

Smart living

Hidup Sehat Bersama PRODIA

FOKUS

Stunting, Pencegahan
dan Deteksi Dini
Jadi Kunci Penanganan

SEHAT JIWA

Waspada! OCD,
Kenali Gejalanya

TRAVELISTA

Serunya Trail Run,
Mendaki Gunung
Lewati Lembah

FIGUR

Aktif Bergerak
untuk
Kesehatan
Optimal

Prodia

Check-up Bisa dari Mana Saja dengan **Prodia Home Service**



Pesan sekarang melalui **Kontak Prodia** atau aplikasi **U by Prodia**!

- ✓ Pelayanan cepat dan nyaman
- ✓ Tanpa antri di cabang
- ✓ Tarif pemeriksaan sama dengan di cabang, tanpa biaya tambahan

#AnywhereService



Download sekarang!

Available on the
App Store

GET IT ON
Google Play

Prodia.co.id  **1500 830**



Stunting bukan sekadar bertubuh pendek, lebih dari pada itu anak yang mengalami *stunting* berisiko tidak dapat mencapai potensi kognitifnya dengan maksimal. Untuk itu, dalam edisi ini kami akan mengulas secara komprehensif mengenai pencegahan dan deteksi sedini mungkin untuk menangkul ancaman *stunting* pada generasi penerus bangsa. Tak hanya itu, pertumbuhan anak-anak pun harus selalu kita pantau terutama bagi anak-anak yang memiliki kecenderungan sulit berkomunikasi dan berekspresi. Kita sebagai orangtua mesti peka terhadap segala tingkah pola dan perubahan yang terjadi pada anak-anak kita, jangan sampai kita abai menangani gejala autisme pada anak agar pengobatan yang dilakukan efektif. Selain itu bagi Anda yang memiliki anak-anak usia remaja harap lebih waspada dengan makanan dan minuman yang mereka konsumsi. Pasalnya saat ini tren penderita diabetes mulai menyerang usia-usia muda. Meski memiliki kandungan serotonin dan endorfin yang dapat memberikan efek tenang, namun mengkonsumsi gula berlebih dapat memicu berbagai masalah kesehatan, utamanya adalah diabetes.

Pada edisi ini, di rubrik Travelista kami mengupas kegiatan olahraga yang bisa dilakukan sambil berwisata atau *sport tourism*. Contohnya adalah *trail running*, yaitu lari yang dilakukan di alam terbuka, seperti pegunungan, hutan, gunung, atau bentang alam lainnya yang memiliki medan bervariasi. Kegiatan *trail running* bisa dilakukan mandiri atau mengikuti event yang diselenggarakan panitia, dengan slot yang tersedia biasanya cepat laris diserbu para pecintanya. Lokasi yang dieksplorasi adalah Kawah Ratu di kaki Gunung Salak yang bisa diakses dari area perkemahan Pasir Reungit, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. Trek Kawah Ratu menawarkan pengalaman menjelajahi medan terjal, diselingi aliran sungai, hingga berbagai jalan menanjak. Panorama yang bisa dinikmati bukan cuma saat mencapai puncak, namun juga sepanjang jalur larian eksotis. Medan *trail running* lainnya yang tak kalah menarik bagi kaum urban Jakarta adalah kawasan Geopark Ciletuh di Sukabumi, Jawa Barat, yang menawarkan perpaduan pantai hingga air terjun.

Bagi Anda yang gemar berkuliner, rubrik Olahrasa kali ini membahas

tren hidup sehat para influencer yang hobi nge-gym untuk membentuk otot sembari mencicipi aneka kuliner kaya protein. Selain bubuk kaya protein pembangun otot yang dilarutkan dalam minuman, juga ada berbagai rekomendasi mereka tentang berbagai lokasi rumah makan dan restoran yang menyajikan kuliner berprotein tinggi. Tentu saja karena prinsip keseimbangan diet harus terjaga, selain sehat, selera juga harus diperhatikan agar gaya hidup sehat yang dijalankan bisa berkelanjutan. Yuk, jelajahi sedapnya menu-menu seputar menu daging seperti Sate Domba Afrika hingga Ketoprak Sedap Malam yang membuat lidah bergoyang.

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



06 FOKUS

Stunting, Pencegahan dan Deteksi Dini
Jadi Kunci Penanganan

14 SOROTAN

Dr. Frida Soesanti, SpA(K), M.Sc, PhD
Waspada! Hipotiroid Kongenital



18 FIGUR

Diah Permatasari
Aktif Bergerak untuk
Kesehatan Optimal

27 DIAGNOSIS

Kenali Pemicunya, Kelola Alerginya

31 UNGGULAN

Cegah Diabetes Sejak Dini

33 AKTUALITA

Bantu Ketahui Potensi Gangguan Tidur dan
Stres melalui DNA

36 BERBAGI SEHAT

Kesehatan Selalu Terpantau di Tengah
Kesibukan

37 SEHAT ANAK

Hati-hati Jika Si Kecil Sulit Berkomunikasi

44 SEHAT REMAJA

Ancaman Pahit dibalik Sensasi Manis



50 SEHAT WANITA

Agar Wajah Tak Lekas Menua



56 SEHAT JIWA

Waspada! OCD, Kenali
Gejalanya

62 BUGAR

Langkah Mudah Kencangkan
Otot Perut dari Rumah

74 OLAHRASA

Ketika Diet pun Butuh Jeda

80 Q&A

82 KUIS

83 LIPUTAN & PERISTIWA

86 KOMIK

Celoteh

Saya selalu periksa di Prodia karena sudah merasa nyaman dan cocok dengan layanan yang diberikan tim Prodia cabang Pekanbaru, kenyamanan yang dirasakan dimulai dari keramahan petugas customer service, pengambilan darah yang aman, nyaman, dan tidak sakit serta kepercayaan terhadap hasil yang diberikan.

John Sadily

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



Stunting,

Pencegahan dan Deteksi Dini Jadi Kunci Penanganan



Dampak *stunting* bukan sekadar tubuh pendek. Anak juga berisiko tidak dapat mencapai potensi kognitifnya secara maksimal. Pencegahan dan deteksi dini menjadi kunci penanganannya.



Narasumber

Dr. Frida Soesanti, SpA(K), M.Sc, PhD
Head of Pediatric Endocrinology Division, Faculty of Medicine-Universitas Indonesia.

- Praktik di RSUPN Cipto Mangunkusumo, Jakarta.
- Praktik di RSIA Brawijaya, Jakarta.

Stunting menjadi salah satu permasalahan tumbuh kembang anak yang menjadi perhatian banyak pihak di Indonesia. Pencegahan dan penanganan *stunting* menjadi program pemerintah, baik di pusat maupun daerah. Di kalangan masyarakat, terutama kaum ibu, ramainya pembahasan tentang *stunting* yang diidentikkan dengan tubuh pendek menggugah kewaspadaan, bahkan kecemasan kalau-kalau anaknya *stunting*.

Sebetulnya, apakah *stunting* itu? Apa dampaknya terhadap anak-anak? Bagaimana langkah penanggulangannya?

Dokter spesialis anak konsultan endokrinologi, Dr. Frida Soesanti, SpA(K), M.Sc, PhD menjelaskan, *stunting* atau tengkes merupakan kondisi anak pendek karena kekurangan gizi dalam jangka lama atau karena infeksi kronis atau penyakit kronis yang terutama terjadi pada 1.000 hari pertama kehidupan (HPK) anak.

"1.000 HPK dihitung dari masa janin dalam kandungan hingga anak berusia dua tahun," ujar Dr. Frida yang berpraktik di RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo, Jakarta. Kejadian *stunting* berkaitan erat dengan tingkat kesejahteraan dan pendidikan masyarakat, juga sanitasi dan sistem kesehatan suatu negara. Tak mengherankan, *stunting* menjadi permasalahan yang kerap ditemui di negara-negara berpendapatan rendah hingga menengah (*low-and middle-income countries*).

Indonesia, meski sudah masuk dalam kategori negara berpendapatan menengah, masih bergelut dengan penanganan *stunting*. Memang, angka kejadiannya terus menurun. Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013 menunjukkan prevalensi *stunting* pada anak balita di Indonesia sangat tinggi, mencapai 37,6%. Namun, hasil Survei Status Gizi Indonesia 2022 memperlihatkan prevalensi *stunting* sebesar 21,6%. Meski demikian, angka tersebut terbilang masih jauh dari target pemerintah, yaitu 14% pada 2024.

Bukan Sekadar Pendek

Seperti disebutkan di atas, *stunting* bermula dari kekurangan gizi berkepanjangan, sering infeksi, dan penyakit kronis pada 1.000 HPK anak. Dampaknya, pertumbuhan anak jadi terganggu, yang ditandai dengan kurangnya berat dan tinggi badan. Karena itulah *stunting* identik dengan tubuh pendek. Kondisi pendek ini dapat berlanjut hingga usia dewasa jika tidak ditangani dengan baik.

Namun bukan itu saja, anak juga bisa tidak dapat mencapai potensi kognitif yang seharusnya bisa dicapainya. IQ-nya menjadi turun beberapa poin dari seharusnya. Misalnya, IQ anak seharusnya dapat mencapai 120, tapi karena *stunting* jadi mentok di angka 110. Mengapa demikian?

"Sebab, pada 1.000 HPK perkembangan otak anak sedang pesat-pesatnya. Perlu dipahami, proses perkembangan otak manusia itu, 80 persennya



tercapai di usia 2 tahun. Pada usia 5 tahun perkembangan otak sudah selesai 100 persen. Perkembangan otak jelas membutuhkan zat-zat gizi yang adekuat (cukup). Nah, ketika dalam masa perkembangan yang pesat itu asupan gizi anak kurang, perkembangan otaknya tidak bisa maksimal,” tutur Dr. Frida.

Cegah Sejak Sebelum Kehamilan

Dampak merugikan yang ditimbulkan *stunting* bersifat permanen. Oleh karena itu, pencegahan menjadi langkah terbaik. Pencegahan perlu dilakukan sejak sebelum masa kehamilan, sebab proses terjadinya *stunting* dimulai dari masa janin dalam kandungan.

“Jadi, status gizi calon ibu harus baik karena saat kehamilan pertumbuhan janin sangat bergantung pada gizi dari ibu. Lalu, saat hamil, lakukan pemeriksaan kehamilan secara berkala untuk memantau pertumbuhan janin. Tujuannya untuk mencegah bayi BBLR atau berat badan lahir rendah, di bawah 2,5 kg,” terang Dr. Frida.

Setelah bayi lahir, berikan Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif (ASI saja) hingga usianya 6 bulan. ASI merupakan asupan gizi terbaik bagi bayi baru lahir. Pemberian ASI eksklusif 6 bulan tidak hanya menjamin kecukupan gizi bayi, tetapi juga melindunginya dari risiko infeksi. Sebab, ASI mengandung zat pendukung daya tahan tubuh bayi. Ditambah lagi, proses menyusui bermanfaat

mempererat *bonding* ibu dan bayi yang akan menunjang tumbuh kembangnya. Selain itu, payudara ibu merupakan ‘kulkas’ terbaik yang menjaga kualitas ASI dan menghindarkan bayi dari risiko kontaminan. Lain halnya dengan pemberian susu formula, jika proses penyiapan dan pemberiannya kurang higienis, bayi berisiko terkena kontaminan dari zat berbahaya atau kuman penyebab infeksi.

Setelah bayi berusia 6 bulan, tiba saatnya memberikan makanan pendamping ASI (MPASI). Masa ini menjadi waktu “kritis”. Pasalnya, berdasarkan data, sebagian kasus *stunting* terjadi pada masa peralihan ini, yaitu saat mulai diperkenalkan dengan MPASI. Ini bisa terjadi karena orang tua minim pengetahuan sehingga tidak siap dalam memberikan MPASI secara tepat pada bayi. Alhasil, sering kali mengeluhkan kalau anaknya sulit makan, tidak mau makan, kalau mau makan harus nonton TV dll dan sering kali orangtua ingin hasilnya instant. Banyak orangtua yang selalu bertanya apakah ada vitamin untuk menambah nafsu makan. Karena anak tidak mau makan, orangtua jadi stres, anak makin tidak mau makan, kemudian orangtua menjadi lebih stres lagi dan siklus ini akan terus berulang dan anak menjadi *stunting*.

Dukung Anak Belajar Makan

Lantas, bagaimana cara pemberian MPASI yang benar? Dokter Frida menjelaskan, pertama-tama orang tua harus memahami bahwa bagi bayi, untuk beralih dari yang tadinya hanya minum ASI ke tahap makan

Status gizi calon ibu harus baik karena saat kehamilan pertumbuhan janin sangat bergantung pada gizi dari ibu. Lalu, saat hamil, lakukan pemeriksaan kehamilan secara berkala untuk memantau pertumbuhan janin. Tujuannya untuk mencegah bayi BBLR atau berat badan lahir rendah, di bawah 2,5 kg.



makanan padat, dia butuh belajar. Maka, yang perlu dilakukan oleh orang tua adalah memberikan dukungan agar proses belajar makan itu berjalan lancar.

Deteksi Dini dan Segera Tangani

Selain pencegahan, langkah yang tidak kalah penting ialah deteksi dini *stunting* yang diikuti dengan penanganan segera. Caranya mudah saja. Yakni, dengan rutin menimbang berat badan bayi dan mengukur tinggi/panjang badannya setiap bulan, bisa di posyandu, klinik, atau rumah sakit.

“Setelah ditimbang dan diukur, hasilnya akan di-*plotting* pada kurva pertumbuhan anak. Petugas posyandu kita sudah dilatih untuk *plotting*. Dari situ akan terlihat apakah pertumbuhan anak bagus atau kurang. Jika ada masalah, petugas posyandu akan merujuk ke puskesmas. Jika penimbangan dilakukan di rumah sakit, biasanya bersamaan dengan jadwal imunisasi, kurva yang dipakai umumnya lebih lengkap lagi parameternya,” kata Dokter Frida yang juga berpraktik di Brawijaya Hospital.

Perlu diingat, *stunting* selalu didahului dengan berat badan anak stagnan atau bahkan turun. Saat hal itu

terjadi, orang tua dan petugas kesehatan perlu waspada. Evaluasi perlu dilakukan untuk mencari penyebabnya. “Apakah karena saat penimbangan anak baru sembuh dari sakit atau karena asupan gizinya kurang, pola makannya keliru, anak sedang mengalami infeksi atau menderita penyakit kronis. Setelah memastikan penyebabnya, intervensi atau penanganan perlu segera dilakukan untuk mencegah agar anak jangan sampai *stunting*,” papar Dr. Frida.

Lengkapi Imunisasi, Jaga Sanitasi

Seperti disebutkan di atas, salah satu penyebab *stunting* adalah karena anak sering mengalami infeksi. Sebab, ketika anak sering sakit karena infeksi, pertumbuhannya akan terganggu. Berat badan sulit bertambah, bahkan cenderung turun tiap kali sakit. Ujung-ujungnya, anak bisa mengalami *stunting*.

Oleh karena itu, penting sekali untuk melengkapi imunisasi anak, menjaga kebersihan keluarga, juga sanitasi lingkungan. “Imunisasi dapat memperkuat kekebalan tubuh anak, mencegah penyakit-penyakit menular yang berbahaya bagi anak. Jadi, lengkapi imunisasinya,” kata Dr. Frida.



Berikut beberapa hal yang perlu diperhatikan orang tua dalam pemberian MPASI:

1. Bayi yang tadinya terbiasa hanya minum ASI tak bisa langsung diberi makanan padat seperti makanan orang dewasa. Ia perlu belajar mengenali tekstur dan mengonsumsi makanan padat secara bertahap. Dimulai dari makanan semi cair yang halus, lalu makanan semi cair dengan tekstur yang lebih kasar, hingga meningkat menjadi bubur kasar, nasi tim, hingga makanan keluarga.
2. Pastikan gizinya lengkap dan jumlahnya cukup. Anak membutuhkan zat gizi makro yaitu karbohidrat, protein dan lemak, juga zat gizi mikro yaitu vitamin dan mineral. Semua itu bisa didapat dari ragam bahan makanan seperti beras, terigu, daging, ayam, ikan, telur, tahu, tempe, sayur-mayur, dan buah-buahan. Jangan lewatkan pemberian protein, terutama protein hewani. Jadi, kalau anak hanya diberi bubur dari tepung, misalnya tepung beras merah, kandungan gizinya jelas tidak lengkap karena kandungan tepung dominan karbohidrat.
3. Selain tekstur dan kelengkapan gizi, rasa MPASI juga perlu diperhatikan. Rasa MPASI wajib enak. Jadi, sebelum diberikan pada anak, coba cicipi dulu. Kalau rasanya tak enak, misal cenderung pahit, besar kemungkinan anak akan menolak. Di sinilah pentingnya orang tua menguasai pengetahuan dan keterampilan dalam mengolah bahan makanan menjadi MPASI yang sarat gizi, higienis, dan lezat.
4. Terapkan jadwal makan dan fokuslah agar anak bisa belajar makan. Saat makan, hindarkan anak dari potensi distraksi, termasuk jangan makan sambil menonton tayangan di gawai maupun televisi, apalagi sambil jalan-jalan keliling kompleks rumah. Tujuannya, agar anak fokus belajar makan. Dalam sehari, anak perlu tiga kali makan besar dan dua kali makan kudapan (diberikan di antara waktu makan). Di setiap sesi, batasi waktu makan maksimal 30 menit. Jika anak hanya mau makan sedikit, jangan dipaksa atau berlama-lama membujuk, toh nanti ada jadwal makan berikutnya.
5. Ciptakan suasana menyenangkan, jangan sampai anak trauma. Dalam hal ini, orang tua wajib mengendalikan emosi dan berupaya agar sesi makan menjadi kegiatan yang menyenangkan bagi anak. Hal ini untuk menghindari pengalaman traumatis yang pada akhirnya membuat anak semakin sulit belajar makan.
6. Jangan cepat menyerah. Ketika anak diberi jenis makanan baru, mungkin ia akan menolaknya. Dalam situasi ini, orang tua jangan langsung menyerah. Sisihkan makanan tersebut dan coba kenalkan kembali di lain waktu. Bisa juga memadukannya dengan bahan makanan lain yang sudah biasa dikonsumsi anak.
7. Jika membeli produk MPASI, pastikan produk tersebut memiliki izin dari Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) untuk memastikan kualitasnya. Perhatikan tanggal kedaluwarsanya tidak terlewat dan komposisinya sesuai dengan kebutuhan anak.
8. Terus *update* ilmu pengetahuan tentang MPASI, asah keterampilan, dan maksimalkan kreativitas dalam membimbing anak belajar makan.
9. Tetap berikan ASI sampai usia 2 tahun.

Pun demikian dengan menjaga kebersihan diri dan lingkungan, juga sangat diperlukan untuk mencegah infeksi, termasuk diare yang mudah terjadi ketika kebersihan kurang terjaga. "Diare, terutama pada bayi usia di bawah setahun paling sering terjadi karena kurangnya *hygiene* dan sanitasi. Dampaknya berbahaya, karena asupan gizi yang seharusnya diserap justru keluar lagi."

Perlu Peran Seluruh Pihak

Dokter Frida menegaskan, melihat akar permasalahan *stunting* yang begitu kompleks, jelas penanganannya membutuhkan peran seluruh pihak, terlebih pemerintah. "Kebijakan pemerintah sangat menentukan, termasuk bagaimana meningkatkan kesejahteraan dan pendidikan masyarakat.

Tingkat pendidikan yang memadai, khususnya untuk perempuan, sangat diperlukan untuk pencegahan *stunting*. Idealnya, mereka sudah memahami ilmu gizi dan *parenting* sejak sebelum menikah."

Tak hanya itu, pemerintah juga perlu menyediakan

fasilitas pendukung sanitasi, akses kepada pangan bergizi yang terjangkau, termasuk sumber protein hewani, juga sistem kesehatan yang memungkinkan pencegahan, deteksi dini, hingga penanganan *stunting* dapat dilakukan di seluruh wilayah Indonesia.

"Sistem kesehatan yang memungkinkan setiap perempuan hamil dapat mengakses layanan pemeriksaan kehamilan rutin, layanan persalinan, imunisasi dan penimbangan bayi, juga sistem rujukan untuk penanganan lebih lanjut ketika ada anak yang diduga *stunting* 'tertangkap' di posyandu, hingga penanganan sesuai akar permasalahannya, apakah karena pola makannya yang salah, ketiadaan akses ke sumber pangan bergizi, atau karena infeksi maupun penyakit kronis," papar Dr. Frida.

