

FOKUS

Pentingnya
Pemeriksaan
Kesehatan
Pranikah

UNGGULAN

Demensia:
Bukan
Sekadar Pikun,
Kenali Gejala
dan Cara
Mencegahnya

DIAGNOSIS

Pemeriksaan
IMMUNERisk
Bantu Deteksi
7 Risiko
Penyakit
Autoimun

FIGUR Qory Sandioriva

Survivor Autoimun yang Terus Berkarya

Imun Kuat, Sehat Lebih Hemat



Tukarkan Poin Anda sekarang
dan dapatkan **Voucher Hemat Biaya**
untuk berbagai **layanan vaksinasi**
bagi Anda dan kerabat*.

Berlaku di U by Prodia dan cabang Prodia
sepanjang 2025.

*Syarat dan ketentuan berlaku.



Download sekarang!



[Prodia.co.id](https://prodia.co.id) ☎ 1500 830

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

**Dr. Dewi Muliaty, M.Si**

Presiden Direktur PT Prodia Widyahusada Tbk.

Pernikahan adalah impian bagi banyak orang di dunia. Namun, sebelum menikah ada hal penting yang wajib dilakukan oleh para calon pengantin baik laki-laki maupun perempuan, yaitu pemeriksaan kesehatan pranikah atau *premarital check-up*. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) bekerja sama dengan Kementerian Agama RI menjadikan *premarital check-up* wajib bagi pasangan yang akan menikah. Untuk itu pada edisi ini kami mengulas pentingnya *premarital check-up* sebelum melangsungkan pernikahan, apa saja yang harus diperiksa serta risiko apa yang mungkin ditemui kami bahas lengkap pada edisi ini. Tak hanya itu jangan buru-buru panik bila menemukan benjolan kecil teraba di bagian leher anak Anda. Benjolan tersebut kemungkinan muncul akibat membesarnya kelenjar getah bening yang disebabkan oleh infeksi di bagian tubuh tertentu. Pada sebagian besar kasus, kondisi ini bukan tergolong masalah kesehatan yang serius dan tidak menimbulkan dampak yang berbahaya, ulasan lengkapnya dapat Anda baca pada rubrik Sehat Anak. Pada rubrik Sehat Remaja kami mengulas mengenai tren *vape* yang semakin populer di masyarakat bahkan kini menjangkau kalangan remaja. Apa saja dampak buruk kesehatan yang tersimpan kami ulas secara komprehensif pada edisi ini. Untuk rubrik Sehat Wanita, kami mengangkat tentang berbagai masalah menstruasi dan kesuburan pada perempuan.

Anda juga perlu mewaspadai penyakit cacar api atau *Herpes Zoster* yang semakin mudah menular pada orang usia 50 tahun ke atas. Penyakit yang membuat kulit ruam disertai rasa sakit ini kini dapat dicegah dengan vaksinasi yang dapat dilakukan di Prodia. Selain itu, Prodia juga memiliki layanan IMMUNErisk untuk mengetahui risiko genetik terhadap penyakit autoimun. Prodia juga memiliki layanan Skrining Demensia yang dikhususkan bagi para pasien yang berusia lanjut agar segera mendapatkan penanganan yang tepat. Sementara itu, Olahraga dan Travelista berangkat dari gaya hidup kaum urban yang mendekat pada kultur lokal. Kami mengangkat kisah tradisi kuliner Nusantara yang kaya cerita dan manfaat kesehatan, mulai bandeng bakar ala warung-warung Pangkep yang populer di Sulawesi Selatan dan Indonesia Timur hingga aneka sajian makanan penutup dari Pontianak yang segar dan kini tengah viral. Sedangkan Travelista akan mengangkat tema *walking tour* atau wisata jalan kaki yang kini kian populer. Wisata ini menyehatkan fisik dan psikis, target harian langkah tercapai dan hormon kegembiraan pun optimal. Siapa yang tak suka dengan kisah sejarah dan budaya yang bisa kita simak sambil menyambangi bangunan tua, kuliner legendaris, dan peristiwa keseharian yang kerap luput saat kita melintasi trotoar kota dengan berkendara.

Selamat membaca dan semoga bermanfaat bagi kita semua!

Salam sehat.



06 FOKUS

Pentingnya Pemeriksaan
Kesehatan Pranikah

14 SOROTAN

dr. Nivi Chandiawati, SpOG., MARS
Meminimalkan Penyakit Turunan

27 DIAGNOSIS

Pemeriksaan IMMUNErisk
Bantu Deteksi 7 Risiko Penyakit Autoimun

31 UNGGULAN

Demensia: Bukan Sekadar Pikun,
Kenali Gejala dan Cara Mencegahnya

33 AKTUALITA

Cacar Api: Penyakit Kulit
yang Perlu Diwaspadai

36 BERBAGI SEHAT

Pelanggan Setia Selama 26 Tahun

37 SEHAT ANAK

Benjolan di Leher Anak, Bahayakah?

44 SEHAT REMAJA

Vape, Merokok Gaya Baru yang Penuh Risiko



18 FIGUR

Qory Sandioriva,
Survivor Autoimun yang
Terus Berkarya

50 SEHAT WANITA

Ketika Datang Bulan
Mengundang Rasa Cemas



**56 SEHAT JIWA**

Gangguan Kecemasan
Kenali Gejalanya,
Tangani hingga Tuntas

62 BUGAR

Agar Hobi Lari
Tak Sekadar FOMO

74 OLAHRASA

Bandeng Bakar,
Lemaknya Bersahabat

80 Q&A**82 KUIS****83 LIPUTAN & PERISTIWA****86 KOMIK****Celoteh**

Saya selalu memeriksakan kesehatan di Prodia karena memiliki petugas pengambilan darah (*Phlebotomist*) yang handal dan berpengalaman. Terlebih saya memiliki pengalaman mulai dari ibu saya yang memiliki pembuluh darah yang sulit, tetapi di Prodia bisa diambil hanya dalam satu kali tindakan. Oleh karena itu saya merasa percaya dan kebutuhan pemeriksaan lab terlayani dengan baik. Selain itu hasil pemeriksaannya pun mudah diakses secara daring via aplikasi.

Diane Gondokusumo

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



Pentingnya Pemeriksaan Kesehatan Pranikah

dr. Nivi Chandiawati, SpOG., MARS

- Lulusan S2 Magister Administrasi Rumah Sakit Universitas Pelita Harapan (2024)
- Pendidikan Dokter Spesialis Ilmu Kebidanan dan Kandungan di Universitas Sam Ratulangi Manado (2020)
- Lulusan S1 Kedokteran dan Profesi Kedokteran Umum di Universitas Tarumanegara Jakarta (2012)
- Praktik di Prodia Women's Health Centre
- Praktik di Brawijaya Hospital Bojongsari, Depok

Pernikahan adalah impian bagi banyak orang di dunia. Melalui pernikahan diharapkan akan menjalani kehidupan bahagia bersama pasangan serta memiliki keturunan yang menggemaskan. Namun, sebelum menikah ada hal penting yang wajib dilakukan oleh para calon pengantin baik laki-laki maupun perempuan.

Hal tersebut adalah pemeriksaan kesehatan pranikah atau *premarital check-up*. Menurut data dari Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) per Maret 2022, dari 100.000 calon pengantin, 17,8% menderita anemia dan 18% mengalami kurang energi kronis. Data tersebut yang



Pemeriksaan kesehatan pranikah bukan sekadar syarat menikah saja, namun ada banyak manfaat yang diperoleh di masa depan terutama terkait kesehatan para buah hati.



kemudian mendorong BKKBN bekerja sama dengan Kementerian Agama RI menjadikan *premarital check-up* wajib bagi pasangan yang akan menikah. *Premarital check-up* sendiri tidak hanya dilakukan di Indonesia, praktinya juga dilakukan di banyak negara seperti Amerika Serikat dan Singapura.

Sebetulnya seperti apa pemeriksaan kesehatan pranikah? Serta bagaimana urgensinya?

Dokter spesialis kandungan dan kebidanan dr. Nivi

Chandiawati, SpOG., MARS menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan *premarital check-up* ialah serangkaian tes kesehatan yang dilakukan oleh calon pengantin untuk mendeteksi risiko penyakit yang dapat membahayakan diri sendiri, pasangan, maupun keturunannya nanti.

"Jadi tes ini, manfaat pertama untuk mendeteksi masalah-masalah, seperti misalnya pada perempuan ditemukan banyak sekali kasus Polycystic Ovary





Dengan *premarital check-up* kita bisa mendeteksi lebih awal masalah dan menjalankan perawatan sebelum menikah.

Syndrome (PCOS) atau pada laki-laki masalah yang ditemukan terkait dengan sperma,” papar dr Nivi.

Lebih lanjut pada laki-laki masalah sperma yang ditemukan 40% adalah infertilitas yang sangat berpengaruh pada keberhasilan kehamilan, karena mayoritas pasangan menikah pasti bertujuan untuk memiliki anak.

“Kalau menikah tujuannya untuk memiliki anak maka infertilitas ini menjadi masalah karena biasanya setelah menikah orang berpikir bagaimana agar cepat punya anak. Dengan *premarital check-up* kita bisa mendeteksi lebih awal masalah ini dan menjalankan persiapan sebelum menikah,” imbuhnya.

Selain mendeteksi kesuburan pasangan, *premarital check-up* juga bermanfaat untuk mendeteksi penyakit bawaan yang kemungkinan dapat diwarisi pada keturunannya nanti. Penyakit yang dimaksud adalah HIV, hepatitis B, rubella, toxoplasma, dan Cytomegalovirus (CMV) yang kemungkinan akan berdampak pada anaknya nanti.

Lebih lanjut, dr Nivi memaparkan misalnya salah satu pasangan memiliki toxoplasma maka kemungkinan anak yang dilahirkannya akan menderita hidrosefalus. Toxoplasma sendiri biasanya diderita oleh pasien-pasien yang memelihara hewan berbulu seperti kucing.

Lalu ada pula jika pasangan mengidap rubella maka anak yang dilahirkannya dapat berisiko terkena katarak kongenital.

“Selanjutnya HIV, jika calon ibunya positif HIV maka bisa kita beri obat dari awal dan calon bayinya kemungkinan akan negatif HIV. Hal-hal semacam ini bisa diketahui dari *premarital check-up*,” kata dr Nivi.

Periksa yang Lengkap

Persyaratan *premarital check-up* sebagai salah satu syarat pernikahan memang wajib dilakukan, namun pada praktiknya ada pula sebagian masyarakat yang kurang memiliki kesadaran akan hal ini. Menurut dr Nivi hal tersebut terjadi karena status sosial yang beragam di masyarakat.

“Pasien dengan status *middle up*, mereka cukup sadar akan hal itu. Tapi kalau misalnya agak *middle low* atau secara pendidikan rendah itu agak sulit,” kata dia.

Selain itu, *premarital check-up* juga cukup beragam. Misalnya jika hanya ingin tes yang wajib untuk memenuhi persyaratan maka dapat dilakukan di Puskesmas, biasanya meliputi tes HIV, sifilis, HbsAg, gula darah sewaktu, cek Hb, dan protein urine. Sementara itu jika calon pengantin ingin melakukan tes yang lebih

lengkap bisa dilakukan di rumah sakit ataupun klinik seperti Prodia Women's Health Centre.

Lakukan 3-6 Bulan Sebelum Menikah

Premarital check-up sebaiknya dilakukan pada 3-6 bulan sebelum pernikahan. Hal tersebut dilakukan agar jika hasil tesnya kurang bagus maka masih ada waktu untuk dilakukan perawatan atau pengobatan. Misalnya,

hasil tes menunjukkan kondisi sperma calon pengantin laki-laki kurang bagus maka bisa diperbaiki.

"Sperma itu setiap 3 bulan kondisinya berubah, jadi kalau misalnya tes 6 bulan sebelum menikah dan kualitas spermanya buruk maka bisa diperbaiki dengan pola hidup dan nanti kita tes lagi 3 bulan ke depan untuk melihat perbaikannya," pungkas dr Nivi.



Manfaat Premarital Check-Up

1. Mengidentifikasi penyakit keturunan.
2. Mengidentifikasi kelainan darah.
3. Mengidentifikasi gangguan sistem kekebalan tubuh.
4. Mengidentifikasi penyakit menular seksual.
5. Mengetahui risiko penyakit yang dapat diwariskan kepada anak lebih awal sehingga dapat dilakukan pencegahan dan memitigasi risiko-risiko tersebut.



Panel Premarital Laki-laki di Prodia Detail Pemeriksaan:

- **Badan Inklusi HbH**
Mendeteksi hemoglobin yang tidak stabil pada eritrosit penderita yang menunjukkan HbH disease dan juga thalassemia alpha dan membentuk gambaran seperti “bola golf”.
- **Gambaran Darah Tepi**
Untuk mengevaluasi dan diagnosis berbagai kondisi medis seperti kelainan sel darah merah, sel darah putih dan trombosit. Evaluasi nilai abnormal yang didapatkan pada hematologi rutin atau hematologi lengkap.
- **Hematologi Lengkap**
Merupakan penilaian dasar komponen eritrosit, leukosit, trombosit yang bermanfaat untuk evaluasi anemia, leukemia, infeksi bakteri, virus parasit dan kemungkinan alergi, polisitemia, kemungkinan kelainan perdarahan dan risiko inflamasi yang dilihat dari nilai LED.
- **Urine Rutin**
Menyaring, membantu diagnosis, dan/ atau memantau beberapa penyakit dan kondisi seperti kelainan ginjal/saluran kemih, gangguan infeksi saluran kemih (ISK), dan penyakit metabolik atau sistemik.
- **VDRL/RPR**
- **Ferritin**
Mengetahui cadangan besi tubuh. Kadar ferritin berkorelasi dengan dan berguna pada evaluasi dari *total body storage iron*. Pada hemokromatosis, ferritin dan *iron saturation* meningkat. Kadar ferritin pada hemakromatosis dapat menjadi > 1000 ng/mL (SI: > 1000ng/mL).
- **Golongan Darah A, B, O, dan rhesus**
Menentukan golongan darah pada individu yang akan melakukan transfusi darah, wanita hamil dan bayi baru lahir. Mendeteksi prognosis penyakit hemolitik pada bayi baru lahir, pemeriksaan awal kehamilan, dan sebagai upaya perlindungan pada individu yang melakukan operasi obstetrik atau pada kasus perdarahan yang lain.
- **Glukosa Puasa**
Penentuan konsentrasi glukosa puasa juga dapat digunakan dalam diagnosis dan penanganan beberapa gangguan metabolik tertentu seperti asidosis, ketosis, dehidrasi dan koma.
- **HBsAg**
Untuk mendiagnosis infeksi hepatitis B. HBsAg dapat menghilang seiring proses penyembuhan dan juga dapat menetap pada infeksi kronis hepatitis. Jika hasilnya “positif” atau “reaktif” menandakan bahwa seseorang sedang terinfeksi hepatitis B dan memiliki kemampuan menularkan infeksi terhadap yang lain.
- **Analisis Hb**
Pemeriksaan untuk mengetahui kondisi kelainan darah yang disebabkan oleh bentuk hemoglobin yang tidak normal (hemoglobinopati) atau talasemia atau adanya varian hemoglobin yang dapat menjadi penyebab anemia atau gejala yang disebabkan kelainan darah lainnya.

Panel Premarital Perempuan di Prodia Detail Pemeriksaan:

- **Badan Inklusi HbH**
Mendeteksi hemoglobin yang tidak stabil pada eritrosit penderita yang menunjukkan HbH disease dan juga thalassemia alpha dan membentuk gambaran seperti “bola golf”.
- **Gambaran Darah Tepi**
Untuk mengevaluasi dan diagnosis berbagai kondisi medis seperti kelainan sel darah merah, sel darah putih dan trombosit. Evaluasi nilai abnormal yang didapatkan pada hematologi rutin atau hematologi lengkap.

- **Hematologi Lengkap**

Merupakan penilaian dasar komponen eritrosit, leukosit, trombosit yang bermanfaat untuk evaluasi anemia, leukemia, infeksi bakteri, virus parasit dan kemungkinan alergi, polisitemia, kemungkinan kelainan perdarahan dan risiko inflamasi yang dilihat dari nilai LED.

- **Urine Rutin**

Menyaring, membantu diagnosis, dan/ atau memantau beberapa penyakit dan kondisi seperti kelainan ginjal/saluran kemih, gangguan infeksi saluran kemih (ISK), dan penyakit metabolik atau sistemik.

- **VDRL/RPR**

- **Ferritin**

Mengetahui cadangan besi tubuh. Kadar ferritin berkorelasi dengan dan berguna pada evaluasi dari *total body storage iron*. Pada hemokromatosis, ferritin dan *iron saturation* meningkat. Kadar ferritin pada hemakromatosis dapat menjadi > 1000 ng/mL (SI: > 1000ng/mL).

- **Golongan Darah A, B, O, dan rhesus**

Menentukan golongan darah pada individu yang akan melakukan transfusi darah, wanita hamil dan bayi baru lahir. Mendeteksi prognosis penyakit hemolitik pada bayi baru lahir, pemeriksaan awal kehamilan, dan sebagai upaya perlindungan pada individu yang melakukan operasi obstetrik atau pada kasus perdarahan yang lain.

- **Glukosa Puasa**

Penentuan konsentrasi glukosa puasa juga dapat digunakan dalam diagnosis dan penanganan beberapa gangguan metabolik tertentu seperti asidosis, ketosis, dehidrasi dan koma.

- **HBsAg**

Untuk mendiagnosis infeksi hepatitis B. HBsAg dapat menghilang seiring proses penyembuhan dan juga dapat menetap pada infeksi kronis hepatitis. Jika hasilnya “positif” atau “reaktif” menandakan bahwa seseorang sedang terinfeksi hepatitis B dan memiliki



kemampuan menularkan infeksi terhadap yang lain.

- **Analisis Hb**

Pemeriksaan untuk mengetahui kondisi kelainan darah yang disebabkan oleh bentuk hemoglobin yang tidak normal (hemoglobinopati) atau talasemia atau adanya varian hemoglobin yang dapat menjadi penyebab anemia atau gejala disebabkan kelainan darah lainnya.

- **Anti-Rubella IgG**

Sebagai uji saring, memperkirakan status imun, kontrol respons setelah vaksinasi, diagnosis infeksi aktif yang ditandai dengan peningkatan kadar IgG yang signifikan (2 pemeriksaan dengan interval waktu 3 bulan).

- **Anti-CMV IgG**

Uji saring infeksi CMV, mendeteksi adanya infeksi CMV masa lampau (IgG stabil), mendiagnosis infeksi aktif atau reinfeksi (IgG meningkat), dan mengidentifikasi carrier CMV sebelum menjadi donor darah maupun organ.

- **Anti-Toxoplasma IgG**

Pemeriksaan ini bermanfaat untuk mengetahui status kekebalan terhadap parasit toxoplasma karena anti toxoplasma IgG menetap seumur hidup dengan titer rendah dan mengetahui adanya infeksi akut apabila ditemukan peningkatan IgG hingga titer 2X dalam waktu 2 minggu.



Meminimalkan Penyakit Turunan



Meski *premarital check-up* sudah dilakukan, tidak bisa dipungkiri ada calon pengantin yang membawa penyakit genetik. Hal ini perlu diwaspadai agar dampaknya dapat diminimalkan kepada calon anaknya.

P*remarital check-up* memang wajib bagi siapapun yang ingin menikah di Indonesia. Manfaatnya pun sangat positif karena masing-masing calon pengantin dapat mengetahui kesehatan fisiknya sebelum membangun rumah tangga. Namun, ada penyakit-penyakit genetik yang tidak dapat disembuhkan bahkan dapat diwariskan pada anak-anaknya nanti.

Dengan *premarital check-up* maka calon pengantin dapat mempersiapkan diri untuk meminimalkan mewarisi penyakit pada calon anaknya nanti. Adapun penyakit genetik yang dimaksud contohnya adalah thalassemia, diabetes melitus, dan beberapa lainnya.

