

LPM GEMA KEADILAN FAKULTAS HUKUM UNDIP

# G' CORNER

AKTIF, DINAMIS, KRITIS

## Kiat Sehat di Masa Pandemi Covid-19



LAPORAN UTAMA

**HATI-HATI! POLA DIET BURUK DAPAT MENJADI PENYAKIT KRONIS DI USIA TUA**

*Kondisi ideal bagi tubuh dapat dicapai dengan menerapkan pola hidup sehat. Gambaran pola hidup sehat terdiri atas dua hal, yaitu porsi olahraga yang baik dan asupan makanan yang cukup. Menerapkan pola hidup sehat sejak muda merupakan suatu keharusan. Sebab, tubuh di usia muda ialah investasi dan warisan usia tua*

**TEKA-TEKI SILANG / WORK OUT DI TENGAH PANDEMI? MENGAPA TIDAK? / BIOGRAFI DAN CERPEN**

# SALAM REDAKSI

---

Assalamualaikum, wr. wb  
Om Swastiastu, Namu Buddhaya..

Setiap manusia telah diberkati banyak sekali anugerah dan rejeki masing-masing. Adakalanya sebagai manusia, kita harus selalu bersyukur atas nikmat yang telah Tuhan Yang Maha Esa limpahkan. Karena berkatnya, kita semua bisa menjalani hidup dengan Sehat Sentosa.

Pada kesempatan kali ini, Tabloid hadir dengan Tema “Kesehatan”. Mengingat topik Kesehatan ini sedang ramai diperbincangkan karena adanya Pandemi yang sedang mewabah. Untuk itu, tujuan dari Tema ini adalah agar kita semua lebih terpacu dan lebih menyangangi diri kita sendiri, bahkan orang di sekitar kita dengan menjaga Pola Hidup yang sehat.

Tidak lupa pula, rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga Tabloid edisi 14 Tahun MMXXI/2021 dengan bermacam-macam tulisan yang semoga dapat memberikan manfaat. Terima kasih pula, terhadap Narasumber dan Reporter yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, pikiran, dan juga ilmu-nya dalam Penulisan Tabloid Edisi 2021 ini. Terima kasih tak lupa kami ucapkan, untuk segenap rekan dan pihak yang telah membantu serta memberikan dukungannya terhadap Penyusunan Tabloid 2021 ini dari awal hingga akhir, sehingga tabloid ini dapat dinikmati oleh Pembaca.

Tentunya, dalam Penyusunan Tabloid ini masih jauh dari kata sempurna, baik dari segi tulisan maupun segi artistiknya dan begitupula cara penyampaiannya. Dengan itu, kami membuka segala bentuk kritik dan saran secara terbuka lebar bagi Pembaca, sebagai bentuk Intropeksi diri dari Tabloid untuk menjadi lebih baik lagi, serta untuk membangun LPM GEMA KEADILAN menjadi Lembaga Pers Mahasiswa yang baik kedepannya.

Selamat menikmati berbagai tulisan dalam Tabloid ini, dan semoga dapat memberikan manfaat bagi Pembaca.

Wassalamualaikum, wr. wb  
Om Swastiastu, Namu Buddhaya..

**Olvy & Nazwa**

## STRUKTUR ORGANISASI

---

**PEMIMPIN UMUM** Taufik Hidayat **SEKRETARIS UMUM** Alya Sani **BENDAHARA UMUM** Syafira Qatrunnada  
**DEWAN REDAKSI** Kornelius Yosua, Surya Inri, Yulia Andriyani, Stefani Yulindriani, Mario Julyano, Ayu Lestari, Amiruddin N. Yusron, Anindhita Putri **PEMIMPIN REDAKSI** Ayu Putri **SEKRETARIS REDAKSI** Novia Miftahir **REDAKTUR ARTISTIK** Septi Herlina **STAF ARTISTIK** Ema, Maulisna, Qila, Vito **REDAKTUR FOTOGRAFI & GKTV** Rayhan 'Aliy **STAF GKTV** Witra, Kirby, Chaterine **REDAKTUR PELAKSANA MAJALAH** Bernika Nadia, Annasai Naura **REDAKTUR PELAKSANA JURNAL** Anggi Alawiyah **REDAKTUR PELAKSANA REPLIK** Vanessa Kristina **REDAKTUR PELAKSANA TABLOID** Olvy Nurendra, Syafratunazwa **REDAKTUR PELAKSANA MEDIA ONLINE** Adri Miduk, Muhammad Ridho **STAF MEDIA ONLINE** Vanya, Ita, Nilam, Widya **REDAKTUR PELAKSANA BUKU** Rindu Pahlawati **PEMIMPIN PERUSAHAAN** Febri Manista **MANAGER RUMAH TANGGA KEUANGAN** Faradisya Diandra **MANAGER IKLAN & PROMOSI** Wardah Salsabila **MANAGER PRODUKSI & DISTRIBUSI** Aprisa Tasyanda **STAF PERUSAHAAN** Orlando, Rusydi, Hana, Nora, Hexza, Maritza, Hatma, Bunga, Salfa, Devania **PEMIMPIN LITBANG** Nabilah Almaidah **KASUBDIV SURVEY & OLAH DATA** Rakha Faras **KASUBDIV RISET & KAJIAN** Erina Ananda **STAF LITBANG** Yosua, Tania, Kerina, Bintang, Digya, Sima, Sekar, Lery, Naufal, Dyandra, Bima, Faroz, Sarah, Asri, Salwa, Pintaria, Brian **PEMIMPIN PSDM** Febriani Dwi **STAF PSDM** Adhandi, Adriel, Devara, Anggie, Fita, Arya, Hanifatun, Kevin, Mutiara, Salma, tanti, Zahra, Dinaa, Vihazmi, Rasyid, Fikri, Aisha, Febianti, Febrian, Alifannisa, Adrian, Welly **PEMIMPIN HUMAS** Leonard Marcel **KASUBDIV INTERNAL** Nadia Putri **KASUBDIV EKSTERNAL** Iqbal Anwar **STAF HUMAS** Pradella, Syifa, Ega, Harani, Hafizah, Valen, Dina, Jofana, Risma, Febiyanti, Vischa, Vionindya, Galuh, Rizqi, Ria, Alya

# DAFTAR ISI

## Liputan Umum

Hati-Hati! Pola Diet Buruk Dapat  
Menjadi Penyebab Kronis di Usia Tua

1

## Liputan Khusus - 1

Work Out di Tengah Pandemi?  
Mengapa Tidak?

6

## Liputan Khusus - 2

Pahami *Skincare* Bersama dr. Fatima  
Aulia, yuk!

8

## Liputan Khusus - 3

Begadang Jangan Begadang, Kalau  
Gak Mau Jantungmu Mengerang!

10

## Opini Praktisi

Malpraktik Kesehatan dalam Kacamata  
Hukum

15

## Opini Mahasiswa - 1

Upaya di Sela-Sela Kehidupan

19

## Opini Mahasiswa - 2

Kiat Sehat Mahasiswa ala Rafif  
Wardhana

21

## Feature Tokoh - 1

Mengenal dr. Reisa: Dokter Cantik  
dengan Segudang Prestasi

23

## Feature Tokoh - 2

Meneladani Karakter dr. Sardjito: Dokter  
dengan Jiwa Kemanusiaan yang Tinggi

25

## Ruang Terbuka - 1

Resep Overnight Oats

27

## Ruang Terbuka - 2

Teka-Teki Silang

28

## Cerpen (Cerita Pendek)

Para Cerobong Asap

29



# HATI-HATI! POLA DIET BURUK DAPAT MENJADI PENYEBAB PENYAKIT KRONIS DI USIA TUA



Sehat, merupakan kata yang krusial bagi semua orang. *Mens sana in corpore sano* (arti: di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat) atau dalam peribahasa lokal ada pula ungkapan “Ada nyawa ada rezeki” yang menandakan betapa pentingnya kesehatan bagi seluruh umat manusia. Logika saja, pada akhirnya harta, tahta, dan wanita yang manusia kejar ujungnya bermuara pada keinginan mendapat kebahagiaan dan keinginan untuk hidup lebih lama. Apa guna punya harta melimpah apabila tidak bisa tidak bisa menikmatinya karena sakit-sakitan, betul bukan?

Kondisi sehat tersebut tentu tidak dapat terwujud hanya dengan keinginan mimpi semata. Akan tetapi, tindakan nyata juga perlu dilakukan. Adapun pintu gerbang menuju kondisi sehat tersebut hanya ada satu cara; yaitu dengan menerapkan pola hidup sehat. Sebelum kita membahas teknis bagaimana menerapkan pola hidup sehat, ada baiknya bila kita memahami apa yang dimaksud dengan kata sehat terlebih dahulu.

## Sehat dan Warisan bagi Masa Depan

“Sehat/se•hat/ /séhat/ a 1 baik seluruh badan serta bagian-bagiannya (bebas dari sakit); waras: sampai tua ia tetap -- karena rajin berolahraga”

Setidaknya itulah pengertian sehat yang dikeluarkan oleh Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI).

Jauh sebelum itu, definisi sehat sebenarnya sempat hangat diperdebatkan oleh para ahli kesehatan. Beberapa di antara mereka saling mengeluarkan definisi-definisi sendiri sehingga tidak ada kesatuan pengertian yang dapat dijadikan acuan. Hingga akhirnya, pada tahun 1974 World Health Organization (WHO) secara resmi mengeluarkan definisi resmi universal tentang sehat. Dikutip dari pengertian yang dikeluarkan oleh WHO tersebut, “*Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not*



*merely the absence of diseases or infirmity*" (sehat adalah kondisi sehat sejahtera baik secara fisik, mental, maupun sosial yang ditandai dengan tidak adanya gangguan-gangguan atau simtom-simtom penyakit, misalnya keluh kesah sakit fisik, dan keluhan emosional). Dari pengertian tersebut, dapat terlihat bahwa WHO menerjemahkan sehat bukan hanya ditandai dengan ketiadaan penyakit fisik saja, melainkan juga termasuk di dalamnya gangguan emosional.

Selain dari definisi yang dikeluarkan oleh KBBI dan WHO, definisi sehat juga dapat ditemukan pada Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan. Dalam pasal 1 UU tersebut dijelaskan bahwa yang dimaksud dengan kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan seseorang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi.

Apabila kita tarik benang merah dari sekian banyak definisi yang ada, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa setidaknya ada *keywords* yang dapat mendefinisikan kata sehat, yaitu baik secara fisik, mental, dan sosial sehingga bisa melakukan aktivitas tanpa ada ketimpangan yang berarti.

Pada dasarnya, kondisi kesehatan setiap orang itu berjalan dinamis dan memiliki hubungan kontinyuitas. Misalnya, cukup sering kita mendengar *statement* bahwa adanya ketimpangan kualitas tubuh anak muda yang hidup di masa modern bila dibandingkan dengan anak muda yang hidup di era beberapa puluh tahun kebelakang; adanya pertanyaan mengapa anak muda di era modern kini tidak jarang ditemukan penyakit-penyakit kronis yang dahulu identik dialami di usia lanjut seperti hipertensi, darah tinggi, hingga penyakit jantung? Lantas mengapa orang yang hidup puluhan tahun lalu umumnya dapat terhindar dari penyakit-penyakit kronis di usia muda?

Untuk menjawab pertanyaan tersebut, sebenarnya ada beberapa faktor. Namun, salah satu diantara alasan yang paling disorot ialah karena kondisi lingkungan di era puluhan tahun yang lalu jauh lebih mendukung untuk terwujudnya pola hidup sehat bagi semua orang. Bagaimana tidak, sudah menjadi rahasia umum bahwa asap kendaraan bermotor ialah penyumbang polusi udara terbanyak sepanjang hari. Untuk wilayah DKI Jakarta saja, Dinas

Lingkungan Hidup DKI Jakarta mengonfirmasi bahwa asap kendaraan bermotor menyumbang 75% dari polusi udara yang ada, sisanya baru baru dari aktivitas industri dan domestik. Dengan kondisi jumlah kuantitas



kendaraan bermotor yang minim, maka dapat dipastikan bahwa setidaknya kualitas udara di era puluhan tahun kebelakang jauh lebih baik dibanding kualitas udara di era modern. Korelasi antar perkembangan zaman dan kondisi lingkungan yang berpengaruh pada kondisi tubuh tadi seakan menjadi jawaban atas pertanyaan mengapa semakin kesini perkembangan tubuh manusia semakin mengecil dan rerata usianya pun semakin memendek.

