalani fisioterapi untuk merangsang otot serta pemberian obat antikaku untuk mengurangi otot yang kaku, sehingga mobilisasinya menjadi lebih baik.”

Jadi, meski tidak dapat dipulihkan, motorik yang terganggu dan menyulitkan mobilitas bisa diterapi dengan fisioterapi yang baik untuk memaksimalkan fungsi yang masih dimiliki. Lalu, perbaikan nutrisi juga perlu dilakukan.

Dalam hal motorik, pasien polio juga bisa dikategorikan sebagai penyandang disabilitas. Namun demikian, sebagian anak-anak yang terkena polio, meski lumpuh tidak bisa berjalan namun otak dan fungsi kognitifnya tetap baik.

“Yang penting, setelah kena polio, untuk fungsi mobilitasnya bisa dilatih melalui terapi, kebutuhan nutrisi wajib dipenuhi, vaksin dilengkapi. Nantinya, mereka tetap bisa sekolah, mobilisasinya saja yang terhambat,” tutur dokter Rafli.

Nutrisi Seimbang

Tidak berbeda dengan orang lain, penyandang polio juga memiliki kebutuhan nutrisi. Untuk memenuhinya, penerapan prinsip nutrisi seimbang adalah kuncinya. Karbohidrat, protein, dan lemak harus tercukupi sesuai kebutuhan anak berdasarkan usia. “Boleh juga minum susu untuk tambahan gizi sebagai pelengkap. Dan jangan lupa pastikan status gizi anak harus dipastikan baik. Gizi buruk akan

menurunkan sistem imun dan memperburuk kondisi otot-otot anak dengan polio sehingga terjadi atrofi atau ototnya menjadi kecil.”

Dokter Rafli juga mengingatkan agar waspada dengan makanan minuman yang kurang bersih.

“Harus hati-hati, karena penularan polio bisa melalui makanan yang masuk ke mulut lalu ke saluran pencernaan. Bahan makanan harus dicuci bersih, biasakan rutin mencuci tangan dengan sabun, termasuk saat akan makan,” pungkas dokter Rafli.



Manfaat Vaksin Polio

1

Merangsang sistem kekebalan tubuh dari penyakit polio

2

Menurunkan tingkat penularan dari satu orang ke orang lainnya

3

Mengurangi dampak berat atau komplikasi saat terserang virus polio

4

Membentuk *herd immunity*

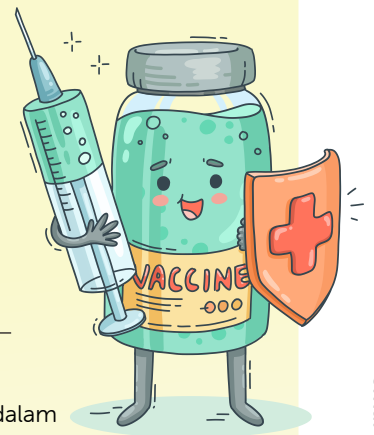
Jadwal Pemberian Vaksin Polio pada Anak

- Pada bayi baru lahir
- Saat menginjak usia dua bulan
- Saat usia tiga bulan
- Saat usia mencapai empat bulan
- Untuk mendapatkan perlindungan lebih, vaksin penguat diberikan saat anak berusia 18 bulan.

Orang Dewasa juga Perlu Vaksin Polio

Pada umumnya, orang dewasa tidak memerlukan vaksin polio kecuali dalam beberapa kondisi tinggi risiko, yaitu sebagai berikut:

- Memiliki rencana pergi ke daerah dengan tingkat penularan polio yang tinggi
- Tenaga medis yang memberikan perawatan pada pengidap polio
- Pekerjaan harian yang berinteraksi dengan sesuatu yang mengandung/terkontaminasi virus polio





Anak Lumpuh Mendadak Segera Laporkan ke Dinkes

Narasumber

dr. Achmad Rafli, Sp.A (K)

Dokter Spesialis Anak Konsultan Neurologi

Pemerintah Republik Indonesia melalui Kementerian Kesehatan sigap mengambil langkah konkret dalam menanggapi kejadian luar biasa (KLB) polio di Indonesia, terutama yang terjadi di hari-hari menjelang tahun 2024. Dua kasus polio terjadi di Provinsi Jawa Timur, tepatnya di Sampang dan Pamekasan, dan satu kasus di Klaten, Provinsi Jawa Tengah.

“Menanggapi kejadian itu, pemerintah melalui Kementerian Kesehatan memberikan rekomendasi secara serentak untuk mengadakan sub pekan imunisasi polio atau SubPIN polio khusus pada dua

daerah tersebut. Yang pertama pada 15 Januari dan gelombang kedua dilaksanakan pada 19 Februari 2024,” kata dokter spesialis anak konsultan neurologi, dr. Achmad Rafli, Sp.A (K).

Pada saat itu dilakukan pemberian vaksin polio oral atau polio tetes yang terbaru yaitu *novel oral polio vaccine type 2 (nopv2)*. “Pemberiannya sebanyak dua tetes dengan minimal interval pemberian selama satu bulan, di dua daerah tersebut.”

Dokter Rafli mengingatkan, jika terjadi kecurigaan atas gejala-gejala kejadian polio, maka harus dilaporkan ke

dinas kesehatan (dinkes) setempat. “Misalnya ada anak di bawah 15 tahun mengalami kelumpuhan tiba-tiba tanpa ada trauma/kecelakaan, itu harus dilaporkan ke dinkes agar bisa ditentukan apakah karena polio atau bukan. Langkah ini sangat penting, untuk menentukan tindakan preventif dan surveilans terhadap anak-anak lain di sekitarnya, seperti KLB yang lalu. Jika pemerintah sudah memastikan, maka bisa dilakukan pencegahan seperti menyelenggarakan imunisasi massal,” tutur dokter yang sedang menempuh pendidikan S3 Ilmu Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia ini.

Langkah pertama pemerintah pada saat terjadi kasus polio di suatu daerah yang pertama adalah memastikan kebenarannya, polio atau bukan. Jika benar polio maka akan ditelusuri sumbernya dari mana dan akan di-*screening* kelengkapan imunisasi dari anak-anak sekitarnya.

“Jika memang belum lengkap, pemerintah akan melakukan seperti yang dilakukan pada dua kejadian sebelumnya, kita harus memastikan meskipun anaknya



tidak ada gejala. Kami akan memberikan polio oral yang tetes, yang tipe 2, supaya anak-anak lain tidak terjangkit polio.”

Gencarkan Edukasi

Sebagai pihak dokter, Dokter Rafli berharap para orangtua memenuhi vaksinasi anak secara lengkap. Selain vaksinasi, tumbuh kembang anak juga harus dipantau. “Atas dasar itu maka kami berikan edukasi kepada orangtua agar terus memantau tumbuh kembang rutin tiap bulan. Orangtua juga harus memastikan mendapatkan anak imunisasi yang lengkap. Selain itu ketika dicurigai terkena polio, seperti tiba-tiba pincang atau tidak bisa berjalan tanpa didahului jatuh atau kecelakaan, harus dipastikan dan segera ditangani dengan baik sehingga kerusakan dari sistem saraf motorik tidak semakin berat.”

Dokter Rafli sendiri berkomitmen untuk terus menyebarkan informasi pencegahan dan penanganan polio ke berbagai pihak, termasuk ke seluruh dokter umum baik di kota maupun di desa dan daerah terpencil. Dokter umum yang jumlahnya jauh lebih banyak daripada dokter spesialis anak perlu mengingatkan masyarakat tentang pentingnya kelengkapan imunisasi anak, turut berperan dalam surveilans polio bekerja sama dengan dinkes setempat, dan menyampaikan pesan tentang pentingnya menjaga higienitas untuk mencegah penularan polio.

Dokter lulusan Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia ini juga berharap agar ke depan terdapat lebih banyak dokter spesialis saraf anak agar penanganan polio juga semakin baik. Data terakhir menunjukkan, saat ini terdapat 5.000 dokter spesialis anak di Indonesia, tetapi konsultan neurologi anak yang aktif hanya sekitar 100 orang se-Indonesia.

“Jumlah itu masih sangat kecil. Jadi, diharapkan, kalau ada kasus-kasus kelumpuhan mendadak harus secepatnya diketahui oleh seluruh pihak terkait termasuk kemenkes, dokter anak, dokter umum agar semua bisa bersama-sama mengatasi kasus polio dan juga mengupayakan pencegahannya.” pungkasnya.



Melanie Putra

Kecanduan Lari Hingga ke Luar Negeri

Sosok Melanie Putra tak hanya cantik nan menawan, dirinya memiliki hobi lari dan menekuni pola hidup sehat sehari-hari.

Tepat di samping pianonya yang berada di ruang keluarga, manekin setengah badan itu nampak istimewa karena dikalungi dengan beberapa medali termasuk *Six Stars Finisher*. Keberadaannya jelas menjadi sebuah kebanggaan bagi pemiliknya yaitu Melanie Putra Dewita Sari yang kini menekuni profesi sebagai model sekaligus *presenter*.

Bagaimana tidak, medali itu termasuk "langka" karena hanya bisa didapat jika seorang pelari menyelesaikan enam rangkaian World Marathon Majors (WMM) yakni Tokyo, Boston, London, Berlin, Chicago dan New York. Sampai saat ini baru beberapa pelari

Indonesia saja yang sudah menyelesaikan enam seri marathon utama itu. Bagi Putri Indonesia tahun 2002 itu, medali tersebut bahkan sebagai penghargaan kepada dirinya sebagai upaya dalam menaklukkan batas kemampuan dirinya.

"Ibaratnya itu naik hajinya para pelari, itu pencapaian tertinggi pelari di seluruh dunia, jadi kalau sudah dapat itu biasanya sudah sah sebagai *marathoners*," kata Melanie Putra ketika ditemui di rumahnya di Jakarta Selatan.

Lebih lanjut, Melanie diketahui berhasil melengkapi enam bintangnya di Boston tahun 2022. Sebelumnya ia mengikuti WMM sejak tahun

2014 yang dilakukannya pertama kali di Chicago Marathon.

Namun siapa sangka, dibalik kesuksesannya menggapai prestasi tersebut, Melanie menemukan lari sebagai hobi olahraganya. Di awal kariernya sebagai Putri Indonesia ia sempat mendapat Surat Peringatan (SP) dari Yayasan Putri Indonesia karena dicap mengalami kegemukan. *Body fat*-nya di atas 35% yang mana sudah masuk titik obesitas dan membahayakan dari sisi kesehatan.

Untuk itu ia pun bertekad untuk mengubah gaya hidup dengan menerapkan pola hidup sehat ala binaragawan. Namun lama kelamaan hal



itu justru membuat badannya anjlok sehingga *body fat*-nya terlalu kurus menyebabkan ia tak menstruasi selama dua tahun.

“Saya sempat takut karbohidrat, takut gula, lemak, sehingga saya terlalu kurus. Estrogen tidak diproduksi dengan baik sehingga divonis premenopause sindrom waktu itu,” papar Melanie.

Belum sampai di situ, di tahun 2011 pasca melahirkan anak pertamanya, ia mengalami sindrom *baby blues* alias gangguan suasana hati atau gangguan psikologis yang dapat dialami oleh seorang ibu pasca melahirkan. Ia mengaku, selama enam bulan dirinya merasa tidak berdaya.

“Merasa gemuk, bau, jelek, pokoknya merasa dunia itu berakhir. Mungkin bagi orang normal, hal yang saya alami ini *lebay* tapi bagi penderita *baby blues syndrome* itu tidak bisa dianggap sepele,” kata Melanie.

Seperti diketahui, pasca melahirkan hormon yang dibutuhkan saat hamil perlahan menghilang, digantikan hormon yang dibutuhkan oleh tubuh saat ini. Gara-gara terjadi perubahan dan fluktuasi yang tak terkendali itulah emosi menjadi campur aduk. Namun naasnya ketika ia kembali ke tempat gym untuk mulai berolahraga, justru mendapat ejekan.

Jatuh Cinta pada Lari

Suatu hari, ia melihat unggahan

salah satu anggota Indorunners yang membagikan aktivitasnya berlari di Car Free Day (CFD).

Ia merasa kagum lantaran hobi lari tersebut nampak membuat semuanya bahagia dan sehat.

Padahal saat itu ia merasa benci dengan olahraga lari ini. Mencoba memberanikan diri, ia akhirnya bergabung dan ikut berlari. Hasilnya, ia pun merasa lebih percaya diri, bahagia, positif dalam menjalani harinya.

“Seketika merasakan jatuh cinta, seolah-olah ada hal magis yang terjadi dan membuat aku *happy*. Hormon endorfin dalam tubuh meletup-letup,” lanjutnya.

Hal inilah yang juga membuat dirinya kecanduan untuk berlari. Ia tak menyangka bahwa olahraga

yang dibencinya menjadi olahraga yang kini ia gemari. Bahkan sejak rutin selama lima bulan berlari, ia nekat mengikuti marathon di luar negeri.

Bagi Melanie, lari bukan hanya tentang prestasi fisik, tetapi juga tentang kesehatan mental. Ia menemukan keseimbangan dan ketenangan dalam setiap langkahnya. Melalui hobi ini, Melanie menunjukkan bahwa olahraga memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan pikiran dan tubuh.

Kesehatan adalah Titipan yang Harus Dijaga

Melanie, begitu beruntung ketika ia menemukan olahraga lari sebagai bagian dari hidupnya. Ia merasa terselamatkan dari fase





Nama : Melanie Putra Dewita Sari
Lahir : Jakarta, 17 April 1982
Pendidikan : Ilmu Komunikasi di The
 London School of Public
 Relations Jakarta (2011)

Prestasi :



- » Puteri Indonesia 2002
- » Asia Bagus Weekly Champion 2000
- » Influence Asia Awards Winner 2017
- » Athlete of The Year 2018 – Fitness Best Asia Awards
- » Best Fitness & Sports Influencer 2018 – Detik Health
- » Inspirasi Gen Sehat Cerdas 2017 – Brand's Health Awards
- » World Marathon Majors Six Star Finisher – 2022

Film



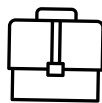
- » Tak Biasa (2004)
- » Cinta Silver (2005)
- » Kejar Jakarta (2005)
- » Ayat-Ayat Cinta (2008)

Maraton



- » Chicago Marathon (2014)
- » London Marathon (2015)
- » Tokyo Marathon (2016)
- » Berlin Marathon (2017)
- » New York Marathon (2018)
- » Boston Marathon (2022)

Aktivitas Terkini



- » Penyiar di I Radio Jakarta Morning Show (2018-sekarang)
- » TV Personality (2002-sekarang)
- » MC
- » Moderator
- » Host



@melanieputria



Fit with Mel

terburuk dengan berolahraga. Melanie menyadari kesehatan merupakan titipan dari Yang Maha Kuasa yang harus dijaga dengan penuh rasa syukur dan tanggung jawab.

“Karena kesehatan menurut aku adalah hal yang paling mahal. Badan kita cuma satu, tidak ada *spare part*-nya. Jadi tugas kita sebagai manusia adalah untuk menjaga dengan baik titipan Tuhan ini sebagai bentuk rasa syukur,” kata ibu dua anak ini.

Ia tahu betul menjaga kesehatan menjadi hal yang paling penting. Hal ini lantaran dirinya telah menjadi saksi kedua kakaknya meninggal akibat penyakit yang ditimbulkan sebagian besar oleh gaya hidup. Kakak pertamanya mengidap kanker ovarium



Dok. Pribadi

Jangan Asal Pilih Sepatu Lari

Untuk dapat mengoptimalkan olahraga lari, tentunya dibutuhkan peralatan yang mumpuni, terutama sepatu. Memilih sepatu yang sesuai dapat membuat pengalaman lari lebih nyaman, mencegah cedera, dan meningkatkan performa. Umumnya sepatu lari didesain secara khusus untuk bisa membuat kita nyaman dengan memiliki *cushion*. Selain itu, ada beberapa kiat yang dibagikan Melanie:

- » Ketahui terlebih dahulu bentuk kaki, setiap orang memiliki bentuk dan pola kaki yang unik misalnya cenderung pronasi (membungkuk ke dalam), supinasi (membungkuk keluar), atau netral, Anda dapat memilih sepatu yang memberikan dukungan yang sesuai.
- » Beli sepatu yang sesuai dengan bentuk kaki agar nyaman dipakai.
- » Pilih pula sesuai kebutuhan dan frekuensi lari.
- » Jangan pilih untuk gaya-gayaan saja karena tidak perlu Sepatu yang mahal untuk menjalani olahraga lari.



sedangkan kakak keduanya meninggal lantaran gagal ginjal akibat hipertensi yang tak terkendali.

Kejadian tersebut menjadi titik terendah dalam hidupnya yakni kehilangan orang terkasih. Namun hal ini pun menjadi titik tolak untuk mendorong dirinya terus berolahraga. Bahkan untuk bisa ber-*impact* lebih banyak, ia pun kerap membagikan kegiatannya berolahraga untuk menyadarkan semua orang pentingnya *work life balance*.

“Kalau kerja terlalu keras, *nggak* olahraga dan *nggak* hidup seimbang, buat apa? akan sia-sia,” ucapnya.

Menurutnya, perlu ada kesadaran untuk penempatan diri sendiri dulu di atas pekerjaan. Bukan artinya

“Kesehatan menurut aku adalah hal yang paling mahal. Badan kita cuma satu, tidak ada *spare part*-nya. Jadi tugas kita sebagai manusia adalah untuk menjaga dengan baik titipan Tuhan ini sebagai bentuk rasa syukur.”

mengecilkan arti perusahaan tempat bekerja. Tetapi menurutnya jangan menomorduakan kesehatan.

Hal ini juga yang ia terapkan dalam kehidupan sehari-harinya. Meski diterjang pekerjaan yang padat, ia selalu meluangkan waktunya untuk berolahraga setiap hari. Melanie mengaku jika waktu paginya ia gunakan untuk bekerja, ia menyempatkan sekitar dua jam untuk berolahraga di dalam rumah menggunakan *treadmill*.

Siapkan Diri Sebelum Mulai Marathon

Marathon bukan hanya tantangan fisik semata, tetapi juga memerlukan persiapan mental dan perencanaan lainnya yang matang. Istri dari seorang dokter ini mengatakan, untuk dapat menaklukkan marathon yang memiliki jarak sekitar 42,195 km diperlukan latihan lari secara intens setidaknya selama enam bulan dengan porsi latihan yang terus bertahap.

Latihan ini pun harus diimbangi pula dengan pola makanan seimbang untuk mendapatkan nutrisi yang cukup sebelum, selama, dan setelah marathon. Sehingga memang harus tetap ada karbohidrat, protein, lemak baik, hingga serat. Porsinya ini pun disesuaikan dengan latihannya.

