

Smart living

Hidup Sehat Bersama PRODIA

FIGUR

Widyawati:
Kesehatan Adalah
Investasi Berharga
di Usia Senja

FOKUS

Menjaga Ginjal,
Mengendalikan
Hipertensi

UNGGULAN

Prodia Terus Ciptakan
Pelayanan Bermakna

PRODIA'S UPDATE

Aksi Berkelanjutan,
Kontribusi bagi Indonesia

Smart living

FIGUR

**Widyawati:
Kesehatan Adalah
Investasi Berharga
di Usia Senja**

FOKUS

Menjaga Ginjal,
Mengendalikan
Hipertensi

UNGGULAN

Prodia Terus Ciptakan
Pelayanan Bermakna

PRODIA'S UPDATE

Aksi Berkelanjutan,
Kontribusi bagi Indonesia



Prodia



EKG di Rumah Jaga Jantung Lebih Mudah

Kini hadir layanan rekam jantung (EKG) *homecare*,
solusi praktis dan nyaman untuk memantau
kesehatan jantung Anda di rumah.

*) Tersedia di cabang Prodia tertentu



Download sekarang!



Prodia.co.id 1500 830



Prodia
Health Care



Prodia
senior health centre


Dr. Dewi Muliaty, M.Si

Presiden Direktur
PT Prodia Widyahusada Tbk.

Ginjal memiliki peran yang amat penting pada sistem metabolisme tubuh kita. Meski fungsinya vital, namun kesehatan ginjal sering disepelekan bahkan banyak pasien yang pergi berobat dengan kondisi yang sudah parah. Untuk itu pada rubrik Fokus kali ini kami mengulas pentingnya menjaga kesehatan ginjal. Selain itu pada rubrik Sorotan kami membahas mengenai penyakit hipertensi dan diabetes yang juga berhubungan erat dengan kondisi ginjal seseorang. Sementara itu pada rubrik Sehat Anak, kami mengulas mengenai dampak dari pemberian gawai kepada anak-anak usia dini. Penggunaan gawai pada anak yang belum cukup umur memiliki dampak yang kompleks terhadap pertumbuhan kognitif, linguistik, dan sosial-emosional anak.

Untuk rubrik Sehat Remaja kami membahas mengenai fenomena pubertas yang semakin dini pada kalangan remaja sehingga perlu diberikan pengetahuan dasar tentang perubahan psikologis maupun reproduksi yang dialaminya. Pada rubrik Sehat Wanita kami mengulas tentang berbagai kiat agar tetap lincah dan bugar bagi para perempuan yang sudah tak lagi muda. Di rubrik Sehat Jiwa kami mengulang mengenai eating disorder. Pada edisi ini kami juga mengulas berbagai inovasi yang dilakukan Prodia dengan memanfaatkan beragam teknologi yang humanis agar dapat terus memberikan pelayanan terbaik seperti U by Prodia dan Kontak Prodia yang kualitasnya telah diakui secara nasional maupun internasional melalui berbagai ajang penghargaan bergengsi seperti Contact Center Service Excellence Awards 2025 dan Asia Pacific Contact Centre World Awards 2025.

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

Redaksi Kehormatan

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

Penanggung Jawab/Penasihat

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

Pemimpin Redaksi

Reskia Dwi Lestari, SE. MM

Sekretaris Redaksi

Vetricia Novenda Tio S.I.kom

Dewan Redaksi

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

Kontributor/Staf Ahli

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

Administrasi dan Sirkulasi

Tri Noviyanti Maryani

QC Layout dan Grafis

Yosephine Dina Pravitasari, S.Sn

Pelaksana Penerbitan

Media Indonesia Publishing

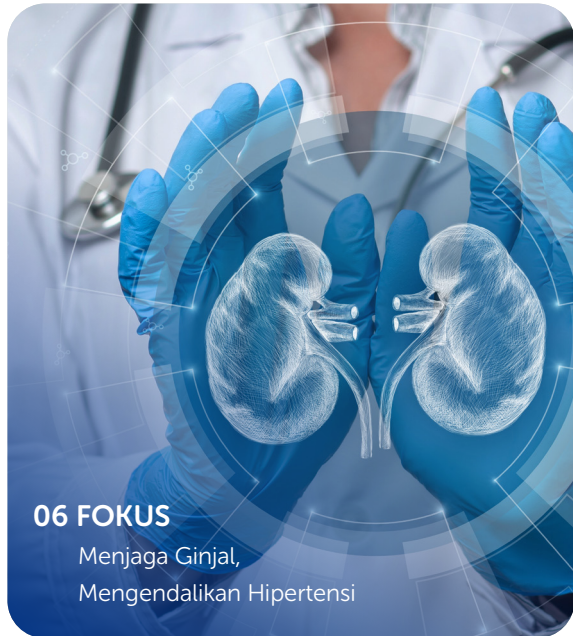
Redaksi dan Tata Usaha

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

Konsultan Media

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

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



06 FOKUS

Menjaga Ginjal,
Mengendalikan Hipertensi

14 SOROTAN

Hipertensi dan Diabetes: Dua Pemicu
Utama Kerusakan Ginjal



18 FIGUR

Widyawati, Kesehatan Adalah
Investasi Berharga di Usia Senja

27 PRODIA'S UPDATE

Aksi Keberlanjutan, Kontribusi bagi Indonesia

31 UNGGULAN

Prodia Terus Ciptakan Pelayanan Bermakna

34 AKTUALITA

U by Prodia: Semakin Aman, Praktis, dan
Personal

36 BERBAGI SEHAT

37 SEHAT ANAK

Jangan Biarkan Anak Usia Dini
Bermain Gawai

44 SEHAT REMAJA

Pubertas Makin Dini, Alarm bagi Pendidikan
Kesehatan Reproduksi



50 SEHAT WANITA

Tetap Lincah di Usia Senja



74 TRAVELISTA

Jalan Kaki, Jelajahi Alam, Telusuri Kota

56 SEHAT JIWA

Eating Disorder bukan Hanya Masalah Makan

62 BUGAR

Jaga Fleksibilitas Tubuh dengan *Stretch*

66 OLAHRASA

Usai Olahraga di GBK, Mari Puaskan Cita Rasa

80 KUIS & FAKTA UNIK

81 Q&A

83 LIPUTAN & PERISTIWA

86 KOMIK

Celoteh

Tiga hal utama yang membuat saya menjadi pelanggan setia Prodia, yaitu pelayanannya cepat, lokasi dekat dengan rumah, dan tempat yang nyaman. Saya juga senang sekali karena para petugas Prodia sangat ramah dan gesit, sehingga saya tidak pernah merasa kesulitan ketika mengunjungi Prodia setiap tiga bulan sekali untuk melakukan check-up rutin. Selain itu, banyak sekali panel khusus yang disediakan sesuai dengan kebutuhan pelanggan dengan penawaran harga yang menarik.

Natalyza

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





Menjaga Ginjal, Mengendalikan Hipertensi

Banyak orang tidak menyadari bahwa menjaga ginjal bukan hanya soal mencegah terjadinya dialisis/cuci darah. Ginjal yang sehat membantu mengontrol tekanan darah dan sebaliknya, hipertensi yang tak terkendali bisa menjadi awal kerusakan ginjal. Sayangnya, kesadaran ini sering datang terlambat.

Ilustrasi: Shutterstock

**Narasumber**

dr. Darryl Virgiawan Tanod, Sp.PD., FINASIM, FACP

- Pendidikan Dokter Spesialis Penyakit Dalam dari Universitas Sam Ratulangi Manado (2018)
- Pendidikan Dokter Umum dari Universitas Sam Ratulangi Manado (2009)

Orang datang ke dokter karena tekanan darahnya tinggi dan susah turun. Setelah diperiksa, ternyata penyebabnya dari ginjal,” kata dokter Darryl, membuka perbincangan tentang pentingnya menjaga kesehatan ginjal dalam kehidupan sehari-hari. Ginjal tidak hanya menyaring racun dan limbah metabolik dari tubuh. Organ seukuran kepalan tangan ini memiliki peran besar dalam mengatur keseimbangan elektrolit, cairan, dan produksi hormon yang mengatur produksi sel darah merah dan mengendalikan tekanan darah.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit kronis yang paling sering ditemukan di masyarakat. Kondisi ini terjadi ketika tekanan darah dalam arteri berada di atas batas normal secara menetap, yakni di atas 130/80 mmHg menurut pedoman terbaru.

"Hipertensi itu bisa bersifat primer (esensial) atau sekunder. Yang paling banyak adalah hipertensi esensial, yaitu tanpa penyebab yang jelas. Sementara hipertensi sekunder bisa disebabkan oleh kondisi medis lain, salah satunya adalah penyakit ginjal," imbuhnya.

Ginjal dan tekanan darah memiliki hubungan yang erat. Ketika ginjal rusak, pengaturan tekanan darah menjadi terganggu, sehingga menyebabkan tekanan darah meningkat. Sebaliknya, tekanan darah tinggi yang dibiarkan terus-menerus dapat merusak pembuluh darah kecil di ginjal, mengurangi aliran darah, dan menurunkan fungsi ginjal secara perlahan. Inilah mengapa hipertensi disebut sebagai penyebab dan sekaligus akibat dari penyakit ginjal.

Lebih lanjut, dokter Darryl menekankan bahwa hipertensi bersifat kronis dan memerlukan

pengobatan jangka panjang, bahkan seumur hidup pada sebagian besar pasien.

"Pasien kadang berhenti minum obat saat tekanan darahnya sudah turun, padahal hipertensi itu penyakit kronis. Kalau tidak dikendalikan secara konsisten, bisa merusak ginjal, jantung, hingga otak," tegasnya.

Oleh karena itu, upaya menjaga tekanan darah agar tetap stabil bukan hanya penting bagi penderita hipertensi, tetapi juga merupakan bagian dari pencegahan kerusakan ginjal jangka panjang.

Adapun kondisi ginjal yang tidak sehat dikategorikan menjadi dua, Gangguan ginjal yang bersifat akut (terjadi tiba-tiba, biasanya karena infeksi, dehidrasi berat, atau obat-obatan toksik) dan kronis (berlangsung lama, menahun, dan sering disebabkan oleh penyakit seperti hipertensi atau diabetes). Dokter Darryl menjelaskan gangguan ginjal akut dapat dipulihkan jika tertangani dengan cepat dan tepat.

"Sedangkan gangguan ginjal kronik jika tidak dikenali sejak dini, akan semakin menurunkan fungsi



Ilustrasi: Shutterstock



Ilustrasi: Shutterstock

ginjal, hingga akhirnya pasien memerlukan dialisis (cuci darah) atau transplantasi ginjal,” imbuh dokter Darryl.

Meski ginjal memiliki peran vital dalam menjaga kesehatan tubuh, namun menurut dokter Darryl kesadaran masyarakat mengenai kesehatan ginjal masih rendah. Fenomena tersebut tidak hanya terjadi di Indonesia tetapi juga di negara-negara lain di dunia, terutama negara berkembang.

“Kesadaran masyarakat terhadap penyakit ginjal, baik di Indonesia maupun secara

global, masih tergolong rendah. Karena itu, organisasi nefrologi di tingkat nasional maupun internasional secara konsisten mengangkat tema deteksi dini penyakit ginjal dalam kampanye tahunan mereka, sebagai upaya meningkatkan pemahaman publik akan pentingnya menjaga kesehatan ginjal sejak dini,” jelasnya.

Minim Gejala, Sering Terlambat Dikenali

Lebih lanjut, dr. Darryl menjelaskan bahwa gangguan fungsi ginjal pada stadium awal umumnya tidak menimbulkan

gejala yang khas. Kondisi ini membuat banyak orang merasa sehat dan tidak menyadari adanya masalah, hingga akhirnya gangguan tersebut berkembang menjadi lebih serius.

“Sebagian besar pasien baru menyadari adanya gangguan ginjal ketika fungsi ginjalnya sudah menurun cukup signifikan. Mereka datang ke dokter saat keluhan mulai dirasakan, biasanya akibat penumpukan racun di dalam tubuh karena ginjal tidak lagi berfungsi optimal,” paparnya.



Ilustrasi: Shutterstock

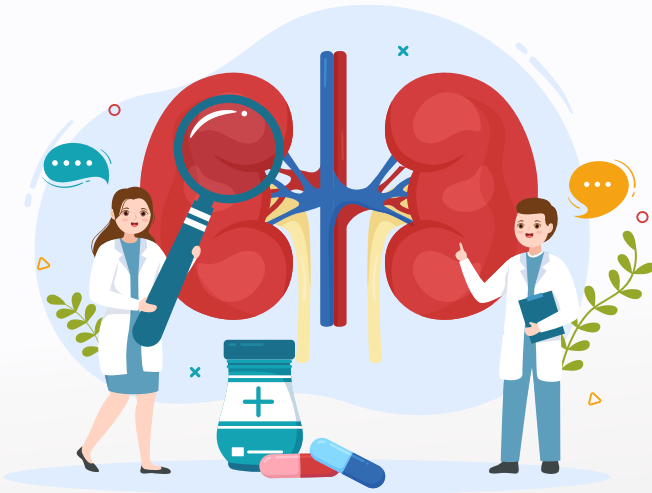
Penyakit ginjal stadium awal sering disebut sebagai “*silent disease*” karena berkembang tanpa gejala yang nyata. Padahal, kerusakan ginjal bersifat progresif dan sering kali tidak dapat dipulihkan. Deteksi dini melalui pemeriksaan sederhana dan penerapan gaya hidup sehat berbasis bukti ilmiah adalah kunci utama untuk mencegah komplikasi serius, termasuk hipertensi yang sulit dikendalikan dan gagal ginjal stadium akhir.

Gejala yang muncul pada tahap lanjut bisa beragam, seperti pembengkakan pada wajah, tungkai, atau pergelangan kaki, tekanan darah tinggi yang sulit dikendalikan, urine berbusa (proteinuria), mual, muntah, gangguan pencernaan, nafsu makan menurun dan kelelahan kronis.

Selain itu, rendahnya kepedulian masyarakat terhadap kesehatan ginjal juga berkontribusi pada keterlambatan diagnosis. Meskipun gangguan ginjal lebih sering ditemukan pada usia di atas 40 tahun, dokter Darryl mengungkapkan bahwa kini semakin banyak kasus yang terdeteksi pada usia 20 hingga 30 tahun.

“Penyakit ginjal bisa menyerang siapa saja, termasuk usia muda. Pola makan tinggi garam, kurang minum air putih, dan gaya hidup sedentari menjadi faktor pencetusnya. Secara statistik, perempuan lebih sering mengalami gangguan ginjal, tetapi jika laki-laki terkena, progresivitas perburukannya cenderung lebih cepat,” ujar dokter Darryl.

Penyebab gangguan ginjal sendiri sangat beragam, mulai dari faktor hormonal, metabolik, hingga gaya hidup tidak sehat yang berlangsung dalam jangka panjang.



Memahami Perbedaan Gejala Gangguan Ginjal Akut dan Kronis

Penyakit ginjal dapat terjadi secara tiba-tiba (akut) atau berkembang perlahan dalam jangka panjang (kronis). Keduanya memiliki gejala yang berbeda, baik dari segi waktu kemunculan, keparahan, maupun pola keluhan. Mengenali perbedaannya penting untuk penanganan yang tepat.

Gangguan Ginjal Akut (GGA)

Gangguan ginjal akut adalah kondisi ketika fungsi ginjal menurun secara tiba-tiba dalam hitungan jam hingga hari, sering kali disebabkan oleh infeksi berat, dehidrasi, syok, atau efek samping obat-obatan tertentu. Pada banyak kasus, gejalanya tidak khas dan hanya terdeteksi melalui pemeriksaan laboratorium. Gejala yang dapat muncul antara lain:

- Penurunan drastis frekuensi buang air kecil atau tidak berkemih sama sekali
- Mual dan muntah
- Kelelahan dan tubuh terasa lemas
- Sesak napas akibat penumpukan cairan di paru
- Pembengkakan pada tungkai, kaki, atau pergelangan kaki
- Irama jantung tidak teratur (aritmia)
- Nyeri atau rasa tertekan di dada
- Gangguan kesadaran atau kebingungan
- Kejang (pada kondisi berat akibat ketidakseimbangan elektrolit)

GGA bisa pulih sepenuhnya jika penyebabnya ditangani dengan cepat. Namun, jika dibiarkan, dapat berkembang menjadi penyakit ginjal kronis atau bahkan gagal ginjal permanen.

Penyakit Ginjal Kronis (PGK)

Penyakit ginjal kronis berkembang secara perlahan dalam waktu bulan hingga tahun, umumnya disebabkan oleh penyakit penyerta seperti hipertensi, diabetes, atau penyakit autoimun. Gejalanya sering tidak disadari pada tahap awal dan baru tampak saat fungsi ginjal sudah menurun signifikan. Gejala yang dapat muncul seiring progresivitas penyakit antara lain:

- Kelelahan kronis dan penurunan energi
- Nafas berbau amonia
- Penurunan nafsu makan dan berat badan
- Kulit kering dan terasa gatal
- Pembengkakan pada pergelangan kaki, kaki, atau wajah (edema)
- Mata bengkak, terutama saat bangun pagi
- Gangguan tidur
- Kram otot, terutama di malam hari
- Gangguan konsentrasi dan kemampuan berpikir

PGK bersifat progresif dan dapat berujung pada gagal ginjal tahap akhir. Deteksi dini melalui pemeriksaan fungsi ginjal sangat penting, terutama bagi individu dengan faktor risiko.

Penanganan Gangguan Ginjal

Pengobatan gangguan ginjal bergantung pada jenis dan tingkat keparahan gangguan yang dialami. Secara umum, pendekatan terapi antara gangguan ginjal akut (GGA) dan penyakit ginjal kronik (PGK) berbeda, baik dari sisi tujuan maupun intervensi medis yang diberikan.

Gangguan Ginjal Akut (GGA): Fokus pada Penyebab dan Stabilitas Pasien

Gangguan ginjal akut terjadi secara mendadak dan umumnya dapat disembuhkan bila ditangani dengan cepat. Terapi utamanya adalah mengatasi penyebab yang mendasari serta menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit. Tindakan penanganan GGA secara umum meliputi:

1. **Mengatasi penyebab yang mendasari:**
 - Infeksi: terapi antibiotik
 - Hipovolemia: pemberian cairan intravena
 - Obat nefrotoksik: penghentian atau penggantian obat
2. **Mengelola komplikasi metabolik dan cairan:**
 - Diuretik bila ada kelebihan cairan
 - Kalsium intravena, insulin-glukosa, atau resin pertukaran ion untuk mengatasi hiperkalemia
 - Bikarbonat untuk asidosis metabolik berat
3. **Hemodialisis sementara:**
Dilakukan jika terjadi uremia berat, gangguan elektrolit tak terkontrol, atau volume overload yang tidak responsif terhadap terapi konservatif.

GGA berpotensi pulih total, namun perlu pemantauan ketat agar tidak berlanjut menjadi penyakit ginjal kronis.

Penyakit Ginjal Kronik (PGK): Pengendalian Faktor Risiko dan Perlambatan Progresi

Penyakit ginjal kronik berkembang secara bertahap dan umumnya tidak dapat disembuhkan, tetapi dapat dikendalikan. Tujuan utama pengobatan adalah memperlambat penurunan fungsi ginjal, mengelola gejala, dan mencegah komplikasi sistemik. Penanganan PGK secara umum meliputi:

1. **Mengendalikan tekanan darah:**
 - Obat antihipertensi (terutama ACE inhibitor atau ARB) sangat dianjurkan, terutama jika terdapat proteinuria.
 - Target tekanan darah umumnya <130/80 mmHg.

2. Mengelola penyakit penyerta atau penyebab utama:

- Diabetes: kontrol ketat kadar gula darah dengan insulin atau OAD
- Penyakit autoimun: pemberian obat imunosupresan seperti steroid, mycophenolate, atau cyclophosphamide (tergantung diagnosis)

3. Modifikasi gaya hidup untuk menurunkan faktor risiko:

- Mengurangi asupan garam dan protein
- Menjaga berat badan ideal
- Berhenti merokok dan batasi konsumsi alkohol
- Olahraga rutin sesuai kemampuan fisik pasien

4. Mengatasi komplikasi akibat PGK:

- ESA (Erythropoiesis Stimulating Agent) dan zat besi untuk anemia
- Suplemen vitamin D dan pengikat fosfat untuk gangguan mineral tulang
- Diuretik jika terjadi kelebihan cairan

5. Terapi pengganti ginjal:

- Dialisis (hemodialisis atau CAPD/Continuous Ambulatory Peritoneal Dialysis)
- Transplantasi ginjal pada stadium akhir (PGK stage 5)

"Tidak semua pasien PGK harus langsung menjalani cuci darah. Yang terpenting adalah kontrol teratur dan penanganan faktor risikonya sejak awal," imbuah dokter Darryl.

Meskipun tersedia berbagai metode pengobatan untuk menangani gangguan ginjal, perlu dipahami bahwa penyebab dan respons pengobatan dapat berbeda-beda pada setiap pasien. Oleh karena itu, dibutuhkan evaluasi lanjutan dan konsultasi medis dengan dokter spesialis penyakit dalam atau nefrolog, agar terapi yang diberikan sesuai dengan kondisi klinis dan memberikan manfaat yang optimal.

"Terkait hemodialisis atau cuci darah, kita perlu menilai terlebih dahulu sejauh mana kerusakan ginjal yang terjadi. Hemodialisis bisa bersifat sementara, namun bila ginjal sudah tidak dapat pulih, maka cuci darah harus dilakukan secara berkelanjutan. Dalam kondisi seperti ini, fungsinya digantikan oleh mesin dialisis. Alternatif jangka panjang lainnya adalah transplantasi ginjal," pungkasnya.

7

Kebiasaan Baik Mewujudkan Ginjal yang Sehat



Kendalikan tekanan darah dan gula darah secara optimal

Menjaga tekanan darah tetap di bawah 130/80 mmHg dan gula darah dalam target normal sangat penting untuk mencegah kerusakan pembuluh darah ginjal. Lakukan pengukuran rutin, terutama jika Anda memiliki riwayat hipertensi atau diabetes.