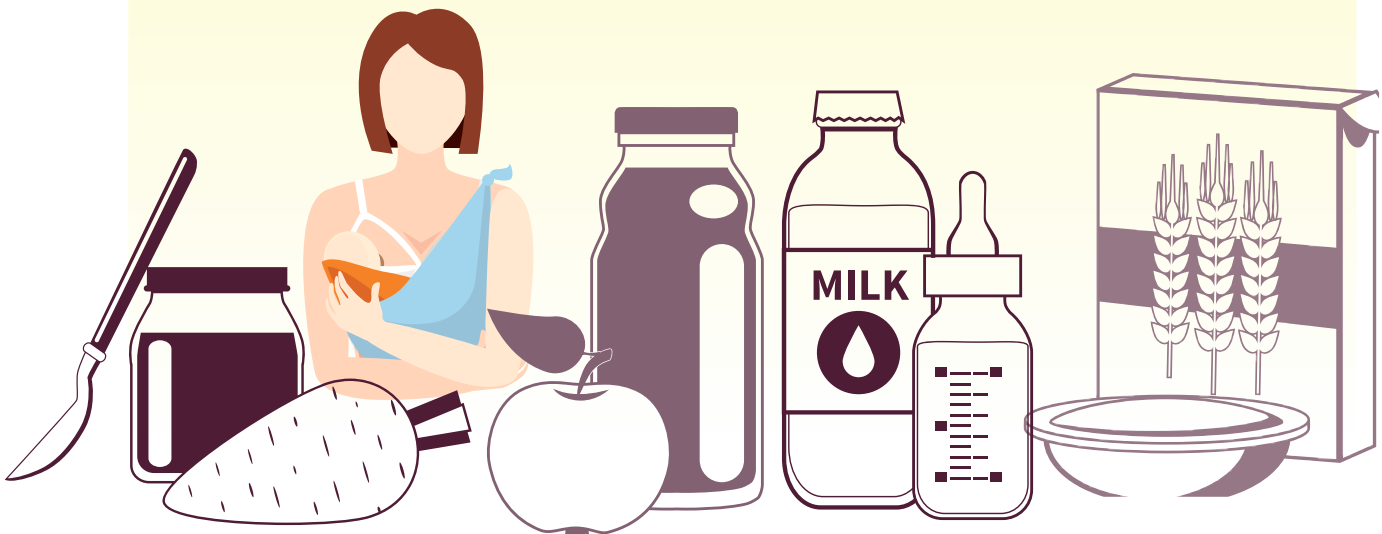
Tentu saja, pemerintah tak bisa bekerja sendirian karena tugas penanganan *stunting* begitu besar. Dukungan dari pihak-pihak lain, termasuk kalangan swasta dan lembaga swadaya masyarakat sangat diperlukan, terlebih dukungan dari masyarakat.





Langkah Pencegahan Stunting

1. Para perempuan, jaga kecukupan gizi sejak sebelum kehamilan.
2. Saat hamil, pastikan gizi cukup dan periksakan kehamilan secara teratur.
3. Setelah bayi lahir, beri ASI eksklusif 6 bulan.
4. Setelah bayi berusia 6 bulan, beri makanan pendamping ASI yang berkualitas.
5. Bimbing anak untuk belajar makan, pastikan asupannya bergizi lengkap dan seimbang.
6. Lengkapi imunisasi anak, jaga kebersihan anak, keluarga, dan lingkungan agar terhindar dari infeksi.
7. Timbang berat dan tinggi badan bayi secara rutin, masukkan hasilnya ke kurva pertumbuhan anak. Langkah ini untuk mendeteksi dini *stunting*.
8. Jika berat badan bayi stagnan atau bahkan turun, evaluasi dan cari penyebabnya, dan segera lakukan penanganan sesuai anjuran dokter.



Waspadaai Hipotiroid Kongenital

Dampak hipotiroid kongenital sungguh meresahkan. Kelainan bawaan ini, selain mengganggu pertumbuhan, juga menyebabkan disabilitas intelektual atau yang sebelumnya disebut retardasi mental. Skrining pada bayi baru lahir wajib dilakukan untuk mendeteksi Hipotiroid Kongenital sejak dini.



Dr. Frida Soesanti, SpA(K), M.Sc, PhD

Ketua Divisi Endokrinologi Anak, Departemen Ilmu Kesehatan Anak Fakultas Kedokteran Indonesia

Stunting memang menyebabkan anak pendek. Tapi, tidak semua kasus anak pendek disebabkan oleh *stunting*. Ada sejumlah faktor penyebab lain yang juga bisa membuat anak jadi pendek. Kita perlu memahaminya, karena lain penyebab, lain pula penanganannya.

Salah satu penyebab tersebut adalah kelainan hipotiroid kongenital (HK) atau kekurangan hormon tiroid yang terjadi sejak bayi baru lahir. HK paling sering disebabkan oleh ketidakmampuan kelenjar tiroid memproduksi hormon tiroid dalam jumlah cukup.

Secara global, angka kejadian HK sekitar 1 dari 2000-3.000 kelahiran hidup. Di Indonesia, dari setiap 2.000 bayi yang lahir hidup, satu di antaranya terdiagnosis mengalami HK. HK lebih sering ditemukan pada anak perempuan dibandingkan laki-laki dengan rasio 2:1.

Fungsi hormon tiroid amatlah penting. Hormon tiroid mutlak diperlukan untuk perkembangan/maturasi otak, termasuk pembentukan sel-sel saraf, sinaps, dan neurotransmitter yang vital untuk fungsi otak. Kekurangan hormon tiroid dapat menyebabkan gangguan tumbuh kembang yang serius pada anak, termasuk menyebabkan disabilitas intelektual. Hormon tiroid juga penting untuk pertumbuhan tinggi badan anak, sehingga jika hormon tiroid kurang maka akan terjadi gangguan pertumbuhan dan dapat menyebabkan anak menjadi pendek. Hormon tiroid juga diperlukan untuk mengatur panas tubuh, metabolisme, serta pertumbuhan otot dan tulang yang pada akhirnya akan turut menentukan berat dan tinggi badan anak.

"Perkembangan otak anak dimulai dari dalam kandungan hingga usia 5 tahun. Saat dalam kandungan, janin masih mendapat suplai hormon tiroid dari ibu melalui plasenta. Nah, ketika dia lahir, dia harus memproduksi sendiri hormon tiroid tersebut.

Pada bayi yang mengalami HK, produksinya hormon tiroidnya tidak cukup, maka timbullah gejala-gejala HK," papar dokter konsultan endokrinologi anak dr. Frida Soesanti, SpA(K).

Jika dibandingkan dengan dampak *stunting*, akibat HK jauh lebih fatal. HK tidak hanya membuat tubuh pendek, tetapi juga menyebabkan disabilitas intelektual. "Pada kasus HK yang terlambat terdiagnosis akan terjadi kerusakan sel-sel saraf otak yang sifatnya permanen yang dapat mengakibatkan penurunan IQ secara drastis sehingga anak dapat mengalami disabilitas intelektual," ujar dokter yang juga Ketua Divisi Endokrinologi Anak, Departemen Ilmu Kesehatan Anak Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI) ini.

Jadi, HK merupakan penyebab masalah serius jika tidak terdeteksi dan diobati sejak dini. Sayangnya, sebagian besar bayi baru lahir yang mengalami HK, yakni lebih dari 90%, tidak memperlihatkan gejala di masa-masa awal. Hal ini menjadi dilema, sebab penanganan HK harus dilakukan sedini mungkin untuk mencegah terjadinya retardasi mental. Semakin tertunda deteksi dan pengobatannya, semakin banyak kerusakan pada otak, dan hal itu bersifat permanen, tak bisa dipulihkan.

Oleh karena itu, setiap bayi baru lahir perlu menjalani skrining HK untuk mendeteksi dini kelainan tersebut. Di negara-negara maju, skrining HK sudah dijalankan sejak 1979, lebih dari 40 tahun lalu. Di Indonesia, pemerintah baru beberapa tahun terakhir menjalankan program skrining ini. Skrining dilakukan dengan pengambilan sampel darah dari tumit bayi pada usia 48 sampai 72 jam dan maksimal 2 minggu oleh tenaga kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan.

Darah diambil 2-3 tetes, kemudian diperiksa di laboratorium. Pemeriksaan dilakukan untuk mengetahui kadar *thyroid stimulating hormone* (TSH).

Mengapa TSH?

Hormon tiroid diproduksi oleh kelenjar tiroid yang terletak di tengah-tengah leher bagian depan bawah. Sekitar 90% kasus HK terjadi akibat kelainan primer di kelenjar tiroidnya itu sendiri sehingga kelenjar tiroid tidak mampu memproduksi hormon tiroid sama sekali atau hanya mampu memproduksi dalam jumlah sedikit. Ketika tubuh kekurangan hormon tiroid, kelenjar pituitari atau hipofisis di otak akan melepaskan TSH untuk merangsang kelenjar tiroid agar memproduksi hormon tiroid. Namun kelenjar tiroid tetap tidak mampu memproduksi hormon tiroid dalam jumlah yang cukup karena kelainannya ada di kelenjar tiroid itu sendiri.

Tubuh berusaha mengkompensasi kekurangan hormon tiroid ini dengan terus meningkatkan produksi TSH oleh pituitari sehingga kadar TSH akan terdeteksi tinggi. Oleh sebab itu kadar TSH inilah yang digunakan dalam skrining HK,” terang Dr. Frida.

Jika hasilnya positif, yang ditunjukkan dengan nilai TSH lebih dari 20, akan dilakukan pemeriksaan lanjutan untuk mengonfirmasi/menegakkan diagnosis. Apabila diagnosis HK sudah ditegakkan, bayi harus segera diterapi sebelum usianya 1 bulan agar terhindar dari disabilitas intelektual dan gangguan pertumbuhan.

“Terapinya, bayi diberi hormon tiroid untuk menggantikan hormon tiroid yang tidak dapat dihasilkan oleh tubuh bayi. Pengobatan ini tak boleh ditunda-tunda untuk mencegah meluasnya kerusakan pada otak dan mengupayakan agar tumbuh kembang bayi berjalan normal,” ujar Dr. Frida.

Dengan pengobatan yang tepat, anak dapat bertumbuh kembang secara optimal. Pengobatan dengan pengganti hormon tiroid tersebut berlangsung seumur hidup untuk mempertahankan metabolisme dan sistem tubuh lainnya dapat berjalan sebagaimana mestinya.

“Cara deteksi dini HK yang paling efektif adalah dengan melakukan skrining HK pada bayi baru lahir. Hal ini memungkinkan HK terdiagnosis lebih dini dan anak

dapat tumbuh kembang secara optimal,” imbuh dr. Frida.

Gejala yang Perlu Dicurigai

Saat baru lahir, kondisi fisik bayi pengidap HK tidak berbeda dengan bayi normal. Seiring waktu, akan muncul sejumlah gejala. Sejatinya, semakin banyak gejala yang muncul, semakin parah kerusakan yang terjadi pada otak. Berikut beberapa tanda yang patut dicurigai sebagai gejala HK, yaitu:

Usia lebih dari 2 minggu

- kuning lebih dari 2 minggu
- kurang kuat/kesulitan menyusu
- pusar menonjol
- bengkak di kaki dan tangan

Usia 1 bulan

- berat badan tidak naik dengan adekuat/cukup
- kurang kuat/kesulitan menyusu
- konstipasi (jarang buang air besar/BAB, misal 4-5 hari sekali)
- pusar menonjol
- bayi cenderung tidak aktif

Usia 3 bulan

- pusar menonjol
- konstipasi, BAB jarang dan feses keras
- kulit kering
- lidah tampak besar
- wajah terlihat bengkak
- suara tangisnya kasar
- sudah memulai terdapat keterlambatan perkembangan

Usia 6 bulan

- pertumbuhan terganggu, berat dan panjang badannya di bawah normal
- perkembangan terlambat, misal belum bisa tengkurap
- lidah besar
- wajah kasar
- pusar menonjol
- anak tidak aktif

- Usia kanak-kanak
- pendek
- disabilitas intelektual/retardasi mental
- konstipasi, BAB jarang dan feses keras
- anak tidak aktif

Idealnya, HK dideteksi dini dan segera ditangani dengan terapi pengganti hormon tiroid. Namun, ketika karena suatu sebab terjadi keterlambatan deteksi, misal anak sudah melewati usia dua tahun baru diperiksa ke dokter, anak tetap perlu mendapatkan terapi pengganti hormon tiroid.

"Biasanya orang tua baru merasa tersadar atau khawatir karena anaknya sudah dua tahun, tapi belum dapat duduk, apalagi berjalan, anak lalu dibawa ke dokter. Memang terlambat, kerusakan yang sudah terjadi pada otak tidak dapat dipulihkan, tapi kita harus mengoptimalkan tumbuh kembangnya.

Pada banyak kasus, dengan terapi pengganti hormon tiroid, pelan-pelan kemampuan motorik kasarnya dapat *catch-up*, misalnya pasien mulai bisa berdiri, berjalan, dst; akan tetapi level IQ nya yang tidak banyak bisa diselamatkan jika diagnosis nya terlambat," kata dr. Frida.

Penyebab Lain yang Bikin Anak Pendek

Ada sejumlah faktor yang menyebabkan anak bertubuh pendek. Selain *stunting* dan hipotiroid kongenital, berikut beberapa penyebab lainnya:

- Kekurangan *growth hormone* (hormon pertumbuhan)
- *Osteogenesis imperfecta*
- *Prader-Willi syndrome*
- Faktor genetik/keturunan orang tua pendek

"Jadi, saat mendapati anak pendek, jangan langsung menyimpulkan anak tersebut mengalami *stunting*. Perlu dipastikan dengan jelas faktor penyebabnya, agar penanganannya juga tepat," ujar Dr. Frida.

Sebagai contoh, lanjutnya, kalau anak pendek karena kekurangan hormon pertumbuhan lalu ditangani dengan diberi banyak asupan gizi, tetap tidak akan menyelesaikan masalah karena akar penyebabnya adalah kekurangan *growth hormone*. Tentu saja, solusinya, anak perlu mendapatkan terapi dengan *growth hormone*.

"Jika bertemu dengan anak yang pendek maka harus dilakukan evaluasi untuk menentukan penyebab pendeknya dan dapat diberikan terapi yang sesuai."



Diah Permatasari

Aktif Bergerak untuk Kesehatan Optimal

Dalam posisi berdiri tegak, masing-masing tangan Diah Permatasari menggenggam erat barbel seberat 2 kg. Posisi tangannya menghadap depan, kemudian sikunya ditekuk sampai barbel naik ke arah bahu.

Gerakan bernama *standing biceps curl* itu terus diulang-ulangnya dalam beberapa set yang dipercaya sangat efektif untuk menguatkan otot bisep dan otot trisep. Otot-otot ini sangat penting karena membantu menjaga posisi bahu agar tetap tegap dan kokoh.

Sosok Diah Permatasari masih nampak sehat, segar, dan fit meski usianya sudah tak lagi muda. Aktris kawakan era 90an ini memang menggemari olahraga agar penampilan dan kesehatannya terus terjaga.



Saya ingin hidup sehat dan panjang umur jadi harus olahraga dan menjaga pola makan.



Tidak hanya fokus pada otot lengan, Diah juga melakukan berbagai gerakan lain yang tak kalah menguras keringat dan tenaga. Mulai dari angkat beban, latihan perut, hingga latihan kardio. Terlebih, di rumahnya yang berada di kawasan Kemang, Jakarta Selatan itu, ia memiliki ruangan khusus untuk fitness. Kombinasi alat yang cukup lengkap dengan suasana nyaman dengan taman di depannya membuat Diah betah berlama-lama berolahraga setiap harinya.

“Di sini bisa berjam-jam saya fitness,” kata pemeran Mariam dalam film ‘Si Manis Jembatan Ancol’ kala diwawancarai.

Diah memang tak pernah melewatkan harinya tanpa berolahraga. Ia tak hanya terpaku pada satu jenis olahraga. Setiap pagi, ia memulai harinya dengan berlari minimal 5 km. Aktivitas lari ini tidak hanya membantu membakar kalori, tetapi juga meningkatkan kesehatan jantung dan stamina. Pada beberapa kesempatan ia juga menyempatkan untuk bersepeda, aerobik, berenang hingga yoga.

Fasilitas di rumah Diah pun sangat mendukung gaya hidup sehatnya. Selain ruangan fitness, Diah juga memiliki kolam renang pribadi yang sering ia gunakan untuk berenang atau sekadar bersantai setelah berolahraga, ada pula *half-court basketball* yang kerap juga dipakai anaknya untuk bermain basket.

Dengan fasilitas olahraga yang lengkap di rumah, Diah tidak perlu repot-repot pergi ke pusat kebugaran atau tempat olahraga lainnya. Hal ini tentu saja sangat menguntungkan, terutama ketika ia memiliki jadwal yang padat. Diah bisa mengatur waktu olahraganya dengan fleksibel dan tetap menjaga kebugarannya di tengah kesibukan.

Aktif Sejak Kecil

Aktris, model, sekaligus ibu dari dua anak ini, telah dikenal memiliki segudang hobi berolahraga. Ia bahkan tak pernah mengistimewakan satu jenis olahraga, baginya semua olahraga yang dilakoni merupakan favoritnya.

Sejak kecil, Diah sudah dikenal sebagai anak yang aktif dan penuh energi. Ia menuturkan bahwa dirinya tak pernah bisa diam, selalu bergerak dan mencoba berbagai kegiatan fisik. Bagi Diah, olahraga adalah bagian integral dari hidupnya yang sudah mendarah daging sejak ia masih belia.

“Memang aku suka banget dengan olahraga atau dengan aktivitas. Makanya, mungkin kalau orang lain pulang sekolah itu tidur, tapi saya *enggak*. Saya pecicilan kemana-mana pakai sepeda,” kata Diah. Dengan postur tubuh tingginya, ia selalu menjajal semua aktifitas fisik, mulai dari basket, voli, kasti, hingga menjadi mayoret untuk pertunjukan *drum band* atau menjadi anggota dari pasukan baris-berbaris (PBB) di sekolah. Kala itu bahkan dirinya kerap mengikuti berbagai kompetisi. Diakuiinya, semua olahraga yang sedang *trend* pada zamannya akan dia coba. Tak heran, ia masih nampak awet muda meski saat ini usianya sudah menginjak 53 tahun. Tubuhnya masih bugar dan elastis melakukan beragam gerakan olahraga.

Namun, dibalik semua keberanian dan kegemarannya terhadap olahraga, ada satu jenis olahraga yang tak mau ia lakukan yakni olahraga yang berkaitan dengan laut. Laut, dengan kedalaman dan misterinya, selalu memberikan rasa gentar yang sulit dijelaskan oleh Diah. Meskipun ia telah mencoba berbagai olahraga darat dan udara, olahraga laut seperti berselancar dan menyelam selalu menjadi momok menakutkan baginya.

Diimbangi Pola Hidup Sehat

Olahraga adalah salah satu pilar utama untuk mencapai kesehatan dan kebugaran tubuh. Aktivitas fisik yang rutin dapat meningkatkan kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, serta memperbaiki suasana hati. Diah percaya, untuk mendapatkan hasil yang optimal dari olahraga, penting untuk diimbangi dengan pola hidup sehat dan konsumsi makanan bergizi. Menurutinya, tanpa kedua aspek ini, manfaat dari olahraga bisa saja tidak maksimal atau bahkan hilang sama sekali.

Pola hidup sehat mencakup berbagai aspek seperti tidur yang cukup, manajemen stres, dan tentu saja,



Nama lengkap
Diah Permatasari
Tempat, tanggal lahir
Surakarta, 25 Januari 1971
Pekerjaan
Aktris, model
Pasangan
Anton Wahyu Jatmiko
Anak
Marciano Nicholas Reynard
Marcello Renara Djabatmiko

Film

1989
Tutur Tinular : Pedang Naga Puspa

1990
Perwira Ksatria

1991
Bintang Titipan
Lupus V : Ilih Syereem!

1992
Salah Pencet

1993
Bebas Aturan Main

1994
Si Manis Jembatan Ancol
Saya Duluan Dong

2014
Malam Suro di Rumah Darmo

2018
Titisan Setan

2019
Imperfect; Karier, Cinta & Timbangan

2020
Temen Kondangan

2022
Oma, The Demonic

2024
Tanduk Setan

konsumsi makanan bergizi. Ketiga aspek ini dijalani Diah dengan disiplin.