"Bagi calon pengantin yang memang memiliki penyakit genetik memang agak sulit untuk meminimalkan pewarisan penyakit tersebut. Sebelum hamil, pasien harus benar-benar dipersiapkan dan saat hamil harus dipantau oleh dokter penyakit dalam dan obgyn," kata dr Nivi.

Lebih lanjut beliau menjelaskan jika pasien memiliki riwayat diabetes maka bayi yang dilahirkannya harus segera dicek kadar gula darahnya. Jika memiliki riwayat thalassemia maka harus langsung dicek kondisi darahnya.

Diabetes Melitus

Dalam *premarital check-up* ada tes gula darah. Jika kadar gula darah tinggi dapat menunjukkan adanya diabetes. Jika terjadi pada calon pengantin laki-laki kondisi tersebut dapat menurunkan kesuburan.

dr. Nivi Chandiawati, SpOG., MARS

- Praktik di Prodia Women's Health Centre
- Praktik di Brawijaya Hospital Bojongsari, Depok

Sementara itu jika diabetes terdeteksi pada calon pengantin perempuan dapat menyebabkan gangguan kehamilan seperti preeklamsia atau kelahiran prematur.

Preeklamsia merupakan kondisi peningkatan tekanan darah dan kelebihan protein dalam urine yang terjadi setelah usia kehamilan lebih dari 20 minggu. Bila tidak segera ditangani, preeklamsia berisiko menyebabkan komplikasi yang berbahaya bagi ibu dan janin. Kondisi ini perlu segera ditangani untuk mencegah komplikasi atau berkembang menjadi eklamsia yang dapat mengancam nyawa ibu hamil dan janin.

Jika preeklamsia yang tidak tertangani dapat menyebabkan komplikasi pada ibu hamil, seperti eklamsia, solusio plasenta, kerusakan organ (edema paru, gagal ginjal, dan gagal hati), stroke hemoragik, penyakit jantung, gangguan pembekuan darah, dan sindrom (*haemolysis, elevated liver enzymes, low platelet count*) HELLP. Selain ibu, janin juga dapat mengalami sejumlah komplikasi, seperti pertumbuhan janin terhambat, lahir prematur, lahir dengan berat badan rendah, dan *neonatal respiratory distress syndrome* (NRDS). Komplikasi diabetes dapat dicegah jika kondisi ini ditangani secara dini. Oleh karena itu, pasangan yang berencana membangun keluarga direncanakan untuk menjalani *premarital check-up*.

Thalassemia

Penyakit ini merupakan salah satu penyakit yang terjadi akibat faktor genetik. Thalassemia akan menyebabkan pengidapnya mengalami kelainan darah yang mengakibatkan protein dalam sel darah merah tidak dapat berfungsi secara normal. Pengidap thalassemia cenderung memiliki kadar hemoglobin yang rendah. Padahal, hemoglobin berperan penting untuk mengedarkan oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Rendahnya kadar hemoglobin pada pengidap thalassemia, mengakibatkan tingkat oksigen dalam tubuh juga ikut rendah.

Jika hal tersebut terjadi, akan mengganggu pengidap saat menjalani aktivitas sehari-hari. Hal tersebut akan membuat pengidapnya mudah lelah, sering mengantuk, pingsan, bahkan kesulitan bernapas.

Normalnya, sel darah merah memiliki masa pakai 120 hari, tapi pada pengidap thalassemia, umurnya akan lebih cepat. Hal tersebut terjadi karena sel darah merah pada pengidap thalassemia lebih cepat rusak dan pembentukannya tidak sempurna. Kondisi tersebut yang kemudian membuat tubuh kekurangan sel darah merah yang dampaknya dapat menyebabkan pembengkakan pada organ hati dan limpa. Ketika hal tersebut terjadi, penyerapan zat besi di usus akan meningkat, sehingga zat besi yang dibutuhkan oleh tubuh tidak tercukupi dengan baik. Kekurangan sel darah merah dalam tubuh juga akan membuat tulang mengalami perubahan, menjadi lebih tipis, mudah patah dan osteoporosis.

Jika tidak ditangani dengan tepat, thalassemia berisiko menimbulkan komplikasi, seperti gagal jantung, kerusakan organ tubuh, gangguan hati, terhambatnya pertumbuhan, bahkan kematian.

Premarital check-up wajib dilakukan guna mengetahui adanya riwayat anemia atau keluarga dengan keluhan anemia. Jika terdeteksi sejak dini, dokter dapat mencegah atau mengatasi penyebaran penyakit ini dengan lebih cepat. Thalassemia sendiri terbagi menjadi dua jenis, yaitu thalassemia mayor yang membawa sifat atau gen secara penuh dan thalassemia minor yang hanya membawa sifat. Jika pasangan yang hendak menikah merupakan pembawa gen tersebut, maka sudah dapat dipastikan anak mereka akan menderita thalassemia mayor atau minor. Untuk itu, *premarital check-up* dibutuhkan guna menghindari adanya penyakit berbahaya kelak yang bisa saja timbul, salah satunya adalah thalassemia.

Gaya Hidup Sehat

Sebelum melakukan *premarital check-up* dr Nivi menyarankan agar calon pengantin harus memiliki gaya hidup yang sehat. Gaya hidup sehat yang dimaksud termasuk pola makan, olahraga, dan jam tidur yang teratur. Yang kedua adalah meminimalisasi tingkat stres.

"Jadi kalau pesan dari saya pertama selalu perbaiki *lifestyle*. Karena pasien yang datang ke saya untuk program hamil itu biasanya terkendala gaya hidup. Gaya hidup harus sehat dan seimbang," pungkas dr Nivi.

7 Langkah Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

1. Lakukan aktivitas fisik

Melakukan aktivitas fisik setidaknya 30 menit sehari. Anda akan mendapatkan banyak manfaat jika melakukannya secara rutin, mulai dari mengendalikan berat badan dan tekanan darah, memperbaiki postur tubuh, memperbaiki kelenturan sendi dan kekuatan otot, mencegah diabetes melitus, serta mengendalikan stres.



2. Konsumsi buah dan sayuran

Buah dan sayur memiliki banyak manfaat bagi tubuh. Selain kandungan seratnya yang baik bagi sistem pencernaan, kandungan vitamin, mineral, maupun antioksidan yang terkandung di dalamnya juga membantu melindungi tubuh dari serangan bibit penyakit.



3. Tidak merokok

Merokok selain merugikan kesehatan diri sendiri, rokok juga merugikan orang-orang di sekitar kita. Partikel beracun yang terkandung dalam asap rokok dapat berdampak buruk bagi yang menghirupnya bahkan bagi mereka yang tidak merokok sekali pun.



4. Tidak mengonsumsi minuman beralkohol

Mengonsumsi minuman beralkohol dapat memberikan dampak buruk bagi diri sendiri maupun lingkungan.



5. Lakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala

Melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dapat mempermudah proses deteksi dini penyakit, sehingga tindakan lanjutan yang diambil akan lebih tepat.



6. Jaga kebersihan lingkungan

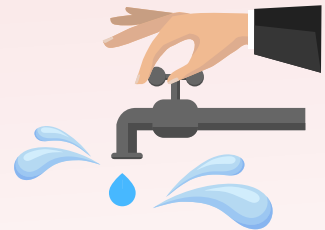
Langkah menjaga kebersihan lingkungan dapat mengurangi risiko gangguan kesehatan seperti mencegah perkembangan vektor penyakit yang ada di lingkungan sekitar. Langkah sederhana yang dapat dilakukan di tingkat rumah tangga adalah dengan pengelolaan sampah.



7. Gunakan sistem sanitasi yang baik

Aktivitas mandi, cuci, kakus (MCK) harus dilakukan pada sistem sanitasi yang baik.

Jika dilakukan sembarangan dapat meningkatkan risiko penularan berbagai jenis penyakit dan menurunkan kualitas lingkungan.



Sumber: Kemenkes RI



Qory Sandioriva

Survivor Autoimun yang Terus Berkarya

Nama Qory Sandioriva sudah lama tidak terdengar di dunia hiburan Tanah Air, perempuan berusia 33 tahun tersebut ternyata selama ini sedang memperbaiki dirinya, utamanya melakukan perawatan medis agar dapat sembuh dari penyakit autoimun yang sudah dideritanya sejak lama. Di sebuah studio di kawasan Tangerang, Banten, Qory menceritakan bahwa dirinya sudah autoimun sejak bayi.

"Aku bisa kena autoimun itu karena faktor genetik dari mama ku. Sebenarnya aku sudah autoimun sejak bayi yang salah satu tandanya adalah kelainan jantung," papar Qory.

Lebih lanjut dirinya menceritakan autoimunya semakin menjadi karena kebiasaan olahraganya yang berhenti. Qory sendiri mengisi masa remajanya sebagai atlet

FOTO-FOTO: DOK MEDIA INDONESIA

A full-page photograph of a woman, Qory Sandioriva, smiling and looking upwards. She is wearing a bright purple zip-up jacket over a matching purple top. Her dark hair is styled in a long braid. She is wearing a gold ring on her finger and a gold bracelet on her wrist. The background is a lush green outdoor setting with trees and a white fence.

Puteri Indonesia 2009 ini tampil sehat, segar, dan energik. Menyanggah status sebagai *survivor autoimun*, Qory Sandioriva membuktikan bahwa penyakit tersebut bisa dilawan agar dapat terus berkarya menyongsong masa depan.

pencak silat dan basket. Ia aktif keduanya hingga usia 16 tahun dan selanjutnya terpilih menjadi Puteri Indonesia di usia 17 tahun.

Di usianya yang masih muda kala itu, Qory pun menjalani perawatan di Korea Selatan selama tiga

bulan. Dari sana diketahui bahwa salah satu faktor yang memperparah autoimunnya adalah berhenti dari kebiasaan atau gaya hidup yang berubah. Saat menjadi atlet ia disiplin menerapkan gaya hidup sehat yang otomatis memengaruhi pola makan yang benar, pola tidur teratur, dan *mindset* yang bersih.



"Alasan ketiganya mungkin karena tanggung jawab yang diemban sebagai Puteri Indonesia di usia 17 tahun, termuda sampai saat ini. Mentalnya belum siap meskipun sudah dididik dan ditatar, belum siapnya mental itu yang memicu depresi, apalagi seorang autoimun itu biasanya perfeksionis," jelas Qory.

Penyakit autoimunnya kala itu sempat parah bahkan membuatnya koma selama hampir satu bulan sebelum dirinya pergi ke Las Vegas, Amerika Serikat untuk mewakili Indonesia dalam ajang Miss Universe 2010.

Menjemput Kesembuhan

Qory sendiri didiagnosis mengidap tiga jenis autoimun, yaitu Systemic Lupus Erythematosus (SLA), Sjorgen's syndrome, dan inflammatory bowel disease (IBD) yang kemudian merusak 13 organ tubuhnya. Meski begitu, dirinya tidak pantang menyerah dan terus melakukan berbagai pengobatan hingga ke luar negeri seperti Singapura, Guangzhou, California, hingga Korea Selatan, metodenya pun beragam mulai dari ganti darah dengan mencari gen darah yang mirip dengannya hingga stem cell dari lemaknya sendiri yang kemudian disuntikan ke 13 organnya yang rusak.

Rangkaian pengobatannya tersebut juga dibarengi dengan penerapan pola hidup sehat yang ketat seperti olahraga 6 jam sehari, asupan makanan, bahkan saat berobat di Korea Selatan tidak boleh ditemani oleh siapa pun demi menjaga kesehatan mental dan psikis dirinya, karena pola pikir juga sangat berpengaruh pada penderita autoimun.

Ibu satu anak ini pun saat ini menerapkan *Autoimmune Diet Protocol* (AIP) dan menjalani perawatan Transcranial Magnetic Stimulation (TMS). Dokter yang menangani Qory pun menyarankannya agar mulai melakukan apa yang disukainya guna mendorong penyembuhannya. Ia pun kembali mulai latihan menyanyi, berenang, ikut kelas konstruksi bunga, hingga kembali ke dunia hiburan.

Hal tersebut dilakukan untuk menunjang kesehatan mental Qory yang juga menjadi faktor penting dalam proses pengobatan autoimun. Kegigihannya dalam melawan autoimun pun





**Disiplin menerapkan gaya hidup
sehat otomatis memengaruhi
pola makan yang benar, pola tidur
teratur, dan *mindset* yang bersih.**

membuahkan hasil, dirinya berhasil menyandang status sebagai survivor autoimun, bahkan didapuk sebagai Duta Autoimun Indonesia oleh Autoimun.id. Sebagai duta, Qory menkampanyekan berbagai hal tentang autoimun kepada siapa saja, mulai dari edukasi apa itu autoimun, berbagi pengalaman tentang autoimun, termasuk memberikan pemahaman mengenai produk-produk yang mengklaim sebagai obat autoimun.

Pecinta Binatang

Qory adalah sosok yang tak lepas dari binatang, bahkan di rumahnya ia memelihara puluhan kucing, iguana, dan beberapa jenis binatang lain. Kecintaan terhadap hewan memang sudah muncul sejak kecil, saat dewasa pun ia dipercaya untuk mengemban tugas sebagai Duta Satwa Indonesia oleh Persatuan Kebun Binatang Se-Indonesia (PKBSI). Tugasnya salah satunya adalah membantu penggalangan dana untuk memberi makan binatang-binatang yang ada di kebun binatang, hal itu karena masih banyak kebutuh binatang yang belum dapat mencukupi kebutuhan makan para binatang yang dipelihara, sehingga banyak yang mati.



Figur

DOK. PRIBADI

“Kita semua bergerak untuk memberi makan para binatang di kebun binatang karena ada banyak binatang langka di dalamnya yang mungkin sulit ditemui di alam liar,” jelas Qory.

Kegiatannya lainnya adalah mengunjungi kebun-kebun binatang untuk mengidentifikasi masalah maupun mendukung program pengembangbiakan binatang, sekaligus memberikan edukasi kepada masyarakat. Lingkup kegiatannya pun tak hanya pada skala nasional tetapi juga menjangkau kawasan Asia Tenggara.

Dekat dengan Anak

Perempuan berusia 33 tahun tersebut memiliki seorang putra bernama Ganesa Tashi Tungka dari pernikahan pertamanya dengan Ramon Yusuf Tungka. Sebagai seorang ibu, Qory menjelaskan selalu mendukung dan membimbing apapun pilihan yang diambil oleh sang anak. “Saya





Biodata

Nama lengkap:
Qory Sandioriva

Tempat, tanggal lahir:
Jakarta, 17 Agustus 1991

Pekerjaan:
Aktris, Model, Entrepreneur,
Floral designer, Director
Marketing Communication
TCK Entertainment

Anak:
Ganesa Tashi Tungka

Prestasi:

- Puteri Indonesia 2009
- Miss Universe Indonesia 2010
- Duta Autoimun NKRI dari Autoimun.id
- Duta Satwa Indonesia dari Perhimpunan Kebun Binatang se-Indonesia (PKBSI)

Film :

- Purple Love (2011)
- Mother Keder (2012)
- Dancing in the Rain (2016)

Sosial media:
Instagram @qorysandioriva dan
@tck.entertainment

ingin anak saya menjadi pribadi yang mandiri, jujur, disiplin, bijaksana, dan dermawan. Saya tidak pernah membatasi mau jadi apa nantinya dan selalu saya tanamkan agar menjadi pribadi yang menghargai perempuan, tidak sombong, dan sederhana,” papar Qory.

Qory mengaku dirinya adalah pribadi yang cukup keras dalam mendidik sang anak, namun hal tersebut untuk mengajarkan kedisiplinan pada dirinya. Sang anak pun meski usianya baru 11 tahun, namun dengan didikan dan refleksi kehidupannya sang ibu telah membentuknya menjadi pribadi yang dewasa. Bahkan Ganesa juga tertarik dengan pencak silat mengikuti jejak sang ibu.

“Anakku bisa terlepas dari trauma psikologis perceraian ku dengan pencak silat. Saya selalu dampingi dan saat ikut kejuaraan dia berhasil dapat emas. Bahkan sekarang dia punya cita-cita untuk menjadi pelatih pencak silat,” papar Qory.

Kembali Berkarya

Sempat vakum dari dunia hiburan karena harus berobat menyembuhkan autoimunnya, tidak menyurutkan semangat Qory untuk kembali berkarya. Bahkan keputusannya kembali ke dunia hiburan justru membantu penyembuhannya karena dunia hiburan adalah passion yang dimilikinya.

“Sekarang aku bersama teman-teman di TCK Entertainment sedang buat film judulnya Macam Betool Aja yang bergenre komedi. Di TCK Entertainment ini aku bertanggungjawab sebagai *director marketing communication*,” ungkap Qory.

Film bergenre komedi tersebut memiliki dialek Medan yang menceritakan tentang keresahan anak muda saat ini yaitu para sarjana yang belum mendapatkan pekerjaan. Film tersebut rencananya akan ditayangkan di layar lebar pada Mei 2025 mendatang.

Bagi Qory dirinya memang harus bekerja karena tubuh itu butuh diberi tugas jika hanya dibiarkan saja maka akan menjadi tidak berguna. “Menurut riset, kalau perempuan bertugas sebagai ibu rumah tangga itu baru menggunakan kemampuannya sekitar 30%. Berarti kita bisa gunakan kemampuan 100% kalau ditambah dengan mengerjakan tugas lain misalnya menjadi seorang istri, ibu rumah tangga, sekaligus bekerja apapun itu,” pungkas Qory.

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

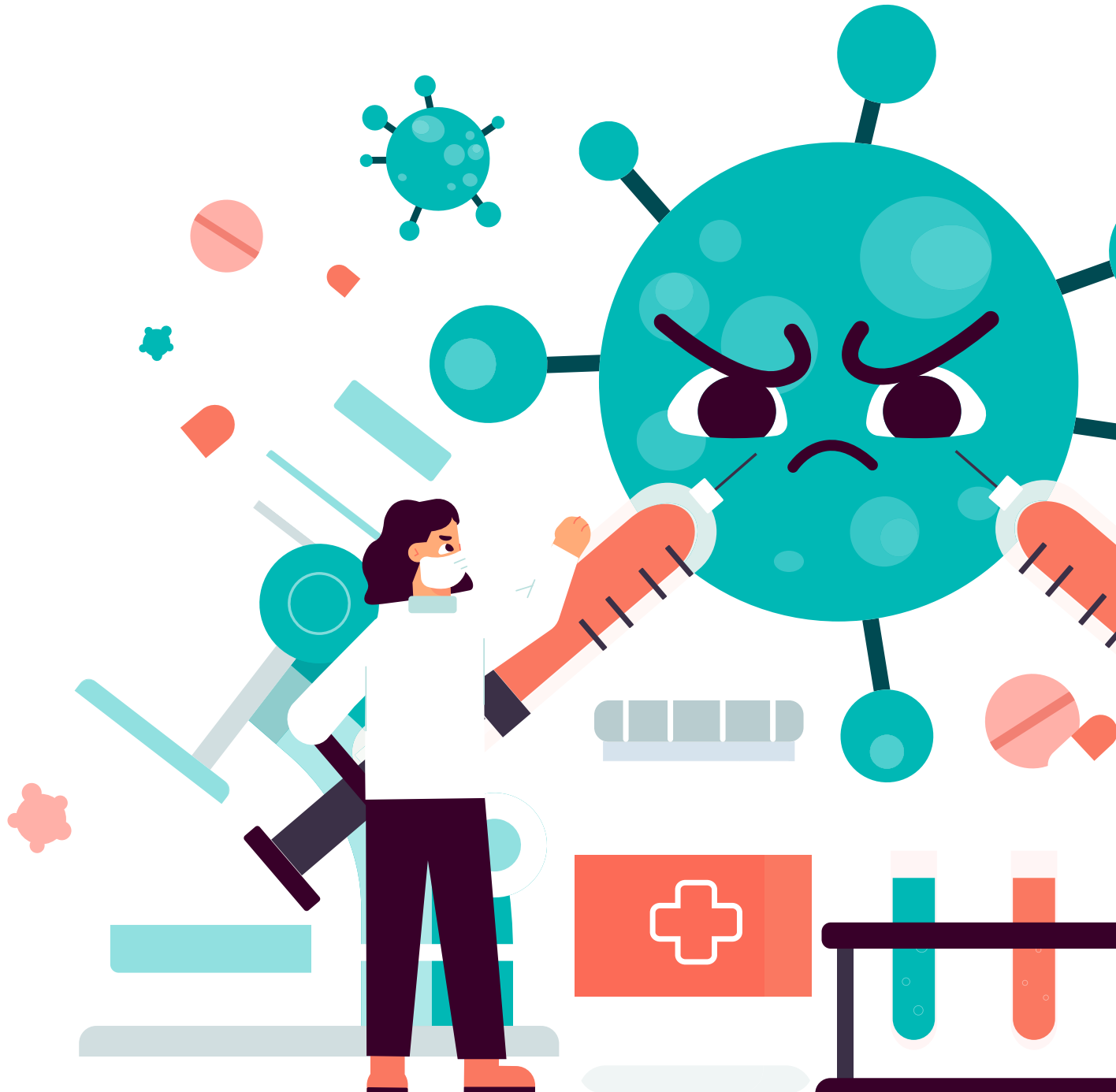


Pemeriksaan IMMUNERisk Bantu Deteksi 7 Risiko Penyakit Autoimun

Guna mendeteksi penyakit autoimun dan alergi, Prodia menghadirkan pemeriksaan IMMUNERisk yang cukup dilakukan sekali seumur hidup. Pemeriksaan akan semakin berdampak positif jika dilakukan sedini mungkin.