Terapkan pola makan ramah ginjal (*kidney-friendly diet*)

Konsumsi makanan segar dan seimbang: tinggi sayur dan buah, rendah garam (<5 gram/hari), batasi protein hewani berlebihan, dan hindari makanan olahan tinggi natrium, fosfat, atau lemak jenuh. Perbanyak air putih sesuai kebutuhan tubuh.



Aktif secara fisik dan jaga berat badan ideal

Rutin berolahraga minimal 150 menit per minggu (seperti jalan cepat, bersepeda, berenang) membantu menurunkan tekanan darah, meningkatkan sensitivitas insulin, dan mengurangi risiko penyakit ginjal kronik. Hindari gaya hidup sedentari.



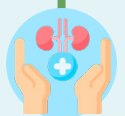
Hindari rokok dan batasi konsumsi alkohol

Merokok mempercepat kerusakan pembuluh darah termasuk di ginjal, dan meningkatkan risiko albuminuria. Alkohol berlebihan dapat memperburuk tekanan darah dan menyebabkan dehidrasi. Berhenti merokok dan minum secara bijak adalah langkah protektif.



Hindari penggunaan obat atau suplemen tanpa pengawasan

Penggunaan jangka panjang obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS) seperti ibuprofen, atau suplemen herbal tertentu, bisa bersifat nefrotoksik. Konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter sebelum mengonsumsi obat bebas atau produk herbal.



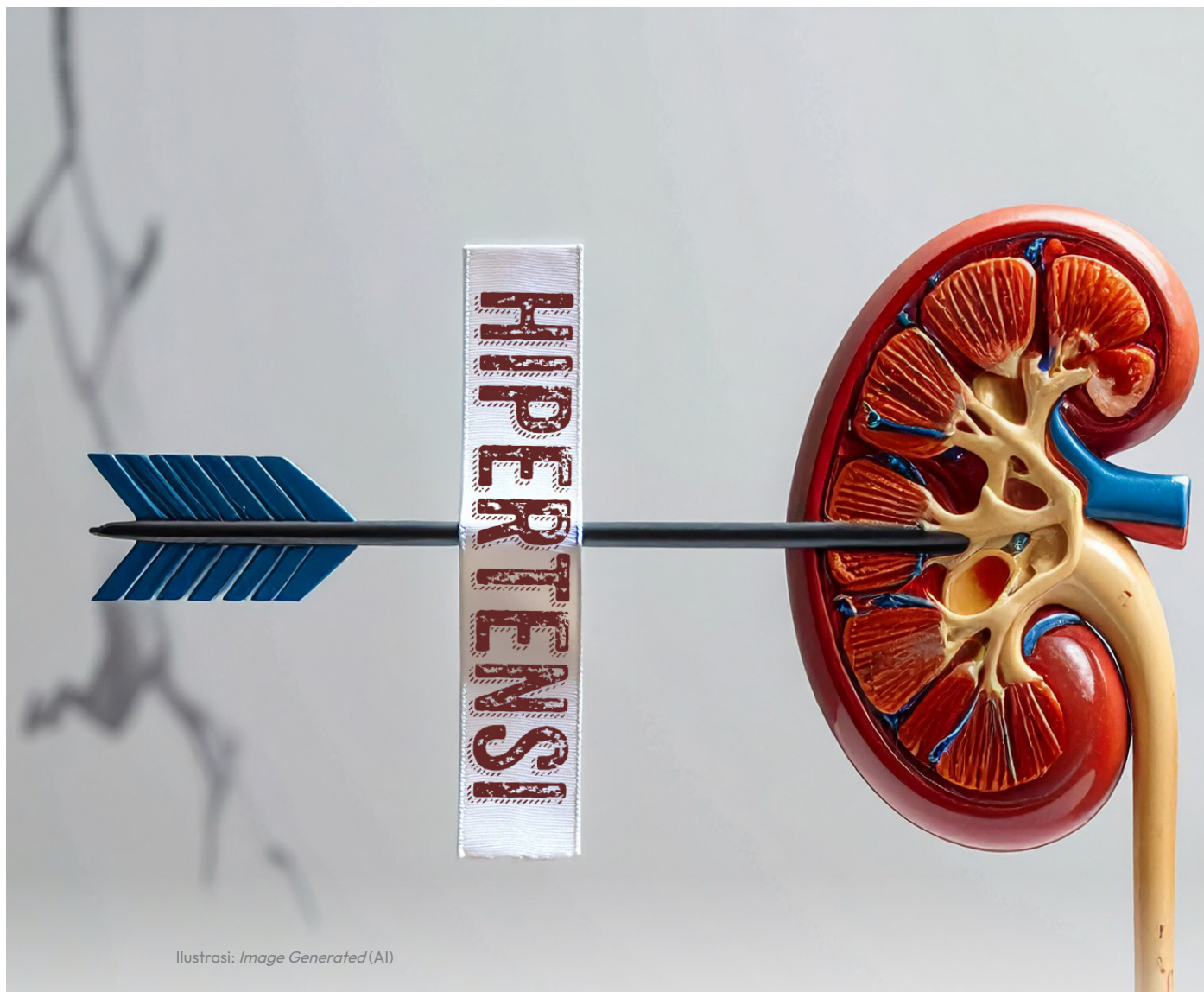
Kenali dan pantau faktor risiko pribadi

Jika Anda memiliki riwayat keluarga dengan penyakit ginjal, hipertensi, diabetes, atau penyakit autoimun, Anda termasuk kelompok berisiko tinggi. Lakukan pemantauan fungsi ginjal secara rutin meskipun belum ada keluhan.



Lakukan pemeriksaan kesehatan rutin

Skrining sederhana berupa pemeriksaan tekanan darah, kadar kreatinin serum, dan urin (untuk deteksi proteinuria) dapat mendeteksi kerusakan ginjal sejak dini. Rekomendasi skrining rutin: **setahun sekali** untuk individu sehat dan **lebih sering** bagi yang memiliki faktor risiko.



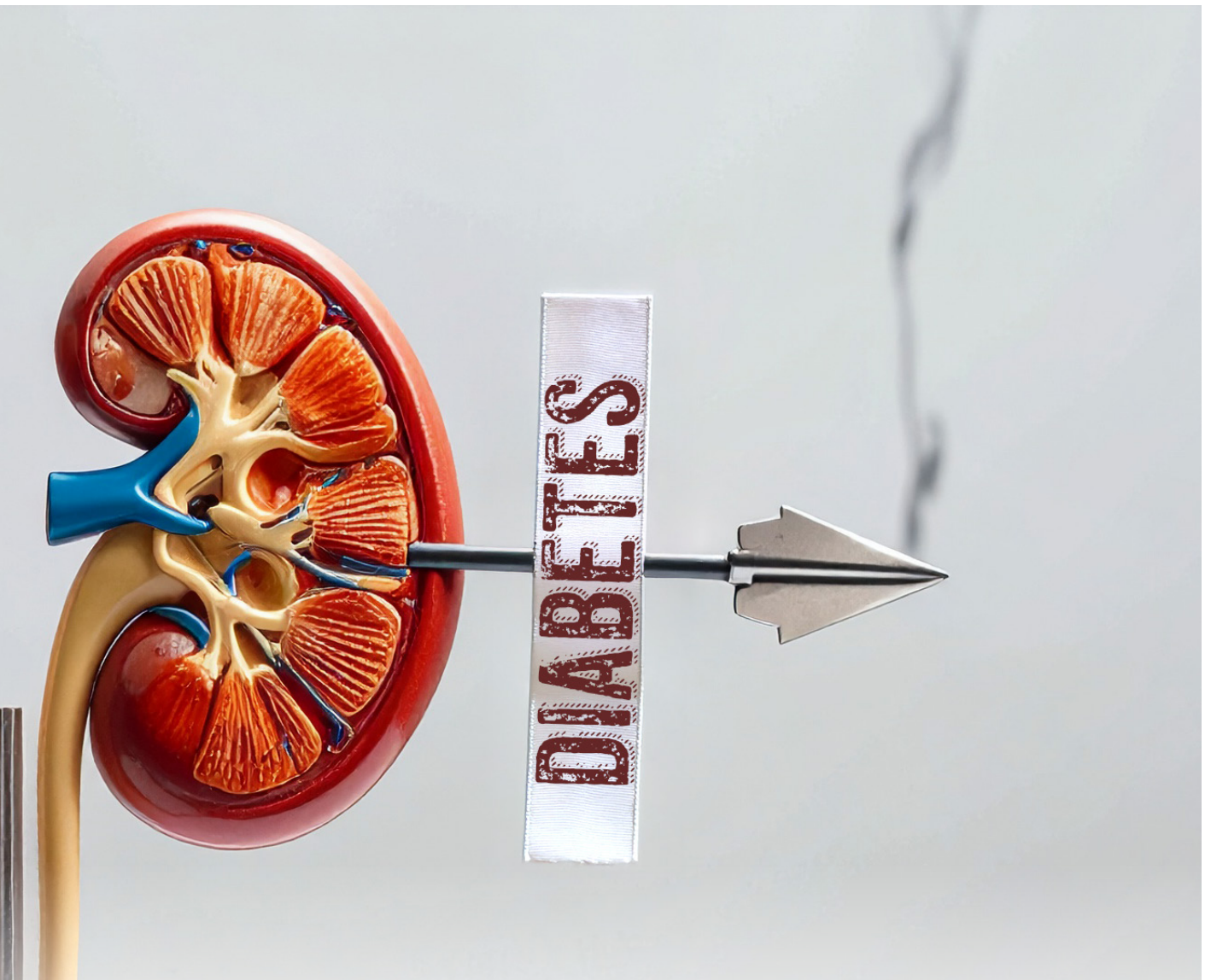
Ilustrasi: Image Generated (AI)

Hipertensi dan Diabetes:

Dua Pemicu Utama Kerusakan Ginjal

Narasumber

dr. Darryl Virgiawan Tanod, Sp.PD., FINASIM, FACP



Penyakit hipertensi dan diabetes memiliki kaitan yang sangat erat dengan gangguan ginjal. Menurut dr. Darryl, penyakit ginjal kronis umumnya berawal dari tekanan darah tinggi, kadar gula darah yang tidak terkontrol, atau peradangan pada ginjal. Jika tidak ditangani sejak dini, kondisi-kondisi ini dapat menyebabkan penurunan fungsi ginjal secara perlahan.

“Kita harus menangani penyebab dasarnya dengan serius. Kalau seseorang punya hipertensi, maka tekanan darahnya harus dijaga tetap stabil agar tidak merusak ginjal. Demikian juga pada pasien diabetes, pengendalian gula darah yang baik dapat mencegah terjadinya kerusakan ginjal,” ungkap dokter Darryl.

Selain faktor metabolik seperti hipertensi dan diabetes, gangguan ginjal juga dapat disebabkan oleh faktor genetik. Salah satu bentuk yang paling dikenal adalah *polycystic kidney disease* (PKD), yaitu penyakit ginjal bawaan yang ditandai dengan terbentuknya banyak kista di ginjal. PKD umumnya bersifat diturunkan

secara autosomal dominan, yang berarti anak dari orang tua dengan PKD memiliki kemungkinan hingga 50% untuk mewarisi kelainan ini, tergantung pada pola pewarisan genetik yang terjadi. “Berbeda dengan penyakit genetik seperti PKD, hipertensi atau diabetes tidak otomatis diturunkan dari orang tua ke anak. Namun, anak dari orang

tua dengan riwayat hipertensi atau diabetes memang memiliki risiko yang lebih tinggi. Meski demikian, risiko ini masih dapat ditekan melalui penerapan gaya hidup sehat,” imbuhnya.

Pentingnya Pemeriksaan Rutin, Terutama Bagi yang Berisiko
Untuk menjaga kesehatan ginjal,

Cara Mencegah Hipertensi

- 1 Olahraga teratur minimal 30 menit setiap hari atau 150 menit per minggu. Olahraga yang dapat dilakukan dapat berupa senam aerobik, jalan atau berlari, bersepeda, serta berenang.
- 2 Jaga berat badan ideal dengan menjalani gaya hidup sehat dan mengatur pola makan atau menurunkan berat badan saat kelebihan berat badan atau obesitas.
- 3 Jaga pola makan yang sehat dan seimbang, hindari makanan tinggi garam dan makanan cepat saji, hindari makanan yang mengandung lemak jenuh dan kolesterol, serta membatasi konsumsi garam tidak melebihi satu sendok teh per hari.
- 4 Konsumsi buah-buahan, sayuran, ikan, serta penggunaan minyak zaitun juga disarankan. Jika ingin minum teh atau kopi konsumsilah dengan tanpa gula.
- 5 Menghindari kebiasaan merokok serta paparan terhadap asap rokok (perokok pasif).
- 6 Menghindari konsumsi alkohol.



pemeriksaan rutin sangat dianjurkan, terutama bagi individu yang memiliki faktor risiko seperti riwayat keluarga dengan hipertensi atau diabetes. Menurut dr. Darryl, deteksi dini sangat penting karena penyakit ginjal sering kali tidak menunjukkan gejala hingga memasuki tahap lanjut.

“Jika orang tua memiliki hipertensi atau diabetes, maka risiko anak mengalami kondisi serupa lebih tinggi. Oleh karena itu, pemeriksaan tekanan darah, gula darah dan fungsi ginjal sebaiknya dilakukan secara berkala, bahkan sejak usia produktif,” ujar dokter Darryl.

Pemeriksaan sederhana seperti cek tekanan darah bisa dilakukan secara mandiri di rumah dengan alat tensi digital, idealnya seminggu sekali. Bagi yang memiliki faktor risiko, disarankan juga untuk melakukan:

- **Pemeriksaan gula darah** minimal setiap tiga bulan
- **Pemeriksaan fungsi ginjal dan urine** setiap enam bulan hingga satu tahun, tergantung hasil pemeriksaan sebelumnya

“Kalau tidak ada keluhan dan hasil sebelumnya baik, pemeriksaan bisa dilakukan setahun sekali. Tapi kalau punya faktor risiko, sebaiknya lebih sering,” pungkas dokter Darryl.

Cara Mencegah Diabetes



Tingkatkan konsumsi sayur dan buah

Setiap mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 66 gram dapat menurunkan risiko diabetes hingga 25%. Selain kandungan serat yang tinggi, kandungan vitamin serta antioksidan dalam sayur dan buah juga dapat membantu penurunan risiko diabetes.



Batasi konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL)

Batasan konsumsi GGL menurut Kementerian Kesehatan dalam satu hari adalah empat sendok makan gula (50 gram), satu sendok teh garam (5 gram), dan lima sendok makan lemak (67 gram). Kunci paling mudah dalam membatasi GGL adalah dengan membatasi konsumsi makanan dan minuman kemasan yang tinggi gula (minuman kemasan, soda) dan tinggi lemak (gorengan, makanan beku).



Melakukan aktivitas fisik

Aktif melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit per hari, atau 150 menit per minggu, membuat hormon pengatur gula darah (insulin) menjadi lebih sensitif, sehingga mencegah diabetes. Manfaat lainnya adalah menjaga berat badan ideal, membuat perasaan lebih bahagia, kualitas tidur lebih baik, dan membantu mengatur tekanan darah.





Foto-foto: Media Indonesia

Widyawati Adisura Sophiaan

Kesehatan *adalah* Investasi Berharga di Usia Senja

Di usia 74 tahun, pesona Widyawati tak pernah pudar. Aktris legendaris ini tetap terpesona dengan wajah yang muda awet dan tubuh yang sehat. Rahasianya? Pola makan yang disiplin, pilihan hidup yang bijak, serta kesadaran penuh akan kebutuhan tubuh, termasuk dalam menghindari makanan pemicu alergi.

Langkah kaki terdengar menuruni tangga kokoh berlapis kayu. Dengan gerakan yang ringan dan cekatan, Widyawati Adisura Sophiaan, aktris senior berusia 74 tahun, turun dari kamarnya yang berada di lantai atas. Tangannya menyentuh pegangan tangga, sementara wajahnya memancarkan senyuman hangat menyambut kedatangan kami.

Beberapa kali bahkan ia harus naik turun tangga dalam sehari, namun tak ada raut kelelahan, ia justru menikmati proses tersebut. Bagi Widyawati, tangga memang bukan hanya bagian dari desain rumah, tetapi juga alat yang membantu menjaga kebugaran tubuh.

Ya, mungkin kegiatan ini terdengar sepele bagi beberapa orang namun Widyawati menjadikannya sebagai simbol semangat untuk terus bergerak aktif. Setiap langkah yang ia ayunkan mencerminkan dedikasinya untuk menjaga kesehatannya. "Sengaja kamar

saya berada di atas, jadi saya tetap bisa aktif bergerak," ungkapnya ketika diwawancarai di kediamannya, di Bintaro, Jakarta Selatan.

Selain naik turun tangga, ia juga konsisten melakukan olahraga ringan seperti peregangan seperti yoga yang dilakukannya usai solat subuh setiap harinya. Tak hanya membantu tubuhnya tetap lentur, tetapi juga memberi ketenangan di pagi hari sebelum memulai aktivitas lainnya. Ia sering memanfaatkan berbagai video di YouTube untuk mengikuti gerakan-gerakan yoga yang sesuai dengan kebutuhannya. Kadang-kadang Widyawati juga melakukannya secara mandiri, sesuai dengan pemahaman yang telah ia pelajari sebelumnya.

Ia juga kerap berjalan kaki ke area Bumi Serpong Damai (BSD) Tangerang. Bersama teman-temannya, Widyawati sering memilih kawasan tersebut karena lingkungan yang masih asri dan sejuk serta suasana yang tenang.

Namun, pandemi sempat membuat kebiasaannya terhenti. Ketika terjadi aktivitas yang terjadi, Widyawati memilih untuk berjalan-jalan di dalam rumah atau sekedar mengelilingi area terdekat. Meski begitu, semangatnya untuk tetap aktif tak pernah surut.

Jalan kaki bagi Widyawati, merupakan bentuk sederhana dari gaya hidup sehat. Tanpa alat khusus, tanpa biaya, hanya langkah demi langkah yang menghubungkannya dengan alam dan dirinya sendiri.

Jika sendirian, pemeran dalam film drama-drama romantis, seperti dalam film *Pengantin Remadja* (1971), *Perkawinan* (1972) dan *Arini, Masih Ada Kereta yang akan Lewat* (1987), biasanya akan berjalan kaki

di sekitar rumah saja. Ia pun tidak menggunakan sejenis alat untuk menghitung langkah kaki lantaran ia menyadari di usianya itu yang terpenting baginya adalah terus bergerak meski hanya sebentar.

“Semua organ tubuh kita kan menurun semua, apalagi di usia yang seperti saya atau katakan 60 tahun ke atas, jadi harus tetap bergerak,” ungkapanya.

Jalani Orhiba

Sejak muda, perempuan yang akrab dipanggil Ody (Oma Widyawati) oleh empat cucunya ini dikenal aktif berolahraga, mulai dari berenang, bersepeda, hingga berkuda. Namun, kegemarannya pada berkuda sempat membawa pengalaman tak menyenangkan.

Saat menjalani syuting film di Yogyakarta dengan menaiki kuda, Widyawati mengalami cedera serius akibat jatuh dari kuda. Saat itu, lokasinya berbatu namun sutradara memintanya untuk naik kuda dengan kecepatan tinggi. Nahasnya, kuda yang dinaikinya malah membantingnya.

“Sutradara meminta saya untuk berkuda dengan kecepatan tinggi. Sayangnya, kudanya justru membanting saya,” kenangnya.

Kejadian tersebut meninggalkan trauma fisik yang bertahan lama, tulang punggungnya cedera dengan sakit yang luar biasa. Dokter pun memperingatkannya bahwa dampak cedera itu bisa dirasakan hingga di usia lanjut. Untuk mengurangi rasa sakit, ia harus tidur di alas keras guna membantu proses pemulihan. Pengalaman tersebut membuat Widyawati lebih berhati-hati dalam memilih aktivitas fisik. Sehingga olahraga salah satu olahraga yang dipilihnya yakni Orhiba alias Olahraga Hidup Baru.

Olahraga jenis ini terbilang sederhana, mudah dan praktis dengan durasi yang lumayan singkat antara 5-10 menit setiap latihan. Biayanya pun murah karena tidak memerlukan pakaian khusus dan perlengkapan tertentu, bahkan tidak perlu meninggalkan rumah untuk melakukannya.

Gerakannya sederhana, yaitu mengayunkan lengan ke belakang dengan tubuh dalam posisi tegap.





Olahraga ini dilakukan pula untuk menyiapkan mental untuk menerima energi alam semesta sehingga biasanya dilakukan dengan menghadap matahari pagi.

"Kita *facing the sun*, kita mengambil energinya matahari gitu. Saya lakukan di jam 10 pagi, yang paling baik. Tapi memang tidak terlalu lama, karena UV-nya bisa bahaya juga," ungkapnya.

Namun, semangat Widyawati dalam menjaga kebugaran tidak berhenti di situ. Meskipun memiliki riwayat cedera, ia memiliki keinginan untuk mencoba olahraga angkat beban. "Saya sadar, kekuatan otot juga penting untuk dibangun, apalagi di usia saya sekarang. Tapi saya masih mencari tahu dan memastikan apakah ada instruktur yang bisa melatih saya secara tepat atau tempat untuk berkonsultasi," ungkapnya. Semangatnya untuk terus bergerak, bahkan mencoba hal baru, menunjukkan bahwa usia bukanlah penghalang untuk menjaga kesehatan.

Diawali Bahagia

Bagi Widyawati, olahraga harus dimulai dengan hati yang bahagia, sebagaimana menjadi landasan penting yang berimbas pada kesehatan mental. Ia ingat betul, hal itu dialaminya saat masa-masa berat kehilangan dua sosok penting dalam hidupnya, suami dan ayah tercinta. Kepergian keduanya meninggalkan pukulan emosional yang besar bagi Widyawati. "Dua laki-laki yang sangat saya cintai harus pergi. Itu cobaan berat. Awalnya saya sulit sekali menerima. Saya bahkan tidak ingin bertemu orang dan memilih diam di rumah selama 100 hari," ungkapnya.

Namun, dukungan keluarga dan teman-teman menjadi kunci bagi Widyawati untuk bangkit. Mereka tak henti-hentinya memberi perhatian, menemani, dan mengajaknya keluar rumah. "Kakak dan adik saya sering datang, *ngajak ngobrol*, atau sekadar memastikan saya tidak terlalu larut dalam kesedihan," ujarnya dengan mata berkaca-kaca.