Dalam hal tidur, misalnya, ia memahami tidur yang cukup dan berkualitas adalah waktu pemulihan yang krusial bagi tubuh. Saat tidur, tubuh juga bekerja untuk memperbaiki dan meregenerasi sel-sel. Sehingga setiap malam, ia selalu berusaha tidur di waktu yang sama, yakni pukul 22.00 dan bangun pukul 05.00 pagi.

Sementara dalam hal konsumsi makanan bergizi, ia pun disiplin memilih makanan. Ia memastikan apa yang masuk ke dalam tubuhnya mencakup karbohidrat kompleks, protein berkualitas, dan lemak sehat. Tak heran, salad menjadi salah satu makanan kesukaannya, sementara goreng-gorengan selalu ia hindari.

"Aku jaga sekali, makanan-makanan yang kiranya tidak terlalu diperlukan tubuh, tidak dikonsumsi," kata Diah.

Termasuk, lanjut Diah, dalam proses memasaknya. Ia selalu menggunakan minyak zaitun yang diketahui baik untuk kesehatan tubuh, terutama sebagai pencegahan penyakit tertentu seperti kolesterol dan penyakit jantung.

Untuk mendukung gaya hidup sehat itu, setahun belakangan ini Diah telah menjalani *intermittent fasting* atau pola makan yang melibatkan siklus antara periode makan dan puasa. Ia berpuasa selama 18 jam dimulai jam 18.00 hingga 12.00 siang, sehingga jendela makan hanya 6 jam saja setiap harinya.

Dengan itu, menurutnya organ tubuh, terutama usus dapat beristirahat mengolah makanan sehingga baik pula untuk detoks racun. Hasilnya pun telah dirasakannya secara signifikan dalam menurunkan kolesterol, gula dalam tubuh yang terkontrol, kesehatan jantung yang terjaga dan lainnya.

"Saya ingin *long life* ya. Saya ingin hidup sehat dan panjang umur jadi ya harus olahraga dan menjaga pola makan," ungkapnya.

Lakukan dengan Bahagia, Jaga Kesehatan Mental

Olahraga sering kali dianggap sebagai rutinitas yang membosankan atau beban tambahan dalam kehidupan sehari-hari. Namun, sesungguhnya, kunci utama untuk mendapatkan manfaat maksimal dari olahraga adalah melakukannya dengan bahagia. Hal itu juga yang diyakini Diah.

Olahraga yang dilakukan dengan bahagia bukan hanya memberikan manfaat fisik tetapi juga meningkatkan kesehatan mental. Ketika menikmati aktivitas fisik, cenderung lebih bersemangat untuk berolahraga dan menjadikannya bagian dari rutinitas sehari-hari.

Selain itu, salah satu keuntungan berolahraga dengan bahagia adalah mampu mengurangi stres dan kecemasan. Aktivitas fisik yang dilakukan dengan penuh suka cita melepaskan endorfin, yang dikenal sebagai hormon kebahagiaan. Endorfin ini membantu meningkatkan suasana hati dan memberikan rasa relaksasi yang mendalam. Ketika kita merasa senang dan puas selama berolahraga, dampak positifnya terasa lebih kuat dan bertahan lama.

"Pasti olahraga membuat kita *happy*, olahraga menjaga pikiran tetap positif. Sehingga menurutku, olahraga

bukan hanya jaga kesehatan fisik tapi mental juga, itu sudah sepaket," ungkap Diah.

Dengan mengubah cara pandang terhadap olahraga dari sekadar kewajiban menjadi aktivitas yang menyenangkan dapat membawa perubahan besar dalam kualitas hidup. Dengan melibatkan kebahagiaan dalam setiap sesi latihan, tidak hanya meraih manfaat fisik tetapi juga menjaga kesehatan mental dengan lebih baik, tentunya ini menjadi investasi terbaik bagi tubuh.

Awet Muda tanpa Operasi

Diah selalu tampil fit dan bugar, gaya berpakaian yang selalu *stylist* membuat banyak orang kagum dengan penampilannya. Di tengah maraknya berbagai perawatan kecantikan yang menjanjikan hasil instan, seperti botox dan tanam benang, Diah tetap memilih jalan yang lebih alami dan sehat. Namun, berbeda dengan banyak orang yang skeptis, Diah tidak menghakimi orang yang melakukan hal tersebut. Menurutnya hal itu dapat disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing.

"Bagi saya pribadi, kalau memang memerlukannya kenapa tidak? tapi saya pribadi merasa belum perlu. Apalagi suami bilang tak perlu, biar menua secara alami seperti sekarang katanya," ucap Diah.

Jus Kale Sehat ala Diah Permatasari

Untuk dapat menjaga kesehatan tubuhnya, Diah Permatasari rutin konsumsi jus sehat yang dibuatnya sendiri. Ia kerap memilih bahan utamanya dari kale, jenis sayur yang sering diberi label sebagai makanan super karena kandungan nutrisinya yang padat. Jangan khawatir akan rasa getirnya, sebab campuran bahan lain dapat memberikan sensasi rasa yang lain.

Coba resepnya yuk!

- Siapkan sayur kale dan seledri yang sudah dicuci terlebih dahulu.
- Kupas dan potong bahan lain seperti buah lemon, apel, jahe, dan mentimun yang sudah dicuci bersih.
- Masukkan apel, lemon, jahe, dan mentimun terlebih dahulu ke dalam juicer.
- Kemudian masukkan sayur-sayuran seperti kale dan seledri ke dalam juicer.
- Haluskan semua bahan.
- Tuangkan jus pada gelas.
- Jus siap untuk dikonsumsi.
- Untuk mendapatkan hasil yang diinginkan, konsumsi jus secara rutin.





Diah memiliki keyakinan bahwa kecantikan sejati berasal dari keseimbangan tubuh dan kesehatan yang terjaga. Bagi Diah, olahraga rutin dan pola makan yang sehat adalah kunci utama untuk tetap terlihat muda dan bugar.

Salah satu yang menjadi perhatiannya yakni asupan makanannya dengan memilih makanan yang kaya akan nutrisi, seperti buah-buahan dan sayuran. Ia percaya jika seseorang tidak menyukai makan sayur kulitnya akan kering dan tidak terhidrasi. Kandungan vitamin dan mineral dalam sayur dan buah memang sangat

dibutuhkan oleh kulit, salah satunya antioksidan yang membantu melindungi kulit dari kerusakan. Produksi vitamin C pada buah dan sayur pun dipercaya membantu mengurangi kerutan dan meningkatkan produksi kolagen. Pola makan yang seimbang dan kaya nutrisi ini diyakini Diah dapat memperlambat proses penuaan dan menjaga kebugarannya.

Lebih jauh, ia mengingatkan bahwa untuk memulai hidup sehat bukan hanya tentang memilih makanan yang tepat, tetapi juga mencakup keseimbangan antara kerja, istirahat, dan manajemen stres.



Cegah Demensia Sejak Dini, Prodia Tebar 10,000 Skrining Demensia GRATIS

Yuk segera hampiri petugas Kami
untuk informasi lebih lanjut!

Periode hingga **31 Desember 2024**



Kenali Pemicunya, Kelola Alerginya

Gejala alergi sering kali merepotkan, bahkan bisa membahayakan. Oleh karena itu, penting untuk memahami pemicunya, juga langkah tepat penanganannya.



Prof. dr. Iris Rengganis, Sp.PD-KAI

- Dokter Spesialis Penyakit Dalam Konsultan Alergi Imunologi
- Ketua Umum Perhimpunan Alergi Imunologi Indonesia
- Praktik di RS Pondok Indah-Pondok Indah dan Mayapada Hospital Jakarta Selatan.

Bagi banyak orang, menikmati makanan laut atau menghabiskan waktu bersama hewan peliharaan adalah bagian dari kehidupan sehari-hari yang menyenangkan. Namun, bagi sebagian lainnya, aktivitas tersebut bisa menjadi

sumber ketidaknyamanan, bahkan mendatangkan risiko berbahaya karena memicu reaksi alergi.

Alergi merupakan reaksi berlebihan dari sistem kekebalan tubuh atau kondisi hipersensitivitas terhadap

zat alergen. Alergen atau pemicu alergi ini umumnya terdapat pada berbagai sumber seperti debu yang mengandung kotoran atau feses tungau, polen/serbuk sari dari bunga, makanan tertentu, bulu hewan, hingga obat-obatan. Dokter Spesialis Penyakit Dalam Konsultan Alergi Imunologi, Prof. dr. Iris Rengganis, Sp.PD, K-AI mengatakan, alergi dapat muncul ketika seseorang terpapar zat alergen secara berulang.

“Biasanya alergi terjadi pada paparan yang kesekian kali. Jadi, bukan pertama kali. Kalau pertama kali atau tahap pengenalan itu masa sensitisasi namanya,” ucap Prof. Iris yang juga Guru Besar Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia ini.

Ia menuturkan, sensitisasi merupakan proses awal dari sebuah reaksi alergi. Setelah paparan pertama, sistem kekebalan tubuh menghasilkan antibodi spesifik yang disebut imunoglobulin E (IgE) yang banyak. Ketika seseorang kembali terpapar zat alergen, IgE akan memicu pelepasan histamin dan zat kimia lainnya dari sel mast (*mast cells*), yang kemudian menyebabkan gejala alergi seperti gatal-gatal, bengkak, bersin, atau bahkan reaksi yang lebih parah seperti anafilaksis.

Prof. Iris menjelaskan, frekuensi dan intensitas paparan zat alergen berperan penting dalam perkembangan alergi. Misalnya, seseorang yang tinggal di daerah dengan polusi tinggi atau sering terpapar debu dan serbuk sari kemungkinan lebih rentan mengalami alergi jika dibandingkan dengan mereka yang tidak terpapar secara intens. Tak mengherankan, alergi pada seseorang bisa muncul di usia berapa pun, termasuk usia lanjut.

Selain dipengaruhi faktor lingkungan, seseorang dengan riwayat keluarga pengidap alergi juga lebih rentan mengalami kondisi serupa. Faktor genetik berperan besar dalam perkembangan alergi.

“Jika salah satu atau kedua orang tuanya memiliki alergi, sudah pasti ada pengaruh faktor genetik. Jenis alergi yang diturunkan ke anak tidak selalu sama. Misalnya, ayahnya alergi makanan atau ibunya alergi debu, jenis

alergi pada anaknya bisa saja berbeda,” imbuh Prof. Iris yang merupakan Ketua Umum Perhimpunan Alergi Imunologi Indonesia.

Sering ‘Menyerang’ 3 Bagian Tubuh

Alergi dapat muncul tiba-tiba ketika tubuh terpapar alergen. Hal ini perlu menjadi perhatian serius bagi semua orang. Menurut Prof. Iris, ada tiga bagian tubuh yang paling rentan terhadap reaksi alergi. Pertama, hidung. Reaksi alergi membuat bagian dalam hidung mengalami peradangan yang menyebabkan gejala seperti bersin, hidung tersumbat, dan keluarnya cairan.

Bagian kedua yang sering kali terkena adalah paru-paru. Alergi dapat menyebabkan kesulitan bernapas, batuk, sesak napas, dan suara mengi yang mengganggu. Lalu yang ketiga adalah kulit. Selain menimbulkan gatal-gatal, reaksi alergi pada kulit dapat berupa dermatitis atopik, yaitu munculnya eksim yang dipicu oleh peradangan. Gejalanya mencakup kulit yang memerah, kering, dan sering kali pecah-pecah.

Menurut Prof. Iris, berdasarkan sejumlah penelitian, alergi yang paling sering terjadi ialah yang dipicu oleh debu rumah yang mengandung feses tungau, yang kaya akan protein penyebab alergi. Untuk mengurangi risiko terkena alergi ini, Prof. Iris menyarankan agar membersihkan rumah secara rutin, terutama bantal dan guling yang terbuat dari kapuk. Tungau cenderung berkembang biak di tempat-tempat seperti itu. Sebagai alternatif, penggunaan *springbed* bisa menjadi pilihan karena dapat menghambat pertumbuhan tungau.

Deteksi Pemicu Alergi

Pengidap alergi sering kali bertanya-tanya, zat apa yang memunculkan reaksi alergi pada dirinya. Mengingat, jenis alergen cukup beragam. Nah, jika ingin mengetahui dengan pasti, deteksi alergi dapat dilakukan melalui beberapa tes, seperti tes tusuk kulit (*skin prick test*) dan tes darah untuk mengukur kadar IgE spesifik.

Kedua tes ini dapat dilakukan mulai dari anak-anak usia 1 tahun hingga orang dewasa, didahului wawancara

terlebih dahulu dengan dokter. Proses tes tusuk kulit memerlukan persiapan khusus, seperti menghindari penggunaan antihistamin atau kortikosteroid selama beberapa hari sebelum tes.

Adapun tes darah, seperti tes IgE atopik, lebih mudah dilakukan karena bisa dikerjakan langsung. Hasilnya pun lebih komprehensif, yakni dapat mendeteksi hingga 55 jenis alergen, sedangkan tes kulit 'hanya' mampu mendeteksi 10-12 alergen.

Pengobatan Secara Holistik

Prof. Iris menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam menangani alergi, mengingat kelainan ini tidak dapat 100% sembuh. Selain memperhatikan faktor lingkungan, perubahan gaya hidup bersih dan pola hidup sehat juga sangat penting.

Mengurangi paparan alergen, menjaga kebersihan rumah, menggunakan pelembap kulit secara rutin, serta menghindari makanan atau zat yang memicu alergi merupakan langkah-langkah penting dalam mengelola dan mencegah gejala alergi.

"Pertama tentu harus memperkuat edukasi dulu. Lama-lama pasien menjadi paham bagaimana menjaga kesehatan diri melalui gaya hidup sehari-hari," ucapnya.

Ada beberapa hal yang dapat dilakukan pengidap alergi sebagai langkah terapi. Pertama, konsumsi antihistamin atau obat antialergi yang membantu mengurangi atau mencegah reaksi alergi dengan menghalangi efek histamin, zat kimia dalam tubuh yang dilepaskan sebagai respons terhadap alergen.

Kedua, jika penggunaan antihistamin tidak cukup efektif atau gejalanya parah, dokter dapat merekomendasikan penggunaan steroid. Steroid dalam bentuk tablet atau krim digunakan untuk mengendalikan peradangan yang lebih serius atau gejala yang tidak merespon dengan baik terhadap antihistamin. Steroid bekerja dengan cara mengurangi peradangan dan menekan sistem kekebalan tubuh untuk mengurangi reaksi alergi. Selain itu, steroid inhalasi atau dalam bentuk *spray* sering kali



diresepkan untuk mengendalikan gejala sesak napas, batuk, atau mengi.

Ketiga, pemberian krim. Penggunaan steroid, baik dalam bentuk tablet, krim, atau inhalasi, dapat menyebabkan efek samping berupa kulit kering. Oleh karena itu, penting untuk memberikan perhatian ekstra terhadap perawatan kulit dengan menggunakan pelembap secara teratur. Pelembap membantu menjaga kelembapan kulit dan mencegah kulit kering atau iritasi yang dapat disebabkan oleh penggunaan steroid.

"Pengobatan ini bisa berbeda-beda antarpasien, disesuaikan dengan gejala yang muncul," imbuh Prof. Iris.

Dengan pemahaman yang mendalam tentang alergi, pasien dapat lebih efektif dalam mengidentifikasi dan mengelola kondisi alergi mereka. Dengan manajemen alergi yang tepat, pengidap alergi pun dapat menjalani hidup yang lebih berkualitas.

Ragam Pemicu Alergi di Sekitar Kita

Tungau

Serangga ini memakan sel kulit mati yang Anda lepaskan setiap hari. Maka dari itu, tungau banyak ditemukan pada kasur, sprei, bantal dan guling, bahkan koleksi boneka buah hati Anda. Tungau menghasilkan zat buangan yang melayang di udara. Jika Anda menghirup zat ini, sistem imun akan menganggapnya sebagai bahaya dan melepas antibodi untuk menghancurkannya. Pada saat yang sama, reaksi ini menimbulkan gejala alergi.

Hewan peliharaan

Penyebab alergi kadang berasal dari hewan peliharaan. Anjing dan kucing merontokkan bulunya sebagai cara beradaptasi. Rontokan tersebut biasanya mengandung protein dari air liur atau urine yang dapat memancing reaksi alergi bila terhirup.

Susu sapi

Susu sapi segar berikut olahannya seperti krim, keju, mentega, dan es krim dapat menjadi penyebab reaksi alergi. Alergi susu terjadi ketika sistem imun tubuh mengenali protein yang terkandung dalam susu sebagai zat berbahaya. Sistem imun mengeluarkan antibodi imunoglobulin E (IgE) untuk menetralkan protein susu.

Makanan laut

Makanan laut seperti udang, kerang, kepiting, dan ikan bersisik (kakap, salmon, tuna, atau halibut) dapat menjadi penyebab kemunculan alergi pada beberapa orang. Alergi *seafood* lebih sering terjadi pada orang dewasa dan remaja. Alergi makanan laut muncul karena sistem imun berusaha menyerang protein bernama tropomyosin.

Debu

Debu rumahan mungkin mengandung kotoran serangga, serbuk sari, spora jamur, atau bahan lainnya yang merupakan alergen. Ketika Anda menghirup atau menyentuhnya, bahan-bahan ini dapat memicu reaksi sistem imun dan menyebabkan alergi debu.

Obat-obatan tertentu

Alergi obat disebabkan oleh reaksi sistem imun terhadap zat kimia pada obat-obatan. Sel-sel kekebalan tubuh keliru mengenali zat kimia tersebut sebagai bahaya, kemudian menyerangnya dengan melepaskan antibodi dan histamin.

Telur

Telur merupakan salah satu makanan yang paling sering menyebabkan reaksi alergi pada anak-anak karena bagian putih telur yang mengandung lebih banyak protein dibandingkan kuning telur. Protein yang terkandung dalam telur bisa jadi pemicu alergi.



Cegah Diabetes Sejak Dini

Diabetes adalah penyakit tidak menular dengan gangguan metabolisme tubuh yang ditandai dengan tingginya kadar gula dalam darah. Penyakit ini terjadi ketika tubuh tidak dapat menghasilkan atau menggunakan hormon insulin dengan baik. Insulin adalah hormon yang berperan dalam mengontrol kadar gula darah. Ada dua jenis utama diabetes: Pertama, Diabetes Tipe 1, terjadi karena sel beta di pankreas (pabrik insulin) mengalami kerusakan, biasanya terjadi pada usia muda, dan Kedua, Diabetes Tipe 2, terjadi karena beberapa faktor termasuk gaya hidup seperti obesitas, jenis ini sering terjadi pada orang dewasa.

Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan, jumlah penderita diabetes di Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan. Menurut Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, di Indonesia terjadi peningkatan prevalensi Diabetes Melitus menjadi 10,9%. Kenaikan ini menunjukkan pentingnya upaya pencegahan dan penanganan diabetes yang lebih efektif. Meskipun diabetes merupakan penyakit yang serius, diabetes sebenarnya bisa dicegah dengan perubahan gaya hidup yang sederhana namun efektif.

5 Cara Mencegah Diabetes Sejak Dini

1. Mengontrol Berat Badan Ideal

Menjaga berat badan tetap ideal dapat mengurangi risiko diabetes, terutama pada individu obesitas disarankan untuk menurunkan berat badan. Studi menunjukkan bahwa orang yang menurunkan sekitar 7% dari berat badan melalui perubahan pola makan dan olahraga, dapat mengalami penurunan risiko diabetes hingga hampir 60%. Oleh sebab itu usahakan untuk tetap menjaga berat badan untuk tetap ideal, dan bagi individu obesitas disarankan untuk menurunkan berat badan secara bertahap, sekitar 0,5-1 kg per minggu.

2. Aktif Secara Fisik

Olahraga teratur membantu menjaga berat badan ideal, mengontrol gula darah, dan meningkatkan sensitivitas insulin. Targetkan untuk melakukan olahraga minimal 30 menit per hari seperti jalan cepat, berenang, bersepeda, atau lari, ditambah latihan kekuatan seperti angkat beban atau yoga dua hingga tiga kali seminggu.

3. Konsumsi Makanan Sehat dari Tumbuhan

Makanan berbasis tumbuhan seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan kacang-kacangan yang kaya akan serat dapat membantu mengurangi penyerapan gula dan mengontrol gula darah. Hindari karbohidrat olahan seperti roti putih dan makanan manis yang tinggi gula.