Berkaitan dengan hubungan kontinyuitas yang sempat penulis singgung, maksudnya ialah kondisi kesehatan di usia tua artinya akan sangat dipengaruhi oleh kondisi tubuh di usia muda. Sebagai contoh, ketika pada usia muda seseorang tidak menerapkan pola hidup sehat lalu kemudian terkena penyakit-penyakit yang sifatnya kronis, maka bisa jadi penyakit di usia muda itu menjadi awal dari munculnya penyakit-penyakit komplikasi lainnya di masa depan. Ketika penyakit-penyakit tersebut semakin lama semakin menumpuk, maka besar kemungkinan perkembangan tubuh menjadi tidak sempurna karena tubuh sibuk memulihkan diri dari penyakit-penyakit yang hinggap. Alhasil, apabila itu terjadi, maka kondisi tubuh di usia tua akan menerima warisan penyakit yang diperoleh ketika muda. Sebaliknya, ketika pola hidup sehat terjaga sejak dini, maka besar kemungkinan tubuh akan dapat berkembang dengan jauh lebih baik yang ujungnya akan memberi warisan yang baik pula kepada tubuh di masa depan.



## Mispresepsi Diet

Dikutip dari wawancara bersama Thania Lathifatunnisa,S.Ked, ternyata ada banyak kesalahan konsep mengenai diet yang selama ini dipahami masyarakat. Diet yang selama ini dikenal sebagai kegiatan mengurangi asupan makanan agar tercapainya pengurangan massa tubuh ternyata merupakan sebuah istilah yang kurang tepat. Sebab, arti diet yang sesungguhnya ialah menyetabilkan nutrisi sehingga tercapainya kondisi yang ideal bagi tubuh. Artinya, diet tidak selamanya berisi pengurangan asupan makanan, melainkan termasuk pula di dalamnya kegiatan menambah nutrisi. Sebab, acuan utama dalam diet bukanlah terciptanya kondisi kurus, melainkan terciptanya kondisi tubuh yang ideal.

Lantas muncullah pertanyaan besar, yaitu bagaimanakah kriteria tubuh yang dikatakan sebagai ideal tersebut? Berkenaan dengan pertanyaan tersebut, setidaknya ada dua metode yang dapat digunakan untuk menentukan apakah sebuah tubuh dikategorikan ideal atau tidak. Metode yang pertama yaitu dengan meninjau Indeks Massa Tubuh (IMT) dan yang kedua adalah melalui indikator *Basal Metabolic Rate* (BMR).

Secara singkat, IMT merupakan sebuah acuan yang menggambarkan kondisi massa tubuh yang didapat dari perbandingan antara berat badan dan tinggi badan. Adapun rumus yang digunakan untuk menghitung IMT ini adalah:

$$\text{IMT} = \text{BB (kg)} / (\text{TB (m)} \times \text{TB (m)})$$

Adapun dalam pengkategorian, terdapat dua versi; yaitu versi dunia dan asia pasifik. Dalam kategori masyarakat dunia, keadaan ideal tubuh manusia itu adalah apabila IMT yang dimiliki berkisar 18,5 – 24,9 kg/m<sup>2</sup>. Adapun untuk kategori asia pasifik sedikit lebih rendah dari standar dunia, yaitu berkisar 18,5-22,9 kg/m<sup>2</sup>.

Dari indikator tersebut, maka dapat diketahui bagaimanakah kondisi tubuh kita. Apabila IMT yang dimiliki ternyata dibawah standar, artinya kita perlu menambah asupan nutrisi, begitu pun sebaliknya, apabila IMT kita diatas rata-rata maka yang harus dilakukan ialah diet mengurangi asupan. Berdasarkan perhitungannya, metode IMT ini merupakan salah satu metode yang paling mudah untuk dilakukan oleh semua orang dan dapat dijadikan acuan untuk menentukan apakah dirinya perlu menambah nutrisi atau justru mengurangi nutrisi.

Adapun berkenaan dengan indikator lain yang dapat digunakan sebagai acuan ialah BMR. Secara garis besar, *Basal Metabolic Rate* (BMR) merupakan jumlah kalori yang tubuh perlukan untuk melakukan aktivitas dasar tubuh, misalnya seperti memompa jantung, mencerna makanan, bernapas, memperbaiki sel tubuh, hingga membuang racun dalam tubuh. Berbeda dengan IMT, acuan standar BMR yang dimiliki masing-masing orang berbeda-beda. Artinya, tidak ada acuan ideal angka BMR individu secara universal. Sebab, dalam perhitungannya BMR lebih mengikutsertakan banyak variabel seperti berat badan, jenis kelamin, umur, suhu tubuh, hingga suhu lingkungan tempat tinggal. Berkenaan dengan itu, maka dapat disimpulkan bahwa metode menggunakan BMR sebagai acuan memang agak lebih sulit dilakukan oleh masyarakat awam. Akan tetapi, karena variabel perhitungannya banyak dan kompleks, maka dapat dikatakan pula bahwa metode BMR ini jauh lebih detail dan akurat untuk menggambarkan posisi kondisi tubuh manusia. Sebab, dengan menggunakan metode ini maka akan terlihat berapa jumlah kalori yang dibutuhkan oleh tubuh secara personal. Metode ini pulalah yang biasanya digunakan dalam program-program *body building* dalam memberi asupan makanan.



## **Pola Hidup Sehat Sebagai Sebuah Jalan**

Berkenaan dengan keterikatan kondisi tubuh di usia tua dan usia muda, maka jelaslah bahwa menerapkan pola hidup sehat di usia muda merupakan sebuah jalan yang tepat. Ada banyak cara dan metode pola hidup sehat yang dapat diterapkan sebenarnya. Apabila kita pergi ke pusat-pusat khusus pembentukan badan, masing-masing tempat pasti memiliki metodenya tersendiri. Akan tetapi, di samping itu sebenarnya ada pula pola hidup sehat yang simpel dan dapat diterapkan secara mandiri oleh seluruh masyarakat awam tanpa perlu repot-repot bolak-balik pergi ke ahli gizi.

Dikutip dari wawancara bersama Thania Lathifatunnisa, S.Ked., gambaran pola hidup sehat itu pada dasarnya terdiri dari dua hal; yaitu porsi olahraga yang baik dan asupan makanan yang cukup. Adapun porsi olahraga yang ideal menurut WHO ialah 150 menit per minggu. Artinya, apabila 150 menit tersebut dibagi kedalam 7 hari, maka setiap harinya sangat dianjurkan untuk berolahraga selama 30 menit.

Berkenaan dengan asupan makanan, sekiranya ada banyak hal yang perlu diperhatikan. Hal tersebut mencakup komposisi zat makanan yang kompleks yang perlu dilakukan pengendalian. Zat-zat yang perlu diperhatikan tersebut diantaranya adalah lemak, karbohidrat, gula, garam, dan vitamin.

Berkenaan dengan lemak, lemak sejatinya terbagi menjadi 3 macam; yaitu lemak jenuh, lemak tidak jenuh, dan lemak trans. Lemak jenuh sejatinya adalah lemak yang kurang baik untuk dikonsumsi dalam jumlah besar namun masih dalam taraf boleh dikonsumsi. Sebagai contoh, minyak jenuh ini biasanya ditemukan pada produk-produk makanan hewani seperti daging ikan, susu, keju, dan daging merah ataupun dari produk nabati seperti minyak sawit. Adapun lemak tidak jenuh merupakan lemak yang boleh dikonsumsi sehari-hari dan bahkan memiliki manfaat bagi tubuh, misalnya seperti *olive oil*, minyak zaitun, dan minyak wijen. Berbeda dengan kedua jenis minyak sebelumnya yang masih boleh dikonsumsi, minyak trans adalah jenis minyak yang sama sekali harus dihindari dan tidak boleh dikonsumsi. Dari segi istilah, minyak trans hakikatnya merupakan turunan dari lemak tidak jenuh dimana sudah terdapat perubahan ikatan atau konfigurasi pada lemak tidak jenuh.

Oleh karenanya, sifat baik pada minyak tak jenuh tersebut sudah hilang dan apabila dikonsumsi maka akan dapat menimbulkan berbagai penyakit. Sebagai contoh, minyak trans ini sering dijumpai pada produk kue yang dipanggang, donat, hingga pizza. Adapun secara keseluruhan, presentase lemak yang ideal dikonsumsi per harinya ialah tidak boleh melebihi 30% dari total asupan yang dimakan setiap harinya.

Selanjutnya berkenaan dengan karbohidrat. Karbohidrat merupakan salah satu unsur yang paling penting dalam tubuh manusia. Selain berfungsi sebagai sumber tenaga, keberadaan karbohidrat ini juga dapat mengoptimalkan fungsi protein dalam membangun tubuh. Karbohidrat umumnya bersifat mengenyangkan tubuh, oleh karenanya dalam pengonsumsiannya tiap hari idealnya berkisar 40% dari total asupan yang dimakan per harinya.

Dari segi gula, banyak yang tidak sadar bahwa maksimal pengonsumsi gula tiap harinya ialah 12 sendok teh per hari. Umumnya, gula bersifat mudah dicerna, sehingga pengonsumsiannya cenderung tidak terasa seperti lemak yang sulit untuk dicerna. Bahayanya, apabila gula dikonsumsi secara berlebihan setiap harinya, maka dikhawatirkan itu menumpuk dan dapat memicu munculnya penyakit diabetes. Oleh karenanya saat ini tidak jarang ditemukan orang-orang di usia muda yang sudah menderita diabetes karena tanpa disadari produk berbahan gula yang tinggi sudah beredar luas di tengah masyarakat. Gula tersebut bukan semata-mata hanya berbentuk gula dapur yang sering kita lihat, melainkan juga termasuk gula-gula yang ada pada produk minuman dan makanan sehari-hari.



Selanjutnya adalah garam. Jikalau berbicara mengenai garam, maka identiknya adalah dengan hipertensi. Kalau tadi telah dijelaskan bahwa batas maksimal pengonsumsi gula adalah 12 sendok teh per hari, maka batas maksimal pengonsumsi garam yang ideal jauh lebih sedikit lagi, yaitu hanya 1 sendok teh per harinya. Umumnya garam bersifat mengikat air. Oleh karenanya jika dikonsumsi secara berlebihan, garam bisa membuat kadar cairan tubuh kita tersedot. Maka ketika ada orang yang mengaku sudah minum banyak air namun masih sering haus mungkin salah satu sebabnya ialah karena kadar garam dalam tubuhnya sedang tinggi.

Yang terakhir ialah vitamin. Selain nutrisi-nutrisi yang sudah dijelaskan, vitamin juga sangat dibutuhkan bagi tubuh untuk menunjang kerjanya organ tubuh. Secara garis besar, vitamin terdiri atas dua jenis; yaitu vitamin larut air dan vitamin larut lemak. Vitamin yang larut lemak, yaitu vitamin A, D, E, dan K, akan tersimpan di dalam jaringan hati dan lemak setelah diserap dari asupan makanan. Sedangkan vitamin yang larut air, yaitu vitamin C dan kelompok vitamin B, jika jumlahnya berlebih dalam asupan, akan terbuang melalui urine dan feces, sehingga tidak disimpan di dalam tubuh. Oleh karenanya, walau vitamin memberikan dampak yang baik bagi tubuh, pengonsumsiannya juga tidak boleh berlebihan, terutama pada jenis vitamin larut lemak yang tersimpan di dalam tubuh.

Untuk memenuhi kebutuhan vitamin, sebenarnya bisa dilakukan dua cara; yaitu menggunakan suplemen/kapsul/tablet yang memang secara khusus diisi senyawa vitamin atau dapat pula dari makanan sehari-hari. Untuk kebutuhan per harinya, kuantitas vitamin yang dibutuhkan umumnya tidak banyak. Oleh karenanya apabila mengandalkan nutrisi vitamin yang terkandung dalam makanan organik yang sehat seperti buah-buahan dan sayur saja sebenarnya cukup untuk memenuhi kebutuhan vitamin tubuh. Namun, akan lebih baik lagi bila *diback up* dengan tambahan suplemen yang kandungannya masih dalam batas aman (tidak berlebihan).