“Jadi setiap lakukan *long run* di atas 10 km sampai maksimal 35 km hingga menjelang hari H, badannya juga harus dibiasakan untuk mengonsumsi karbohidrat atau gula lebih banyak karena akan dipakai untuk *long run*,” ucapnya. Lebih jauh ia mengatakan untuk bisa ikut marathon di luar negeri perlu pula persiapan dalam beradaptasi pada lingkungan sekitarnya misalnya saja suhu, cuaca, dan waktu. Ia yang sudah khatam marathon di beberapa kota di negara besar ini mengatakan setidaknya butuh tiga hari untuk penyesuaian atau adaptasi lingkungan sebelum hari pelaksanaan. Hal tersebut bisa terjadi lantaran beda jam tidur yang biasanya memang memerlukan waktu satu minggu untuk terbiasa. Lalu, dalam waktu penyesuaian tersebut, setiap harinya pelari harus mencoba lari sesuai dengan waktu dimulainya pertandingan di sana supaya tidak kaget atas perubahan yang terjadi. Sementara untuk suplemen tambahan Melanie mengaku tidak melulu harus mengonsumsi vitamin saat akan berlari. Ia justru memeriksakan kadar vitamin di dalam tubuhnya ke dokter. Dengan pendekatan ini, ia dapat memastikan bahwa kebutuhan nutrisinya terpenuhi tanpa harus mengandalkan

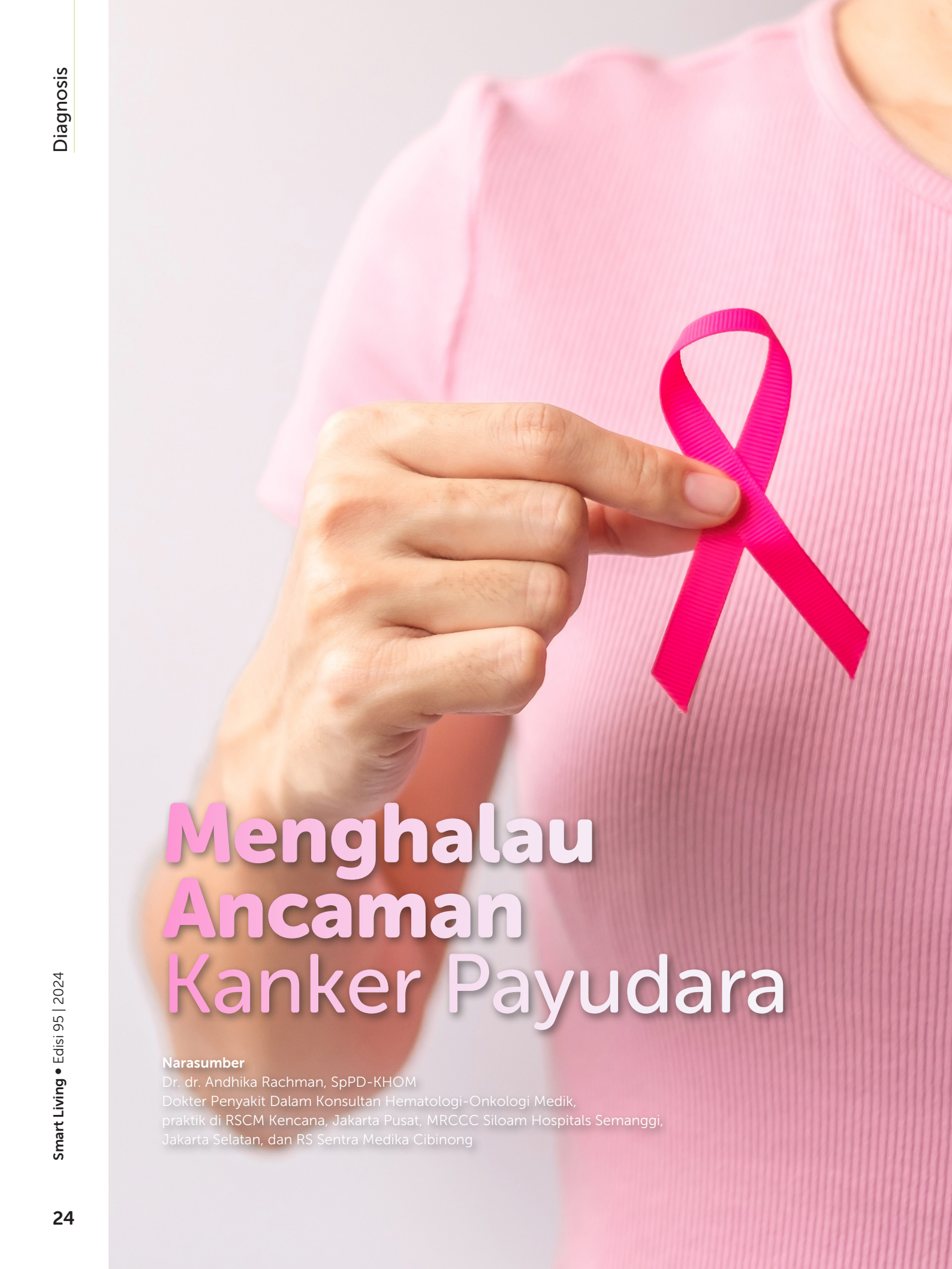
suplemen vitamin secara terus-menerus.

Ingin Menjelajah Tempat Marathon Lainnya

Melanie terus menularkan semangat berolahraga kepada masyarakat melalui *platform* YouTube. Dengan kontennya yang penuh informatif, Melanie tidak hanya menginspirasi ribuan pengikutnya tetapi juga berhasil memengaruhi suaminya untuk bergabung dalam hobi berlari. Dirinya bahkan mengakui dalam waktu dekat akan menemani sang suami untuk bisa *half marathon* pertama kalinya di Singapura.

Sementara itu, setelah meraih *Six Stars Finisher*, Melanie memiliki rencana untuk menjelajahi tempat-tempat marathon dunia yang indah dan belum familiar di banyak orang.

“Sekarang aku ingin *explore* marathon-marathon dunia yang orang tidak familiar, misalnya ada marathon di Yunani dan sebagainya,” ucapnya. Pengalamannya dalam mengeksplor marathon tersebut pun tentunya akan dibagikan melalui akun Youtubenya sehingga, orang-orang akan memiliki banyak pilihan untuk marathon di luar enam kota marathon tersebut.

A close-up photograph of a hand holding a bright pink awareness ribbon. The hand is positioned in the center-left of the frame, with the thumb and index finger gripping the ribbon. The ribbon is tied in a loop, forming a bow-like shape. The background is a soft-focus image of a person wearing a light pink, ribbed shirt. The overall tone is soft and focused on the ribbon, which is a symbol for breast cancer awareness.

Menghalau Ancaman Kanker Payudara

Narasumber

Dr. dr. Andhika Rachman, SpPD-KHOM

Dokter Penyakit Dalam Konsultan Hematologi-Onkologi Medik,
praktik di RSCM Kencana, Jakarta Pusat, MRCCC Siloam Hospitals Semanggi,
Jakarta Selatan, dan RS Sentra Medika Cibinong

Deteksi dini yang diikuti penanganan tepat menjadi kunci untuk mengatasi kanker payudara. Jadi, kenali gejalanya dan segera lakukan pemeriksaan jika timbul kecurigaan.

Kemunculan kanker pada seseorang berawal dari peristiwa mutasi genetik yang menyebabkan sekelompok sel bertumbuh secara abnormal dan tidak terkendali. Mutasi itu terjadi salah satunya dipicu oleh karsinogen (zat pemicu kanker). Dewasa ini, tanpa disadari keberadaan karsinogen semakin dekat dengan kehidupan sehari-hari.

International Agency for Research on Cancer (IARC), bagian dari World Health Organization (WHO), menyebutkan karsinogen dapat dijumpai pada asbes, sinar ultraviolet matahari, produk tembakau, minuman beralkohol, daging olahan, sampai polusi udara luar ruangan. Namun, faktor biologis seperti infeksi bakteri, virus, atau parasit juga dapat menimbulkan kanker.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengungkapkan jumlah kanker terbanyak sekaligus penyumbang kematian pertama akibat kanker di Indonesia adalah kanker payudara. Data *Global Burden of Cancer* (GLOBOCAN) menyebutkan pada 2020 jumlah kasus baru kanker payudara di Indonesia mencapai 68.858 kasus atau 16,6% dari total 396.914 kasus kanker. Jumlah kematian akibat kanker payudara di Indonesia pada periode tersebut tercatat mencapai 22.430 jiwa.

Dokter konsultan hematologi onkologi medik, Dr. dr. Andhika Rachman, SpPD-KHOM, mengatakan kanker payudara dapat dialami baik oleh perempuan maupun laki-laki. Namun memang, mayoritas penderita kanker payudara adalah perempuan dengan perbandingan antara laki-laki dan perempuan adalah 1 banding 40. Ia menjelaskan, Kementerian Kesehatan bekerja sama

dengan Pusat Kanker Nasional (Rumah Sakit Kanker Nasional Dharmais) mengupayakan deteksi dini untuk mengurangi jumlah pasien dan kematian akibat kanker melalui tiga layanan baru yang diluncurkan pada November 2023.

Layanan yang pertama adalah linac, yakni alat untuk membunuh sel kanker dengan sinar radioaktif. Kedua, kombinasi *Single Photon Emission Computed Tomography* dengan *Computed Tomography* (SPECT-CT) untuk mendiagnosis sel kanker menggunakan nuklir. Ketiga, layanan genomik untuk menilai risiko seseorang terkena kanker sekaligus membantu menentukan jenis pengobatan yang lebih presisi. Layanan genomik yang tengah jadi perbincangan ini dilakukan dengan pemeriksaan genetik.

Pemeriksaan genetik merupakan tes medis untuk mengidentifikasi mutasi atau perubahan tertentu pada gen seseorang. Teknologi pengujian ini terus dikembangkan karena dapat menunjang peningkatan keberhasilan pencegahan dan pengobatan kanker, termasuk kanker payudara.

Macam-macam Faktor Risiko

Pemeriksaan genetik pada pasien kanker dapat dilakukan ketika klinisi ingin mengonfirmasi adanya mutasi gen yang menyebabkan kanker. Namun, dr. Andhika mengatakan, faktor genetik hanyalah salah satu dari sejumlah faktor risiko penyebab kanker lainnya, seperti faktor demografi, reproduksi, biologi, gaya hidup, dan usia.

"Ada beberapa faktor risiko yang tidak bisa dimodifikasi. Pertama, karena berjenis kelamin perempuan. Kedua,

menjadi tua. Usia di atas 50 tahun berisiko lebih besar untuk mengalami kanker payudara daripada usia muda. Terbukti, jumlah pasien kanker payudara berusia 50-an tahun ke atas lebih banyak. Ketiga, obesitas yang berhubungan dengan penyakit sindrom metabolik,” jelas dr. Andhika.

Faktor risiko berikutnya ialah riwayat penggunaan obat hormonal seperti pil kontrasepsi atau terapi sulih hormon (*hormone replacement therapy/HRT*). HRT yang biasanya digunakan untuk terapi pada perempuan menopause umumnya melibatkan hormon estrogen dan progesteron. Bila penggunaannya dilakukan dalam jangka lama, hal itu dapat memicu pertumbuhan sel-sel yang tidak terkendali. Terlebih jika pengguna memiliki anggota keluarga dengan riwayat kanker.

Riwayat kanker dalam keluarga dikatakan juga sebagai faktor genetik penyebab kanker pada seseorang. Dr. Andhika menjelaskan, dalam tubuh kita ada *housekeeping gene* yang fungsinya seperti asisten rumah tangga yang bertugas untuk memperbaiki kerusakan-kerusakan pada gen. Salah satunya adalah gen *Breast Cancer Antigen 1* dan 2 (BRCA1 dan BRCA2) yang berperan dalam terjadinya kanker payudara.

“Nah, ada orang-orang tertentu yang tidak memiliki *housekeeping gene* ini atau yang disebut *Homologous Recombination Deficiency* (HRD). Akibatnya, kerusakan gen tidak bisa diperbaiki sendiri, inilah yang membuat terjadinya kanker. Ada juga orang yang gen BRCA1 dan BRCA2-nya mengalami mutasi sehingga lebih berisiko mengalami kanker payudara,” papar dokter lulusan Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI) ini.

Kenali Gejalanya

Deteksi dini yang disertai dengan tatalaksana yang tepat merupakan kunci keberhasilan penanganan kanker payudara. Pada stadium awal, saat kanker masih kecil dan terlokalisasi, pengobatan bisa lebih efektif dan mudah dibandingkan saat kanker sudah mencapai stadium lanjut (sudah menyebar ke berbagai organ). Oleh karena itu, gejala awal kanker payudara perlu diperhatikan dengan cermat.

Faktor Risiko Kanker Payudara



Paparan karsinogen



Faktor genetik/riwayat keluarga



Perempuan



Usia 50 tahun ke atas



Obesitas



Pengguna terapi sulih hormon



Gaya hidup tidak sehat

Terdapat beberapa gejala fisik yang dapat dikenali secara mandiri yakni dengan cara meraba payudara sendiri (sadari). Gejala awal yang perlu diwaspadai adalah adanya benjolan, termasuk yang muncul saat perempuan menyusui. Pada saat menyusui, benjolan berisi air susu ibu (galaktokel) kerap muncul, tapi umumnya dapat menghilang secara spontan dalam waktu tak terlalu lama tanpa perlu tindakan khusus. Oleh sebab itu, yang perlu dicurigai yaitu jika benjolan itu tetap ada dan semakin besar dalam kurun waktu yang singkat.

“Benjolan itu tidak menimbulkan nyeri. Tadinya mungkin sebesar kacang hijau. Tidak berapa lama, di bawah sebulan, jadi sebesar telur puyuh. Dua minggu kemudian bertambah sebesar telur ayam. Benjolan yang seperti ini yang patut dicurigai,” imbuh dr. Andhika yang menempuh pendidikan spesialis ilmu penyakit dalam di FKUI ini.

Area payudara dapat dibagi menjadi kanan atas, kanan bawah, kiri atas, dan kiri bawah. Lokasi tumor jinak seperti kista kebanyakan berada pada payudara kanan. Namun, jika lokasi benjolan tidak teridentifikasi melalui perabaan atau baru diketahui setelah ultrasonografi (USG) payudara, bisa jadi itu tanda-tanda tumor

ganas alias kanker. Benjolan di sekitar ketiak juga perlu diwaspadai.

Gejala selanjutnya adalah timbulnya *peau d'orange*, yaitu ketika kulit payudara menjadi seperti kulit jeruk atau pori-porinya terlihat membesar. Payudara terasa kasar, sakit, bengkak, juga berat. Biasanya gejala ini muncul saat kanker payudara sudah dalam tahap lebih lanjut. Gejala lainnya adalah keluarnya cairan dari puting, dari mulai cairan jernih sampai kemerahan.

"Cairannya seperti darah, bisa kemerahan. Gejala berikutnya ialah warna areola (area melingkar berwarna gelap di sekitar puting) menjadi lebih gelap secara mendadak. Dari semua gejala, yang paling mudah ditemukan di awal adalah munculnya benjolan," lanjut dr. Andhika yang juga aktif sebagai lektor dan dosen pendidik klinis di Program Studi Ilmu Penyakit Dalam FKUI.

USG, Mamografi, dan Pemeriksaan Genetik

Setelah mengetahui gejala-gejala yang tampak, pemeriksaan lebih lanjut dapat dilakukan secara medis di fasilitas kesehatan yang sesuai. Deteksi dini ada atau tidaknya kanker payudara yang paling mudah dan terjangkau ialah USG payudara dan mamografi. Langkah

ini, ketika dilakukan bersamaan dengan pemeriksaan dokter, dapat menyingkirkan kemunculan kanker.

"Sebagai upaya deteksi dini, kombinasi antara USG payudara, mamografi, dan pemeriksaan dokter itu dapat menyingkirkan 80% kanker ganas. USG dan mamografi itu ibaratnya seperti satpam yang bertujuan untuk melihat seberapa besar kemungkinan temuan akan menjadi kanker," tutur dr. Andhika.

Bagaimana dengan pemeriksaan genetik? Jika riwayat dalam keluarga dekat ada yang mengidap kanker di bawah usia 50 tahun, baik itu perempuan maupun laki-laki, maka penting dilakukan pemeriksaan genetik.

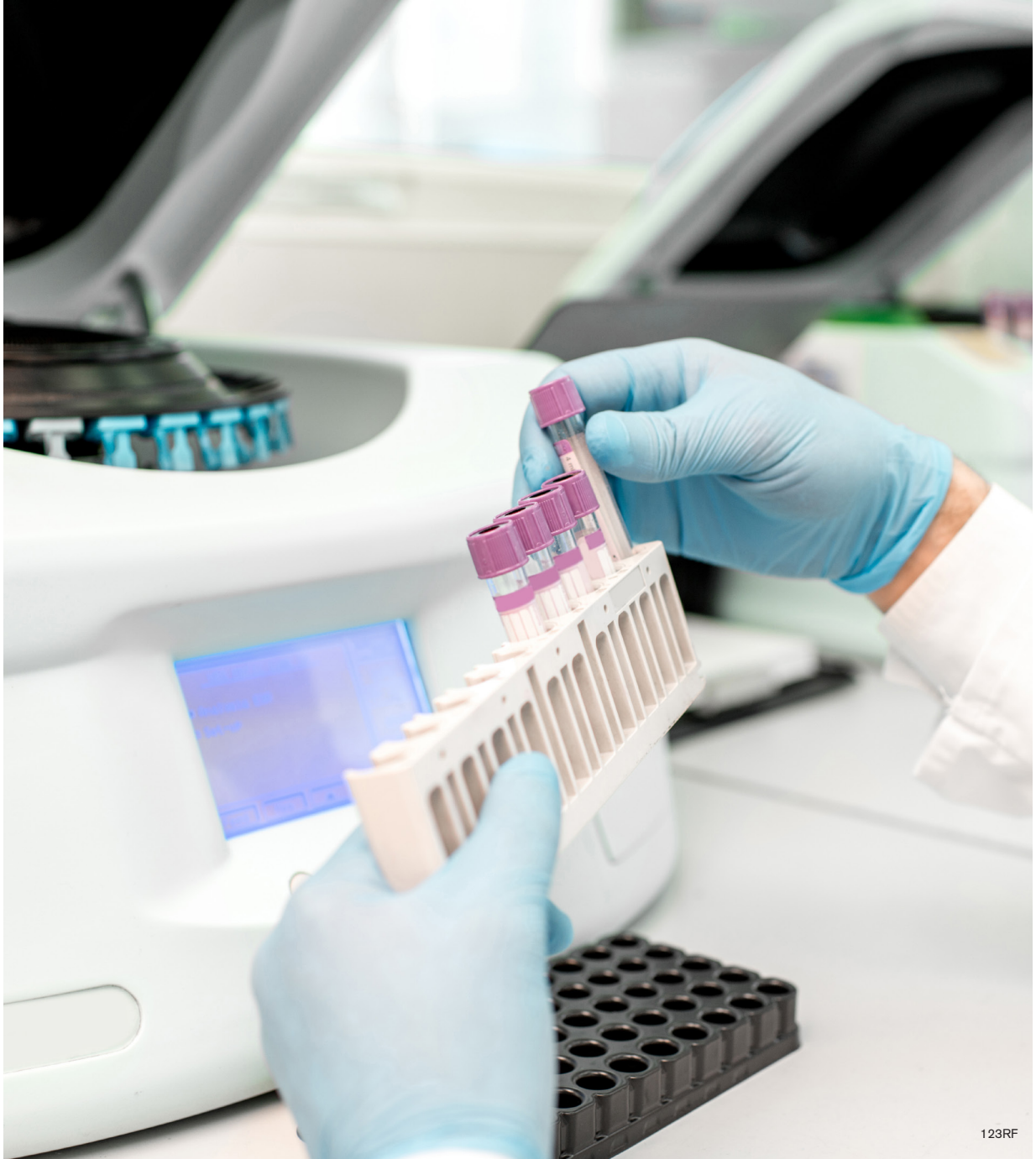
"Saya melakukan *genetic counseling* untuk mereka yang memiliki riwayat keluarga dekatnya dinyatakan kanker. Melalui diagnosis genetik, mereka akan mendapat *cancer prediction* dengan ketepatan 20-25%. Pemeriksaan genetik lebih efektif sebagai tindakan preventif untuk mengetahui keberadaan *housekeeping gene* dan seberapa rentan gen mengalami perubahan sifat dan di bagian mana," jelasnya.