Tubuh manusia dilahirkan dengan seperangkat alat pertahanan bernama sistem imun atau kita lebih mengenalnya sebagai sistem kekebalan tubuh. Sistem imun berfungsi sebagai tameng terhadap segala jenis bakteri, kuman, dan virus yang mencoba masuk ke dalam tubuh.

Bila sistem imun lemah, tubuh tidak mendapat cukup perlindungan dari ancaman penyakit yang disebabkan kuman, bakteri, atau virus. Tapi siapa sangka, sistem imun juga bisa menyerang tubuh kita sendiri. Inilah yang terjadi kepada orang yang mengalami autoimun. Pada penderita autoimun, sistem kekebalan tubuh yang



seharusnya menjadi tameng malah ikut membunuh jaringan tubuh empunya.

Pada penderita autoimun, sistem kekebalan tubuh secara keliru menyerang sel-sel tubuh yang tidak seharusnya. Alhasil, terjadi kerusakan di organ dan kondisi ini sangat membahayakan si penderitanya.

Dilansir *guardianlv*, data American Autoimmune Related Diseases Association menunjukkan, ada 50 juta orang Amerika terkena gangguan autoimun. Penyakit ini lebih banyak menyerang wanita, diduga karena tingkat stres wanita yang lebih tinggi sehingga gangguan autoimun menjadi salah satu dari sepuluh penyakit penyebab kematian terbanyak untuk perempuan di segala umur. Namun, bukan berarti para pria dapat mengabaikan autoimun. Semua kalangan masyarakat tetap harus waspada.

Sampai saat ini, belum diketahui penyebab terjadinya penyakit autoimun. Dari berbagai data penelitian, disimpulkan bahwa autoimun disebabkan oleh banyak faktor seperti kebiasaan merokok, paparan sinar matahari, infeksi virus, etnisitas, jenis kelamin dan genetik.

Seiring dengan kemajuan teknologi saat ini kita dapat mengetahui sebagian besar risiko penyakit autoimun/ alergi berdasarkan data penelitian. Bagi yang memiliki risiko tinggi berdasarkan pemeriksaan genomik, jangan kuatir itu bukan takdir. Faktor risiko lain dapat dimodifikasi dan dikontrol secara ketat sehingga penyakit dapat ditunda atau bahkan dicegah.

Pemeriksaan IMMUNErisk mampu mendeteksi risiko seseorang terhadap 7 (tujuh) jenis penyakit terkait sistem imun yang sering terjadi di masyarakat, yakni kelompok penyakit autoimun (*Rheumatoid Arthritis, Psoriasis, Lupus, Alopecia Areata, dan Vitiligo*) serta kelompok penyakit alergi (*Allergic Rhinitis dan Atopic Dermatitis*).

Pemeriksaan ini bermanfaat untuk mengetahui risiko genetik terhadap terjadinya autoimun dan alergi. Pahalanya sama halnya dengan autoimun, penyakit alergi juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan faktor genetik. Faktor genetik merupakan faktor risiko yang tidak dapat diubah sehingga penting untuk diukur agar dapat ditentukan risiko bawaan seseorang terhadap penyakit tertentu.

Cukup Sekali Seumur Hidup

Pemeriksaan IMMUNErisk akan semakin berdampak baik jika dilakukan sedini mungkin. Sama dengan pemeriksaan lain dalam rangkaian Prodia Genomics, IMMUNErisk juga cukup dilakukan satu kali seumur hidup.

Hasil pemeriksaan ini akan menunjukkan kategori risiko penyakit berdasarkan profil gen dalam tubuh





Pada penderita autoimun, sistem kekebalan tubuh secara keliru menyerang sel-sel tubuh yang tidak seharusnya.

seseorang, yakni *low risk*, *average risk*, *potential risk*, dan *high risk*.

Dengan mengetahui risikonya lebih awal, maka mengubah atau memperbaiki pola hidup menjadi lebih sehat dapat segera dilakukan agar terhindar dari

munculnya penyakit yang berisiko tersebut di kemudian hari. Jika hasilnya menunjukkan seseorang memiliki *high risk* terhadap salah satu penyakit, Prodia juga memberikan *free* konsultasi dengan *genetic counselor* untuk membicarakan langkah tepat yang dapat diambil selanjutnya.

Demensia: Bukan Sekadar Pikun, Kenali Gejala dan Cara Mencegahnya

Demensia adalah kondisi yang memengaruhi kemampuan otak, seperti daya ingat, berpikir, dan berkomunikasi.



Apa Itu Demensia?

Demensia bukan sekadar “pikun” biasa. Ini adalah kumpulan gejala yang disebabkan oleh kerusakan otak, yang membuat seseorang sulit mengingat, berpikir, atau melakukan aktivitas sehari-hari. Penyakit Alzheimer adalah jenis demensia yang paling sering ditemui, tetapi ada juga jenis lain seperti demensia vaskular dan demensia Lewy body.

Demensia di Indonesia dan Dunia

Di seluruh dunia, demensia adalah masalah kesehatan yang serius. Sekitar 5,1% hingga 41% orang dewasa di masyarakat mengalami gangguan kognitif, dengan rata-rata global sekitar 19%. Di Indonesia, angka ini juga cukup tinggi, terutama pada kelompok usia di atas 50 tahun. Sayangnya, banyak orang masih menganggap gejala demensia sebagai bagian normal dari penuaan, sehingga sering terlambat ditangani.

Beban Ekonomi dan Finansial Demensia

Demensia tidak hanya berdampak pada kesehatan, tetapi juga menimbulkan beban ekonomi yang besar bagi keluarga dan negara. Berikut beberapa fakta mengenai dampak finansial demensia:

Secara Global:

- Menurut laporan *Alzheimer's Disease International* (ADI), biaya global untuk perawatan demensia diperkirakan mencapai USD 1,3 triliun pada tahun

2030. Angka ini mencakup biaya perawatan medis, perawatan di rumah, dan kehilangan produktivitas.

- Biaya perawatan demensia sering lebih tinggi dibandingkan penyakit kronis lainnya, seperti kanker atau penyakit jantung, karena membutuhkan perawatan jangka panjang dan intensif.

Di Indonesia:

Banyak keluarga harus mengeluarkan biaya besar untuk perawatan medis, obat-obatan, dan perawatan di rumah. Demensia menyebabkan kehilangan produktivitas, baik dari penderita maupun anggota keluarga yang merawatnya. Banyak keluarga harus mengurangi jam kerja atau bahkan berhenti bekerja untuk merawat anggota keluarga yang terkena demensia. Kurangnya fasilitas kesehatan yang memadai dan mahalnya biaya perawatan membuat banyak keluarga kesulitan menghadapi kondisi ini.

Data Terbaru *Skrining* Demensia di Indonesia

Pada tahun 2024, Prodia melakukan *skrining* demensia dan Alzheimer terhadap lebih dari 10.000 responden berusia 50 hingga 88 tahun menggunakan metode AD8 dan MoCA-Ilna. Hasilnya menunjukkan beberapa temuan penting:

Prevalensi Gangguan Kognitif:

Ditemukan bahwa 20%-42% responden mengalami

gangguan kognitif. Angka ini menunjukkan bahwa masalah ini sangat serius dan perlu mendapat perhatian lebih.

Gangguan Kognitif pada Usia Lebih Muda:

Sekitar 28% responden berusia 50-59 tahun juga menunjukkan tanda-tanda gangguan kognitif. Ini artinya, masalah ini bisa dimulai sejak usia paruh baya.

Perbedaan Berdasarkan Jenis Kelamin:

50% pria mengalami gangguan kognitif dibandingkan dengan 38% Wanita.

Temuan ini mengingatkan kita bahwa penurunan kognitif bisa terjadi lebih awal daripada yang kita duga. Oleh karena itu, penting untuk mewaspadai faktor risiko dan mengambil langkah pencegahan sejak dini.

Progresi Perkembangan Demensia: Dimulai dari Gangguan Kognitif Ringan (MCI)

Perkembangan demensia biasanya tidak terjadi secara tiba-tiba. Kondisi ini seringkali dimulai dari tahap yang disebut *Mild Cognitive Impairment* (MCI) atau Gangguan Kognitif Ringan. Pada tahap ini, seseorang mulai mengalami penurunan daya ingat atau kemampuan berpikir yang lebih buruk daripada yang seharusnya, tetapi belum sampai mengganggu aktivitas sehari-hari.

Contoh Gejala MCI:

Sering lupa janji atau kejadian penting.
Kesulitan menemukan kata yang tepat saat berbicara.
Sulit membuat keputusan atau merencanakan sesuatu.

Tidak semua orang dengan MCI akan berkembang menjadi demensia, tetapi MCI bisa menjadi tanda awal. Sekitar 10-15% orang dengan MCI berkembang menjadi demensia setiap tahunnya. Oleh karena itu, deteksi dini sangat penting untuk memperlambat atau mencegah perkembangan lebih lanjut.

Demensia Tidak Hanya Dialami Lansia

Meskipun demensia lebih umum pada lansia, hasil *skrining* demensia yang dilakukan oleh Prodia membuktikan bahwa gangguan kognitif ini bisa mulai muncul sejak usia paruh baya. Data dari *skrining* demensia di Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 28% responden berusia 50-59 tahun mengalami gangguan kognitif. Artinya, demensia bukan hanya masalah orang tua. Jika Anda atau keluarga Anda sudah memasuki usia 50-an, penting untuk mulai memperhatikan kesehatan otak. Gaya hidup tidak

sehat, seperti kurang olahraga, merokok, atau pola makan buruk, bisa meningkatkan risiko demensia lebih cepat.

Siapa yang Berisiko?

Ada beberapa faktor yang bisa meningkatkan risiko demensia:

1. Riwayat Keluarga: Jika ada anggota keluarga yang mengalami demensia, risikonya lebih tinggi.
2. Gaya Hidup Tidak Sehat: Kurang olahraga, merokok, minum alkohol berlebihan, dan pola makan tidak seimbang bisa memperburuk kesehatan otak.
3. Penyakit Tertentu: Diabetes, tekanan darah tinggi, dan obesitas juga meningkatkan risiko demensia.
4. Jenis kelamin: Berdasarkan data terbaru, pria memiliki risiko lebih tinggi dibandingkan wanita untuk mengalami gangguan kognitif.

Cara Mencegah Demensia

1. Pola makan sehat: konsumsi sayuran, buah-buahan, ikan, dan kacang-kacangan. Kurangi makanan tinggi gula dan lemak.
2. Rutin berolahraga: Aktivitas seperti jalan kaki, bersepeda, atau yoga dapat membantu menjaga kesehatan otak.
3. Latih otak: Membaca, belajar hal baru, atau bermain puzzle dapat melatih otak tetap aktif.
4. Kelola stres: Hindari stres berlebihan dan cari bantuan jika merasa tertekan atau cemas.
5. Periksa secara rutin: Deteksi dini gangguan kognitif bisa membantu penanganan lebih cepat. Beberapa pemeriksaan rutin yang dapat dilakukan seperti, pemeriksaan gula darah, kolesterol, memantau kecukupan nutrisi, dan juga melakukan tes kognitif untuk deteksi yang lebih awal.

Kesimpulan

Demensia bukan hanya masalah kesehatan, tetapi juga menimbulkan beban ekonomi dan finansial yang besar bagi keluarga dan negara. Data terbaru dari *skrining* demensia menunjukkan bahwa gangguan kognitif dapat muncul sejak usia 50 tahun, dengan pria lebih berisiko dibandingkan wanita. Perkembangannya sering dimulai dari Gangguan Kognitif Ringan (MCI), yang bisa menjadi tanda awal demensia. Pria memiliki risiko lebih tinggi dibandingkan wanita. Dengan memahami faktor risiko, menerapkan gaya hidup sehat, dan melakukan pemeriksaan rutin, kita bisa mengurangi kemungkinan terkena demensia. Yuk, mulai peduli pada kesehatan otak dari sekarang!



Cacar Api: Penyakit Kulit yang Perlu Diwaspadai

Jika Anda merasa nyeri atau sensasi terbakar pada area tubuh tertentu, bisa jadi itu adalah gejala cacar api.

Apakah Anda pernah mendengar tentang cacar api? Banyak orang mungkin menganggapnya mirip dengan cacar air, tetapi sebenarnya keduanya berbeda. Cacar api, atau dalam istilah medis disebut *herpes zoster*, adalah penyakit yang sering muncul tiba-tiba dengan gejala ruam kulit yang menyakitkan. Meski umumnya menyerang orang dewasa, terutama mereka yang sudah lanjut usia, cacar api sebenarnya bisa dialami oleh siapa saja.

Dalam artikel ini, kita akan mengenal lebih dekat apa itu cacar api, apa penyebabnya, bagaimana cara mencegahnya, serta langkah-langkah yang dapat diambil untuk mengobatinya. Yuk, kita simak bersama agar Anda bisa lebih waspada terhadap penyakit ini!

Penyebab dan Faktor Risiko

Penyebab utama cacar api adalah reaktivasi virus *Varicella zoster*. Beberapa faktor yang meningkatkan risiko seseorang terkena cacar api antara lain:

1. **Sistem Imun yang Melemah:** Kondisi seperti penuaan, penyakit autoimun, atau infeksi seperti HIV/AIDS dapat memengaruhi kemampuan tubuh melawan infeksi.
2. **Stres:** Tekanan emosional atau fisik yang berat dapat menurunkan daya tahan tubuh.
3. **Obat-obatan Imunosupresif:** Penggunaan obat tertentu, seperti yang digunakan dalam kemoterapi atau setelah transplantasi organ, dapat memicu reaktivasi virus.
4. **Riwayat Cacar Air:** Orang yang pernah terkena cacar air memiliki risiko cacar api di kemudian hari.

Gejala Cacar Api

Cacar api sering kali dimulai dengan rasa nyeri atau sensasi seperti terbakar di area tertentu pada tubuh. Beberapa gejala yang biasa terjadi meliputi:

- Nyeri atau kesemutan yang biasanya terasa di satu sisi tubuh, seperti punggung, dada, atau wajah.
- Munculnya ruam merah yang berkembang menjadi lenting berisi cairan.
- Gatal, demam ringan, dan kelelahan.

- Dalam beberapa kasus, gejala dapat melibatkan mata, yang berisiko menyebabkan komplikasi serius pada penglihatan.

Gejala ini umumnya berlangsung selama 2-4 minggu. Namun, beberapa orang dapat mengalami komplikasi berupa nyeri saraf kronis yang dikenal sebagai *postherpetic neuralgia* (PHN).

Mengapa Cacar Api Hanya Muncul di Satu Sisi Tubuh?

Salah satu ciri khas cacar api adalah ruam yang biasanya hanya muncul di satu sisi tubuh. Hal ini disebabkan oleh sifat virus *Varicella zoster* yang "bersembunyi" di ganglia saraf tertentu setelah cacar air sembuh. Ketika virus aktif kembali, ia mengikuti jalur saraf yang terinfeksi, yang disebut *dermatome*. Oleh karena itu, ruam cenderung terbatas pada area tertentu sesuai jalur saraf tersebut.

Meski sebagian besar kasus muncul di tubuh bagian atas, seperti dada atau punggung, cacar api juga dapat muncul di wajah, terutama di dekat mata atau mulut. Jika hal ini terjadi, kondisi tersebut memerlukan perhatian medis segera karena dapat berisiko menyebabkan gangguan penglihatan atau komplikasi lainnya.

Cara Mencegah dan Mengobati Cacar Api

Pencegahan menjadi langkah penting untuk menghindari cacar api. Salah satu cara terbaik adalah melalui vaksinasi. Vaksin *herpes zoster* direkomendasikan untuk orang dewasa berusia 50 tahun ke atas. Selain itu, menjaga pola hidup sehat, seperti makan makanan bergizi, olahraga, dan tidur cukup, dapat membantu meningkatkan sistem imun.

Jika sudah terdiagnosis cacar api, pengobatan yang diberikan bertujuan untuk mengurangi gejala dan mempercepat pemulihan. Beberapa jenis pengobatan yang umum meliputi:

- **Obat Antiviral:** Seperti asiklovir, valasiklovir, atau famsiklovir, yang bekerja untuk menghentikan perkembangan virus.
- **Pereda Nyeri:** Obat seperti parasetamol atau ibuprofen untuk mengatasi nyeri.
- **Krim atau Salep Topikal:** Digunakan untuk mengurangi rasa gatal atau iritasi pada kulit.

Cara terbaik mengatasi cacar api adalah melalui vaksinasi. Vaksin *herpes zoster* direkomendasikan untuk orang dewasa berusia 50 tahun ke atas.



Segera konsultasikan ke dokter jika mengalami gejala cacar api, terutama jika ruam muncul di dekat mata atau jika nyeri terasa sangat hebat.

Kesimpulan

Cacar api adalah penyakit yang umum namun sering kali dianggap sepele. Padahal, jika tidak ditangani dengan

baik, penyakit ini dapat menimbulkan komplikasi serius. Langkah terbaik melindungi diri adalah menjaga daya tahan tubuh dan menjalani vaksinasi.

Bagi Anda yang memiliki riwayat cacar air, waspadai gejala cacar api agar dapat segera mendapatkan penanganan yang tepat.



Pelanggan Setia Selama 26 Tahun

John Sadily

Saya adalah pelanggan Prodia sejak 26 tahun yang lalu, sejak cabang Prodia Pekanbaru dibuka di Riau, saya rutin periksa minimal tiga bulan sekali di Prodia. Riwayat kesehatan saya sejak 26 tahun yang lalu hanya hasil kolesterol total dan kolesterol LDL yang tinggi. Seiring berjalannya waktu, saya menyadari pentingnya menjaga kesehatan sehingga semakin mulai rutin melakukan pemeriksaan di Prodia dan menjaga pola makan serta mengubah gaya hidup. Saya selalu melakukan pemeriksaan di Prodia karena kenyamanannya 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. Hal lain yang menjadi alasan saya tetap setia dan cinta Prodia adalah kemudahan akses secara online (Prodia dalam Genggaman). Saran saya

kepada Prodia agar tetap mempertahankan kualitas layanan yang diberikan kepada pelanggan. Selain itu saya juga berharap Prodia selalu terdepan dan selalu menjamin akurasi hasil pemeriksaan dan membuka cabang di kota Dumai karena peluang di kota Dumai sangat besar. Bapak John Sadily juga berpesan untuk para generasi muda agar tetap menjaga keseimbangan antara kesehatan dan rutinitas pekerjaan yang dilakukan sehari-hari, dengan menyempatkan untuk berolahraga agar kesehatan terjaga. Untuk memastikan jenis olahraga yang cocok dengan tubuh, kita dapat melakukan pemeriksaan PNG (Prodia Nutrigenomics), pemeriksaan ini sangat banyak manfaatnya untuk kesehatan kita kedepannya, tidak hanya olahraga bahkan pemeriksaan ini juga menjelaskan tentang vitamin-vitamin yang kurang di dalam tubuh dan makanan apa yang cocok untuk DNA kita, sehingga untuk kedepannya kesehatan kita lebih prima.