Oleh karenanya, jelaslah bahwa menjaga pola hidup sehat di usia muda kini bukan lagi menjadi suatu pilihan melainkan merupakan suatu keharusan. Sebab, tubuh di usia muda hakikatnya adalah investasi dan warisan bagi tubuh di usia tua. Apabila tubuh sudah dibina dengan baik dari usia muda, maka besar kemungkinan kebugaran akan tetap tercapai di usia tua. Begitu pun sebaliknya, apabila tubuh di masa muda sudah menerapkan pola hidup yang buruk (misalnya seperti menerapkan pola diet yang tidak sehat), maka besar kemungkinan itu akan menjadi pemicu munculnya berbagai macam penyakit kronis yang dapat berlanjut hingga usia senja.



**Penulis:**  
**Muhammad Ridho**

**Narasumber:**  
**dr. Thania Lathifatunnisa**

**Sumber gambar:**  
**[www.pexels.com](http://www.pexels.com)**

# WORK OUT DI TENGAH PANDEMI? MENGAPA TIDAK?

Olahraga atau yang saat ini sering disebut dengan *work out* adalah salah satu sarana untuk menjaga kebugaran tubuh. Biasanya saat *work out* tubuh jasmani seseorang akan dilatih agar mencapai kondisi tubuh yang sehat. Tidak hanya sekadar menggerakkan atau melatih tubuh saja, *work out* pada masa kini telah menjadi suatu *trend* maupun *lifestyle* bagi beberapa komunitas. Ditambah lagi dengan pengaruh internet dan media sosial membuat *work out* semakin diminati oleh masyarakat.

Pandemi Covid-19 mengharuskan segala kegiatan dilakukan dari jarak jauh. Tidak terkecuali *work out* yang biasanya dilakukan di ruang publik kini harus dilakukan di rumah. Keterbatasan ruang untuk bergerak serta tidak memadainya fasilitas publik untuk *work out* membuat orang cenderung malas untuk berolahraga. Sekalipun beberapa fasilitas *work out* sudah diperbolehkan untuk beroperasi kembali, protokol kesehatan dan menjaga jarak yang ketat mengakibatkan tidak semua orang dapat datang ke fasilitas tersebut dan melakukan *work out* seperti biasanya.

Di era yang serba *online* ini, semua jenis kegiatan harus turut beradaptasi dengan kebiasaan baru tersebut. *Work out* pun tidak luput dari perubahan kebiasaan ini, sehingga dalam pelaksanaannya harus menyesuaikan dengan perkembangan yang ada.

Salah satunya adalah dengan melakukan *work out* secara bersama-sama melalui *platform* seperti Zoom atau Google Meet. Itulah cara adaptasi *work out* yang dilakukan oleh seorang mahasiswa bernama Alifiando Noval (21).

“Selama pandemi ini yang dialami pribadi kita buka kelas secara *online*,” jelas mahasiswa yang akrab disapa Noval tersebut. “Jadi, kami *bareng-bareng* olahraga sama orang lain walaupun secara virtual.”

Selain melalui kelas *work out* daring melalui Zoom, Noval juga menjelaskan berbagai macam terobosan lainnya seperti membuat *challenge* melalui fitur *Instagram story*. “Nah, kalau yang *challenge* melalui *Instagram story* dari kami biasanya membuat tantangan gerakan *work out* yang cukup *advanced*,” ujar Noval menjelaskan. Menurutnya, dengan menantang seseorang untuk melakukan gerakan *work out* yang lebih rumit akan mendorong seseorang untuk berolahraga lebih intens. “Jadi, disini biar orang juga nggak bosan dalam berolahraga,” ungkapnya.

Di tengah menyesuaikan diri dengan kehidupan yang serba cepat dan *online*, tentunya menimbulkan persoalan baru di setiap aspek kehidupan seseorang. Menjaga kesehatan pun menjadi suatu tantangan baru. Hal ini dikarenakan perubahan pola hidup yang cukup dratis bagi sebagian besar orang.

Namun bagi Noval, sebenarnya menjaga kebugaran dan berolahraga selama pandemi bukanlah suatu tantangan yang besar. “Malah sebenarnya nggak tantangan banget,” ujar Noval. “Cuma, memang kalau *work out* ramai-ramai itu *feelnya* lebih menantang.” Berdasarkan pengalamannya, melihat orang lain dalam *work out* biasanya akan membawa tantangan tersendiri bagi orang yang melihatnya. “Sehingga karena *feel* tersebut akan berpengaruh kepada motivasi dan nantinya akan berpengaruh kepada intensitas.”

Menjadi tetap sehat walaupun dalam keadaan pandemi adalah hal yang penting. Oleh karena itu harus ada kesadaran dan kemauan dari diri seorang untuk menjaga pola hidup yang sehat. Menurut Noval, ada beberapa cara agar tetap bisa sehat walaupun dalam keadaan pandemi, seperti tetap berolahraga secara teratur bahkan jika memungkinkan ditingkatkan intensitasnya.



Disamping tetap melakukan *work out*, hal lain yang juga perlu diperhatikan adalah menjaga pola makan dan istirahat yang cukup. “Seperti yang kita ketahui, dikarenakan pandemi Covid-19 orang-orang jadi menghabiskan kebanyakan waktu mereka di rumah,” ujar Noval menerangkan. “Jadi orang-orang seringnya rebahan dan buka gadget.” Oleh karena itu, menjaga pola makan dan pola istirahat sangat membantu menjaga tubuh tetap bugar dan dalam proporsi yang ideal.

Adapun terdapat cukup banyak jenis olahraga yang dapat dilakukan di rumah atau tempat dengan ruang gerak yang terbatas, seperti kalistenik. Kalistenik sendiri merupakan jenis *work out* yang melatih kekuatan otot tanpa perlu alat bantuan apapun. Menurut Noval, dikarenakan kebanyakan orang tidak memiliki alat bantu olahraga di rumah, kalistenik bisa menjadi *work out* pilihan. “Tapi, itu bukan berarti kalistenik merupakan jenis olahraga yang terbaik,” papar Noval. Hal ini dikarenakan kebutuhan olahraga setiap orang berbeda-beda, sehingga jenis *work out* yang terbaik tergantung dari kebutuhan masing-masing.

Selain Kalistenik, Noval juga menyarankan jenis *work out* lainnya yang dapat dilakukan di rumah. “Kalau misal di rumah ada alat bantu seperti alat berat bisa latihan angkat beban sendiri,” jelas Noval. “Atau kalau di rumah ada kolam renang pribadi bisa latihan renang. Bisa juga jenis *work out* lainnya juga seperti yoga, pilates, dan lainnya. Namun, untuk jenis dan intensitasnya semuanya itu kembali ke kebutuhan masing-masing individu.”

## Mengenal *Work Out* Lebih Dekat

*Work out* memiliki banyak macam dan tingkat kesulitannya masing-masing. Namun, berdasarkan penjelasan yang dipaparkan oleh Noval, secara garis besar *work out* terbagi menjadi dua kategori. Kategori yang pertama adalah *beginner work out*, yaitu *work out* yang paling banyak dilakukan oleh orang awam sebagai rekreasi maupun hobi.

Adapun jenis olahraga yang termasuk dalam kategori ini adalah lari, *gym*, bersepeda, dan lain sebagainya.

Sedangkan untuk *advanced work out* adalah jenis *work out* tertentu yang membutuhkan *skill* khusus dan terkonsentrasi pada cabang olahraga tertentu. Biasanya *advanced work out* dilakukan oleh atlet yang sudah terlatih secara profesional dalam cabang olahraganya.

Pada dasarnya, segala jenis *work out* bertujuan untuk menyehatkan tubuh jasmani maupun rohani. Namun, tidak jarang jenis *work out* yang ada saat ini bertujuan agar seseorang dapat mencapai bentuk dan estetika tubuh yang mereka idamkan.

Selain sebagai sarana untuk melatih tubuh, *work out* juga menjadi sarana untuk *bonding* dengan orang sekitar. Berdasarkan sebuah studi yang dilakukan oleh Arran Davis, Jacob Taylor dan Emma Cohen terhadap sejumlah relawan, terdapat hubungan timbal-balik antara *social bonding* dengan melakukan *work out* bersama-sama. Penelitian serupa yang dikutip dari NBC News BETTER pada tanggal 16 September 2017 menyimpulkan bahwa *work out*

bersama tidak hanya memotivasi diri untuk menjadi lebih baik dan kompetitif, tetapi juga menjadi ajang kebersamaan bahkan mempererat tali persaudaraan.

Menjaga kesehatan ditengah pandemi memang tidaklah mudah. Namun, bukan berarti hal tersebut mustahil. Dengan memiliki sikap yang mau beradaptasi, kreatif, dan berkemauan diri yang kuat, niscaya apapun bisa dilakukan. Oleh karena itu, lakukan *work out* secara teratur dan sesuai kemampuan. Demikian kita menjaga raga kita agar selalu dalam keadaan yang prima.

Penulis:  
Vanessa Kristina

Narasumber:  
Alfiando Noval (Mahasiswa  
Universitas Airlangga)

Sumber:  
[www.pexels.com](http://www.pexels.com)

# PAHAMI SKINCARE BERSAMA DR. FATIMA AULIA, YUK!

Era modern ini siapa *sih* yang tidak tahu apa itu *skincare*? Jika kamu tidak tahu sama sekali ataupun ingin mengetahui lebih lanjut mengenai *skincare*, tulisan ini cocok banget buat kamu baca!

Tulisan ini hasil *interview* bersama Dokter Fatima, yuk kita perkenalan dulu siapa *sih* sebenarnya Dokter Fatima ini. Dr. Fatima Aulia Khairani, Sp.DV, beliau adalah seorang Dokter Spesialis Kulit dan Kelamin. Beliau juga merupakan penulis dari “*Kulit Sehat-Langkah Kecil untuk Perubahan Besar Kulitmu*”. Buku ini terjual bebas dan bisa didapatkan di *market place* atau kalian bisa langsung membuka dan mengklik link yang terdapat di Instagram beliau, yakni @drfatimauliaspdv.

Dimulai dari pengertian *skincare* itu sendiri, jadi, *skincare* atau perawatan kulit ini harus banget kalian ketahui *loh!* Menurut Dr. Fatima Aulia Sp.DV, *skincare* merupakan produk perawatan kulit yang bisa digunakan sehari-hari, contohnya ada pembersih wajah, pelembap, tabir surya, krim malam. Produk *skincare* dapat diaplikasikan kepada kulit untuk menjaganya agar tetap sehat, bersih, dan terawat. Dari pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa penting untuk menggunakan *skincare* karena *skincare* sangat dibutuhkan pada kulit. Dr. Fatima Aulia Sp.DV menjelaskan mengapa pentingnya menggunakan *skincare* dalam kehidupan sehari-hari, beliau mengatakan “Kulit merupakan organ terbesar dalam tubuh manusia, sebagai ‘batas’ yang melindungi tubuh dari lingkungan sekitar, termasuk dari berbagai bakteri, virus, dan mikroorganisme lainnya. Selain itu, setiap hari, kulit kita terpapar debu, polusi, juga menghasilkan keringat dan minyak. *Skincare* dibutuhkan untuk merawat kulit kita, sehingga kulit tetap sehat.”

Dikarenakan *skincare* sangat penting dan dibutuhkan pada kulit, maka *skincare* wajib digunakan untuk semua kalangan, tidak mengenal gender maupun umur. Dr. Fatima berpendapat jika siapa saja bisa menggunakan *skincare*, bahkan anak kecil saja sudah bisa mulai menggunakan tabir surya, terutama bila berolahraga atau beraktivitas di luar. *Wah*, kalau dari kecil saja sudah harus memakai *skincare* berarti *skincare* sangat wajib diperhatikan yaaa! Lalu akan muncul pertanyaan baru nih “Bagaimana cara pemilihan *skincare* yang baik dan sesuai dengan kondisi kulit?”