Perlahan-lahan, ia mulai menemukan kembali semangat hidupnya. Ikhlas dalam menerima proses kehidupan yang harus diterima dan dijalani dengan sungguh-sungguh adalah kunci. Setelah ikhlas, olahraga menjadi salah satu cara untuk kembali menyelaraskan fisik dan mentalnya. Dengan dimulainya kebahagiaan, olahraga tak lagi terasa seperti beban. Ia percaya bahwa kesehatan fisik dan mental adalah satu kesatuan.

“Kalau pikiran kita bahagia, olahraga jadi lebih menyenangkan. Itu semua jadi gaya hidup. Hidup sehat bukan cuma soal olahraga, tapi juga tentang pola tidur, pola makan, dan bagaimana kita mensyukuri hidup,” jelasnya.

Kini, di usianya yang tak lagi muda, Widyawati tetap menjaga gaya hidup sehat. Ia mengutamakan keseimbangan dan mendengarkan tubuhnya. Olahraga juga menjadi terapi untuk jiwa. Dengan rasa bahagia dan ikhlas sebagai awal, ia percaya bahwa setiap individu dapat menemukan keseimbangan hidup.

“Hidup itu harus dinikmati dan disyukuri. Apa pun yang kita jalani, lakukanlah dengan tulus. Bahagia itu datang dari sini,” tutupnya sambil menunjuk ke arah dada.

Ia menilai olahraga tidak hanya penting untuk tubuh, tetapi juga untuk memperbaiki mental. “Semua itu satu kesatuan. Kalau tubuh sehat, mental juga ikut sehat,” katanya

Imbangi dengan Makanan Sehat

Aktris legendaris dan istri mendiang Sophan Sophiana rupanya sangat menjaga pola hidup sehat, termasuk berhati-hati dalam memilih makanan, terlebih ia memiliki alergi terhadap *seafood*. Hal ini tidak hanya didasarkan pada keinginan untuk hidup sehat, tetapi juga untuk menghindari reaksi alergi yang dapat muncul sewaktu-waktu. Ia mengaku pernah mengalami alergi berat yang membuat tubuhnya gatal dan sesak nafas. Pengalaman membuatnya semakin hati-hati dalam menyusun pola makan sehari-hari.

Widyawati juga telah lama menghindari konsumsi gula dan daging merah. Menurutnya, gula dapat

mempercepat penurunan fungsi organ, terutama di usia lanjut. Sementara daging merah, ia telah meninggalkannya sejak 25 tahun lalu. bukan hanya karena alasan kesehatan, tetapi juga empati terhadap hewan.

“Kalau saya bayangin sapi, mukanya, aduh, *nggak* bisa, kasihan,” tuturnya.

Sebagai penggantinya, ia lebih banyak mengonsumsi sayuran, buah-buahan. Sementara untuk sumber protein, ia mengandalkan dada ayam, telur, dan ikan sesekali, namun tetap dalam porsi terbatas.

Hal itu mungkin yang membuatnya nampak awet muda. Widyawati lebih memilih cara alami, termasuk untuk menjaga kesehatan kulitnya. Ia menghindari perawatan kecantikan seperti botoks atau menyuntikan vitamin, terlebih ia pernah mencoba suntik vitamin C dan kolagen, tetapi malah menjadi gatal dan alergi.

Seniman Sejati

Sebelum menjadi salah satu aktris legendaris Indonesia, Widyawati lebih dulu dikenal lewat suara emasnya. Ia adalah bagian dari Trio Visca, sebuah grup vokal yang beranggotakan dirinya bersama Vinny Prasetyo dan Ria Likumahua. Grup ini kerap melantunkan lagu-lagu dari Koes Plus, band legendaris yang begitu digemari pada era itu. Beberapa album pun sempat mereka hasilkan dalam bentuk piringan hitam.

Namun, semesta tampaknya menyiapkan panggung yang lebih besar untuknya. Ketika karier bernyanyi mulai menanjak, sebuah tawaran akting datang menghampiri. Ia mendapat peran utama dalam film *Pengantin Remaja* (1971), dan sejak itu, Trio Visca pun bubar.

Ketertarikan Widyawati pada seni peran sebenarnya sudah tumbuh sejak kecil, tepatnya saat ibunya, Aryati seorang aktris telah lebih dulu berkecimpung di dunia film. Kerap mengajaknya ke lokasi syuting. Tak ayal, ia saat duduk di bangku SMP, Widya mendapatkan tawaran dari sutradara Usmar Ismail untuk bermain dalam film dokumenter. Di masa yang sama, ia juga

“Kalau pikiran kita bahagia, olahraga jadi lebih menyenangkan. Itu semua jadi gaya hidup. Hidup sehat bukan cuma soal olahraga, tapi juga tentang pola tidur, pola makan, dan bagaimana kita mensyukuri hidup”

mendapatkan peran dari perusahaan film milik aktris Suzanna dan Dicky Suprpto. Peran sebagai adik dari tokoh utama yang dimainkan Dicky menjadi debutnya dalam industri perfilman.

Pertemuannya dengan mendiang suaminya, Sophan Sophiaan pun tidak hanya menjadi permulaan kehidupannya berumah tangga, tetapi juga bagi kariernya di seni peran. Peran keduanya dalam film pertama mereka, *Pengantin Remaja*, banyak memukau penonton. Seni peran akhirnya menjadi dunia Widyawati. Ia meraih beberapa penghargaan lewat perannya tersebut. Kini, Widyawati dikenal sebagai salah satu aktris legendaris yang selalu dicintai penontonnya.

Terapkan *Work Life Balance*

Di tahun 2025 ini, Widyawati disibukan dengan sebuah film drama bersama aktris Marsha Timothy. Film itu diadaptasi dari kisah Meutya Viada Hafid Menteri Komunikasi dan Digital Republik Indonesia yang mengisahkan perjalanan emosional pribadinya yang penuh makna.

Widyawati juga ikut serta dalam sebuah *musical* di Februari lalu dengan berkolaborasi bersama nama-nama besar seperti Titi DJ, Marcell Siahaan, hingga Andien. Pertunjukan ini menjadi proyek yang penuh tantangan karena melibatkan latihan intensif sejak beberapa bulan lalu.

Meski di tengah jadwal yang padat, Widyawati tetap menyisihkan waktu untuk berolahraga. Bagi Widyawati,

work-life balance adalah prinsip yang tidak bisa ditawar, termasuk jam istirahat. Ia percaya, tidur menjadi waktu untuk tubuh meregenerasi.

“Saya selalu mengingatkan diri saya sendiri dan orang-orang di sekitar saya bahwa Tuhan menciptakan siang dan malam untuk alasan yang jelas. Malam itu waktu istirahat. Seluruh tubuh, mulai dari hati hingga organ lain, bekerja memperbaiki diri saat kita tidur. Jadi, gunakan waktu malam untuk benar-benar beristirahat,” katanya tegas.

Dalam hal ini, ia menetapkan aturan kerja yang jelas dengan membatasi bekerja maksimal di jam 22.00 sehingga masih ada waktu untuk beristirahat. “Kalau saya bekerja, saya pastikan ada batas waktu. Saya bilang ke tim produksi, saya hanya bisa sampai jam 10 malam. Kalau mereka setuju, oke. Kalau tidak, ya saya tidak ambil pekerjaan itu,” tambahnya.

Sebagai seorang aktris yang telah berkarier selama puluhan tahun, Widyawati memahami betul pentingnya menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kesehatan. Dalam perjalanan kariernya, ia telah banyak belajar tentang bagaimana dunia hiburan menuntut energi yang besar, tetapi tetap harus dijalani dengan bijaksana. Ia menunjukkan bahwa menjaga tubuh tetap aktif, meski di tengah kesibukan, adalah investasi penting untuk menjalani hidup dengan penuh semangat.

Nama : Widyawati Adisura Sophiaan
Lahir : Jakarta, 12 Juli 1950
Profesi : Aktris peran dan penyanyi
Tahun Aktif : 1965-sekarang

Penghargaan :



- » Penerima Lifetime Achievement Award – Festival Film Wartawan Indonesia (2023)
- » Pemenang Best Supporting Actress – Asia Pacific Film Festival (2020)
- » Penerima Penghargaan Pengabdian Seumur Hidup – Festival Film Indonesia (2018)
- » Penerima Lifetime Achievement Award – Indonesian Movie Actors Award (2016)
- » Penerima Lifetime Achievement Award – Festival Film Bandung (2015)
- » Menang sebagai Best Supporting Actress – Asia Pacific Film Festival (2009)
- » Pemeran Utama Wanita Terbaik – Festival Film Indonesia (1987)
- » Pemeran Pendukung Wanita Terbaik – Festival Film Indonesia (1977)

Film



- » Romeo Ingkar Janji (2024)
- » #OOTD (Outfit of the Designer) (2024)
- » Rumah Masa Depan (Bu Komariah)
- » Dear Jo: Almost is Never Enough (2023)
- » Ketika Berhenti di Sini (2023)
- » Hati Suhita (2023)
- » Ghost Writer 2 (2022)
- » Eyang Ti (2021)
- » Sabar ini Ujian (2020)
- » Mahasiswi Baru (2019)
- » Bridezilla (2019)
- » Ambu (2019)
- » Mama Mama Jagoan (2018)
- » Sweet 20 (2017)
- » Critical Eleven (2017)
- » The Guys (2017)



@Widyawati Adisura Sophiaan





Pemeriksaan Vitamin C

Gejala kekurangan vitamin C tidak spesifik dan dapat menimbulkan efek buruk jika tidak ditangani.

Pemeriksaan Vitamin C mengidentifikasi status kecukupan vitamin C dan untuk *monitoring* efektifitas suplementasi vitamin C.



Download sekarang!



Prodia.co.id 1500 830



Prodia
Health Care



Prodia
Children's Health Centre



Prodia
Women's Health Centre



Prodia
senior health centre

Harmoni Sains dan Bisnis: *Aksi Keberlanjutan Prodia Memberi Kontribusi bagi Indonesia*

*Prodia konsisten mempraktikkan bisnis yang berdampak sosial,
bertanggung jawab, dan transparan.*

Foto: Dok. Prodia

Berdiri pada 7 Mei 1973, Prodia membawa misi untuk untuk diagnosa lebih baik dan untuk si-Dia yang bergabung di Prodia. Misi tersebut menjadi landasan *values* dan strategi bisnis Prodia hingga saat ini dan menjadi laboratorium terbesar dan terlengkap di Indonesia. Per Juni 2025, Prodia memiliki 375 gerai yang dapat dijangkau oleh pelanggan di 34 provinsi di Indonesia. Perjalanan panjang Prodia dilandasi oleh 7 falsafah Prodia, salah satunya adalah keseimbangan antara ilmu pengetahuan dan bisnis, yaitu mengembangkan bisnis berbasis sains dengan manfaat jangka panjang untuk diagnosa lebih baik. Prodia konsisten mempraktikkan bisnis yang tidak hanya menguntungkan secara ekonomi, tetapi juga berdampak sosial, bertanggung jawab terhadap lingkungan dan tata kelola yang transparan.

Membangun Fondasi Keberlanjutan Prodia dengan SDM unggul dan kontribusi terhadap Pengembangan Sains

Bagi Prodia, keberlanjutan dimulai dari dalam. Insan Prodia bukan sekedar tenaga kerja, melainkan keluarga besar, aset berharga Prodia. Melalui Prodia Corporate University, Insan Prodia mendapatkan program pengembangan melalui pelatihan, baik *soft skill* maupun *hard skills* sesuai *corporate learning roadmap* di setiap *job title*. Per Juni 2025 rata-rata jam belajar nakes adalah > 14 jam dan non nakes > 11 jam. Selain pelatihan, Prodia mendorong peningkatan pendidikan Insan Prodia dengan memberikan program beasiswa dan *soft loan* pendidikan, mulai dari program beasiswa D3 hingga S3. Sampai Juni 2025, Prodia sudah memberikan total > 360 beasiswa dan 140 *soft loan* kepada Insan Prodia dan 70 beasiswa kepada anak dari Insan Prodia.

Lebih dari pelatihan, Prodia mencetak para pemimpin dan calon pemimpin dari dalam "*creating leaders from within*", sebuah prinsip yang dijalankan sejak Prodia berdiri hingga saat ini. Prodia berhasil meraih penghargaan dari SWA Magazine & PT NBO Indonesia pada 2021 sebagai Indonesia Best Company in Creating Leaders from Within as First Rank. Menciptakan SDM unggul menjadi fondasi Prodia untuk keberlanjutan, termasuk menciptakan pemimpin-pemimpin baru





untuk Prodia, anak perusahaan dan *sister company* Prodia. Selain kepada Insan Prodia, Prodia juga mendukung > 1000 peneliti sejak tahun 2010 sebagai wujud kontribusi Prodia dalam pengembangan ilmu kesehatan.

Langkah Hijau Prodia untuk Masa Depan

Inovasi tidak hanya dalam tes dan teknologi, tetapi juga dalam hal keberlanjutan lingkungan. Berbagai langkah konkret dilakukan Prodia untuk mengurangi jejak karbon, seperti pengelolaan limbah, digitalisasi proses kerja, digitalisasi layanan kepada pelanggan dan upaya efisiensi energi, seperti penggantian bertahap pencahayaan ke lampu hemat energi dan penggunaan mobil listrik (EV) serta membangun budaya *eco friendly*

Foto: Dok. Prodia

kepada seluruh Insan Prodia. Kampanye "Pro in U" menjadi bagian penting dalam transformasi budaya *eco friendly* perusahaan. Insan Prodia didorong untuk menggunakan tumbler, tas belanja ulang, sedotan, dan kotak makan pribadi dalam aktivitas sehari-hari. Untuk memperkuat gerakan ini, Prodia memiliki lebih dari 200 Eco Champion di seluruh Indonesia, mereka adalah agen perubahan yang tidak hanya menginspirasi, tetapi juga menjadi *role model* penerapan gaya hidup hijau di tempat kerja.

Di sisi kesehatan masyarakat, Prodia juga aktif mendorong edukasi dan deteksi dini, melakukan *screening* kesehatan, pemeriksaan thalassemia dan pemeriksaan penyakit langka. Prodia menghadirkan pemeriksaan

genetik berbasis Whole Exome Sequencing (WES), sebuah inovasi terbaru dalam dunia medis yang memungkinkan diagnosis yang lebih akurat dan mendalam untuk Odalangka yang sudah dimulai sejak 2019.

Transparansi dan Tata Kelola yang Kuat Membangun Kepercayaan Stakeholders

Dalam semua inisiatif, Prodia selalu memastikan bahwa tata kelola berjalan dengan integritas dan transparansi. Praktik bisnis yang sesuai dengan regulasi dan nilai etik dijalankan secara konsisten. Bukti nyatanya, Prodia telah lima kali berturut-turut masuk ke dalam Indeks SRI-KEHATI sebuah indeks yang mengukur keberlanjutan dan tanggung jawab sosial emiten di pasar modal Indonesia serta Prodia

selalu menjalankan regulasi dengan *compliance rate* 100%.

Keberlanjutan bukan sekadar elemen dalam strategi bisnis atau tren. Keberlanjutan adalah nilai kehidupan. Misi untuk Diagnosa lebih baik yang dihidupi dalam setiap aspek pekerjaan, membawa Prodia untuk membangun fondasi SDM yang unggul, relevan dengan perkembangan ilmu pengetahuan, menciptakan inovasi yang menjawab kebutuhan pelanggan, bertumbuh bersama masyarakat dan konsisten menerapkan prinsip keberlanjutan. Seluruh inisiatif ini memperkuat posisi Prodia untuk terus menjadi Laboratorium kesehatan terbesar dan terlengkap sekaligus menjadi pelopor dalam inovasi kesehatan yang berdampak positif bagi masyarakat.





Foto: Dok. Prodia

Prodia Terus Ciptakan Pelayanan Bermakna

Dengan memadukan teknologi dengan sentuhan manusia, Prodia terus memberikan pelayanan terbaik yang humanis dan modern guna menunjang kebutuhan para pelanggannya.

Tidak hanya unggul dalam aspek pemeriksaan laboratorium yang akurat dan terpercaya, PT Prodia Widyahusada Tbk turut menjadikan mutu pelayanan sebagai fondasi utama dalam menjalankan operasional. Prodia memiliki keandalan sistem layanan melalui transaksi langsung di cabang, layanan digital melalui aplikasi U by Prodia, dan Kontak Prodia sebagai *contact center* yang responsif.

Kontak Prodia sendiri menjadi pusat layanan pelanggan berbasis omnichannel yang menjadi jembatan utama antara pelanggan dan seluruh

layanan Prodia. Mulai dari pemesanan, konsultasi informasi, hingga penanganan keluhan. Layanan ini dirancang untuk memberikan pengalaman pelanggan yang holistik dan humanis. Ini membuktikan komitmen Prodia yang bukan hanya sebagai laboratorium klinik, tetapi mitra kesehatan jangka panjang bagi masyarakat.

Diakui Secara Nasional dan Internasional

Pelayanan sepenuh hati melalui Kontak Prodia telah mengantarkan Prodia dalam mendapatkan penghargaan Contact Center Service Excellence Awards 2025 untuk ketiga kalinya secara berturut-turut sejak 2023 dengan



Foto: Dok. Prodia

capaian skor indeks sebesar 95,06 atau mengalami kenaikan dari tahun sebelumnya sebesar 93,746. Dengan skor ini, Prodia menempati posisi teratas dalam kategori industri laboratorium, sekaligus menyandang predikat *Mostly Happier Customers*, sebagai cerminan kepuasan pelanggan yang terus meningkat.

Penghargaan ini diterima secara simbolis oleh Sicillia Dyah Indriasari, Branch Manager Prodia cabang Denpasar, mewakili seluruh tim Kontak Prodia yang menjadi garda terdepan dalam memastikan pengalaman pelanggan yang positif dan berkualitas.

Prodia tidak hanya memperoleh apresiasi di tingkat nasional, tetapi juga berhasil meraih pencapaian luar biasa di skala internasional dengan meraih **4 Gold Medal** pada ajang prestisius **Asia Pacific Contact Centre World Awards 2025**. Dalam kompetisi yang diikuti oleh berbagai perusahaan dari negara-negara di kawasan Asia Pasifik ini, Prodia berhasil memenangkan penghargaan pada kategori **Best Contact Center Design, Best CX Branch Retail Service, Best Digital Transformation Project**, dan **Best in Customer Service**. Capaian ini menjadi bukti konkret atas komitmen Prodia dalam menghadirkan layanan pelanggan yang unggul,

inovatif, dan berorientasi pada pengalaman terbaik bagi pelanggan di setiap titik layanan.

Komitmen Terhadap Pelayanan Prima

Direktur Digital Service Transformation & IT Prodia, Andri Hidayat menjelaskan menyampaikan bahwa penghargaan ini bukan hanya sekadar bentuk pengakuan, tetapi juga bukti nyata dari komitmen Prodia dalam memberikan pelayanan terbaik. "Penghargaan ini menjadi bukti komitmen kami dalam mempertahankan mutu pelayanan dan memberikan pengalaman terbaik bagi pelanggan melalui Kontak Prodia 1500-830. Penghargaan ini menjadi motivasi bagi kami untuk terus menjaga dan meningkatkan kualitas pelayanan. Kami berharap hal ini dapat menjadi katalis dan motivasi untuk seluruh tim Kontak Prodia untuk terus memberikan pelayanan pelanggan yang andal, berkualitas, dan professional." ujar Andri.

Hal senada juga disampaikan oleh Contact Center Manager Prodia, Risky Agiariza yang menegaskan bahwa sejak diluncurkan pada 2018, Kontak Prodia terus berkembang menjadi *one-stop service* yang menjawab seluruh kebutuhan informasi pelanggan. "Tentunya sebagai *customer touch point*, Kontak Prodia hadir untuk menjangkau seluruh pelanggan secara fleksibel dan profesional. Sejak diluncurkan pada tahun 2018, Prodia senantiasa mengembangkan dan mengelola kanal komunikasi pelanggan yang cepat dan interaktif, serta mampu menjadi solusi yang menjawab kebutuhan pelanggan untuk memperoleh segala informasi pemeriksaan diagnostik laboratorium dan penanganan pelanggan terbaik." ujarnya.

Dinilai Berdasarkan Tiga Pilar Layanan

Contact Center Service Excellence Awards 2025 diselenggarakan oleh Majalah Marketing bekerja sama dengan Carre-Center for Customer Satisfaction & Loyalty (Carre-CCSL), lembaga konsultan yang mengkaji dan menilai kualitas manajemen kepuasan pelanggan dari berbagai sektor industri. Penilaian penghargaan ini mengacu pada tiga pilar utama dalam *customer touch points*: *Access, System & Procedure*, dan *People*.

- *Access*, menilai keterjangkauan layanan (*accessibility*), ketersediaan (*availability*), dan kecepatan koneksi (*connection speed*).
- *System & Procedure*, mengevaluasi kemudahan sistem, kenyamanan penggunaan, serta konsistensi standar layanan.
- *People*, mengukur kemampuan tim dalam aspek *soft skill* dan *hard skill*.

Ketiga aspek ini menjadi pondasi penting bagi Prodia dalam merancang dan menjalankan sistem layanan pelanggannya.

Omnichannel dan Teknologi sebagai Kunci

Dalam mewujudkan layanan yang inklusif dan dapat diakses 24/7, Prodia mengadopsi konsep omnichannel service. Selain melalui *Call Centre* 1500 830, pelanggan bisa terhubung dengan Kontak Prodia melalui berbagai kanal digital seperti *WhatsApp* (0855 1500 830), *Telegram* (@Prodia.id), *X* (@Prodia_Lab), *Instagram* (@Prodia_lab), email (info@prodia.co.id), hingga *website*

resmi www.prodia.co.id. Tidak hanya itu, Prodia juga menghadirkan layanan *chatbot* pintar bernama TANIA (TANya prodIA), yang berfungsi sebagai *personal virtual assistant* untuk menjawab pertanyaan pelanggan dengan cepat dan efisien. Melalui kanal ini, pelanggan juga dapat melakukan pemesanan layanan, termasuk pemeriksaan esoterik dan layanan *Home Service*, serta menyelesaikan proses pembayaran dengan mudah.