4. Rutin Check Up

Rutin melakukan pemantauan gula darah agar dapat mengetahui secara cepat dan tepat tindakan untuk mencegah diabetes.

5. Hindari Diet Ekstrem, Pilih Pola Makan Sehat

Hindari diet ekstrem dan fokus pada membuat pilihan makanan sehat yang bisa dipertahankan dalam jangka panjang. Bagilah piring Anda menjadi setengah bagian buah dan sayuran, seperempat biji-bijian, dan seperempat protein seperti kacang-kacangan atau ikan.



U by Prodia Siap Mendampingi untuk Perawatan Diabetes

U by Prodia, aplikasi kesehatan yang dipersonalisasi sesuai dengan profil pelanggan yang unik, telah merilis fitur terbaru yaitu '*Diabetes Care*' as per tanggal 9 Juli 2024. Fitur ini hadir untuk membantu pengguna memahami langkah-langkah mengelola dan perawatan diabetes, sekaligus memberikan dukungan dan informasi yang dibutuhkan untuk pencegahan dan identifikasi risiko diabetes lebih dini.

Aplikasi U by Prodia menilai risiko atau profil kesehatan diabetes setiap pengguna melalui serangkaian evaluasi yang tersedia pada aplikasi, contoh nya melalui fitur *Health Score - Diabetes*. Berdasarkan hasil penilaian ini, pelanggan akan diberikan rekomendasi perawatan yang sesuai dan personal. Seluruh layanan yang disediakan dalam fitur *Diabetes Care* akan disesuaikan dengan tingkat

kesehatan pengguna, memastikan bahwa setiap pengguna mendapatkan perawatan yang optimal sesuai dengan profil kesehatan mereka.



Layanan dan Fitur Diabetes Care dalam U by Prodia

1. Artikel Kesehatan

Pelanggan kini juga dapat mengakses beragam artikel kesehatan di aplikasi U by Prodia yang mudah dipahami dan telah ditinjau secara medis.

2. Vaksinasi dan Tes Laboratorium Lebih Terjangkau di Aplikasi

Pelanggan bisa mendapatkan layanan vaksinasi dan pemeriksaan laboratorium dengan harga yang lebih terjangkau. Cukup dengan melakukan pemesanan melalui aplikasi.

3. Konsultasi Tanpa Antre

Kini pelanggan tidak perlu mengambil nomor antrean dan menunggu giliran ketika ingin berkonsultasi tatap muka dengan dokter di Klinik Prodia terdekat.

4. Prodia Poin

Prodia Poin atau P-Poin adalah sistem reward yang didapatkan apabila pelanggan melakukan transaksi di aplikasi U by Prodia.

5. Health Plan

Adalah program diet sehat dan olahraga yang dibimbing dan dipantau langsung oleh dokter spesialis gizi (SpGK), dokter spesialis olahraga (SpKO), ahli gizi dan pelatih olahraga.

6. Chat Dokter Gratis

Fitur ini dapat memudahkan Pelanggan untuk bertanya langsung ke dokter secara gratis perihal keluhan kesehatan, mendapatkan surat rujukan untuk pemeriksaan tes lab atau ingin mendapatkan informasi medis lebih akurat.

7. Home Service Gratis

Periksa kesehatan lebih nyaman, bisa dilakukan langsung dari rumah, kantor, atau tempat yang sesuai dengan keinginan pelanggan.

8. Health Shop

Untuk melengkapi kebutuhan gaya hidup yang sehat, aplikasi U by Prodia juga menyediakan fitur *Health Shop* agar pelanggan dapat memesan obat bebas (tanpa resep), suplemen, serta alat kesehatan secara praktis.

Prodia Sleep and Stress Genomics:

Bantu Ketahui Potensi Gangguan Tidur dan Stres melalui DNA

Kesehatan mental sangat penting agar kehidupan kian tertata lebih baik. Prodia memiliki layanan pemeriksaan Sleep and Stress Genomics agar memudahkan Anda memahami uniknya karakteristik genetik yang Anda miliki.

Menjadi bagian dari dunia yang produktif membuat kita sulit untuk menghindari pemicu stres, seperti tekanan pekerjaan, tuntutan sosial, kemacetan, polusi, dan sebagainya. Stres yang dibiarkan terjadi terus menerus dapat menyebabkan gangguan tidur hingga masalah kesehatan serius.

Gangguan tidur dan ketahanan terhadap stres juga ditentukan oleh profil genomik seseorang. Hal tersebut terjadi karena di dalam tubuh manusia terdapat informasi genetik yang sangat unik pada diri seseorang dan dapat diwariskan kepada keturunannya.

Oleh karenanya, mengenali tubuh sendiri dapat mempermudah seseorang dalam menentukan tujuan kesehatan untuk mencapai kualitas hidup yang lebih baik. Pola tidur yang tepat dapat membantu tubuh mengoptimalkan pencernaan nutrisi dan memaksimalkan kualitas olahraga. Upaya preventif untuk mengetahui risiko gangguan tidur dan regulasi

stres sesuai dengan profil genomik dapat dilakukan dengan melakukan pemeriksaan Prodia Sleep and Stress Genomics.

Pemeriksaan ini memeriksa 125 gen dengan 173 variasi *Single Nucleotide Polymorphism* (SNP) untuk mengetahui dua kelompok profil.

Melalui pemeriksaan Sleep and Stress Genomic, setiap individu dapat mengetahui beragam informasi komprehensif mengenai keunikan genetik untuk membantu menentukan gaya hidup, pola tidur, dan regulasi stres yang sesuai dengan karakteristik DNA masing-masing untuk menentukan perubahan gaya hidup yang optimal bagi kesehatan individu. Pemeriksaan ini cukup dilakukan satu kali seumur hidup di cabang Prodia terdekat dengan hasil analisis lengkap yang akan dikirimkan dalam bentuk jurnal kesehatan digital yang dapat menjadi *manual book* untuk lebih mengenali kebutuhan diri demi mencapai hidup yang lebih berkualitas.

A. Pemeriksaan *Sleep & Stress Genomics* memberikan *sleep profile* atau profil tidur yang dapat mendeteksi delapan kecenderungan gangguan tidur yang terdiri dari:

1. Ritme Sirkadian (*circadian rhythm*): lebih dikenal sebagai jam biologis yang dipengaruhi oleh respons sel otak ketika menangkap perubahan cahaya untuk mengirimkan sinyal kapan waktu mengantuk dan bangun. Dengan pemeriksaan ini seseorang dapat mengetahui apakah dirinya termasuk ke dalam kelompok *morning person*, *mix person*, atau *night person*.
2. Insomnia: kondisi dimana seseorang merasa kesulitan untuk tidur dan tetap terlelap. Insomnia sering dianggap umum terjadi, tetapi gangguan ini dapat terjadi secara akut dengan durasi yang bermacam-macam. Pemeriksaan Sleep and Stress Genomics dapat memberikan informasi rendah atau tingginya risiko seseorang mengalami insomnia.
3. Narkolepsi (*narcolepsy*): gangguan tidur ini membuat seseorang merasa lelah dan kantuk tak tertahankan saat sedang terjaga, bahkan jika mereka sudah memiliki istirahat cukup pada malam hari. Kondisi ini ditandai dengan tertidur tiba-tiba tanpa adanya peringatan yang dapat memengaruhi produktivitas. Beberapa penelitian membuktikan bahwa faktor genetik dapat memengaruhi seseorang memiliki risiko terhadap gangguan ini.
4. Apnea tidur obstruktif (*obstructive sleep apnea*): gangguan tidur ini disebabkan karena terdapatnya obstruksi atau sumbatan jalur napas yang mengakibatkan napas dapat berhenti sesaat. Salah satu gejala yang umum terjadi adalah mendengkur dan pada beberapa kasus dapat mengalami gejala lain yang berdampak pada kesehatan jantung, mental, kualitas hidup, hingga keselamatan. Variabel genetik berkontribusi sekitar 40% terhadap risiko apnea tidur obstruktif.
5. Sindrom kaki gelisah (*restless leg syndrome*): kebiasaan menggerakkan kaki ini disebabkan oleh gangguan yang terjadi pada sistem syaraf. Gejala ini dapat terjadi di siang hari, namun lebih banyak terjadi sebelum tidur dan dipengaruhi oleh faktor genetik sekitar 50%-60%.
6. Durasi tidur (*sleep duration*): rekomendasi durasi tidur yang berkualitas yaitu sekitar tujuh sampai delapan jam. Namun, sebenarnya setiap orang memiliki kebutuhan tidur yang berbeda-beda berdasarkan profil genetiknya. Ada orang yang membutuhkan waktu tidur lebih lama namun masih merasakan lelah. Ada pula orang yang memiliki kebutuhan tidur singkat akan merasa tidak nyaman ketika tidur terlalu lama.
7. Efisiensi tidur (*sleep efficiency*): rasio total waktu tidur terhadap total waktu dihabiskan di tempat tidur per malam. Indikator ini digunakan untuk mengukur kualitas tidur yang mengacu seberapa baik seseorang tidur. Jika seseorang memiliki efisiensi tidur lebih dari 85%, berarti mereka memiliki efisiensi tidur yang baik.
8. Gangguan tidur karena stres (*stress-induced sleep dysfunction*): tidur menjadi kebutuhan esensial untuk mengembalikan fungsi tubuh. Namun, ketika menghadapi stres seseorang cenderung mengalami gangguan tidur yang dapat menyebabkan penurunan kinerja harian, risiko kecelakaan kerja, memburuknya kualitas hidup, dan penurunan kualitas hidup.



B. *Stress Profile* atau profil stres yang dapat mendeteksi delapan kecenderungan stres terdiri dari:

1. Gangguan bipolar (*bipolar disorder*): gangguan ini merupakan suatu kondisi kesehatan mental yang menyebabkan fluktuasi suasana hati yang ekstrem. Gangguan ini meliputi dua fase, yaitu fase manik atau hipomanik dan fase depresi. Banyak faktor yang menyebabkan gangguan bipolar, misalnya faktor lingkungan, psikologis, dan genetik.
2. Gangguan depresi mayor (*major depressive disorder*): gangguan mood berat yang ditandai dengan depresi, kehilangan minat dan kesenangan dalam beraktivitas, serta kehilangan energi untuk terlibat dalam aktivitas.
3. Gangguan panik (*panic disorder*): masalah kesehatan mental ini ditandai dengan ketakutan intens dan sensasi fisik yang membuat penderitanya merasa sesak napas, jantung berdebar kencang, penglihatan gelap, dan sensasi fisik lainnya yang menimbulkan rasa tidak nyaman secara tiba-tiba dan berulang-ulang selama beberapa menit. Gangguan ini timbul akibat interaksi antar genetik dan faktor lingkungan.
4. Gangguan obsesif kompulsif (*obsessive-compulsive disorder/OCD*): kondisi kesehatan mental yang menyebabkan seseorang memiliki pikiran dan dorongan (obsesi) yang tidak terkendali, sehingga berujung melakukan tindakan berulang (kompulsif). Gejala umum OCD mencakup kekhawatiran yang berlebihan terhadap sesuatu seperti kotoran, serta keinginan untuk segala sesuatunya menjadi teratur dan simetris. Kelainan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti genetika, kelainan otak, ketidakseimbangan dalam sistem serotonin dan dopamin, lingkungan, dan faktor genetik menyumbang 48% variabilitas risiko OCD.
5. Penyakit alzheimer (*alzheimer's disease*): bentuk demensia yang paling umum berbentuk kemerosotan terus-menerus dalam kemampuan berpikir, berperilaku dan bersosialisasi yang menghambat seseorang untuk berfungsi secara mandiri. Kondisi ini tidak dapat disembuhkan dan sering berkembang menjadi komplikasi, seperti dehidrasi, malnutrisi, atau infeksi, yang dapat timbul dari hilangnya fungsi otak pada stadium lanjut. Secara global, tingkat kejadian alzheimer sekitar 0,5% pada individu berusia 65-70 dan 6-8% untuk individu berusia di atas 85 tahun. Faktor risiko alzheimer meliputi usia, riwayat keluarga, stroke, diabetes, obesitas, hipertensi, dan kurangnya aktivitas fisik.
6. Ketahanan mental (*psychological resilience*): mengacu pada kapasitas individu untuk toleransi situasi pemicu stres tanpa mengembangkan disfungsi psikologis, seperti penyakit mental atau suasana hati negatif yang berkelanjutan. Hal ini disebabkan beberapa faktor yang saling berinteraksi, seperti genetik, epigenetik, lingkungan, faktor psikososial, dan neurokimia yang memainkan peran penting dalam pengembangan dan modulasi ketahanan psikologis.
7. Gangguan stres pasca trauma (*post-traumatic stress disorder/PTSD*): kondisi kesehatan mental yang dipicu oleh pengalaman traumatis parah yang mengganggu kualitas hidup dan kesejahteraan individu. Seseorang dengan PTSD memiliki banyak pikiran, kecemasan, dan kecemasan yang tidak terkendali, serta kewaspadaan tinggi terhadap pengalaman traumatis. Individu yang mengalami PTSD umumnya menghindari tempat, situasi, dan orang-orang yang berhubungan dengan peristiwa traumatis.
8. Stres memicu nafsu makan berlebih (*stress-induced-over-eating*): stres kronis atau stres jangka panjang akan menjadi pemicu tubuh untuk melepaskan lebih banyak hormon kortisol. Hal menyebabkan peningkatan nafsu makan yang berlebihan.

Kesehatan Selalu Terpantau di Tengah Kesibukan

Ibu Chendra Kasih Teguh

Para petugas Prodia selalu datang on time serta proses pengambilan cukup sekali dan tidak sakit.

Ibu Chendra Kasih Teguh atau biasa yang di panggil Ibu Chendra merupakan Executive Director Business Centre Tupperware Erajaya Sinar Mentari Banjarmasin. Beliau merupakan pelanggan setia Prodia Banjarmasin sudah 10 tahun lebih.

Ibu Chendra adalah seorang wanita pekerja yang selalu memanfaatkan layanan Home Service. "Ini adalah layanan favorit saya karena memudahkan disaat terbatasnya waktu bagi wanita pekerja seperti saya. Para petugasnya pun selalu datang on time serta pengambilan darah cukup sekali tusuk dan tidak sakit," ungkapny.

Lebih lanjut, Ibu Chendra menjelaskan adapun kesannya selama menjadi pelanggan Prodia adalah yang pertama hubungan yang selalu terjalin baik antara Prodia dan pelanggannya.

"Kesan saya yang kedua adalah pelayanan Prodia masih menjadi yang terbaik untuk pemeriksaan kesehatan," katanya.

Tak hanya itu, menurutnya juga rutin memberikan informasi terkait dengan promosi yang sedang berlangsung serta memberikan undangan seminar.

"Saya juga berterima kasih karena Prodia sudah memberikan support untuk acara di Tupperware tentang edukasi kesehatan wanita yang sangat bermanfaat bagi anggota Tupperware," imbu Ibu Chendra.

Selain itu, majalah Smart Living yang biasa diterimanya juga sangat bermanfaat dan menambah pengetahuan tentang kesehatan juga update informasi pemeriksaan terbaru.

"Saya pribadi berharap Prodia terus mempertahankan kualitas mutu dan pelayanannya, semoga Prodia sukses selalu," pungkas Ibu Chendra.



Hati-hati Jika Si Kecil Sulit Berkomunikasi

Salah satu ciri dari autisme adalah kesulitan berkomunikasi dan mengekspresikan perasaan. Orang tua sebaiknya tidak diam saja atau menunggu kemajuan perkembangan anak dengan sendirinya.



Narasumber

Prof. Dr. dr. Hardiono D. Pusponegoro, SpA(K)

* Pakar Neurologi anak Departemen Ilmu Kesehatan Anak, Fakultas Kedokteran, Universitas Indonesia.

* Founder Klinik Anakku, Kelapa Gading, Jakarta Utara.



Setiap anak memiliki kemampuan berbeda dalam berkomunikasi. Ada yang kemampuan bicaranya lebih cepat dibanding anak-anak usianya, tapi ada juga yang sedikit terlambat.

Ada yang sudah lancar dan jelas saat menyebutkan berbagai objek, tapi ada juga yang masih terbata-bata dengan suara cadel. Tapi sebaiknya orang tua tak tinggal

diam bila mendapati anaknya yang sudah berusia enam bulan tak pernah merespons saat namanya dipanggil dan cenderung menghindari kontak mata dengan orang lain. Bisa jadi hal tersebut merupakan pertanda gangguan autisme.

Dokter spesialis anak konsultan neurologi, Prof. Dr. dr. Hardiono D. Pusponegoro, SpA(K) menjelaskan

normalnya anak pada usia empat bulan ketika diajak main sudah bisa merespons saat dipanggil. Namun, anak dengan gangguan autisme di usia yang tersebut belum bisa berkomunikasi atau berinteraksi. "Orang tua harus peka, jangan denial kalau sudah ada tanda-tanda kecurigaan pada tumbuh kembang anak, segera bawa ke dokter anak atau psikolog anak," katanya,

Dengan kesigapan orang tua membawa sang anak ke ahlinya maka jika terjadi gangguan akan lebih

cepat dideteksi dan ditangani. Dengan demikian, perkembangan anak pun bisa lebih baik. "Kalau anak baru dibawa ke dokter saat usianya sudah lima tahun, maka terapi yang dijalankan kemungkinan tidak bisa maksimal. "Autisme sudah bisa didiagnosis sejak anak masih berusia 18 bulan dan akan lebih baik jika lebih dini. Jika orang tua telah mendeteksi tanda-tanda keterlambatan pada perkembangan anaknya sebaiknya tidak diam saja," ujar dokter yang sudah lebih dari 20 tahun menangani kasus autisme ini.

Terapi yang pertama kali dilakukan pada anak dengan autisme adalah terapi sensori integrasi. Terapi ini dapat mengoptimalkan sensori dan respons motorik anak. Selanjutnya anak akan diberikan terapi perilaku (*behaviour therapy*) dengan metode yang bermacam-macam.



Autism Spectrum Disorder (ASD) atau autisme adalah kelainan atau gangguan pada fungsi otak dan saraf yang dapat memengaruhi seseorang dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. terus meningkat setiap tahun. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pada 2023 diperkirakan ada sekitar satu dari 100 anak mengidap autisme di seluruh dunia.

Data Kementerian Kesehatan RI pada 2021 melaporkan, jumlah anak di Indonesia yang menderita autisme meningkat drastis hingga mencapai sekitar 2,4 juta. Dari data tersebut diperkirakan jumlah penderita autisme mengalami peningkatan 500 orang setiap tahunnya.

Skrining adalah Kunci

Penyebab autisme sejauh ini belum diketahui meskipun telah dilakukan berbagai studi dengan jumlah responden banyak. Autismen ditandai dengan gangguan fungsi sosial dan komunikasi. Gejalanya bervariasi di antaranya anak sering tidak bereaksi, kontak mata kurang, cuek, tidak bermain dengan anak lain, tidak berbagi, dan tidak ada respons emosi timbal balik. Gangguan komunikasi verbal dan nonverbal meliputi anak tidak bicara, bicara terlambat, aneh dan sulit dimengerti, serta suka mengulang kata-kata.

Anak juga mengalami gangguan memulai dan memelihara interaksi sosial yang ditandai dengan dia tidak memulai interaksi, menjawab sekadarnya, dan tidak bisa berinteraksi untuk waktu yang lama. Minat anak dengan autisme biasanya terbatas dan terfokus pada hal kecil seperti memutar roda, bereaksi berlebihan atau kurang terhadap rangsang sensoris, misalnya anak tutup telinga, jalannya jinjit, tak mau disentuh dan hiper atau hiporeaktif.

Namun, dengan diagnosis cepat dan tepat, penyandang autisme bisa ditangani. Bagi orang tua yang khawatir dengan tanda-tanda gangguan autisme yang ditunjukkan sang anak, saat ini telah tersedia skrining autisme secara *online* melalui aplikasi Tentang Anak. Ada dua jenis skrining yang tersedia, yakni ESAT (Early Screening Autistic Trait) Untuk anak usia 10-14 bulan,

dan M-CHAT untuk anak usia 18-30 bulan. Hasilnya pun bisa langsung terlihat setelah menyelesaikan skrining tersebut di aplikasi.

Selanjutnya, setelah mendeteksi gangguan anak melalui fitur skrining autisme di aplikasi Tentang Anak dan mendapatkan hasil bahwa anak mengalami gangguan ASD, orang tua dianjurkan untuk mendiagnosis lebih lanjut jenis gangguan tersebut dengan ahlinya.