Kita harus mengetahui terlebih dahulu jenis atau tipe kulit kita seperti apa, mengetahui jenis-jenis tipe



kulit sendiri dapat dilakukan secara mandiri dengan mengidentifikasi jenis kulit, jika memang dirasa tidak paham maka dapat bertanya kepada spesialis kulit, contoh jenis kulit ialah berminyak, kering, sensitif, dan normal. Setelah mengetahui jenis kulit berikutnya yang perlu dipahami ialah menggunakan *skincare* dengan komposisi bahan yang jelas. Komposisi atau *ingredients* sangat penting untuk dibaca karena dari situlah kita dapat mengetahui aman tidaknya sebuah produk. Sebab, banyak kandungan yang sebenarnya dilarang secara umum seperti merkuri, steroid, hydroquinone, acid dengan kandungan yang tinggi. Dokter Fatima juga menambahkan bahwasannya perlu diperhatikan bahwa *skincare* itu merupakan produk perawatan saja, tidak mengandung obat, karena *skincare* dijual bebas tanpa resep dokter. Sehingga bila mengalami masalah kulit yang cukup berat, sebaiknya jangan hanya bergantung pada *skincare*, tapi segera diobati ke dokter spesialis kulit. Permasalahan yang sering terjadi pada kulit juga dapat dirasakan saat kondisi pandemi Covid-19 ini yang disebabkan oleh kesensitifitas terhadap masker, tidak jarang orang menggunakan masker berakibat jerawat, gatal-gatal atau permasalahan kulit lainnya. Hal tersebut dinamai maskne yaitu jerawat yang timbul pada area yang biasa tertutup masker, seperti sebagian pipi dan dagu.

Tapi jangan khawatir, Dokter Fatima memberi tipsnya untuk teman-teman yang ingin mengatasi maskne ini, tipsnya ialah:

- a. Selalu bersihkan wajah 2x sehari
- b. Gunakan pelembap sesuai tipe kulit
- c. Jangan menggunakan *makeup* terlalu tebal di balik masker
- d. Gunakan masker yang bersih
- e. Istirahatkan wajah dengan melepas masker selama 15 menit bila sudah menggunakan masker selama 3-4 jam
- f. Ganti masker bila masker sudah terasa lembap, basah, atau lengket pada wajah

Selain maskne, penyebab permasalahan yang sering terjadi pada perawatan kulit ialah setelah penggunaan *skincare* tertentu. Permasalahan yang terjadi biasanya berupa kemerahan, perih, gatal, iritasi. Jika gejala-gejala tersebut sudah dirasakan alangkah baiknya langsung hentikan penggunaan produk tersebut. Namun, jika berkepanjangan dan masalah tidak kunjung membaik, dokter Fatima menyarankan langsung berobat ke dokter spesialis kulit untuk ditindaklanjuti.

Terhadap permasalahan dalam penggunaan *skincare*, penyebab utamanya sering kali dikarenakan terlalu banyak mencoba-coba *skincare* yang terpengaruh dari selebritis yang *mereview* salah satu produk *skincare*. Sehingga penggunaan *skincare* menjadi berlebihan dan tidak sesuai dengan kebutuhan si kulit tersebut. Dalam sesi *sharing interview* bersama Dokter Fatima, beliau berkata dalam penggunaan *skincare* adalah terlalu banyak mencoba-coba *skincare*, gonta-ganti, dan terlalu banyak menggunakan *skincare* alias berlebihan.

Ini semua justru bisa mengganggu kulit itu sendiri. Misalnya kulit jadi gampang mengalami radang seperti kemerahan, iritasi, atau kulit jadi terlalu kering, sehingga malah timbul permasalahan kulit yang lain. Selain itu, terlalu banyak menggunakan *skincare* bertumpuk-tumpuk malah bisa mengganggu efektivitas produk itu sendiri. Intinya, kualitas bukan kuantitas. Bukan berarti dengan menggunakan banyak *skincare*, maka hasilnya akan lebih baik.

Sebagai penutup dari tulisan ini, ada pesan dari Dokter Fatima mengenai penggunaan *skincare* yang baik untuk digunakan, yaitu “Bijaklah dalam menggunakan *skincare*, jangan gampang percaya dengan banyaknya iklan *skincare* yang beredar. Pastikan *skincare* yang kita gunakan aman dan terdaftar BPOM. Selain itu, jangan terlalu banyak menggunakan *skincare*, pilihlah yang memang sesuai indikasi dan kondisi kulit kita. Bila mengalami efek samping, sebaiknya segera dihentikan dan konsultasi ke dokter kulit. Ingat, *skincare* hanyalah produk perawatan, tidak mengandung obat. Oleh karena itu, bila mengalami masalah kulit yang berat seperti jerawat atau flek, segera berobat ke dokter spesialis kulit untuk mendapatkan pengobatan.”

**“Filters are great, but great skin is better...”**

- Body Merry

**Penulis:**  
**Nabilah Almaidah Deizi**

**Narasumber:**  
**dr. Fatima Aulia Khairani, Sp.DV**

Sumber gambar:  
[www.pexels.com](http://www.pexels.com)



# Begadang Jangan Begadang, Kalau Gak Mau Jantungmu Mengerang!

Oleh: Adri Siregar

Kebiasaan begadang sudah seperti hal wajib bagi mahasiswa. *Gak begadang, gak afdol*, katanya. Alasan untuk begadang pun bermacam-macam, umumnya *sih* tugas yang menumpuk jadi alasan andalan; padahal, tak sedikit yang begadang untuk *streaming* film, chatting sama doi, sampai alasan medis yaitu insomnia. Menurut dr. Mefri Yanni, Sp.JP(K), FIHA, seorang kardiologis sekaligus Staff Pengajar bidang Kardiologi dan Kedokteran Universitas Andalas, alasan manapun yang dipakai untuk begadang *sih* tidak mengubah dampak negatif dari begadang itu sendiri. Bahkan, beliau menyebutkan bahwa kebiasaan ini apabila dibarengi dengan pola hidup yang buruk, bisa membuatmu terkena serangan jantung! *"Ah, saya ini masih muda. Ga pernah ada riwayat penyakit macem-macem. Cuma merokok aja, hehe. Mana mungkin kena jantung."* ujar seorang mahasiswa ketika dipaparkan mengenai informasi ini. *Maaf nih* apabila mengacaukan harapanmu, tapi usia muda dan ketidakadanya riwayat penyakit memang bisa memperkecil risiko untuk terkena penyakit jantung. Namun, faktor-faktor lain seperti kebiasaan begadang dan pola hidup buruk bisa meningkatkan risiko tersebut. Untuk menelisik hal ini, dr. Mefri Yanni, Sp.JP(K), FIHA yang sehari-hari juga kerap

disapa dengan panggilan dr. Yanni, bersedia berbagi informasi untuk kita semua agar mengetahui bagaimana hubungan begadang dengan kesehatan jantung kita.

Begadang menurut KBBI adalah suatu kebiasaan terjaga sampai larut malam dan tidur saat pagi datang. Pengertian begadang menurut KBBI selaras dengan arti begadang dalam dunia medis, yaitu kondisi dimana tubuh seseorang mendapatkan istirahat malam kurang dari 6 jam. Begadang, selain menyebabkan tubuh kita tidak mendapatkan istirahat yang diperlukan, juga dapat mengacaukan hormon tubuh ketika dilakukan secara terus-menerus. "Tubuh kita membutuhkan waktu istirahat untuk mengisi kembali energinya dengan rentang waktu istirahat malam selama 7-9 jam d a l a m sehari, walau





durasi 6-8 jam sudah dapat dikategorikan cukup. Ini istirahat malam loh ya, bukan misalnya kita tidur siang 2 jam, lalu berarti malamnya kita hanya perlu tidur selama 4 jam, itu perhitungan yang salah,” terang dr.Yanni. “Tubuh kita memproduksi berbagai macam hormon dan level tertinggi dari hormon-hormon tersebut ialah pada pagi hari, yaitu antara subuh sampai pukul 8 pagi,” lanjut beliau. Hal ini berarti, apabila kita tidak memperoleh istirahat yang cukup pada malam hari maka dalam jangka panjang akan menimbulkan efek yang serius bagi tubuh.

Sebuah hasil studi kesehatan di Spanyol menyatakan bahwa individu normal (orang *sehat* yang tidak memiliki riwayat penyakit jantung) yang memiliki waktu tidur kurang dari 6 jam dalam satu malam memiliki risiko peningkatan mengalami penyumbatan pembuluh darah atau dalam istilah medis disebut dengan *aterosklerosis* sebanyak 27 persen, serta individu normal yang memiliki waktu tidurnya lebih minim lagi berisiko mengalami serangan jantung lebih tinggi 50 persen dibandingkan dengan individu normal yang memiliki

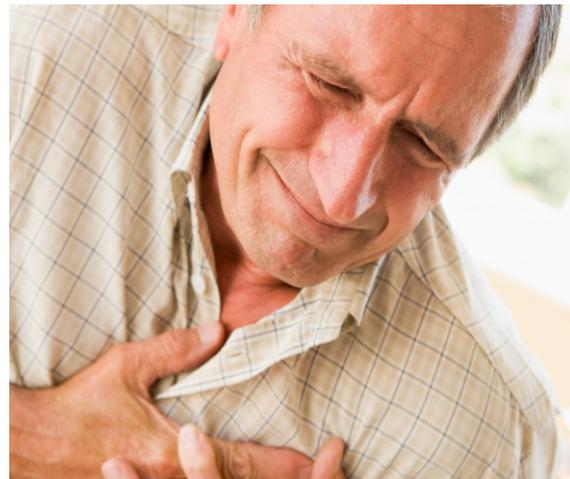
waktu tidur cukup, juga meningkatkan risiko terkena stroke sebanyak 15 persen tanpa dipengaruhi oleh berapapun usia individu tersebut. Dengan kata lain, penyakit jantung dapat menyerang siapa saja dalam rentang usia berapapun bergantung pada pola hidup dan kebiasaan yang dilakukan. Maka dari itu, *kawan-kawan*, kebiasaan begadang seringkali dikaitkan dengan beberapa faktor peningkat risiko terkena penyakit jantung seperti gula darah tinggi, tekanan darah tinggi, dan obesitas. Istirahat malam berperan penting dalam kemampuan tubuh untuk memperbaiki kerusakan pada pembuluh darah dan jantung, maka dari itu individu dengan kebiasaan begadang ditemukan lebih rentan mengidap penyakit jantung. Selain aterosklerosis, penyakit jantung yang bisa dialami oleh pengidap insomnia atau kurang tidur, antara lain gangguan irama jantung (*aritmia*), gagal jantung, dan serangan jantung.

Skema ini dijelaskan dengan baik oleh dr.Yanni yang memberikan contoh mengenai bagaimana kebiasaan begadang dapat mempengaruhi risiko seseorang terkena penyakit jantung. “Jadi begini (hubungannya), tubuh kita *kan* memproduksi berbagai jenis hormon ya, salah satunya ialah hormon kortisol yang berfungsi untuk mengendalikan stress yang dapat disebabkan oleh aktivitas berat, stres fisik, maupun stres emosional. Contoh aktivitas berat ya begadang ini, selain itu begadang juga dapat mengakibatkan stres fisik karena tubuh kita tidak mendapatkan istirahat yang cukup. Maka dari itu, begadang akan

menyebabkan hormon kortisol meningkat (karena dipicu oleh stres dan aktivitas berat) sehingga akhirnya bisa mengganggu kerja jantung, tepatnya pada kerja sistem saraf simpatis. Sistem saraf simpatis ini apabila terganggu akan mengakibatkan penyempitan pembuluh darah dan peningkatan detak jantung, *makanya* orang begadang biasanya berdebar-debar, *ya itu* karena kerja saraf simpatis ini. Selain itu, begadang juga menyebabkan penumpukan kalsium di dalam darah, yang menimbulkan plak pada dinding pembuluh darah dan akhirnya terjadilah penyempitan pembuluh darah tersebut.” terang beliau.

*Kabar baiknya* ialah, keseluruhan faktor peningkat risiko ini merupakan faktor jangka panjang pada individu normal dan dapat diperbaiki seiring dengan mengurangi faktor-faktor tersebut. Meskipun individu tetap berpotensi untuk mengalami kematian jantung mendadak yang dapat diakibatkan oleh serangan jantung maupun gangguan irama jantung, namun dr. Yanni menyatakan bahwa seluruh faktor peningkat risiko dapat ditekan lajunya melalui perubahan pola hidup. “Pada dasarnya untuk memahami penyempitan pembuluh darah yang biasa kita kenal dengan sebutan jantung koroner adalah hal yang terjadi pada semua orang. Faktor-faktor risiko tadi *lah* yang mempercepat lajunya, misalnya seseorang mengalami penyempitan pembuluh darah sebesar 80% seharusnya saat usia 80 tahun namun akibat gaya hidup yang tidak sehat seperti begadang, merokok, dan faktor lainnya

akhirnya mengalami penyempitan sebesar 80% tersebut pada usia 24 tahun. Tentunya hasil ini (penyempitan pembuluh darah) ditimbulkan akibat kebiasaan jangka panjang, tidak serta merta sekejap dalam semalam,” ujar beliau. “Namun jangan salah kaprah juga, ada akibat langsung yang bisa kita rasakan setelah begadang, misalnya gangguan irama jantung seperti yang sudah saya katakan tadi. Misalnya malam ini begadang, lalu besok paginya berdebar-debar, nah salah satu faktor kematian jantung mendadak *kan* akibat gangguan irama, jadi jangan sepele juga akan kebiasaan yang kita lakukan sekecil apapun itu.” pungkask beliau.



