

Edisi 60 Th.XV/Okt-Des 2019

# Kasih

Wahana Komunikasi RS. Panti Wilasa "Dr.Cipto"



**KENALI DAN ATASI PENYAKIT AKIBAT**

# **KOLESTEROL**

**SAYURAN**  
PENURUN KOLESTEROL

**CARA MUDAH HIDUP SEHAT  
BEBAS KOLESTEROL TANPA OBAT**

**WASPADA OBESITAS,**  
ATASI DENGAN POLA HIDUP SEHAT

**VERTIGO**

**ORANG TUA BEKERJA,**  
KEMANA HARUS MENITIPKAN BUAH HATI?

**Harmonisasi Kehidupan,  
Harapan Umat di Masa Advent**

*I Can't Fight This Feeling  
Anymore*

[www.pantiwilasa.com](http://www.pantiwilasa.com)

**INTRO**



Perayaan natal tahun ini berbeda mbah, dikemas dengan tradisi Jawa .... apik men...

lya ndhuk... kemasannya yang akrab dengan kita sehari-hari, tapi tanpa mengurangi makna Natal bagi kita...

**DAFTAR ISI**

<b>Fokus</b>	
Kenali dan Atasi Penyakit Akibat Kolesterol	01
<b>Artikel</b>	
Cara Mudah Hidup Sehat Bebas Kolesterol Tanpa Obat	04
Sayuran Penurun Kolesterol	08
Orang Tua Bekerja, Dimana Harus Menitipkan Buah Hati?	10
Waspada Obesitas, Atasi Dengan Pola Hidup Sehat	12
Vertigo	15
<b>Seputar RS</b>	
Perayaan Natal RS Panti Wilasa Dr. Cipto	17
Orientasi Karyawan Baru	17
Pelatihan BLS	17
RS. Panti Wilasa Hadir Di CFD Kitabisa.com	17
<b>Sketsa</b>	
I Can't Fight This Feeling Anymore	18
<b>Sentuhan Iman</b>	
Harmonisasi Kehidupan, Harapan Umat Di Masa Advent	19

**Salam Kasih**

**SAHABAT SEMUA ORANG**

Memiliki sahabat adalah hak setiap orang, walaupun memang tidak wajib sifatnya. Tidak perlu punya banyak sahabat, punya satu atau dua sahabat sudah cukup. Meskipun demikian bersahabat dengan semua orang adalah kualitas diri yang berpulang pada masing-masing pribadi. Persahabatan yang menghasilkan buah-buah positif adalah persahabatan yang produktif dan konstruktif.

Pembaca yang baik, tulisan tersebut mengingatkan saya pada tema natal tahun ini untuk menjadi sahabat bagi semua orang. Alangkah indahnya jika setiap kita memiliki hati untuk bisa bersahabat dengan semua orang. Tanpa memandang perbedaan yang dimiliki, baik suku, ras, agama, atau pun status sosial. Tetaplah memiliki hati untuk menjadi sahabat bagi semua orang, seperti pesan Tuhan "Kamu adalah sahabatKu, jikalau kamu berbuat yang Kuperintahkan kepadamu..."

Di penghujung tahun ini, kami tak henti-hentinya mengucapkan syukur karena majalah Kasih masih dapat menjumpai para pembaca setia. Kami berharap sajian yang menambah wawasan tentang kesehatan ini dapat menjadikan kita memiliki pola hidup yang sehat. Dengan kesehatan yang kita miliki, kita dapat menjadi sahabat bagi semua orang.



Cover:  
dr. Daniel Budi, Wibowo, M.Kes,  
dr. Yoseph Chandra, M.Kes  
Eka Rohadi Atmanto, SE,MM



\* Redaksi menerima artikel yang bersifat informatif dan edukatif

\* Redaksi berhak mengedit naskah yang masuk sepanjang tidak mengubah isi dan makna

Majalah Kasih diterbitkan oleh RS. Panti Wilasa "Dr.Cipto"  
**Penasehat** : Direktur RS. Panti Wilasa "Dr. Cipto", **Penanggung Jawab** : Dr. Sedyo Wahyudi, Sp.A,  
**Pemimpin Redaksi**: Bayu Nuskantono, **Redaksi** : Danu Ismoyo, Ida Lusiani, **Keuangan** : Tri Endah K,  
 Sri Hari Wahyuni **Sirkulasi** : Utami **Alamat redaksi** : Jl. Dr. Cipto 50 Semarang **Telp.** (024)  
 3546040 **Fax.** (024) 354604 **E-mail** : majalahkasih@pantiwilasa.com,  
**Website** : www.majalahkasih.pantiwilasa.com

# KENALI DAN ATASI PENYAKIT AKIBAT KOLESTEROL

Kolesterol merupakan zat yang diproduksi secara alami oleh organ hati, tetapi juga bisa ditemukan dalam makanan yang berasal dari hewan, seperti daging dan susu. Kolesterol diperlukan oleh tubuh untuk membentuk sel-sel sehat, memproduksi sejumlah hormon, dan menghasilkan vitamin D.