Pelayanan Prima, Praktis, dan Efisien

Ho Hendra Susanto

Saya sudah menjadi anggota PCC sudah sekitar 15 tahun di cabang Prodia Arteri. Saya memang rutin melakukan *medical check up* rutin setiap enam bulan sekali tetapi bila diperlukan saat ada keluhan juga akan datang ke Prodia karena memang lokasinya yang dekat dengan rumah. Menurut saya hasil yang dijabarkan cukup informatif dan mudah dipahami. Saya juga sering merekomendasikan Prodia ke teman-teman terutama layanan *home service*-nya yang praktis dan efisien. Saran saya agar Prodia semakin baik lagi adalah

meningkatkan komunikasi antarbagian sehingga pelanggan mendapatkan informasi yang jelas dan tidak membingungkan. Selain itu, jika memungkinkan agar fasilitas toiletnya dibuat menjadi dua untuk perempuan dan dua untuk laki-laki. Untuk para generasi muda saya berpesan agar sadar kondisi kesehatan dengan menjaga pola makan yang sehat dan seimbang, melakukan olahraga secara konsisten, melakukan *medical check up* enam bulan sekali, dan jika dirasa badan kurang sehat harus segera ke dokter.



Benjolan di Leher Anak, Bahayakah?

Walaupun sebagian besar kasus pembengkakan kelenjar getah bening pada anak tidak berbahaya, namun ada beberapa tanda yang perlu diwaspadai oleh orangtua.



dr. Marissa Tania Stephanie Pudjiadi, SpA.

Praktik

- RS Premier Bintaro, Tangerang Selatan.

Pendidikan:

- Dokter Umum, Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Atma Jaya (2000-2007)
- Dokter Spesialis Anak, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (2007-2011)
- Observer sebagai dokter tamu di MHH Hannover, Jerman (2011)

Jangan buru-buru panik bila menemukan benjolan kecil teraba di bagian leher anak Anda. Benjolan tersebut kemungkinan besar muncul akibat membesarnya kelenjar getah bening. Umumnya disebabkan oleh infeksi di bagian tubuh tertentu. Pada sebagian besar kasus, kondisi ini bukan tergolong masalah kesehatan yang serius dan tidak menimbulkan dampak yang berbahaya. Biasanya kelenjar yang membesar akan mengecil sendiri setelah infeksi atau penyakit yang menyebabkan pembengkakan diobati.

Marissa Tania Stephanie Pudjiadi, dokter spesialis anak dari Rumah Sakit Bintaro Premiere, Kota Tangerang Selatan, Banten, menjelaskan pembengkakan kelenjar getah bening pada anak merupakan hal yang cukup sering terjadi. Terlebih anak-anak sedang di masa pertumbuhan.

"Kondisi ini menunjukkan bahwa sistem kekebalan tubuhnya sedang bekerja melawan infeksi yang diakibatkan oleh virus, bakteri, jamur, atau parasit," katanya.

Ketika terjadi infeksi, kelenjar getah bening biasanya akan membesar atau membesar. Pembengkakan yang memicu munculnya benjolan terjadi karena sel dan cairan menumpuk di dalam kelenjar getah bening

untuk menetralkan penyakit dan infeksi. Selain di leher, pembengkakan kelenjar getah bening dapat dikenali dengan munculnya benjolan di bagian bawah rahang, ketiak, selangkangan, dada, atau perut.

Namun, pembengkakan kelenjar getah bening pada anak bersifat ringan dan tidak terlalu kelihatan sehingga tidak terdeteksi. Pembengkakan kelenjar getah bening yang terjadi pada anak-anak juga biasanya tergolong ringan, tanpa disertai gejala-gejala yang mengganggu, dan dapat sembuh dengan sendirinya. "Misalnya pada saat anak sedang tumbuh gigi atau batuk dan pilek," kata dr. Marissa.

Selain karena infeksi, pembengkakan kelenjar getah bening juga bisa terjadi sebagai respons terhadap alergi yang terjadi secara lokal pada kulit atau di dekat telinga, hidung, dan tenggorokan. Itulah mengapa, kelenjar getah bening pada anak bisa saja membesar saat anak digigit serangga.

Penyebab lainnya yang juga kerap terjadi adalah adanya infeksi pada kelenjar getah bening itu sendiri yang disebut limfadenitis. Infeksi ini bisa disebabkan oleh virus, bakteri, jamur, atau zat asing lainnya. Selain itu, kelenjar getah bening juga bisa membesar akibat pertumbuhan sel kanker, seperti dalam kasus leukemia dan limfoma.

Waspada Jika Tak Kunjung Membaik

Walaupun sebagian besar kasus pembengkakan kelenjar getah bening tidak berbahaya, namun orangtua perlu waspada jika kelenjar getah bening tidak kunjung mengecil, semakin membesar, dan disertai tanda-tanda lainnya. Misalnya, apabila pembesaran kelenjar getah bening yang ada di leher berukuran lebih dari satu centimeter atau semakin membesar maka perlu dilakukan pemeriksaan. Hal tersebut perlu segera dikonsultasikan kepada dokter untuk mendapatkan kepastian lebih lanjut.

Waspada pula jika kelenjar getah bening yang membesar itu bertekstur keras dan tidak bergerak ketika ditekan. Apalagi kalau pembengkakan disertai rasa

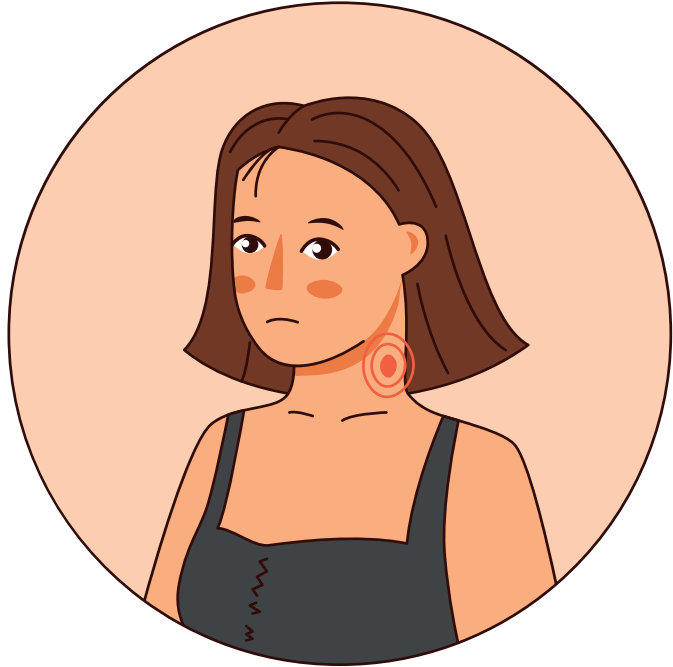
nyeri, demam yang tak kunjung hilang, nafsu makan menurun, pegal-pegal, sakit kepala, kelelahan dan badan lemas, ruam kemerahan di kulit, serta diikuti oleh penurunan berat badan anak.

Karena bisa disebabkan oleh banyak hal, pembengkakan kelenjar getah bening pada anak perlu diperiksa ke dokter. Perlu diingat, setiap anak mungkin akan mengalami gejala yang berbeda. Karenanya, penting untuk membawa anak berobat ke dokter untuk diagnosis dan penanganan lebih lanjut.

Untuk menentukan penyebabnya, dokter akan melakukan pemeriksaan fisik dan penunjang, seperti tes darah, *USG*, *rontgen*, *CT scan*, hingga biopsi.



Selain di leher, pembengkakan kelenjar getah bening dapat dikenali dengan munculnya benjolan di bagian bawah rahang, ketiak, selangkangan, dada, atau perut.



Setelah penyebabnya diketahui, dokter baru dapat memberikan pengobatan yang tepat untuk mengatasi pembengkakan kelenjar getah bening pada anak.

Beda penyebab pembengkakan kelenjar getah bening, beda pula penanganan yang akan diberikan pada anak. Misalnya, jika pembengkakan kelenjar getah bening pada anak terindikasi, maka dokter dapat meresepkan antibiotik dan antiinflamasi. Sementara, jika pembengkakan disebabkan oleh kondisi yang lebih serius, seperti kanker, maka perlu dipertimbangkan langkah pengangkatan tumor dan kemoterapi.

Bagian dari Sistem Limfatik

Sistem limfatik yaitu peredaran darah terbuka yang merupakan komponen dari sistem kekebalan tubuh. Sistem limfatik antara lain terdiri dari getah bening, pembuluh limfatik, limpa, amandel, kelenjar gondok, timus, dan benjolan yang disebut juga sebagai kelenjar getah bening.

Setiap orang, mulai dari bayi yang baru lahir hingga orang dewasa, memiliki setidaknya 600 kelenjar getah bening yang tersebar di seluruh bagian tubuh. Beberapa di antaranya berada di dagu, ketiak, dada, lipat paha, rongga perut, rahang, dan leher. Berada di bawah kulit, kelenjar getah bening bila teraba

seperti benjolan kecil seukuran 5 milimeter, berbentuk bundar lonjong seperti kacang merah, mudah bergerak, dengan permukaan halus. "Setiap orang mulai dari bayi yang baru lahir hingga dewasa memiliki kelenjar getah bening yang jumlahnya mencapai ratusan," jelas dr. Marissa.

Diperkirakan ada sekitar 600 kelenjar getah bening yang tersebar di seluruh tubuh. Secara normal, benjolan kelenjar getah bening tidak teraba dan terkadang tidak terlihat. "Tapi untuk anak-anak sekitar 40 persennya memang teraba," ujarnya.

Kelenjar getah bening berfungsi mengumpulkan sisa cairan berlebih dari kapiler dan jaringan interstitial untuk dibawa kembali ke jantung. Fungsi utama lainnya adalah membantu sistem imunitas atau kekebalan tubuh untuk melawan infeksi dan penyakit.

Cairan getah bening, termasuk sel darah putih, bertugas untuk melawan infeksi pada tubuh. Karenanya, apabila terjadi sesuatu yang abnormal pada tubuh, kelenjar getah bening akan langsung berupaya menetralkannya.

"Jika jumlah virus atau bakteri yang masuk ke tubuh berlebihan, terjadi inflamasi di kelenjar getah bening sehingga ukurannya bisa membesar," jelas dr. Marissa.

Posisi beberapa kelenjar getah bening pada tubuh manusia:

- *Occipital* (belakang kepala)
- *Preauricular* (depan telinga)
- *Postaurikular* (di belakang telinga)
- *Submandibular* (di bawah rahang)
- *Submental* (di bawah dagu)
- *Facial* (di area pipi)
- *Cervical anterior* (bagian depan leher)
- *Cervical posterior* (leher belakang)
- *Supraclavicular* (di atas tulang selangka)
- *Popliteal* (di belakang lutut)
- *Ketiak* (di ketiak)
- *Epitrochlear* (di bawah siku)
- *Inguinal* (di daerah selangkangan)



Penyebab Pembengkakan Kelenjar Getah Bening:

Infeksi

Pembengkakan kelenjar getah bening pada anak umumnya disebabkan oleh infeksi di bagian tubuh tertentu, misalnya infeksi telinga, rongga sinus atau sinusitis, gigi, kulit, atau tenggorokan. Infeksi tersebut bisa disebabkan oleh virus, bakteri, dan parasit. Namun, terkadang, pembengkakan kelenjar getah bening bisa disebabkan oleh infeksi yang lebih berat, misalnya TB anak.

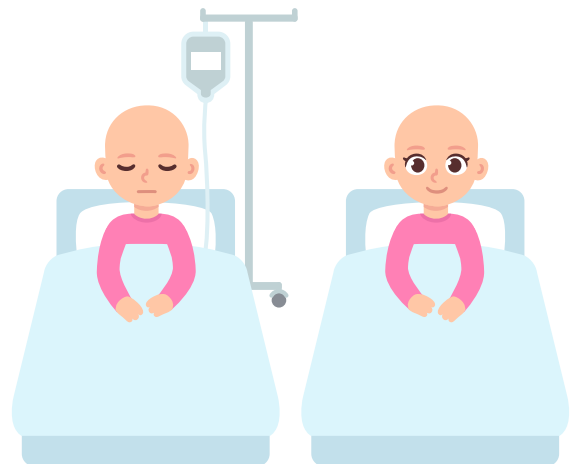


Gangguan Sistem kekebalan tubuh

Gangguan pada sistem kekebalan tubuh merupakan faktor lain yang dapat menyebabkan anak mengalami pembengkakan kelenjar getah bening. Anak yang memiliki penyakit autoimun, seperti lupus dan rheumatoid arthritis, akan lebih berisiko untuk mengalami pembengkakan kelenjar getah bening.

Kanker

Selain ketiga faktor di atas, kelenjar getah bening juga dapat membengkak jika anak menderita tumor atau kanker, misalnya limfoma, leukemia, kanker stadium lanjut yang telah menyebar ke organ tertentu (metastatis).



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**



Vape, Merokok Gaya Baru yang Penuh Risiko

Banyak orang beralih ke vape dengan harapan bisa mengurangi kecanduan nikotin. Sayangnya, penggunaan vape tanpa kontrol yang tepat justru dapat menjadi jebakan baru. Kandungan nikotin dalam cairan vape dapat memicu ketergantungan dan berisiko bagi kesehatan.



Prof. Dr. dr. Agus Dwi Susanto, SpP(K), FISR, FAPSR

Praktik di:

- RSUP Persahabatan Jakarta
- RS Jakarta Medical Center
- Eka Hospital Cibubur

Jabatan saat ini:

- Direktur Utama RSUP Persahabatan Jakarta
- Ketua Umum ARSABAPI
- Ketua Umum Perhimpunan Dokter Paru Indonesia
- Komite Eksekutif Air Pneumo Asia Pacific
- Ketua Komite Penanggulangan Penyakit Respirasi dan Dampak Polusi Udara

Dalam beberapa tahun terakhir, rokok elektrik atau yang sering disebut sebagai vape, pod atau varian lainnya telah menjadi simbol baru yang digandrungi, terutama oleh generasi muda. Dengan klaim lebih aman dibandingkan rokok konvensional, vape sering kali dipasarkan sebagai solusi alternatif para perokok aktif untuk mengurangi kecanduan rokok tembakau.

Dengan desain futuristik dan cita rasa beragam, produk ini berhasil memikat generasi muda dan membangun citra sebagai bagian dari gaya hidup modern. Idennya sederhana, mengganti nikotin dari tembakau yang

dibakar dengan cairan yang dipanaskan, sehingga mengurangi paparan zat beracun seperti tar. Banyak perokok berat yang melihat ini sebagai cara melepaskan diri dari kebiasaan merokok.

Namun seiring waktu, fenomena ini justru mengalami pergeseran, vape tidak lagi hanya digunakan oleh mantan perokok, tetapi juga mulai populer di kalangan anak muda yang sebelumnya tidak merokok. Produsen vape tidak hanya menjual produk, tetapi juga menawarkan gaya hidup baru.

Global Adult Tobacco Survey (GATS) mencatat, prevalensi pengguna rokok elektrik di Indonesia meningkat signifikan dalam kurun 2011 hingga 2021. Jika pada tahun 2011 penggunaanya hanya 0,3%, tahun 2021 naik menjadi 3,0% atau setara dengan 6,2 juta orang. Sementara prevalensi perokok elektronik pada remaja umur 10-18 tahun sebesar 10,9%, yakni meningkat hampir 10 kali lipat dalam 2 tahun terakhir.

Data dari Statista Consumer Insights, pada Januari sampai Maret 2023 menunjukkan sebanyak 25% masyarakat Indonesia pernah menggunakan rokok elektronik minimal satu kali, sehingga membuat Indonesia menjadi peringkat pertama di dunia. disusul

Swiss sebanyak 16%, dan Amerika Serikat 15%. Survei itu dilakukan secara daring terhadap sekitar 1.000-9.500 responden berusia 18-64 tahun dari sejumlah negara, termasuk Indonesia. Survei dilakukan pada periode Januari-Maret 2023.

Vape dan Rokok Memiliki Persamaan

Meski berbeda bentuk, menurut Prof. Dr. dr. Agus Dwi Susanto, SpP(K), FISIR, FAPSR menjelaskan rokok elektrik dan rokok konvensional memiliki risiko kesehatan yang sama, bahkan beberapa aspek dari vape mungkin lebih berbahaya. Menurut Prof. Agus, setidaknya ada tiga kesamaan yang patut diwaspadai.

Pertama, nikotin. Hampir semua produk tembakau non-konvensional, seperti vape, pod, hingga jenis lain, mengandung nikotin. Nikotin adalah zat yang dijual dalam berbagai bentuk, bukan hanya dalam rokok konvensional. Zat inilah yang membuat pengguna mengalami ketergantungan atau adiktif. Nikotin dapat mempengaruhi otak dalam hitungan detik dan menyebabkan pelepasan hormon dopamin yang memberikan efek relaks, senang, dan semangat. Namun, efek ini hanya sementara, sehingga otak akan berusaha mendapatkan sensasi serupa dengan terus menghisap rokok.



**Paru-paru kita diciptakan untuk
menghirup udara bersih bukan udara
yang mengandung zat berbahaya.**

Kedua, karsinogen atau zat pemicu kanker. Pada rokok konvensional, karsinogen berasal dari tar atau zat kimia yang dihasilkan ketika tembakau dibakar. Produsen vape pun sering mengklaim bahwa produk mereka bebas tar. Hal ini memang benar, tetapi bukan berarti vape bebas karsinogen. Studi menunjukkan bahwa terdapat zat serupa karsinogen seperti *diacetyl*, *formaldehyde*, dan *acrolein*.

Belum lagi, vape yang menggunakan baterai untuk memanaskan nikotin, zat perasa dan bahan kimia lain juga memiliki resiko lainnya. Proses pemanasan pada vape dapat melepaskan logam berat dan larut dalam cairannya kemudian terhirup dan bisa tersangkut di bagian paru-paru. Selain itu, uap vape mengandung partikel halus (*particulate matter*) yang juga dapat mengiritasi saluran udara di paru-paru dan menyebabkan peradangan sel pada organ paru-paru.

Hal ini pun pernah dibuktikannya dengan penelitian pada tikus mencit selama satu tahun yang menunjukkan dampak serius. “23-25% tikus mengalami kanker paru-paru dan hampir 50% tikus menunjukkan lesi pra-kanker pada kandung kemih,” jelas Prof. Agus.

Ketiga, mengandung bahan kimia beracun yang dapat memicu peradangan kronis. Partikel halus yang dihirup dapat mengiritasi saluran napas dan organ lainnya, memicu berbagai penyakit serius, seperti asma, penyakit paru obstruktif kronis (PPOK), stroke, hingga penyakit jantung.

Bom Waktu di Dunia Kesehatan

Menurut para ahli kesehatan, klaim bahwa vape lebih aman hanyalah bagian dari strategi pemasaran. Produsen menciptakan citra bahwa vape adalah gaya hidup modern, sehingga konsumen tergoda untuk menganggapnya sebagai pilihan yang lebih baik. Namun, dari perspektif kesehatan, fakta berbicara sebaliknya.

“Itu memang strateginya bagaimana produk tembakau yang tidak dibakar ini dapat disukai oleh pasar, padahal sudah jelas dari beberapa penelitiannya dampaknya pun ada,” katanya.

Salah satu organ yang terdampak dari penggunaan vape yakni paru-paru, sebagaimana merupakan satu-satunya organ dalam tubuh manusia yang langsung berhubungan dengan dunia luar melalui udara yang dihirup.