Menelisik betapa pentingnya menjaga kesehatan jantung dan untuk mencegah penyakit jantung menghampiri, dr. Yanni pun membagikan kiat-kiat kesehatan jantung atau upaya *prevensi primer* yang terangkum dalam “SEHAT” yang merupakan singkatan dari Seimbangkan gizi, Enyahkan rokok, Hindari stress, Ambil tekanan darah, dan Teratur berolahraga. Berikut penjelasannya:

## Seimbangkan Gizi

Kiat ini dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan dan minuman yang dapat memenuhi makro maupun mikro nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. “Seringkali misalnya kita melakukan suatu jenis diet tertentu, kita menghilangkan salah satu nutrisi dalam makanan kita, sebenarnya itu yang harus diubah *mindset*-nya,” terang dr. Yanni. Selain itu, pola makan dengan jumlah lemak dan garam yang tinggi seharusnya dihindari dikarenakan dapat meningkatkan risiko adanya plak yang menyumbat pembuluh darah jantung.



## Enyahkan Rokok

Merokok, *apapun bentuk dan jenis rokok yang digunakan*, dapat menyebabkan rusaknya pembuluh darah jantung. Selain itu, merokok juga dapat berakibat buruk tidak hanya bagi orang yang merokok secara langsung (perokok aktif) namun juga bagi mereka yang menghirup asap rokok (perokok pasif).



## Hadapi dan Atasi Stres

Stres, baik secara emosional maupun fisik, dapat mempengaruhi kesehatan jantung. Dalam jangka panjang, stres dapat menurunkan daya tubuh dan akhirnya memicu timbulnya berbagai penyakit termasuk penyakit jantung. Maka dari itu, dengan manajemen stres yang baik, kita juga turut menjaga kesehatan jantung.



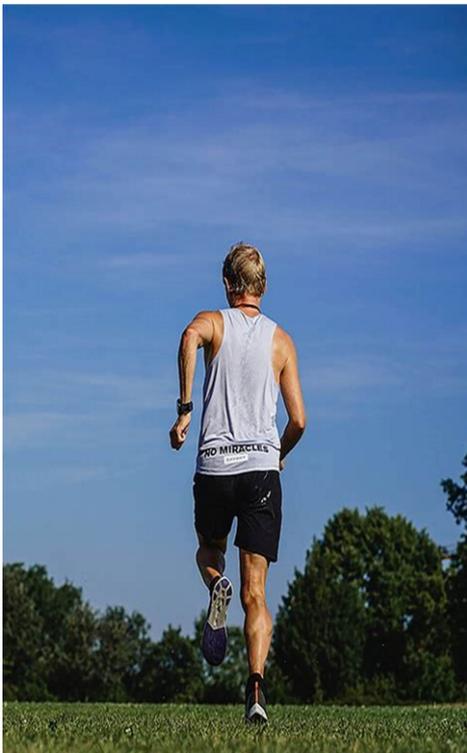
## Ambil Tekanan Darah

Ambil tekanan darah artinya periksakan tekanan darah secara teratur. Tekanan darah tinggi atau *hipertensi* ialah salah satu faktor risiko penyakit jantung, maka dengan rutin memeriksa tekanan darah, kita dapat berjaga dan mengupayakan tekanan darah yang stabil. "Tekanan darah yang tinggi, lalu tidak kita periksakan sehingga kita tidak mengambil upaya untuk membuatnya stabil, dapat menjadi permanen dan akhirnya kita terkena hipertensi." pungkas dr. Yanni.



## Teratur Berolahraga

Berolahraga memang menjadi salah satu kiat terbaik bagi kesehatan, tak terkecuali bagi kesehatan jantung. Olahraga dapat kita lakukan dengan metode "FITT" yaitu *Frequency, Intensity, Time, dan Type*. *Frequency* atau frekuensi ialah seberapa lama kita berolahraga, yang mana disarankan untuk berolahraga minimal 2-3 kali dalam seminggu, setiap hari lebih baik. *Intensity* atau intensitas, dimana kita dapat mengatur terlebih dahulu intensitas dalam berolahraga dimulai dari intensitas rendah maupun sedang, seperti berjalan maupun bersepeda. Selanjutnya ialah *Time* atau waktu, merupakan durasi yang disarankan dalam sekali berolahraga, yang dapat dilakukan dalam durasi 30-60 menit. Terakhir yaitu *Type* atau tipe olahraga ialah jenis olahraga yang dapat disesuaikan untuk tujuan kita berolahraga; misalnya untuk kesehatan jantung kita dapat melakukan *jogging*, bersepeda, berenang, ataupun *competitive games* seperti basket dan voli.



Kesehatan jantung adalah hal yang perlu kita perhatikan sejak usia muda. Tidak salah pula apabila kita mulai mempertimbangkan melakukan *medical check-up* secara rutin untuk mengetahui kesehatan jantung maupun tubuh kita secara keseluruhan. Pola hidup sehat, mengonsumsi gizi seimbang, menghindari rokok, menghindari begadang, dan mengontrol tekanan darah ialah hal-hal sederhana yang dapat kita lakukan agar terhindar dari penyakit jantung. Begadang, meskipun tidak selalu menimbulkan dampak serius yang instan terhadap tubuh, apabila dilakukan secara terus menerus dapat menjadi bom waktu yang dapat meledak kapan saja. *Selagi kita dapat menghindarinya sebaik mungkin, mengapa tidak?* Untuk itu, jangan lupa jaga kesehatan jantungmu dengan melakukan metode SEHAT



## Malpraktik Kesehatan dalam Kacamata Hukum

Pelayanan kesehatan pada dasarnya bertujuan untuk melakukan pencegahan dan pengobatan terhadap penyakit. Pelayanan tersebut berupa pelayanan medis yang diberikan dokter kepada pasien yang membutuhkan penyembuhan dari sakit yang dideritanya. Dokter berkewajiban memberikan pelayanan dengan upaya maksimal dengan tujuan agar pasien dapat sembuh dari sakit dan pulih kesehatannya.

Kedudukan pasien yang semula sangat bergantung kepada dokter dalam tindakan medis, kini berubah menjadi kedudukan yang sederajat. Dalam hal ini, seorang dokter wajib untuk mendapatkan persetujuan dari pasien terhadap setiap tindakan yang akan dilakukan. Disamping itu, pasien juga berhak untuk menolak serta mendapatkan penjelasan mengenai setiap tindakan yang ditawarkan dokter. Hal tersebut sering disebut sebagai informed consent.

Hubungan hukum antara dokter dengan pasien ini menimbulkan hak dan kewajiban antar kedua belah pihak. Sederhananya dokter dengan profesinya berkewajiban untuk mengobati dan

menyembuhkan pasiennya. Adapun pasien memiliki hak untuk memperoleh tindakan penyembuhan dari penyakit yang dideritanya. Namun, tindakan yang diberikan oleh dokter adakalanya tidak berhasil sesuai dengan harapan kedua belah pihak. Dokter tidak berhasil menyembuhkan pasien atau bahkan memperburuk keadaan pasien seperti cacat tubuh hingga kematian. Dalam peristiwa tersebut, dokter diduga melakukan kelalaian atau kealpaan yang dalam dunia kesehatan sering disebut sebagai malpraktik dibidang kesehatan.

Malpraktik tidak merujuk hanya kepada satu profesi tertentu. Malpraktik juga merujuk pada beberapa profesi seperti dokter, dokter gigi, advokat, notaris dan akuntan. Setiap profesi tersebut memiliki kode etik masing-masing sebagai pedoman dalam menjalankan tugasnya. Selain kode etik, ada juga beberapa peraturan perundang-undangan yang juga dijadikan dasar bagi organisasi profesi untuk memeriksa apakah ada pelanggaran dalam pelaksanaan tugas.

Saat ini pengaturan mengenai malpraktik dibidang kesehatan



berpedoman pada Undang-Undang Nomor 23 Tahun 1992 Tentang Kesehatan dan Undang-Undang Nomor 29 Tahun 2004 Tentang Praktik Kedokteran. Namun pada peraturan perundang-undangan Indonesia yang berlaku saat ini tidak ditemukan pengertian malpraktik itu sendiri. Pengertian malpraktik justru didapati dalam Pasal 11 ayat (1) huruf b Undang-Undang Nomor 6 Tahun 1963 Tentang Tenaga Kesehatan yang mana telah dinyatakan dihapus oleh Undang-Undang Nomor 23 Tahun 1992 Tentang Kesehatan. Oleh karena itu secara perundang-undangan, menurut Dr. H. Syahrul Machmud, S.H., M.H., ketentuan Pasal 11 ayat (1) huruf b UU Tenaga Kesehatan dapat dijadikan acuan makna malpraktik yang mengidentifikasikan malpraktik dengan melalaikan kewajiban, berarti tidak melakukan sesuatu yang seharusnya dilakukan. Hal tersebut sejalan dengan apa yang disampaikan oleh Dosen Hukum Administrasi Negara, Pak Kadek Cahya Susila Wibawa, SH, MH menjelaskan malpraktik dibidang kesehatan sebagai setiap perbuatan yang menimbulkan kerugian sebagai akibat kesalahan atau kelalaian tenaga kesehatan.

Dalam prinsip dasar hukum kedokteran terdapat 4 (empat) unsur tindakan malpraktik dibidang kesehatan yang meliputi adanya duty (kewajiban) yang tidak dilaksanakan, adanya dereliction of that duty (penyimpangan kewajiban), terjadinya damage (kerusakan) dan terbuktinya direct causal relationship (berkaitan langsung) antara pelanggaran kewajiban dengan kerugian. Keempat unsur tersebut menjadi tolak ukur setiap tindakan tenaga kesehatan untuk menilai adanya perbuatan malpraktik atau tidak.

Bentuk pidanaanaan bagi pelaku malpraktik setiap profesi itu berbeda-beda tergantung pada masing-masing peraturan perundang-undang yang mengaturnya. Pak Kadek mengatakan pidanaanaan bagi pelaku malpraktik dibidang kesehatan sifatnya khusus karena diatur didalam undang-undang tersendiri yakni dalam Undang-Undang Nomor 29 Tahun 2014 Tentang Praktik Kedokteran. Segala hal yang berkaitan dengan pidanaanaan pelaku malpraktik dibidang kesehatan pengaturannya menginduk ke undang-undang tersebut. Pada Pasal 75-80 disebutkan tindakan apa saja dan bentuk pidanaanaan seperti apa yang diberikan bagi pelaku malpraktik khususnya dokter dan dokter gigi. Meskipun pengaturannya bersifat khusus, jenis sanksi pidananya tidak berbeda yaitu hanya berupa pidana penjara dan/atau denda. Bentuk pidanaanaan yang paling berat yaitu pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun atau denda paling banyak Rp 300.000.000,00 (tiga ratus juta rupiah) bagi pelaku malpraktik yang dengan sengaja mempekerjakan dokter atau dokter gigi yang tidak memiliki surat izin praktik.

Tindakan tenaga kesehatan yang dapat dikategorikan sebagai malpraktik

dibidang kesehatan yaitu setiap perbuatan yang menimbulkan kerugian sebagai akibat kesalahan atau kelalaian tenaga kesehatan. Pak Kadek mengatakan, sehingga apabila diurai lagi maka menjuru ke suatu perbuatan yang melalaikan kewajiban, melakukan sesuatu yang seharusnya tidak boleh diperbuat dan mengabaikan sesuatu yang seharusnya dilakukan oleh tenaga kesehatan. Tindakan malpraktik juga dapat dikatakan sebagai perbuatan melakukan sesuatu yang seharusnya tidak diperbolehkan baik karena sumpah jabatan maupun karena sumpah sebagai tenaga kesehatan.