Menurut Dr. Yoseph Chandra, M.Kes, Wakil Direktur Pelayanan Medis RS. Panti Wilasa “Dr. Cipto”, meskipun penting bagi tubuh, kolesterol dapat mengganggu kesehatan jika kadarnya terlalu tinggi. “Kolesterol adalah lemak yang berguna bagi tubuh. Namun bila kadarnya di dalam tubuh terlalu tinggi, kolesterol akan menumpuk di pembuluh darah dan mengganggu aliran darah. Biasanya penyumbatan akan terjadi di jantung sehingga mengakibatkan penyakit jantung koroner dan di otak sehingga menyebabkan stroke”, ungkap Dr. Yoseph.

Lebih lanjut dr. Yoseph memaparkan bahwa berdasarkan Riset kesehatan dasar tahun 2018, 39,8 % penduduk Indonesia mengalami gangguan kolesterol bahkan di beberapa daerah di Indonesia memiliki tingkat gangguan kolesterol sampai 50 %. Untuk angka kematian akibat stroke dan jantung koroner masih menduduki penyebab kematian no 1 di Indonesia, dimana salah satu faktor resiko penyakit tersebut adalah gangguan kolesterol. Untuk mengetahui kadar kolesterol normal, perlu diketahui dulu jenis

kolesterol dan fungsinya. Pada dasarnya, kolesterol tidak bisa larut dalam darah. Oleh karena itu, hati memproduksi zat yang bernama lipoprotein untuk menyalurkan kolesterol ke seluruh tubuh. Ada dua jenis lipoprotein yang utama, yaitu:

- **Low-density lipoprotein (LDL)**

LDL berfungsi membawa kolesterol ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah arteri. Apabila kadarnya terlalu tinggi, LDL akan menumpuk di dinding pembuluh arteri. LDL dikenal sebagai 'kolesterol jahat'.

- **High-density lipoprotein (HDL)**

HDL berfungsi mengembalikan kolesterol berlebih ke hati, untuk dikeluarkan dari tubuh. Oleh karena itu, HDL dikenal sebagai 'kolesterol baik'.

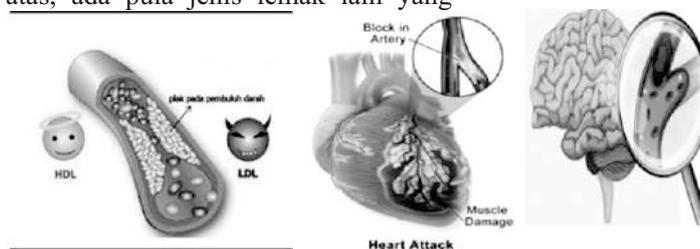
Selain dua jenis kolesterol di atas, ada pula jenis lemak lain yang

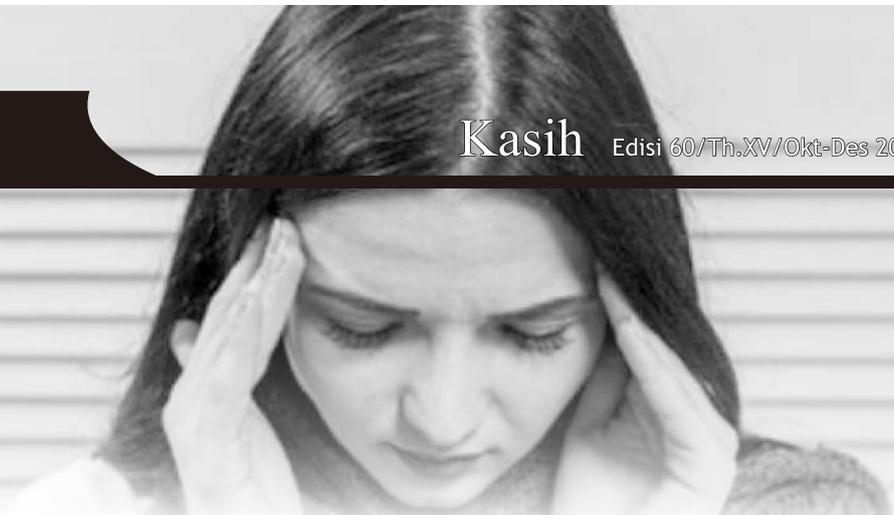
disebut trigliserida yang sering kali ikut diperiksa. Berbeda dari kolesterol yang diperlukan tubuh untuk membentuk sel dan sejumlah hormon, trigliserida digunakan sebagai sumber tenaga.

Trigliserida terbentuk ketika tubuh mengubah sisa kalori yang tidak terpakai oleh tubuh. Jika tubuh terus mendapat asupan kalori secara berlebihan dibandingkan dengan pemakaiannya, kadar trigliserida akan naik. Kondisi ini juga dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke.