Paru-paru memiliki peran vital dalam tubuh manusia karena berfungsi mengantarkan oksigen yang dihirup ke seluruh tubuh. Namun, paparan terhadap udara yang tercemar dan bahan berbahaya tentunya dapat menjadi ancaman besar. “Paru-paru kita diciptakan untuk menghirup udara bersih, bukan udara yang mengandung zat berbahaya,” lanjut Prof. Agus.

Ketika paru-paru terpapar bahan kimia dan berbahaya efeknya mungkin tidak langsung terasa, namun, akan muncul dalam jangka panjang. Seperti halnya rokok konvensional yang berisiko memiliki dampak kanker setelah sekitar 20 tahun penggunaan rutin.

Prof. Agus ingat betul pengalamannya selama dua dekade menangani pasien paru. Pada 20 tahun yang lalu ketika ia masih calon dokter, kasus kanker paru di rumah sakit mungkin hanya beberapa pasien saja. Namun sekarang, satu bangsal berisi 25 tempat tidur penuh dengan pasien kanker paru, dan 80-90% di antaranya adalah perokok konvensional. Ia mengkhawatirkan tren yang sama akan terjadi pada pengguna vape. “Vape mulai populer di kalangan remaja, dan ini menjadi gaya hidup baru. Saya tidak bisa membayangkan apa yang akan terjadi 20 tahun lagi jika tren ini terus berlanjut,” ujar Prof. Agus.



Berhenti Merokok Dimulai dari Niat

Menghentikan kebiasaan merokok memang menjadi tantangan besar bagi banyak orang. Banyak perokok konvensional beralih ke vape dengan harapan dapat mengurangi kecanduan, bahkan banyak yang menggunakan vape dengan kadar nikotin tinggi atau tanpa memperhatikan aturan pemakaian yang benar. Akibatnya, mereka tetap terjebak dalam lingkaran kecanduan nikotin.

Menurut Prof. Agus, untuk dapat berhenti merokok harus dimulai dengan niat yang kuat sebagai fondasi utama sebelum metode lain dilakukan.

“Prinsipnya, berhenti merokok itu dimulai dengan niat. Baik itu rokok konvensional maupun vape, semuanya wajib dihentikan dengan kesadaran penuh,” tegasnya.

Ketika niat saja tidak cukup, bantuan medis menjadi langkah berikutnya. pendekatan medis dilakukan melalui konsultasi intensif dan berbagai terapi mulai dari hipnoterapi, akupunktur, hingga rehabilitasi respirasi. Dokter juga dapat meresepkan obat-obatan yang dirancang untuk mengurangi kecanduan nikotin, seperti misalnya bantuan pakai permen karet maupun *patch* yang kini sudah banyak ditemui di Indonesia.

Regulasi Rokok Elektronik

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah mendesak kepada seluruh negara untuk memperketat regulasi

rokok elektronik atau vape. WHO meminta agar vape diperlakukan sama seperti rokok tembakau konvensional, mengingat keduanya memiliki risiko kesehatan.

Seruan ini telah direspons serius oleh sejumlah negara. Pada 2023, penggunaan vape sudah dilarang di 34 negara, termasuk Brasil, India, Iran, dan Thailand. Indonesia juga mulai mengambil langkah serius, melalui Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan. Pemerintah resmi mengkategorikan rokok elektronik sebagai bagian dari produk tembakau.

Namun, hingga saat ini, regulasi spesifik tentang vape masih dalam tahap penyusunan. Berbeda dengan rokok konvensional yang sudah diatur secara ketat sejak lama, vape masih berada di wilayah abu-abu dalam hal pengawasan. Padahal, dengan berbagai varian rasa dan promosi yang gencar, produk ini semakin menarik minat generasi muda, menciptakan kekhawatiran akan dampaknya di masa depan.

Pada Peraturan Menteri Keuangan menetapkan kenaikan cukai rokok tahun 2023-2024 dengan besaran bervariasi, yakni rokok olahan mesin 11-12%, rokok olahan tangan 5%, produk olahan tembakau lainnya 6%, dan rokok elektronik 15%. Sehingga diharapkan dapat menjadi langkah preventif, tetapi juga mencerminkan tanggung jawab pemerintah dalam melindungi masyarakat dari berbagai risiko kesehatan.



Risiko Kesehatan dari Uap Rokok Elektronik

1.
Iritasi saluran napas

2.
Meningkatkan gejala pernapasan

3.
Meningkatkan risiko bronkitis

4.
Meningkatkan risiko asma

5.
Meningkatkan risiko PPOK

Penelitian menunjukkan dampak rokok elektronik pada sistem paru dan pernapasan:

6.
Risiko pneumonia (radang paru)

7.
Risiko pneumotoraks (paru bocor)

8.
Risiko kanker paru

9.
Risiko pneumonitis

10.
Risiko *e-cigarette or vaping use-associated lung injury* (EVALI)

Ketika Datang Bulan Mengundang Rasa Cemas

Menstruasi merupakan peristiwa alamiah pada setiap perempuan yang sudah memasuki masa pubertas. Setiap bulannya, para perempuan mengalami pendarahan melalui vagina akibat luruhnya dinding rahim ketika pembuahan sel telur oleh sperma tidak terjadi. Menstruasi yang juga dikenal dengan istilah haid atau datang bulan yang teratur juga menjadi salah satu tolak ukur kesehatan reproduksi perempuan hingga kesuburan. Tak heran bila muncul keresahan jika datang bulan tiba-tiba tak selancar biasanya, jauh melenceng dari waktu yang diperkirakan, bisa terlalu cepat, mengalami menstruasi dua kali dalam sebulan, atau justru tidak muncul sama sekali.

Rasa was-was makin menjadi ketika datang bulan tiba-tiba disertai rasa nyeri yang membuat aktivitas sehari-hari menjadi terganggu. Belum lagi jika jumlah darah yang keluar terasa lebih membanjir dibandingkan bulan-bulan sebelumnya. Muncul banyak pertanyaan terkait kondisi tersebut. Apakah hal ini menunjukkan ada yang tak beres dengan kesehatan



A woman with long dark hair is sitting on a bed with a light-colored headboard. She is wearing a white t-shirt and patterned pajama pants. She has a pained expression on her face, with her eyes closed and a furrowed brow. Her hands are pressed against her lower abdomen, indicating discomfort or pain. The background is a plain, light-colored wall.

Ada beragam gangguan menstruasi yang bisa dialami oleh perempuan, mulai dari siklus yang tidak normal, nyeri haid yang teramat hebat, hingga volume darah haid yang terlalu sedikit atau banyak.



dr. Aditya Rangga Putera, Sp.OG, Subsp.F.E.R.

Praktik di:

- RS Premier Bintaro, Tangerang Selatan

Pendidikan:

- Dokter Umum Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (1999 – 2005)
- Dokter Spesialis Kebidanan dan Kandungan Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (2007 – 2011)
- Konsultan Endokrinologi Reproduksi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (2022- 2024)

organ reproduksi, atau mungkinkah siklus menstruasi yang tak teratur ini menunjukkan bahwa ada penyakit tertentu yang menyerang organ reproduksi.

Pertanyaan-pertanyaan penuh keresahan seperti ini kerap muncul di pikiran para perempuan. Aditya Rangga Putera, dokter spesialis kebidanan dan kandungan subspesialis fertilitas endokrinologi reproduksi pun kerap menerima pertanyaan-pertanyaan sejenis. Namun, menurutnya, ada sejumlah parameter yang menunjukkan apakah menstruasi terbilang normal atau tidak. "Dokter akan melakukan evaluasi terlebih dahulu," ujarnya.

Evaluasi mencakup pertanyaan-pertanyaan seputar berapa lama menstruasi biasanya berlangsung volume, tekstur, warna darah yang keluar, gejala yang dirasakan selama menstruasi, program diet yang sedang dijalani, intensitas olahraga, riwayat seksual, hingga kondisi kejiwaan pasien saat ini. Hal ini perlu dilakukan mengingat menstruasi yang tidak teratur dipengaruhi oleh beberapa faktor, mulai dari pola makan yang tidak seimbang, perubahan berat badan yang drastis, aktivitas fisik yang berlebihan, perubahan hormon, bahkan stres.

Terkait siklus menstruasi, menurut dokter Aditya, tergolong normal jika berlangsung antara 24 hingga

38 hari. Siklus ini dihitung dari hari pertama menstruasi hingga hari pertama menstruasi berikutnya. Jadi tak perlu khawatir jika dalam satu bulan mengalami dua kali menstruasi selama jaraknya masih berada di kisaran 24 hingga 38 hari. "Misalnya menstruasi pada 1 November, lalu menstruasi lagi pada 25 November, itu masih dalam siklus normal walaupun sebulan terjadi dua kali," jelasnya. Jangan cemas juga bila ada satu bulan yang terlewat, misalnya menstruasi pertama pada 28 Oktober lalu menstruasi berikutnya baru terjadi pada 2 Desember, karena setelah dihitung-hitung, siklusnya masih 35 hari alias masih normal.

Durasi dan volume darah menstruasi

Menstruasi masih terbilang normal bila berlangsung tiga hingga tujuh hari dengan volume darah sekitar 20-80 mililiter dalam satu siklus menstruasi. Untuk mudahnya, bisa diukur dari berapa kali seorang perempuan mengganti pembalut saat datang bulan. "Kalau masih di bawah lima kali dalam sehari mengganti pembalut itu masih wajar, tapi kalau setiap dua jam sekali atau satu jam sekali karena darah terlalu banyak, itu baru bermasalah," kata dokter Aditya.

Darah menstruasi biasanya cuma keluar banyak di 1-2 hari pertama. Setelahnya, volume darah akan makin menyusut tanda haid sebentar lagi mau selesai. Warna darah menstruasi pun bervariasi, dari merah,



Kalau masih di bawah lima kali dalam sehari mengganti pembalut itu masih wajar, tapi kalau setiap dua jam sekali atau satu jam sekali karena darah terlalu banyak, itu baru bermasalah.

coklat hingga kehitaman, sedangkan teksturnya bisa berbentuk encer maupun menggumpal.

Saat menstruasi, sel-sel endometrium yang melapisi rahim akan luruh. Ketika lapisan rahim meluruhkan darah dalam jumlah yang banyak, tubuh melepaskan protein koagulasi dalam darah yang memulai proses pembekuan, dan menghasilkan gumpalan darah menstruasi. Gumpalan darah tersebut adalah campuran sel darah, jaringan dari lapisan rahim, dan protein dalam darah yang membantu mengatur alirannya. Gumpalan darah biasanya adalah bagian alami dari menstruasi.

Namun jika darah yang keluar lebih banyak selama sehari-hari bahkan disertai adanya gumpalan-gumpalan cukup besar kemungkinan menandakan adanya masalah medis tertentu pada sistem reproduksi Anda. "Harus diperiksa ke dokter ginekologi," tuturnya.

Ada beberapa kemungkinan penyebab darah yang membanjir dalam waktu lama dan menggumpal. Itulah mengapa perlunya dilakukan pemeriksaan dan evaluasi. "Bisa saja jika pasien sudah menikah, gumpalan tersebut terjadi karena proses keguguran," katanya.

Nyeri saat datang bulan

Apalagi jika darah membanjir dengan gumpalan besar itu disertai rasa nyeri yang menyiksa, yang

dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Nyeri saat menstruasi sebetulnya sesuatu yang wajar. Terutama pada lima tahun pertama seorang perempuan mengalami menstruasi. Penyebab utamanya adalah hormon prostaglandin yang diproduksi berlebihan selama haid, sehingga sulit beraktivitas saat haid, dan jika tak mempan diatasi dengan obat pereda nyeri, mungkin ada hal lain yang perlu dikhawatirkan.



Gangguan Medis di Balik Siklus Menstruasi Abnormal



Endometriosis

Endometriosis adalah penyakit pada sistem reproduksi wanita. Kondisi yang juga disebut sebagai kista cokelat ini menyebabkan jaringan dari lapisan dalam dinding rahim tumbuh di luar rongga rahim. Gejala utamanya adalah nyeri di sekitar pinggul dan perut bagian bawah yang cukup hebat. Rasa sakit ini terasa paling parah sebelum dan selama siklus menstruasi.

Polip Rahim

Merupakan pertumbuhan jaringan yang tidak normal di lapisan dinding rahim (endometrium). Meski umumnya bersifat jinak, sebagian kecil polip rahim juga dapat berkembang menjadi ganas. Gejala yang muncul di antaranya siklus menstruasi yang tidak teratur dan lama atau volume menstruasi berlebih (menorrhagia).

Miom

Miom atau uterine fibroid merupakan jenis tumor rahim jinak yang umum terjadi pada wanita usia 30–50 tahun. Penderita miom bisa memiliki satu atau beberapa benjolan dengan ukuran yang

berbeda-beda. Miom umumnya tidak menimbulkan gejala. Jika gejala muncul, penderitanya bisa mengalami pendarahan menstruasi yang hebat yang berlangsung lebih dari seminggu.

Sindrom ovarium polikistik atau PCOS (Polycystic Ovary Syndrome)

PCOS adalah gangguan hormon yang terjadi pada wanita di usia subur. Tanda awal wanita yang mengalami sindrom ini adalah gangguan siklus menstruasi dan memiliki kadar hormon androgen yang berlebihan.

Kista Ovarium

Kista ovarium adalah benjolan berupa kantung berisi cairan dan umumnya bersifat jinak, yang berlokasi di indung telur. Kista ini umumnya terbentuk selama ovulasi dan biasanya tidak berbahaya. Gejala yang dirasakan di antaranya nyeri di perut bagian bawah, nyeri panggul, nyeri saat berhubungan seksual, siklus menstruasi tidak teratur, dan perdarahan abnormal melalui vagina.

Tips Agar Menstruasi Berjalan Teratur

Perhatikan asupan makanan

Pastikan makanan yang dikonsumsi memiliki nutrisi yang baik, dengan gizi seimbang dan mengandung indeks glikemik rendah. Makan terlalu sedikit atau tidak mendapatkan nutrisi yang tepat dapat mengganggu fungsi dari hipotalamus, hipofisis, dan kelenjar adrenal. Kelenjar ini mengatur keseimbangan hormon dalam tubuh, yang nantinya juga dapat mempengaruhi menstruasi Anda.



Pertahankan berat badan ideal

Berat badan dapat memengaruhi siklus menstruasi Anda. Selain kelebihan berat badan (obesitas) maupun terlalu kurus, perubahan berat badan secara drastis juga dapat menyebabkan menstruasi tidak teratur. Oleh karena itu, targetkan berat badan yang stabil dan sehat agar menstruasi teratur.

Hindari alkohol dan kebiasaan merokok

Keduanya bisa mengganggu kesuburan, mengganggu keseimbangan hormon, dan mengganggu kesehatan sel telur.



Rutin berolahraga

Olahraga memiliki banyak manfaat termasuk mengurangi gejala PMS dan nyeri haid. Usahakan untuk melakukan latihan aerobik sekitar 30 menit per harinya, bisa dengan berjalan, berlari, bersepeda, atau berenang. Selain mengurangi gejala, olahraga rutin juga dapat membuat siklus menstruasi lebih teratur.

Cegah penularan penyakit seksual

Selalu setia dengan pasangan, tidak bergonta-ganti pasangan dan jauhi aktivitas yang berisiko tertular penyakit seksual.



Rutin memeriksa kesehatan

Terkait memeriksa kesehatan reproduksi ke dokter kandungan yang terpercaya secara rutin.

Tidur yang cukup

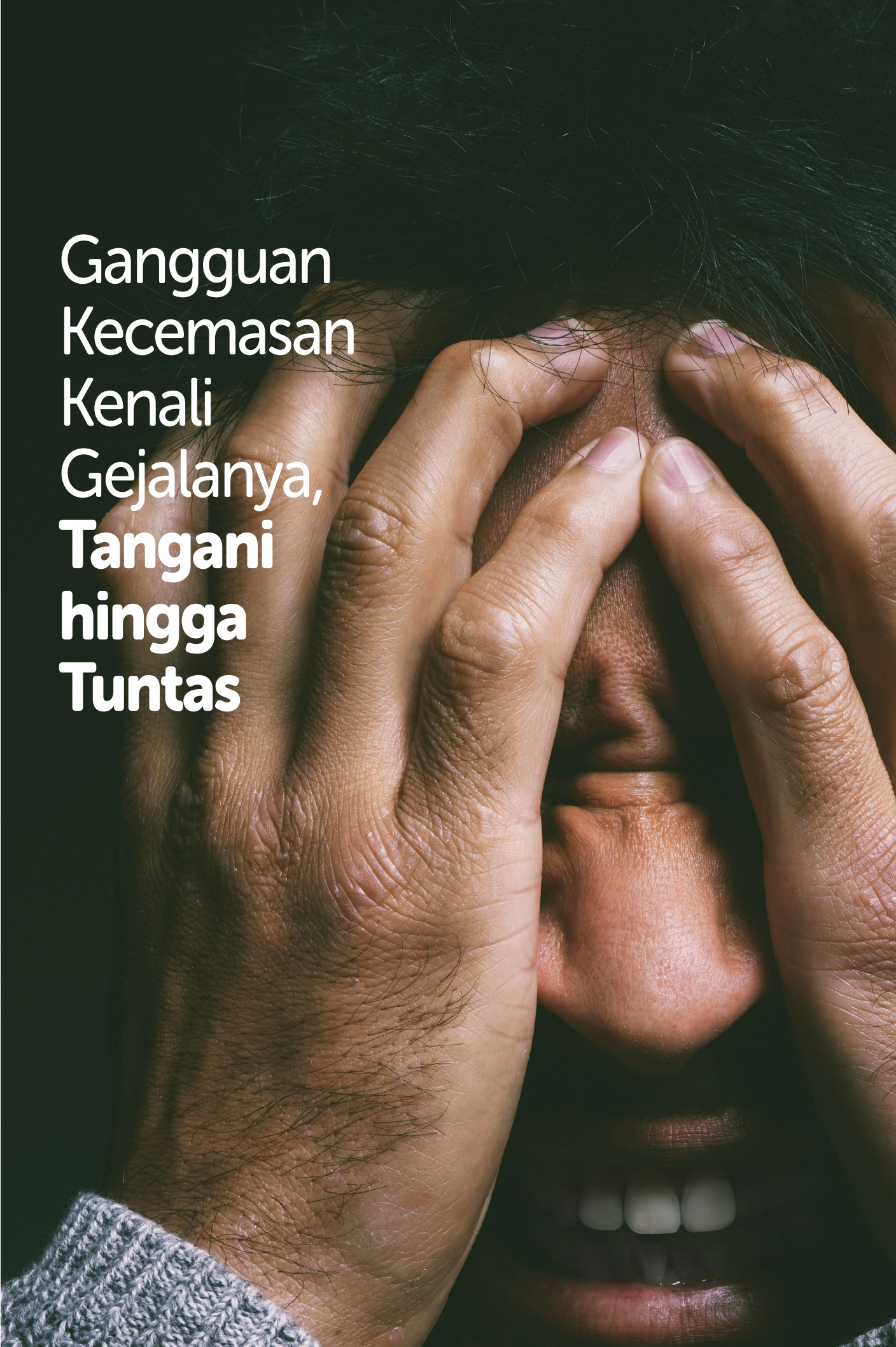
Kualitas tidur yang buruk dapat memperburuk gejala PMS. Hindari begadang hingga larut malam, menghindari konsumsi kafein, pergi dan bangun tidur di waktu yang sama setiap hari.



Manajemen stres

Mengontrol aktivitas pekerjaan, sehingga stres juga bisa lebih terkontrol. Kurangi stres dengan melakukan meditasi, pernapasan dalam, atau metode lain yang membantu Anda merasa lebih baik.

Gangguan Kecemasan Kenali Gejalanya, **Tangani hingga Tuntas**





Gangguan kecemasan dapat mengganggu produktivitas dan menurunkan kualitas hidup. Anda mengalaminya? Jangan khawatir, dengan penanganan yang tepat, gangguan kesehatan jiwa ini dapat diatasi hingga tuntas.