Lebih konkretnya, tindakan-tindakan seperti apa saja yang dikategorikan sebagai malpraktik dibidang kesehatan dapat ditemukan didalam Pasal 75-80 Undang-Undang Nomor 29 Tahun 2014 Tentang Praktik Kedokteran. Tindakan-tindakan tersebut seperti sengaja melakukan praktik tanpa izin praktik, menggunakan gelar palsu, merekayasa metode-metode pengobatan, memasang papan nama palsu, tidak membuat rekam medis, hingga memperkerjakan dokter atau dokter gigi tanpa izin praktik.

Contoh kasus malpraktik dibidang kesehatan yang menurut Pak Kadek cukup terkenal dialami oleh Siti Chomsatun yang hingga mengajukan gugatan ke Pengadilan melawan Rumah Sakit Kramat 128. Pada bulan April 2009, Siti Chomsatun menjadi pasien di Rumah Sakit Kramat 128 karena mengalami penyakit berupa pembengkakan kelenjar tiroid (gondok). Akhirnya pada tanggal 13 April 2009, Siti Chomsatun menjalani operasi pengangkatan tiroid oleh salah satu dokter spesialis Rumah Sakit Kramat 128 yaitu Dr. Taslim Mansur Sp.B. Setelah menjalani operasi dan rawat jalan hingga keadaannya membaik, Siti

Chomsatun akhirnya diperbolehkan pulang ke rumah.

Pada Februari 2010 Siti Chomsatun kembali menjadi pasien Rumah Sakit Kramat 128 dikarenakan mengalami sesak nafas yang ternyata disebabkan oleh cedera saraf disekitar pita suara akibat operasi pengangkatan tiroid pada Maret 2009 silam. Awalnya kasus yang menimpa Siti Chomsatun ini diselesaikan melalui jalur mediasi. Namun, proses mediasi tersebut tidak membuahkan hasil sehingga kasus ini digugat oleh Siti Chomsatun ke Pengadilan Negeri Jakarta Pusat. Kasus ini dimenangkan oleh Siti Chomsatun sehingga mengharuskan pihak Rumah Sakit Kramat untuk melaksanakan putusan berupa ganti rugi sebesar Rp. 17.620.933.

Tindakan Siti Chomsatun dalam memperjuangkan hak nya perlu ditiru orang-orang yang merasa dirugikan atas adanya malpraktik yang dialami. Sebagai objek suatu tindakan medis harus sadar hukum dan peka terhadap permasalahan hukum yang terjadi disekitar ataupun yang dialaminya sendiri. Terkhusus disini terhadap permasalahan malpraktik medis yang harus dipertanggungjawabkan oleh dokter maupun tenaga medis lainnya apabila terdapat suatu kerugian yang disebabkan oleh dokter ataupun tenaga medis tersebut.



Dalam melaksanakan suatu tindakan medis perlunya suatu kehati-hatian dan perhatian khusus jangan sampai terjadinya kealpaan ataupun kelalaian yang bisa menyebabkan suatu tindakan malpraktik. Tindakan tersebut akan merugikan pasien dan berujungkan suatu pertanggungjawaban pidana yang harus dihadapi bagi dokter maupun tenaga medis lainnya.

*Penulis:*  
*Hanifatun Nisa*

# Upaya di Sela-sela Kehidupan



Sejak Covid-19 memasuki Indonesia pada Maret 2020, seluruh tingkat pendidikan mulai dari TK, SD, SMP, SMA, bahkan Perguruan Tinggi melaksanakan pembelajaran dari rumah. Pembelajaran dilakukan melalui media *online*. Media *online* yang sering digunakan untuk proses pembelajaran ialah Zoom, Ms. Teams, dan Google Meets. Oleh karena itu, baik mahasiswa/i banyak menghabiskan waktu mereka untuk berada di depan layar laptop. Selain melaksanakan kegiatan perkuliahan, para mahasiswa/i juga melakukan kegiatan lain dengan media *online*. Mulai dari rapat, tugas kelompok, lomba, magang, seminar, dan masih banyak hal lain yang mengharuskan mereka untuk duduk dan menatap layar laptop. Akibatnya, mereka kerap mengabaikan masalah kesehatan. Apalagi bagi mahasiswa yang menerapkan Sistem Kebut Semalam (SKS) ketika menjelang ujian. Mereka

rela tidak tidur demi mempelajari yang akan diujikan esok hari.

Oleh karena itu, LPM Gema Keadilan BEM FH Undip 2021, melakukan sebuah wawancara untuk mengulik lebih dalam lagi tentang sudut pandang kesehatan bagi mahasiswa. Wawancara ini dilakukan dengan narasumber yang merupakan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Undip angkatan 2017, yaitu Alvyn Dio Ramadhan. Menurut Alvyn, kesehatan merupakan hal yang penting bagi semua orang, tidak terkecuali mahasiswa. Apabila hal kita sehat, maka kita dapat menjalani aktivitas dengan maksimal, termasuk juga menjalankan agenda perkuliahan.

Namun, bagi beberapa mahasiswa menjaga kesehatan merupakan hal yang sulit untuk dilakukan, apalagi di tengah kesibukan yang mereka jalani. Kesulitan untuk menjaga kesehatan ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor



mulai dari banyaknya kegiatan dan tugas yang membuah mereka harus terjaga hingga larut malam. Apabila *time management* mereka kurang baik, maka kesehatan akan terabaikan dan mengakibatkan tubuh menjadi kurang sehat. Tubuh yang kurang sehat ini akan mudah untuk terserang berbagai penyakit. Oleh karena itu, menjaga kesehatan merupakan suatu keharusan, apalagi ketika kita masih berada diusia yang muda.

Ada beberapa tips yang dibagikan oleh Alvyn kepada sesama mahasiswa untuk dapat senantiasa sehat. Tips yang pertama adalah mengatur dan menjaga pola makan, mengkonsumsi sayur dan buah, serta mengurangi makanan instan dan siap saji. Selanjutnya, kita

disarankan untuk minum air putih yang cukup, sebanyak 2-3 liter perhari. Selain menjaga pola makan, kita tidak boleh lupa untuk berolahraga. Rutin olahraga tiga kali seminggu dengan durasi 60 menit sudah cukup bagi kita. Tidak perlu olahraga yang berat, olahraga ringan seperti *jogging* dan melakukan gerakan aerobik, sudah cukup. Selain makan dan olahraga, ternyata kita juga perlu menjaga kesehatan rohani kita. Seperti menghindari stres, dengan cara meluangkan sedikit waktu untuk bersenang-senang melalui kegiatan positif.

Selain itu, menjaga waktu tidur juga diperlukan. Agar tubuh selalu fit dan tidak mudah kelelahan. Selain faktor kesehatan dari dalam diri, kita juga harus memperhatikan faktor kesehatan dari luar. Seperti menjaga kebersihan, lingkungan yang bersih akan memberikan dampak yang baik bagi jiwa dan raga kita. Dengan melakukan tips ini, diharapkan kita sebagai mahasiswa dapat tergerak hatinya untuk menjaga kesehatan. Karena di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat.

**Penulis:**  
**Harani Putri**

## Opini Mahasiswa

# KIAT SEHAT MAHASISWA ALA RAFIF WARDHANA



Kehidupan perkuliahan menawarkan kita berbagai jenis kehidupan kampus, ada kehidupan kampus “kupu-kupu” alias kuliah-pulang, yang bagi sebagian mahasiswa terkesan *flat* namun bisa membuat kita lebih santai dan banyak memiliki waktu luang atau kehidupan “kura-kura”, kuliah-rapat yang tampak asik tapi sebenarnya sangat menyita waktu. Masing-masing jenis memiliki keunggulannya tersendiri tergantung dari sudut mana kita melihatnya.

Dari dua jenis kehidupan kampus, sepertinya Rafif Wardhana lebih cenderung menikmati kehidupan kampus “kura-kura”. Pemuda yang sudah memasuki tahun kedua perkuliahan ini menuturkan ia merupakan mahasiswa yang terbilang banyak kegiatan.

Bayaknya aktivitas kampus tak jarang membuat mahasiswa kelelahan dan jatuh sakit. Beruntungnya Rafif tidak pernah mengalami sakit parah efek dari banyaknya kegiatan.

“Kalau sakit *drop* belum pernah, tapi kalau masuk angin ringan pernah,” ujarnya.

Undip sendiri ternyata memiliki klinik yang menyediakan layanan kesehatan bagi

mahasiswa yaitu Klinik Pratama yang menyediakan dua orang dokter praktik, empat orang perawat, dan apoteker. Namun, Rafif memiliki cara *simple* untuk menyembuhkan masuk anginnya, ia hanya perlu istirahat satu sampai dua jam untuk memulihkan mauk angin.

“Mungkin mereka belum *aware* aja seberapa pentingnya kesehatan untuk mereka berkegiatan, dan mungkin juga mereka *ngerasa* dengan pola hidup yang sekarang mereka *jalanin* tubuh mereka masih terasa sehat. Aku bakal *nyaranin* mereka buat hidup lebih sehat, cuma pada akhirnya pola hidup kembali ke pilihan pribadi masing,” paparnya.

Pola hidup sehat sangat penting diterapkan apalagi mengingat aktivitas mahasiswa yang terbilang padat. Rafif menilai pola hidup sehat sebenarnya sangat mudah, hanya perlu menjaga pola makan, pola tidur, dan olahraga yang teratur

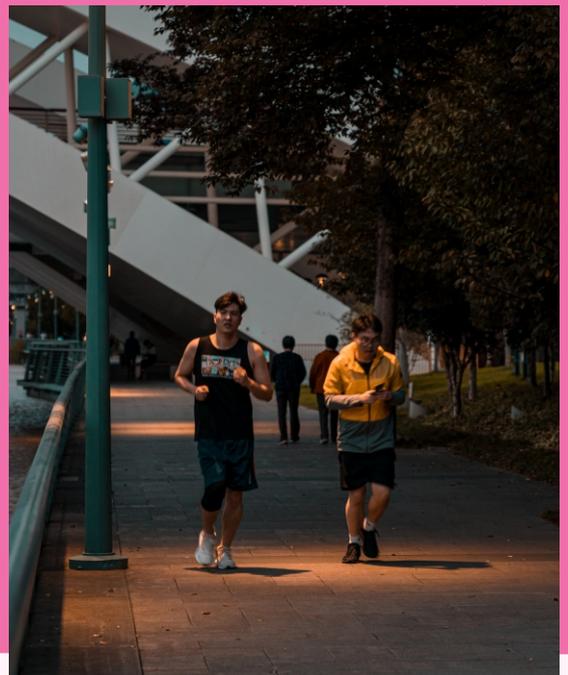
Banyak jenis olah raga ringan yang bisa dilakukan mahasiswa di tengah kesibukannya guna menjaga kesehatan, salah satunya *jogging* ringan.

“Sebenarnya jenis olahraga yang baik itu tergantung dari masing-masing orang karena tujuan orang berolahraga

itu beda-beda. Kalo tujuannya sekedar *fit*, *jogging* ringan seminggu sekali cukup. Tapi kalau tujuannya untuk *ngebentuk* massa otot, jelas *ga* cukup. *Pas* di Tembalang aku kurang lebih dua kali seminggu lari di stadion Undip. Tempatnya nyaman dan gratis,” tutur Rafif.

Rafif menambahkan bahwa tubuh layaknya sebuah kendaraan yang memerlukan *maintenance* untuk menjaga performanya. *Maintenance* bisa dimulai dari mengubah pola hidup seperti tidur teratur, makan makanan yang bernutrisi dan berolahraga.

Penulis: Syifa Pramadina  
Narasumber: Rafif wardhana  
Sumber gambar: pexels.com



Mengenal

# Dr. Reisa,

Dokter Cantik Dengan Segudang Prestasi



Berbicara mengenai dunia kesehatan, siapa yang tidak mengenal Dokter Reisa? Dokter berparas cantik dengan segudang prestasi ini cukup menarik perhatian publik sejak kehadirannya dalam ragam acara di beberapa stasiun televisi di Indonesia.

Lahir di Malang pada tanggal 28 Desember 1985, Reisa Kartikasari atau Reisa Kartikasari Broto Asmoro telah memulai karirnya sejak duduk di bangku Sekolah Menengah Atas (SMA) sebagai seorang model. Tidak berhenti di sana, Dr. Reisa kemudian berhasil meraih gelar sebagai lulusan Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan pada tahun 2009. Dimana setelah kelulusannya, ia

bekerja di Rumah Sakit Polri Raden Said Soekanto Kramat Jati, sebagai tenaga medis forensik.