Pemeriksaan genetik juga baik dilakukan jika seseorang mengalami kanker ginekologi seperti endometrium, ovarium, parametrium, atau peritoneum. Dalam kasus



Dr. dr. Andhika Rachman, SpPD-KHOM

Kombinasi antara USG payudara, mamografi, dan pemeriksaan dokter dapat menyingkirkan 80% kanker ganas.



123RF

kanker payudara, pemeriksaan genetik juga perlu dilakukan apabila kanker payudara termasuk jenis *triple negative* atau tipe yang sel-sel kankernya tidak memiliki banyak reseptor estrogen dan progesteron, dan juga tidak memiliki kelebihan protein reseptor faktor pertumbuhan manusia 2 (HER2) pada

permukaannya. Kanker payudara tipe ini biasanya dialami oleh perempuan yang memiliki gen BRCA1 atau BRCA2 yang sudah mengalami mutasi. Sementara itu, untuk kanker payudara hormonal dan jenis lainnya seperti luminal A, luminal B, dan HER-2 positif tidak harus melakukan diagnosis genetik.

Bagi mereka yang telah remisi dari kanker payudara, layanan genomik dapat dilakukan untuk memastikan sel kanker tidak kembali berkembang. "Pemeriksaan genetik ini bisa dilakukan untuk memantau *circulating tumor cells* (CTCs). Jadi melihat lagi sel-sel kankernya masih ada enggak *sih* dalam sirkulasi darah," kata dr. Andhika.

Tentunya, kambuh atau tidaknya kanker payudara pada seseorang juga bergantung dari gaya hidup. Penyintas kanker payudara harus menjalani pola makan yang benar (perbanyak protein serta antioksidan dari sayur-sayuran dan buah-buahan), menjaga berat badan ideal, tidur malam cukup yakni minimal enam jam, dan menjaga kesehatan pikiran dengan menghindari stres berlebih.

Prosedur Pemeriksaan

Bila dibandingkan dengan berbagai metode lainnya, menurut dr. Andhika, pemeriksaan genetik lebih presisi dalam manajemen kanker. Sebab,

pemeriksaan genetik dapat membantu dokter mengkarakterisasi gen tertentu yang dikaitkan dengan kanker. Metode pemeriksaan ini terus dikembangkan seiring dengan kemajuan ilmu kedokteran agar bisa memberikan manfaat terbaik bagi pasien.

"Tentu setiap metode mempunyai tingkat presisi tertentu. Kalau pemeriksaan genetik, terbanyak dilakukan untuk pencegahan, sementara untuk pengobatan hasil pemeriksaan genetik membantu memperkirakan jenis obat-obatan yang bisa digunakan. Diagnosis genetik tidak dapat menggantikan pemeriksaan marker tumor untuk kanker payudara, USG payudara, maupun mamografi," ujar dr. Andhika.

Pemeriksaan genetik dapat dilakukan dengan bermacam-macam prosedur. Salah satunya, melalui pengambilan darah dari seseorang yang berisiko tinggi mengidap kanker payudara atau pasien kanker itu sendiri. Dari darah tersebut, diperiksa susunan genetik pasien untuk mengidentifikasi jika terdapat mutasi genetik yang meningkatkan risiko berbagai jenis kanker.

Selain itu, prosedur pemeriksaan genetik juga bisa diaplikasikan pada hasil operasi (kanker yang sudah dikeluarkan) dari pasien pengidap kanker payudara. Langkah ini dilakukan kepada seseorang dengan kondisi-kondisi tertentu yang membutuhkan hasil pemeriksaan yang lebih mendalam.

Dokter Andhika menambahkan, siapapun yang didiagnosis terkena kanker pasti akan takut. Namun, ketakutan itu tidak boleh mengalahkan akal sehat. "Saat ini, masih banyak orang, yang berpendidikan tinggi sekalipun, ketika mendapati benjolan mencurigakan, apa yang dilakukan? Cenderung menyembunyikan. Setelah semakin sakit, mulai keluar aroma tak sedap, baru berobat. Semestinya, segera ke dokter medikal onkologi atau bedah onkologi supaya diperiksa, dipastikan diagnosisnya, dan mendapat tindakan berikutnya," tutup dr. Andhika.

Faktor Risiko Khusus yang Dianjurkan Melakukan Pemeriksaan Genetik



Riwayat kanker payudara yang didiagnosis sebelum menginjak usia 50 tahun



Satu atau sejumlah keluarga pernah didiagnosis mengalami mutasi gen BRCA1 atau 2



Ada beberapa anggota keluarga yang menderita kanker, khususnya di usia muda



Memiliki riwayat kanker ovarium



Kanker payudara pada pria



Aplikasi U by Prodia Menyajikan Fitur Terkini

U by Prodia kini telah diperbarui ke versi 2.0 yang semakin canggih dan lengkap.

Selamat datang di era kesehatan yang lebih cerdas dan terpersonalisasi dengan U by Prodia! Kesehatan merupakan harta yang tak ternilai harganya, dan kini Anda 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.

Mengapa Versi 2.0?

U by Prodia adalah aplikasi kesehatan yang dipersonalisasi sesuai dengan profil pelanggan yang unik. U by Prodia secara terus-menerus melakukan pembaruan pada aplikasinya untuk membantu pelanggan mengelola kesehatan secara personal dan akurat. Dalam versi 2.0, pelanggan dapat menikmati lebih banyak pengembangan dan fitur baru. Mari kita jelajahi satu per satu berbagai pembaruan dalam aplikasi U by Prodia.

Apa Saja yang Baru?

1. Artikel Kesehatan

Pelanggan kini dapat mengakses beragam artikel kesehatan di aplikasi U by Prodia yang mudah dipahami dan telah ditinjau secara medis. Seluruh artikel dapat dibaca dalam Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Pelanggan juga dapat mencari artikel berdasarkan judul atau kategori. Artikel-artikel kesehatan ini juga dapat dibagikan ke teman, kerabat, atau keluarga dengan mudah.

2. Vaksinasi dan Tes Laboratorium Lebih Terjangkau di Aplikasi

Kedua, pelanggan bisa mendapatkan layanan vaksinasi dan pemeriksaan laboratorium dengan harga yang lebih terjangkau dengan pemesanan melalui aplikasi. Pada menu Tes Lab, pelanggan dapat memanfaatkan berbagai pilihan Penawaran Spesial. Pelanggan juga dapat menggunakan promo saat *booking* layanan Vaksinasi dan Tes Lab. Cara menggunakan promo dilakukan dengan memasukkan kode promo secara manual atau langsung pakai *voucher* Prodia yang tersedia di dalam aplikasi.

3. Informasi Persiapan Tes Laboratorium

Ketiga, setelah selesai melakukan pemesanan untuk Tes Lab di aplikasi U by Prodia, pelanggan dapat melihat deskripsi lengkap mengenai persiapan apa saja yang harus dilakukan sebelum menjalankan tes tersebut. Apabila pemeriksaan tidak memerlukan persiapan, pelanggan juga

akan diinformasikan. Dengan demikian, Tes Laboratorium dapat berjalan lancar sesuai dengan prosedur yang ada.

4. Konsultasi Tanpa Antre

Keempat, kini pelanggan tidak perlu mengambil nomor antrean dan menunggu giliran ketika ingin berkonsultasi dengan dokter di Klinik Prodia terdekat. Dengan aplikasi U by Prodia, pelanggan dapat memesan janji konsultasi dengan menyesuaikan dokter, lokasi, dan waktu kunjungan. Cara *booking*-nya pun mudah. Setelah buka aplikasi U by Prodia, pilih menu Konsultasi di bagian atas, lalu pilih opsi Dokter. Lalu pilih dan atur jadwal konsultasi yang diinginkan, kemudian selesaikan pembayaran.

5. Prodia Poin

Selanjutnya ada Prodia Poin (P-Poin) yang merupakan sistem *rewarding* yang didapatkan setiap pelanggan melakukan transaksi di aplikasi U by Prodia. Pada menu Prodia Poin pelanggan bisa memantau *progress* dan keuntungan dari tingkatan Prodia Poin yang dimilikinya. Info Prodia Poin tersedia di halaman Profil. Pelanggan juga dapat melakukan pengecekan transaksi yang berhadiah P-Poin. Prodia Poin ini dapat ditukar dengan *voucher* yang tersedia di aplikasi sesuai dengan jumlah poin yang dikumpulkan.

Nah, Ada yang Terbaru Juga nih dari U by Prodia!

6. Health Plan

U by Prodia meluncurkan program terbarunya yang bersifat personal dan spesial bagi masing-masing pelanggan. Program ini membantu pelanggan untuk memperbaiki pola makan, menurunkan berat badan, mengurangi kolesterol, dan mengontrol gula darah. Health Plan U by Prodia adalah program diet sehat yang dibimbing dan dipantau langsung oleh ahli gizi. Program ini menggunakan hasil tes lab serta konsultasi dengan dokter spesialis gizi untuk mendesain rekomendasi menu makanan sesuai dengan kebutuhan tubuh serta kondisi kesehatan pelanggan.

Selain pembaruan-pembaruan di atas, fitur lainnya yang dapat membantu pelanggan termasuk:

7. Chat Dokter Gratis

Pelanggan bisa mendapatkan informasi medis lebih akurat dengan fitur Chat Dokter Gratis. Dapat informasi praktis dengan tanya langsung ke dokter yang sedang *live chat*. Pelanggan bisa memilih dokter sesuai preferensi serta mengirimkan *attachment* di kolom pesan. Caranya mudah, pelanggan bisa membuka aplikasi U by Prodia, di Home, pilih ikon Chat Dokter Gratis di pojok kiri atas. Pelanggan bisa lihat profil dokter dan bisa langsung mengirim pesan dengan pilih Chat Sekarang.

8. Home Service Gratis

Layanan Home Service U by Prodia memungkinkan sampel diambil tanpa harus ke Kantor Cabang Prodia. Home Service tidak dikenakan biaya tambahan. Opsi Home Service bisa diatur ketika memesan tes lab. Ketika pelanggan sudah memasukkan pemesanan di keranjang, pilih Buat Janji kemudian pilih

Home Service. Masukkan alamat rumah, surat rujukan dokter dan atur jadwal yang diinginkan kemudian selesaikan pemesanan. Home Service hanya dapat dilakukan untuk jenis pemeriksaan yang menyediakan layanan ini.

9. Health Shop

U by Prodia juga menyediakan fitur Health Shop, yang merupakan fitur pemesanan obat, suplemen, serta alat kesehatan. Layanan pengiriman yang tersedia menjamin barang sampai dengan aman, lengkap dengan opsi pengiriman instan.

Itulah berbagai pembaruan dalam versi 2.0 aplikasi U by Prodia. Pembaruan ini diharapkan dapat terus mendukung pelanggan dalam mengelola kesehatan. Karena U by Prodia berkomitmen untuk terus menjadi *Personal Health and Wellness Companion* bagi pelanggan.



Dok. Prodia

Check Up Semakin Hemat dengan Prodia Poin



Cukup bayar 1/2 harga untuk
Paket Get More Health with Less*

(Hematologi Lengkap, Diabetes, Urine Test, Tiroid, Fungsi Hati, Fungsi Ginjal, Hepatitis dan Vitamin D)



Join Now & Redeem Prodia Poin
kamu lewat U by Prodia

*) Syarat dan Ketentuan berlaku

*) Khusus bagi Prodia Poin Member



Download sekarang!



Prodia.co.id  **1500 830**

Kenali Diri Lebih Dalam dengan Smart Report dari Prodia

Prodia memiliki portal khusus yaitu Smart Report yang dapat menyajikan laporan kesehatan pelanggannya dengan suguhan menarik dan mudah dimengerti.



35

Home Service Prodia, Melayani dengan Sepenuh Hati

oleh Ibu Hj. Isma



"Saya selalu memanfaatkan layanan Home Service Prodia dengan para petugas yang luar biasa selalu siap melayani, bahkan sudah terjalin kedekatan personal".

"Halo Sahabat Smart Living Prodia, *ohawotu bawo miu?* (apa kabarnya? dalam bahasa Tolaki) *bawo waraka mendidoha* (semoga dalam keadaan sehat). Saya Isma adalah salah satu pelanggan Prodia Customer Club sejak tahun 2015." sapa Ibu Isma, anggota Prodia Customer Club (PCC) sejak 2015.

Di sela kesibukannya sebagai Kepala Badan Riset dan Inovasi Daerah (BRIDA) Provinsi Sulawesi Tenggara, Ibu Isma rutin melakukan *medical check-up* (MCU) di Prodia, bukan hanya untuk diri sendiri melainkan juga untuk keluarga besar. Pemeriksaan kesehatan yang selalu dilakukannya adalah Hematologi lengkap, GOT, GPT, Gamma GT, Glukosa Puasa, Kolesterol Total, Kolesterol HDL, Kolesterol LDL, Trigliserida, Apo B, Ureum, kreatinin, Asam Urat, Urine, Vitamin D.

"Saya dan keluarga rutin melakukan MCU dua bulan sekali. Saya menyadari pentingnya kesehatan saat saya menderita maag pada 1998 silam. Sejak saat itu, saya mulai memperhatikan kesehatan dengan mengatur pola makan, olahraga, menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan beristirahat, hingga sekarang memasuki usia 50 tahun saya masih segar bugar," papar Ibu Isma. Lebih lanjut beliau menjelaskan bahwa aktivitasnya yang padat tidak memungkinkan untuk datang ke laboratorium, untungnya kini Prodia memiliki layanan Home Service yang selalu dimanfaatkannya untuk pemeriksaan rutin.

"Saya selalu memanfaatkan layanan Home Service Prodia dengan para petugas yang luar biasa selalu siap melayani, bahkan sudah terjalin kedekatan personal," imbuhnya.

Dirinya beralasan selalu memilih Prodia karena hasil pemeriksaannya akurat serta ditunjang dengan fasilitasnya yang baik. Tak hanya itu, kualitas Prodia pun semakin bagus dan memudahkan para pelanggannya misalnya, sudah bisa melihat hasil pemeriksaan secara *online* melalui ponsel.

Ramah, Lengkap, Terpercaya

oleh Ibu Angelia Christy



“Saya selalu terkesan dengan pelayanannya yang bagus, ramah, terpercaya, dan jumlah cabang yang tersebar di banyak tempat”.

Sejak tahun 2004 Ibu Angelia Christy sudah menjadi pelanggan setia Prodia. Bahkan dirinya turut mempromosikan Prodia kepada keluarga besarnya maupun para kerabatnya. Atas loyalitasnya tersebut, pada tahun 2010 Prodia resmi mengangkatnya sebagai Prodia Customer Club (PCC) untuk cabang Simpang Darmo Permai / RDPS Surabaya, Jawa Timur. Selama menjadi pelanggan setia Prodia, beliau mengaku amat terkesan dengan beragam pelayanan yang diberikan.

“Saya selalu terkesan dengan pelayanannya yang bagus, ramah, terpercaya, dan jumlah cabang yang tersebar di banyak tempat,” kata Ibu Angelia.

Lebih lanjut beliau pun berpendapat bahwa memahami dan menjaga kesehatan harus berjalan beriringan sehari-hari karena banyak orang yang mengerti kesehatan tetapi tidak bisa menjaga kesehatannya.

“Di usia saya yang memasuki 63 tahun, saya rutin berolahraga setiap hari dan melakukan *check lab* 2-3 bulan sekali,” imbuhnya.

Ada banyak fasilitas yang didapatkan oleh Ibu Angelia selama bergabung menjadi anggota keluarga besar Prodia, salah satunya dikirim majalah kesehatan Smart Living. Majalah ini berisikan berbagai artikel kesehatan yang memberikan edukasi seputar isu kesehatan sehingga membuat para pembacanya ter-*update* dengan beragam informasi terkini dan bermanfaat seputar dunia kesehatan.

Layanan atau fasilitas favorit saya selama menjadi pelanggan Prodia adalah adanya layanan ambil darah di rumah, keringanan biaya (kalau bisa ditambah khusus untuk pelanggan tetap Prodia), serta adanya aplikasi yang memudahkan penyampaian hasil pemeriksaan selama bertahun-tahun serta bisa mengaksesnya dimana saja dan kapan saja.

Lindungi Si Kecil dari Penyakit Saat Musim Hujan

Selama musim hujan, kuman penyebab penyakit berkembang biak lebih cepat. Orang tua harus mewaspadaai berbagai jenis penyakit yang mengintai anak-anak.

Memasuki masa musim penghujan, orang tua perlu meningkatkan kewaspadaan terhadap berbagai jenis penyakit yang kerap menyerang anak selama periode tersebut. Apalagi, sistem kekebalan tubuh anak belum sekuat orang dewasa.

Diketahui, kuman penyebab infeksi saluran pernapasan, seperti virus dan bakteri, berkembang biak lebih cepat di tengah udara yang dingin dan lembab. Menurut dr. Nitish Basant Adnani, B.Med.Sc, M.Sc, Sp. A, hujan memaksa seseorang untuk beraktivitas di ruangan tertutup, sehingga potensi penularan semakin cepat.

“Hujan menurunkan paparan tubuh terhadap sinar matahari. Lalu, menyebabkan jumlah vitamin D yang diperoleh dari sinar matahari berkurang. Padahal, vitamin D mampu menunjang imunitas tubuh,” jelas dokter Nitish.

Tak ayal, pilek sebagai salah satu gejala infeksi saluran pernapasan akut yang ditandai hidung berair atau tersumbat, menjadi hal yang sering dialami anak-anak. Infeksi saluran pernapasan akut juga dapat ditandai gejala yang bervariasi. Mulai dari demam, batuk, hingga sesak napas. Orang tua perlu memperhatikan jika gejala pada anak terjadi terus-menerus.

“Apabila si kecil mengalami gejala demam, batuk, atau pilek yang cenderung menetap atau mengalami sesak napas, segera bawa berobat ke fasilitas kesehatan terdekat. Agar dapat dievaluasi kemungkinan penyebabnya dan diberikan penanganan yang tepat,” kata dokter yang berpraktik di RS Pondok Indah – Bintaro Jaya.