Pencapaian ini sejalan dengan visi Prodia untuk menghadirkan *customer journey* yang nyaman, fleksibel, dan berkelanjutan. Di bawah semangat *Sustainability for Healthy Community*, Prodia ingin memastikan bahwa layanannya tidak hanya sekadar berkualitas, tetapi juga memberikan dampak jangka panjang terhadap kesehatan masyarakat. Dengan tim yang andal, sistem layanan modern, dan semangat inovasi yang terus dijaga, Prodia membuktikan bahwa pelayanan pelanggan bukan hanya tugas administratif, melainkan bagian dari misi untuk membangun Indonesia yang lebih sehat.



Foto: Dok. Prodia



U by Prodia: *Semakin Aman, Praktis, dan Personal!*

*U by Prodia terus bertransformasi menjadi solusi kesehatan digital yang tidak hanya aman dan profesional, tetapi juga semakin personal dan lengkap. Aplikasi ini dirancang khusus mengikuti keunikan profil masing-masing pengguna, karena kami percaya bahwa **#EverybodyIsUnique**.*

Sebagai **Your Personal Health and Wellness Companion**, U by Prodia hadir dengan fitur-fitur terbaru yang mempermudah akses layanan kesehatan, sekaligus mendukung gaya hidup sehat yang lebih terukur dan berkelanjutan.

Layanan Aman, Mudah, dan Profesional di U by Prodia

1. Aman

Privasi dan keamanan data kesehatan adalah prioritas utama. Akses hasil lab hanya dapat dibuka melalui akun pribadi pengguna, dengan sistem keamanan yang telah dilengkapi.

2. Mudah

Dengan berbagai fitur unggulan, U by Prodia membuktikan komitmennya untuk selalu meningkatkan kualitas layanan dalam dunia kesehatan yang terus berkembang, meliputi:

- **Personalized meal & exercise plan** yang didampingi oleh ahli gizi dan *personal trainer* secara chat online
- **Fitur Met-U**, untuk kamu yang ingin tahu risiko diabetes lebih awal serta komplikasinya dan terukur
- **Cek Health Score secara gratis** untuk mengetahui risiko penyakit dan gaya hidupmu
- **Booking tes lab langsung dari aplikasi**, tanpa harus antre pendaftaran ketika tiba di cabang
- **Hasil tes digital** bisa langsung diakses kapan saja, dimana saja
- **Layanan Home Service GRATIS**, cek kesehatan tanpa perlu keluar rumah atau kantor
- **Belanja vitamin & suplemen** langsung dari aplikasi, dikirim ke rumah

Semua fitur ini dirancang untuk memberikan pengalaman sehat terhadap pelanggan yang lebih praktis dan efisien.

3. Profesional

U by Prodia menjamin kualitas layanan melalui:

- Hasil pemeriksaan lab dengan laporan lengkap dalam **dua bahasa (Indonesia & Inggris)**
- Dilengkapi **sertifikat CAP** (College of American Pathologists), salah satu standar internasional dalam dunia laboratorium medis.
- Interpretasi hasil yang jelas dan dukungan konsultasi dengan dokter profesional.

Fitur Tambahan yang Membuat Hidup Sehat Makin Seru

Tidak hanya fokus pada tes kesehatan, U by Prodia juga mendukung gaya hidup sehat secara menyeluruh melalui:

- **Chat dokter GRATIS** kapan saja, tanpa batas
- **Loyalty points & voucher** menarik melengkapi transaksi kesehatanmu

Dengan berbagai fitur yang terus berkembang, U by Prodia membuktikan komitmennya untuk menjadi sahabat terbaik dalam perjalanan kesehatan setiap individu. Lebih dari sekadar aplikasi, **U by Prodia adalah investasi untuk hidup yang lebih sehat, aman, dan bermakna.**

Sudah saatnya kamu punya solusi kesehatan yang kenal kamu luar dan dalam. Yuk, mulai langkah sehatmu hari ini bersama U by Prodia!

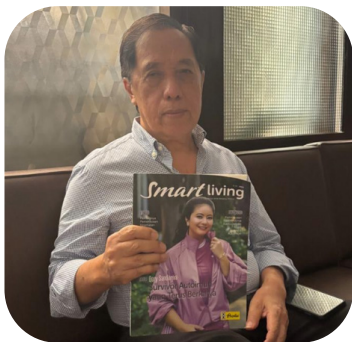


Rutin Manfaatkan Home Service

Bapak Gusti Ngurah Anom
(Ajik Krisna)

Saya merupakan anggota PCC Prodia Denpasar dan sudah menggunakan layanan Prodia selama 10 tahun. Bagi saya, kesehatan merupakan salah satu kunci keberlangsungan hidup yang baik maka dari itu saya rutin melakukan pemeriksaan laboratorium di Prodia setiap tiga bulan sekali. Kebiasaan itu juga saya teruskan ke istri, anak-anak maupun kerabat lainnya. Saya lebih sering menggunakan layanan *home service* dari Prodia. Namun, tidak jarang saya juga langsung datang ke cabang Prodia Denpasar karena lokasinya strategis dan dekat dengan rumah. Tempatnya bersih, nyaman dan tidak perlu antri lama. Pelayanan yang diberikan dari seluruh staf sudah sangat baik. Untuk hasil juga dapat selesai dengan cepat, jika melakukan

pemeriksaan di pagi hari, biasanya di siang hari hasil sudah selesai dan dapat diakses secara *online*, kecuali untuk tes-tes khusus yang dikerjakan di Jakarta membutuhkan waktu beberapa hari untuk selesai. Saya harap Prodia bisa terus mempertahankan kualitas layanan bagi para pelanggan dan dapat menambah fasilitas untuk layanan praktik dokter khususnya untuk dokter spesialis. Saya berpesan untuk para generasi muda, marilah kita lebih *aware* dengan kesehatan diri sendiri dan orang terkasih. Mulailah menjaga pola makan, olahraga yang teratur, dan minimal lakukan pengecekan lab setahun sekali, lebih baik lagi jika dilakukan setiap enam bulan, karena kesehatan adalah investasi terbesar kita untuk menjalani kehidupan dengan lebih baik.



Bersih, Ramah, dan Sopan

Bapak Eddy Purnomo

Saya sudah lebih dari 20 tahun menjadi pelanggan Prodia. Biasanya saya melakukan pemeriksaan di Prodia Malang. Saya memiliki kolesterol yang cukup tinggi. Selama saya menjadi pelanggan Prodia pengalaman yang didapat selalu sangat baik. Para petugas maupun *customer service*-nya sangat bagus, ramah, dan sopan. Tak hanya itu, layanan *home service*-nya juga on time terlebih lagi proses pengambilan darahnya juga tidak sakit.

Hasil pemeriksaannya juga sudah *up to date* dapat dilihat melalui aplikasi U by Prodia, serta ada layanan *chat* gratis dengan dokter di aplikasi tersebut. Saran saya untuk para generasi muda agar rajin berolahraga, menjaga pola makan dengan mengonsumsi makanan sehat bergizi, istirahat yang cukup, dan lakukan cek kesehatan minimal setahun sekali untuk mengetahui kolesterol, gula, ginjal, liver, maupun asam urat pada tubuh kita.

Jangan Biarkan Anak Usia Dini Bermain Gawai

Meskipun memberikan kemudahan dalam belajar dan akses informasi, pemberian gawai pada anak-anak usia dini justru dapat membahayakan pertumbuhan kognitif, linguistik, dan sosial-emosional mereka. Keterlambatan bicara adalah salah satunya.





Narasumber

Prof. Dr. dr. Ahmad Suryawan, Sp.A(K)

- Ketua Divisi Tumbuh Kembang, Departemen Ilmu Kesehatan Anak RSUD Dr. Soetomo/Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya.
- Ketua UKK Tumbuh Kembang – Pediatri Sosial, Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI).
- Council of International Society for Developmental Origins of Health and Disease (DOHaD)(2019-2022)

Saat ini pemakaian media digital berbasis layar, terutama *gadget* seperti telepon pintar (*smartphone*), tablet, dan laptop telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, termasuk dalam lingkungan keluarga. Kehadirannya bahkan telah merevolusi cara masyarakat dalam berinteraksi, belajar, dan menjalani kehidupan sehari-hari. Tidak sedikit anak-anak usia dini yang sudah terbiasa menggunakan *smartphone*, tablet, atau perangkat digital lainnya sejak usia sangat muda. Orang tua pun kerap menjadikan *gadget* sebagai alat bantu untuk menenangkan anak, memberikan hiburan, bahkan sebagai sarana belajar.

Pola pengasuhan orangtua terhadap anak, terutama anak usia dini, pun disinyalir ikut berubah. Tak sedikit orangtua yang memilih memberikan *smartphone* untuk menenangkan anak-anak mereka agar tak rewel. Walhasil, baik di perkotaan atau pedesaan, sudah menjadi pemandangan umum anak-anak usia dini terlihat 'anteng' bermain dengan tablet atau ponsel pintar. Entah sekadar menonton film kartun favorit atau bermain game. Bahkan mereka bisa menangis histeris alias tantrum jika ponselnya diambil.

Melihat fenomena ini, muncul kekhawatiran yang berkembang mengenai dampak penggunaan gadget pada anak-anak. Apalagi penggunaan gadget dari waktu ke waktu terus meningkat. Prof. Dr. dr. Ahmad Suryawan Sp. A(K), dari Divisi Tumbuh Kembang Departemen Kesehatan Anak RSUD Dr. Soetomo, Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga, sekaligus Ketua Unit Kerja Koordinasi Tumbuh Kembang-Pediatri Sosial Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) menjelaskan modernitas teknologi merupakan keniscayaan yang tak dapat dihindari, termasuk terkait pengasuhan anak. Modernitas teknologi itu membuat anak-anak cepat sekali menyerap informasi," kata guru besar di bidang ilmu tumbuh kembang bayi dan anak di Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga, Surabaya, Jawa Timur ini.

Terkait modernitas teknologi, saat ini dalam dunia tumbuh kembang anak dikenal istilah *screen time*. Merujuk pada Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), *screen time* didefinisikan sebagai lamanya waktu yang digunakan anak untuk menonton berbagai media elektronik atau digital yang berbasis layar seperti televisi, *smartphone*, tablet, komputer, atau konsol permainan. Ahmad Suryawan menjelaskan di balik kemudahan

dan manfaatnya, penggunaan gawai secara berlebihan pada anak-anak dapat menimbulkan berbagai dampak, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Disebut berlebihan, jika anak memainkan gawai rata-rata 2 jam sehari.

Untuk itu, orangtua harus bijak dalam pemanfaatan teknologi ini. Bahkan sesuai rekomendasi WHO dan American Academy of Pediatric (AAP), anak-anak berusia dua tahun ke bawah sama sekali tidak boleh menggunakan gawai dan berbagai media digital berbasis layar. Ada beberapa alasan mengapa anak usia di bawah dua tahun sebaiknya menghindari *screen time*. Pertama, karakteristik otak anak di bawah dua tahun itu masih imatur untuk mengenal berbagai simbol, menyimpan memori, dan kemampuan memperhatikan (atensi). Otak bayi atau anak di bawah dua tahun juga mempunyai keterbatasan dalam mentransfer pengetahuan dalam bentuk tiga dimensi.

Karena kemampuan mentransfer dalam bentuk tiga dimensi masih terbatas, maka anak di bawah dua tahun belum memiliki kemampuan belajar dari kegiatan *screen time* dibandingkan dengan bila mereka berinteraksi langsung dengan pengasuhnya. Selain itu, karakter interaktif dan dinamis dari layar dapat menghambat perkembangan kemampuan kognitif yang biasanya diperoleh melalui pengalaman di dunia nyata.

“Pendapat ahli berbasis bukti pun menyatakan manfaat positif kegiatan *screen time* untuk membantu proses belajar bagi bayi dan anak di bawah dua tahun masih belum terbukti dengan cukup jelas,” tuturnya.

Satu-satunya *screen time* yang dibolehkan hanya *live video chatting* yang bersifat interaktif dan responsif. Melalui kegiatan berkomunikasi lewat layar dengan anggota keluarga yang tinggal berjauhan ternyata mampu mengembangkan kemampuan anak belajar kata-kata baru sekaligus meningkatkan pengertiannya terhadap apa yang dilihat. “Tapi harus dilakukan secara interaktif didampingi orangtua, bukan anak dikasih HP lalu ditinggal,” ujarnya.

Bagaimana dengan anak prasekolah usia hingga 6 tahun? WHO merekomendasikan *screen time* maksimal 60 menit sehari. Ketimbang tenggelam dengan gawainya, anak-anak ini harus banyak belajar dengan lingkungan sekitarnya agar fungsi eksekutif mereka bisa berkembang. Fungsi eksekutif meliputi ketekunan, kontrol reaksi, regulasi emosi, kreativitas, dan daya pikir yang fleksibel. “Fungsi eksekutif di otak anak hanya bisa terbentuk kalau anak itu belajar dari lingkungannya melalui kegiatan bermain secara sosial, dalam bentuk interaksi orangtua dan anak yang responsif. Makanya akan riskan jika mereka lebih banyak menggunakan gawai,” katanya.



Foto: Shutterstock



Narasumber

Dr. dr. Fitri Hartanto, Sp.A(K)

Pendidikan:

- Konsultan Tumbuh Kembang – Pediatri Sosial

Praktik di:

- RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta
- RS Hermina Pandanaran Semarang
- RSIA Kusuma Pradja Semarang

Penyebab Keterlambatan Bicara

Hal lain yang patut diwaspadai, ternyata *screen time* ini juga penyebab utama anak-anak mengalami keterlambatan bicara. Dokter spesialis anak konsultan tumbuh kembang Dr. dr. Fitri Hartanto, Sp. A (K) dari Rumah Sakit Umum Pusat Dr. Sardjito Yogyakarta mengatakan dari hasil penelitian, *screen time* memberi dampak bagi perkembangan anak, baik itu perilaku maupun kemampuan bahasanya.

Hal ini berbanding terbalik dengan kebiasaan banyak orangtua yang memanfaatkan gawai untuk mengajarkan anaknya bahasa, terutama bahasa asing. Menurut dokter Fitri, paparan gawai atau *screen time* sedari dini justru dapat memberikan dampak buruk terhadap perkembangan anak termasuk memicu keterlambatan bicara atau *speech delay*. “Overstimulasi visual ini menyebabkan konsentrasi anak tidak baik,” kata ahli tumbuh kembang pediatri sosial ini.

Penggunaan *e-book* untuk belajar membaca misalnya, pada anak usia prasekolah justru berpotensi menurunkan tingkat pemahaman terhadap konten yang dibaca serta menurunkan daya interaksi dialogis antara orangtua dan anak. Daripada menggunakan gawai, orangtua sebaiknya memilih buku versi cetak.

“Jangan gunakan alat media elektronik atau gawai saat stimulasi bahasa, karena anak akan cenderung lebih tertarik pada gawai itu sendiri, dibandingkan pembelajarannya,” kata dokter Fitri.

Yang perlu dicermati pula, anak dengan *screen time* terlalu lama berisiko mengalami *Computer Vision Syndrome* (CVS) atau masalah pendengaran. Maksudnya, anak seakan kehilangan pendengarannya alias tidak melirik atau menjawab panggilan dari orangtua lantaran terlalu asik dengan media elektronik. “Anak-anak yang terbiasa dengan suara dari media elektronik yang berintensitas tinggi, sekitar 85 desibel, akan mengalami adaptasi pendengaran yang tidak baik. Padahal suara manusia hanya berkisar antara 20-30 desibel,” ungkapnya.



Rekomendasi Durasi *Screen Time* menurut WHO



1. Usia di bawah 1 tahun

- Tidak dianjurkan *screen time* sama sekali
- Lakukan aktivitas fisik 30 menit
- Waktu tidur ideal di bawah 3 bulan selama 14-17 jam, diatas 3 bulan selama 12-16 jam



2. Usia 1-2 tahun

- *Screen time* usia 0-1 tahun dilarang, 1-2 tahun maksimal 1 jam
- Lakukan aktivitas fisik minimal 3 jam
- Waktu tidur ideal selama 11-14 jam



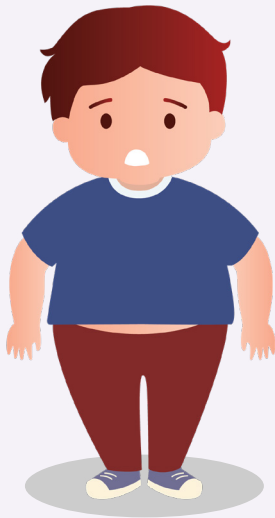
3. Usia 3-4 tahun

- *Screen time* maksimal 1 jam
- Lakukan aktivitas fisik minimal 3 jam, tetapi 1 jam diantaranya adalah aktivitas yang sedang dan berat (misalnya berenang dan bersepeda)
- Waktu tidur: 10-13 jam

Dampak Negatif Kecanduan Gawai

1. Obesitas

Screen time berlebihan pada anak prasekolah itu mempunyai hubungan dengan peningkatan Indeks Massa Tubuh dan peningkatan berat badan pada masa usia selanjutnya. Pengaruhnya akan signifikan jika ada paparan iklan makanan atau pada saat makan.



3. Perkembangan Anak Terhambat

Dalam berbagai riset, *screen time* berlebihan berkaitan dengan gangguan kognitif, gangguan bicara-bahasa, dan gangguan sosial-emosi. Kondisi ini biasanya didukung oleh kurangnya interaksi antara orangtua dan anak, kebiasaan *screen time* orang tua, dan masalah fungsi keluarga dalam rumah tangga. Terlalu lama *screen time* juga terkait dengan gangguan perkembangan anak di usia selanjutnya.



2. Pola dan Kualitas Tidur Menurun

Anak-anak pengguna media berbasis layar di usia 3-5 tahun pola tidurnya secara signifikan lebih pendek. Pertama, pengaruh konten materi dalam media tersebut yang membuat anak kecanduan untuk terus menonton. Kedua, emisi cahaya biru yang dikeluarkan layar media akan mensupresi kadar melatonin yang sangat penting untuk kualitas tidur anak.





Infus Booster Vitamin Nyaman dan Aman

Dilakukan oleh Tenaga Kesehatan Berpengalaman

Prosedur yang Aman

Area Klinik Nyaman

Tersedia layanan Home Care

Manfaatkan layanan Infus Booster Vitamin di **Prodia*** untuk kesehatan yang lebih optimal. Layanan Infus Booster Vitamin yang kami sediakan:

- Infus Booster - Vitamin C 1000 mg
- Infus Booster - Vitamin B12 500 mcg
- Infus Booster - Multivitamin

*) Dengan perjanjian minimal 1 hari sebelumnya



Download sekarang!



Prodia.co.id 1500 830



Prodia
Health Care



Prodia
Women's Health Centre



Prodia
senior health centre



Foto: Shutterstock

Pubertas Makin Dini, Alarm bagi Pendidikan Kesehatan Reproduksi

Fase pubertas menjadi pertanda peralihan dari masa remaja ke masa dewasa. Hal ini perlu menjadi perhatian para orangtua dalam memberikan pengetahuan dasar atas perubahan psikologis dan reproduksi yang akan dialami

Pubertas, fase penting dalam perjalanan menjadi dewasa, saat ini semakin datang lebih awal dari generasi sebelumnya. Jika pada abad ke-19, rata-rata pubertas dimulai pada usia 16-17 tahun, kini

tanda-tanda pubertas pada anak perempuan seperti menstruasi bisa muncul sejak usia 10-14 tahun. Pertumbuhan payudara yang mengawali masa pubertas bisa terjadi mulai usia 8 tahun

Dokter Sub Spesialis Obstetri dan Ginekologi Sosial dari RS Siloam Lippo Village, Dyana Safitri Velies menuturkan, di masa lalu pubertas menjadi penanda kesiapan reproduksi yang juga dianggap matang untuk menikah. Namun, seiring perubahan zaman, saat tubuh berkembang lebih cepat, justru kesiapan mental, sosial, dan pendidikan bergerak lebih lambat. Hal ini tampak pada anak usia 17 tahun yang saat ini kebanyakan masih duduk di bangku sekolah dan sedang berjuang merancang masa depan. Di satu sisi, tubuh mereka sudah berkembang lebih cepat, namun disisi lain, mereka belum sepenuhnya siap secara emosional dan psikologis untuk menghadapinya.

“Itu berarti, secara organ sudah siap, tetapi kesiapan secara sosial ataupun maturitas perkembangan otak justru belum. Jelas ini menimbulkan tantangan,” kata dr. Dyana.

Pubertas bisa terjadi di waktu yang berbeda untuk setiap individu, sehingga beberapa anak yang memasuki pubertas lebih awal dibanding teman sebayanya sering kali merasa bingung, malu, atau tidak mampu beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh mereka. Perkembangan fisik seperti tumbuhnya payudara, munculnya menstruasi dan lainnya sering kali menjadi sasaran perhatian teman-temannya, yang bisa berujung pada perundungan, bahkan mungkin merasa terasingkan yang bisa berujung pada masalah kepercayaan diri.

Tontonan dapat Meningkatkan Perilaku Berisiko

Penyebab dari percepatan pubertas bukan hanya sekadar faktor genetik, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lingkungan termasuk tontonan yang didapatkan dari sumber yang tidak kredibel. Mengingat, di era digital yang kian melaju, remaja tumbuh dalam pusaran informasi yang tiada henti.

Perkembangan teknologi digital yang begitu cepat telah mengubah cara hidup, termasuk cara berinteraksi dan memperoleh informasi. Sekali klik, mereka bisa menonton video kesukaan, mendapatkan tutorial, membaca artikel, bahkan bergabung dalam grup diskusi tertutup. Sebagai generasi yang tumbuh bersama teknologi, remaja sangat terpapar oleh berbagai informasi dan konten digital. Akses yang mudah terhadap internet memberikan peluang yang luas bagi mereka untuk belajar, berkreasi, dan bersosialisasi.

Namun sayangnya, akses yang tak terkendali justru dapat berdampak buruk bagi perkembangannya. Terlalu banyaknya informasi yang tersedia di dunia digital membuat para remaja kesulitan memilah mana yang benar dan relevan. Banyak remaja mendapatkan informasi tentang kesehatan reproduksi dari sumber yang tidak kredibel atau bahkan mitos.