Dokter Hardiono menjelaskan terapi yang pertama kali dilakukan pada anak dengan autisme adalah terapi sensori integrasi. Terapi ini dapat mengoptimalkan sensori dan respons motorik anak. Selanjutnya anak akan diberikan terapi perilaku (*behaviour therapy*) dengan metode yang bermacam-macam.

"Dengan terapi yang tepat di usia 18 bulan, 75-85% anak autis bisa bicara," tutur dokter Hardiono. Bahkan sekitar 30% di antaranya tidak lagi menunjukkan gejala-gejala bahwa mereka pernah didiagnosis mengalami autisme. Di dunia kerja, anak-anak dengan autisme punya kelebihan tersendiri, seperti ketelitian, fokus pada detail, dan kemampuan untuk bekerja dengan rutinitas, bisa menjadi kelebihan di beberapa bidang pekerjaan. "Tapi syaratnya dia harus senang dengan pekerjaannya," imbuhnya.

ADHD Berbeda dengan Autismen

Banyak yang mengira ADHD (*attention-deficit/hyperactivity disorder*) bagian dari autisme. Namun hal itu rupanya keliru. ADHD, menurut dokter Hardiono tidak memiliki gangguan bahasa dan komunikasi, tapi mereka memang tak bisa diam. ADHD terkadang lebih dikenal dengan istilah anak hiperaktif. Anak dengan ADHD dapat melakukan kegiatan yang diberikan kepadanya dengan duduk diam di satu tempat selama 5–10 menit.

Untuk mengetahui seorang anak mengalami ADHD harus menunggu hingga usia empat tahun. "Kalau sebelum usia tiga tahun anak itu hiperaktif bisa jadi dia autis. Tapi anak autis itu bisa juga ADHD, dan untuk kasus ini penanganannya lebih sulit," ujarnya.

Dengan kesigapan orang tua membawa sang anak ke ahlinya maka jika terjadi gangguan akan lebih cepat dideteksi dan ditangani, sehingga perkembangan anak pun bisa lebih baik.



Gejala Autisme yang Sering Terjadi pada Anak:

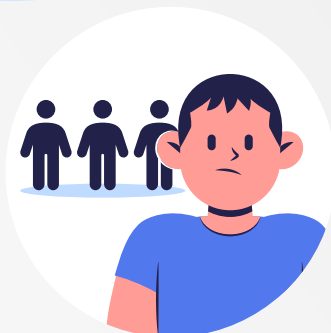


Gangguan komunikasi, seperti tidak bicara, *speech delay* atau terlambat bicara, bicara aneh atau sulit dimengerti dan mengulang-ulang kata.



Gangguan sosial emosional, seperti mimik muka datar, sering tidak bereaksi, kontak mata kurang, cuek, tidak bermain dengan anak lain, tidak berbagi, tidak respons emosi timbal balik, dan tidak ada *pretend play*.

Gangguan interaksi sosial, seperti tidak memulai interaksi, menjawab seadanya, tidak bisa berinteraksi dalam waktu yang lama. Anak menunjukkan perilaku yang stereotipe, atau perilaku berulang kali dengan intensitas yang tidak wajar.



Gejala Autisme Berat pada Anak:

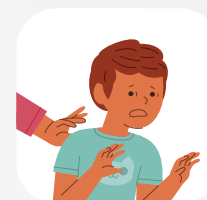
Hilangnya kemampuan bicara atau kemampuan sosial pada semua umur.



Tidak ada kata yang jelas pada umur 16 bulan.

Tidak ada *babbling*, seperti menunjuk atau mimik yang baik pada umur 12 bulan.

Tidak menoleh apabila namanya dipanggil dari belakang sejak anak berusia enam bulan.



Khusus untuk dokter

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](https://prodia.co.id) ☎ 1500 830

Ancaman Pahit dibalik Sensasi Manis

dr. Kurniawan Satria Denta, M.Sc, Sp.A

- Anggota Ikatan Dokter Anak Indonesia
- Dokter spesialis anak di Mayapada Hospital Kuningan dan KiDi Pejaten

Meski memiliki kandungan serotonin dan endorfin yang menawarkan rasa tenang, nyatanya mengonsumsi gula berlebih dapat memicu beragam risiko buruk bagi kesehatan.

Dalam beberapa tahun terakhir, bisnis minuman manis telah menjamur di pasaran, menawarkan berbagai varian rasa dan inovasi yang menarik perhatian konsumen dari berbagai kalangan. Minuman kekinian seperti boba, kopi, susu, hingga teh yang dimodifikasi dengan tambahan berbagai sirup dan *topping* telah menjadi tren dan digandrungi oleh semua kalangan, tak terkecuali anak muda.

Popularitas minuman manis ini tidak lepas dari pemasaran yang cerdas dan daya tarik visual yang kuat. Kemudahan akses dan kehadiran gerai di berbagai tempat strategis seperti pusat perbelanjaan, perkantoran, dan sekolah turut mendorong peningkatan konsumsinya. Selain itu, media sosial berperan besar dalam mempromosikan minuman ini, dengan banyaknya konten yang menampilkan ulasan dan foto-foto menarik dari minuman tersebut.

Namun, di balik popularitas minuman manis ini nyatanya terdapat risiko kesehatan yang serius jika dikonsumsi secara berlebihan, mengingat minuman



kekinian ini umumnya mengandung kadar gula yang sangat tinggi. Dr. Kurniawan Satria Denta, M.Sc, Sp.A mengatakan mengonsumsi minuman berkadar gula tinggi tentunya dapat mengganggu metabolisme tubuh serta mengganggu kemampuan tubuh untuk memproses lemak dan kolesterol.

Hal ini acap kali menjadi penyebab utama kenaikan berat badan dan obesitas karena dapat meningkatkan rasa lapar sehingga membuat makan lebih banyak. Pada obesitas, misalnya resikonya lebih tinggi karena tidak hanya mempengaruhi penampilan fisik tetapi juga meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan tekanan darah tinggi.

Khusus kasus pada remaja, konsumsi gula berlebih bahkan bisa membuat anak perempuan mengalami gangguan pubertas dan masalah reproduksi di masa depan.

"Gangguan pubertas bisa mulai dari pubertasnya kecepatan atau *delay*. Jika lebih besar bahkan bisa berakibat gangguan pada aktivitas reproduksi, misalnya menjadi sulit hamil," ungkap dr. Denta.

Selain gula, yang juga harus diwaspadai juga makanan dan minuman yang sering kali mengandung bahan tambahan seperti garam berlebih, pewarna, perasa buatan, dan pengawet yang makin marak di pasaran.

Data yang dihimpun oleh Kementerian Kesehatan RI, mencatat sebanyak 28,7% masyarakat Indonesia memiliki pola konsumsi gula, garam, dan lemak yang melebihi batas. Tentu saja, jika dikonsumsi dalam jangka panjang dapat berdampak negatif pada kesehatan.

Gula Memberikan Efek Candu

Gula sebenarnya merupakan karbohidrat yang menjadi sumber energi bagi tubuh. Kandungan gula juga memicu produksi hormon serotonin dan endorfin. Kedua hormon ini memiliki efek *neurological reward* yang membuat merasa tenang dan senang. Sehingga tak heran jika saat minum cokelat, teh, bahkan es krim merasa bahagia.

Jika dibiarkan dan diikuti untuk terus minuman manis tentunya akan berimbas pada *sugar craving* atau kecanduan gula. Jadi, bukan hanya kopi, rokok, dan alkohol yang bisa menyebabkan kecanduan. Gula juga memiliki potensi yang sama untuk membuat seseorang kecanduan.

"Gula juga bisa membuat kecanduan, perilakunya bisa terus-terusan mencari gula dan lebih banyak konsumsi yang manis," imbuhnya.

Berdasarkan penelitian lain, *sugar craving* ini bisa berdampak pada perubahan perilaku seperti emosi tidak stabil atau sulit berkonsentrasi jika keinginannya tak terpenuhi. Bahkan saat berhenti mengonsumsi gula dalam jangka waktu tertentu, dapat membuat munculnya rasa kecemasan, rasa kantuk, dan penurunan semangat.

Lebih dari itu, perilaku ini juga dapat mengganggu keseimbangan asupan gizi. Pasalnya, rasa manis membuat lebih memilih makanan tinggi gula ketimbang makanan mengandung vitamin, mineral protein, dan serat.

Batasi Konsumsi Gula

Untuk menghindari *sugar craving*, termasuk beragam risiko turunannya, tentu harus dibatasi sejak dini. Hal ini mungkin terasa sulit, namun dr. Denta menekankan agar semua orang dapat melakukannya.

Pembatasan konsumsi gula dapat dimulai dengan mengurangi asupan gula secara bertahap dengan mengurangi jumlah gula yang ditambahkan pada makanan dan minuman. Pengurangan konsumsi gula secara bertahap juga dapat membantu tubuh untuk beradaptasi tanpa mengalami efek *withdrawal* atau reaksi saat menghentikan asupan zat tertentu yang drastis.

Meskipun saat ini banyak alternatif pemanis pengganti gula yang dianggap lebih baik dari gula seperti madu, gula aren, stevia, dan sebagainya namun dr. Denta mengungkapkan, konsumsinya tetap harus dalam batasan.



“Semua gula memang alami, gula pasir terbuat dari tebu, gula aren dari aren, semuanya alami. Jadi pada dasarnya bukan mencari alternatifnya tetapi harus membatasi konsumsi gula,” katanya.

Lebih lanjut ia menjelaskan, pada anak-anak takaran konsumsi gula harian mencapai 25 gram, sedangkan remaja hingga dewasa mencapai 25-40 gram. Angka ini lebih rendah jika dibandingkan dengan batasan yang dikeluarkan Kementerian Kesehatan RI yang mencapai 50 gram untuk orang dewasa. Namun dr. Denta

mengatakan, jika konsumsinya lebih kecil tentu akan lebih bagus.

Oleh karena itu, ia mengatakan sebisa mungkin, pilih makanan dan minuman yang minim proses atau alami. Buah-buahan segar, sayuran, dan biji-bijian biasanya lebih baik daripada produk olahan.

Masyarakat juga dinilai perlu jeli saat mengonsumsi makanan dan minuman, termasuk membeli produk dalam kemasan sekalipun dengan memerhatikan



Sebisa mungkin, pilih makanan dan minuman yang minim proses atau alami. Buah-buahan segar, sayuran, dan biji-bijian biasanya lebih baik daripada produk olahan.

label kemasan guna mengetahui kandungan gula tersembunyi (*hidden sugar*).

Umumnya, terdapat empat informasi nilai gizi dalam label kemasan yang dapat dicek yaitu jumlah sajian per kemasan, energi total per sajian, zat gizi (seperti lemak, lemak jenuh, protein, garam/natrium, dan karbohidrat (termasuk gula) dan persentase AKG (Angka Kecukupan Gizi) per sajian.

Dorong Penerapan Cukai Minuman Berpemanis

Gula yang ditambahkan ke produk makanan dan minuman yang ada di pasaran banyak ragamnya, tetapi sering kali tidak disadari oleh konsumen, mengingat masyarakat pun belum teredukasi secara baik. Produsen makanan dan minuman sering kali menggunakan berbagai istilah untuk gula, seperti sukrosa, fruktosa, glukosa, dekstrosa, maltosa, dan sirup jagung dengan fruktosa tinggi, untuk menyamarkan keberadaannya.

Menurut dr. Denta, pemerintah atau produsen makanan minuman harus punya aturan sendiri dalam mencantumkan istilah di kemasan. Bahkan beberapa jenis minuman susu yang ada di pasaran belum tentu berasal dari susu betulan.

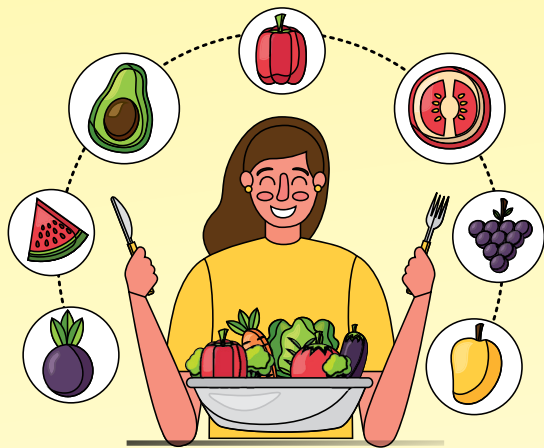
"Kita harus punya aturan. Apalagi kadang masyarakat juga belum teredukasi dengan baik sehingga masyarakat sering terjebak. Misalnya memandang susu itu sudah pasti sehat, padahal belum tentu," katanya.

Jika dicek dalam kemasannya, terdapat beberapa variasi seperti minuman susu, minuman yang mengandung susu, hingga minuman rasa susu. Sehingga, dr. Denta pun mendorong penerapan cukai untuk Minuman Berpemanis Dalam Kemasan (MBDK) untuk dapat mengurangi konsumsi gula atau minuman manis secara berlebihan. Saat ini pemberlakuan cukai MBDK terus digodok dan diharapkan akan bisa dijalankan pada 2024.

"Kita harus dorong bersama cukai MBDK biar lebih bisa dikendalikan kadar gula beragam produk di pasaran sehingga konsumen bisa terjaga dengan baik," ucapnya.

Ide cukai MBDK sebenarnya sudah mencuat sejak tahun 2016. Cukai mengenai MBDK muncul lantaran efek minuman berpemanis ini terhadap kesehatan masyarakat. Selain itu ada potensi keuntungan dari penerapan cukai ke kantong negara.

Kebiasaan yang Baik dalam Pola Makan Sehat



Budayakan minum air putih paling sedikit 8 gelas/hari atau $\pm$ 2 liter/hari

Upayakan memilih sumber pangan segar dan diolah dengan cara direbus/dikukus

Membatasi konsumsi kecap, saos, penyedap rasa terutama pemanis, pewarna, pengawet, perasa yang bukan tambahan pangan alami.

Budayakan membaca label sebelum memilih pangan kemasan atau siap saji

Perbanyak konsumsi buah atau sayur setiap hari.

Anjuran Konsumsi Gula, Garam dan Lemak per Hari

Sesuai dengan Permenkes Nomor 30 Tahun 2013 tentang pencantuman informasi kandungan gula, garam dan lemak serta pesan kesehatan pada pangan olahan dan pangan siap saji.



1

Anjuran konsumsi gula/orang/hari adalah 10% dari total energi (200 kkal) atau setara dengan gula 4 sendok makan/hari (50 gram/orang/hari).

2

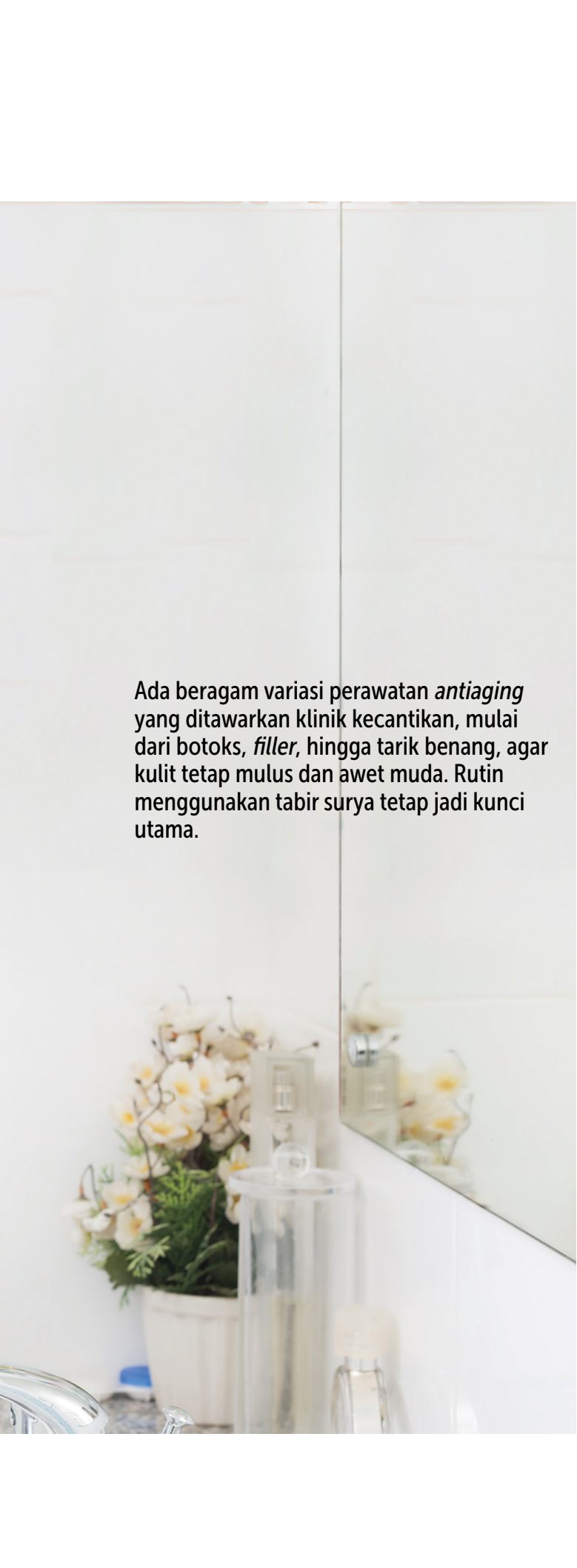
Anjuran konsumsi garam adalah 2000 mg natrium atau setara dengan garam 1 sendok teh (sdt)/orang/hari (5 gram/orang/hari).

3

Anjuran konsumsi lemak/orang/hari adalah 20-25% dari total energi (702 kkal) atau setara dengan lemak 5 sendok makan/orang/hari (67 gram/orang/hari).



Agar Wajah Tak Lekas Menua

A photograph of a bathroom vanity. In the foreground, there is a white potted plant with yellow and white flowers. Next to it are several clear glass bottles, likely for skincare products. A large mirror is mounted on the wall, reflecting the scene. The background is a plain white wall.

Ada beragam variasi perawatan *antiaging* yang ditawarkan klinik kecantikan, mulai dari botoks, *filler*, hingga tarik benang, agar kulit tetap mulus dan awet muda. Rutin menggunakan tabir surya tetap jadi kunci utama.

Seiring dengan bertambahnya usia, tubuh akan mengalami perubahan. Tak terkecuali kondisi kulit, terutama kulit wajah. Kulit secara bertahap mulai kehilangan elastisitasnya. Garis-garis halus, keriput, cekungan, dan kulit yang mulai mengendur adalah beberapa tanda penuaan. Paparan sinar matahari yang berlebihan, asupan nutrisi yang tak seimbang, stres, hingga perawatan kulit yang keliru turut mempercepat proses penuaan.

Saat ini, banyak orang terutama kaum perempuan yang berupaya mempertahankan kulit mereka agar tetap terlihat kencang dan muda berseri. Salah satunya dengan melakukan perawatan *anti-aging* alias anti penuaan. *Anti-aging* adalah salah satu istilah yang kini sudah banyak digunakan dalam berbagai produk perawatan kulit. *Anti-aging* merujuk pada beberapa perawatan kulit yang bertujuan untuk mengurangi tanda-tanda penuaan, seperti kerutan, garis halus, kulit mengendur, dan munculnya flek hitam.

Menurut dr Sanabila Yasmin Moesthafa, dokter estetika yang berpraktik di Klinik CBC Beauty Care, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan, melakukan perawatan *anti-aging* menjadi salah satu cara yang tepat untuk mencegah penuaan.

Bisa dengan melakukan perawatan pada klinik kecantikan dan menggunakan produk perawatan kulit (*skincare*). Namun, dr Sanabila mengingatkan bahwa *anti-aging* tidak dapat menghentikan proses penuaan sepenuhnya dan hanya memperlambat datangnya tanda-tanda penuaan.

Cegah Penuaan Sedini Mungkin

Beberapa ahli merekomendasikan untuk memulai perawatan *anti-aging* sejak usia awal 20-an. Pada usia

ini, produksi kolagen mulai menurun sekitar satu persen setiap tahunnya. Kolagen adalah protein penting yang menjaga kekuatan dan elastisitas kulit. Awal perawatan pada usia ini dapat membantu menjaga kualitas kulit dan memperlambat penurunan produksi kolagen.

Salah satu cara mempertahankan produksi kolagen adalah dengan rutin menggunakan tabir surya (*sunscreen*). Tabir surya merupakan produk perlindungan kulit yang penting untuk diaplikasikan

Perawatan *anti-aging* tidak dapat menghentikan proses penuaan sepenuhnya dan hanya memperlambat datangnya tanda-tanda penuaan.