Pertolongan awal yang dapat dilakukan di rumah untuk anak yang mengalami batuk dan pilek ialah memberikan asupan cairan yang cukup. Anak berusia lebih dari satu tahun juga dapat diberikan madu untuk membantu meredakan keluhan batuk. Saat mengalami batuk dan pilek, si kecil disarankan menghindari asupan makanan yang digoreng atau berminyak. Serta, menghindari konsumsi makanan atau minuman manis.

Narasumber

dr. Nitish Basant Adnani, B.Med.Sc, M.Sc, Sp. A

- Dokter spesialis ilmu kesehatan anak yang berpraktik di RS Pondok Indah – Bintaro Jaya.
- Visiting medical student selama satu tahun di Royal Melbourne Hospital, Australia.
- Meraih gelar spesialis ilmu kesehatan anak dari Universitas Indonesia.

**Boleh Main Hujan Asal Jangan Bablas**

Bagi sebagian orang, datangnya hujan membawa kebahagiaan, karena dianggap suatu anugerah. Misalnya, petani yang menantikan hujan, sehingga tanamannya dapat tumbuh subur dengan harapan panen lebih melimpah.

Selain itu, anak-anak juga kerap menjadikan hujan sebagai sarana bermain. Beberapa sumber menyatakan mandi air hujan dapat memberikan beberapa manfaat positif bagi anak. Baik dari aspek kesehatan, maupun perkembangan anak secara keseluruhan.



**dr. Nitish Basant Adnani, B.Med.Sc,
M.Sc, Sp. A**

Pertolongan awal yang dapat dilakukan di rumah untuk anak yang mengalami batuk dan pilek ialah memberikan asupan cairan yang cukup.

Misalnya, melatih kemampuan motorik dan sensorik anak. Ketika si kecil bermain di bawah hujan, dia akan menggerakkan seluruh tubuhnya untuk menengok ke atas, menadah hujan dengan tangan, hingga merasakan perubahan sensor dari panas ke dingin. Daya gerak dan aktivitas anak tersebut akan merangsang stimulasi motorik, serta kemampuan fisik lebih optimal. Kemudian, tetesan air, bunyi gemericik air hujan, aroma hujan, dan sentuhan air di kulit juga dapat merangsang berbagai panca indra anak. Hal ini membantu pengembangan sensorik dan pemahaman anak terhadap lingkungan sekitar.

“Kreativitas dan imajinasi anak-anak pun akan terangsang dan memberikan anak pengalaman bermain di alam. Mengurangi rasa cemas, serta mengurangi *screen time*,” ungkap dokter Nitish.

Air hujan yang mengandung ion negatif juga dipercaya bisa menghasilkan reaksi biokimia, menetralkan keasaman tubuh, dan menghancurkan radikal bebas penyebab tulang rapuh. Kendati demikian, paparan air hujan yang tercemar juga berisiko membawa kuman, baik bakteri maupun virus tertentu.

Oleh karena itu, lanjut dokter Nitish, perlu membatasi waktu paparan air hujan pada anak, yakni maksimal 30 menit. Itu pun dengan kondisi tubuh anak sedang fit. Mengingat, daya tahan tubuh anak belum sekuat orang dewasa. Setelah si kecil terpapar air hujan, baik disengaja maupun tidak, segera lepas pakaian yang basah, serta mandikan dengan air hangat dan sabun.

Waspada Risiko Penyakit Lain

Dokter Nitish tercatat memiliki pengalaman sebagai *visiting medical student* selama satu tahun di Royal Melbourne Hospital, Melbourne, Australia. Menurutnya, selain infeksi saluran pernapasan, musim hujan juga dapat menyebabkan peningkatan penularan kasus infeksi pada anak, seperti Demam Berdarah Dengue (DBD).

Penyakit tersebut muncul karena nyamuk *Aedes Aegypti* mudah berkembang biak di musim hujan dan kelembaban tinggi. Tahap pertama dari gejala demam berdarah ialah demam dan nyeri otot selama 2-7 hari. Setelah itu, demam perlahan akan turun. Tangan dan kaki akan menjadi dingin. Pada beberapa orang yang mengidap penyakit ini juga bisa mengalami syok.

Adapun risiko penyakit lainnya ialah demam tifoid atau tipes. Penyakit ini disebabkan bakteri *salmonella typhi* yang mencemari makanan dan juga minuman. Gejala yang kerap dialami orang terkena tipes, yaitu sakit perut, sembelit, diare, dan sakit kepala. Lalu, gejala lain yang umum ditemukan, seperti tubuh terasa lelah, nyeri otot, keringat berlebih, batuk kering, ruam pada kulit, hingga kehilangan nafsu makan.

Di tengah musim hujan, juga perlu mewaspadaai infeksi saluran pencernaan. Penyakit tersebut merupakan peradangan pada dinding lambung dan usus yang diakibatkan serangan kuman, seperti virus, bakteri, dan parasit. Umumnya, tertular kuman dari makanan dan

minuman yang menyebabkan gejala mual, muntah, diare, serta keram perut.

Selain itu, terdapat risiko penyakit leptospirosis yang penyebarannya melalui bakteri. Dalam hal ini, terjadi saat bersentuhan dengan tanah, air, atau makanan yang terkontaminasi urine, darah, atau jaringan hewan yang terinfeksi.

Gejala terinfeksi leptospirosis antara lain demam, sakit kepala, nyeri otot terutama pada betis dan paha, serta muntah-muntah. Untuk beberapa kasus, gejalanya bisa lebih parah, termasuk meningitis, kerusakan hati dan ginjal, hingga kematian.



Di tengah musim hujan juga perlu mewaspadaai infeksi saluran pencernaan yang diakibatkan serangan kuman, virus, bakteri, dan parasit.

Yuk Lakukan Pencegahan!

Agar si kecil bisa tetap nyaman bersekolah, bermain, dan melakukan aktivitas selama musim hujan, simak beberapa langkah pencegahan terhadap penularan infeksi, seperti;



Menggunakan masker di sekolah, tempat umum, dan tempat ramai, khususnya anak berusia 2 tahun ke atas.



Biasakan mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, serta menggunakan *hand sanitizer*.



Batasi kontak dengan orang yang sedang sakit.



Konsumsi makanan yang mencakup gizi seimbang, yakni proporsi karbohidrat, protein, dan lemak yang sesuai anjuran.



Konsumsi pula makanan kaya vitamin dan mineral, seperti sayur dan buah, untuk menunjang imunitas.



Bila perlu, konsumsi suplemen vitamin D sesuai rekomendasi Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI). Rinciannya ialah dosis 400 unit per hari untuk anak usia 0-1 tahun, kemudian dosis 600 unit per hari untuk anak usia 1 tahun ke atas.



Rutin mengajak si kecil melakukan vaksinasi sesuai jadwal imunisasi berdasarkan rekomendasi dari IDAI.



Pertolongan Pertama Saat Demam

Ketika anak mulai sakit saat musim hujan, seperti demam, sebagai orang tua tentu merasa cemas dan khawatir. Oleh karena itu, diperlukan upaya pertolongan pertama pada anak. Apa saja?



Gunakan kompres dan waslap dengan air hangat, terutama pada area dahi, leher, lipatan ketiak, dan lipatan paha si kecil.



Berikan anak lebih banyak asupan cairan.



Sebaiknya si kecil menggunakan pakaian yang tipis.



Apabila kondisi si kecil cukup nyaman, boleh diajak mandi dengan air hangat.



Berikan obat penurun panas. Akan tetapi, sangat penting untuk berkonsultasi dengan dokter spesialis ilmu kesehatan

anak terlebih dahulu, sebelum memberikan obat kepada anak. Sebab, pemberian jenis obat perlu disesuaikan dengan kondisi anak, termasuk menyesuaikan dosis dengan berat badan anak.



Dalam menentukan penyebab demam yang dialami si kecil, sangat penting untuk berkonsultasi dengan dokter spesialis ilmu kesehatan anak secara langsung. Perlu dilihat adanya tanda dan gejala lain yang dapat mengarahkan kemungkinan penyebab demam anak. Diketahui, penyebab demam dapat bervariasi, seperti infeksi dan kekurangan cairan (dehidrasi).



Prodia



GUT HEALTH, MIND WEALTH

NURTURING YOUR GUT FOR A HEALTHIER & HAPPIER MIND

Hadiri seminar kesehatan yang diselenggarakan oleh Prodia di kota Anda.
Cek jadwalnya sekarang!



Download sekarang!

Available on the
App Store

GET IT ON
Google Play

Prodia.co.id  1500 830



Kenali Gejala Skoliosis pada Remaja

Orang tua perlu memperhatikan kondisi dan perubahan pada tubuh anak selama memasuki masa pubertas, termasuk kelainan pertumbuhan tulang belakang.

Narasumber

Dr. dr. Phedy, Sp. OT (K) Spine

- Dokter spesialis ortopedi tulang belakang di RSUP Fatmawati
- Dokter spesialis ortopedi dan traumatologi di Eka Hospital BSD

Siapa yang tidak mengenal istilah pubertas atau kerap disebut masa puber? Pada periode tersebut, tubuh manusia mengalami berbagai perubahan signifikan, baik secara hormon maupun bentuk tubuh.

Secara medis, pubertas merupakan periode pertumbuhan signifikan seseorang dalam berbagai aspek, termasuk pertumbuhan tulang belakang. Orang tua perlu memperhatikan kondisi dan perubahan pada tubuh anak mereka. Salah satu yang harus diwaspadai

ialah kelainan pertumbuhan pada tulang belakang salah satunya skoliosis.

Dokter spesialis orthopedi tulang belakang Dr. dr. Phedy, Sp. OT (K) Spine menjelaskan skoliosis merupakan kelainan pada bentuk tulang belakang. Tulang belakang yang normal bentuknya lurus ke bawah jika dilihat dari depan maupun belakang. Akan tetapi, dalam kondisi skoliosis, tulang punggung tumbuh melengkung ke samping membentuk huruf C atau S.



Skoliosis dapat didefinisikan sebagai kelainan tulang belakang dalam tiga dimensi. Artinya, dapat miring ke kanan atau ke kiri, berkurangnya kelengkungan tulang belakang, hingga gangguan perputaran tulang belakang.

“Umumnya jenis dari skoliosis dibagi berdasarkan usia, yakni bawaan lahir (skoliosis kongenital), skoliosis degeneratif (*de novo*), serta pada remaja ialah skoliosis idiopatik adolesen (AIS),” ungkap dokter Phedy.

Menurutnya, untuk kasus skoliosis pada

kelompok remaja, paling banyak terjadi pada usia 10-13 tahun. Pada periode pubertas ini, anak mengalami pertumbuhan tulang yang sangat signifikan dibandingkan saat berada di usia 7-10 tahun.

Meski mengetahui periodenya, namun penyebab kelainan pertumbuhan tulang belakang ini belum teridentifikasi. Apakah faktor genetik, lingkungan, atau kelainan bawaan. Dokter Phedy menilai kasus skoliosis tipe idiopatik adolesen (AIS) cukup sering terjadi di Indonesia. Setidaknya, 6 dari 100 orang berpotensi mengalami kelainan idiopatik adolesen (AIS).

“Meski jumlah kasusnya lumayan tinggi, namun tingkat keparahannya berbeda-beda. Mulai dari yang ringan, hingga yang berat, bergantung pada besaran sudut lengkungan,” jelasnya.



“Bila sudutnya masih kecil antara 30-60 derajat, penanganannya akan lebih mudah. Sedangkan yang sudah besar tingkat sudutnya, semakin sulit juga penanganannya,” imbuh dokter Phedy.

Pentingnya Deteksi Dini

Mengingat penyebab penyakit ini belum diketahui secara pasti, maka upaya pencegahan pun belum dapat ditentukan. Dokter Phedy mengatakan salah satu faktor penting dalam penanganan kelainan skoliosis AIS ialah deteksi dini.

Dengan deteksi dini, dokter memiliki sejumlah cara untuk menghambat lengkungan tulang agar tidak semakin parah. Langkah ini penting, karena rasa sakit yang ditimbulkan skoliosis, dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang.

“Untuk anak perempuan kita anjurkan untuk *screening* sebanyak dua kali, yakni pada usia 10 tahun dan 13 tahun. Sedangkan untuk anak laki-laki, *screening* cukup dilakukan satu kali saat usia 13 tahun,” paparnya. Metode *screening* dilakukan melalui pengamatan visual dengan *Adam Forward Bending Test*. Anak diminta membungkuk ke depan. Kemudian, akan

terlihat tonjolan punggung di sisi kanan dan kiri untuk dibandingkan ketinggiannya.

Apabila ada satu sisi yang lebih tinggi, perlu diwaspadai bahwa anak itu mengalami skoliosis. Sebaiknya, orang tua segera membawa anaknya ke rumah sakit untuk menjalani rontgen. Dengan begitu, hasilnya lebih akurat dan menjadi dasar tindakan medis selanjutnya.

Sementara, jika sudut lengkungan di bawah 30 derajat, pasien cukup melakukan perawatan dengan olahraga. Terapi tersebut bertujuan mengurangi rasa pegal di punggung.

Ketika sudutnya di atas 30 derajat, biasanya dokter akan melakukan intervensi, karena potensi skoliosis semakin meningkat. Intervensi dapat dilakukan dengan dua cara, yakni penanganan non-operatif dan penanganan operatif.

Apabila sudutnya berkisar 30-45 derajat, penanganannya dapat melalui non-operatif. Dalam hal ini, menggunakan *brace* atau sejenis korset dari bahan fiber yang ditekan pada titik tertentu, agar kurvanya tidak bertambah bengkok. Akan tetapi, penggunaan *brace* hanya optimal di sudut kurang dari 45 derajat.



Dr. dr. Phedy, Sp. OT (K) Spine

“Meski jumlah kasusnya lumayan tinggi, namun tingkat keparahannya berbeda-beda. Mulai dari yang ringan, hingga yang berat, bergantung pada besaran sudut lengkungan.”

Pasien dipantau secara berkala setiap 5-12 bulan dengan pemeriksaan fisik dan rontgen. Umumnya, *brace* tersebut digunakan sampai waktu pertumbuhan tulang terhenti. Untuk perempuan diperkirakan hingga usia 16 tahun, sementara laki-laki sampai usia 18 tahun.

“Untuk sudut di atas 45 derajat ini yang membutuhkan operasi. Harus segera dilakukan saat sudutnya masih belum begitu besar, karena ada potensi semakin parah bila dibiarkan. Jika sudut lengkungan di atas 70 derajat, akan mulai mengganggu fungsi paru-paru,” tutur dokter Phedy.

“Dapat menimbulkan sesak, bahkan dapat berujung kematian, jika skoliosisnya sangat berat. Risiko operasi skoliosis sangat bergantung dari besaran sudutnya. Semakin

besar sudutnya, semakin besar juga risikonya,” sambungnya.

Operasi tulang belakang tergolong sebagai operasi yang berisiko, karena posisi *spinal cord* yang menjadi pusat saraf tubuh. Namun, dengan perkembangan teknologi dan ilmu kedokteran, risiko itu dapat semakin ditekan, sehingga potensi kelumpuhan pun sangat kecil.

Salah satunya, menggunakan teknologi *C-Arm*. Saat pemasangan *screw*, dokter dapat melihat proses pemasangan, termasuk keamanan posisi. Juga ada teknologi robotik yang membantu dokter mengarahkan penempatan *screw*, sehingga akurasi mencapai 99% dan nyaris 100% untuk sudut di bawah 60 derajat.



Seberapa Efektif *Brace* untuk Skoliosis?



Brace sangat efektif untuk menahan pemburukan skoliosis, namun sejumlah faktor perlu diperhatikan untuk keberhasilan. Faktor yang paling sering mengakibatkan kegagalan *brace* adalah kepatuhan pemakaian. Walaupun ada sebagian kecil yang tetap bertambah berat skoliosisnya.

Brace umumnya dipergunakan minimal 13 jam sehari. Semakin lama digunakan, tingkat keberhasilannya semakin tinggi.

Dianjurkan penggunaannya selama 23 jam sehari. Hanya boleh dibuka saat mandi atau berolahraga.

Brace terbagi beberapa jenis:

- Berdasarkan kekakuan dan tingkat pemakaian; *soft brace* dan *hard brace*.
- Berdasarkan waktu pemakaian; purna waktu dan paruh waktu.
- Berdasarkan bentuk; *brace* simetris dan *brace* asimetris (*hypercorrection*).
- Berdasarkan bukaan; *brace* bukaan depan dan *brace* bukaan belakang.



Pada operasi skoliosis, dokter akan melakukan pemasangan *screw* atau pen di beberapa ruas vertebra, yang dihubungkan dengan *rod*. Lalu, dilakukan penyatuan tulang (*fusi*) yang membuat ruas vertebra saling menyatu. Tahap *fusi* ini tercapai setelah 1-2 tahun pasca-operasi.

Berbeda dengan tipe operasi lain yang menganjurkan pasien tidak banyak bergerak pasca-operasi, dalam pengobatan skoliosis, pasien justru diminta segera bergerak setelah tindakan. Pasalnya, semakin cepat bergerak, proses pemulihan juga akan semakin cepat.

Dokter Phedy mengingatkan keluarga pasien agar tidak terlalu khawatir, karena hal itu aman dan dianjurkan pasca-operasi skoliosis. Selain itu, pasien diminta untuk berolahraga secara rutin, yang bertujuan menjaga kebugaran.

Setelah satu tahun, pasien bebas melakukan apapun. Akan tetapi, dalam tiga bulan pertama, pasien dianjurkan menghindari gerakan membungkuk dan mengangkat benda berat. Serta, tidak melakukan gerakan *twisting* dan olahraga bersifat *body contact*, seperti basket dan sepak bola.

"Biasanya pasca-operasi itu kontrol pertama 2 minggu, kemudian 3 bulan, 6 bulan, 1 tahun, 2 tahun, 5 tahun, dan yang terakhir 20 tahun. Kita kontrol jangka panjang. Memang jaraknya makin jarang, tetapi tetap perlu kita kontrol," ujar dokter Phedy.

Scoliosis Warrior

Penderita skoliosis menyadari bahwa kondisi mereka memiliki dampak pada aktivitas harian. Seperti, pegal-pegal untuk sudut kemiringan tulang 30-40 derajat dan bahkan menjadi sakit jika kondisinya semakin parah. Penderita skoliosis juga memiliki punggung yang tidak

simetris antara kiri dan kanan, karena ada satu sisi yang tertarik secara terus menerus. Lalu, ada sisi yang ototnya tertindih, sehingga distribusi gaya menjadi tidak seimbang. "Para penderita skoliosis di dunia disebut sebagai scoliosis warrior, karena perjuangan mereka berat. Begitu mengalami kondisi ini akan seumur hidup dengan kondisi tersebut," tegas dokter Phedy.

Seiring perkembangan teknologi dan penggunaan media sosial, kesadaran

masyarakat terhadap skoliosis kian terbangun. Para dokter juga sangat terbantu dengan adanya komunitas, seperti Indonesia Scoliosis Community, yang mewadahi pasien dan orang tua penderita skoliosis.