Seolah tidak puas dengan keberhasilannya, Dr. Reisa terus menggali potensi diri dengan mengikuti ajang pemilihan Puteri Indonesia dan berhasil mendapat gelar Puteri Indonesia Lingkungan pada tahun 2010. Di tahun yang sama, ia juga sempat mewakili Indonesia pada ajang Miss International. Tidak heran jika wanita cantik ini memiliki kharisma yang anggun nan mempesona.

Karir panjang yang telah dilaluinya semakin sempurna, dilengkapi oleh seorang suami yakni Pangeran Tedjodiningrat Broto Asmoro, salah seorang bangsawan dari Keraton Surakarta. Dari pernikahannya dengan Pangeran Surakarta pada 2012 silam, dokter cantik ini dikaruniai dua orang

anak, seorang putera dan puteri. Pun menjadikannya memiliki nama lengkap Reisa Kartikasari Broto Asmoro.

Jika kebanyakan orang akan berhenti berkarir setelah menikah. Dr. Reisa ternyata menepis kenyataan itu. Suaminya justru sangat mendukung karir Reisa. Tak heran jika dokter cantik ini semakin eksis dalam dunia publik. Bahkan belum lama ini, ia dipercaya untuk masuk ke dalam Tim Penanganan Covid-19 setelah dirinya berani menyampaikan informasi terkait kasus Covid-19 melalui Konferensi Pers pada tahun 2020.

Sibuk dalam Tim Penanganan Covid-19 tidak menyurutkan semangat Dr. Reisa untuk tetap menjalankan perannya sebagai publik figur yang menginspirasi. Terbukti dari keaktifannya dalam membagikan tips kesehatan melalui kanal

podcast Spotify dan Youtube-nya. Salah satu tips yang diberikan ialah cara agar tetap bugar di era normal baru.

Dokter cantik ini mengatakan bahwa hal utama yang harus dijaga di era normal baru ialah menjaga kesehatan, menjaga tubuh, dan menjaga kesehatan lingkungan. Ia menambahkan agar kita tetap harus mengikuti protokol kesehatan sebagai bagian dari Pola Hidup Bersih dan Sehat.

Demi menjaga pola hidup yang bersih dan sehat, Dr. Reisa menyarankan agar kita selalu menjaga jenis makanan yang kita konsumsi, senantiasa mengkonsumsi gizi seimbang, perbanyak minum air putih, serta



yang tidak kalah penting yaitu cukup tidur. Tidur bagi sebagian orang bukan merupakan prioritas utama, banyak dari kita yang masih menyepelekan pentingnya tidur yang cukup, padahal Dr. Reisa mengatakan bahwa tidur yang cukup akan mengurangi stres.

Tips lainnya yang juga disampaikan oleh dokter cantik ini ialah pentingnya rutin berolahraga. Selama Pandemi Covid-19, kita cenderung menghabiskan waktu di rumah hingga terasa jenuh dan mulai bingung ingin melakukan apa. Dalam hal ini, kita bisa mengisi kekosongan waktu dengan olahraga bersama seluruh anggota keluarga di rumah. Memang terkesan aneh melakukan olahraga di rumah dengan alat seadanya. Namun, demi menjaga agar tubuh tetap bugar, kita harus mau memanfaatkan waktu senggang untuk berolahraga. Selain meminimalisir penyebaran Covid-19 di lingkungan keluarga, olahraga di rumah juga dianggap mampu menjadi momen untuk bonding time dengan anak-anak. Hal itu akan menjadi momen sampai anak-anak dewasa dan tidak akan terlupakan lanjut dokter cantik itu saat membagikan tipsnya.

Terakhir, Dr. Reisa sangat menekankan, jika kita terpaksa harus keluar rumah karena adanya urusan yang mendesak mendesak, penerapan protokol kesehatan harus tetap dijaga. Biasakan untuk waspada dan menerapkan protokol kesehatan dimanapun kita berada.

Penulis: Ferbriani Dwi  
Sumber gambar: pexels.com  
Instagram: @reisabrotoasmoro &  
www.unsplash.com

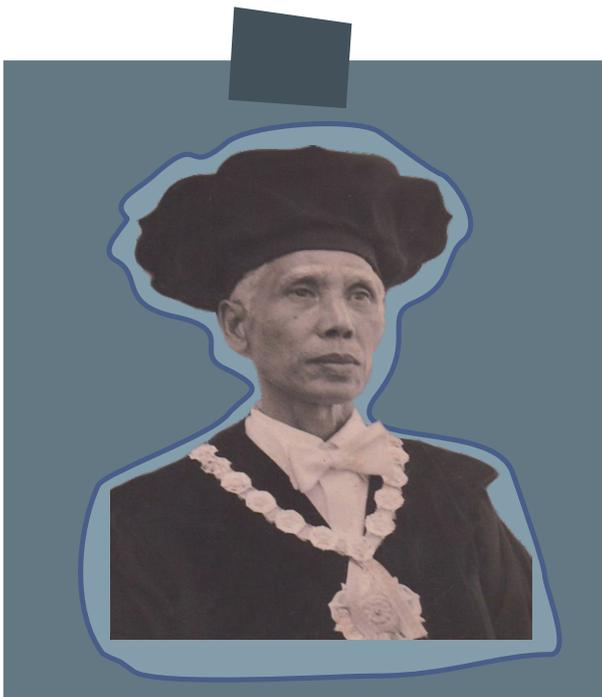
# Meneladani Karakter Dr. Sardjito :

Dokter dengan Jiwa Kemanusiaan yang Tinggi



Pada tahun 2019 lalu Presiden Joko Widodo menganugerahkan Prof. Dr. Sardjito gelar pahlawan nasional di Istana Negara. Hal tersebut bukan tanpa alasan. Pria yang pernah menjabat sebagai rektor di Universitas Gadjah Mada ini memiliki jasa yang cukup besar dalam dunia kesehatan sekaligus pendidikan. Beliau merupakan sosok ilmuwan pejuang yang fokus dan aktif di bidang kesehatan. Lalu, siapa sebenarnya Prof. Dr. Sardjito?

Prof. Dr. Sardjito adalah tokoh kesehatan sekaligus pendidikan yang lahir pada 13 Agustus 1889 di Keresidenan Madiun, Jawa Timur. Prof. Dr. Sardjito Menyelesaikan pendidikan formalnya di Sekolah Belanda di Lumajang dan melanjutkan pendidikannya di pendidikan dokter di STOVIA (sekolah kedokteran di zaman kolonial Belanda) hingga tahun 1915. Setelah lulus dari STOVIA beliau bekerja sebagai seorang dokter di Rumah Sakit Jakarta selama satu tahun, lalu pindah ke Institut Pasteur Bandung hingga tahun 1920. Sardjito juga pernah menempuh pendidikan di Belanda dengan disertasi berjudul Immunisatie togen bacillinire dysentriale Shigakruse. Sardjito juga pernah memperdalam pengetahuannya di Berlin serta John Hopkins University di Baltimore, AS pada tahun 1928-1924. Ia lalu tertarik untuk melakukan penelitian ketika mengikuti tim penelitian khusus influenza di Institut Pasteur. Pada saat itu penyakit



influenza memang sedang menjadi momok di masyarakat.

Sebagai sorang dokter sekaligus peneliti. Sardjito telah mencatatkan berbagai penemuanya, seperti obat penyakit batu ginjal (Calculusol) serta obat penurun kolestrol (Calterol). Selain itu, beliau juga berkontribusi dalam menciptakan vaksin anti infeksi untuk typhus, kolera, disentri, staflokoken, dan streptokoken.

Sebagai tokoh kesehatan, Prof. Dr. Sardjito dikenal sebagai perintis Palang Merah Indonesia. Selain itu, beliau turut berjasa dalam mengobati para pejuang kemerdekaan. Beliau membantu menyediakan obat-obatan dan vitamin bagi prajurit dan pada saat itu Sardjito juga berperan membangun pos kesehatan untuk tentara di Yogyakarta dan sekitarnya. Perjuangan Sardjito sebagai tokoh kesehatan tidak berhenti sampai disitu. Sardjito menjadi pelopor pembuat biskuit untuk tentara dan pelajar Indonesia yang sedang berjuang di medan perang. Biskuit tersebut kemudian diberi nama Biskuit Sardjito.

Pada pasca kemerdekaan, Sardjito turut menginisiasi Colombo Plan yang merupakan program restorasi pasca-Perang Dunia II. Momentum itu penting karena memperkenalkan Indonesia sebagai negara merdeka kepada dunia internasional.

Pada 5 Maret 1946, Prof. Dr. Sardjito bersama dengan Prof. Sutarman, Dokter Sanusmo, dan Dokter Pudjodarmohusodo mendirikan Fakultas Kedokteran RI di Klaten agar kawula muda Indonesia dapat meneruskan perjuangannya khususnya di bidang kesehatan. Fakultas tersebut kemudian berkembang menjadi Universitas Gadjah Mada dan Sardjito diangkat menjadi rektor pertama



dan menduduki jabatan itu selama 12 tahun. Ia mengembuskan napas terakhir pada 5 Mei 1970 di usia 81 tahun ketika beliau masih menjabat sebagai rektor Universitas Islam Indonesia (UII) pada 5 Mei 1970.

Untuk mengenang jasanya, namanya diabadikan sebagai nama Rumah Sakit Umum Pusat Dr Sardjito di Yogyakarta dan sebuah nama gedung Kuliah Umum (GKU) di kampus terpadu Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.

Dari perjuangan beliau, kita dapat meneladani karakter Prof. Dr Sardjito yang memiliki empati kepada seluruh masyarakat dan memiliki kemauan untuk turut serta dalam memperjuangkan kemerdekaan Indonesia. Sebagai penerus bangsa, kita dapat meneruskan perjuangan beliau khususnya di bidang kesehatan dengan terus menjaga kesehatan diri kita sendiri. Terutama di masa pandemi seperti ini, dimana kesehatan menjadi suatu hal yang sangat mahal. Maka sudah sepatutnya kita terus menjaga kesehatan kita dan selalu mengikuti protokol kesehatan agar kita terhindar dan turut memutus rantai penularan COVID-19.

Penulis: M. Rakha Farras

Sumber Gambar: Google

RESEP

# OVERNIGHT OATS



Seringkali dari kita banyak yang tidak terlalu suka atau malah melewatkan sarapan pagi karena alasan terburu-buru dan takut sakit perut, hingga muncul kebiasaan sarapan dibarengi makan siang. Padahal faktanya sarapan merupakan makan yang paling penting dilakukan. Dan ternyata banyak sekali manfaat yang diperoleh dengan kita makan pagi atau sarapan, mulai dari menjaga konsentrasi otak, menyeimbangkan metabolisme tubuh, memenuhi kebutuhan nutrisi harian, dan masih banyak lagi. Oleh karena itu, untuk membuat makanan pagi yang sehat, praktis dan mudah menu Overnight oats cocok disajikan untuk kalian yang ingin mulai untuk hidup sehat. Sehingga, kalian pun bisa lebih bersemangat memulai aktivitas setelah mengonsumsi menu ini. Nah, ini kalian bisa membuatnya sendiri di rumah!