Narasumber

dr. Sanabila Yasmin Moesthafa

- Dokter Estetika yang berpraktik di Klinik CBC BEAUTY CARE
- Dokter umum yang berpraktik di RS Polri Kramat Jati

pada seluruh permukaan kulit, termasuk kulit wajah. Sunscreen berfungsi untuk melindungi kulit dari paparan sinar ultraviolet matahari yang dapat menyebabkan munculnya tanda-tanda penuaan sekaligus membuat kulit tetap terhidrasi dengan baik, halus dan kenyal.

"Sunscreen dengan SPF di atas 15% dipakai 30 menit sebelum beraktivitas," kata dr Sanabila. Untuk usia 30 tahun ke atas, sebaiknya mulai lebih rutin melakukan perawatan wajah mengingat proses penuaan sudah semakin terlihat. Selain rajin membersihkan wajah dan rutin menggunakan pelembab, krim pagi, dan malam, cara lain untuk mengatasi tanda-tanda penuaan yang kian jelas adalah dengan menyambangi klinik kecantikan.

Wajah Kencang tanpa Operasi Plastik

Ada beberapa prosedur perawatan *anti-aging* nonbedah yang terbilang populer, diantaranya adalah mikrodermabrasi, botoks, dan *filler*. Prosedur mikrodermabrasi wajah adalah jenis perawatan kulit yang berfungsi untuk mengatasi berbagai permasalahan di bagian epidermis kulit (lapisan kulit paling luar). Biasanya disarankan untuk membantu mengangkat sel kulit mati, memperbaiki tekstur kulit seperti garis-garis halus dan flek di wajah yang menjadi tanda-tanda penuaan dini. "Prosedur ini sebaiknya dilakukan dua sampai tiga minggu sekali, karena biasanya pada jangka tersebut sel-sel kulit mati siap terlepas berganti dengan sel-sel baru yang lebih *fresh*," jelasnya.

Mikrodermabrasi wajah dilakukan dengan menggunakan alat khusus yang mengandung kristal



mikro untuk mengelupas lapisan teratas dari kulit wajah. Inilah sebabnya mengapa perawatan kulit wajah dengan metode praktik mikrodermabrasi dianggap ampuh mengangkat sel-sel kulit mati serta mengatasi sejumlah masalah kulit lainnya.

Jika kondisi kulit wajah sudah mulai dipenuhi kerutan, garis senyum, dan cekungan di bawah mata, botoks dan *filler* bisa menjadi solusi. Botoks dan *filler* merupakan perawatan anti penuaan yang paling tua di dunia. Perawatan ini sudah ada sejak tahun 1960.

Awalnya, perawatan ini bertujuan untuk menyembuhkan migrain dan penyakit saraf. Namun dalam perkembangannya, botoks kini digunakan untuk estetika wajah. Lokasi penyuntikan botoks biasanya di daerah dahi, sekitar mata, dan rahang.

Perbedaan Botoks, Filler, dan Tarik Benang

Botoks sejatinya adalah nama merek cairan obat asal Amerika Serikat yakni Botulinum Toxin type A. Cairan yang terbuat dari bakteri *Clostridium botulinum* ini bekerja dengan cara memblokir aktivitas saraf dan otot, sehingga otot akan melemah dan lumpuh sementara waktu.

Inilah yang membuat keriput atau kerutan di kulit sekitar lokasi penyuntikan tampak berkurang atau bahkan hilang. Dengan demikian, kontraksi otot wajah yang menyebabkan garis halus dan kerutan menjadi berkurang, memberikan tampilan kulit yang lebih halus dan lebih muda.

Dengan kondisi kulit yang kencang, perawatan lain seperti pencerahan jadi lebih maksimal hasilnya. Efek botoks menurut dr Sanabila biasanya baru dirasakan sekitar tiga hari hingga tiga minggu setelah tindakan dan akan bertahan sekitar empat bulan. Selanjutnya seiring berjalannya waktu, kerutan di kulit akan muncul kembali. Karena tidak permanen, prosedurnya ini perlu diulang kembali. Meskipun demikian kerutan yang muncul setelah efek botoks hilang tidak akan separah sebelumnya.

Seperti botoks, *filler* juga memiliki fungsi sebagai *anti-aging*. Teknik *filler* merupakan treatment kecantikan dengan mengisi daerah-daerah wajah tertentu yang dirasa telah kendur untuk mengembalikan volume wajah kembali muda. Selain itu, *filler* juga memungkinkan seseorang mendapatkan bentuk wajah

sesuai yang diinginkan, tanpa melakukan prosedur operasi.

Perawatan *filler* dilakukan dengan menyuntikkan sejumlah zat seperti Hyaluronic Acid (HA), kolagen, kalsium ataupun lemak ke dalam lapisan kulit. Hasilnya adalah kantung mata dan keriput menghilang dan wajah menjadi lebih proporsional, bahkan hidung bisa lebih mancung dan bibir lebih berisi. Berbeda dengan botoks, efek *filler* langsung terlihat setelah tindakan dan bisa bertahan hingga satu tahun.

Prosedur lain yang juga tak kalah populer untuk mengatasi tanda-tanda penuaan adalah tarik benang. Tarik benang berfungsi memberikan kontur pada wajah sesuai keinginan. Setelah prosedur dilakukan, benang bisa bertahan hingga 12 bulan dan akan terserap ke dalam tubuh.

Perawatan ini tidak hanya dilakukan untuk mengencangkan kulit wajah yang mulai kendur, tapi juga biasa dilakukan untuk mengencangkan pada bagian tubuh lainnya yang dianggap sudah tidak enak untuk dipandang.

Faktor Pemicu Penuaan Dini

1. Sinar Ultraviolet Matahari
2. Polusi
3. Stres
4. Kurang tidur
5. Tidak merawat diri
6. Merokok
7. Mengonsumsi alkohol
8. Asupan nutrisi tidak tercukupi dan tidak seimbang
9. Faktor keturunan (genetik)



Buah-buahan Pengganti Skincare



- **Anggur**, kaya akan antioksidan dan vitamin C. Antioksidan berfungsi untuk menjaga kesehatan kulit karena berperan penting dalam melindungi tubuh dari efek radikal bebas yang bisa menimbulkan beragam penyakit. Selain itu, buah anggur terbukti memiliki senyawa fitokimia yang sangat bermanfaat bagi kesehatan seperti flavonoid, fenolat, dan resveratrol. Senyawa tersebut berperan dalam mencegah kerusakan akibat radikal bebas seperti penuaan dengan menghasilkan radikal yang lebih stabil.
- **Jeruk**, mengandung sumber vitamin C alami yang sangat besar. Karena itu, jeruk menjadi salah satu buah paling efektif untuk membantu mencerahkan kulit kusam, serta menjaga hidrasi kulit dari dalam. Mengonsumsi buah jeruk juga membantu produksi kolagen alami dalam tubuh yang membantu mencegah terjadinya penuaan dini. Untuk membuat kulit lebih kenyal, kencang, dan awet muda, seseorang dianjurkan mengonsumsi minimal setengah buah jeruk dalam sehari.
- **Timun**, sebagian besar kandungan dalam timun merupakan air sehingga dapat membantu memenuhi kebutuhan cairan dalam tubuh. Selain itu, timun mengandung nutrisi yang tinggi akan antioksidan, vitamin C, dan vitamin K. Rutin mengonsumsi timun dapat mengatasi beberapa permasalahan kulit seperti kulit kusam, hiperpigmentasi, jerawat, dehidrasi, serta dapat membantu mengurangi mata panda dan mata bengkak.
- **Lemon**, kandungan dalam buah lemon dapat membantu mencerahkan kulit, menyamarkan tanda penuaan, dan membantu proses pemudaran bekas jerawat. Lemon juga memiliki manfaat sebagai bahan alami dalam mengurangi kerusakan sel kulit akibat paparan sinar ultraviolet.
- **Pepaya**, buah ini kaya akan vitamin A, B, C, dan antioksidan, sehingga terbukti efektif dalam membantu menjaga kesehatan kulit. Manfaat pepaya bagi kesehatan kulit diantaranya membantu mencerahkan kulit kusam, mempertahankan kadar air dalam pori-pori, serta mempercepat pemulihan rusaknya sel kulit akibat jerawat atau luka.
- **Semangka**, nutrisi dalam buah ini bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan jaringan kulit, menunda penuaan, memperbaiki tekstur kulit, dan melindungi kulit dari bahaya radikal bebas. Nutrisi tersebut diantaranya adalah vitamin A, B1, B6, C, dan lycopene yang terhitung cukup tinggi. Semangka juga terbilang cukup ramah bagi Anda yang sedang menjalani program diet, sebab semangka tidak mengandung lemak dan juga rendah gula.
- **Nanas**, nutrisi yang terkandung dalam buah nanas dapat membantu menjaga kulit tetap bersih dan sehat diantaranya vitamin A, vitamin C, vitamin K, dan mineral. Nanas juga dikenal kaya akan bromelain yang bersifat anti-inflamasi yang dapat mempercepat proses penyembuhan luka. Manfaat lainnya bila rutin mengonsumsi buah ini adalah mengurangi sel kulit mati, jerawat, dan hiperpigmentasi, serta membantu mengencangkan kulit.
- **Mangga**, kandungan yang ada dalam buah mangga diantaranya vitamin A, C, dan E. Rutin mengonsumsi mangga dapat membantu mempercepat pemulihan luka, mengurangi peradangan jerawat dan memudahkan bekasnya, serta membantu menyamarkan garis halus pada kulit wajah sehingga kulit juga akan terlihat cerah secara alami.

Sumber: Sehat Negeriku, Kemenkes RI

Waspadai OCD, Kenali Gejalanya





Obsessive Compulsive Disorder sangat mengganggu penderitanya. Seseorang yang mengidapnya dapat melakukan kegiatan berulang kali hingga mengganggu aktivitasnya.

Pernahkah Anda mencuci tangan berulang kali, tapi masih merasa belum bersih? Atau mengunci pintu berulang kali sebelum tidur? Bisa jadi Anda mengidap Obsessive Compulsive Disorder (OCD). OCD adalah sebuah perilaku yang dilakukan berulang-ulang karena didorong oleh rasa cemas berlebihan yang berasal dari pikiran alam bawah sadar seseorang.

"Jadi contohnya itu banyak sekali, misalnya saya khawatir berlebihan terkena kuman maka saya cuci tangan berulang kali sampai rasa khawatir itu mereda. Contoh lain seperti pasien saya yang melakukan wudhu berkali-kali karena ragu wudhunya sudah benar belum, apakah wudhunya diterima, untuk wudhu saja bisa satu jam sehingga mengganggu waktu shalatnya," jelas Prof. Dr. dr. Tjhin Wiguna, SpKJ(K) saat diwawancara.

Lebih lanjut Prof. Tjhin menjelaskan pikiran obsesif tersebut beragam dan tidak condong kepada gender tertentu, laki-laki maupun perempuan dapat memilikinya. Pikiran obsesif yang menyerang laki-laki biasanya tentang benar atau tidak. Misalnya dalam menghitung uang, laki-laki yang terkena OCD akan menghitungnya berulang kali untuk memastikan kebenaran jumlahnya. Sedangkan pada perempuan, OCD yang menyerangnya biasanya tentang kebersihan. Misalnya apakah tangannya sudah bersih dari kuman atau belum, sehingga mencuci tangan berulang kali.

"Aku terinfeksi *enggak sih?* Aku bersih *enggak sih?* Aku kotor *enggak sih?* pikiran itu sering kali muncul. Atau bisa juga munculnya perasaan bersalah, sehingga meminta maaf berulang-ulang," imbuh Prof. Tjhin.

OCD sendiri tidak hanya diderita oleh orang dewasa saja, Prof. Tjhin pun menceritakan dirinya juga memiliki pasien yang duduk di bangku kelas dua sekolah dasar. Gejala yang dialaminya sendiri harus melakukan banyak hal secara ganda.

“Jadi kalau dia mau buka pintu mesti dua kali, kalau tidak dua kali maka harus empat, tidak boleh cuma

sekali kali, tidak boleh satu kali. Kalau salaman juga mesti dua kali, harus berganda-ganda,” imbuhnya.

Belum Ada Penyebab Pasti

Adapun penyebab OCD sampai saat ini belum diketahui secara pasti. Menurut Prof. Tjhin untuk mengetahui penyebab seseorang terkena OCD mesti melihat aspek biopsikososialnya. Jadi secara biologi ada yang

“Jika dibandingkan dengan 10-20 tahun lalu dengan saat ini, orang yang datang berobat kepadanya dengan keluhan OCD lebih banyak, bahkan trennya meningkat pasca pandemi Covid-19”.



Faktor Pemicu Risiko OCD pada Seseorang

Meski penyebab pasti OCD belum diketahui secara pasti, ada beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko munculnya gangguan tersebut pada seseorang, yaitu:

Memiliki gangguan kesehatan mental lainnya

OCD mungkin juga berkaitan dengan gangguan kesehatan mental lainnya. Seperti, gangguan kecemasan, depresi, penyalahgunaan zat, dsb.

Gangguan di otak

Beberapa orang dengan OCD memiliki area dengan aktivitas berlebih di otaknya. Selain itu, bisa juga karena rendahnya serotonin pada otak.

Lingkungan

Faktor lingkungan dapat menjadi salah satu munculnya OCD pada seseorang. Kondisi ini akan lebih rentan pada seseorang yang tinggal di lingkungan yang tidak mendukung perkembangan psikis semasa kecil. Misalnya, anak sering diejek atau diremehkan karena kekurangan yang dimilikinya. Kondisi ini bisa memicu perasaan untuk melakukan hal yang sempurna.

Pengalaman hidup

OCD lebih mungkin terjadi pada orang yang memiliki pengalaman hidup yang buruk. Misalnya, pernah diintimidasi, dilecehkan, atau diabaikan. Selain itu, OCD dapat mulai terjadi setelah mengalami peristiwa penting dalam hidup, seperti melahirkan atau berkabung.

Kepribadian

Orang yang rapi, teliti, dengan standar pribadi yang tinggi lebih mungkin berisiko terkena OCD. Selain itu, gangguan ini umumnya juga berkembang pada orang yang memiliki kecemasan atau memiliki rasa tanggung jawab yang sangat kuat terhadap diri sendiri dan orang lain.





Narasumber

Prof. Dr. dr. Tjhin Wiguna, SpKJ(K)

- Praktik di RS Cipto Mangunkusumo Jakarta
- Guru Besar Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI)
- Staf Pengajar Departemen KSM Kesehatan Jiwa FKUI-RSCM
- Ketua Program Studi Dokter Subspesialis Kedokteran Jiwa FKUI-RSCM
- Ketua Seksi Psikiatri Anak dan Remaja Profesi Dokter Spesialis Kesehatan Jiwa Indonesia (PDSKJI)

berkaitan dengan zat kimiawi di otaknya. Atau secara psikososial dapat ditelusuri apakah dahulu pernah mengalami kekerasan sampai menimbulkan stres atau tidak.

“Ada yang bilang dipengaruhi faktor genetik, tetapi tidak juga sebenarnya. Belum ditemukan kromosom gen yang menyebabkan OCD. Kita bisa melihat volume otak melalui MRI apakah ada yang berbeda dan bisa saja memicu kondisi OCD. Tetapi hal lain yang bisa mendorong seseorang OCD ya faktor lingkungan tadi apakah kehidupannya penuh dengan stres atau tidak,” paparnya.

Gejala dan Pengobatan

Prof. Tjhin lebih lanjut menjelaskan bahwa orang yang terkena OCD menyadari bahwa ada yang tidak beres dengan dirinya. Pasalnya dirinya melakukan aktivitas berulang sampai pada tingkatan yang mengganggu dirinya sendiri maupun orang lain.

“Aktivitas berulang yang dilakukan orang OCD membuat dirinya sendiri tidak nyaman bahkan bisa sampai stress,” imbuhnya.

Gejala OCD yang diderita seseorang sendiri bervariasi dan ada tingkatannya mulai dari *mild*, *moderate*, *severe*, sampai *extremely severe*, semuanya tergantung pada gejala yang muncul.

“Kalau gejalannya itu ringan (*mild*) mungkin fungsinya sehari-harinya tidak terlalu terganggu sekali, tetapi memang dia sudah tidak nyaman, kita bilang ringan. Tetapi kalau gejalannya itu sangat jelas tanpa disengaja dan mengganggu aktivitas dan relasi sosialnya bisa dikatakan *moderate*. Kalau *severe* ya memang benar-benar sudah berat, dan gejala-gejalannya menentang, sampai benar-benar dia gak bisa melakukan kegiatan sehari-harinya dengan baik, itu berarti berat,” papar Prof. Tjhin.

Prof. Tjhin pun menjelaskan bahwa jika dibandingkan dengan 10-20 tahun lalu dengan saat ini, orang yang datang berobat kepadanya dengan keluhan OCD lebih banyak, bahkan trennya meningkat pasca pandemi Covid-19. Meski begitu dirinya tidak bisa memastikan kenapa fenomena tersebut terjadi, apakah memang penderitanya lebih banyak atau *awareness* masyarakat tentang kesehatan mental semakin tinggi, hal ini perlu diteliti lebih lanjut. Untuk mendiagnosis seseorang OCD atau tidak adalah dengan mewawancarainya, setelah itu dapat dilakukan observasi lanjutan.

Pengobatan OCD sendiri bervariasi semuanya tergantung dari gejala yang dialami. Dokter biasanya memberikan resep antidepresan dan memberikan psikoterapi. Psikoterapi yang dilakukan sendiri bermacam-macam, salah satunya *behaviour therapy*. Lama pengobatannya sendiri juga bervariasi tergantung kepada seberapa parah kondisi pasien tersebut.

Tips Mengelola OCD

1. Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental

Mengelola OCD tidak hanya melibatkan menjaga kesehatan pikiran, tetapi juga merawat tubuh. Tidur yang cukup, istirahat yang teratur, dan mengelola stres adalah langkah yang bisa dilakukan. Teknik relaksasi seperti meditasi, yoga, atau pernapasan dalam juga bisa membantu mengurangi kecemasan.

2. Menjaga Pola Makan yang Sehat

Makanan dapat memengaruhi suasana hati dan energi. Mengonsumsi makanan seimbang dengan nutrisi yang mencukupi dapat mendukung kesehatan mental. Hindari makanan yang mengandung stimulan seperti kafein dan nikotin yang dapat memperburuk gejala kecemasan.

3. Berolahraga secara Teratur

Aktivitas fisik yang teratur dapat mengatur tingkat stres dan meningkatkan suasana hati. Bahkan

latihan ringan seperti berjalan kaki, yoga, atau bersepeda dapat memberikan manfaat positif bagi kesehatan mental. Jangan lupa untuk melakukan pemanasan sebelum berolahraga karena pemanasan membawa manfaat seperti yang dijelaskan di artikel ini: [Jangan Terlewat, Ini 5 Manfaat Pemanasan Sebelum Olahraga](#).

4. Menjaga Hubungan Sosial yang Sehat

Hubungan sosial yang positif dapat memberikan dukungan emosional yang diperlukan oleh siapa pun, termasuk pengidap OCD. Berbicara dengan teman dekat atau keluarga tentang perasaan dan pengalaman bisa membantu mengurangi beban mental akibat OCD.

5. Menghindari Stres dan Kecemasan

Mengidentifikasi pemicu stres dan kecemasan dapat membantu mengelola OCD dengan efektif. Berlatih teknik pengelolaan stres seperti yoga, meditasi, atau terapi perilaku kognitif dapat membantu mengatasi rasa gelisah.



Langkah Mudah Kencangkan Otot Perut Dari Rumah

Perut yang buncit dan berlipat memang sangat mengganggu penampilan. Perut rata dan kencang tentunya Impian semua orang terutama para kaum hawa.

Hobi makan dan kurang berolahraga dapat membuat penumpukan lemak di dalam tubuh, terutama di bagian perut. Lemak tersebut membuat perut nampak besar bahkan bergelambir. Tetapi Anda tidak perlu khawatir, ada banyak gerakan yang dapat dilakukan dari rumah untuk mengencangkan otot perut. Gerakan-gerakan

ini memang fokus pada pembakaran lemak di area perut dan sekitarnya. Namun perlu diingat, meski rutin dilakukan hasil yang didapat setiap orang akan berbeda karena komposisi lemak serta hormon setiap orang berbeda sehingga hasil latihannya pun bervariasi. Berikut beberapa gerakan yang dapat Anda lakukan di rumah untuk mengencangkan otot perut:



Sky Reach

- Rebahkan tubuh Anda pada permukaan datar beralaskan karpet atau yoga mat.
- Posisikan kedua tangan di sisi tubuh.
- Luruskan kaki dan angkat lurus sejajar.
- Angkat kedua tangan dengan lurus.
- Angkat tubuh bagian atas dan rasakan otot perut mengencang.
- Lakukan selama 20 detik dan istirahat 10 detik.