Setiap orang tentu pernah merasa cemas. Misalnya, saat hendak menghadapi wawancara kerja, menjelang ujian, atau ketika menghadapi persoalan kehidupan yang dirasa rumit. Sejatinya, rasa cemas merupakan respons normal dan menjadi bagian dari mekanisme pertahanan tubuh terhadap situasi yang dianggap berpotensi mengancam atau menantang. Dalam dosis yang tepat, rasa cemas bisa bermanfaat karena membantu seseorang lebih waspada, fokus, dan siap menghadapi tantangan. Misalnya, rasa cemas sebelum ujian atau presentasi penting dapat memotivasi seseorang untuk mempersiapkan diri dengan lebih baik.

Namun, ketika kecemasan terjadi secara berlebihan, terus-menerus, dan sulit dikendalikan hingga mengganggu aktivitas sehari-hari, bisa jadi ini adalah tanda seseorang mengalami salah satu jenis gangguan kesehatan jiwa yang disebut gangguan kecemasan atau *anxiety disorder*. Tentu saja, gangguan ini tidak boleh dibiarkan. Pasalnya, gangguan kecemasan dapat mengganggu kehidupan sehari-hari, memengaruhi produktivitas, hubungan sosial, dan kesehatan mental seseorang. Oleh karena itu, ketika seseorang curiga mengalaminya atau merasakan gejala-gejalanya, ia perlu memeriksakan diri ke dokter spesialis kedokteran jiwa/psikiater.

Sebetulnya, apakah gangguan kecemasan itu? Bagaimana penanganannya? Berikut penjelasan dokter spesialis kedokteran jiwa RS Pondok Indah – Puri Indah dan RS Pondok Indah – Bintaro Jaya, dr. Leonardi Armando Goenawan, Sp.KJ.

"*Anxiety disorder* dapat diterjemahkan secara sederhana sebagai gangguan kecemasan. Apabila seseorang memiliki gangguan kecemasan, maka ia akan merespons segala sesuatu atau berbagai situasi dengan perasaan khawatir atau takut. Kecemasan ini tidak mudah hilang dengan mengalihkan perhatian, bahkan dapat menjadi lebih parah seiring dengan berjalannya waktu. Sedemikian mengganggu, perasaan cemas dan takut ini dapat berimbas pada rutinitas sehari-hari, sekolah, pekerjaan, dan hubungan dengan orang lain," terang dr. Leonardi.

Ada sejumlah faktor risiko yang berkontribusi dalam menjadikan seseorang mengalami gangguan kecemasan, antara lain:

- Faktor genetik: adanya riwayat keluarga yang menderita gangguan kecemasan dapat

meningkatkan risiko seseorang mengalami gangguan kecemasan juga.

- Faktor biologis: ditemukannya ketidakseimbangan beberapa neurotransmitter dapat berkontribusi terhadap terjadinya *anxiety disorder*. *Neurotransmitter* adalah senyawa kimia di otak yang berfungsi sebagai 'penghantar pesan' antara sel-sel saraf. Perubahan pada struktur otak terutama pada sistem limbik, amigdala, dan korteks prefrontal dianggap memiliki kaitan yang erat dengan munculnya gangguan kecemasan. Demikian pula berbagai kondisi medis seperti gangguan jantung, diabetes, tiroid, asma, *irritable bowel syndrome*, nyeri kronis, dan lain-lain.
- Faktor lingkungan: tekanan dari sekolah, tempat kerja, kematian orang terdekat, perundungan, serta perubahan drastis pada kehidupan dapat memicu timbulnya gangguan cemas.
- Faktor psikologis: orang-orang dengan kepribadian perfeksionis, kebiasaan berpikir negatif, *people pleaser*, dan rendah diri sangat rentan terhadap kemungkinan mengalami gangguan cemas.

Data juga menunjukkan jenis kelamin dan usia memiliki peran dalam munculnya gangguan kecemasan. Perempuan memiliki angka prevalensi yang lebih tinggi untuk mengalami gangguan kecemasan. Hal ini sangat berkaitan dengan pengaruh hormonal dan *coping mechanism* dalam menghadapi masalah. "Dalam menghadapi masalah, perempuan cenderung menggunakan ruminasi atau merenungkannya terus menerus, sementara laki-laki lebih aktif menyelesaikan masalah atau menghindarinya. Di samping itu, perempuan lebih rentan mengalami kekerasan fisik dan mental dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini berdampak pada perubahan kimia dan struktur otak," kata dr. Leonardi.

Terkait usia, lanjutnya, umumnya gangguan kecemasan lebih berkaitan dengan proses transisi kehidupan seperti saat masuk sekolah, mulai mencari kerja, pernikahan, memasuki masa pensiun, dan berbagai peristiwa-peristiwa kehidupan sepanjang rentang usia. Pun demikian dengan kondisi lingkungan yang kompetitif dan banyaknya tuntutan hidup, juga turut menjadi pemicunya. Sebagai contoh, lingkungan sekolah atau pekerjaan yang semakin kompetitif dalam kehidupan modern, dapat menjadi pencetus timbulnya gangguan kecemasan. Beberapa hal yang turut berkontribusi dalam menimbulkan perasaan cemas dan tidak berdaya, antara lain:

- Tekanan berupa pekerjaan yang terlalu banyak
- Waktu kerja yang tidak menentu
- Budaya kehidupan yang serba instan
- Lingkungan kerja yang tidak nyaman
- Penghasilan yang tidak mencukupi
- Pengaruh sosial media
- Kesenjangan antara ekspektasi dan realita
- Isu-isu global yang memberitakan ketidakstabilan ekonomi dan ketidakpastian politik



Kenali Gejalanya

Gejala gangguan kecemasan dapat bervariasi dari individu ke individu, tetapi semuanya memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup. Mengenali tanda-tandanya merupakan langkah pertama menuju pemulihan. Beberapa gejala umum dari gangguan cemas antara lain:

- Merasa cemas, gelisah, dan tegang
- Merasa seakan berhadapan dengan sesuatu yang membahayakan, fatal, atau mematikan
- Jantung berdebar-debar
- Merasa sulit bernapas
- Keringat berlebihan
- Tremor/gemetar mulai dari tangan hingga dapat pula ke seluruh tubuh
- Selalu merasa lelah dan tidak bertenaga
- Sulit berkonsentrasi karena selalu terbawa ke dalam pikiran negatif yang sedang mengganggu
- Sulit tidur
- Munculnya berbagai keluhan pada sistem pencernaan.





Kapan Perlu ke Dokter?

Jika seseorang mengalami gejala-gejala tersebut dan tidak bisa dikendalikan hingga berlangsung dalam jangka lama, bisa jadi ia mengalami gangguan kecemasan. Apa yang harus dilakukan? Menurut dr. Leonardi, pada tahap awal, sebaiknya cobalah untuk memperbaiki pola hidup terlebih dahulu, antara lain dengan berolahraga secara teratur, mendapatkan tidur yang berkualitas, dan mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang dan tepat waktu. Selain itu, berikan kesempatan diri untuk berekreasi secara berkala dengan melakukan kegiatan yang santai dan menyenangkan, seperti menjalankan hobi dengan lebih serius sambil bergabung dengan komunitas dengan minat yang sama

"Apabila semua hal sudah dilakukan dan perasaan cemas masih merasa sangat mengganggu hingga berdampak pada produktivitas sehari-hari, mulai kehilangan minat dalam melakukan rutinitas, dan tidak mampu lagi menikmati hobi yang biasanya menyenangkan, mungkin sudah perlu dipikirkan untuk berkonsultasi dengan dokter spesialis kedokteran jiwa/psikiater," saran dr. Leonardi.

Nantinya, dokter melakukan serangkaian proses untuk menegakan diagnosis. Pertama, dokter akan melakukan anamnesis atau wawancara secara terstruktur dan pemeriksaan fisik secara sistematis. Kedua hal tersebut dilakukan untuk mendapatkan keluhan secara keseluruhan dan hubungannya dengan situasi kehidupan yang menjadi pencetus berbagai gejala atau temuan fisik yang relevan. Jika diperlukan, maka akan dilanjutkan dengan pemeriksaan penunjang

dr. Leonardi Armando Goenawan, Sp.KJ

- Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa
- RS Pondok Indah – Puri Indah
- RS Pondok Indah – Bintaro Jaya

seperti pemeriksaan laboratorium dan merujuk pasien pada dokter spesialis lain yang sesuai keluhan yang ditemukan.

Langkah Pengobatan

Dokter Leonardi memaparkan, penanganan gangguan kecemasan meliputi dua tatalaksana utama, yaitu psikoterapi dan medikasi. Psikoterapi diawali dengan mengeksplorasi secara sistematis proses tumbuh kembang, pendidikan, situasi keluarga, pekerjaan, nilai-nilai yang dianut, serta 'belief system' yang memengaruhi cara berpikir hingga pola kepribadian seseorang. Dilanjutkan dengan *cognitive behavior therapy* (CBT) yang dianggap paling efektif dalam menangani gangguan cemas. Secara umum, CBT membantu penderita gangguan cemas untuk menemukan kekeliruan cara berpikir dan mulai melatih pola pikir baru yang lebih efektif serta relevan dalam menyikapi suatu realitas masalah. CBT juga secara bertahap membantu penderita untuk mampu menghadapi objek atau situasi yang menjadi fobia dengan terapi pemaparan secara bertahap.

Terkait medikasi, obat-obat golongan *selective serotonin reuptake inhibitors* (SSRI) menjadi pilihan yang sangat baik untuk memperbaiki gangguan pada neurotransmitter serotonin di otak, sehingga membuat penderita gangguan cemas lebih mampu mengendalikan gejala kecemasannya dan dapat segera kembali menjalankan aktivitas sehari-hari dengan lebih baik. "Setelah berkonsultasi dengan dokter spesialis kedokteran jiwa, pasien diberikan terapi pengobatan dengan jenis dan dosis yang sesuai dengan hasil diagnosis," kata dr. Leonardi.

Perlu dipahami, gangguan kecemasan atau anxiety disorder merupakan kondisi mental yang serius tetapi dapat diatasi dengan pendekatan yang tepat. Pemahaman tentang gejala, penyebab, dan pilihan penanganan menjadi langkah pertama menuju pemulihan. Jika Anda atau orang terdekat mengalami gangguan kecemasan, jangan ragu untuk mencari bantuan dari tenaga profesional. Dengan penanganan yang tepat, gangguan kecemasan dapat dikelola dengan baik, memberikan peluang bagi individu untuk kembali menjalani hidup yang lebih tenang dan produktif.



Jenis-Jenis Gangguan Kecemasan

Gangguan kecemasan terdiri dari beberapa jenis, masing-masing dengan karakteristik unik. Berikut adalah beberapa jenis gangguan kecemasan:

Gangguan Kecemasan Umum (Generalized Anxiety Disorder/GAD)

Ditandai dengan kecemasan yang berlebihan dan kronis tentang berbagai aspek kehidupan, seperti pekerjaan, keuangan, kesehatan, atau hubungan dengan orang lain. Gejala fisik sering kali meliputi ketegangan otot, gangguan tidur, kelelahan, dan kesulitan berkonsentrasi.

Gangguan Panik (Panic Disorder)

Ditandai dengan serangan panik mendadak dan berulang yang menyebabkan gejala fisik seperti detak jantung cepat, sesak napas, pusing, dan perasaan kehilangan kendali. Penderita sering kali takut akan serangan panik berikutnya, yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka.

Fobia Spesifik

Ketakutan yang intens terhadap objek atau situasi tertentu, seperti ketinggian, hewan tertentu, atau ruang sempit. Fobia ini sering kali tidak rasional tetapi dapat menyebabkan penderita menghindari situasi tertentu secara berlebihan.

Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder)

Ditandai dengan rasa takut yang intens terhadap penilaian negatif dari orang lain dalam situasi sosial atau kinerja. Penderita sering merasa malu, canggung, atau khawatir bahwa mereka akan dipermalukan.

Gangguan Obsesif-Kompulsif (Obsessive-Compulsive Disorder/OCD)

Ditandai dengan pikiran obsesif (tak terkendali) dan perilaku kompulsif (berulang) untuk meredakan kecemasan yang dirasakan. Contohnya, mencuci tangan berulang-ulang secara berlebihan karena takut akan kuman.

Gangguan Stres Pasca-Trauma (Post-Traumatic Stress Disorder/PTSD)

Terjadi setelah seseorang mengalami atau menyaksikan peristiwa traumatis, seperti kecelakaan, kekerasan, atau bencana alam. Gejalanya meliputi kilas balik, mimpi buruk, dan perasaan waspada berlebihan.



Agar Hobi Lari Tak Sekadar FOMO



Berlari adalah olahraga yang murah dan mudah, belakangan ini pun kembali menjadi tren di kalangan masyarakat, namun bagi Anda yang baru memulainya mesti dilakukan dengan tepat.

Olahraga lari memiliki segudang manfaat bagi siapapun yang menekuninya seperti menjaga kesehatan jantung hingga menurunkan berat badan. Tak hanya itu, olahraga ini tergolong mudah dilakukan dimana saja dan relatif murah karena tidak membutuhkan banyak perlengkapan yang merepotkan. Belakangan ini pun

berlari kembali naik daun di kalangan masyarakat, banyak mereka yang mengunggah foto atau videonya saat berlari, termasuk dari kalangan selebritas. Jika Anda sedang mulai menekuni berlari, ada baiknya dilakukan secara konsisten agar tak sekadar *fear of missing out* (FOMO) karena sedang digandrungi berbagai kalangan.

Berikut tips berlari bagi pemula yang sudah kami rangkum:

1. Persiapan dan pemanasan

Sebelum berlari, kenakan pakaian yang nyaman dan menyerap keringat serta sepatu lari yang pas. Lakukan pemanasan fisik sebelum berlari untuk meminimalkan cedera.



6. Berjalan kaki

Kombinasikan berlari dan berjalan kaki untuk mencegah kelelahan dan cedera. Anda bisa berlari selama 15 detik dan berjalan kaki selama 45 detik, yang diulang-ulang selama 30 menit.



2. Durasi dan frekuensi

Pada awal memulai lari, Anda bisa berlari selama 20–30 menit sebanyak 2–4 kali seminggu. Setelah beberapa minggu, Anda bisa menambahkan durasi lari sebanyak 5–10 menit.



7. Membuat target

Buatlah target mingguan atau bulanan untuk memotivasi diri. Anda tetap konsisten. Misalnya di bulan pertama harus bisa berlari sejauh 5 km dan di bulan berikutnya bisa berlari sejauh 10 km.



3. Jarak lari

Sebagai pemula Anda bisa menentukan jarak lari yang mau Anda tempuh karena hal ini bervariasi tergantung pada kondisi fisik masing-masing, tetapi umumnya jarak bagi pelari pemula adalah 3 km.



8. Jaga makanan

Jangan makan berat sesaat sebelum berlari, Anda bisa makan 1 sampai 1,5 jam sebelum berlari. Selain itu perhatikan makanan yang Anda konsumsi agar tetap sehat seperti pisang, brokoli, kentang, gandum, dan lainnya agar stamina tetap terjaga dengan baik.



4. Teknik lari

Semakin sering berlatih dan belajar maka teknik lari Anda akan semakin baik. Pertahankan kepala tegak dan mata melihat ke depan, jaga bahu rileks, dan ayunkan tangan secara alami di samping tubuh.

9. Hindari dehidrasi

Konsumsi air mineral yang cukup untuk memenuhi kebutuhan cairan tubuh dan menghindari dehidrasi saat berlari.



5. Pernapasan

Teknik pernapasan yang baik saat berlari juga perlu Anda pelajari. Hiruplah udara melalui hidung, penihi ruang di paru-paru, kemudian lepaskan udara melalui mulut yang sedikit terbuka.



10. Gabung komunitas

Berlari memang bisa dilakukan sendiri, namun jika memungkinkan bergabung bersama komunitas lari. Dengan bergabung dalam komunitas Anda bisa termotivasi agar tetap konsisten dan saling menyemangati antar anggota demi mencapai gaya hidup yang lebih sehat.

Contoh Program Latihan bagi Pelari Pemula

MINGGU	HARI	KEGIATAN	DURASI
Pertama	Senin Rabu Jumat	Berjalan Berjalan/berlari Berjalan	20 menit 15 menit berjalan + 5 menit berlari 20 menit
Kedua	Senin Rabu Jumat	Berjalan/berlari Berjalan/berlari Berjalan/berlari	10 menit berjalan + 10 menit berlari 15 menit berjalan + 10 menit berlari 20 menit berjalan + 10 menit berlari
Ketiga	Senin Rabu Jumat	Berjalan/berlari Berjalan/berlari Berjalan/berlari	5 menit berjalan + 15 menit berlari 10 menit berjalan + 15 menit berlari 15 menit berjalan + 20 menit berlari
Keempat	Senin	Berjalan/berlari	10 menit berjalan + 20 menit berlari
dan seterusnya	dan seterusnya	dan seterusnya	dan seterusnya



Selamat mencoba!

Serta tetap semangat memulai kebiasaan yang baik dan menyehatkan.

Catatan:

1. Program ini hanya contoh dan dapat disesuaikan dengan kemampuan Anda.
2. Contoh program ini bertujuan untuk membangun dasar stamina dan kepercayaan diri dalam berlari. Melalui program ini, diharapkan Anda dapat mulai terbiasa dengan kombinasi berlari dan berjalan dengan durasi serta intensitas yang bertahap.
3. Mulai dengan berjalan dan secara bertahap tingkatkan durasi berlari.
4. Pastikan Anda merasa nyaman dan tidak terasa sakit saat berlari.
5. Istirahat dengan cukup di antara sesi latihan.

Ikut Walking Tour Yuk! Bakar Lemak, Sarat Wawasan



Elsa Novia Sena @elsa.novias

Walking tour atau wisata jalan kaki populer pada masa pandemi karena memungkinkan kaum urban pelesiran di dalam kota, di ruang terbuka, menyehatkan, serta tentunya sarat aneka pengalaman. Sebagian memilih mengikuti paket perjalanan yang ditangani komunitas dan pemandu, namun ada pula yang melakukannya mandiri bersama orang-orang terdekat. Kini, wisata jalan kaki juga melibatkan perjalanan menggunakan transportasi umum yang di sebagian kota, termasuk Jakarta, sudah sangat baik dan terintegrasi antar moda. Destinasi yang dikunjungi di antaranya, tempat bersejarah, taman dan fasilitas publik, serta tentunya tempat-tempat jajan yang asyik dan enak!

Walking Tour Cina Benteng Tangerang, Dipandu Ci Elsa

Wisata jalan kaki di Kota Tangerang ini bertema Cina Benteng yang diadakan Elsa Novia Sena, yang juga seorang konten kreator. Elsa mengawali tur dengan titik kumpul di halaman Stasiun Tangerang pada pukul 8.30.

Digelar selama 2 hingga 2,5 jam, peserta tur yang saat itu berjumlah sepuluh orang terdiri atas beberapa mahasiswa, yang sebagian mengikuti kegiatan sebagai tugas kuliah, dua warga Tangerang yang juga keturunan Tionghoa namun mengaku sama sekali tak paham tentang cerita Cina Benteng, hingga mereka yang memang gemar mengikuti tur jalan kaki dan pernah mengikuti kegiatan serupa hingga ke Bogor dan Bandung.

Berjalan kaki di kawasan Pasar Lama Tangerang, perjalanan diawali dengan menyambangi titik Jam Argo Pantes, Tugu itu menampilkan ornamen jam di atasnya tepat di mulut jalan yang kini menjadi destinasi kuliner di sana. Elsa mengawali kisahnya dengan menceritakan Sejarah warga Cina Benteng di Tangerang, termasuk dirinya, yang terhubung dengan Laksamana Cheng Ho, penjelajah dari Tiongkok yang mengutus anak buahnya Tjen Tjue Lung atau Halung untuk menuju ke Jayakarta (sekarang Jakarta). Namun, kapal mereka mengalami rusak parah sehingga rombongan tersebut terdampar di Teluk Naga, di pantai utara Tangerang pada tahun 1407.