Komunitas nirlaba tersebut sering melakukan edukasi lewat media sosial dan kegiatan *gathering*. Penderita skoliosis yang sudah menjalani perawatan juga ikut berkampanye untuk meningkatkan kesadaran terhadap penyakit ini.

Gejala Skoliosis

Gejala skoliosis bervariasi tergantung pada tingkat keparahan dan faktor individu. Beberapa gejala yang umumnya terjadi meliputi:



Postur tubuh tidak simetris

Salah satu tanda paling jelas adalah postur tubuh yang tidak simetris. Pada kasus yang lebih parah, kondisi ini dapat membuat bahu atau pinggul terlihat lebih tinggi dari sisi lain.



Rasa sakit atau ketidaknyamanan

Beberapa individu dengan skoliosis mungkin mengalami rasa sakit pada bagian belakang tubuh, terutama pada daerah yang melibatkan kelengkungan.



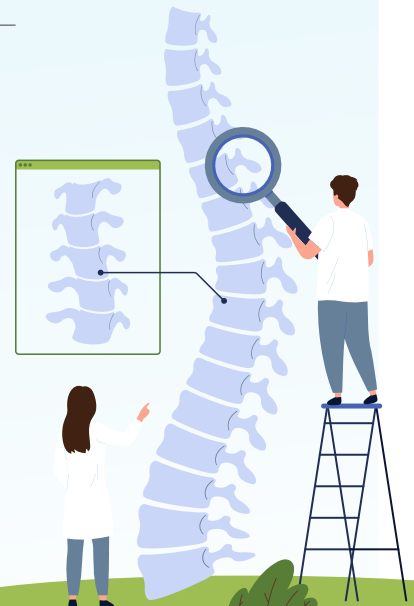
Ketidaknyamanan saat berdiri atau duduk lama

Aktivitas yang melibatkan posisi duduk atau berdiri dalam jangka waktu lama, dapat membuat penderita skoliosis tidak nyaman.



Perubahan pada organ dalam

Pada kasus skoliosis yang parah, kelengkungan tulang belakang dapat memengaruhi ruang di dalam dada. Lalu, menyebabkan kesulitan bernapas atau ketidaknyamanan pada organ dalam.



Prodia



SKP IDI

Dapatkan
doorprize
menarik

UNLOCKING

THE CODE: GENOMIC INSIGHTS FOR CLINICIANS

Hadiri seminar kesehatan yang diselenggarakan oleh Prodia di kota Anda.
Cek jadwalnya sekarang!



Prodia for Doctor
Download on App Store or Google Play

Prodia.co.id 1500 830

Jangan Anggap Sepele Anemia

Anemia bukan sekadar kondisi tubuh yang kurang darah, namun bisa berdampak serius jika tidak ditangani dengan tepat.

Narasumber

dr. Juwalita Surapsari, M.Gizi, Sp.GK

- Dokter spesialis gizi klinik yang berpraktik di RS Pondok Indah dan Prodia Health Care Bintaro
- Pendidikan Spesialis Gizi Klinik di Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Anggota Perhimpunan Dokter Spesialis Gizi Klinik Indonesia (PDGKI)

Anemia merupakan masalah kesehatan serius yang bisa dialami siapa pun, termasuk kaum perempuan dan anak-anak. Secara medis, anemia merupakan kondisi tubuh yang kekurangan darah akibat kadar hemoglobin (Hb) dalam sel darah merah berada di bawah batas normal.

Seorang laki-laki dinyatakan anemia apabila kadar Hb kurang dari 13,5 gram per desiliter (g/dL) atau hematokrit (Hct) kurang dari 41%. Sementara pada perempuan, bisa dinyatakan anemia ketika kadar Hb kurang dari 11,5 g/dL atau Hct kurang dari 36%.

“Anemia adalah istilah kadar hemoglobin yang rendah. Harus dibedakan antara tekanan darah rendah dan anemia. Tekanan darah rendah disebut hipotensi, tapi anemia itu bahasa awamnya kurang darah,” ungkap dr. Juwalita Surapsari, M.Gizi, Sp.GK saat dihubungi belum lama ini.

Menurutnya, penyakit anemia lebih rentan terjadi pada kaum perempuan, terutama anak-anak, remaja putri, dan perempuan hamil. Berdasarkan riset kesehatan dasar (riskesdas) Kementerian Kesehatan pada 2018, jumlah perempuan yang terkena anemia mencapai 27,2% dan laki-laki sebesar 20,3%.

Adapun anemia pada wanita usia subur (15-49 tahun) meningkat dari 21,6% pada 2018, kemudian menjadi 22,3% pada 2019.

“Perempuan lebih banyak terkena anemia, karena mengalami siklus menstruasi. Jadi secara periodik, darah akan keluar. Kalau kita tidak *aware* dengan hal tersebut, bisa saja memicu anemia,” jelas dokter Juwalita.

Pada waktu yang sama, 26,8% kelompok anak usia 5-14 tahun dan 32% kelompok usia 15-24 tahun diketahui mengalami anemia. Artinya, satu dari empat anak dan satu dari tiga remaja sampai dewasa dalam rentang usia tersebut terkena anemia.

Sementara itu, proporsi ibu hamil yang mengalami anemia mencapai 48,9%. Rinciannya, yakni 84,6% dari usia 15-24 tahun, 33,7% dari usia 25-34 tahun, 33,6% dari usia 35-44 tahun, dan 24% dari usia 45-54 tahun.

Jika diukur dari kadar Hb yang rendah, merupakan jenis anemia defisiensi besi yaitu kekurangan zat besi dalam tubuh. Kelompok ini juga memiliki jenis lain yang disebut anemia megaloblastik, yakni sel darah merah berukuran lebih besar dari normal, atau sel darah merah belum matang. Alhasil, mengurangi jumlah oksigen yang dibawa dalam darah.

Di sisi lain, terdapat kelompok anemia akibat kelainan genetik. Terdiri dari anemia aplastik, anemia sel sabit, dan talasemia. Anemia aplastik diakibatkan ketidakmampuan sumsum tulang untuk memproduksi kecukupan sel



**dr. Juwalita Surapsari,
M.Gizi, Sp.GK**

darah merah.

Adapun anemia sel sabit merujuk pada bentuk sel darah merah seperti sabit dan kaku, sehingga mudah menyumbat pembuluh darah kecil. Untuk talasemia disebabkan protein pembentuk Hb kurang atau tidak mencukupi, sehingga sel darah merah mudah pecah.

Waspada! Penyebab Anemia

Dalam pandangan dokter Juwalita, setidaknya ada tiga faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami anemia. Pertama, asupan nutrisi. Jika asupan makanan bernutrisi yang berperan dalam pembentukan sel darah merah kurang, seperti zat besi, asam folat, dan vitamin B12, maka dapat menyebabkan anemia.

“Kemudian, anemia bisa disebabkan oleh penyakit kronis. Misalnya, pasien dengan TBC (tuberkulosis) yang merupakan penyakit kronis, itu bisa mengalami anemia. Lalu pasien kanker, itu juga penyakit kronis yang bisa menyebabkan seseorang mengalami anemia,” paparnya.



Penyebab ketiga ialah kehilangan darah yang tidak disadari. Contohnya, seseorang dengan gangguan lambung, yang kemudian mengalami iritasi hingga pendarahan di saluran pencernaan. Dalam kondisi tersebut, darah keluar secara perlahan tanpa dirasakan secara nyata oleh tubuh. Namun, saat diperiksa, kadar Hb-nya rendah sampai dinyatakan anemia.

"Kalau faktor keturunan sebenarnya tidak ada. Mungkin faktor penyakit yang terkait dengan penyakit darah, seperti talasemia, yang gejalanya juga anemia. Ya itu karena faktor

keturunan," kata dokter Juwalita.

"Kalau faktor lingkungan karena cuaca itu tidak, tapi faktor lingkungan lebih karena pola makan yang kurang bernutrisi. Itu dapat menyebabkan anemia karena kekurangan zat-zat pembentuk Hb," imbuhnya.

Gagal Jantung dan Stunting

Kemunculan anemia yang dibiarkan dalam jangka waktu lama sampai memasuki level tertentu, dapat memberikan dampak buruk bagi tubuh. Dalam kondisi anemia ringan, produktivitas seseorang

dapat menurun, karena sulit beraktivitas dengan optimal. Akhirnya, kualitas hidup secara keseluruhan juga ikut menurun.

"Kalau anemianya memang berat, bisa menyebabkan gagal jantung. Dikhawatirkan gagal jantung tersebut tidak bisa kembali normal lagi," pungkas dokter Juwalita.

"Hb itu sifatnya harus mengikat oksigen dan mengedarkannya ke seluruh tubuh. Pada kondisi Hb rendah, jantung akan memompa darah lebih cepat, supaya kebutuhan oksigen di sel tubuh bisa

terpenuhi,” lanjutnya.

Dokter Juwalita menekankan bahwa gagal jantung bukan disebut sebagai sakit jantung, karena jantung yang mengalami kegagalan dipicu anemia berat. Anemia yang tergolong berat biasanya memiliki kadar Hb di bawah 6 g/dL.

Selain itu, dia juga menyoroti ibu hamil yang mengalami anemia dapat menyebabkan *stunting* pada janinnya. Dalam masa kehamilan, Hb berperan mengangkut oksigen ke seluruh tubuh, termasuk jaringan janin.

“Pada perempuan hamil yang anemia, sirkulasi (darah) tidak berjalan dengan lancar. sehingga menyebabkan nutrisi ke janin tidak optimal. Bayinya bisa kekurangan nutrisi dan terlahir kecil. Akhirnya, bayi ini berisiko mengalami *stunting*,” terang dokter Juwalita. Berdasarkan data riskesdas pada 2018, 23% bayi yang lahir di Indonesia berada dalam kondisi *stunting*. Temuan ini berasal dari daerah dengan tingkat kemiskinan tinggi dan tingkat pendidikan yang rendah.

Di Indonesia, lima dari sepuluh ibu hamil mengalami anemia. Sebab, biasanya gejala anemia pada ibu hamil tidak terlihat nyata, sehingga kerap diabaikan. Padahal, jumlah darah dalam ibu hamil meningkat hingga 50%, jika dibandingkan kondisi tubuh saat tidak hamil. Adapun beberapa gejala anemia yang perlu diwaspadai ibu hamil,

yaitu tubuh terasa lemah, letih, dan lesu terus menerus. Kemudian, pusing, sesak napas, detak jantung cepat, hingga nyeri dada. Warna kulit, bibir, dan kuku yang memucat juga termasuk dalam gejala anemia.

Perlu Penanganan yang Tepat

Ketika menemukan beberapa gejala yang merujuk pada anemia, sebaiknya segera ditangani dengan tepat. Langkah pertama yang perlu dilakukan ialah mengonfirmasi kadar Hb yang sebenarnya melalui pemeriksaan medis.

Kemudian, berkonsultasi kepada dokter untuk mengetahui penyebab Hb rendah atau penyebab lain yang memicu Hb rendah hingga timbul anemia. “Karena anemia itu ada bermacam jenis, tidak hanya anemia defisiensi zat besi. Kita perlu cek lebih lanjut,” tutur dokter Juwalita.

“Kalau memang hanya dari makanan, pada tahap awal bisa dilakukan *trial* dengan pemberian suplementasi zat besi sambil memperbaiki lagi asupan makanannya. Jadi, tingkatkan konsumsi makanan yang mengandung zat besi tinggi. Misalnya, hati ayam, daging sapi, *seafood*, dan ikan,” sambungnya.

Adapun bahan makanan sumber zat besi dari nabati juga dapat menjadi pilihan, seperti bayam, brokoli, tahu, dan tempe. Seseorang yang menderita anemia perlu mengingat faktor *inhibitor* dan *enhancer* untuk mencegah kambuhnya penyakit tersebut.

Inhibitor merupakan zat yang dapat menghambat penyerapan zat besi. Misalnya, zat tanin pada teh, kopi,



Apa Saja Gejala Anemia?

Gejala anemia sangat bervariasi, tergantung pada penyebabnya. Penderita anemia bisa mengalami gejala berupa:

1. Lemas atau cepat lelah.
2. Sakit kepala dan pusing.
3. Sering mengantuk, seperti kantuk setelah makan.
4. Kulit terlihat pucat atau kekuningan.
5. Detak jantung tidak teratur.
6. Napas pendek.
7. Nyeri pada dada.
8. Beberapa gejala di atas awalnya sering tidak disadari oleh penderita, namun akan semakin terasa seiring bertambah parahnya kondisi anemia.

dan coklat. Untuk *enhancer* seperti vitamin C dari buah-buahan yang dapat dikonsumsi setelah makan. Tujuannya, meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh.

Terapkan Konsep 'Isi Piringku'

Sejak 2018, Kementerian Kesehatan gencar mengampanyekan 'Isi Piringku' sebagai slogan yang sejalan dengan perkembangan ilmu gizi terbaru. Adapun 'Isi Piringku' menggambarkan porsi makanan yang dikonsumsi dalam satu piring.

Terdiri dari 50% buah dan sayur, serta 50% lainnya mencakup karbohidrat dan protein. Kampanye ini juga menekankan pembatasan gula, garam, dan lemak yang dikonsumsi sehari-hari.

Menurut dokter Juwalita, konsep 'Isi Piringku' dapat diterapkan sebagai salah satu cara mencegah anemia. "Kembali lagi pada diet gizi seimbang. Kita bisa mengaplikasikan konsep 'Isi Piringku', yang meliputi

Anemia ada berbagai macam jenis, tidak hanya defisiensi zat besi sehingga perlu dilakukan pemeriksaan lebih lanjut.



karbohidrat dan lauk sumber protein,” pungkasnya.

“Protein tersebut dapat kita kombinasikan antara protein hewani dan nabati, karena di dalam protein nabati juga terdapat zat besi. Kemudian, kombinasikan juga dengan sayur dan buah-buahan,” lanjut dia.

Konsep yang sama juga berlaku untuk mengantisipasi munculnya anemia pada ibu hamil. Namun, untuk ibu hamil, ada beberapa hal yang perlu ditambahkan. Seperti, asupan gizi tambahan sesuai rekomendasi dokter dan petugas medis, serta suplementasi penambah darah yang perlu dikonsumsi rutin.

Lalu, pemeriksaan rutin sedikitnya enam kali selama kehamilan, termasuk pemeriksaan USG. Ibu hamil juga tidak boleh mengonsumsi alkohol dan harus menjauhi rokok. Pun, diperlukan dukungan penuh dari pasangan dan keluarga selama masa kehamilan hingga melahirkan.

Pengobatan Anemia

Metode pengobatan anemia tergantung pada jenis anemia yang diderita pasien. Dokter baru bisa memulai pengobatan setelah mengetahui penyebab anemia dengan pasti. Beberapa contoh pengobatan anemia berdasarkan jenisnya, yaitu:

- **Anemia akibat kekurangan zat besi**
Kondisi ini diatasi dengan mengonsumsi makanan dan suplemen zat besi. Untuk pasien dengan kasus yang parah, biasanya diperlukan transfusi darah.
- **Anemia pada masa kehamilan**
Kondisi ini ditangani dengan pemberian suplemen zat besi, asam folat, dan vitamin B12, yang dosisnya ditentukan dokter.
- **Anemia akibat perdarahan**
Kondisi ini diobati dengan menghentikan perdarahan. Jika diperlukan, dokter juga akan memberikan suplemen zat besi atau transfusi darah.
- **Anemia aplastik**
Pengobatannya melalui transfusi darah untuk meningkatkan jumlah sel darah merah, atau transplantasi (cangkok) sumsum tulang jika sumsum tulang pasien tidak bisa menghasilkan sel darah merah yang sehat.
- **Anemia hemolitik**
Pada kondisi ini, pengobatannya dengan menghentikan konsumsi obat yang memicu anemia hemolitik, mengobati infeksi, mengonsumsi obat-obatan imunosupresan, atau pengangkatan limpa.
- **Anemia akibat penyakit kronis**
Kondisi ini diatasi lewat pengobatan penyakit yang mendasarinya. Pada kondisi tertentu, diperlukan transfusi darah dan suntik hormon eritropoietin untuk meningkatkan produksi sel darah merah.
- **Anemia sel sabit**
Kondisi ini ditangani dengan suplemen zat besi dan asam folat, cangkok sumsum tulang, dan pemberian kemoterapi, seperti *hydroxyurea*. Dalam kondisi tertentu, dokter akan memberikan obat pereda nyeri dan antibiotik.
- **Talasemia**
Dalam menangani talasemia, dokter dapat melakukan transfusi darah, pemberian suplemen asam folat, pengangkatan limpa, dan cangkok sumsum tulang.

Jangan Biarkan Depresi Berlarut-larut

Depresi mesti cepat ditangani agar dampaknya tak merambat ke kesehatan jasmani.

Narasumber

Dr. Elisa Tandiono, Sp.KJ

Dokter spesialis kesehatan jiwa dan berpraktik di RS Pantai Indah Kapuk dan RS Pluit

Sebagai unsur alami dalam kehidupan sosial, konflik atau permasalahan kadang tak dapat dihindari. Namun, ketidakmampuan alam mengatasinya justru dapat berdampak buruk bagi kesehatan mental, termasuk depresi. Kondisi mental ini bahkan menjadi problem kesehatan masyarakat yang cukup serius.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa depresi berada pada urutan nomor empat penyakit di dunia, dan diprediksikan akan menjadi masalah gangguan kesehatan yang utama yang dihadapi masyarakat global.

Ketika seseorang mengalami depresi, yang berpengaruh adalah termasuk pikiran, tubuh, dan perilaku mereka. Kondisi ini bahkan dapat membuat seseorang memiliki keinginan untuk mengakhiri hidup.

Menurut data WHO yang dirilis pada 2019, terdapat setidaknya lebih dari 800.000 kasus bunuh diri setiap tahunnya, dengan yang tertinggi terjadi pada kelompok masyarakat usia muda. Sementara itu, dilansir dari laman Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN), terdapat 2.112 kasus bunuh diri di Indonesia sepanjang tahun 2012 hingga 2023, yang mana 985 kasus terjadi pada remaja atau sekitar 46,63% dari keseluruhan kasus.

“Kasus bunuh diri pada remaja akhir, dari tahun ke tahun jumlahnya semakin meningkat dibandingkan remaja awal. Di seluruh provinsi di Indonesia ada kasus bunuh diri dengan yang terbesar terjadi di Jawa Timur dan sebagian Jawa Barat,” ujar Peneliti Pusat Riset Kesehatan Masyarakat dan Gizi, Organisasi Riset Kesehatan, BRIN, Yurika Fauzia Wardhani.

Pencetus Depresi

Sebenarnya, tidak ada penyebab utama dan tunggal yang mengakibatkan seseorang bisa mengalami gangguan depresi. Terdapat beberapa pencetus atau faktor yang membuat seseorang bisa mengalaminya, mulai dari genetik atau faktor biologis yang diturunkan oleh orangtua atau keluarga.

Meski demikian, Dr. Elisa Tandiono, Sp.KJ yang dihubungi Kamis (25/1) menyebut faktor-faktor tersebut tidak dapat ditetapkan sebagai acuan. “Enggak bisa dihitung dari sisi genetika saja, perumpamaannya dalam membuat kue itu baru satu bahan, perlu bahan-bahan lain untuk dikatakan dia depresi. (Namun) bisa dikatakan sebagai *warning*,” ungkap psikiater lulusan Universitas Indonesia yang praktik di RS Pantai Indah Kapuk dan RS Pluit ini.