“Dulu, tontonan anak-anak terbatas di televisi, itu pun ada waktu dan diselingi dengan berita. Sekarang, anak-anak



Narasumber

dr. Dyana Safitri Velies, SpOG(K), Subsp. Obginsos, M.Kes

Pendidikan:

- Kandidat doktorat, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (2022-sekarang)
- Konsultan obstetri ginekologi sosial / K-Obginsos, Universitas Padjadjaran (2015-2017)
- Master of Basic Medical Science / M.Kes, Universitas Padjadjaran (2010-2013)
- Spesialis obstetri dan ginekologi / SpOG, Universitas Padjadjaran (2008-2013)
- Kedokteran, Universitas Padjadjaran (1999-2006)

Pekerjaan:

- Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan (2014-sekarang)
- Pendiri Remaja Peduli Kesehatan Sebaya (Replika) (2016-sekarang)
- Praktik di RS Siloam Lippo Village, Tangerang – Indonesia (2014-sekarang)
- Praktik di RS Siloam Kelapa Dua, Tangerang - Indonesia (2019-sekarang)

sudah bisa memilih sendiri konten yang disukainya diberbagai *platform* media sosial,” lanjutnya.

Sehingga risiko tidak terkontrol pada tontonan konten juga dapat terjadi. Bayangkan seorang remaja yang mencari jawaban tentang perubahan tubuhnya lalu diarahkan oleh algoritma media sosial ke video yang justru mengglorifikasi perilaku berisiko. Tanpa pendidikan kesehatan reproduksi yang memadai, mereka rentan terjebak dalam keputusan yang bisa berdampak seumur hidup seperti kehamilan tidak direncanakan dan penyakit menular seksual. Dengan demikian, urgensi pendidikan reproduksi bagi remaja tak bisa lagi ditunda.

Menghapus Tabu, Kenalkan Sejak Bayi

Keluarga memiliki peran penting bagi anak untuk dapat pendidikan dalam segala hal, termasuk kesehatan reproduksi. Meski kerap kali dianggap tabu, edukasi sejak dini sangat penting agar anak tumbuh dengan pemahaman yang sehat tentang tubuhnya, sebagaimana menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), keluarga memiliki 8 fungsi, yakni keagamaan, sosial budaya, cinta kasih, perlindungan, reproduksi, sosialisasi dan pendidikan, ekonomi, dan pembinaan lingkungan. Orangtua tak hanya bertugas melahirkan, tetapi juga bertanggung jawab untuk membekali anak dengan pengetahuan dan nilai-nilai penting yang akan membentuk cara pandangnya terhadap tubuh, relasi, dan dunia di sekitarnya.

Dalam hal ini, pengenalan tidak perlu dilakukan dengan cara yang rumit. Justru, dilakukan secara bertahap, sesuai usia dan perkembangan anak. Orang tua dapat memulai dengan mengenalkan anatomi tubuh dengan sebutan yang tepat sejak usia bayi, mengajarkan konsep batasan diri sebelum anak masuk sekolah dasar, dan memperluas pemahaman tentang relasi sosial yang sehat saat anak mulai beranjak remaja.

“Sebenarnya dari bayi bisa diajari, misalnya mana mata, hidung, mulut termasuk payudara, vagina, penis dan lainnya. Begitu dia balita, bisa diajarkan sentuhan yang boleh dan tidak boleh termasuk pakaian yang digunakan. Jelaskan pakaian yang bisa diterima sosial atau normanya dengan bahasa yang dimengerti sang anak,” ungkapnya.

Menurut dokter Dyana pendidikan kesehatan reproduksi memang tidak semata-mata mempelajari hubungan seksual. Cakupannya jauh lebih luas, mulai dari pemahaman tentang perubahan tubuh saat pubertas, hak atas kesehatan tubuh, pentingnya membangun hubungan yang sehat, hingga pengelolaan emosi dan tekanan sosial.

“Dengan informasi yang akurat, remaja tidak hanya paham tentang perubahan fisik, tetapi juga belajar menghargai privasi, memberi persetujuan, dan memahami konsekuensi dari setiap pilihan yang diambil,” lanjutnya.



Foto: Shutterstock

Memberikan edukasi bukan berarti mendorong mereka untuk berperilaku seksual, justru sebaliknya, membekali mereka dengan pengetahuan untuk membuat keputusan bijak untuk mengajarkan mereka menghargai diri sendiri dan orang lain.

Di lingkungan sekolah, sebenarnya topik ini sudah masuk ke kurikulum pendidikan nasional sejak beberapa tahun lalu. Pemerintah melalui kolaborasi antara Kementerian Kesehatan, Kementerian Pendidikan, Kementerian Agama, telah menyusun modul pendidikan kesehatan reproduksi untuk siswa SD, SMP, hingga SMA. Namun, meski kurikulumnya sudah ada, implementasinya masih belum sepenuhnya mulus.

“Tantangannya, banyak guru merasa tak cukup mumpuni untuk membahas topik yang dianggap sensitif ini,” ucapnya.

Alih-alih mengajarkan langsung, tak sedikit guru memilih memanggil tenaga kesehatan dari puskesmas, psikolog, atau dokter untuk mengisi materi. Tak jarang, hal ini justru memperkuat kesan bahwa topik kesehatan reproduksi itu tabu dan hanya boleh dibicarakan oleh ahli. Padahal, berbicara soal reproduksi bukan hanya soal anatomi tubuh atau cara kerja hormon. Ada nilai-nilai yang menyertainya seperti batasan diri, relasi sehat, pacaran, hingga cara menyaring tayangan yang dikonsumsi sehari-hari. Dan di sinilah peran orang tua jadi sangat penting.

Menurutnya, pembicaraan seputar seksualitas tak harus menunggu anak duduk di bangku remaja. Bahkan, banyak momen dalam kehidupan sehari-hari yang bisa jadi teaching moment. "Ketika orang tua sudah nyaman bicara tentang seksualitas di rumah, guru pun tak lagi harus memikul beban sepenuhnya," tambahnya. Dan yang lebih penting, topik ini tak perlu lagi disembunyikan. Tak harus di ruang tertutup. Tak harus menunggu ada masalah dulu. Karena tubuh dan relasi adalah bagian dari hidup, dan seharusnya bisa dibicarakan seluas kita membahas matematika atau olahraga.

Jaga Kebersihan Organ Intim

Menjaga kebersihan tubuh sudah jadi bagian dari rutinitas harian, termasuk area genital. Bukan hanya soal kenyamanan, tapi juga kunci utama dalam menjaga kesehatan reproduksi. Infeksi, gangguan hormon, hingga risiko

penurunan kesuburan bisa berawal dari hal sepele, yakni kebiasaan membersihkan diri yang keliru atau diabaikan.

Organ reproduksi, baik pada laki-laki maupun perempuan, merupakan bagian tubuh yang sangat sensitif. Ia punya kelembapan dan pH alami yang seimbang untuk melindungi diri dari bakteri. Beberapa yang harus diperhatikan dari saran dokter Dyana, yakni pertama, kebiasaan cuci tangan sebelum dan sesudah ke toilet. Kedengarannya klasik, tapi ini dasar penting agar bakteri dari tangan tidak menyebar ke organ genital.

Kedua, jangan suka menahan buang air kecil. Selain bikin tidak nyaman, kebiasaan ini bisa memicu infeksi saluran kemih. Buang air tepat waktu, jaga kebersihan, tubuh pun lebih sehat.

Ketiga, pilih celana dalam dengan bahan menyerap keringat, seperti katun atau serat bambu. Hal ini karena kondisi lembab dapat menyebabkan munculnya bakteri dan jamur. Begitu pun jika terasa

lembab, segera ganti celana dalam agar tetap kering.

Selanjutnya, untuk perempuan mencuci area vital harus dari arah depan ke belakang, bukan sebaliknya. Ini untuk mencegah bakteri dari area anus berpindah ke area genital.

Bagi laki-laki, membersihkan penis cukup dengan air dan sabun ringan. Bagi yang belum disunat, penting untuk menarik kulup dan membersihkannya secara menyeluruh agar tidak ada penumpukan kotoran. Sedangkan bagi perempuan, membersihkan vagina tidak perlu pakai sabun atau cairan pembersih khusus kewanitaan. Cukup air bersih saja. Jangan pernah membersihkan hingga ke dalam vagina karena itu bisa merusak bakteri baik penghuni vagina dan dapat memicu keputihan.

Lalu, tak perlu mencukur rambut kemaluan hingga habis. Tindakan ini memiliki risiko luka atau infeksi, juga bisa menyebabkan kotoran lebih mudah masuk ke vagina. Selain



Foto: Shutterstock

itu, ada beberapa hal juga yang tidak boleh pulut dari perhatian, yakni siklus menstruasi, termasuk penggunaan pembalut yang dipakai hingga menerapkan gaya hidup sehat.

Waspada Kanker, Lakukan Vaksin HPV

Di tengah perubahan gaya hidup dan pergaulan yang semakin terbuka, seks bebas kerap dipandang sebagai bentuk kebebasan individu dalam mengekspresikan diri bagi remaja. Namun ingat, ada risiko jangka panjang yang serius salah satunya adalah kanker serviks pada perempuan dan kanker penis pada laki-laki. Hal ini berkaitan dengan risiko paparan infeksi virus Human Papillomavirus (HPV), virus yang ditularkan melalui hubungan seksual.

Virus ini dapat menginfeksi sel-sel pada permukaan kulit, serta sel-sel yang melapisi alat kelamin, anus, mulut, dan tenggorokan.

“Dari hubungan seksual, virus HPV dapat menempel di serviks virus. Virus yang sama juga menempel pada penis. Hanya saja, kejadian kanker serviks lebih banyak dan

lebih mematikan daripada kejadian kanker penis, sehingga tidak terlalu populer,” ungkap dokter Dyana.

Saat ini pencegahan virus HPV dapat dilakukan dengan vaksin. Sejak tahun lalu, pemerintah Indonesia sudah memberikan vaksin HPV secara nasional melalui Bulan Imunisasi Anak Sekolah (BIAS), setelah sebelumnya hanya anak-anak di DKI Jakarta yang mendapatkannya lewat program pemerintah daerah.

Vaksin ini diberikan gratis kepada anak perempuan kelas 5 SD atau anak usia 11 tahun untuk dosis pertama. Dosis keduanya diberikan 6-12 bulan kemudian. Pada tahun 2024, Kementerian Kesehatan RI juga mulai menargetkan perluasan jangkauan vaksinasi gratis ini hingga anak berusia 15 tahun. Sebelum anak berusia 15 tahun, cukup dua dosis saja. Hemat satu suntikan. Namun, jika vaksin pertama diberikan lewat dari usia 15 tahun, dosis yang dibutuhkan bertambah menjadi tiga.

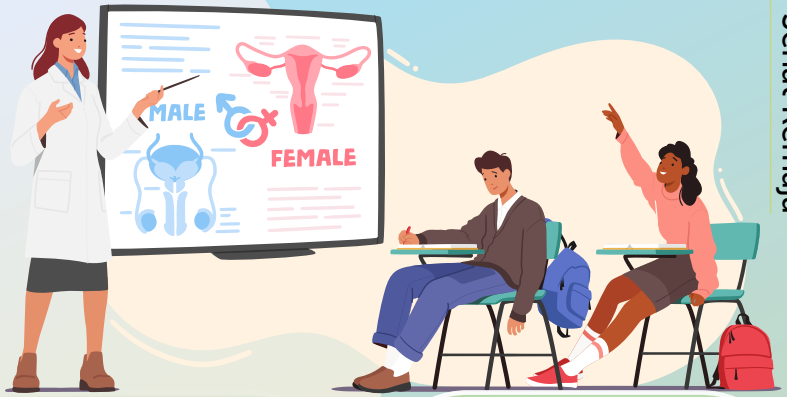
“Namanya juga pencegahan. Pencegahan itu paling baik

dilakukan sebelum seseorang mulai aktif secara seksual,” katanya.

Untuk itu, dokter Dyana pun mengajak untuk mempergunakan haknya sebagai warga negara karena vaksin itu lumayan mahal jika bayar mandiri, biayanya lebih dari Rp1 juta untuk satu dosis. Ini bukan sekadar suntikan biasa, tapi bentuk perlindungan jangka panjang sekaligus hadiah sehat dari negara untuk masa depan mereka. Sebagaimana generasi muda menjadi aset bangsa yang perlu dibekali dengan pengetahuan dan keterampilan yang memadai, termasuk pemahaman tentang kesehatan reproduksi. Pendidikan kesehatan reproduksi yang komprehensif dan berwawasan gender sangat penting untuk mencegah masalah kesehatan reproduksi yang dapat mengancam kesehatan dan masa depan remaja. Dengan demikian, upaya bersama dari berbagai pihak, termasuk pemerintah, keluarga, sekolah, dan masyarakat, sangat diperlukan untuk memastikan terwujudnya remaja Indonesia yang sehat, cerdas, dan berdaya saing.

Memahami dan menghormati batasan sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, serta untuk membangun hubungan yang sehat dan saling menghormati. Menolak batasan seseorang adalah melanggar hak asasi manusia mereka.

Delapan konsep Pendidikan Seksual Komprehensif (CSE) yang didasarkan pada ITGSE UNESCO



Hubungan

Memahami berbagai jenis hubungan, baik hubungan romantis, persahabatan, keluarga, dan hubungan lainnya. Menjelajahi komunikasi, toleransi, inklusi dan rasa hormat, serta komitmen jangka panjang dan pengasuhan anak.

1

Nilai, hak dan budaya seksualitas

Memahami berbagai nilai, hak, dan budaya terkait seksualitas, termasuk pemahaman tentang hak asasi manusia, kesetaraan gender, dan hak-hak reproduktif.

2

Pemahaman Gender

Memahami peran gender dalam masyarakat, dan bagaimana stereotip gender dapat mempengaruhi perilaku dan hubungan.

3

Kekerasan dan menjaga keselamatan

Memahami berbagai bentuk kekerasan, termasuk kekerasan fisik, psikologis, dan seksual. Mempelajari cara menjaga keselamatan dan mencegah kekerasan.

4

Keterampilan untuk kesehatan dan kesejahteraan

Memahami berbagai jenis hubungan, baik hubungan romantis, persahabatan, keluarga, dan hubungan lainnya. Menjelajahi komunikasi, toleransi, inklusi dan rasa hormat, serta komitmen jangka panjang dan pengasuhan anak.

5

Tubuh manusia dan perkembangannya

Memahami anatomi tubuh manusia, sistem reproduksi, dan proses perkembangan fisik.

6

Perencanaan keluarga dan reproduksi

Memahami tentang perencanaan keluarga, metode kontrasepsi, dan hak-hak reproduktif.

7

Perilaku dan tanggung jawab

Memahami konsekuensi dari perilaku seksual, termasuk penyakit menular seksual, kehamilan yang tidak diinginkan, dan dampak emosional. Mempelajari tentang tanggung jawab dalam hubungan seksual dan reproduksi.

8

Tetap Lincah di Usia Senja

Tak sekadar menjaga kebugaran, rutin berolahraga dan aktif bergerak menjadi kunci mempertahankan kemandirian, kejernihan pikiran, dan kualitas hidup di masa tua.

Foto: Shutterstock

Demi menikmati hidup yang berkualitas, sehat, dan bugar, olahraga teratur sebaiknya menjadi bagian dari gaya hidup yang tak boleh dilewatkan. Bahkan ketika usia semakin bertambah, aktivitas ini sebaiknya jangan ditinggalkan. Ketika sudah memasuki usia setengah abad misalnya, mengingat kondisi tubuh tak seprima saat muda, tentu jenis olahraga yang dipilih harus disesuaikan dengan kondisi. Lalu seperti apa aktivitas fisik yang tepat untuk para orang berusia emas? Apakah masih boleh mereka melakukan olahraga yang cukup berat seperti angkat beban misalnya.

Kurniati Ihromi Tanjung, dokter spesialis kedokteran olahraga dari Klinik Utama Bethesda, Jakarta, menjelaskan pada dasarnya olahraga dan hidup aktif sangatlah penting di segala usia. "Olahraga adalah sesuatu yang kita jadwalkan dan ada targetnya. Sementara hidup aktif itu sepanjang hari, seperti kita memilih untuk bergerak di setiap kesempatan, contohnya tidak selalu menggunakan *remote control* untuk menginginkan sesuatu, atau menjadi *a chair bound person*. Punya kecenderungan untuk senang bergerak, apa pun itu," katanya.

Kecenderungan untuk senang bergerak ini, apa pun bentuknya, berpengaruh positif bagi kelenturan dan kebugaran. Secara alami, kelenturan dan kebugaran memang akan menurun. Akan tetapi, orang-orang yang secara konsisten terbiasa bergerak, maka di masa tua tubuhnya lebih bugar dan lentur dibandingkan dengan mereka yang malas bergerak. "Selain itu jika mengerjakan kegiatan ini bersama komunitas, hati yang bersemangat akan terpelihara," tutur dokter Kurniati.

Aktif bergerak ditambah olahraga teratur makin membuat kualitas hidup semakin baik. Olahraga bukan soal mengejar tubuh atletis di usia lanjut, melainkan kunci mempertahankan kemandirian, kejernihan pikiran, dan kualitas hidup. Hanya dengan 30 menit aktivitas fisik



dr. Kurniati Ihromi Tanjung, Sp.KO

Pendidikan:

1. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
 - Dokter (1980-1986)
 - Spesialis Kedokteran Olahraga (1996)
2. The Institute for Functional Medicine
3. Feuerstein Institute
4. Autism Treatment Center of America
5. Svetlana Masgutova Educational Institute

Praktik:

- Klinik Utama Bethesda Jakarta

ringan setiap hari, risiko-risiko serius ini dapat ditekan secara signifikan.

Untuk pilihan olahraga, dokter Kurniati mengatakan amat bergantung pada kebiasaan di fase sebelumnya. Jika sejak muda sudah aktif berolahraga, maka penyesuaiannya tentu berbeda dengan mereka yang baru mau berolahraga ketika sudah berusia lanjut.



Foto: Shutterstock

“Prinsip olahraga yang harus dicermati ialah kita perlu memberikan beban yang sesuai, yang pas sehingga tubuh terpacu untuk lebih baik tapi tidak terlalu berat sampai terjadi cedera,” tuturnya.

Ada beragam pilihan olahraga yang dapat dilakukan. Namun, untuk Anda yang tak lagi muda, dokter Kurniati menyarankan untuk memilih olahraga yang bersifat aerobik, seperti jalan kaki. Selain tidak berat sehingga dapat dikerjakan secara kontinu atau berkesinambungan, olahraga ini menggunakan otot besar sehingga akan memelihara kesehatan jantung, paru, otot, dan seluruh tubuh. “Mudah dan murah, yang penting bebannya (denyut nadi) disesuaikan,” katanya.

Selain itu, olahraga yang dipilih sebaiknya bersifat low impact yang tidak ada kegiatan melompat dengan dua kaki melayang demi menghindari risiko cedera. Jalan santai, tai chi, yoga, atau sepeda statis lebih cocok untuk lansia. Intensitasnya pun harus ringan

hingga sedang —jika masih bisa bicara saat latihan, intensitasnya aman.

Jika masih bingung memilih olahraga yang sesuai dengan kondisi kesehatan, terutama di usia lanjut, ada baiknya berkonsultasi lebih dulu ke dokter olahraga. Terlebih bila memiliki riwayat penyakit jantung, hipertensi, diabetes, atau gangguan muskuloskeletal “Dokter olahraga akan memberikan resep latihan yang dipastikan aman sesuai dengan kondisi kesehatan seseorang dengan melakukan *preparticipation examination*,” jelas Kurniati.

Latihan Beban demi Kekuatan Otot

Di masa usia emas (pralansia hingga lansia) latihan untuk kekuatan otot sangat penting untuk menjaga kebugaran otot sehingga sangat dianjurkan. Dengan otot yang terpelihara, kualitas hidup di masa tua akan jauh lebih baik. Latihan bisa dimulai dengan menggunakan diri sendiri sebagai beban. Selanjutnya,

dapat berkembang menggunakan beban sesuai kemampuan.

Latihan beban atau *resistance training* sangat disarankan karena memiliki banyak manfaat bagi kelompok usia lanjut, seperti mempertahankan massa otot, meningkatkan kekuatan tulang, keseimbangan, hingga mencegah risiko jatuh. Selain itu, latihan ini juga berkontribusi terhadap metabolisme, pengendalian gula darah, dan kualitas hidup secara umum

Demi keamanan pula, sebelum berolahraga menggunakan beban, sebaiknya diawali dengan pemeriksaan kesehatan menyeluruh (*medical checkup*). Evaluasi medis lengkap penting dilakukan untuk menilai kondisi jantung, tekanan darah, sistem muskuloskeletal, serta riwayat penyakit seperti osteoporosis, diabetes, atau arthritis. Untuk menentukan intensitas dan jenis latihan, dokter juga akan melakukan tes sederhana untuk mengukur kekuatan otot, keseimbangan, fleksibilitas, dan daya tahan tubuh.

Tetap Berolahraga di Tengah Masalah Sendi

Untuk mereka yang mengalami kesulitan berjalan karena masalah di persendian, ada beberapa olahraga yang bisa dipilih:

1. Latihan di air (aqua exercise/berenang):

Air mendukung berat badan sehingga mengurangi beban pada sendi, sekaligus tetap melatih otot dan fleksibilitas. Air cocok untuk lutut, panggul, dan tulang belakang yang bermasalah.

2. Berjalan di air dangkal:

Aman dan efektif, terutama bagi yang sulit berjalan di darat karena tekanan lebih ringan.

3. Sepeda statis (stationary bike):

Memberi latihan kardiovaskular ringan tanpa tekanan berlebih di lutut dan pergelangan kaki.

4. Latihan kekuatan ringan dengan resistance band:

Melatih otot pendukung sendi agar lebih stabil. Fokus pada teknik yang baik dan beban yang sesuai.

5. Tai Chi atau Yoga lembut:

Meningkatkan keseimbangan, fleksibilitas, dan kekuatan otot tanpa menekan sendi.

6. Latihan isometrik:

Melatih otot tanpa harus menggerakkan sendi secara luas, sangat cocok untuk fase nyeri sendi yang akut.



Aktif bergerak ditambah olahraga teratur makin membuat kualitas hidup semakin baik. Olahraga bukan soal mengejar tubuh atletis di usia lanjut, melainkan kunci mempertahankan kemandirian, kejernihan pikiran, dan kualitas hidup.