Sebutan Cina Benteng sendiri, kata Elsa, tanah yang diberikan pada rombongan Tjen Tjue Lung yang kemudian memutuskan menetap di wilayah yang saat itu dikuasai Kerajaan Pajajaran. Para prajurit itu kemudian menikahi penduduk asli dan melahirkan warga peranakan Tionghoa. Pada masa pendudukan VOC, dibangun benteng untuk memisahkan wilayah Kesultanan Banten dengan VOC. Warga peranakan yang tinggal di sekitar benteng diperbolehkan membuka lahan pertanian di sana sehingga mereka dijuluki Cina Benteng.

Destinasi primadona yang digelar Elsa tentunya adalah Kelenteng Boen Tek Bio. Lokasinya di sudut Jalan Bhakti dan Jalan Cilame, dibangun pada 1684. Bangunan ini dulunya merupakan pusat dari pemukiman orang Tionghoa yang berbentuk petak sembilan. Kelenteng ini dibangun dan didedikasikan untuk menghormati Dewi Kwan Im.



Manfaat Jalan Kaki

- Mencegah penyakit jantung
Menurut Asosiasi Jantung Amerika, berjalan kaki membantu mencegah penyakit jantung dengan menurunkan tekanan darah dan kadar kolesterol serta memperlancar sirkulasi darah.
- Menenangkan pikiran
Berjalan kaki bisa memperbaiki simtom depresi. Orang dengan suasana hati tidak senang atau lelah secara mental bisa mendapat perbaikan mood dengan berjalan kaki.



Ruang Kreatif dan Kuliner Enak, Semua Ada di Blok M

Kawasan Blok M, Jakarta Selatan, sempat menjadi *trending topic* di X. Kaum urban membahas berbagai destinasi yang muncul silih berganti. Semuanya segar, gaul, dan mengakomodir kebutuhan anak muda. Setelah sempat mati suri akibat pandemi dan maraknya mal-mal baru di Jakarta, kawasan ini perlahan bangkit dan mencuri perhatian berbagai komunitas dan pegiat wisata jalan kaki.

Ada paket wisata jalan kaki yang diselenggarakan Jakarta Good Guide yang mengeksplorasi berbagai lokasi yang asyik di Blok M didampingi pemandu dan berkenalan dengan teman baru. Puncak kejayaan kawasan yang berdekatan dengan Melawai ini terjadi pada 1980 hingga awal 2000-an.

Yuk jelajahi wilayah yang dilintasi Transjakarta serta MRT ini! Perjalanan bisa dimulai di Masjid Agung Al-Azhar yang bergaya arsitektur India serta merupakan masjid modern pertama di Jakarta Ketika didirikan



pada 1958. Masjid itu dibangun untuk mengakomodasi pertumbuhan kawasan Kebayoran yang saat itu dihuni mayoritas muslim. Sosok ulama besar Buya Hamka pada masa hidupnya kerap memberikan ceramah di Al-Azhar. Hingga kini, berbagai kajian silih berganti digelar, termasuk pengajian usai salat subuh yang dihadiri warga dari penjuru Jakarta.

Destinasi kedua, Gedung Sekretariat ASEAN yang menjadi penanda ketokohan Indonesia yang sigap menyediakan tempat dan membangun gedung untuk operasional ASEAN. Gedung berbentuk bangunan terasering, melambangkan persawahan yang menghasilkan makanan pokok masyarakat ASEAN. Dua gedung terbaru yang dihubungkan dengan jembatan, dinobatkan sebagai *sky bridge* terpanjang tanpa penyangga di Indonesia.

Selanjutnya, mari berlanjut ke Taman Literasi Martha Tiahahu di Kawasan Blok M yang merupakan hasil revitalisasi dari taman yang dibangun oleh Ir. M.



@jktgoodguide

Soesilo pada 1948. Sempat dicap kumuh, kini tersedia aneka kafe, area bermain anak, perpustakaan publik, dan taman yang seru buat nongkrong. Di bagian tengah taman, terdapat garis yang apabila ditarik lurus akan mengarah ke Maluku, tanah kelahiran sang pahlawan perempuan Martha Christina Tiahahu.

Cukup berjalan lima menit saja dari Taman Literasi Martha Tiahahu, kita akan tiba di M Bloc Space yang kini jadi spot baru yang diburu. Ada ruang kreatif yang dibangun di bekas perumahan pegawai Perum Peruri. Ruang kreatif itu kerap menghadirkan pameran, diskusi, hingga pameran-pameran yang seru. Ada pula kafe dan tenant makanan, mulai Mr. Roastman, Chickro, Tokyo Skipjack, Suwe Ora Jamu, Sundoro, Retavvu Deli, Kebun Ide, hingga studio foto mini instan.

Masuk ke Kawasan Blok M, bisa disaksikan aneka antrian di depan kedai-kedai yang tengah hits, mulai Haka Dimsum yang buka hingga 24 jam, Claypot Popo yang menyajikan aneka sajian nasi dalam panic keramik, Uma Oma Cafe yang punya ciri khas



pramusajinya para senior, Bakmi Piring yang berlokasi di lantai dasar Blok M Square, OO Donut yang terbuat dari labu kuning, hingga The Jakarta Floss yang menyajikan bolu gulung abon yang abonnya melimpah riah.

Terkini, ada Mal Blok M yang terletak di terowongan dan terhubung langsung dengan halte Transjakarta. Di sini Mie Kangkung Kite, Nasi Bistik Simpang, hingga Hot Pot Jinju.

Fakta Jalan Kaki, Menurut Kementerian Kesehatan RI, jumlah langkah kaki dalam sehari dan kaitannya dengan kebugaran tubuh dikategorikan sebagai berikut:

- Kurang gerak: <5.000 langkah sehari.
- Kurang aktif: 5.000–7.499 langkah sehari.
- Sedikit aktif: 7.500–9.999 langkah sehari.
- Aktif: 10.000–12.499 langkah sehari.
- Sangat aktif: 12.500 langkah sehari.

Museum Nasional, Lanjut Pos Bloc dan Sentra Nasi Kapau



@walkindies_jakarta

Wilayah pusat Jakarta juga menjadi primadona wisata jalan kaki yang seru, di kawasan ini ada banyak pilihan museum yang bisa dikunjungi, bangunan bersejarah yang kini tampil segar, serta kuliner-kuliner yang baik pedagang maupun pembelinya terus bergenerasi. Ada Walk Indies, layanan wisata yang berfokus pada lokasi-lokasi bersejarah yang patut menjadi referensi.

Museum Nasional menjadi salah satu destinasi yang paling sering dikunjungi rombongan Walk Indies maupun para penyuka sejarah lainnya. Setelah dibuka Kembali pascainsiden kebakaran pada akhir 2023 dan mengalami sejumlah perbaikan dan pengayaan koleksi dan fasilitas, Museum Nasional Indonesia dibuka kembali untuk publik pada 15 Oktober 2024.

Tersedia fasilitas *augmented reality* dan *virtual tours* dengan visualisasi dan audio yang canggih sehingga pengalaman yang diperoleh bukan hanya visual, sehingga imajinasi dan inspirasi yang diperoleh lebih mendalam.

Usai menjelajahi museum yang pastinya lumayan menyedot energi, mari rehat sekaligus menikmati Pos Bloc, juga di Jakarta Pusat.

Gedung yang semula Kantor Pos di era kolonial itu kini menjadi tempat nongkrong yang keren. Diresmikan Gubernur Jenderal VOC, Gustaaf W Baron van Imhoff pada 26 Agustus 1746, Gedung Pos Bloc berada di Jalan Pos Nomor 2, Pasar Baru. Alasan VOC memilih kawasan Pasar Baru sebagai kantor pos karena lokasinya berdekatan dengan pusat pemerintahan Istana Gubernur Jenderal yang saat ini menjadi Istana Kepresidenan Republik Indonesia.

Gedung ini ditetapkan sebagai cagar budaya pada 1999. Kemudian pada 2021, bangunan direvitalisasi menjadi ruang wisata dan kreasi publik, diberi nama Pos Bloc. Silih berganti kegiatan pameran, seni dan hiburan digelar di sana. Ada pula kedai kuliner Bali di Twalen, kedai minuman Coldheart, kafe Filosofi Kopi, Bakmi Sedjuk, Via Bata Via yang menjual barang antik, studio foto Photomatics, hingga aneka jenama-jenama asyik lainnya.

Setelah rehat menikmati arsitektur Pos Bloc dengan aneka pertunjukan dan kedai-kedainya yang kreatif abis, kita bisa melanjutkan ke Food Street Keramat yang menjadi sentra nasi kapau yang mulai tersohor sejak 1970-an. Lokasinya di Jalan Kramat Raya, Senen, Jakarta Pusat, kini telah ditata oleh Pemerintah Provinsi DKI Jakarta.





Berjajar-jajar kedai yang menjajakan aneka lauk nan sedap di pinggir jalan. Nama kapau merujuk pada nama nagari (desa) di Kabupaten Agam, Sumatera Barat yang menjadi asal muasal para juru masak dan pemilik kedai. Walau mirip dengan nasi padang, kedai kapau menyediakan lauk yang khas, yaitu gulai tambusu

berupa usus sapi yang diisi tahu dan telur serta gulai kapau yang berwujud kol, nangka, dan kacang Panjang yang digulai dalam kuah kuning dengan cita rasa sedikit asam. Mereka buka mulai pukul 10 pagi hingga dini hari, pilihan mulai Hj. Zaidar, Nasi Kapau Raya Satu Tiga, Nasi Kapau Uni Upik, serta sedikitnya 7 kedai lainnya.



Jalan Kaki Mengikis Lemak

Berjalan kaki adalah salah satu cara yang efektif untuk membakar lemak lebih banyak daripada olahraga intens seperti berlari karena:

- Meningkatkan metabolisme tubuh
- Menggunakan lemak sebagai sumber energi
- Mengandalkan oksigen untuk menghasilkan energi yang mendukung pemecahan asam lemak.

Soto menjadi penanda betapa kaya kuliner Nusantara. Salah satu yang paling banyak diburu karena kuahnya yang kental, namun tanpa santan, sehingga dianggap lebih bersahabat, adalah soto ayam ambengan yang menyertakan daging ikan bandeng yang digoreng dan kemudian dihaluskan untuk dicampurkan dalam kuah. Ciri khas lainnya, penyertaan koya atau kerupuk udang yang dihaluskan sebagai sentuhan akhir saat soto disajikan.

Soto ambengan berasal dari tradisi kuliner Surabaya, Jawa Timur. Soto Ayam Ambengan Pak Sadi merupakan nama besar yang berasal dari Kota Pahlawan yang kini punya restoran di sejumlah kota. Kerennya lagi, pada 2013, jaringan restoran yang telah melewati enam dekade itu

menyabet penghargaan dari World Street Food Congress Food sebagai Masters of the Year.

Yang selalu hadir dalam setiap mangkuk soto adalah soun, taburan seledri serta potongan telur ayam rebus. Sementara, bagian ayam yang bisa dipilih beragam, mulai daging, kulit, uritan, ati ampela, hingga perpaduan seluruhnya.

Selain jaringan Soto Ayam Ambengan Pak Sadi yang versi restoran juga patut dijajaki sejumlah kedai serupa dalam konsep lebih bersahaja. Di antara yang patut diacungi jempol adalah Soto Ayam Ambengan Cak Jito di Pesanggrahan serta Soto Ayam Ambengan Cak Jo di Jalan Joglo Raya, keduanya di Jakarta Barat.

Hangatnya SOTO AYAM AMBENGAN, Kaya Rempah Antiinflamasi



Soto Ayam Ambengan Pak Sadi Cabang pusat:
Jalan Ambengan No.3A, Ketabang, Genteng,
Surabaya, Jawa Timur.

Berdasarkan hitungan aplikasi penghitung gizi, ketika disantap dengan nasi, asupan energi yang diperoleh mulai 500 hingga 900-an kkal dengan kandungan lemak, kolesterol, protein, karbohidrat, hingga serat. Sementara, kunyit yang menjadi salah satu rempah utama dalam sajian ini memiliki banyak manfaat untuk kesehatan, di antaranya meningkatkan daya tahan tubuh berkat kandungan senyawa antioksidan, antiinflamasi, dan antibakteri yang membantu sistem imun melawan radikal bebas dan mencegah infeksi.

Masih soal soto, kali ini mari mencicipi varian sajian berkuah yang berasal dari tanah Jakarta yaitu soto betawi. Salah satu kedai soto betawi yang paling direkomendasikan adalah Soto Betawi H. Husen di Manggarai, Jakarta Selatan yang istimewa karena rasa serta jam bukanya yang dimulai pukul 7 pagi dan tutup di kisaran jam 2 siang. Nyaris tak pernah sepi, bahkan di pagi hari, bahkan kerap sulit mencari tempat duduk yang kosong, Soto Betawi H. Husen konsisten dalam rasa.

Kuahnya yang kuning dari kunyit, serta kental dari campuran santan dan susu, ditambahkan potongan daging atau jeroan sapi, daun bawang, serta emping melinjo. Jangan lupa kukurkan jeruk limau, potongan acar segar, serta sambal yang terbuat dari rawit yang digerus kasar.

Variasi tampilan soto betawi juga bukan cuma soal eksistensi rempah, tapi juga soal tampilan. Di beberapa kedai, tak digunakan kunyit, sehingga kuah soto tampil putih saja. Pada versi kuah putih, baik itu dari susu maupun santan, lazimnya ditambahkan pula potongan kentang dan tomat, rasa rempahnya pun lebih kuat.

Restoran Soto Betawi Nyonya Afung Glodok menyajikan soto betawi gaya ini. Jaringan restoran ini berawal dari kedai di Jalan Pancoran, Glodok.

Pada 1982, milik pasangan suami-istri Asen dan Afung itu pindah ke Gang Gloria. Kini Soto Betawi Nyonya Afung Glodok punya lima cabang, semuanya di Jabodetabek, yaitu di Pesanggrahan, Greenville, Muara Karang, Gading Serpong, dan Mall of Indonesia.

SOTO BETAWI, Sarat Protein, Menggoda Rasa dan Mata



- Soto Betawi H. Husen
Jalan Padang Panjang No. 6C, Tebet, Jakarta Selatan
- Soto Betawi Nyonya Afung @sotoafung

Kandungan kalori soto betawi bervariasi tergantung pada ukuran porsi dan cara memasaknya, tetapi secara umum berkisar antara 400–600 kalori per porsi. Jumlah kalori ini bisa lebih atau kurang tergantung pada porsi yang diambil. Kandungan gizi utama soto betawi adalah protein, karbohidrat, serat, serta kalsium. Meskipun bergizi, soto betawi tidak baik dikonsumsi terlalu sering karena dapat meningkatkan angka trigliserida, kolesterol, dan lemak *low-density* lipoprotein (LDL). Sedangkan cengkeh atau *Syzygium aromaticum*, salah satu rempah yang digunakan pada soto betawi, sejak berabad-abad lalu, dijadikan sebagai bumbu masakan, minyak aromaterapi, sekaligus obat herbal. Cengkeh berkhasiat mengatasi tukak lambung, menghambat pertumbuhan bakteri berkat senyawa eugenol. Senyawa itu pula yang menjadikan cengkeh dipercaya bisa menjaga kesehatan organ hati serta menjaga kesehatan tulang.

Asinan Betawi, SEGAR MELIMPAH SERAT

Kini saatnya mencicipi yang segar-segar di Warung Asinan Sudi Mampir Hj. Sofy yang terletak di Jalan Hasyim Ashari, Kecamatan Pinang, Kota Tangerang, Banten. Di kedai yang sudah berusia lima dekade ini, setiap harinya tersedia asinan sayur dan buah. Bergaya betawi, asinan sayur di sini disajikan dengan kuah kacang tanah yang kental, dengan citarasa manis dari gula jawa, serta pedas dari cabai merah. Semua bahan itu diolah dengan sangat konsisten sehingga rasanya bertahan dari generasi ke generasi. Dalam sehari tak kurang dari 2 kuintal kacang tanah dan 1 ton gula jawa diolah sebagai saus asinan, dengan total sekitar 2.000 porsi terjual. Saus pada asinan sayurnya juara, begitu pula kesegaran kol, tauge dan sayur asinnya. Kental, dengan aroma menggoda. Tersedia tahu putih mentah, butiran kacang tanah

goreng yang utuh, serta kerupuk kuning nan renyah. Asinan buahnya juga tak kalah segar, ada potongan bengkuang, nanas, jambu air hingga salak di sana. Tambahkan kerupuk kuning, tenggelamkan dalam kuah asinan lalu seruput hingga tandas! Kuahnya diracik dari cabai merah, gula, terasi dan cuka.

Khazanah asinan betawi juga bisa kita nikmati di Asinan Spesial Ny. Isye di Rawamangun serta di Asinan Sayur Asinan Betawi Asymuni H Udin H Tati di kawasan Pisangan, keduanya di Jakarta Timur.

Pembeda utama dengan asinan gaya betawi dengan khas Bogor adalah, pada varian sayur, asinan bogor tetap menggunakan air gula dan kuah tanpa kacang tanah yang dihaluskan.



Satu porsi asinan betawi mengandung kalori sekitar 150-200 kkal, sehingga dapat digolongkan sebagai makanan selingan atau sajian dengan kalori yang cukup rendah. Asinan betawi mengandung berbagai zat gizi, di antaranya karbohidrat kompleks serta serat dari sayuran mentah seperti tauge, kol, mentimun, selada kering, dan sawi asin. Ada pula kandungan vitamin dan mineral seperti kalium, magnesium, zat besi, zink, kalsium, vitamin C, dan vitamin K, serta protein dari tahu dan kacang tanah.

- Warung Asinan Sudi Mampir Hj. Sofy
Jalan Hasyim Ashari, Kecamatan Pinang, Kota Tangerang, Banten.
- Asinan Spesial Ny. Isye
Jalan Kamboja III No. 12, Rawamangun, Jakarta Timur.
- Asinan Sayur Asinan Betawi Asymuni H Udin H Tati
Jalan Pisangan Baru No.31, Matraman, Jakarta Pusat

BANDENG BAKAR, Lemaknya Bersahabat

Bandeng menjadi salah satu kekayaan nusantara, setiap pulau punya sentra produksinya, di Pulau Jawa ada wilayah Banten yang tersohor dengan tambaknya, begitu pula di Sulawesi. Namun, tradisi mengolah bandeng di Celebes ini istimewa, karena melahirkan istilah warung pangkep. Rumah makan yang menyematkan nama ini identik dengan ikan bandeng alias ikan bolu bakar serta sop saudara, sejenis sop daging sapi dengan tambahan perkedel kentang dan bihun.

Istilah warung pangkep namanya berasal dari nama Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan di Sulawesi Selatan alias Pangkep. Wilayah ini jadi salah satu primadona bandeng yang dikenal berkualitas tinggi karena minim bau lumpur. Kini, warung pangkep bahkan tersebar jauh hingga ke wilayah Indonesia Timur, sehingga menjadi penanda, kita bisa menemukan ikan bakar dan sop saudara di sana. Terjadi pula bauran tradisi

memasak di warung pangkep, jika di versi aslinya, jenis sambal yang disertakan dibuat dari kacang, maka ada pula yang menggantinya dengan rica-rica nan pedas khas Manado.

Di Jakarta, selain rumah-rumah makan yang menyertakan nama warung pangkep, ada kedai dalam versi yang lebih bersahaja yang kini tengah viral. Namanya, Ikan Bakar Basudara yang menyajikan bandeng bakar dalam versi autentik. Ikan dimarinasi dalam air garam dan jeruk nipis dan dioleskan minyak kelapa selama dibakar. Pembedanya, di sini digunakan ikan bandeng cabut duri sehingga memudahkan saat memakannya, serta sambal yang digunakan adalah rica-rica yang penampakannya langsung menggoda selera, merah menyala dari gerusan rawit merah. Kawan buat bersantap, kangkung tumis yang dimasak dengan waktu yang pas sehingga tetap tampil hijau dan renyah, ah sedapnya!

Ikan bandeng bakar mengandung kisaran 129 kalori per 100 gram, sementara satu ekor bandeng tanpa duri rata-rata beratnya 250-300 gr. Kandungan nutrisi ikan bandeng adalah protein, asam lemak omega-3, kalsium, fosfor, besi, vitamin A, vitamin B1, vitamin B kompleks, selenium, niasin, vitamin B6, dan asam pantotenat. Selain itu, lemak ikan bandeng, termasuk pada bagian perut, yang banyak difavoritkan, adalah lemak tak jenuh tunggal yang baik untuk jantung.