Leg Rises

- Rebahkan tubuh Anda pada permukaan datar beralaskan karpet atau yoga mat.
- Posisikan kedua tangan di bawah bokong.
- Angkat kedua kaki hingga lurus sejajar.
- Gerakan kedua kaki naik turun hingga membentuk posisi hampir 45 derajat, tetapi jangan menyentuh lantai saat kaki diturunkan.
- Lakukan selama 20 detik dan istirahat 10 detik.



Hand Tuck

- Rebahkan tubuh Anda.
- Posisikan kedua tangan menumpu tubuh bagian atas.



- Angkat dan tekuk kedua kaki dengan posisi rapat.
- Lakukan gerakan seperti seperti melipat tubuh dengan pinggul sebagai tumpuan dan rasakan tekanan pada otot perut.
- Lakukan selama 20 detik dengan istirahat 10 detik.



Cycling



- Rebahkan tubuh Anda.
- Taruh kedua tangan di belakang kepala.

- Gerakan kedua kaki layaknya mengayuh sepeda.
- Sinkronisasikan gerakan kaki dan tangan bersilangan serta rasakan tekanan pada otot perut.
- Lakukan selama 20 detik dengan istirahat 10 detik.

- Rebahkan tubuh Anda.
- Angkat kedua kaki dengan bertumpu pada pinggul.
- Gerakan kedua tangan menyilang ke kanan dan kiri bergantian serta posisi kaki yang stabil.
- Rasakan tekanan pada otot perut terutama bagian samping.
- Lakukan selama 20 detik dan istirahat 10 detik.
- Lakukan secara rutin, hindari makanan berlemak dan berminyak serta seimbangkan dengan berolahraga.

Russian Twist



Selamat mencoba!

Serunya Trail Run, Mendaki Gunung Lewati Lembah



Mari berolahraga sambil pelesiran. Kegiatan kaum *urban* buat healing ini sekaligus melatih fisik agar senantiasa aktif dan terhubung dengan alam.

Diantara kehebohan para pehobi lari, pilates, dan yoga yang memamerkan kegiatan olahraganya di media sosial, aksi para *trail runner* kini juga tak kalah menarik perhatian.

Penampilan mereka langsung bisa dikenali dengan *hydration pack*, tas mirip ransel yang melekat ke badan yang berwarna-warni buat menyimpan kantung minum serta *energy gel*. Mereka juga senantiasa tampil aktraktif dengan kaus dan celana lari berbahan ringan, berbeda dengan gaya pendaki yang beransel dan sepatu gunung.

Para pehobi trail run yang sebagian berangkat dari olahraga lari dan ada pula yang berawal dari seorang pendaki, melakukan kegiatan lari di medan nonkonvensional, tidak beraspal, seringkali melibatkan kontur alam yang beragam seperti gunung, hutan, melintasi sungai kecil, hingga bebatuan terjal. Aktivitas *sports tourism* ini memadukan kegiatan lari, *trekking* atau menyusuri bentang alam, serta *hiking* atau mendaki.

Tentu kecepatan saat melakukan trail run, tak bisa disamakan saat lari di aspal serta lintasan atletik. Namun, tantangan saat menjelajahi alam yang hijau dan kondisi beragam membuat para pehobi kegiatan ini kian mudah ditemui di sepanjang jalur trekking juga hiking. Selain melakukan kardio buat melatih kekuatan jantung, keseimbangan, menguatkan imunitas serta menguatkan berbagai otot, para *trail runner* juga mendapat bonus menikmati lanskap alam yang menyegarkan. Hormon *endorfin* yang didapat saat kita berolahraga yang efektif mengurangi rasa nyeri dan memberikan energi positif pada tubuh dan jiwa, berlimpah dapat kita nikmati.



Aman Saat Menjelajah

Tentu butuh persiapan dan keterampilan teknis, terutama buat menjaga keseimbangan agar kegiatan olahraga trail run ini mendatangkan manfaat, bukan musibah!

- Pastikan menggunakan perlengkapan khusus *trail run* seperti pasokan hidrasi dan energi yang mencukupi yang ditempatkan di *hydration pack* yang memudahkan saat kita mengambilnya.
- *Trail Run* dapat dilakukan sebagai kegiatan solo, berkelompok atau dalam kompetisi seperti *trail race* dengan berbagai jarak dan tingkat kesulitan beragam. Pilih kategori kegiatan *trail run* sesuai kemampuan dan latihan yang dilakukan sebelumnya.
- Sepatu dengan cengkaman atau *grip* yang baik untuk mengatasi berbagai medan menjadi salah satu syarat utama saat melakukan kegiatan ini. Cengkaman yang solid membantu mencegah kaki terpeleset saat melintasi medan yang tidak rata, berbatu atau licin. Sangat tidak dianjurkan menggunakan sepatu lari konvensional yang minim cengkaman. Kualitas sepatu juga akan membuat langkah kaki lebih percaya diri sehingga bisa memacu kecepatan dan menghindarkan dari cedera.
- Gunakan baju dan aksesoris yang ringan, cepat kering, dan nyaman. Kecepatan dan kelincahan saat bergerak membuat baju yang digunakan sebaiknya tidak memberatkan. Bahan yang cepat kering sangat penting untuk menjaga kenyamanan, termasuk mengantisipasi perubahan cuaca di alam terbuka yang bisa cepat berubah.
- Gunakan pelindung lutut atau *kneepad* dan kacamata gelap atau *sunglasses* sebagai perlindungan ekstra. Pelindung lutut akan melindungi dari benturan atau goresan, termasuk dari tanaman yang bisa menimbulkan sensasi gatal, sementara kacamata gelap akan melindungi dari silau sinar matahari.
- Selalu bawa *headlamp* atau senter. Acap kali pertandingan *trail run* dilakukan di pagi hari saat sinar matahari belum optimal. Selain itu, seringkali jika memilih trek yang panjang, perjalanan untuk menuju titik finish atau *base camp* dilakukan saat hari telah gelap sehingga *headlamp* diperlukan untuk membantu pencahayaan saat melintasi jalur, mencegah kecelakaan, dan menjaga keamanan.
- Pastikan membawa alat GPS untuk memastikan Anda tidak keluar dari jalur, yang pada beberapa lokasi mungkin tidak jelas. Opsi lainnya, perjalanan Anda ditemani pemandu berpengalaman yang tentunya kompeten untuk diajak *trail Run*.





● Telaga biru gede pangrango

Pilih Jalurnya, Ada Trek Buat Pemula Juga Loh!

Dalam rilisnya, Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif merekomendasikan berbagai destinasi *trail Run* bagi warga Jabodetabek yaitu:



Gunung Gede Pangrango yang terletak di Kabupaten Bogor, Kabupaten Sukabumi dan Kabupaten Cianjur menawarkan panorama yang lengkap yaitu jalur pendakian, air terjun Cibeureum, dan danau Telaga Biru sebelum menuju puncak Gunung Gede atau Gunung Pangrango.



Gunung Papandayan yang berlokasi di Garut, menyediakan spot dengan panorama vulkanik dengan kawah aktif, hamparan edelweiss, dan padang rumput. Jalur di Papandayan dikenal dengan tata kelolanya yang baik dengan trek yang cukup ramah bagi pemula.

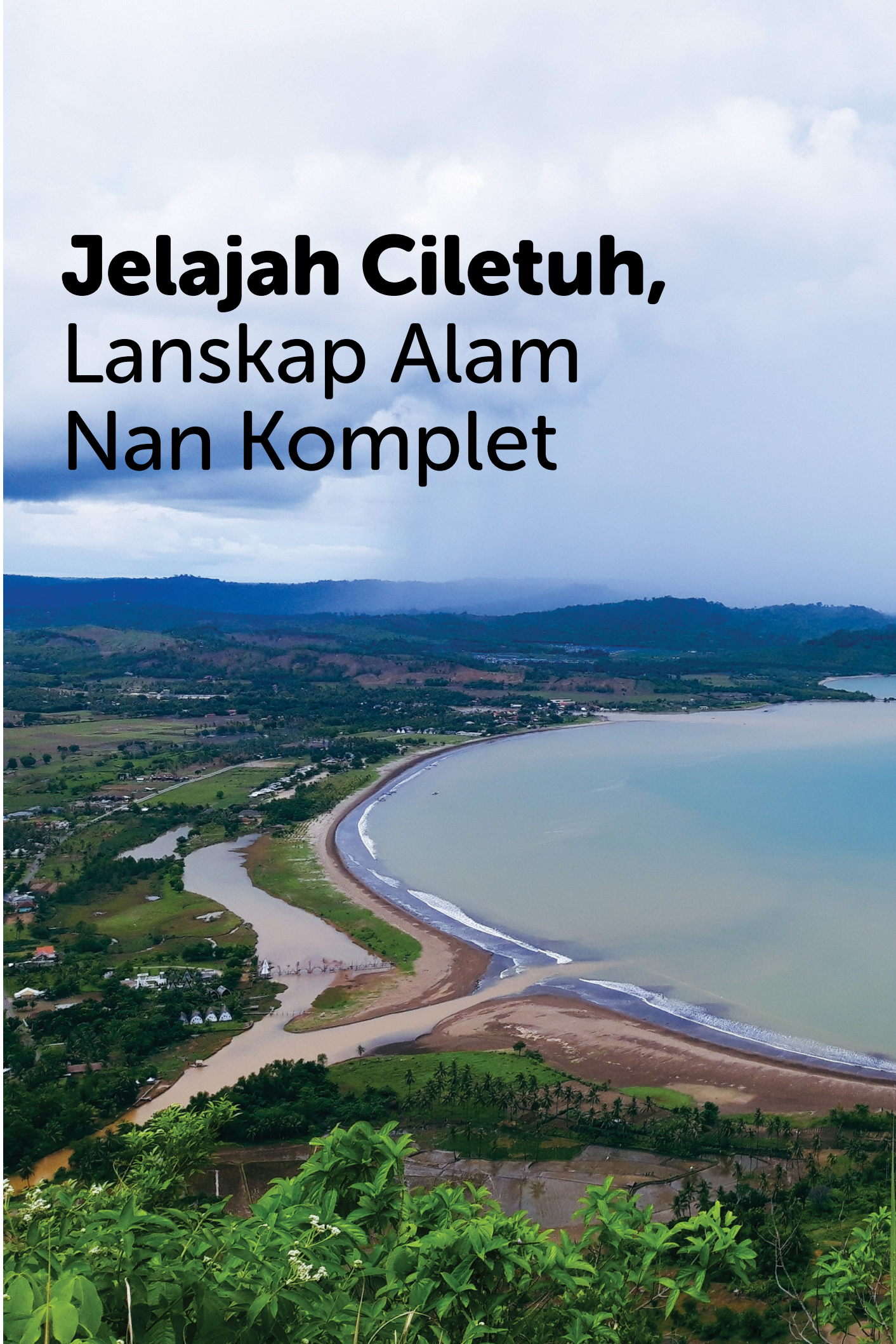


Gunung Cikuray terletak di Garut dan merupakan yang tertinggi ketiga di Jawa Barat, menawarkan trek yang menantang dengan tanjakan panjang dan curam. Trek ini sangat populer di kalangan *trail runner* yang mencari latihan endurance dan kekuatan. Bonusnya, dari puncak Cikuray, pelari bisa menikmati pemandangan 360 derajat yang menakjubkan dari atas awan.



Gunung Salak yang menjadi ikon Bogor ini juga tak kalah menarik bagi para pelaku *trail runner*. Tanjakannya terbilang curam, treknya berlumpur, jalurnya di dipenuhi dengan akar pohon dan bebatuan, dengan udara sejuk dan hutan yang masih terjaga.

Jelajah Ciletuh, Lanskap Alam Nan Komplet



Geopark Ciletuh, destinasi kebanggaan warga Sukabumi, Jawa Barat ini kini tengah *ngeloh* karena menawarkan panorama air terjun alias curug, pantai, bukit, hingga pegunungan sekaligus, kini jadi destinasi favorit para pehobi *trail run*!

- Geopark Ciletuh ditetapkan sebagai UNESCO Global Geoparks pada 2018, luasnya mencapai sekitar 126.000 hektar. Istilah Geopark merujuk pada wilayah geografi yang memiliki warisan geologi bernilai tinggi, termasuk di dalamnya keanekaragaman hayati dan budaya. Pengembangannya memadukan konsep konservasi, edukasi dan pengembangan ekonomi lokal. Jadi, melancong ke Ciletuh akan menghadirkan pengalaman berwisata dengan konsep keberlanjutan. Implementasinya, menjaga kebersihan dan kekayaan alam, serta menghormati kearifan lokal.



● **Puncak Darma, Menikmati Hamparan Tebing Hingga Sawah**

Awali penjelajahan di Puncak Darma, titik tertinggi di Geopark Ciletuh, tingginya 230 meter di atas permukaan laut. Lokasinya di Desa Girimukti, Kecamatan Ciemas, Sukabumi. Panorama yang terhampar adalah Teluk Ciletuh yang berbentuk tapal kuda hingga lanskap pantai, tebing, hingga persawahan.

- Para pelancong kerap berburu sensasi menikmati matahari terbenam, namun pagi hari di sini juga menyenangkan. Mari menyedap oksigen yang terasa lebih segar di sini, sembari menghirup kopi atau teh yang disajikan sejumlah kios.



● **Berkemah di Pantai Palangpang**

Penjelajahan berikutnya adalah Pantai Palangpang yang jaraknya sekitar 20 menit dengan jarak tempuh 7,8 km. Garis pantainya panjang dan lebar, kita bisa bermain dan beraktivitas di pasir Pantai, berenang menikmati ombaknya yang terbilang bersahabat. Agar bisa berlama-lama, pelancong juga bisa mendirikan tenda di sini. Nikmati matahari terbit hingga terbenam di sini, buat melupakan sejenak riuhnya kota.



● Trekking di Curug Sodong

Masih soal sensasi panorama curug dan air nan jernih, ada Curug Sodong di Desa Ciwaru yang jaraknya 9,8 km dengan waktu tempuh 21 menit menggunakan kendaraan. Curugnya memiliki ketinggian 20 meter dengan kucuran air nan deras. Perjalanan bisa dilanjutkan dengan trekking ke Curug Cikanteh yang terletak di atasnya dengan jarak sekitar 350 meter dan bisa ditempuh sekitar 20-30 menit.



● Segarnya Curug Cimarinjung

Usai menikmati panorama yang menenangkan, mari melanjutkan eksplorasi ke destinasi Curug Cimarinjung, air terjun paling populer di Geopark Ciletuh yang jaraknya hanya sekitar 1,5 kilometer atau 5 menit dari Curug Darma. Air mengalir dari celah yang diapit tebing-tebing menjulang. Terdapat kolam air terjun dengan batu-batu besar yang mengelilinginya. Airnya jernih nan segar. Walaupun lokasi Curug Cimarinjung terbilang cukup tersembunyi, sehingga cukup menguras tenaga untuk menuju ke sana, pengunjung cukup ramai. Terdapat warung-warung kecil yang menyajikan makanan dan minuman hangat.

Berikut kiat aman dan nyaman menjelajah Ciletuh:

- Jika memungkinkan gunakan kendaraan yang tangguh bermanuver di medan yang menantang.
- Kini tersedia penyedia jasa perjalanan di Ciletuh yang akan memudahkan pelancong yang lengkap hingga pemandu.
- Patuhi rambu keamanan yang tersedia di lokasi serta anjuran dari pemandu.



Ketika Diet pun Butuh Jeda

Jangan abaikan soal selera. Diet ketat yang dilakukan tanpa jeda justru berisiko menimbulkan yoyo diet, berat badan turun naik tak terkendali dan gaya hidup sehat tak berkelanjutan.



Mari cari tahu soal momen *cheating* atau *cheat day*, ketika pada suatu waktu atau hari tertentu, mereka yang sedang diet bisa bebas makan apa pun, termasuk jajan di luar. Lazimnya, *cheating* dilakukan di akhir pekan atau bahkan satu kali dalam sebulan, sesuai kondisi dan keinginan.

Inilah manfaat *cheating* saat kamu tengah dalam program diet, baik untuk mengurangi berat badan atau keperluan tertentu, misalnya memprioritaskan protein:

- Mencegah terhentinya penurunan berat badan dengan meningkatkan kembali metabolisme

tubuh atau mengatur kembali kadar hormon lapar (*ghrelin*) dan kenyang (*leptin*).

- Membantu agar motivasi tetap terjaga, karena adanya imbalan saat telah disiplin.
- Memberikan jeda bagi tubuh, sehingga mencegah munculnya rasa ingin menyerah.
- Makan perlahan, nikmati setiap makanan yang masuk ke mulut untuk meningkatkan kadar hormon yang bertanggung jawab pada rasa kenyang, sehingga asupan kalori pun cenderung berkurang.

Jajan Yuk, Agar Diet Berkelanjutan

Saat *cheating*, menu-menu di restoran ini patut kamu santap karena selain enak, ada pula kandungan proteinnya!



Instagram: @fivemonkeysburger



Burger Five Monkeys, Masuk Daftar Burger Terenak di Dunia

Para pecinta burger wajib mengeksplorasi Five Monkeys Burger, restoran burger asal Indonesia yang sempat dinobatkan masuk dalam daftar burger terlezat di dunia yang dimuat dalam Bloomberg Pursuits pada 2017. Masuknya Five Monkeys sebagai satu dari 27 resto itu setelah resto yang salah satu cabangnya berada di Gedung Sarinah, Jakarta Pusat itu didatangi para pakar burger dari Amerika Serikat pada 2017. Mereka sengaja berkeliling dunia untuk langsung menikmati sajian burger di berbagai resto.

Di sini, burger ditampilkan dalam versi premium, lengkap dengan menu hotdog. Paling direkomendasikan Double Wagyu Smash Burger yang berisi dua potong daging wagyu yang dilengkapi

tiga lapis keju, sayuran dan saus. Aroma daging yang dibakar menyebar di seantero resto karena berkonsep dapur terbuka.

Tak boleh dilewatkan pula, menu nachos yang berwujud tortilla yang renyah dan saus salsa yang sedap yang menyertakan daging giling yang sedap. Jika yang ingin dinikmati adalah hotdog, bisa memesan Classic Hotdog yang menyertakan sosis, roti serta bawang bombay. Di restoran ini, cita rasa saus yang jadi penentu, sedap, gurih, namun bernuansa segar.

Terinspirasi dari restoran Five Guys di Amerika Serikat, lima pemuda Indonesia yang sama-sama kuliah di negeri Paman Sam itu kini telah buka di lima lokasi

di Jakarta, Bintaro dan Serpong di Banten, Bandung, Surabaya, hingga Bali.

Jangan ragu untuk meminta tambahan sayur dan bawang bombay saat memesan, dan yang terpenting, pahami dalam satu porsi lengkap burger terdapat 1.000 kalori, sehingga setelah menyantap burger, perlu berhati-hati saat menambahkan jumlah kalori Anda hari itu, jangan sampai lebih ya!



Gamchi, Ketika Kentang Bertemu Mozarella

Gamchi, makanan yang pertama kali populer di Korea Selatan ini merupakan singkatan dari *gamja* yaitu kentang dan *chijeu* atau keju. Sesuai namanya, Gamchi adalah korean potato cheese bread atau roti kentang yang berisi keju mozarella yang lumer. Rasa yang dihasilkan adalah gurih dari keju dan kentang serta manis yang samar dari tepung.

Kedai Gamchi kini telah ada di Jabodetabek dan bisa diorder lewat layanan pesan antar. Menunya terdiri atas Korean Savory yang serba asin dan Korean Sweet yang lebih dominan dengan rasa manis.

Sebelum dihidangkan, adonan roti dipanggang selama 10 hingga 15 menit untuk memastikan keju mozarella yang menjadi ikon utama sajian ini matang dan lumer saat disantap. Aneka rasa yang ditawarkan ditambahkan dalam bentuk taburan serta saus. Sensasi rasa yang ditawarkan adalah gurih dari adonan roti dan kentang,



Instagram: [gamchi.id](https://www.instagram.com/gamchi.id)

keseruan menikmati keju mozarella yang mulur, serta tentunya aneka rasa dari berbagai taburan dan sausnya.