Kurniati mengatakan masalah yang kerap muncul ketika berolahraga di usia lanjut adalah *recovery* atau fase pemulihan dari satu latihan ke latihan berikutnya memanjang. Oleh karena itu frekuensi latihan harus disesuaikan. "Tapi kembali lagi ini sangat individual. Mungkin kita sesuaikan latihan beban dicoba seminggu dua kali daripada seminggu tiga kali," terangnya. Untuk jalan kaki yang tidak melebihi intensitas kapasitas jantung, lanjut Kurniati, dapat dikerjakan lima kali seminggu.

Pemanasan dinamis sebelum latihan dan pendinginan statis setelah latihan juga sangat penting untuk menghindari cedera otot dan sendi. Lakukan pemanasan ringan seperti jalan di tempat atau gerakan sendi aktif. Pemanasan selama lima hingga 10 menit membantu aliran darah dan mencegah cedera. Selanjutnya akhiri kegiatan olahraga dengan pendinginan berupa peregangan ringan selama 5–10 menit untuk membantu menurunkan detak jantung secara bertahap dan mencegah nyeri otot.

Berolahraga Aman dari Risiko Cedera

Dokter Kurniati menjelaskan risiko cedera biasanya tergantung gaya hidup seseorang. Tidur cukup, cukup asupan makanan bergizi dengan protein cukup dan minum air putih mampu menurunkan risiko cedera, selain pemanasan dan peregangan yang sesuai dengan aktivitasnya. "Makan ringan 1–2 jam sebelum olahraga. Minum air sebelum, selama, dan sesudah latihan," ujarnya.

Tak kalah penting untuk diperhatikan adalah berolahraga atau beraktivitas di tempat yang sudah kita kenal. "Ketika individu mengenali lingkungannya biasanya cedera mudah dihindari," ujar Kurniati. Jangan lupa untuk mengenakan sepatu olahraga yang nyaman dan antiselip, terutama untuk lansia dengan risiko jatuh.

Untuk pralansia maupun lansia yang memiliki riwayat penyakit tertentu, misalnya pernah menjalani operasi pemasangan ring jantung, hindari aktivitas fisik yang terlalu mendadak atau eksplosif (lari cepat, angkat beban berat). Hindari pula latihan di tempat yang terlalu panas, dingin, atau licin. Pilih waktu pagi atau sore agar tidak terlalu terik. Lakukan evaluasi medis rutin dan pilih jenis olahraga yang aman dan konsisten. Bila ingin kembali ke olahraga intensitas tinggi seperti lari dengan *pace* cepat atau angkat beban berat, wajib ada pendampingan medis dan uji kelayakan jantung terlebih dahulu.

Dengan pengawasan medis yang tepat dan pendekatan individual, pralansia dan lansia dengan riwayat medis tetap bisa aktif dan berolahraga. Kuncinya adalah: mulai perlahan, konsisten, dan sesuaikan dengan kemampuan serta kondisi medis masing-masing. Yang perlu diperhatikan pula adalah kenali batas tubuh sendiri. Jika muncul nyeri, pusing, lemas, atau sesak napas segera hentikan aktivitas dan konsultasikan kepada tenaga medis. "Ingat, tujuan utamanya bukan performa, tapi kualitas hidup dan fungsi tubuh yang optimal," pesan Kurniati.

Olahraga untuk Menunda atau Mengurangi Efek Menopause

1. Latihan Beban / Resistance Training (2–3x/minggu):

- Menstimulasi pembentukan tulang dan mencegah osteoporosis.
- Meningkatkan massa otot yang mulai menurun akibat penurunan hormon estrogen.
- Gunakan beban ringan–sedang atau *resistance band*.

2. Olahraga Aerobik Sedang (3–5x/minggu):

- Contoh: jalan cepat, berenang, bersepeda, senam aerobik ringan.
- Membantu menjaga berat badan, kesehatan jantung, dan memperbaiki suasana hati (mengurangi gejala depresi ringan akibat menopause).

3. Latihan Keseimbangan dan Fleksibilitas (2–3x/minggu):

- Yoga, pilates, tai chi sangat bermanfaat untuk mengurangi stres dan gangguan tidur, menjaga postur tubuh dan mencegah jatuh, dan meredakan nyeri sendi dan otot.

4. Senam Kegel atau Latihan Otot Dasar Panggul:

- Membantu mencegah inkontinensia urin yang umum pada menopause.
- Bisa dilakukan harian dalam posisi duduk atau berbaring.



Risiko Utama yang Mengintai Para Lansia yang Tidak Berolahraga



1. **Penurunan Massa Otot dan Tulang**, dapat mempercepat kondisi sarkopenia (penurunan otot) dan osteoporosis serta meningkatkan risiko jatuh dan patah tulang, terutama tulang panggul.

2. **Gangguan Kardiovaskular**, tidak bergerak meningkatkan risiko hipertensi, serangan jantung, stroke.

3. **Penurunan Fungsi Otak**, lansia yang pasif memiliki risiko lebih tinggi terkena demensia atau alzheimer.

4. **Diabetes Tipe 2 dan Obesitas**, kurang gerak menyebabkan resistensi insulin dan akumulasi lemak perut.

5. **Gangguan Keseimbangan dan Mobilitas**, meningkatkan ketergantungan pada orang lain dan mengurangi kemandirian hidup.

6. **Masalah Psikologis**, lebih mudah mengalami depresi, kecemasan, dan kesepian.

7. **Gangguan Tidur dan Imunitas**, lansia tidak aktif lebih sering mengalami insomnia dan penurunan daya tahan tubuh.

Eating Disorder bukan Hanya Masalah Makan

Eating disorder merupakan kondisi yang kompleks dan serius, namun bisa ditangani dan dipulihkan dengan pendekatan yang tepat. Mengenali gejala lebih awal, memahami faktor pemicu, dan mencari bantuan profesional merupakan langkah awal yang penting.

Narasumber

Dr. Leonardi Armando Goenawan, Sp.KJ

Dokter spesialis kesehatan jiwa yang berpraktik di RS Pondok Indah – Puri Indah dan RS Pondok Indah – Bintaro Jaya

Dalam beberapa tahun terakhir, kesadaran masyarakat akan pentingnya pola makan sehat dan kebugaran fisik meningkat secara signifikan. Namun, di tengah tren tersebut, muncul realitas yang jarang dibicarakan secara terbuka: *eating disorder* atau gangguan makan. Kondisi ini sering kali tersembunyi di balik penampilan fisik yang tampak sehat, namun sesungguhnya menyimpan tekanan psikologis dan kebiasaan makan yang tidak sehat.

Eating disorder bukan sekadar urusan berat badan atau diet ekstrem. Ini adalah gangguan kesehatan mental yang kompleks dan dapat berdampak serius pada kondisi fisik maupun emosional seseorang. Sayangnya, karena kurangnya pemahaman dan stigma yang masih melekat, banyak penderita gangguan makan yang tidak mendapatkan penanganan yang sesuai. Padahal, penanganan sejak dini berperan penting dalam proses pemulihan.

Menurut Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa dari RS Pondok Indah – Puri Indah dan RS Pondok Indah – Bintaro Jaya, dr. Leonardi Armando Goenawan, Sp.K.J., *eating disorder* ditandai dengan perilaku makan yang abnormal, baik berupa kekurangan maupun kelebihan asupan makanan. Gangguan ini tidak hanya berkaitan dengan masalah makan, tetapi juga melibatkan aspek psikologis yang dalam, dan dapat muncul pada siapa saja terlepas dari usia, jenis kelamin, ras, atau bentuk tubuh.

Jenis-Jenis *Eating Disorder*

Dalam dunia medis, ada beberapa jenis *eating disorder*. Masing-masing memiliki ciri khas tersendiri yang memengaruhi pola pikir, emosi, dan perilaku makan seseorang. Berikut ini adalah beberapa bentuk *eating disorder* yang paling umum ditemui:

1. Anoreksia Nervosa

Anoreksia nervosa adalah gangguan makan yang ditandai dengan penolakan makan secara ekstrem karena adanya ketakutan irasional terhadap penambahan berat badan. Penderita sering kali merasa tubuhnya terlalu gemuk meskipun secara fisik sudah sangat kurus.

Gejala:

- Pembatasan asupan makanan yang parah berat badan sangat rendah dan tidak sesuai dengan usia dan tinggi badan
- Ketakutan berlebihan terhadap kenaikan berat badan
- Obsesi tidak realistis terhadap kelangsingan
- Citra tubuh yang terdistorsi (melihat diri sendiri jauh lebih gemuk daripada kenyataannya)
- Penyangkalan terhadap kondisi tubuh yang sudah sangat kurus

2. Bulimia Nervosa

Bulimia nervosa adalah kondisi di mana seseorang mengalami siklus makan berlebihan (*binge eating*) yang diikuti dengan perilaku kompensasi seperti memuntahkan makanan secara sengaja, menggunakan obat pencahar, atau melakukan olahraga berlebihan untuk menghindari kenaikan berat badan.

Gejala:

- Makan dalam jumlah besar dalam waktu singkat secara berulang
- Sering memuntahkan makanan secara sengaja
- Mengonsumsi obat pencahar atau diuretik
- Melakukan puasa setelah makan banyak
- Olahraga berlebihan sebagai kompensasi setelah makan
- Perasaan malu dan tidak terkendali saat makan

3. Binge Eating Disorder

Binge eating disorder adalah gangguan makan di mana seseorang secara rutin makan dalam jumlah besar tanpa kendali, namun tidak diikuti oleh usaha untuk "menghapus" makanan tersebut dari tubuh, seperti pada bulimia. Penderita sering merasa bersalah dan malu setelah episode makan berlebihan.

Gejala:

- Mengonsumsi makanan dalam jumlah yang sangat banyak dalam waktu yang singkat
- Makan dengan sangat cepat saat episode binge
- Makan meskipun tidak sedang lapar



Narasumber

Dr. Leonardi Armando Goenawan, Sp.KJ
Dokter spesialis kesehatan jiwa

Praktik:

- RS Pondok Indah – Puri Indah
- RS Pondok Indah – Bintaro Jaya

- Makan sampai merasa sangat kenyang atau tidak nyaman
- Sering makan sendirian atau diam-diam karena rasa malu
- Merasa tertekan, malu, atau bersalah setelah makan
- Sering melakukan diet namun tidak terjadi penurunan berat badan

4. Avoidant Restrictive Food Intake Disorder (ARFID)

ARFID adalah gangguan makan di mana seseorang menghindari atau membatasi asupan makanan secara ekstrem, bukan karena takut gemuk, melainkan karena kecemasan terhadap konsekuensi makan (seperti tersedak atau muntah) atau ketidaksukaan terhadap karakteristik makanan tertentu, seperti warna, aroma, atau teksturnya.

Gejala:

- Pembatasan ketat terhadap jumlah atau jenis makanan yang dikonsumsi
- Kurangnya nafsu makan atau minat terhadap makanan
- Penurunan berat badan yang signifikan
- Keluhan sakit perut, nyeri, atau gangguan pencernaan lainnya tanpa penyebab medis yang jelas

- Variasi pilihan makanan yang sangat terbatas
- Ketergantungan pada suplemen nutrisi atau makanan cair karena kurangnya variasi makanan padat

Siapa yang Rentan?

Eating disorder dapat dialami oleh siapa saja, tidak terbatas pada usia, jenis kelamin, atau latar belakang sosial. Meskipun perempuan usia remaja dan dewasa muda sering dikaitkan dengan gangguan ini, laki-laki dan anak-anak juga bisa mengalami hal serupa.

“Orang yang mengalami *eating disorder* bisa saja terlihat sehat dari luar, baik itu kurus, bertubuh normal, atau bahkan berlebih berat badan. Ini bukan semata masalah penampilan, tetapi berkaitan dengan pola pikir dan respons psikologis terhadap makanan dan tubuh,” jelas dr. Leonardi.

Faktor pemicu *eating disorder* beragam, mulai dari genetik, lingkungan sosial, pengalaman masa kecil, tekanan sosial, hingga paparan media sosial.

Pengaruh Media Sosial

Berdasarkan pencarian sistematis dari 50 penelitian ilmiah di 17 negara yang dilakukan sejak Januari 2016 hingga Juli 2021 diketahui bahwa penggunaan media sosial dapat menyebabkan masalah citra tubuh, *eating disorder*, dan kesehatan mental yang buruk. Kondisi-kondisi ini umumnya disebabkan oleh timbulnya kebiasaan membanding-bandingkan diri dengan berbagai unggahan dan distorsi dalam memahami konsep tubuh ideal atau bugar.

“Konten media sosial yang berisiko menimbulkan gangguan persepsi terkait berat badan dan bentuk ideal tubuh di antaranya adalah kanal yang mendukung *eating disorder* serta platform yang berfokus atau bahkan terobsesi pada penampilan dan berbagai tren diet yang keliru,” imbuh dr. Leonardi.

Karena itu, penting untuk meningkatkan literasi media agar masyarakat dapat memilah informasi secara bijak.



Foto: Shutterstock

Penanganan dan Pengobatan

Tidak sedikit kasus *eating disorder* yang disertai gangguan mental lain seperti depresi, kecemasan, atau penyalahgunaan zat. Dalam beberapa kasus, penderita juga mengalami pemikiran untuk menyakiti diri sendiri atau bunuh diri. Kondisi ini menegaskan bahwa gangguan makan bukanlah masalah ringan. Penanganannya pun tidak cukup dengan pendekatan gizi saja, melainkan perlu mencakup perawatan mental dan emosional.

Oleh karena itu, pengobatan *eating disorder* harus dilakukan secara menyeluruh dan melibatkan tim multidisiplin, seperti psikiater, psikolog, ahli gizi, dan dokter umum. Langkah penanganan *eating disorder* meliputi:

- **Psikoterapi**
Terapi individu, keluarga, atau kelompok untuk membantu pasien memahami dan mengubah pola pikir serta emosi yang mendasari perilaku makan mereka.
- **Pemantauan Medis**
Pemeriksaan kesehatan rutin untuk mengatasi

risiko fisik akibat kekurangan nutrisi atau gangguan organ.

- **Konseling Gizi**
Memberikan panduan nutrisi seimbang dan mendampingi proses membangun hubungan sehat dengan makanan.
- **Obat-obatan**
Terutama jika pasien juga mengalami gangguan seperti depresi atau kecemasan.

Dalam kondisi berat, pasien mungkin membutuhkan perawatan rawat inap agar dapat diawasi secara intensif dan menerima terapi terstruktur. Tentu saja, dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan sosial sangat penting dalam proses pemulihan. Masyarakat juga perlu menghindari komentar yang berfokus pada penampilan fisik, terutama yang berkaitan dengan berat badan atau pola makan.

"Kadang komentar yang tampaknya sepele, seperti 'kamu sekarang gemuk ya' bisa menjadi pemicu yang besar bagi orang yang sedang berjuang dengan citra tubuhnya," ungkap dr. Leonardi.

Dampak jika Tidak Ditangani

Gangguan makan yang tidak ditangani dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan serius, baik di sisi fisik maupun mental, di antaranya:

Dampak pada kesehatan fisik:

- **Kekurangan nutrisi**
Asupan nutrisi yang tidak memadai dapat menyebabkan tubuh kekurangan vitamin dan mineral penting. Hal ini dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh dan kesehatan tulang.
- **Masalah jantung**
Gangguan makan dapat menyebabkan detak jantung tidak teratur, gagal jantung, dan masalah kardiovaskular lainnya akibat ketidakseimbangan elektrolit dan kekurangan nutrisi.
- **Masalah pencernaan**
Kebiasaan makan yang tidak teratur dapat menyebabkan berbagai masalah pencernaan yang serius.
- **Ketidakseimbangan hormon**
Gangguan makan dapat memengaruhi kadar hormon, sehingga menyebabkan menstruasi tidak teratur, masalah kesuburan, dan gangguan metabolisme.
- **Kerusakan organ**
Malnutrisi yang berkepanjangan dapat menyebabkan kerusakan permanen pada organ tubuh.

Dampak pada kesehatan mental:

- **Masalah kesehatan mental**
Gangguan makan yang tidak ditangani dapat memperburuk kecemasan, depresi, dan masalah kesehatan mental lainnya.
- **Isolasi sosial**
Stigma dan rasa malu yang terkait dengan gangguan makan dapat menyebabkan penarikan diri dari lingkungan sosial dan mengganggu hubungan dengan keluarga dan teman.
- **Gangguan kognitif**
Malnutrisi yang sering terjadi pada penderita gangguan makan dapat mengganggu fungsi kognitif, termasuk kesulitan berkonsentrasi, mengingat, dan membuat keputusan.
- **Risiko membahayakan diri sendiri dan bunuh diri**
Jadi, *eating disorder* yang tidak diobati dapat meningkatkan risiko perilaku menyakiti diri sendiri, pikiran, dan bahkan perilaku bunuh diri. "Oleh karena itu, penting untuk tidak mengabaikan gejala awal, karena semakin cepat ditangani, semakin besar peluang untuk pulih," ujar dr. Leonardi.

Apakah Bisa Kambuh?

Ya, *eating disorder* dapat kembali kambuh jika pola hidup dan pola pikir tidak sepenuhnya diperbaiki. Beberapa strategi yang dapat mencegah kekambuhan *eating disorder* antara lain:

- **Terapi berkelanjutan**
Partisipasi dalam sesi terapi rutin dengan profesional kesehatan mental untuk memfasilitasi pengembangan strategi penanganan dan resolusi masalah mendasar.
- **Jaringan pendukung**
Pembentukan sistem dukungan yang kuat yang melibatkan teman, keluarga, atau kelompok pendukung untuk memelihara motivasi kesembuhan.
- **Mindfulness dan manajemen stres**
Penerapan praktik *mindfulness*, meditasi, atau yoga direkomendasikan untuk pengelolaan stres dan peningkatan hubungan yang lebih sehat dengan makanan dan persepsi atau citra tubuh.

- **Kebiasaan makan sehat**
Fokus pada asupan nutrisi seimbang, bukan diet ketat. Penting untuk memelihara hubungan yang positif dengan makanan.
- **Edukasi**
Pemahaman tanda-tanda kekambuhan dan faktor pemicu terkait gangguan makan yang dapat diikuti dengan langkah-langkah proaktif.
- **Pemantauan diri**
Pencatatan pikiran, perasaan, dan pola makan secara teratur dalam jurnal dapat membantu identifikasi indikator awal potensi kekambuhan.
- **Bantuan profesional**
Konsultasi dengan ahli gizi yang berpengalaman dalam menangani gangguan makan sangat dianjurkan untuk penyusunan rencana makan individual dan panduan terkait nutrisi yang sehat.

- **Menghindari pemicu**
Identifikasi dan penghindaran situasi atau lingkungan yang memicu pikiran negatif mengenai makanan dan citra tubuh merupakan langkah penting dalam proses pemulihan.
- **Literasi media sosial yang tinggi dan apresiasi tubuh** juga dapat menjadi faktor pelindung, sehingga mengurangi dampak negatif media sosial.

Jadi, perlu dipahami, dalam masyarakat yang semakin terhubung dan terbuka, meningkatkan kesadaran mengenai gangguan makan adalah bagian dari upaya bersama untuk menciptakan lingkungan yang lebih sehat, bukan hanya secara fisik, tetapi juga mental dan emosional. Apabila Anda mengalami masalah dengan pola makan atau citra tubuh, jangan ragu untuk mengakses bantuan profesional.

Gejala Umum yang Perlu Diperhatikan

Setiap jenis *eating disorder* memiliki ciri khas yang berbeda satu sama lain, namun secara umum ada beberapa gejala yang perlu diwaspadai meliputi:

- Penurunan berat badan ekstrem
- Pola makan yang sangat tidak teratur
- Perubahan suasana hati
- Ketakutan berlebihan terhadap penambahan berat badan
- Makan secara diam-diam atau sembunyi-sembunyi
- Sering melakukan diet tanpa hasil signifikan

Penting juga untuk mengenali tanda-tanda nonfisik, seperti perasaan malu saat makan, rendahnya harga diri, atau perubahan perilaku sosial.



Jaga Fleksibilitas Tubuh *dengan Stretching*

Stretching alias peregangan memiliki banyak manfaat bagi tubuh. Gerakannya pun sederhana dan mudah dilakukan secara mandiri.

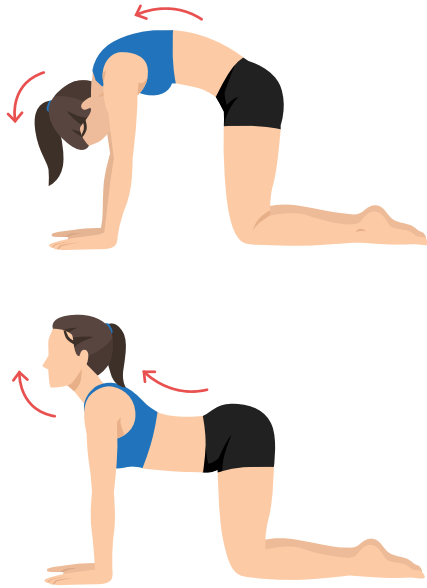
Stretching merupakan gerakan yang berfungsi meningkatkan fleksibilitas otot atau jangkauan gerak sendi. Setiap otot di tubuh memiliki reseptor yang menempel pada bagian serat otot. Reseptor ini bekerja mengirimkan pesan melalui sumsum tulang belakang ke saraf untuk mengontrol kontraksi otot selama *stretching*. Perlu diketahui bahwa peregangan dan pemanasan cukup berbeda. Peregangan dilakukan untuk fleksibilitas otot, sedangkan pemanasan untuk persiapan tubuh sebelum olahraga.

Semakin bertambahnya umur, otot dan sendi Anda biasanya akan semakin tidak fleksibel. Rajin melakukan peregangan akan membantu Anda bergerak lebih leluasa. *Stretching* membuat otot tetap fleksibel, kuat, dan sehat. *Stretching* juga meningkatkan kelenturan gerak sendi. Jika jarang melakukan peregangan, otot-otot tubuh akan memendek dan mudah kencang. Kekuatan otot akan melemah dan sulit berkontraksi sepenuhnya ketika Anda bergerak. Akibatnya, Anda lebih berisiko mengalami nyeri sendi, otot tegang, dan kerusakan otot. Gangguan ini juga bisa Anda alami jika memiliki postur tubuh yang buruk dan kurang olahraga. Oleh karena itu, sebaiknya Anda membiasakan diri untuk melakukan *stretching* guna melemaskan otot-otot yang tegang.