Selain genetika, beberapa faktor lain antara lain kepribadian seseorang yang kerap ditandai dengan kurang percaya diri, pesimistis, terlalu perfeksionis, dan sering dilanda gangguan panik dan kecemasan. Di samping itu, faktor trauma masa lalu, penyalahgunaan obat seperti obat psikotropika dan alkohol, hingga problem penyakit medis kronis juga bisa masuk dalam faktor pemicu. Menurutnya, rasa nyeri yang ditimbulkan oleh penyakit tertentu seperti hipertensi, rematik, hingga sakit kepala hebat dapat menjadi pemicu munculnya depresi pada seseorang.

Waspada Gejalanya

Depresi adalah gangguan kesehatan mental yang dapat memengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang. Karenanya, untuk mengenali gejala depresi terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan. Pada umumnya, gejala depresi dapat dilihat melalui dua kondisi, yaitu psikis dan fisik.

Dari sisi psikis, ditandai dengan perubahan suasana hati seperti sedih yang mendalam. Namun menurut Dr. Elisa, hal ini perlu dibedakan dari *mood swing* yang berlangsung selama dua hari. Perubahan suasana hati yang mengarah ke tanda depresi biasanya bahkan bisa terjadi lebih dari dua minggu.

Seseorang dengan masalah depresi akan mengalami perasaan rendah diri, putus asa, tidak berharga, khawatir, pesimistis, cemas berlebihan, sulit konsentrasi, cenderung menutup diri dari lingkungan sosial, hingga kehilangan minat terhadap sesuatu. Pada gejala yang lebih parah yakni memiliki keinginan untuk mengakhiri hidup atau bunuh diri.



Dr. Elisa Tandiono, Sp.KJ

Menjaga keseimbangan hidup dapat membantu mengurangi stres. Seseorang perlu menyeimbangkan antara waktu pekerjaan, istirahat, dan rekreasi.

Sedangkan gejala dari sisi fisik juga dapat muncul berbagai macam, mulai dari mudah lelah dan tidak bertenaga, kurang tidur (insomnia) dan terlalu banyak tidur (hipersomnia), peningkatan atau penurunan nafsu makanan secara berlebih, dan berat badan turun ataupun naik secara drastis.

“Disebut depresi setidaknya mengalami minimal lima gejala sekaligus. Jika kurang dari itu, tentunya juga harus berhati-hati,” kata Dr. Elisa.

Meskipun beberapa tanda dapat terlihat jelas, diagnosis depresi tidak bisa dilakukan dengan hanya mencentang beberapa gejala. Sebaliknya, penentuan problem gangguan jiwa ini perlu dilakukan oleh tenaga profesional kesehatan, terutama dokter.

Menurut Dr. Elisa, mendiagnosis depresi memerlukan pemahaman yang mendalam tentang kondisi tersebut. Untuk mendapatkan diagnosis akurat dan pengobatan yang efektif, sebaiknya melakukan konsultasi dengan dokter yang berpengalaman di bidang kesehatan mental.

Langkah tersebut tidak hanya akan memberikan pandangan yang komprehensif tentang kondisi seseorang tetapi juga membantu membimbing langkah-langkah selanjutnya untuk pemulihan yang optimal. Mengingat, depresi memiliki tingkat keparahan yang berbeda-beda pada setiap orang, sehingga pengobatan dan dukungan yang diberikan juga harus sesuai kebutuhan per individu.

Cegah Depresi: Lakukan Ini sebagai Kebiasaan

Kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik, keduanya perlu dijaga untuk menciptakan kehidupan yang lebih bermakna. Dr. Elisa memaparkan beberapa hal yang bisa dilakukan sebagai langkah proaktif untuk mencegah depresi.

Menjaga keseimbangan hidup dapat membantu mengurangi stres. Seseorang perlu menyeimbangkan antara waktu untuk pekerjaan, istirahat, dan rekreasi. Hindari beban kerja yang berlebihan dan pastikan menyisihkan waktu untuk kegiatan lain untuk dinikmati.

Olahraga teratur. Menurut Dr. Elisa, aktivitas fisik dapat meningkatkan kadar endorfin atau hormon yang dapat meningkatkan suasana hati. Sangat disarankan aktivitas fisik dilakukan setidaknya beberapa kali dalam seminggu. Namun, ia tak menyebutkan jenis olahraga yang direkomendasikan atau bisa dipilih yang sesuai minat. Ia juga mengingatkan agar dalam melakukan aktivitas fisik perlu memperhatikan batasan fisik dan kesehatan pribadi. Seseorang dengan masalah saraf kejepit, misalnya, tidak boleh berenang dan lain-lain. Menjaga pola makan yang seimbang dan kaya nutrisi dapat mendukung kesehatan fisik dan mental. Hindari makanan olahan berlebihan dan perbanyak konsumsi buah, sayur, dan protein.

Tidur yang cukup. Pastikan mendapatkan waktu tidur yang cukup setiap malam dengan pola jam tidur dan bangun yang sama. Kurang tidur atau bahkan kebanyakan tidur tidak baik untuk kesehatan. Perhatikan pula kualitas tidur sehingga bisa bangun dalam keadaan segar.

Jalin hubungan sosial yang positif. Hal ini mengingatkan bersosialisasi dengan teman dan keluarga dapat memberikan dukungan emosional yang diperlukan. Kemudian, tangani masalah dengan bijak, hadapi masalah dan tantangan hidup dengan cara yang konstruktif. Mencari bantuan ke teman atau jika perlu ke psikiater.

Lakukan manajemen stres yang benar dan efektif dengan melakukan aktivitas sehari-hari sesuai porsinya. Kurangi juga konsumsi alkohol, kurangi *screen time* dan lakukan kebiasaan sehat dan positif lainnya.



Terapi Perawatan untuk Depresi

Dr. Elisa menjelaskan, untuk menangani kondisi depresi, pendekatan efektif yang bisa dilakukan adalah menghubungi psikiater yang memiliki pemahaman mendalam tentang aspek biologis, psikologis, dan sosial. Psikiater akan melakukan evaluasi menyeluruh untuk memahami akar penyebab depresi serta merancang rencana pengobatan yang sesuai.

Psikiater juga akan meresepkan antidepresan untuk membantu mengatur keseimbangan kimia dalam otak. Psikiater dapat memantau efek samping dan menyesuaikan dosis agar sesuai dengan kebutuhan individu.

"Penggunaan antidepresan itu dalam dua minggu hingga sebulan sudah kelihatan efeknya. Memang berbeda tergantung fasenya," kata Dr. Elisa.

Untuk itu, lanjutnya, langkah lainnya perlu dibarengi dengan terapi *maintenance* untuk mencegah terjadinya episode depresi berulang atau kambuh. Langkah ini dapat membantu individu menjaga stabilitas kesehatan mental. Upaya ini melibatkan serangkaian strategi dan intervensi yang dirancang untuk memberikan dukungan berkelanjutan bagi individu yang telah mengalami depresi, seperti pemantauan rutin oleh dokter, manajemen, hingga pengaturan gaya hidup yang bisa disebut sebagai perawatan depresi jangka panjang.



“Yang tak kalah penting sebenarnya adalah *maintenance therapy* jangan putus. Sering kali merasa sudah enakan lalu setop dan hanya konsumsi obat. Padahal risiko kambuh dalam beberapa bulan ke depan masih tinggi,” ujar Dr. Elisa.

Menjadi Pendengar yang Baik

Mengatasi depresi memang perjuangan yang serius. Keluarga, sahabat, dan orang terdekat berperan sangat berarti bagi mereka. Dr. Elisa menyebut, seseorang yang sedang mengalami depresi hanya perlu bercerita mengungkapkan yang dirasakannya dan didengarkan dengan baik oleh orang-orang terdekatnya.

“Peran orangtua, sahabat atau teman memang benar sebagai sumber *support* yang utama. Tetapi perlu diperhatikan niat kita untuk membantu kadang menyinggung mereka karena terlalu inisiatif sehingga yang baik adalah menjadi pendengar yang baik,” ungkapnya.

Ia menjelaskan, memberikan dukungan tidak selalu memberikan solusi, sebaliknya bersikap mendengarkan keluh kesah tanpa khawatir merasa terhakimi dapat sangat membantu.

“Hindari meremehkan perasaan sahabat dengan mengatakan hal-hal seperti, “Ini hanya masalah kecil” atau “Semua orang mengalami

hal ini.” Dengarkan dengan sungguh-sungguh tanpa merendahkan pengalaman mereka,” kata Dr. Elisa.

Ia bahkan menyarankan untuk menghindari sikap memberikan nasihat yang tidak diminta dan membandingkan kondisi penderita dengan pengalaman orang lain. Pastikan penderita merasa didukung tanpa syarat. Tidak ada kebutuhan untuk memberikan solusi atau jawaban, terkadang kehadiran dan dukungan emosional sudah cukup.

“Jika sahabat kita yang depresi terlihat sangat kesulitan, baru ingatkan mereka pada opsi bantuan profesional. Bantu mereka untuk mencari dukungan dari psikolog yang dapat memberikan bantuan yang lebih mendalam,” tuturnya.

Dalam kasus depresi ini, menurut Dr. Elisa, umumnya seseorang dengan masalah depresi mengetahui apa

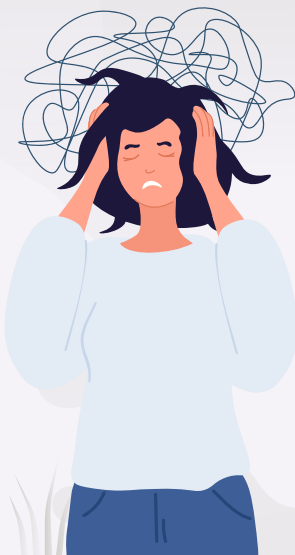
yang terjadi di dalam dirinya sehingga akan menerima dan tidak mengeyel bahwa dia tidak mengalami depresi.

Keluarga dan sahabat perlu memberikan pemahaman bahwa psikiater memiliki pengetahuan medis dan keterampilan untuk memberikan penanganan yang lebih spesifik. Bahkan jika penderita setuju untuk mengunjungi psikiater, tawarkan dukungan dalam prosesnya seperti mencari dan membuat janji temu dan menanyakan apakah perlu didampingi selama konsultasi.

“Mendukung teman yang mengalami depresi memerlukan kesabaran, kepekaan, dan kepedulian. Mengajukan untuk berkonsultasi dengan psikiater menjadi langkah yang bijak dan dapat membantu teman Anda mendapatkan perawatan yang lebih terarah,” ujar Dr. Elisa.

Mengenal Depresi

Suatu gangguan mental umum yang ditandai suasana hati yang tertekan, kehilangan kesenangan atau minat, merasa kurang berenergi, memiliki perasaan bersalah atau rendah diri, gangguan makan atau tidur, dan konsentrasi yang rendah.



Faktor Penyebab Depresi

Adanya stressor
(penyebab stress)

Psikososial berat yang
tidak dapat diatasi

Mengatasi Depresi

Jalani terapi

Lakukan perubahan gaya hidup

Jangan berhenti minum obat tanpa
izin dokter

Konsumsi obat secara rutin

Jauhi stres

Menjaga keseimbangan hidup

Olahraga teratur

Bersikap terbuka terhadap ide-ide
baru

Prodia

#WARISANSEHAT

Keluarga Indonesia



Download sekarang!



Prodia.co.id



1500 830

Yuk Perbaiki Postur Tubuh dengan Gerakan Sederhana!

Postur tubuh yang baik tidak hanya menunjang kesehatan, tetapi juga sedap dipandang mata.

Sering membawa beban yang berat atau duduk terlalu lama akan membuat tubuh bungkuk. Postur tubuh yang bungkuk tentunya sangat mengganggu penampilan.

Selain tak sedap dipandang, lambat laun tubuh yang bungkuk juga berisiko menimbulkan komplikasi seperti gangguan motorik, masalah pencernaan, hingga gangguan

pernapasan. Karena itu, untuk mencegah kondisi tersebut, Anda dapat melakukan beberapa gerakan untuk memperbaiki postur tubuh bungkuk secara rutin, seperti:

Table Pose

Gerakan ini juga direkomendasikan sebagai olahraga agar tidak bungkuk karena dapat meregangkan tulang belakang sekaligus membuat bahu dan leher menjadi lebih rileks. Berikut adalah langkah-langkah untuk melakukan *table pose*:

1

Posisikan tubuh seperti merangkak dengan kedua lutut dan telapak tangan menyentuh lantai.



2

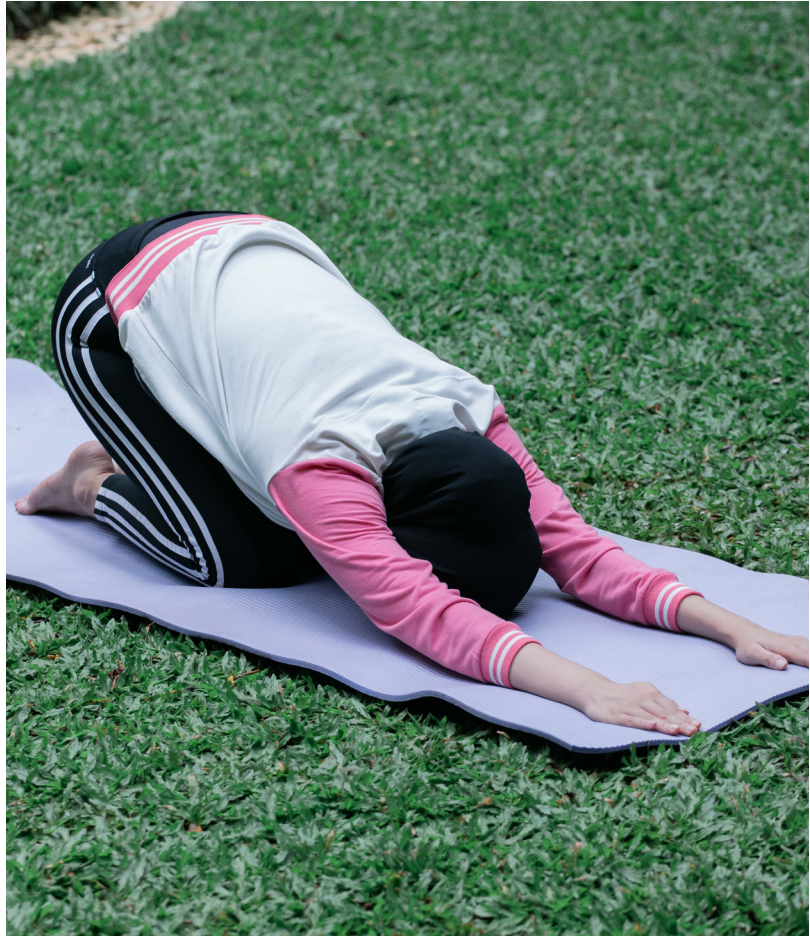
Tarik napas seraya mengangkat kepala ke atas dan memanjangkan tulang belakang secara perlahan. Buang napas seraya memasukkan dagu ke dada dan melengkungkan tulang belakang ke arah langit-langit.



Child's Pose

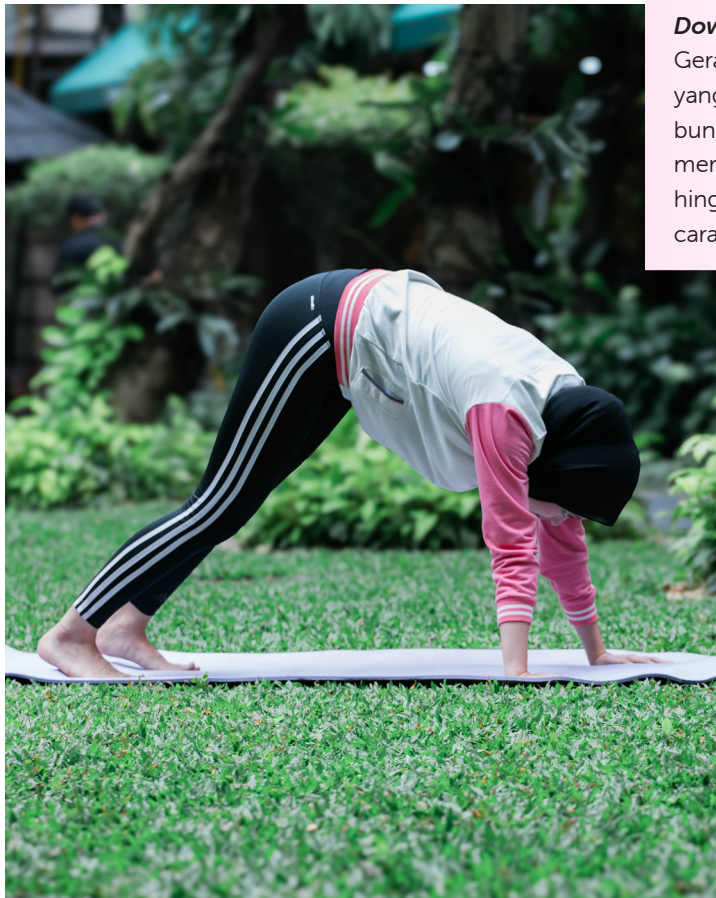
Selanjutnya adalah *Child's pose*, yang gerakannya akan meregangkan serta memanjangkan tulang belakang, pinggul, dan paha belakang. Tujuan dari dilakukan gerakan ini agar otot punggung dan leher bagian bawah menjadi lebih rileks. Berikut cara melakukannya:

- 1 Duduklah pada tulang kering dengan melipat lutut, rentangkan tumit ke samping, serta posisikan dua ibu jari kaki agar saling menempel.
- 2 Gerakkan badan ke arah depan dengan posisi pinggul berada pada tumit kaki.
- 3 Gerakkan tangan ke depan dengan merentangkan lengan secara perlahan. Pada posisi ini, Anda juga perlu menarik napas dalam-dalam dan membuangnya perlahan.
- 4 Tahan posisi ini selama lima menit sambil terus bernapas secara perlahan.

**High Plank**

Selanjutnya ada High Plank, sebuah gerakan yang dilakukan untuk meredakan rasa nyeri sekaligus memperkuat otot bahu, perut, bokong, dan paha belakang. Berikut cara melakukannya:

- 1 Posisikan tubuh seperti sedang *push up* dan mengangkat pangkal tumit dan pinggul ke arah atas.
- 2 Lalu, letakkan tangan selebar bahu seraya meluruskan lengan.
- 3 Tahan posisi tersebut selama satu menit dan ulangi gerakannya beberapa kali dalam sehari agar mendapatkan hasil yang optimal.