Pada versi manis, terdapat yang paling orisinal, hanya ditaburi gula putih bubuk hingga Gamchi Sweet Almond yang menjadi salah satu yang paling favorit. Sirup maple dan taburan almond-nya manis dan renyah, menjadi penyeimbang rasa gurih dari roti. Patut dicoba

juga Gamchi Snowy Oreo dengan taburan biskuit Oreo serta cokelat leleh.

Untuk sausnya sendiri, sebenarnya bisa langsung dituangkan ke atas roti atau dijadikan sebagai cocolan saja. Kalau mau rasa keju dan kentangnya tidak ditutupi dengan saus cokelat, lebih enak jika saus coklatnya dijadikan sebagai cocolan.

Jika cita rasa yang diidamkan asin, paling direkomendasikan Gamchi Double Mozza yang serupa pizza. Menu yang terbelang paling laris ini disajikan dengan saus tomat berisi daging sapi cincang yang asam segar. Selain terdapat dalam lapisan tengah roti, keju mozarella juga terdapat di bagian atas roti yang kemudian dipanggang hingga meleleh. Sensasinya lebih mulur dan lumer. Patut dicoba pula Gamchi Korean Savory, yang ditaburi nori dan bubuk cabai.

Menikmati momen *cheating* dengan menikmati sajian roti kentang yang dipadukan keju mozarella tentu saja menyenangkan, namun tentu saja harus diingat kandungan kalorinya yang lebih dari 300. Selain itu, cermati pula kandungan nutrisi pada keju mozarella



yang dianggap sebagai jenis keju paling sehat yaitu karena kandungan nutrisinya, yaitu niasin, riboflavin, tiamin, biotin dan vitamin B6. Nutrisi ini penting untuk menjaga kesehatan kulit dan penglihatan dan pembentukan sel darah merah.





Instagram:@domba.africa.hajimalik

Kambing Bakar Afrika, Kaya Protein Bertabur Rempah

Mari berpesta protein di Sate Domba Africa Haji Malik di Jakarta Selatan, berwujud potongan daging dan iga panggang dengan taburan bawang Bombay segar.

Rasanya lembut dan tidak alot, cenderung bertekstur kering tapi penuh rempah berbumbu. Sate domba disajikan dengan rasa kaya rempah bersama sambal pedas berupa cabai rawit yang diulek kasar serta mayones sebagai penambah rasa.

Potongan daging dan iga domba ini bisa disantap dengan nasi putih, nasi kebuli, atau sesuai gaya autentik ala Afrika, pisang goreng tanpa tepung. Awalnya terasa tidak lazim, namun ketika potongan daging, bawang bombay, serta pisang diolesi sambal, rasanya sedap, gurih dan manis!



Proses memasak sate domba melalui proses dibakar, dikukus, lalu dibakar lagi sebanyak dua kali agar lembut dan tidak berbau prengus serta diyakini, mengurangi kandungan kolesterol.

Domba yang dipakai pada sajian ini beratnya di atas 25 kilogram karena di kedai ini, bagian yang dimanfaatkan hanyalah daging yang minim lemak. Bila sajian yang diinginkan lebih kaya bumbu, psan saja kari domba dengan kuah yang kental atau sop domba dengan tampilan kuah.

Yuk pahami manfaat daging domba mengandung protein tinggi dengan sembilan asam amino esensial yang dibutuhkan tubuh, sehingga dalam 3 ons daging domba terdiri dari 23 gram protein, mencakup hampir

setengah dari asupan harian yang dibutuhkan orang dewasa.

Daging domba bisa menjadi asupan yang pas untuk diet sehat dengan tinggi protein, seperti atlet, orang yang ingin menurunkan berat badan, atau orang yang dalam pemulihan setelah operasi atau

cedera, pemeliharaan otot, peningkatan kinerja fisik, pencegahan anemia,

Selain kaya akan protein, daging domba juga kaya akan mineral dan vitamin, beberapa jenis yang terkandung antara lain zat besi, vitamin B12, selenium, niasin, fosfor, dan seng.

Haka Dimsum, Pilih yang Dikukus Agar Rendah Kalori



Instagram: @hakadimsum

Yuk mampir Haka Dimsum yang kedainya yang buka 24 jam di Blok M perlu mengantri 30 menit hingga 1 jam. Kedai-kedainya tersebar di Jabodetabek dengan pilihan menu hingga puluhan jenis dimsum.

Momen *cheating* untuk di kedai ini bisa dimanfaatkan untuk menyantap Siomay Udang Ayam, Siomay Ayam, Hakau, hingga Stim Ceker yang sedap saat disantap panas-panas. Sementara untuk pasokan protein, bisa dipilih menu Stim Ayam Cincang, Stim Sapi Cincang, Puff Ayam Panggang Merah, Bubur Ayam Telur Pitan, atau Stim Nasi Sapi Cincang Extra Fried Egg.

Buat minumannya, paling direkomendasikan Teh Susu Chek Hup yang paling enak disajikan dingin serta Badak Sarsaparilla, minuman bersoda rasa sarsaparilla yang khas.

Jika ingin jajan dimsum, prioritaskan yang berkalori terendah yaitu dimsum yang dikukus dengan kandungan protein dan kalsium tinggi. Boleh dicatat, inilah jumlah kalori dimsum pangsit udang yaitu 50 kalori, siomay 58 kalori, serta bola-bola biji wijen yaitu 89 kalori.

Meski kalornya cukup rendah, kamu harus tetap membatasi jumlahnya karena rata-rata orang akan menghabiskan sekitar 900 kalori saat menyantap dimsum!.



Q&A

Pesan Instagram, Dwi Tasari

Halo saya mau tanya apakah di Jambi atau Kuala Tungkal ada Klinik Prodia? Jika ada, apakah bisa melakukan pemeriksaan EKG dan Treadmill?

Yth. Pelanggan Prodia,
Halo, Bapak/Ibu Dwi Tasari. Kami informasikan untuk pemeriksaan EKG dan Treadmill saat ini sudah tersedia di Prodia Jambi (Jl. Urip Sumohardjo No. 2-3, Telanai Pura) untuk rincian estimasi pemeriksaannya sebagai berikut: EKG Rp.180.000, dan Treadmill Rp.1.053.000,-

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

Yth. Pelanggan Prodia,
Selamat malam Bapak/Ibu Ica. Untuk hasil pemeriksaan Smart Report dapat dilihat di aplikasi U by Prodia dalam bentuk lampiran. Silakan dapat diakses online dan pastikan ID pasien yang teregistrasi sudah sesuai. Selain itu, akses hasil pemeriksaan Smart Report dapat dilihat melalui website hasil.prodia.co.id dalam bentuk attachment.

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

Komentar Twitter, tehicaaa (Ica)

Untuk Smart Report bisa diunduh di menu yang mana ya?

Pesan Instagram, Elok

Anak saya mau cek di laboratorium dengan usia 4 bulan, apa perlu puasa juga?

Yth. Pelanggan Prodia,
Halo Bapak/Ibu Elok. Untuk pasien bayi tidak ada persiapan berpuasa namun silakan disesuaikan kembali dengan arahan dari dokter perujuk pasien.

Salam sehat selalu. Agen Tessy
Customer Care Laboratorium Klinik Prodia
PT. Prodia Widyahusada Tbk.
Kontak Prodia: 1500 83

Komentar Facebook, Ida Kusumajaya

Apakah pemeriksaan Pap Smear menggunakan BPJS Kesehatan berlaku di Prodia Kendari?

Yth. Pelanggan Prodia,

Selamat siang, Bapak/Ibu Ida Kusumajaya. Kami informasikan pemeriksaan Pap Smear kerja sama BPJS Kesehatan di Prodia Kendari (Jl. Sao Sao, Komp. Sao Sao Square No. 207 D-E) tersedia dengan jadwal layanan Senin-Jumat pukul 07.00-20.00 dan Sabtu pukul 07.00-20.00. Perlu kami informasikan persyaratan sebelum pemeriksaan adalah:

1. Foto Copy Kartu peserta BPJS Kesehatan/JKN yang aktif.
2. Cek kesesuaian Data pada Aplikasi Pcare Online.
3. Mengisi Formulir Deteksi KLR.
4. Berlaku untuk peserta BPJS Kesehatan yang sudah Menikah usia antara 30-50 tahun.
5. Pap Smear dilakukan dengan frekuensi 1 (satu) kali setahun berjalan, jika hasil negatif maka pemeriksaan selanjutnya dapat dilakukan 3 tahun selanjutnya.
6. Membawa Surat pengantar skrining dari dokter Faskes I.
7. Pasien Mengisi surat pengantar belum skrining.

Perlu kami informasikan persiapan yang harus dilakukan pasien sebelum pemeriksaan:

1. Pasien dipastikan dalam keadaan tidak menstruasi, waktu yang terbaik adalah lima hari setelah haid berakhir, catatlah tanggal terakhir haid.
2. Minimal sebelum pemeriksaan pasien tidak diperbolehkan menggunakan obat-obatan yang diberikan melalui vagina.
3. Pasien disarankan tidak menggunakan tampon, jeli atau krim vaginal selama 3 hari sebelum pemeriksaan.
4. Pasien disarankan tidak melakukan pencucian (douche) vagina selama 2-3 hari sebelum pemeriksaan.
5. Pasien tidak diperkenankan melakukan hubungan seksual dalam waktu 2 hari sebelum melakukan pemeriksaan.

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

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

1. Kondisi tubuh kegemukan.
2. Organ tubuh untuk mendengar.
3. Kondisi masuknya bakteri ke dalam tubuh.
4. Zat karbohidrat dalam gula darah.
5. Keadaan kekurangan oksigen dalam jaringan tubuh.

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

Fakta Unik

Serba-Serbi Detoks yang Wajib Diketahui

Detoksifikasi adalah berbagai cara yang Anda lakukan untuk membersihkan tubuh dari racun. Untuk melakukannya, Anda perlu menerapkan pola hidup sehat dalam jangka waktu tertentu. Secara umum, istilah racun dalam diet detoks mencakup hal-hal yang berasal dari luar yang berdampak bagi kesehatan. Di antaranya polutan, logam berat, dan bahan kimia berbahaya.

Terdapat berbagai cara untuk mengeluarkan racun dari dalam tubuh, antara lain mengonsumsi jus detoks yang terdiri dari buah dan sayuran, menghindari makanan olahan tinggi gula dan garam, berhenti minum kafein untuk sementara waktu, menjauhi konsumsi alkohol berlebihan, melakukan aktivitas olahraga secara rutin, hingga menenangkan hati dan pikiran dengan meditasi.

Adapun tanda-tanda tubuh Anda perlu didetoks adalah saat tubuh mulai terasa kelelahan, kurang fokus, tidak bersemangat, berat badan yang mudah naik tetapi sulit turun, mengalami gangguan pencernaan, sering pusing tanpa sebab, sulit tidur, timbul masalah kulit seperti jerawat, jadwal menstruasi tidak teratur untuk perempuan, serta perubahan suasana hati secara drastis. Yuk detoks tubuh agar semakin sehat!



Gelar RUPS & Paparan Publik Tahun 2024, PRDA Konsisten Pertahankan Pendapatan di atas Rp2 triliun

PT Prodia Widyahusada (kode saham: PRDA) membukukan pendapatan sebesar Rp2,22 triliun di tahun 2023, naik sekitar 2% year on year. Atas pencapaian ini, Prodia akan melanjutkan riwayat rasio pembagian dividen yang sama dengan periode sebelumnya, yaitu sebesar Rp155,6 miliar atau 60% dari laba bersih perseroan. Pembagian dividen ini setara dengan nilai Rp165,97 per lembar sahamnya. Dalam mendorong pertumbuhan pendapatan di tahun kinerja 2024, Prodia akan mengimplementasikan strategi bisnis dengan mendorong pendekatan kepada pelanggan, baik B to



C maupun B to B, mengoptimalkan layanan Prodia Anywhere Services, ekspansi layanan klinik dan outlet perseroan, meningkatkan kontribusi transaksi digital melalui pengembangan aplikasi dan fitur-fitur U by Prodia, dan terus mengedukasi kesehatan pelanggan dan masyarakat, serta mengkokohkan bisnis Prodia ke arah praktik bisnis berbasis ESG.

Prodia Resmikan Pusat Rujukan Laboratorium Diagnostik & Layanan Kesehatan di Blora

PT Prodia Widyahusada Tbk (Prodia) meresmikan Prodia Cepu yang berlokasi di Jl. Pemuda No. 60, Kabupaten Blora, Jawa Tengah. Melalui peresmian ini, Prodia berupaya untuk menghadirkan wajah baru dari fasilitas layanan kesehatan yang mengedepankan kenyamanan dan *excellent customer journey*. Prodia Cepu menghadirkan layanan klinik yang dilengkapi dengan sejumlah peralatan untuk pemeriksaan non-laboratorium yang banyak dibutuhkan untuk medical check-up karyawan dan calon karyawan perusahaan. Sejumlah layanan tersebut semakin melengkapi fasilitas pemeriksaan laboratorium yang sudah ada



sesuai kebutuhan masyarakat Cepu. Tak hanya itu, Prodia Cepu juga menyediakan layanan Home Service untuk pengambilan darah baik di rumah maupun tempat kerja. Pelanggan juga dapat mengakses layanan pemeriksaan kesehatan melalui aplikasi.

Prodia Gandeng RSUD AWS Resmikan Genomic Centre di Samarinda

PT Prodia Widyahusada Tbk (Prodia) terus memperluas layanan dan edukasi mengenai pemeriksaan genomik hingga ke luar Jawa. Prodia kali ini bersama RSUD Abdul Wahab Sjahranie (RSUD AWS) meresmikan Genomic Centre in collaboration with Prodia. Genomic Centre ini nantinya akan menjadi pusat



edukasi terkait pemeriksaan khusus, terutama pemeriksaan genomik. Langkah ini merupakan komitmen dari kedua pihak dalam meningkatkan mutu pelayanan dan kelengkapan pemeriksaan penunjang personalized medicine bagi masyarakat Samarinda dan sekitarnya. Kemitraan ini diharapkan dapat meningkatkan kelengkapan pemeriksaan genomik dan esoterik, serta memberikan akses terhadap informasi

kesehatan yang dapat dijangkau lebih dekat oleh dokter dan masyarakat. Upaya ini juga merupakan komitmen nyata Prodia sebagai laboratorium pusat rujukan nasional dalam memperluas jejaring layanan kesehatan yang holistik dan mudah dijangkau guna memenuhi kebutuhan pemeriksaan laboratorium yang lengkap, akurat, personal, dan bermutu tinggi di Indonesia.

Fasilitasi Kebutuhan Pemeriksaan Genomik bagi Masyarakat Jawa Tengah, Prodia dan SMC RS Telogorejo Jalin Kemitraan

PT Prodia Widyahusada Tbk (Prodia) dan Semarang Medical Center Rumah Sakit Telogorejo (SMC RS Telogorejo) secara resmi menghadirkan Genomic Centre yang bertujuan untuk menjadi pusat edukasi terkait pemeriksaan khusus, terutama pemeriksaan genomik di Jawa Tengah dan sekitarnya. Dengan kerja sama ini, Prodia akan menyediakan sumber daya manusia untuk memberikan informasi terkait pemeriksaan genomik kepada pasien dan dokter di SMC RS Telogorejo mulai dari analisis hingga pemerolehan



profil genomik masing-masing individu. Melalui kerja sama ini, kedua pihak akan memberikan layanan konsultasi pra dan pasca pemeriksaan genomik. Mulai dari skrining terkait risiko penyakit, upaya pencegahan, onkologi, diagnosis, dan pengobatan yang tepat kepada pasien.

Prodia bersama Roche Diagnostics Luncurkan Next Generation Laboratory Automation System

PT Prodia Widyahusada, Tbk (kode saham: PRDA), mengumumkan kemitraannya dengan Roche Diagnostics Indonesia dalam menghadirkan next generation laboratory dengan cobas® connection Modules untuk pemeriksaan kimia klinik dan imunoesai. Berlokasi di Grha Prodia Surabaya, layanan laboratorium ini tersedia untuk melayani kebutuhan pengujian diagnostik di kawasan Jawa Timur, Bali, dan Nusa Tenggara. Sistem otomasi laboratorium ini diresmikan oleh Dewi Muliaty selaku Direktur Utama PT Prodia Widyahusada Tbk, Lee Poh Seng selaku Director, Diagnostics Division, PT Roche Indonesia, serta dihadiri oleh jajaran manajemen dari masing-masing perusahaan dan mitra strategis



Prodia. Kehadiran cobas® connection Modules terbaru dari Roche ini, merupakan yang pertama hadir di kawasan Jawa Timur, Bali, dan Nusa Tenggara. Hadirnya laboratorium otomasi ini diharapkan dapat memperluas akses masyarakat terhadap pengujian diagnostik yang akurat serta meningkatkan produktivitas dan efisiensi proses kerja di laboratorium secara optimal.

Prodia Ambil Langkah Strategis Beli Saham Proline

PT Prodia Widyahusada Tbk (Prodia) membeli 39% saham PT Prodia Diagnostic Line (Proline), produsen alat kesehatan *in vitro diagnostic* nasional, untuk memperkuat dan mengamankan rantai pasoknya di tengah ketidakpastian geopolitik. Langkah strategis ini diambil untuk mengurangi risiko operasional, meningkatkan kontrol rantai pasok, dan mendukung kemandirian alat kesehatan di Indonesia. Keputusan ini memperlihatkan komitmen Prodia dalam memperluas bisnisnya di industri alat kesehatan yang diharapkan dapat memperkuat posisi Prodia dalam industri kesehatan serta membuka peluang-peluang baru



yang menjanjikan. Dengan mengakuisisi 39% saham Proline, Prodia optimis dapat berkontribusi terhadap pendapatan Prodia. Dari aspek keuangan, langkah pembelian saham yang dilakukan Prodia ini diharapkan dapat memberikan nilai tambah pada laba bersih, aset, dan ekuitas Prodia, yang diproyeksikan akan terus meningkat hingga tahun-tahun mendatang.

Prodia Kembali Raih Akreditasi College of American Pathologists (CAP) Selama 12 Tahun Berturut-turut

PT Prodia Widyahusada Tbk (kode saham: PRDA) dengan bangga meraih akreditasi dari College of American Pathologists (CAP) untuk ke-12 kalinya sejak tahun 2012. Sebagai satu-satunya Laboratorium Klinik di Indonesia terakreditasi CAP, Prodia menawarkan standar diagnostik kelas dunia. Sertifikasi CAP membuat Prodia setara dengan laboratorium global lainnya, memastikan hasil diagnostik lebih akurat dan terpercaya serta meningkatkan kepercayaan pelanggan melalui standar keamanan dan kualitas tinggi. Dengan demikian, hasil



pemeriksaan Prodia juga sudah diakui di luar negeri tanpa perlu dilakukan pemeriksaan ulang. Melalui pengimplementasian Good Laboratory Practices, Prodia tetap menjadi pionir dalam industri layanan diagnostik kesehatan di Indonesia selama lebih dari 50 tahun.

Prodia Inisiasi Rangkaian Kolaborasi Komunitas di 6 Kota

Setelah konsisten menggelar Prodia Healthy Fun Festival (PHFF) sejak tahun 2017, tahun ini PT Prodia Widyahusada Tbk (Prodia) menginisiasi program berkelanjutan melalui keterlibatan langsung dengan komunitas berdaya dalam program bertajuk Prodia Healthy & Fun with Community (Prodia HFC). Secara khusus, Prodia HFC akan menjadi sarana bagi komunitas lokal yang sudah memiliki program rutin untuk terus memelihara gaya hidup sehat dan membangun hubungan yang positif. Prodia menyadari komunitas memiliki dampak yang besar untuk menciptakan budaya



preventif yang berkelanjutan. Kegiatan ini berlangsung di enam kota mulai dari Medan, Makassar, Semarang, Surabaya, Bandung, dan berakhir di Jakarta. Inisiasi skala nasional ini juga mendukung visi pemerintah dalam mewujudkan Indonesia Bugar dengan target 70% masyarakat aktif berolahraga sebanyak tiga kali seminggu dengan durasi minimal 60 menit pada tahun 2045.

PAGI ITU GENNO DAN GENNIE ASYIK MEMBAHAS TENTANG KASUS STUNTING YANG MASIH DIDERITA OLEH ANAK-ANAK DI INDONESIA





Prodia

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!



Prodia.co.id



1500 830