Berikut beberapa contoh gerakan stretching otot dinamis yang dapat Anda coba rutin lakukan sebelum berolahraga:



1. Cat-cow

- Satukan jari-jari Anda, letakkan di atas lantai dengan telapak tangan menghadap ke depan.
- Rentangkan lengan ke depan sejauh yang Anda bisa. Turunkan kepala Anda sambil melengkungkan punggung ke atas layaknya kucing, ini adalah gerakan *cat*.
- Tahan hingga sekitar 10 detik.
- Perlahan-lahan lakukan gerakan yang berlawanan dengan mengangkat kepala Anda sambil melengkungkan punggung Anda ke bawah. Ini disebut gerakan *cow*.
- Tahan hingga sekitar 10 detik.
- Ulangi kembali gerakan yang sama *cat-cow* dengan repetisi 8 – 10 kali.

2. Runner's Stretch

- Berdiri tegap dan buka kaki selebar pinggul.
- Letakkan masing-masing tangan di pinggul.
- Langkahkan kaki kiri mundur ke belakang.
- Turunkan pinggul secara perlahan hingga lutut kiri Anda menyentuh lantai.
- Perlahan luruskan kaki kanan Anda dan letakkan tangan di lantai.
- Lakukan gerakan selama 30 detik.
- Ulangi gerakan untuk sisi yang lain.

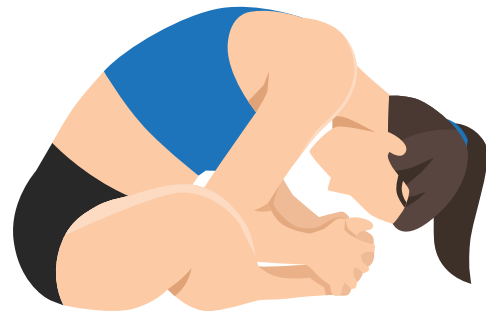


Ilustrasi: Shutterstock



3. Bound Angle

- Duduk di lantai dengan posisi kedua telapak kaki menempel.
- Letakkan tangan di atas kaki.
- Condongkan tubuh secara perlahan ke arah depan dengan posisi punggung tetap rata dan kepala mendekat ke arah kedua kaki.
- Tahan selama kurang lebih 30 detik dan ulangi jika diperlukan.



4. Seated Back Twist

- Duduklah di lantai dan posisi kedua kaki lurus ke depan.
- Silangkan kaki kanan ke atas kaki kiri dengan posisi kaki kanan yang memijak ke tanah dan lututnya dalam posisi tegak.
- Putar bahu ke arah kanan secara perlahan dan tahan posisi ini selama 30 detik.
- Ulangi latihan dengan menggunakan kaki sebelahnya secara bergantian.



Perlu diingat bahwa *stretching* memang memiliki manfaat yang baik bagi tubuh jika rutin dilakukan. Namun lakukan dengan intensitas sewajarnya untuk meminimalkan risiko cedera. Hindari melakukan peregangan berlebihan, misalnya membuka tangan atau kaki terlalu lebar dan lama sehingga Anda kesulitan menjaga kestabilan tubuh.

USAI OLAHRAGA DI GBK, MARI PUASKAN CITA RASA



Pintu
40-43 ↑

Setiap pagi dan sore, kawasan Gelora Bung Karno selalu hidup dengan derap langkah pejalan kaki hingga yang berlari untuk mengejar target mileage. Usai memacu kerja jantung dan kaki, tubuh kerap menagih sebuah hadiah kecil, tempat rehat yang nyaman buat berbincang dengan komunitas atau sekadar menikmati panorama kota.

The Wolf Espresso, Seruput Kopi Berlatar Panorama Jakarta

Berlokasi di lantai paling atas Gedung Parkir Timur Senayan lantai 4 yang bisa diakses melalui Jl. Pintu Gelora 5, The Wolf Espresso menghadirkan pengalaman berbeda, menyeruput kopi sambil menatap panorama gedung-gedung pencakar langit Jakarta. Dari ketinggian, langit ibu kota terbentang luas, berpadu dengan hijau pepohonan GBK yang menyejukkan mata. Sebuah kontras unik antara hiruk pikuk metropolitan dan ketenangan yang jarang ditemui di pusat kota.

Buka setiap hari dari pukul 07.00 hingga 21.30 WIB, anda bisa menikmati pemandangan yang berbeda. Jika pagi dan siang hari menawarkan ketenangan alami dari hijaunya pepohonan, maka sore hingga malam menjanjikan pesona gedung-gedung pencakar langit nan bercahaya. The Wolf Espresso GBK seakan berubah wajah. Gedung-gedung tinggi di sekeliling Senayan mulai menyala, lampu-lampunya berkilau menciptakan siluet yang kontras. Dari rooftop, pemandangan ini jadi sajian yang sulit dilewatkan.



Foto: Instagram @thewolfespresso.id



Banyak pengunjung memilih duduk berlama-lama hanya untuk menikmati momen ini, kopi di tangan, cahaya kota di depan mata, dan rasa tenang yang jarang bisa ditemui di Jakarta.

Menu yang ditawarkan pun tak kalah menarik dengan harga yang beragam mulai dari Rp 30 ribu untuk espresso. Aneka kopi disajikan dengan racikan khas. Ada pula *Ice Earl Grey Cappuccino* yakni perpaduan espresso,



Foto: Media Indonesia

susu, dan sentuhan earl grey yang memberi sensasi kopi susu beraroma teh. Patut juga dicoba *piccolo*, espresso yang disajikan dengan sedikit susu. Jika ingin sesuatu yang lebih hangat dengan aroma rempah, anda bisa mencoba *chai latte* yakni minuman teh hitam pekat yang ditambah campuran rempah seperti kapulaga, jahe, kayu manis dan cengkeh. Ah, sedapnya!

The Wolf Espresso

@thewolfespresso.id

Jalan Pintu Gelora 5, GBK,
Jakarta Pusat



Mendoan Lover GBK, Jajanan Tradisional Favorit di Senayan

Salah satu jajanan tradisional viral yang kerap mengundang antrean panjang di GBK adalah Mendoan Lover GBK. *Foodtruck* berwarna merah menyala ini terparkir di kawasan Plaza Parkir Timur GBK, menawarkan menu utama tempe mendoan. Walaupun ada pula jajanan mulai sosis, *hotdog*, hingga kentang goreng, namun tempe mendoan tetap juaranya.



Foto: Media Indonesia



Tempe mendoan merupakan salah satu kuliner khas Banyumas, Jawa tengah. Ciri khas tempe mendoan adalah difermentasi dalam wujud lembaran tipis lebar dalam lembaran daun. Digoreng setengah matang dengan balutan adonan tepung terigu, tepung beras, dicampur daun bawang, bawang putih, kemiri, dan ketumbar. Hasilnya adalah tempe goreng dengan tekstur lembut yang paling sedap. Ketika disajikan panas ditemani sambal kecap pedas atau cabai rawit.

Tempe mendoan juga lazim disajikan dengan sambal kacang khas pecel. Inilah yang ditawarkan Mendoan Lover GBK. Harga yang ditawarkan murah meriah, mulai Rp 20 ribu per porsi.

Namun, bila ingin versi yang lebih lengkap, tersedia pula pecel mendoan lontong yang berisi potongan tempe mendoan, lontong, dan sayuran yang dibanderol seharga Rp25 ribu per porsi. Tersedia pula telur rebus buat menambah pasokan protein. Yuk, mampir ke sini!



Mendoan Lover GBK

@mendoanloversgbk

Plaza Parkir Timur GBK, Jalan Gerbang Pemuda No 1, Senayan, Jakarta Pusat.

John Bakso Senayan

Satu lagi spot nongkrong populer di kawasan GBK, adalah lapangan softball, bukan cuma oleh mereka yang rehat usai olahraga, namun juga anak muda dan pekerja kantoran yang nongkrong usai jam kantor. Sebagian besar datang untuk menikmati kelezatan bakso di kedai John Bakso Malang Senayan yang setahun belakangan ini viral sambil menonton para pemain softball beraksi.

Bagi pengguna transportasi umum MRT atau bus Transjakarta, lokasi lapangan ini dapat dijangkau melalui Pintu 1 GBK, tak jauh dari mal FX Sudirman. Aroma kuah bakso yang menggoda membuat banyak orang rela mengantre panjang. Tak heran, meskipun buka setiap hari mulai pukul 16.00 hingga 22.00 WIB, namun sering kali pembeli terpaksa gigit jari karena sudah kehabisan, jauh sebelum waktu tutup tiba.

Kedai bakso sederhana ini menawarkan harga yang cukup ramah di kantong. Cocok bagi penikmat kuliner yang menginginkan makanan lezat tapi murah.



Foto: Media Indonesia

John Bakso Senayan

Lapangan Softball Gelora Bung Karno, Jalan Gerbang Pemuda No. 1, Senayan, Jakarta Pusat.



Foto: Shutterstock

Cukup dengan uang Rp25 ribu, Anda mendapat seporsi lengkap bakso dengan cita rasa khas Malang, Jawa Timur. Isinya terdiri dari mi kuning, bihun, bakso halus, bakso urat, pangsit goreng, tahu coklat, dan siomay. Pelengkapannya, sayuran sawi dan tauge dengan siraman kuah bening yang gurih dengan aroma kaldu sapi dan bawang putih. Porsinya cukup mengenyangkan, pas untuk mengisi perut setelah beraktivitas di GBK. Bagi penyuka pedas, cukup tambahkan sambal dan saos pedas sesuai selera. Menikmati Jakarta sambil menyeruput kuah bakso nan hangat bisa memacu semangat kaum urban saat menutup kegiatan olahraganya!

SENSASI KOPI DAN PERKEDEL HANGAT DI TAHURA

Pagi di Bandung selalu punya cara unik untuk memanjakan warganya. Udara sejuk, jalan menanjak yang menantang, serta hutan-hutan rindang yang membuat kardio pagi terasa lebih segar.



Foto: Dok. Tahura

Sedapnya Ngopi di Kopi Tahura

Bagi pecinta jalan pagi atau olahraga ringan di kawasan Tamann Hutan Raya (Tahura) Ir. H. Djuanda, Bandung, Kopi Tahura bisa menjadi pilihan untuk pereda lelah.

Berada di lokasi menuju gerbang Tahura, di tengah hutan pinus yang meneduhkan, kafe ini menawarkan suasana yang pas untuk sesi pendinginan. Setelah napas terengah karena menanjak, kamu bisa duduk santai di kursi kayu, menyeruput kopi hangat, sambil memandang hamparan pepohonan yang tinggi menjulang, seperti meditasi singkat.

Tak hanya soal atmosfer, kuliner yang dihidangkan pun cukup lengkap. Meski menyediakan menu makanan berat, justru hidangan ringan khas nusantara yang paling banyak dicari. Ada cireng kenyal dengan sambal cocolan pedas gurih, bala-bala alias bakwan renyah, pisang goreng dan pisang bakar, hingga tahu cabai garam yang pedasnya bikin nagih.

Untuk makanan berat, ada aneka hidangan yang tak kalah menggoda, pun kaya protein. Ada Sop Iga Tahura yang gurih hangat, atau iga bakar Tahura. Olahan ayam pun beragam, mulai ayam rica, ayam mentega, hingga aneka nasi ayam dengan variasi sambal seperti kemangi, sambal ijo, lada hitam, sampai *chicken teriyaki*. Ada aneka mi, mulai varian goreng, rebus, hingga tektek yang wangi bawang putih.



Foto: Instagram@kopitahura.id

Bagi yang mencari camilan, ada aneka roti bakar cokelat atau keju, yang bisa jadi teman tepat untuk secangkir kopi. Ada pula nasi goreng jambal, kampoeng, *seafood*, *katsu*, sosis, hingga menu nasi goreng Tahura.

Untuk minuman, Anda bisa memilih americano, es kopi susu, latte, cappuccino, macchiato, hingga vietnam drip. Selain itu, ada varian cokelat, red velvet, aneka teh, hingga soda. Jadi, dalam agenda jalan kaki atau treking Anda di Dagi Pakar, jangan lupa sisipkan Kopi Tahura sebagai destinasi akhir! Setiap teguk kopi panas akan terasa seperti hadiah dan setiap suapan makanan menjadi pengingat. Hidup selalu perlu dirayakan!

KOPI TAHURA

@kopitahura.id

Jalan Dago Pakar Utara No 401,
Dago Atas, Bandung

SERBA SUNDA DI PERKEDEL IBU KOKOM

Masih di Tahura namun kali ini butuh ditempuh dengan perjalanan jalan kaki, terselip sebuah tempat yang jadi persinggahan favorit para penyuka treking dan pesepeda. Namanya Warung Bu Kokom, kedai bersahaja ini menghadirkan pengalaman makan nikmat usai menjelajah di Tahura. Berada di tengah



Foto: Instagram@warung_ibukokom

hutan. Dari pintu masuk, kita harus jalan kaki keliling dengan jarak tempuh kurang lebih 4 km. Atau jika ingin mempersingkat perjalanan, bisa masuk Tahura melalui gerbang Maribaya, sehingga hanya melewati satu jalan ke curug dan satu kali jembatan. Dapurnya sederhana dengan asap tipis dari tungku dan kayu bakar memberi kesan hangat sekaligus mengundang selera. Meja-meja kayu berjejer rapi, dikelilingi hijaunya pepohonan yang menjadikan setiap suapan terasa lebih nikmat. Tak heran, Warung Bu Kokom selalu ramai, baik oleh pengunjung Tahura maupun mereka yang sengaja datang hanya untuk menikmati hidangan khasnya. Menu sederhana yang justru jadi primadona dan selalu jadi incaran wisatawan: perkedel Bu Kokom. Teksturnya renyah diluar, lembut di dalam, dengan rasa gurih

yang pas di lidah. Apalagi jika disantap dengan sambal terasinya yang juara. Dibuat dari kentang pilihan yang digoreng hingga keemasan, perkedel ini sering kali langsung ludes meski baru saja dihidangkan. Banyak pengunjung rela menunggu gorengan *batch* berikutnya hanya demi bisa mencicipi keistimewaan camilan satu ini. Bahkan, tak sedikit yang menjadikan perkedel ini sebagai oleh-oleh kecil teman atau keluarga di rumah.

Selain perkedel, aneka kudapan lain juga tersedia ayam serta nila goreng, paket nasi liwet untuk 5 orang, hingga beragam pepes dan karedok khas sunda. Untuk cuci mulut, yang juga harus masuk daftar pesanan yakni pisang bakar gula aren yang sulit ditemui di tempat lain.

Mari mengisi energi dengan cita rasa masakan Sunda yang otentik. Bagi banyak wisatawan, perjalanan ke Tahura tidak pernah lengkap tanpa singgah di warung ini. Rasa, suasana, dan keramahan berpadu sederhana, cukup untuk meninggalkan kesan yang bertahan lama.



Warung Perkedel Ibu Kokom

@warung_ibukokom

Tahura, Jalan Cibengang, Dago
Atas, Bandung.

JALAN KAKI JELAJAHI ALAM TELUSURI KOTA

Mari berjalan kaki untuk melatih kardio, agar jantung dan pembuluh darah sehat. Kegiatan ini juga sangat direkomendasikan buat para senior serta penyintas obesitas. Agar lebih asyik, jalan kaki juga bisa dipadukan dengan trekking. Pilihannya, bisa wisata jalan kaki telusur kota atau ke destinasi-destinasi alam nan eksotis.

Ber-*slow Living* di Baturraden

Dikenal dengan kekayaan alamnya yang luar biasa, kawasan Baturraden di Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah, menawarkan beragam destinasi, mulai air terjun, hingga jalur trekking yang seru. Alasan lainnya buat mampir ke Purwokerto adalah reputasinya sebagai favorit para pensiunan di Indonesia, pun disebut sebagai kota *slow living*.

Beberapa tahun terakhir, Purwokerto memang dikenal sebagai tempat yang menawarkan kualitas hidup dengan biaya hidup terjangkau, udara bersih, fasilitas kesehatan dan pendidikan yang memadai, serta kultur yang kaya. Infrastruktur kota juga berkembang pesat namun tetap menyimpan ketenangan, menjadi suatu kombinasi yang sulit ditemukan di kota lain.



Foto: Baturraden Adventure Forest

Dari utara ke selatan, dari barat ke timur, Purwokerto yang merupakan kota kecamatan, dilingkupi keindahan bentang alam. Di selatan, Sungai Serayu mengalir tenang mengiringi perjalanan sejarah masyarakat Banyumas. Ada pula Bendung Gerak Serayu, bukan hanya mengalirkan air, tapi juga sumber inspirasi dan relaksasi.

Di utara, berdiri kokoh sang ikon Purwokerto, Gunung Slamet. Gunung setinggi 3.416 meter ini tak hanya memanjakan mata, tapi juga memanggil para pendaki pemburu tantangan sekaligus keindahan.

Selanjutnya, mari mengulik Baturraden, lokasinya di area lereng selatan Gunung Slamet, 15 kilometer dari pusat



damar, tempat ini juga bahkan disebut sebagai oase bagi pencinta kegiatan menantang.

Baturaden Adventure Forest mengemas pesona 4 unsur alam yakni gunung, sungai, hutan dan kabut menjadi berbagai jenis pengalaman. Ada permainan seluncur air, *body rafting*, susur sungai dan air terjun, jalur trekking, panjat tebing, hingga wahana berenang. Tersedia pula fasilitas *paintball* di tengah hutan pinus sehingga kian menantang. Ada pula fasilitas camping berfasilitas lengkap dengan fasilitas tenda, matras, dan bahkan api unggun.

Taman Botani Baturraden

Destinasi ini terbilang ideal bagi para lansia yang penyuka ketenangan, nuansanya hijau, sejuk, serta berfasilitas lengkap. Tersedia jalur jalan kaki, pepohonan rindang, kebun-kebun tematik yang menampilkan 700 tanaman yang disertai papan informasi, hingga kebun tanaman obat. Ada pula *greenhouse* yang menampilkan koleksi tanaman hias dan eksotis dari berbagai belahan dunia, mulai anggrek, kaktus, bonsai, dan bromelia, mensimulasikan berbagai kondisi iklim.

kota Purwokerto, menyuguhkan perpaduan keindahan alam dan fasilitas wisata. Berada di ketinggian 640-750 mdpl, udaranya sejuk, dengan pemandangan hijau yang membentang sejauh mata memandang, menjadi latar sempurna bagi wisata olahraga. Yuk jelajahi!

Baturraden Adventure Forest

Luas area yang mencapai 50 hektar membuat Baturaden Adventure Forest menyajikan beragam aktivitas wisata alam yang dapat disesuaikan minat dan kemampuan fisik pengunjung. Bukan hanya menawarkan pengalaman unik menjelajahi hutan pinus dan



Curug Jenggala dan Curug Bayan

Barurraden juga tersohor dengan wisata-wisata air terjunnya, di antaranya Curug Jenggala dan Curug Bayan. Keduanya menawarkan akses yang relatif mudah. Jalan menuju kedua curug ini sudah tertata dilengkapi tempat beristirahat di sepanjang rute.

Curug Bayan memiliki ketinggian 7 meter dengan kolam penampungan seluas 200-300 meter persegi, tersedia pula kolam buatan buat berenang. Didekatnya, masih dalam wilayah Desa Ketenger, ada Curug Jenggala yang tingginya mencapai 40 meter dan menjadi pertemuan Sungai Banjaran dan Sungai Mertelu.

The Village Purwokerto

Destinasi ini berkonsep taman yang memadukan gaya khas eropa dan nusantara, favorit bagi mereka yang gemar berfoto. Tersedia pula kebun binatang mini,

wahana sepeda gantung, hingga *flying fox*. Tersedia juga kereta mini serta mobil antik buat menjelajahi berbagai wahana.



Foto: Media Indonesia

Sroto Legendaris Andalan Banyumas

Menyambangi Purwokerto, tak lengkap bila tak mencicipi kuliner khasnya. Selain tempe mendoan dan getuk goreng, sroto sokaraja juga patut dicoba. Sroto sokaraja tampil khas dengan ketupat, sambal kacang, daging, tauge, dan kerupuk berbahan singkong warna-warni yang disiram kuah panas. Rasanya gurih sedikit manis, dengan ciri khas kuah kental dari sambal kacang tanahnya.

Kedai-kedai Sroto Sokaraja mudah ditemukan di sepanjang Jalan Mayjend Sutoyo, Sawangan, Purwokerto Barat. Kedai yang dikenal sebagai pelopor di sana adalah Raja Soto Lama H. Suradi yang kini telah dikelola hingga tiga generasi sejak didirikan pada 1978. Kini Raja Soto Lama H. Suradi sudah memiliki lima cabang dengan konsistensi rasa yang terjaga.

Varian daging yang ditawarkan mulai sapi, jeroan, serta daging ayam. Kuahnya menggunakan kaldu asli sesuai dengan daging yang dipilih. Makin nikmat jika dibarengi tempe mendoan panas yang disajikan Bersama rawit dan kecap panas.



Foto: Media Indonesia

Raja Soto Lama H. Suradi

Jalan Mayjend. Sutoyo No.55,
Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah.

Ikut Wisata Jalan Kaki Susuri Bogor Yuk!

Dalam beberapa tahun terakhir, tren *walking tour* atau tur jalan kaki mulai nge-hits sebagai alternatif wisata sekaligus gaya hidup sehat yang mengasyikkan. Bayangkan, alih-alih berjalan sendirian di lintasan atau hanya mengelilingi taman, Anda justru melangkah sambil menelusuri lorong waktu, ditemani kisah-kisah sejarah yang membuat langkah terasa penuh makna.



Foto: Walking Tour Bogor

Aktivitas ini bukan hanya menyehatkan tubuh, tapi juga menyegarkan pikiran, serta tentunya lebih seru daripada jalan sendiri! Kamu akan bertemu teman baru, mendengarkan cerita-cerita menarik, dan mengisi akhir pekan dengan sesuatu yang lebih dari sekadar menghitung jumlah langkah.

Aktivitas ini bukan hanya menyehatkan tubuh, tapi juga menyegarkan pikiran, serta tentunya lebih seru daripada jalan sendiri! Kamu akan bertemu teman baru, mendengarkan cerita-cerita menarik, dan mengisi akhir pekan dengan sesuatu yang lebih dari sekadar menghitung jumlah langkah.