Downward Facing Dog

Gerakan ini cocok dilakukan bagi Anda yang ingin memperbaiki postur tubuh bungkuk ringan. Gerakan ini diketahui dapat membantu meluruskan otot punggung hingga meredakan nyeri punggung. Adapun cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- 1 Posisikan tubuh seperti merangkak dan letakkan jari kaki agar menempel pada lantai.
- 2 Posisikan lutut di bagian bawah pinggul dan telapak tangan sedikit di depan bahu.
- 3 Angkat panggul ke atas secara perlahan dan dorong tumit agar menapak pada lantai
- 4 Dorong telapak tangan ke lantai dan tarik bahu ke arah bawah seraya meluruskan lengan secara perlahan.
- 5 Lakukan gerakan ini hingga tubuh menyerupai huruf "V" terbalik.
- 6 Tahan posisi tersebut selama 1–3 menit dan ulangi gerakannya beberapa kali dalam sehari.

Chest Opener

Chest opener merupakan olahraga agar tidak bungkuk yang dapat dilakukan terutama jika Anda sering duduk dan memosisikan dada condong ke arah dalam terlalu lama. Berikut cara melakukannya:

- 1 Berdiri dan letakkan kaki hingga selebar pinggul.
- 2 Letakkan lengan ke belakang pinggul dan posisikan kedua tangan agar saling berpegangan.
- 3 Pada posisi tersebut, pertahankan posisi kepala, leher, dan tulang belakang tetap dalam satu garis.
- 4 Tarik napas dalam-dalam saat mengangkat dada dan tarik tangan ke arah lantai.
- 5 Semua gerakan tersebut dapat Anda lakukan sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan. Tentunya harus dilakukan secara rutin agar hasilnya maksimal. Selamat mencoba!



Postur tubuh yang bungkuk



Postur tubuh yang tegap

Yuk, Capai Target Langkah Kaki Harian Sambil Pelesiran

Mari trekking, jalan kaki sambil menikmati matahari, udara yang segar dan lanskap alam nan hijau.

 Goa Garunggang



 Leuwi Asih

Metode memperbanyak langkah kaki kini diyakini mujarab buat mengikis lemak, tentunya jika dilakukan rutin. Travelista akan mengangkat keseruan trekking di kawasan Sentul, Bogor serta Taman Hutan Raya Ir. H. Djuanda di Bandung.

Eksplorasi Curug Hingga Gua di Sentul

Akhir pekan ini, kita *trekking* ke Sentul yuk! Aktivitas mengeksplorasi alam sambil berolahraga di wilayah yang masuk ke Kabupaten Bogor, Jawa Barat ini makin populer di kalangan kaum urban. Berkendara tak lebih dari dua jam dari Jakarta, kita akan tiba di kawasan pegunungan yang hijau nan sejuk.

Mulai dikenal sejak pandemi, ketika warga Jabodetabek tak punya banyak pilihan buat pelesiran jauh serta lebih menyukai kegiatan di luar ruang, hingga kini Sentul masih jadi destinasi favorit. Lanskapnya yang berbukit-bukit, lengkap dengan

sawah, kebun, hingga air terjun, membuat jalur *trekking* di sini bervariasi.

Daftar saja untuk mengikuti *open trip* atau memesan langsung *private trip* dengan biaya mulai Rp150 ribu per orang, bergantung rute dan fasilitas. Pilihan lainnya, menjelajah mandiri yang tentunya harus berbekal persiapan mumpuni serta riset rute dan situasi medan.

Jika memilih ditemani operator, paket *trekking* lazimnya sudah termasuk dengan jasa pemandu, perizinan, camilan, air minum, asuransi, alat pertolongan pertama, hingga makan siang. Titik temu buat

berjumpa para operator lazimnya berlokasi di Jakarta, seperti kawasan Cawang UKI, hingga di depan Jungle Land Sentul, atau di lokasi parkir titik awal trekking. Rute *trekking* berkisar tiga hingga enam jam, mayoritas menjadikan curug atau air terjun sebagai destinasi utama.

Rute Leuwi Asih, Cocok Buat Pemula

Jalur *trekking* ini salah satu yang paling populer di Sentul, khususnya bagi pemula. Panjang rutanya 2 hingga 3 kilometer. Perjalanan dimulai dari area parkir kendaraan di dekat Kampung Cigobang. Lanskap yang akan dilalui adalah perbukitan, perkampungan warga, kebun,

sawah, dan Sungai Sangkuriang sebelum berakhir di spot utama, yakni Leuwi Asih.

Sosok Gunung Pancar akan bisa dilihat dari kejauhan. Sungai di aliran Leuwi Asih terbilang lebar dengan pemandangan bebatuan besar. Ada pula aliran sungai yang lebih dangkal dengan bebatuan lebih kecil, cocok untuk spot berenang anak-anak yang juga bisa diajak buat menikmati akhir pekan yang berbeda di Sentul.

Jelajah Tiga Curug

Rute tiga curug ini patut dijajal mereka yang telah punya pengalaman *trekking* serta memiliki

fisik terlatih. Rutenya terdiri atas Curug Ciburial, Curug Kembar, dan Curug Hordeng. Lazimnya perjalanan ke air terjun, rutenya tentu saja akan bervariasi, menanjak dan menurun.

Di lokasi pertama yaitu Curug Ciburial, tidak disarankan berenang karena deras dan dalam. Air terjun cukup dinikmati lewat pandangan mata dan hawa yang sejuk.

Selanjutnya, mari lanjut *trekking* ke Curug Kembar yang dengan aliran airnya lebih bersahabat hingga tiba ke Curug Hordeng. Di destinasi terakhir kita bisa berenang menikmati segarnya air pegunungan.

Jalur Leuwi Hejo

Jalur ini juga terbilang favorit baru para penyuka *trekking*. Ada tiga air terjun yang bisa dijelajah, mulai Leuwi Hejo, Curug Barong, dan Leuwi Lieuk. Bukan cuma menjelajah alam, saat menelusuri pemukiman warga, kita bisa bertegur sapa dan melihat mereka beraktivitas.

Selama tiga hingga empat jam perjalanan, jalur sepanjang empat hingga lima kilometer akan kita tempuh. Jika punya energi lebih, bisa pula mampir ke Leuwi Cepet, Leuwi Benjol, dan Leuwi Baliung yang lokasinya berdekatan.



 Curug Ciburial

Goa Garunggang Nan Eksotis

Destinasi tak kalah istimewa yang ditawarkan wisata *trekking* Sentul adalah Goa Garunggang. Ada pemandangan bebatuan besar dengan garis-garis horizontal kecokelatan yang eksotik. Terdapat celah bebatuan yang menjadi pintu masuk menuju Goa Garunggang yang panjangnya mencapai 10 meter.

Menantang Diri ke Bukit Paniisan

Rute ini opsi paling ideal bagi mereka yang telah terbiasa *trekking* serta butuh tantangan rute dan kontur. Kita akan memasuki area hutan dengan jalur yang terbilang ekstrem yang mendominasi rute menuju Bukit Paniisan.

Panorama yang ditawarkan, pemandangan perbukitan nan

hijau dengan limpahan oksigen yang terasa segar! Bukit Paniisan berada di ketinggian 846 meter di atas permukaan laut sehingga rutanya memang terbilang lebih menantang. Usai menikmati panorama Sentul dari ketinggian, selanjutnya *trekking* bisa dilanjutkan menuju Curug Cibingbin



 Bukit Paniisan

Jelajah Tahura dan Curug Omas Maribaya

Saat pelesiran ke Bandung, jangan cuma wara-wiri wisata kuliner dan menikmati kota, sempatkan juga *trekking* seru di Taman Hutan Rakyat Ir. H. Djuanda Bandung. Terdapat sejumlah pintu gerbang untuk menuju kawasan hutan yang menyajikan lanskap yang lengkap, mulai pepohonan raksasa yang dilengkapi papan nama, jalur beton

yang nyaman dilewati, wisata gua, air terjun hingga kawanan kera ekor panjang.

Paling direkomendasikan masuk dari gerbang Dago Pakar yang menyediakan area parkir yang lega dan rute menuju Curug Omas yang jarak tempuhnya sekitar 5,5 km dengan durasi satu hingga dua jam, tergantung kecepatan berjalan serta destinasi-destinasi yang kita

sambangi. Jalur *trekking* yang telah rapi dan petunjuk jalan yang tertera di berbagai titik membuat perjalanan bisa dilakukan tanpa pemandu.

Terdapat berbagai lokasi gua, mulai Gua Belanda dan Gua Jepang, juga terdapat jembatan gantung, penangkaran rusa, serta Curug Lalay yang juga bisa dijelajah. Tiba di Curug Omas, kita akan menemui



📍 Curug Omas

air terjun setinggi 30 meter yang bisa kita nikmati panoramanya dari jembatan yang berada beberapa meter di depan lokasi.

Terdapat area kosong yang cukup luas yang bisa jadi lokasi menggelar tikar dan menikmati segarnya oksigen, bunyi serangga hingga kera. Terdapat beberapa warung yang bisa disambangi buat jajan minuman, camilan hingga makanan berat. Tiket masuknya Rp12 ribu ditambah tarif parkir. Selain warung yang dikelola warga lokal, ada pula kafe-kafe di Tahura yang menawarkan sensasi ngopi dengan latar alam, mulai Kopi Tahura, Jungle Preanger hingga Waroeng Pinus. Yuk ke sini!

Jalan Kaki Menjemput Sehat

10.000 atau 5.000 Langkah?

Profesor Epidemiologi Universitas Harvard Dr. I-Min Lee mengatakan, jalan kaki 10.000 langkah per hari pertama kali populer di Jepang pada 1960-an ketika sebuah merek jam tangan memanfaatkan momentum Olimpiade Tokyo 1964 untuk meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat. Mereka memproduksi alat pengukur langkah yang pemasarannya mengkampanyekan "10.000 langkah meter." Kampanye itu hingga kini membentuk keyakinan jalan kaki 10.000 langkah per hari akan meningkatkan kesehatan

dan kebugaran tubuh. Dalam penelitian Lee dan rekannya pada 2019, ditegaskan, kebiasaan jalan kaki 5.000 langkah per hari mampu mengurangi risiko kematian dini.

Jangan Malas Jalan Kaki

Studi Universitas Stanford menunjukkan warga Indonesia malas jalan kaki, rata-rata masyarakat negeri ini hanya berjalan kaki 3.513 langkah setiap hari. Jalan kaki juga kerap dianggap sepele daripada jenis aktivitas lain yang lebih berat, seperti jogging atau bersepeda. Padahal, riset menunjukkan

jalan kaki bisa memberi banyak manfaat jika dilakukan secara rutin, setidaknya 30 menit setiap hari.

Manfaat Jalan Kaki

- Menurunkan tekanan darah, kolesterol dan sirkulasi darah sehingga mengurangi risiko penyakit jantung dan diabetes karena dapat memicu kerja otot sehingga mampu meningkatkan penyerapan glukosa.
- Menurunkan berat badan, berjalan kaki secara teratur dapat membantu meningkatkan respons tubuh terhadap insulin dan mengurangi lemak perut, berjalan kaki 30 menit sehari bisa membakar 200 kalori per minggunya.
- Meningkatkan sistem kekebalan tubuh dengan peningkatan jumlah sel kekebalan dalam tubuh. Studi menunjukkan bahwa seseorang yang berjalan

kaki selama 30–45 menit setiap harinya, akan lebih jarang sakit dibandingkan dengan mereka yang tidak olahraga.

- Memperkuat sendi dan tulang, jalan kaki secara teratur juga bisa meningkatkan mobilitas sendi, mencegah menurunnya massa tulang, bahkan juga mengurangi risiko keretakan.
- Mencegah penyakit osteoporosis, olahraga jalan kaki dapat mencegah tulang keropos, rapuh, dan rentan patah.
- Menghilangkan sakit punggung, berjalan kaki mendorong perbaikan sirkulasi darah di dalam struktur tulang belakang dan memperbaiki postur tubuh dan fleksibilitas yang vital bagi kesehatan tulang belakang.
- Menambah volume paru, jalan kaki setiap hari adalah dapat meningkatkan jumlah

oksigen dalam peredaran darah, membantu orang

bernapas lebih dalam dan lebih baik sehingga terhindar dari penyakit paru-paru.

Teknik Jalan Kaki

- Olahraga jalan kaki berbeda dengan jalan kaki biasa, karena lebih cepat dan bertenaga. Kecepatannya 5 sampai 7 kilometer per jam dengan tumpuan pada tumit serta seluruh telapak kaki saat melangkah ke depan. Badan harus tetap tegap, kepala menghadap lurus ke depan, serta tangan berada pada sudut siku 90 derajat. Pejalan kaki disarankan mengayunkan tangan seiring dengan langkah.
- Pemanasan dengan jalan kaki santai 4-5 menit untuk meningkatkan detak jantung secara bertahap
- Lanjutkan jalan kaki cepat selama 45-60 menit
- Pendinginan dengan jalan santai kembali selama 5 menit untuk mengatur kembali ritme tubuh
- Selipkan olahraga jalan kaki di sela-sela kegiatan harian. Misalnya saat berada di kantor, alih-alih menggunakan lift, bisa mulai menggunakan tangga untuk menuju ke lantai atas yang tak terlalu jauh.



* Sumber: Riset dari berbagai sumber



Real Food, Taste Good

Inilah restoran serta layanan pesan antar yang mengusung real food dipadukan dengan konsep keren

Pelan-pelan mari ucapkan selamat tinggal pada makanan olahan yang tinggi kalori, minim nutrisi, serta sarat zat tambahan. Di rekomendasi kuliner ini, tersedia menu-menu real food yang berasal dari tumbuhan dan hewan yang dihidupi sinar matahari.

Ngejamu Seru di Suwe Ora Jamu

Menyusuri kawasan M Bloc Space, Jakarta Selatan, yang kini mendenyutkan kehidupan kaum urban, kita akan menemukan Suwe Ora Jamu di antara jajaran kafe di sana. Di area yang menghadap Jalan Panglima Polim, kedai dua lantai ini mencuri perhatian anak-anak muda yang hilir mudik di sana.

Tampilan asli bangunan bekas perumahan pegawai Perum Peruri, perusahaan negara pencetakan ulang itu dipertahankan. Ornamen yang ditambahkan bergaya etnis dan merujuk pada identitas Suwe Ora Jamu sebagai merek yang menjual dan mempromosikan jamu dan kekayaan herbal lokal. Memasuki pintu kaca berteralis ala bangunan tua serta duduk di kursi kayu dan rotan antik yang lazim kita temui di rumah-rumah di desa, suasana yang menenangkan langsung terasa.

Di lantai dua, di area dekat tangga, terdapat pot berisi pohon kunyit, kencur hingga jahe. Kehadiran pot-pot tanaman itu mengingatkan, di Suwe Ora Jamu tentu tak boleh dilewatkan menyeruput aneka racikan jamu yang segar menyehatkan. Jamu-jamu dalam kemasan botol kaca dan kaleng

berjajar rapi di lantai satu. Ada jamu beras kencur, kunyit asam dan alang-alang seharga Rp30 ribuan dalam ukuran 300 mili. Di jajaran menu House Blend

Jamu ini tersedia pula Rosella, Wedang Jahe, Asem Jawa, Kayu Manis Sitrus, Temulawak Rempah serta Sereh Telang. Cita rasanya mulai manis, asam, hangat, pedas,





menyertakan matcha yang kaya antioksidan mulai Matcha Honey, Matcha Lemon Honey atau Matcha Ginger Latte seharga mulai Rp35 ribuan.

Kawan semua minuman-minuman sehat dan nikmat itu, paling direkomendasikan Nasi Daging Asap Sully seharga Rp40 ribuan dengan sambalnya yang menyengat atau Nasi Goreng Ketjombang yang wangi seharga Rp45 ribu. Pilihan yang lebih ngepop adalah Rice Beef yang terdiri atas nasi dan daging sapi yang diiris tipis. Buat camilannya, bisa dipilih Roti Bakar dengan selai kacang, Pisang Goreng Krispi, atau Tempe Mendoan seharga mulai Rp25 ribuan.

Nongkrong di Suwe Ora Jamu, yang kini juga punya sejumlah lokasi di penjuru Jabodetabek, kita akan menikmati jamu sebagai minuman kesehatan badan juga ketahanan jiwa, seperti yang diungkapkan sang pendiri, Nova Dewi Setiabudi. Sejak satu dekade lalu, kampanye edukasi yang dilakukan Nova. Ia rutin melakukan kelas pelatihan meramu dan selalu menekankan pentingnya rasa percaya pada khasiat setiap rimpang dan herbal yang diramu pada segelas jamu. Yuk Ngejamu!

Suwe Ora Jamu

Instagram: @suweorajamu.mblog
M Bloc Space

Jalan Sisingamangaraja No 37,
Blok M, Kebayoran Baru, Jakarta
Selatan



Khasiat Kunyit

Kunyit merupakan salah satu rimpang yang paling sering digunakan dalam jamu. Kunyit kaya kandungan kurkumin, sesmetoksikumin, bisdesmetoksikurkumin, resim, pati, karbohidrat, protein, selulosa, lemak, vitamin C, antioksidan, zat pahit, zat besi, fosfor, kalsium, hingga minyak atsiri.

Kombinasi berbagai zat kaya manfaat itu membuat kunyit mujarab meningkatkan meningkatkan daya tahan tubuh dari kurkumin. Artinya, sistem pertahanan tubuh melawan virus atau bakteri penyebab penyakit yang ditingkatkan. Selain itu, kurkumin juga kaya antioksidan yang memiliki efek antiradang poten, membantu menghentikan kerja enzim serta sitokin yang dapat menyebabkan inflamasi pada tubuh.

hingga beraroma beras. Begitu pula warnanya, kuning meriah, merah menyala, cokelat hingga biru menggoda.

Tak boleh dilewatkan pula jajaran menu Hangat Nikmat Berkhasiat yang terdiri atas Sari Anggur Sehat, Susu Jahe, Bandrek hingga Bajigur seharga mulai Rp22 ribuan. Jika ingin rasa jamu dan khasiat Kesehatan yang lebih kuat, terdapat pilihan menu Bergas Waras yang disajikan siap minum maupun kemasan untuk diseduh di rumah, mulai 7 Angin Mint buat mereka yang membutuhkan sensasi hangat buat menenangkan tubuh yang lelah, Galian Rapat yang jadi favorit para perempuan hingga Sehat Pria yang dipercaya bisa mendongkrak vitalitas.

Namun, buat mereka yang sedang ingin minuman serba ringan kekinian namun tetap ada unsur herbalnya, boleh dijajal jajaran menu Sruput Sehat yang semuanya



Ayam Betutu Mengwi, Protein dan Serat Hadir Lengkap

Real food kaya protein hewani dan serat dari ayam dan aneka sayuran yang dimasak dengan aneka rempah dan rimpang kaya rasa bisa kita jumpai di kedai Ayam Betutu Mengwi di Pasar Santa, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan. Di sini, tradisi kuliner Bali, ayam betutu yang memiliki akar sejarah, dihidangkan khusus untuk upacara keagamaan dihidangkan dalam suasana yang seru.

Jika dalam hikayat, ayam atau bebek harus ditanam dalam lubang tanah, ditutup dengan bara api, dan dimasak dalam sekam selama belasan jam, di Pasar Santa yang kini jadi ajang gaul kaum urban, ayam betutu hadir dalam rasa yang autentik namun bisa dinikmati di tengah pasar yang kaya inspirasi.