Rumah Makan Ikan Bakar Basudara
Jalan Rajawali Selatan XII, Gunung Sahari Utara,
Jakarta Pusat

Rica Entok, HARUM BUMBUNYA, PEDAS MENGGIGIT



Saatnya menjajal sumber protein baru agar tak bosan menyantap telur, daging sapi, atau daging ayam dan bebek. Ada daging entok, yang konon teksturnya lebih padat dibandingkan bebek, dengan kandungan lemak dan rasa gurih yang pol.

Ada menu rica-rica entok yang konon berasal dari Purworejo, namun ada pula yang menyebutkan Purwokerto juga punya akar tradisi mengolah sajian nan pedas menantang ini. Bahkan, kedai Rica Entok Montok yang berlokasi di kawasan Ciledug, Tangerang, menyebutkan ia menganut gaya rica entok gaya Kebumen yang diklaim lebih cenderung asin dan pedas, tanpa jejak manis yang kentara. Lebu serunya lagi, Indramayu juga punya khazanah kuliner dengan tampilan dan rasa yang serupa, dengan nama pedesan entok.

Sama-sama mengandung makna pedas pada setiap nama yang dipakai, baik itu rica-rica maupun pedesan, sajian ini kaya rempah, mulai kunyit, jahe, lengkuas,

Daging entok mengandung protein hewani berkualitas tinggi. Dalam 100 gramnya terdapat sekitar 20 gram protein. Namun, waspadai pula, daging entok dikenal mengandung purin lebih tinggi dibandingkan ayam dan bebek. Purin merupakan senyawa yang dapat meningkatkan kadar asam urat dalam darah. Jika mengonsumsinya secara bijak, entok juga menjadi sumber pasokan zat besi yang bermanfaat menstabilkan hormon. Selain itu, tentu saja, karena kandungan proteinnya, daging entok juga bermanfaat pada pembentukan otot.

hingga serai. Tentu saja, ada pula bawang merah, bawang putih, kemiri, daun salam, cabai rawit, dan daun jeruk. Ada pula versi yang menyertakan kayu manis, kecap manis, gula merah, hingga asam jawa.

Mari mencicipi versi gurih dan pedas, dengan wangi pedas yang menyengat di kedai Rica Entok Montok di Ciledug, Tangerang, Banten. Di sini tersedia juga sumber protein lainnya, seperti ayam kampung dan belut yang bisa dimasak rica atau dengan sambal rampai segar dengan aroma terasi dan jeruk limau yang kuat.

Rica tampil dengan sedikit kuah yang tentu saja teramat menggoda saat ditambahkan di atas nasi putih. Potongan daging entoknya lebih bertekstur dibandingkan bebek, berwarna cokelat, tanpa aroma yang mengganggu. Menu lainnya yang tak boleh dilewatkan, belut sambal rampai yang bisa digoreng dengan kematangan sedang maupun kering. Ketika dicocol sambal rampai, belut yang tanpa perlu bumbu yang rumit saja sudah wangi saat digoreng, berpadu dengan sensasi pedas nan segar.

Rica-Rica Entok Montok
Jalan H.Mencong, Sudimara Timur, Ciledug, Kota Tangerang, Banten

MI ACEH, Pekatnya Bumbu, Segarnya Acar



Kandungan kalori mi aceh yang dimasak bersama daging berkisar 517kkal, dengan kandungan lemak 13 gram, karbohidrat 66 gram, serta protein 34 gram. Sementara, bawang merah yang digunakan sebagai bumbu dan acar, dipercayai dapat memerangi kanker dan kaya vitamin, mineral dan antioksidan serta rendah kalori. Bawang merah juga diyakini baik untuk jantung, mengurangi risiko diabetes, mencegah peradangan pada tenggorokan, mengatur suasana hati, dan menambah nafsu makan.

Aneka sajian Negeri Serambi Mekah menjadi salah satu kekayaan tradisi kuliner Nusantara yang eksis hingga berbagai penjuru negeri. Aneka rempah dan bumbu yang kaya khasiat kesehatan dan beraroma dan rasa yang kuat menjadi ciri utamanya. Istimewanya, komposisinya selalu lengkap. Ada karbohidrat dari nasi, mi, tepung, hingga ketupat. Tentu saja, ada pula kandungan protein dari telur, daging sapi, kambing, hingga aneka makanan laut. Selain itu, tentu saja ada serat dari sayuran, mulai kol, sawi, tauge, hingga bawang merah yang diolah menjadi acar.

Baik di Aceh maupun di kota-kota lain, kedai-kedai mi aceh, sebutan populer buat restoran yang mengusung masakan Negeri Serambi Mekah, menu-menu paling favorit adalah Mie Aceh Kepiting serta Mie Aceh Daging Sapi. Rumah makan Titi Bobrok adalah salah satu kedai yang paling banyak direkomendasikan, tentunya selain

restoran versi lokal yang ada di seantero Aceh. Titi Bobrok ada di Medan dan Jakarta. Tersedia pula sajian nasi goreng, martabak, hingga kwetiau yang dimasak dalam teknik dan bumbu yang selaras.

Sajian mi aceh di kedai yang didirikan Ibu Titi Bobrok yang telah berusia 6 dekade ini berupa mi kuning tebal yang ketika diolah dengan digoreng, berkuah, maupun ditumis, teksturnya sama sedapnya. Jangan lupa tambahkan acar bawang yang asam dengan aroma bawang yang khas.

Buat menghadirkan rasa menenangkan, usai bersantap sajian serba panas, pedas dan beraroma kuat, paling direkomendasikan minuman es timun serut. Potongan kecil timun yang disajikan bersama air dingin yang disiram air jeruk nipis. Pilihan lainnya, teh tarik yang wangi dan rasa yang gurih dan manis.

Mie Aceh Titi Bobrok
Jalan Setia Budi No. 17D, Medan Sunggal, Kota Medan

Q&A

Pesan Instagram, Nita Mulyani Agis

Halo saya mau tanya kalau mau tes HBsAg pemeriksaannya kuantitatif atau kualitatif?

Yth. Pelanggan Prodia,
Halo, Bapak/Ibu Nita Mulyani Agis. Kami informasikan untuk pemeriksaan HBsAg tersebut yaitu kualitatif dengan keterangan reaktif dan non reaktif.

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



Pesan Instagram, Shelvia Fransiska

Bagaimana cara mengubah bahasa di aplikasi? Saya mau pakai Bahasa Indonesia.

Yth. Pelanggan Prodia,
Halo U-Friends, Shelvia Fransiska.
Terkait perubahan bahasa pada aplikasi, U-Friends dapat lakukan dengan langkah berikut:

- Klik Home
- Pilih akun pada bagian kiri atas
- Pilih *Change Language*
- Klik Bahasa Indonesia untuk menggunakan bahasa yang diinginkan

Salam sehat selalu. Min-U
Customer Care Laboratorium
Klinik Prodia
PT. Prodia Widyahusada Tbk.
Kontak Prodia: 1500 830

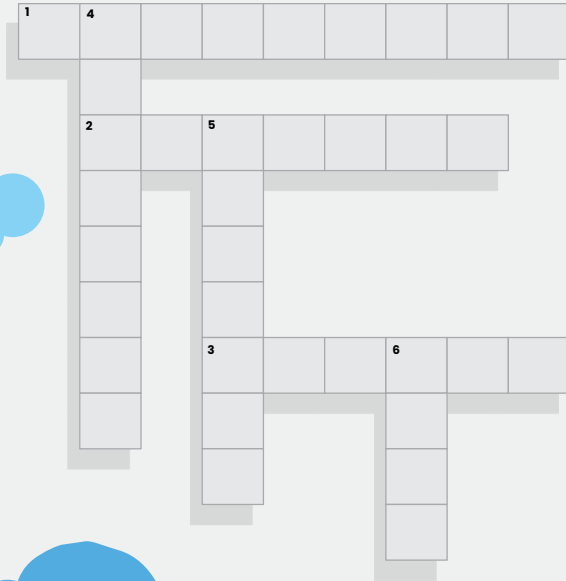
Pesan Instagram, Fanni

Saya mau menanyakan terkait dengan cek alergi dengan metode tes tusuk kulit, apakah bisa dilakukan di Prodia? Jika bisa mohon diinformasikan terkait dengan biayanya, terima kasih.

Yth. Pelanggan Prodia,
Halo Bapak/Ibu Fanni, terima kasih telah menghubungi kami. Mohon maaf untuk pemeriksaan Skin Prick Test belum tersedia di Prodia.

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





Isilah Teka Teki Silang berikut dengan jawaban yang benar :

Mendatar

1. Kondisi tubuh saat kekurangan cairan.
2. Reaksi peradangan atau rasa sakit yang terjadi pada kulit akibat paparan zat-zat tertentu, seperti bahan kimia, polusi udara, debu, atau sinar matahari.
3. Penyakit pada gigi yang disebabkan oleh kerusakan lapisan email gigi, biasanya membuat gigi berlubang.

Menurun

4. Gangguan pada syaraf yang bisa menyebabkan kejang berulang yang tidak terduga dan tidak dapat dikendalikan.
5. Masuknya bibit penyakit ke dalam tubuh, khususnya mikroba.
6. Infeksi Saluran Pernapasan Akut.

Fakta Unik

Mengapa setelah kehujanan kita harus mandi?

Memasuki musim penghujan tentunya intensitas hujan yang turun akan lebih sering dan lebat di lingkungan kita. Akibatnya secara tidak sengaja kita akan terpapar oleh hujan baik dalam beraktivitas maupun perjalanan pulang. Tahukah Anda, mengapa kita wajib mandi setelah kehujanan?

Mandi setelah kehujanan penting untuk menjaga kesehatan karena air hujan bisa mengandung berbagai kotoran dan kuman yang dapat menempel di tubuh. Mandi dapat membantu menghilangkan kotoran dan kuman tersebut, serta senyawa asam yang terkandung dalam air hujan. Selain itu, mandi setelah kehujanan juga dapat membantu menjaga suhu tubuh tetap normal, mencegah masuk angin dimana gejalanya adalah pilek, batuk, dan sakit kepala, menghilangkan pegal-pegal jika mandinya menggunakan air



hangat karena akan merelaksasi otot-otot, serta membantu menjaga imunitas tubuh.

Selain mandi, setelah kehujanan Anda bisa mengganti pakaian dengan yang kering, mengeringkan tubuh, rambut, dan kepala, gunakan sabun antiseptik untuk membantu membersihkan tubuh, dan konsumsi makanan atau minuman hangat. Nah, jangan sampai sakit ya habis kehujanan!

5 November 2024

Prodia Terima Kunjungan Para Investor



PT Prodia Widyahusada Tbk (Prodia) menerima kunjungan dari sejumlah investor kawakan, salah satunya Lo Kheng Hong yang dikenal sebagai Warren Buffett-nya Indonesia untuk menyelami strategi unggul dan rencana masa depan Prodia serta sister company Prodia, yaitu ProSTEM. Kunjungan ini menjadi momen penting dalam memperkuat hubungan dengan pemangku kepentingan dan menunjukkan komitmen Prodia dan ProSTEM dalam menghadirkan layanan kesehatan yang berkualitas dan terdepan, khususnya di bidang terapi sel punca. Dalam kunjungan tersebut, para investor berdiskusi dengan top level management dari kedua perusahaan. Kekuatan Prodia dan ProSTEM terletak pada teknologi, pengetahuan, dan pengalaman lebih dari puluhan tahun dalam sektor layanan kesehatan. Sebagai pemimpin di layanan diagnostik, Prodia telah membangun jaringan yang luas untuk memenuhi kebutuhan beragam masyarakat Indonesia melalui layanan diagnostik dan kesehatan presisi yang terdepan. Di samping itu, dengan dukungan dari para ahli dan penelitian terkini, ProSTEM fokus pada pengembangan terapi regeneratif sel punca yang berpotensi mengubah paradigma perawatan medis. Dengan mengintegrasikan teknologi advanced dan pemahaman mendalam tentang industri kesehatan, Prodia dan ProSTEM berkomitmen untuk memberikan solusi kesehatan yang relevan, bermanfaat, dan berkelanjutan bagi masyarakat.

21 November 2024

Prodia Meraih Penghargaan SNI Awards 2024

PT Prodia Widyahusada Tbk (Prodia), sebagai salah satu perusahaan layanan laboratorium diagnostik terkemuka di Indonesia, kembali membuktikan komitmennya terhadap kualitas dan standar pelayanan yang tinggi dengan meraih penghargaan bergengsi Standar Nasional Indonesia (SNI) Awards 2024 dengan predikat Perunggu dari Badan Standardisasi Nasional (BSN). Prodia menjadi satu-satunya laboratorium diagnostik sekaligus emiten layanan kesehatan nasional yang memperoleh penghargaan ini di tahun 2024. Penghargaan ini diberikan sebagai bentuk apresiasi atas dedikasi Prodia dalam menerapkan Standar Nasional Indonesia (SNI) secara konsisten di seluruh lini operasional, guna mencapai kinerja unggul dan keberlanjutan bisnis.



29 November 2024

Prodia Gelar Seminar Kolaborasi bersama Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya Palembang



Sebagai bagian dari komitmen dalam mewujudkan visi Centre of Excellence, PT Prodia Widyahusada Tbk (Prodia) menggelar seminar dan diskusi ilmiah sebagai buah kolaborasi dengan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya (FK UNSRI). Prodia telah banyak berperan sebagai penyedia sarana literatur dan prasarana pendukung penelitian bagi mahasiswa, dokter, dan dosen di berbagai universitas. Seminar ini menjadi wadah untuk berbagi pengetahuan mengenai perkembangan terbaru dalam tata laksana dan penanganan penyakit yang melibatkan rekayasa jaringan serta pendekatan multidisiplin ilmu dalam upaya terapeutik.

1 Desember 2024

Seminar Edukasi & Skrining Pemeriksaan Thalassaemia Purbalingga



PT Prodia Widyahusada Tbk (Prodia) secara rutin melakukan agenda skrining thalassaemia, guna mendukung tujuan bersama dengan POPTI Purbalingga yaitu "Putus Mata Rantai Kelahiran Thalassaemia Mayor Menuju Zero Thalassaemia". Agenda ini dilaksanakan secara bergilir ke 15 sekolah tingkat SMA di Kabupaten Purbalingga. Dengan adanya kegiatan seminar edukasi dan skrining pemeriksaan thalassaemia ini, diharapkan dapat membantu meminimalisir penyebaran populasi dengan thalassaemia.

2 Desember 2024

Prodia Resmikan Klinik Utama Prodia Palembang

PT Prodia Widyahusada Tbk (Kode saham: PRDA) meresmikan Klinik Utama Prodia Palembang yang berlokasi di Jl. Jend. Basuki Rahmat No. 801, Ario Kemuning, Kecamatan Kemuning, Kota Palembang. Melalui peresmian ini, Prodia Palembang kini menghadirkan klinik utama yang menyediakan layanan laboratorium dan pemeriksaan penunjang yang lebih komprehensif untuk memfasilitasi kebutuhan kesehatan masyarakat Palembang dan sekitarnya. Dengan kehadiran Klinik Utama Prodia Palembang, layanan Prodia untuk masyarakat Palembang tidak hanya menyediakan layanan laboratorium klinik saja, tetapi juga semakin lengkap dengan adanya layanan non laboratorium seperti treadmill, elektrokardiologi (EKG), rontgen, USG, audiometri, dan spirometri. Selain itu, Klinik Utama Prodia Palembang juga melayani vaksinasi untuk semua jenis vaksin, konsultasi dokter umum, konsultasi dokter spesialis gizi, klinik jantung, layanan home service, *medical check-up* korporasi, hingga Instalasi Gawat Darurat (IGD).



12 Desember 2024

Perluas Jaringan Layanan, Prodia Resmikan Laboratorium Klinik Pratama di Pati



PT Prodia Widyahusada Tbk (Prodia) meresmikan Prodia Pati yang berlokasi di Jl. Penjawi 48 Kecamatan Pati Lor, Kabupaten Pati, Jawa Tengah.

Melalui peresmian ini, Prodia berupaya untuk meningkatkan kualitas pelayanan dan kedekatan dengan para pemangku kepentingan seperti pelanggan awam, dokter, perusahaan, rumah sakit di Pati dan sekitarnya. Pembukaan Prodia Pati ini diresmikan oleh Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Pati dr. Aviani Tritanti Venusia, M.M, Asistant Vice President Business and Marketing Prodia Indri Marya Wulandari, dan Regional Head Central Java Region M. Diah Fibriani. Turut hadir pula dalam peresmian ini jajaran manajemen Prodia dari Central Java Region, perwakilan aparat Pemerintah Pati, serta segenap tamu undangan dari mitra strategis, hingga pelanggan. Pada kesempatan ini, Prodia juga mengadakan kegiatan donor darah bersama 50 pendonor, bekerja sama dengan Palang Merah Indonesia (PMI) Kabupaten Pati.

30 Desember 2024

Kolaborasi Prodia x RSCM Kencana untuk Precision Medicine Clinics: Pemeriksaan Nutrigenomic



PT Prodia Widyahusada Tbk, pelopor laboratorium diagnostik kesehatan di Indonesia, mengumumkan kolaborasi strategisnya dengan RSUPN dr. Cipto Mangunkusumo (RSCM) Kencana untuk mendukung pusat layanan pemeriksaan genomik yang baru diresmikan melalui Precision Medicine Clinic RSCM Kencana. Melalui kolaborasi

ini, Prodia dipercaya menjadi mitra strategis RSCM Kencana dalam pengelolaan dan pengolahan sampel genomik untuk salah satu layanan precision medicine yang dihadirkan, yaitu pemeriksaan Nutrigenomic. Prodia Nutrigenomics memeriksakan lebih dari 50 jenis gen dan 75 variasi genetik (SNP) yang dikelompokkan menjadi nutrisi dan olahraga. Nutrisi terdiri dari persepsi rasa, respons terhadap makanan, metabolisme nutrisi serta pengelolaan berat badan dan komposisi tubuh. Sedangkan olahraga terdiri dari manfaat berolahraga, kekuatan dan daya tahan. Prodia Nutrigenomics dapat berperan sebagai panduan dalam memilih makanan pada program penurunan berat badan, serta panduan gaya hidup untuk tetap sehat dan preventif terhadap penyakit.

PAGI ITU GENNO DAN GENNIE SEDANG ASYIK MEMBAHAS PENTINGNYA CEK KESEHATAN PRANIKAH BAGI PASANGAN YANG HENDAK MELAKSANAKAN PERNIKAHAN.







Solusi Kesehatan Tanpa Hambatan

U by Prodia siap bantu raih kesehatan optimalmu

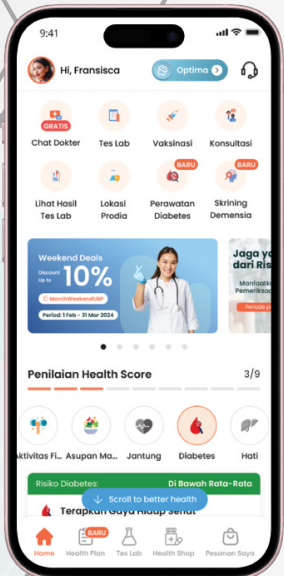


Mudah

-  Booking mudah, atur jadwal & lokasi sesuai kenyamanan kamu
-  Chat Dokter Gratis
-  Harga lebih murah, lebih banyak keuntungan
-  Ambil darah tanpa antrre
-  Semuanya ada dalam satu aplikasi

Profesional

U by Prodia juga memberikan jaminan kualitas hasil tes yang profesional. Setiap hasil tes lab yang diterima pelanggan disertai dengan laporan yang lengkap dalam dua bahasa, yaitu bahasa Indonesia dan bahasa Inggris.



Download sekarang!

Available on the
App Store

GET IT ON
Google Play

prodia.digital.com

1500 830