Di wilayah urban hingga kabupaten, komunitas-komunitas pecinta sejarah menggagas aktivitas jalan santai sembari mengenal warisan budaya lokal. Salah seorang yang menghidupkan *walking tour* yakni sosok Johnny Pinot. Hampir seminggu sekali, ia mengajak semua kalangan untuk ikut tour melalui inisiasinya, Japas atau Jalan Pagi Sejarah yang mayoritas berlokasi di Bogor, Jawa Barat.



Foto: Walking Tour Bogor

Yang menarik, setiap pertemuan *walking tour* ini selalu membawa kejutan baru. Rutenya berganti-ganti, begitu juga dengan tema yang diangkat. Kadang menyusuri kawasan kolonial di sekitar Jalan Juanda dan Istana Bogor, lain waktu menyusuri kuliner-kuliner legendaris, hingga menguak jejak para pahlawan. Seperti halnya yang dilaksanakan dalam rangka Hari Jadi Bogor ke-543 tahun silam yang bertema 'Kupas Tuntas Sejarah Bogor bersama Endang Sumitra, sosok protokoler Istana Bogor 6 Presiden.

Bumi Parawira

Salah satu rute Japas paling ikonik, rute dimulai dari Galeri Bumi Parawira di Jalan Kapten Muslihat No 21, Kota Bogor. Dalam laman resminya, disebutkan galeri ini merupakan bentuk kolaborasi antar seniman, pelaku kreatif, sekaligus penggiat sejarah di Kota Bogor dalam upaya pendokumentasian peristiwa dan kisah historis lewat berbagai koleksi kesenian. Bumi Parawira yang memiliki arti rumah para pemimpin yang berani, mencatat perjalanan para pemimpin Bogor sejak masa Kerajaan Pajajaran hingga masa kini.

Untuk masuk, pengunjung hanya bayar tiket Rp15 ribu. Begitu masuk, akan disambut dengan berbagai karya seni, mulai dari lukisan, patung hingga diorama yang menggambarkan kehidupan masyarakat Bogor. Ada pula replika prasasti Batu Tulis yang terkenal.

Salah satu yang paling menarik perhatian adalah ruangan yang menampilkan sejarah perjuangan bangsa Indonesia saat merebut kemerdekaan. Di ruangan ini, video dokumenter diputar untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai peristiwa penting di masa lalu.

Hotel Salak

Hotel tertua di Bogor ini berada tepat di depan Istana Kepresidenan Bogor, tepatnya di Jalan Ir. H. Juanda, di titik 0 kota Bogor sekaligus pintu gerbang Jawa Barat. Jaraknya 45 menit perjalanan dari Jakarta melalui jalan tol, dikelilingi gedung-gedung pemerintahan seperti Balai Kota, bangunan eks kantor Karesidenan Bogor, Kejaksaan, serta Kantor Pajak.

Hotel Salak The Heritage berada di area seluas 8.227 m2 ini dibangun pada 1856 dengan nama Bellevue

Dibbets Hotel, yang merupakan hotel untuk kalangan elit dan pejabat istana. Dimiliki oleh seorang Belanda yang masih memiliki hubungan keluarga dengan Gubernur Jenderal Hindia Belanda, hotel ini difungsikan sebagai tempat istirahat dan penginapan, serta tempat pertemuan para pengusaha pertanian dan pegawai pemerintahan. Mari menginap di sini sembari menikmati perjalanan menjelajahi sejarah Indonesia.

Foto: Shutterstock



Hotel Salak

Jl. Ir. H. Juanda No.8, RT.01/RW.01,
Pabaton, Kecamatan Bogor Tengah,
Kota Bogor, Jawa Barat 16121

Sempur

Berjalan lagi, rombongan JAPAS kemudian sampai di lapangan Sempur Bogor yang berada di bawah jalan raya atau di bagian utara jalan Jalak Harupat. Nama Sempur sendiri berasal dari nama jenis pohon yang memiliki buah berbentuk melon dengan ukuran kecil dan memiliki rasa seperti jambu air. Pohon-pohon tersebut banyak yang tumbuh di sekitar lapangan ini. Sehingga lapangan ini diberikan nama lapangan Sempur, meskipun saat ini pohon Sempur sudah tidak sebanyak dulu, namun masih bisa kita lihat.

Dalu, lapangan ini hanya sebuah lahan luas dengan rerumputan yang tidak teratur, namun kini telah dikelola dengan baik. Saat ini, Sempur dimanfaatkan warga sebagai sarana olahraga terbuka, dikunjungi warga untuk sekedar jalan santai di lintasan, bermain basket hingga panjat tebing, semuanya gratis!

Rumah Dinas Walikota

Rute terakhir, rumah dinas Walikota Bogor, tempat tinggal seorang pejabat yang juga menjadi saksi bisu sejarah panjang Kota Hujan. Berada di jalan Pajajaran No 42

Kelurahan Babakan, Kecamatan Bogor Tengah, rumah ini dibangun pada masa kolonial Belanda.

Di balik pagar besi yang terlalu tinggi, rumah dinas itu memancarkan aura klasik yang menyatu dengan sejuiknya udara. Arsitekturnya bergaya indis alias perpaduan antara gaya arsitektur barat dan lokal. Selain itu, Rumah Dinas Walikota Bogor yang juga merupakan cagar budaya ini memiliki halaman yang luas dan rindang, yang menambah kesan nyaman dan tenang. Halaman ini biasanya digunakan untuk acara-acara penting, seperti rapat-rapat resmi dan pertemuan dengan tamu kehormatan.

Menikmati Soto Mi di Kota Asalnya

Bogor tak cuma dikenal dengan keindahan alam dan udara sejuiknya, tapi juga deretan kuliner legendaris. Salah satunya, soto mi yang selalu jadi andalan buat sarapan. Nah, sebelum menjelajah sejumlah spot wisata di kota hujan ini, cobalah singgah ke salah satu warung soto jadi andalan banyak orang untuk sarapan karena sudah buka sejak pukul delapan pagi. Soto Mie Kesatuan adalah salah satu tempat lawas yang harus kamu coba kalau lagi mampir ke Bogor. Warung soto mie ini ada di kawasan pusat kuliner Jalan Suryakencana, tak jauh dari gerbang utama Kebon Raya Bogor. Disebut Soto Mie Kesatuan, karena letak kedai mungil ini dekat kampus IBI Kesatuan Bogor.



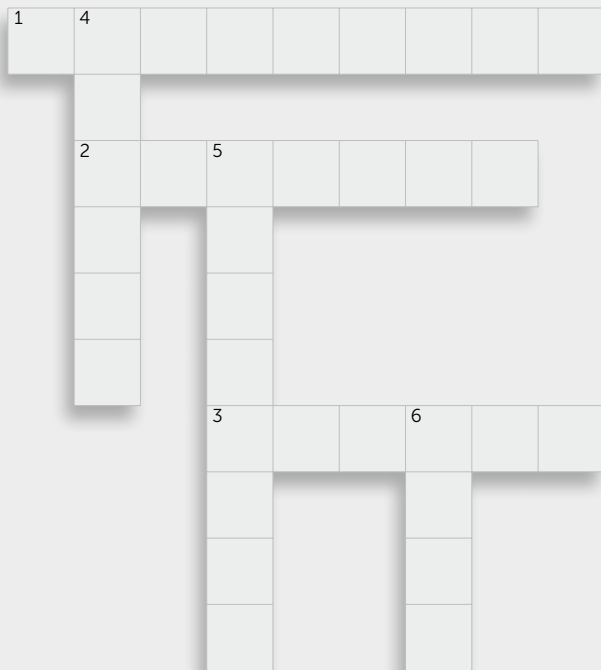
Foto: Shutterstock

Cukup mengeluarkan uang sebesar Rp27 ribu, Anda bisa mendapatkan seporsi soto mie dengan mie kuning melimpah berpadu kuah benih dengan cita rasa gurih manis. Berbeda dari soto mie biasanya, kuah yang disajikan tidak begitu berempah. Bumbunya juga tidak terlalu tajam, tetapi gurih dan Anda bisa mencium aroma daging yang begitu sedap.

Daging sapi yang empuk berpadu dengan risol yang renyah, potongan tomat, kol, ditambah taburan bawang goreng dan seledri membuat soto mie yang diujakan Haji Rohman lebih dari 25 tahun ini jadi incaran pemburu wisata kuliner di Kota Bogor. Sambal hijau yang juga menjadi ciri khas warung soto ini juga menjadi salah satu daya tarik warung yang juga dikenal dengan nama Soto Mie Haji Rohman ini.

Soto Mie Kesatuan

Jl. Rangka Gading No.25, RT.01/RW.09,
Gudang, Kecamatan Bogor Tengah,
Kota Bogor, Jawa Barat



Isilah Teka Teki Silang berikut dengan jawaban yang benar:

Mendatar

1. Nama lain dari keping darah yang biasanya jumlahnya menurun drastis saat seseorang terkena penyakit demam berdarah.
2. Jenis sayuran hijau yang kaya antioksidan dan memiliki manfaat mencegah kanker, menurunkan kadar kolesterol dan lain-lain.
3. Orang yang sedang sakit atau membutuhkan perawatan medis.

Menurun

4. Infeksi virus pada otak dan sistem syaraf yang umumnya menular kepada manusia melalui gigitan hewan.
5. Cabang kedokteran yang mengkhususkan diri pada sistem muskuloskeletal, meliputi tulang, sendi, otot, tendon, dan ligamen.
6. Sistem pertahanan alami tubuh terhadap serangan zat atau benda asing yang masuk ke dalam tubuh.

Fakta Unik

Air Hangat dapat Turunkan Hipertensi?

Bagi Anda penderita hipertensi, selain mengonsumsi obat secara rutin ada cara lain yang dapat membantu menurunkan tekanan darah Anda, salah satunya adalah dengan terapi air hangat. Namun perlu diingat terapi air hangat bukan sebagai pengganti pengobatan medis. Terapi ini dapat dilakukan cukup dengan merendam kaki dengan air hangat beberapa menit.

Suhu air hangat yang menyelimuti kaki dapat membantu melebarkan pembuluh darah dan melancarkan alirannya. Cara sederhana ini terbukti efektif untuk menurunkan tensi darah sekaligus menjaga



Foto: Shutterstock

kestabilannya. Selain itu, merendam kaki dengan air hangat juga bisa membuat tubuh menjadi lebih nyaman dan rileks, sehingga dapat membantu meredakan stres. Dengan begitu, tekanan darah pun bisa lebih terkontrol. Anda bisa menaburkan garam secukupnya ke dalam air hangat untuk menambah efek relaksasi. Rendamlah kaki selama 15–20 menit setiap hari sampai tekanan darah kembali normal. Selamat mencoba!

Q&A^{GNA}

Pesan Instagram, @yufriirm

Selamat siang, saya mau menanyakan apakah Prodia memiliki layanan tes mikrodelesi kromosom Y?

Yth. Pelanggan Prodia,
Selamat siang, Bapak/Ibu yufriirm. Terima kasih telah menghubungi kami. Pemeriksaan Mikrodelesi Kromosom Y sudah tersedia di seluruh cabang Prodia, silakan dapat langsung datang tanpa perjanjian dan tanpa persiapan khusus.

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

Pesan Instagram, @ryaan_ab

Terkait pemeriksaan GTT (Tes Toleransi Glukosa) di Prodia ini 1x sampel atau 2x sampel ya?

Yth. Pelanggan Prodia,
Kami informasikan di Prodia untuk pemeriksaan GTT pengambilan sampel dilakukan 2x pengambilan sampel pertama untuk pemeriksaan GTT Puasa lalu pengambilan sampel ke dua GTT 2 Jam PP. Untuk pemeriksaan dilakukan di hari Senin-Jumat di pagi hari.

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

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

9 April 2025

Prodia Raih Penghargaan Indonesia Regulatory Compliance Awards 2025

PT Prodia Widyahusada Tbk (PRDA) meraih penghargaan "Notable Enterprise in Regulatory Compliance" dalam ajang Indonesia Regulatory Compliance Awards (IRCA) 2025 untuk kategori Healthcare & Pharmaceutical Prosper B. Penghargaan yang diterima oleh Legal Manager Prodia, Hamdi Fuad tersebut diberikan berdasarkan penilaian dewan juri atas kompleksitas bisnis yang dilihat dari jumlah kepemilikan nomor Klasifikasi Baku Lapangan Usaha Indonesia (KBLI). Selain itu, penilaian juga mencakup tingkat risiko yang ditentukan oleh nomor KBLI dan skala usaha perusahaan. Penghargaan ini mencerminkan komitmen perusahaan dalam menjunjung tinggi kepatuhan hukum



dan tata kelola yang baik. Apresiasi diberikan kepada seluruh insan Prodia yang berperan dalam menjaga kepatuhan di setiap lini operasional perusahaan. Pencapaian ini diharapkan menjadi pendorong untuk terus meningkatkan profesionalisme, integritas, serta menciptakan bisnis yang berkelanjutan dan terpercaya.

28 April 2025

RUPST & Public Expose 2025

PT Prodia Widyahusada Tbk (PRDA) mencatat pendapatan sebesar Rp2,25 triliun pada tahun buku 2024, naik 1,34% dibanding tahun sebelumnya. Atas capaian tersebut, Prodia kembali membagikan dividen sebesar 60% dari laba bersih senilai Rp162 miliar atau Rp172,92 per lembar saham. Kinerja positif ini turut didukung oleh ekspansi jaringan hingga 354 *outlet* dan peningkatan pendapatan per kunjungan sebesar 3,4% dengan total 20,06 juta tes sepanjang 2024. Memasuki tahun kinerja 2025, Prodia menargetkan pertumbuhan pendapatan dengan strategi pengembangan *advanced testing*, perluasan cabang secara organik, serta penguatan kerja sama dengan rumah sakit dan pihak



asuransi. Perusahaan juga akan memperluas layanan digital melalui aplikasi U by Prodia dan Prodia Mobile for Doctor, serta mengembangkan jejaring rujukan diagnostik secara regional. Langkah tersebut akan diiringi edukasi kesehatan berkelanjutan dan penerapan nilai-nilai ESG untuk memperkuat posisi Prodia sebagai pemimpin pasar laboratorium diagnostik yang inovatif dan berkelanjutan.



Smart Living

29 April 2025

Prodia Raih Penghargaan The Best Corporate Transparency and Emission Reduction Awards 2025

PT Prodia Widyahusada Tbk (PRDA) meraih penghargaan "The Best Corporate Transparency & Emission Reduction Awards 2025" dari InvestorTrust.id dengan predikat Ruby. Penghargaan ini diberikan atas transparansi dan komitmen Prodia dalam mengelola serta mengurangi emisi karbon secara berkelanjutan. Keberhasilan ini juga mencerminkan implementasi pilar A – Actualizing Sustainable Environment dalam Prodia Sustainability Blueprint yang sejalan dengan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) poin 6, 7, 11, dan 13. Predikat Ruby diperoleh berdasarkan penilaian transparansi pengungkapan emisi Scope 1 dan Scope 2, serta tiga indikator tambahan. Indikator tersebut mencakup inovasi dalam inisiatif pengurangan emisi, kesadaran atas intensitas emisi operasional, dan pengelolaan energi fosil menuju energi terbarukan.



Foto: Dok. Prodia

Prodia juga menjalankan program seperti penggunaan kendaraan ramah lingkungan, pengelolaan limbah sesuai ketentuan, serta sosialisasi kesadaran lingkungan kepada karyawan sebagai bagian dari komitmen keberlanjutan perusahaan.

7 Mei 2025

Prodia Anggarkan Ratusan Miliar untuk *Buyback* Saham

PT Prodia Widyahusada Tbk (PRDA) mengumumkan rencana pembelian kembali (*buyback*) saham dengan nilai hingga Rp200 miliar, sebagai bentuk strategi menjaga stabilitas harga saham serta memperkuat kepercayaan investor di tengah fluktuasi pasar. *Buyback* tersebut dilakukan tanpa memerlukan persetujuan RUPS, sesuai ketentuan Otoritas Jasa Keuangan (OJK) dan berlangsung mulai 8 Mei hingga 7 Agustus 2025. Aksi ini mencerminkan kondisi keuangan Prodia yang sehat dan fleksibel, serta tidak berdampak negatif terhadap operasional atau pendapatan perusahaan. Langkah strategis ini juga memperkuat rekam jejak



Foto: Dok. Prodia

positif Prodia yang sebelumnya meraih penghargaan sebagai satu-satunya laboratorium dan klinik di Indonesia dengan akreditasi College of American Pathologists (CAP). Indikator penilaian seperti likuiditas yang kuat, tata kelola perusahaan yang baik, serta kemampuan menjaga nilai pemegang saham menjadi landasan kuat atas aksi korporasi ini.

14 Mei 2025

Prodia Integrasikan Sistem dengan Aplikasi MyAdMedik@

PT Prodia Widyahusada Tbk (PRDA) resmi mengintegrasikan sistem digital Prodia Link ke dalam aplikasi MyAdMedik@ milik AdMedika, sebagai langkah strategis untuk meningkatkan pengalaman pelanggan dalam mengakses layanan diagnostik. Kolaborasi ini memberikan kemudahan bagi peserta AdMedika untuk memilih jenis pemeriksaan, cabang, hingga memantau status sampel secara *real-time* melalui satu aplikasi terpadu. Peresmian integrasi ini turut dihadiri oleh jajaran manajemen dari kedua perusahaan dan dinilai sebagai *milestone* penting dalam memperluas ekosistem layanan digital kesehatan di Indonesia. Sebagai mitra pertama yang terintegrasi



penuh dengan sistem AdMedika, Prodia menunjukkan kesiapannya dalam menjawab kebutuhan pasar yang kian terdigitalisasi, serta konsistennya dalam menjaga standar mutu layanan. Integrasi ini juga mencerminkan pencapaian Prodia yang selama ini meraih akreditasi bergengsi dari College of American Pathologists (CAP), dengan indikator penilaian berbasis internasional yang menekankan kualitas hasil pemeriksaan, efisiensi sistem, dan kemudahan akses pelanggan.

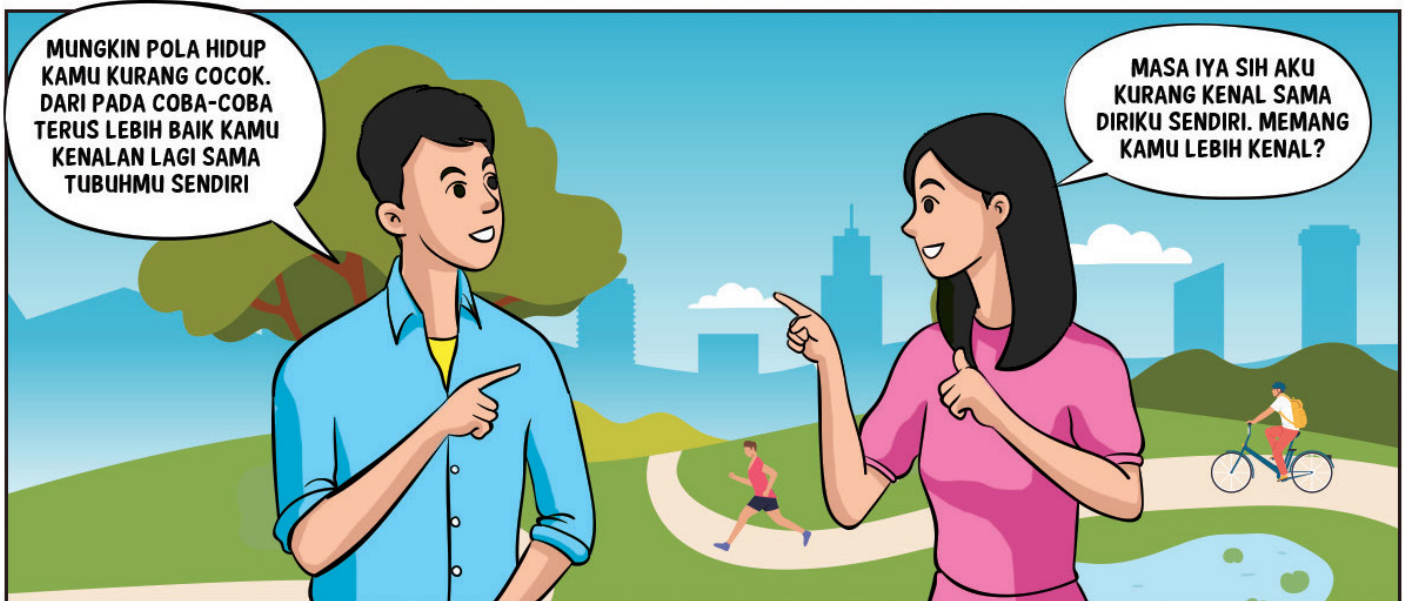
30 Juni 2025

Prodia Akuisisi 30% Kepemilikan Saham ProSTEM

PT Prodia Widyahusada Tbk (PRDA) mengambil langkah strategis dengan membeli 30% saham PT Prodia StemCell Indonesia (ProSTEM) untuk memperkuat posisi di sektor bioteknologi. Aksi korporasi ini menegaskan komitmen Prodia dalam mendorong inovasi medis, khususnya pengembangan terapi regeneratif berbasis sel punca di Indonesia. Langkah tersebut juga diharapkan mampu meningkatkan nilai perusahaan serta membangun ekosistem layanan diagnostik yang berkelanjutan dan lebih personal. Akuisisi tersebut akan memperluas kapabilitas riset dan pengembangan serta membuka peluang pengobatan regeneratif yang relevan bagi masyarakat. ProSTEM memiliki fasilitas



berstandar internasional yang mendukung pengolahan sel punca. Kolaborasi Prodia dan ProSTEM diyakini mampu menciptakan sinergi kuat dalam menghadirkan layanan kesehatan canggih dan menjadi pusat rujukan terapi regeneratif di Asia Tenggara.





Prodia

Komitmen Hidup Sehat Dimulai ~~Besok~~ Sekarang!



Manfaatkan **Gratis** layanan **Fit Boost Exercise Plan** dan **Quick Simple Meal Plan** di U by Prodia dengan minimal transaksi 5 juta.

Periode promo hingga **31 Desember 2025**



Download sekarang!

Available on the
App Store

GET IT ON
Google Play

Prodia.co.id 1500 830