Paling direkomendasikan di sini sajian ayam betutu yang akan



Ayam Betutu Mengwi

Instagram: @betutumengwi
Pasar Santa, Jalan Cipaku I,
Kebayoran Baru, Jakarta Selatan

dihadirkan lengkap. Ayam yang dibumbui dengan aneka rempah yang ditumbuk kasar hadir dengan kuah yang tak terlampau banyak. Ada jejak bawang merah, kunyit, serai hingga cabai rawit yang dibalur di atas ayam dan kuahnya. Hadir pula kangkung yang disertai sambal plecing, cabai rawit, terasi, dan tomat yang diulek dan disiram jeruk limau. Kondimennya, kacang tanah goreng yang renyah dan sambal embe yang dibuat dari irisan bawang merah, cabai rawit, dan terasi yang digoreng kering. Terdapat pilihan ¼, ½ dan 1 ekor dengan harga mulai Rp42 ribu.

Patut dicoba pula, Nasi Jinggo Ayam yang lagi-lagi ada rasa

yang berani dari ayam suwir yang dibumbui kunyit, cabai rawit, kemiri hingga kencur. Harganya Rp18 ribu, terbilang lebih terjangkau namun dengan komposisi yang juga lengkap. Komponen serat dihidangkan dari tumis buncis serta sambal matah yang pedas menantang.

Komposisi protein hewani, serat dan rempah nyaris serupa juga hadir dalam menu Nasi Campur Ayam Bali dengan sate lilit yang jadi ikonnya. Harganya Rp36 ribu. Sate lilit yang bisa dibuat dari daging ayam hingga ikan ini wangi serai, rasanya gurih, sedikit manis dan pedas.



Tuna Bakar Sate Lemon Garden

Saat opsi buat bersantap jatuh pada layanan pesan antar, Tuna Bakar Sate Lemon Garden yang dapurnya berada di kawasan Tangerang, Banten, bisa jadi pilihan karena di sini sajian Manado hadir autentik. Ada ikan tuna segar yang diolah menjadi sate tuna serta bagian rahangnya yang dibakar yang harganya mulai Rp 59 ribu an Rp95 ribu, keduanya menjadi sumber protein dan bersahabat buat mereka yang mempraktikkan diet keto. Jenis diet ini mementingkan protein hewani, termasuk dari ikan.

Sate tuna hadir dalam potongan besar yang dibakar dengan teknik yang baik, matang sempurna namun tak terlampau kering. Begitu pula rahang tuna yang disukai

penyuka ikan yang hobi dengan bagian tuna yang mengandung lemak. Kondimen buat dua jenis menu ini adalah sambal colo-colo yang hadir berupa irisan tomat hijau, cabai rawit, daun kemangi dan bawang merah yang dikucuri jeruk nipis. Sambal yang diberikan terbilang melimpah. Nasi panas, daging tuna yang dibakar dan colo-colo yang pedas nan segar sungguh perpaduan yang sempurna.

Tak boleh dilewatkan pula dari Tuna Bakar Sate Lemon Garden adalah Cakalang Asap Suwir yang hadir dalam versi sambal saus. Cita rasa yang hadir adalah rasa segar dari jeruk nipis yang digunakan untuk memarinasi daging ikan cakalang, pedas dari cabai rawit yang diulek kasar dan gurih dari

Lemon Garden

Instagram: @lemoon_garden
Pesan antar: GrabFood, GoFood

limpahan potongan bawang merah. Teknik memasak saus ini populer dalam tradisi warga Manado, lazim disajikan dalam sambal cocolan dan memasak ikan cakalang atau ikan roa.

Real food lainnya dalam versi yang kaya serat hadir dalam kangkung tumis serta sayur bunga pepaya. Dalam secangkir air kangkung, terkandung sekitar 51% kebutuhan akan vitamin C harian, dan 70% vitamin A harian. Istimewanya, sayuran ini rendah kalori. Sebelum dimasak, tanpa tambahan minyak dan bumbu, kangkung hanya mengandung kurang lebih 28 kalori dengan nutrisi yang kaya, mulai protein, karbohidrat, vitamin, mineral, hingga serat.

Sementara bunga pepaya kaya antioksidan yang mujarab melawan radikal bebas, penyebab kerusakan sel dan berkontribusi pada proses penuaan serta penyakit degeneratif. Selain itu, kandungan vitamin A dan C membuat sayuran ini mendukung kesehatan mata, menguatkan sistem kekebalan tubuh, serta membantu gerakan usus yang sehat. Tak kalah pentingnya, menurunkan kadar gula darah serta anti-inflamasi alami yang dapat membantu mengurangi peradangan dalam tubuh, seperti arthritis dan inflamasi usus.



Nasi Loca, Rekomendasi Buat yang Lagi Rajin Hitung Kalori

Bukan cuma menyajikan menu kaya protein dan serat, Nasi Loca yang hadir dalam layanan pesan antar ini juga sukses meraih penilaian tinggi karena menampilkan kandungan kalori yang terbilang detail. Keterangan jumlah kalori disematkan buat masing-masing sajian, nasi, sayur maupun lauknya. Ada pula pilihan nasi shirataki yang rendah kalori namun mengenyangkan.

Konsep ini sukses membuat Nasi Loca yang beroperasi sejak Mei 2021 dengan konsep cloud kitchen di Jakarta dan Tangerang ini menjadi rekomendasi utama saat kita menelusuri menu sehat di layanan pesan antar makanan. Sebutan Loca merujuk pada istilah *low calories* alias rendah kalori. sekaligus local karena mengusung resep masakan lokal.

Sumber protein hewani yang digunakan adalah ayam, telur, dan

rawit dan bawang putih, salad, serta jamur goreng tepung. Selain oseng mercon, terdapat juga versi rendang yang telah disuwir halus. Harganya Rp 79 ribu.

Patut dicoba pula Shirataki Nasi Liwet Ayam Sambal Andaliman dengan kandungan 380 kalori seharga Rp75 ribu. Andaliman yang terkandung dalam sambal membuat ada sensasi getir yang sedap.

Jika ingin sensasi yang lebih premium, pesan saja Shirataki Nasi Salmon Bakar Kecap dengan kandungan kalori 427. Sambalnya dabu-dabu yang segar. Salmon yang kaya protein

daging sapi. Salah satu favorit di Nasi Loca adalah Shirataki Nasi Oseng Sapi Mercon yang mengandung 310 kalori yang terdiri atas nasi shirataki, oseng sapi yang dibumbui pedas, telur, sambal korek yang terdiri atas cabai

dioseng dengan baik hingga daging matang namun tetap lembut. Kandungan protein juga diperkaya telur orak arik.

Di Nasi Loca, shirataki disajikan dalam wujud menyerupai nasi dengan sensasi rasa yang juga serupa, namun sumber asupan karbohidrat favorit pelaku diet dan gaya hidup sehat ini juga ada yang berwujud mi. Shirataki yang rendah kalori namun kaya serat dipercaya bersahabat buat mereka yang tengah berupaya menurunkan berat badan. Shirataki terbuat dari glucomannan, sejenis serat dari akar tanaman konjac atau konnyaku. Pada satu porsi shirataki atau sekitar 112 gram, memiliki kandungan kalori sebanyak 15 saja.

Nasi Loca

Instagram: @nasiloca

Pesan antar: GrabFood, GoFood



Lingkari istilah-istilah yang benar dari penjelasan seputar kesehatan berikut:

1. Ilmu yang mempelajari peracikan obat-obatan.
2. Suatu keadaan yang tidak normal.
3. Zat yang dibutuhkan makhluk hidup untuk bernafas.
4. Suatu kondisi yang tidak normal.
5. Nama lain dari jerawat.
6. Salah satu kondisi gangguan daya ingat.
7. Organ tubuh yang berfungsi untuk bernafas.
8. Penyakit gula.

X	F	A	R	M	A	S	I
D	G	R	D	E	M	A	M
O	K	S	I	G	E	N	Z
A	B	N	O	R	M	A	L
W	L	A	C	N	E	P	Q
B	A	M	N	E	S	I	A
V	H	I	D	U	N	G	C
D	I	A	B	E	T	E	S

Fakta Unik

Apa benar nasi yang dibekukan memiliki kadar gula yang rendah?

Menurut dr. Rudy Kurniawan, Sp.PD, MM, MARS, Dip.TH, Dip.SN, DCD, FRSPH selaku Dokter Spesialis Penyakit Dalam & Travel Health Expert Eka Hospital BSD, nasi beku baik untuk diabetes. Seperti yang dikutip dari *medcom.id* ia menjabarkan bahwa nasi beku yang dimasukkan ke dalam *freezer* atau pendingin es dapat menurunkan indeks glikemik. Meski begitu, dirinya mewanti-wanti jika ingin mempraktikanya maka harus memperhatikan suhu dingin ketika membekukan nasi. Jika hanya dibekukan sebentar maka tidak akan memengaruhi indeks glikemik.

Namun, meski indeks glikemiknya turun, kandungan nutrisi dalam nasi beku belum bisa dipastikan tetap baik. Sampai saat ini kandungan nutrisi dalam nasi beku masih menjadi perdebatan dan perlu diteliti lebih lanjut. Pengidap diabetes sendiri tidak hanya harus memerhatikan makanan dengan indeks glikemik rendah karena makanan rendah garam dan lemak juga akan membantu pengidap diabetes untuk dapat mengontrol kadar gula darahnya.



Q&A

Komentar Instagram @marcwuz

Selamat siang, apakah untuk tes *treadmill* juga mendapatkan keringanan 15% pada tanggal 1 dan 25?

Yth. Pelanggan Prodia,

Bapak/Ibu @marcwuz, kami sampaikan untuk pemeriksaan *treadmill* sudah tersedia di aplikasi U by Prodia dan termasuk pemeriksaan yang mendapatkan keringan "Program Pay Day Healthy Day". Sebagai informasi, untuk pemeriksaan tersebut belum tersedia di seluruh cabang Prodia. Untuk promo "Pay Day Healthy Day" silakan Bapak/Ibu dapat melakukan pemesanan dan pembayaran melalui aplikasi U by Prodia.

Salam sehat selalu, Agen Dini
Customer Care Laporatorium Klinik Prodia
PT. Prodia Widyahusada Tbk.
Kontak Prodia: 1500 830

Pesan Instagram AULIAADR

Kalau untuk tes igra itu harus ada pengantar dokter atau tidak?

Yth. Pelanggan Prodia,

Bapak/Ibu AULIAADR, kami informasikan, untuk pemeriksaan yang dilakukan di Laboratorium Klinik Prodia diwajibkan untuk membawa surat rujukan/surat pengantar dari dokter (dalam bentuk fisik ataupun file PDF). Sebagai informasi, bila tidak memiliki surat rujukan dokter Bapak/Ibu dapat memanfaatkan layanan konsultasi dokter di Prodia Health Care yang hanya tersedia di beberapa cabang Prodia tertentu atau melakukan pemesanan pemeriksaan dan pembayaran melalui aplikasi U by Prodia di mana terdapat layanan Live Chat dengan dokter Prodia. Sebagai informasi, pemeriksaan IFN-Gamma Release Assay (IGRA) tersedia setiap hari Senin-Jumat sesuai jadwal layanan cabang, namun disarankan pada pagi hari. Terkait pemeriksaan tersebut, saat ini sudah tersedia di seluruh cabang terkecuali Prodia Purwakarta, Jambi, dan Bengkulu.

Salam sehat selalu. Agen Irma
Customer Care Laporatorium Klinik Prodia
PT. Prodia Widyahusada Tbk.
Kontak Prodia: 1500 830

Pesan email yuxi89@yahoo.com

Selamat pagi, perkenalkan saya Henry di Menteng, Jakarta Pusat. Ingin menanyakan jika saya mau melakukan konsultasi dengan dokter umum di Prodia bagaimana caranya? Terima kasih.

Yth. Pelanggan Prodia,

Bapak/Ibu Henry Yuxi, terima kasih telah menghubungi layanan Kontak Prodia. Berkaitan dengan hal tersebut, sebelumnya kami sampaikan bahwa layanan konsultasi tatap muka dengan dokter umum kami tersedia di beberapa cabang Prodia yang berizin klinik dan pasien akan dikenakan biaya konsultasi dengan nominal biaya yang berlaku di cabang Prodia yang dituju, sesuai dengan ketentuan yang berlaku di cabang tersebut.

Sebagai informasi, Bapak/Ibu juga dapat berkonsultasi secara *online* dengan dokter kami melalui aplikasi U by Prodia dan juga layanan Live Chat dengan dokter melalui nomor WhatsApp 08551500830. Untuk layanan konsultasi *online* ini pasien tidak akan dikenakan biaya konsultasi. Bila ingin berkonsultasi dengan dokter melalui layanan Live Chat dokter via WhatsApp, silakan ketik 'Berbicara dengan dokter'.

Perlu kami sampaikan, apabila pemeriksaan sudah dilakukan dan ingin mengonsultasikan hasil pemeriksaan, maka silakan berkonsultasi kembali dengan dokter perujuk awal. Bila saat pemeriksaan pasien tidak membawa surat rujukan, sehingga diarahkan untuk konsultasi dengan dokter kami di cabang Prodia tempat Bapak/Ibu melakukan pemeriksaan, maka konsultasi dapat dilakukan kembali di Prodia yang sama tersebut tanpa dikenakan biaya tambahan, karena biaya konsultasi dokter dibayarkan saat registrasi awal sebelum pemeriksaan dilakukan.

Demikian informasi yang dapat kami sampaikan. Apabila masih terdapat pertanyaan atau membutuhkan bantuan lainnya, silakan menghubungi kami kembali.

Salam sehat selalu, Kontak Prodia
Customer Care Laporatorium Klinik Prodia
PT. Prodia Widyahusada Tbk.
Kontak Prodia: 1500 830

SIANG ITU GENNO DAN GENNIE SEDANG ASYIK MEMBAHAS KASUS POLIO YANG MEREBAK DI SEJUMLAH DAERAH DI INDONESIA

GENNO! UDAH BACA BERITA BELUM TENTANG POLIO YANG MASUK STATUS KEJADIAN LUAR BIASA (KLB) DI BEBERAPA DAERAH?

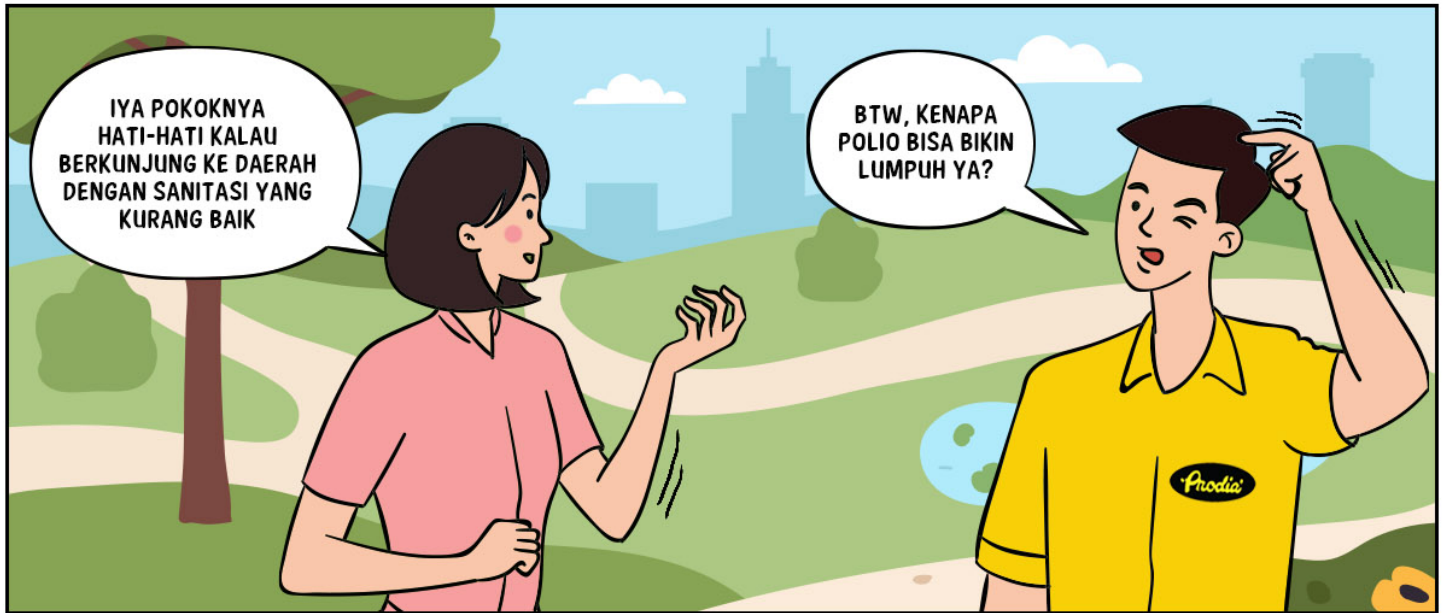
AH, MASA SIH? KUPIKIR UDAH ENGGAK ADA LAGI YANG KENA PENYAKIT ITU, SUDAH LAMA ENGGAK DENGAR ADA KASUSNYA

IYA, NGERI YA.. BAYANGIN KALAU KENA KE KELUARGA KITA, EFEKNYA FATAL KARENA BISA BIKIN LUMPUH, DAN POLIO INI TIDAK ADA OBATNYA PADAHAL POLIO ITU DAPAT DIATASI DENGAN MUDAH LEWAT VAKSINASI. VAKSIN POLIO SUDAH MASUK MENJADI PROGRAM PEMERINTAH

NAH BENAR ITU, KAYAKNYA VAKSINASI ITU KUNCINYA, YA. KITA JANGAN SAMPAI TERMAKAN HOAX SOAL VAKSINASI

TERUS, YANG PENTING LAGI ADALAH MENJAGA KEBERSIHAN, KARENA VIRUS POLIO MUDAH MENULAR LEWAT MAKANAN/MINUMAN YANG TERCEMAR FESES PENGIDAP ATAU TERKONTAMINASI VIRUS

WAH, AKU BARU TAU PENULARAN POLIO BEGITU CARANYA



Prodia

Persiapkan Kesehatan Prima Sebelum Berangkat Haji dan Umrah



Sudah siap berangkat ke Tanah Suci?

Check up dulu dengan **Panel Haji dan Umrah**
untuk pastikan tubuh Anda sehat
agar ibadah lancar.



Download sekarang!

Available on the
App Store

GET IT ON
Google Play

Prodia.co.id  1500 830



Baca Hasil *Check Up* Tanpa Repot dengan *Smart Report*



Kini hadir *smart report* untuk Prohealthy Life 1-4.
Hasil *check up* jadi lebih detail dan mudah dipahami



Download sekarang!

Available on the
App Store

GET IT ON
Google Play

Prodia.co.id  1500 830

Prodia

Download **Prodia for Doctor** Dapatkan *Benefit*-nya!



Aktifkan *live chat* dan kirim rujukan tes lab,
dapatkan *free** Vitamin D-25 OH Total

*) Syarat dan ketentuan berlaku



Prodia for Doctor

Download on App Store or Google Play

Prodia.co.id ☎ **1500 830**