## Bahan-Bahan:

- 40 gr rolled oats
- 120 ml susu cair
- 2 sdm selai kacang atau nutella
- 1 sdm chia seeds

## Pilihan Topping:

- Stroberi
- Kismis
- Kurma
- Almond
- Blueberi
- Pisang
- Yoghurt

## Langkah-Langkah:

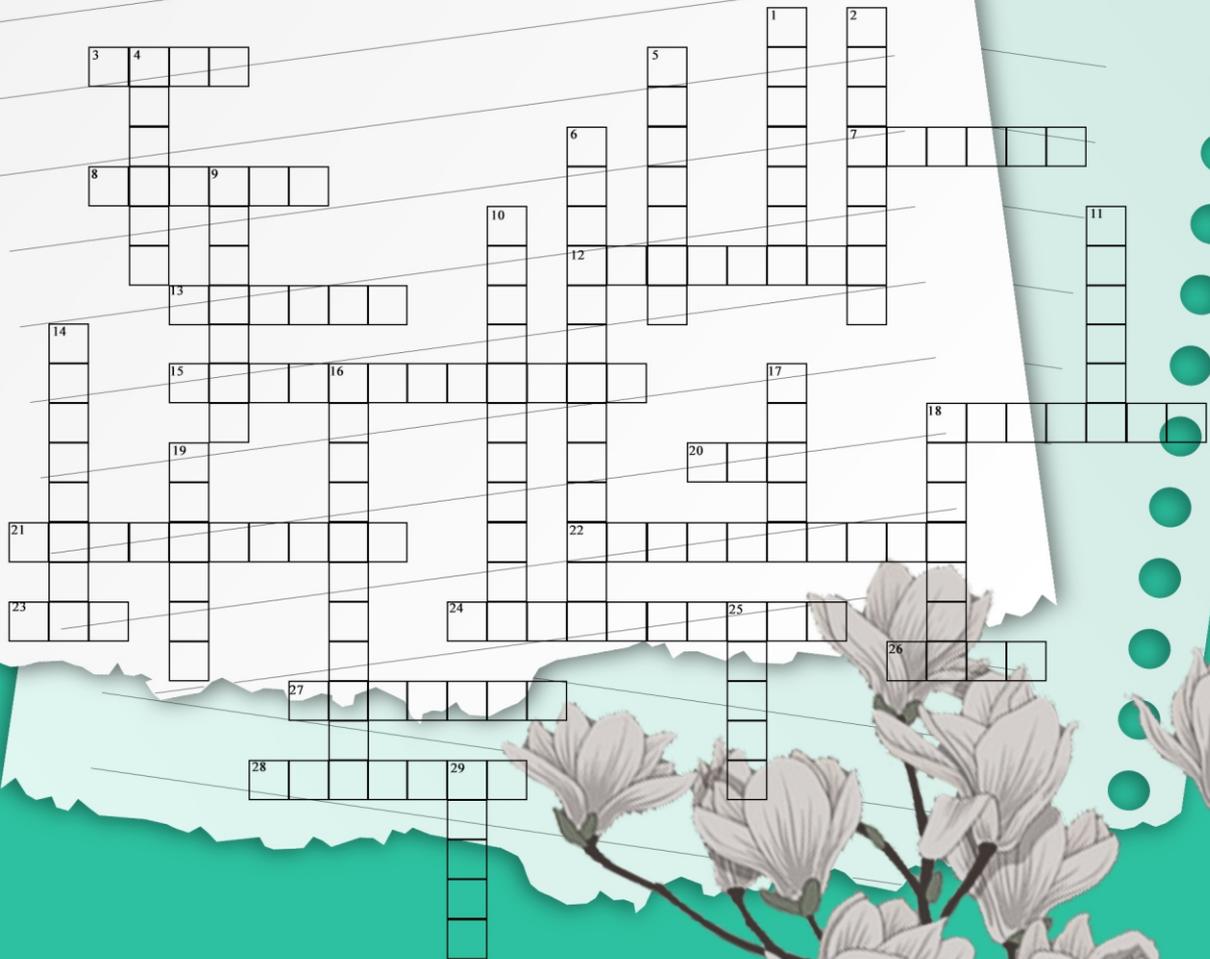
1. Masukkan rolled oats, selai kacang, dan chia seeds ke wadah kemudian aduk hingga rata
2. Setelah semua bahan tercampur dengan rata, masukkan topping pilihan anda dan aduk lagi dengan perlahan-lahan hingga semua bahan tercampur merata
3. Setelah semua bahan tercampur rata, masukkan ke dalam wadah yang kedap udara, tambahkan susu cair lalu aduk lagi hingga merata
4. Masukkan topping kismis dan simpan di kulkas selama satu malam

**Penulis:**  
**Annasai Naura**

sumber: [www.pickuplimes.com/recipe/peanut-butter-jelly-overnight-oats-114](http://www.pickuplimes.com/recipe/peanut-butter-jelly-overnight-oats-114)

# TEKA-TEKI

## Silang



### Mendatar

3. Kondisi tidak sadarkan diri dan tidak dapat memberikan respon apapun yang disebabkan karena penurunan aktivitas otak
7. Bersih, tidak ada kuman atau mikroorganisme lainnya
8. Tumor ganas
12. Kegemukan yang berlebih
13. Sayuran yang bermanfaat untuk kesehatan mata
15. Proses atau terapi cuci darah
18. Pigmen pemberi warna pada rambut, kulit, bulu, dan mata
20. Organisasi kesehatan dunia
21. Kondisi permukaan kulit wajah dengan bintik-bintik kecil menonjol
22. Obat untuk mencegah infeksi bakteri
23. Zat yang bersifat karsinogenik hasil dari pembakaran tembakau dalam rokok
24. Radang selaput otak
26. Kegiatan mengatur pola makan
27. Struktur organik yang terdapat dalam tubuh khususnya tulang dan tulang rawan serta diberbagai gigi, sendi, dan otot
28. Reaksi kulit akibat terpapar zat kimia

### Menurun

1. Latihan fisik yang berguna untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran tubuh
2. Pembiusan
4. Perawatan dengan mengharuskan pasien menginap di rumah sakit
5. Bagian atau jaringan tubuh yang mudah cedera
6. Penetralan toksin dalam tubuh
9. Arteri yang tersumbat oleh timbunan lemak dan menyebabkan penyakit jantung
10. Salah satu kandungan skincare untuk mengatasi jerawat dan memutihkan kulit
11. Penyakit (virus/bakteri/kuman) yang sudah dilemahkan yang digunakan sebagai kekebalan tubuh
14. Gangguan pernapasan kronis yang disebabkan oleh kerusakan alveolus
16. Spesialisasi atau Ilmu yang membahas tentang masalah kulit
17. Rabun Jauh
18. Bahan berbahaya dalam kosmetik yang berfungsi untuk memutihkan kulit
19. Sinonim amandel
25. Mengistirahatkan badan dan kesadaran
29. Antonim sakit

# Para Cerobong Asap

*Ting*

Cangkir berisi kopi hitam itu berdenting ketika Andra menaruhnya kembali di atas piring kecil berwarna coklat transparan. Ia terlihat sedang duduk bersama seorang pria tua di bawah remangnya lampu parkir. Pria tua itu berbadan sangat kurus dan napasnya terlihat sangat berat. Sudah sekitar sepuluh menit pria tua itu duduk di sampingnya, Andra terlihat tidak peduli dengan keberadaannya. Ia sibuk menikmati hangatnya kopi hitam buatan si Neng.

“Mengepul!” seru sang pria tua.

Andra kaget dan menyenggol cangkir kopinya, hampir saja kopi hitam buatan si Neng tumpah. Andra mendengus, ia hendak memarahi pria tua itu.

“Mengepul,” ucap pria tua itu dengan nada yang lebih kecil.

Andra yang tadinya hendak mengusir mengurungkan niatnya, ia heran dan bertanya pada pria tua itu, “Ada apa, Pak? Mengepul apa?”

“Mulutnya mengepul,” pria itu berucap sambil terus menatap tajam ke arah kafe yang dindingnya terbuat dari kaca. Semua orang dari parkir dan bahkan dari jalan raya saja bisa melihat tembus ke dalam kafe — ke orang-orang yang sedang bersantai menikmati kopi. Ramai sekali tempat itu, setiap hari selalu dipenuhi oleh muda-mudi yang *stylish*. Teramat keren sampai Andra tidak bisa menyangkal.

Pria tua itu diam lagi, tetapi matanya seakan menyiratkan sesuatu.

Andra masih dalam kebingungan, ia mengikuti arah tatapan sang pria tua — ke arah pengunjung kafe. Matanya memicing mengamati kumpulan anak muda yang *stylish* itu. Puntung rokok yang diselitkan di kedua jari mereka memercik merah saat mereka menghisapnya. Asap mengepul keluar dari mulut mereka, seperti cerobong asap tanda pembakaran. Andra kecil mungkin akan bertanya kepada ibunya, mengapa mulut orang-orang itu mengeluarkan asap? Apakah kebakaran dapat terjadi di dalam tubuh manusia?

Orang-orang itu terlihat menikmati kebakaran dalam rongga dadanya, merasakan api yang merambat ke aliran darahnya. Membakar setiap sel hidup dalam tubuhnya dan mengendap menjadi abu. Nampaknya tidak perlu pula memanggil pemadam kebakaran. Mungkin mereka membutuhkan kebakaran itu untuk menghangatkan tubuh.

Andra penasaran. “Lantas dikemanakan endapan abu itu selanjutnya?” gumamnya.

“Mereka menetap, terjebak.” Andra menoleh ke pria tua itu, tatapannya masih belum berubah sejak terakhir kali ia lihat.

Andra teringat gambar-gambar seram yang sering terpampang sebagai peringatan di berbagai bungkus rokok. “Kenapa memilih kata 'peringatan' untuk dimasukkan ke dalam desain bungkusnya, tidak cocok sekali, seharusnya ditulis dengan kata 'manfaat'.

Pasti perusahaannya tidak pandai memilih *designer* produk.” Andra kembali menyesap kopi hitamnya. Itu adalah tegukan terakhir dari kopinya, ada endapan ampas kopi di bawah cangkirnya. Terlihat seperti tanah yang habis terendam air hujan.

Ia kembali membayangkan abu bekas pembakaran rokok itu dalam tubuh manusia. Abu itu terjebak dan mengendap seperti ampas kopinya. Andra bergidik jijik karena terbayang paru-paru yang menghitam ketika dahulu melihatnya di internet. Gemas sekali, rasanya ingin ia rendam dalam deterjen dan ia peras paru-paru tersebut. Bila perlu ia akan menyikatnya sampai bersih.

Para muda-mudi itu tertawa, bergurau sembari menghisap rokoknya. Orang-orang itu sangat aneh. Mengapa mereka terlihat senang, padahal mereka terlihat seperti cerobong asap yang hidup. Sesekali mereka juga terlihat batuk-batuk kecil dan berdeham.

“Dahulu juga seperti itu, sampai akhirnya darah yang keluar,” ujar sang pria tua. Biasanya Andra akan acuh saat “mereka” menceritakan kisah semasa hidupnya, tapi sepertinya mendengarkan sebuah kisah pada malam ini bukanlah masalah bagi Andra.

“Terakhir, yang saya ingat, semuanya terlihat berbayang. Tidak pernah terpikir mengapa mempunyai paru-paru bisa menyiksa itu? ... dada saya terasa gatal ... dan sakit.”

Pria itu terbatuk-batuk, ia memukul-mukul dadanya hingga terdengar bunyi *bug! bug! bug!*

Andra yang melihatnya khawatir. “Saya tidak tahan,” ucap pria tua itu sebelum jatuh, ia tersungkur ke tanah. Andra berniat memegangnya, tapi yang tersentuh hanyalah angin. Kemudian dalam sekejap mata pria itu menghilang.

Andra menghela napas berat, ia benci mendengar kisah semasa hidup sosok-sosok tak kasat mata karena Andra hanya bisa mendengar cerita mereka tanpa bisa membantunya. Dan yang lebih menyebalkannya lagi, “mereka” masih ada di dunia karena penyesalan yang teramat berat, padahal itu semua dari kesalahan dan kelalaian mereka sendiri semasa hidupnya. Pria tua itu adalah sosok pertama yang ia temui, yaitu si Neng yang mahir membuat kopi.

“Dasar Para Cerobong Asap! Sudah sakit, barulah menyesal,” ucap Andra menggeleng-gelengkan kepala. Ia terlihat sedikit frustrasi. Nampaknya Andra juga harus berhenti membiarkan si Neng merasuki tubuhnya untuk sekadar membuat kopi.

“Terlalu banyak kafein juga tidak baik untuk tubuh.” Andra membereskan cangkirnya dan segera pergi ke dapur karyawan, berusaha melupakan cerita semasa hidup sang pria tua yang mati akibat ulahnya kecanduan merokok.

***Penulis:  
Rindu Pahlawati***

KEEP HEALTHY  
KEEP HEALTHY  
**KEEP HEALTHY**

●●● **FIGHT** ●●●

**COVID-19**



**LPM GEMAKeadilan**  
*AKTIF, DINAMIS, KRITIS*

Gedung Prof. Satjipto Rahardjo Fakultas Hukum Undip Lt. 3  
Jalan Prof. Soedarto, SH, Tembalang  
Kota Semarang, Jawa Tengah  
50275