## Gejala dan diagnosis gangguan Kolesterol

“Kolesterol tinggi tidak menimbulkan gejala. Akibatnya, banyak orang tidak sadar memiliki kadar kolesterol tinggi, sampai muncul komplikasi serius seperti penyakit jantung atau stroke. Oleh sebab itu, penting untuk melakukan tes darah untuk mengetahui normal atau





tingginya kolesterol’, jelas Dr. Yoseph. Di bawah ini adalah nilai kolesterol normal yang terdiri LDL, HDL, trigliserida, serta kolesterol total, yang bisa diketahui dari pemeriksaan darah:

- LDL: kurang dari 100 mg/dL.
- HDL: 50- 60 mg/dL atau lebih.
- Trigliserida: kurang dari 150 mg/dL
- Kolesterol total: kurang dari 200 mg/dL

Penting diingat, makin tinggi kadar kolesterol HDL, akan lebih baik bagi tubuh. Sebaliknya, makin tinggi kadar kolesterol LDL, trigliserida, dan kolesterol total, akan makin buruk bagi kesehatan.

Pedoman pengobatan terbaru dari persatuan dokter jantung eropa tahun 2019 yang menjadi referensi di Indonesia kini mensyaratkan kadar LDL kolesterol yang lebih rendah, setelah diketahui bahwa LDL lah yang menjadi aktor utama terbentuknya plak kolesterol dipembuluh darah yang selanjutnya menyebabkan stroke dan jantung koroner.

Untuk pasien resiko **sangat tinggi** seperti : pernah mengalami gejala penyumbatan jantung dan otak semisal pernah terkena stroke atau jantung koroner, pasien dengan gangguan ginjal berat, pasien diabetes yang sudah ada komplikasi maka LDL harus **dibawah 55 mg/dl**

Pasien dengan resiko **tinggi** seperti total kolesterol diatas 310 mg/dl atau LDL kolesterol diatas 190 mg/dl, gangguan ginjal sedang dan diabetes diatas 10 tahun maka LDL kolesterol harus **dibawah 70 mg/dl**

**Bahaya komplikasi Kolesterol Tinggi**

Menurut dr. Yoseph, kadar kolesterol yang berlebihan perlu ditangani. Apabila dibiarkan, kolesterol tinggi yang berbahaya ini akan menumpuk di dinding pembuluh darah arteri dan membentuk plak, sehingga

membuat arteri menyempit. Kondisi ini disebut dengan aterosklerosis. Aterosklerosis lama kelamaan dapat membuat aliran darah tersumbat, akibatnya menimbulkan sejumlah penyakit berbahaya berikut ini:

- Penyumbatan dapat terjadi di pembuluh arteri jantung, sehingga otot jantung kurang mendapat nutrisi.
- Serangan jantung dapat terjadi ketika aliran darah ke jantung tersumbat total.
- Stroke dapat terjadi ketika aliran darah ke otak tersumbat.
- Penyakit arteri perifer dapat terjadi ketika aliran darah ke tungkai tersumbat.

**Penyebab Kolesterol Tinggi**

Hiperkolesterolemia atau kolesterol tinggi dapat dipicu oleh hal seperti dibawah ini :

**1. Pola makan buruk**

Mengonsumsi lemak jenuh, yang ditemukan pada produk hewani, dan lemak trans, atau lemak yang ditemukan pada kue kering yang dijual bebas dapat **m e n i n g k a t k a n** kadar kolesterol. Makanan yang tinggi akan zat ini, seperti daging merah dan produk susu penuh lemak, juga akan meningkatkan jumlah salah satu bagian dari lemak ini.

**2. Kurang berolah raga**

Kurang berolahraga dapat meningkatkan risiko Anda mengalami kolesterol tinggi. Pasalnya, jika Anda kurang berolahraga, berat badan Anda cenderung meningkat. Sementara, dengan berolahraga HDL Anda akan meningkat dan mengurangi kadar LDL. Dengan begitu, risiko Anda mengalami kondisi akan berkurang.

**3. Kebiasaan merokok**

Kebiasaan merokok dapat merusak pembuluh darah Anda, sehingga semakin mudah terjadi penumpukan lemak di dalamnya.

Kebiasaan ini juga dapat menurunkan kadar HDL di dalam tubuh.

Maka dari itu, jika Anda bukan perokok, jangan pernah mencoba untuk memulai. Namun, apabila Anda telah menjadi perokok, cobalah untuk berhenti menggunakannya demi hidup yang lebih sehat.

**4. Obesitas**

Obesitas sering kali dikaitkan dengan kadar trigliserida tinggi, kadar LDL yang lebih tinggi, dan kadar HDL yang cenderung rendah. Maka itu, obesitas dapat meningkatkan risiko Anda mengalami penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan diabetes.

Memiliki indeks massa tubuh 30 atau lebih memberikan Anda memiliki risiko mengalami kolesterol tinggi. Sebaiknya, hubungi ahli gizi untuk membantu Anda menurunkan berat badan Anda hingga sampai pada batas tubuh ideal dan sehat.

**5. Usia**

Seiring bertambahnya usia, risiko Anda mengalami kondisi ini juga semakin meningkat. Pasalnya, semakin tua usia Anda, liver Anda semakin tidak mampu menghilangkan LDL dari dalam tubuh.

**6. Genetik**

Di dalam sebuah keluarga, terkadang tidak hanya gen yang diturunkan namun perilaku, gaya hidup, dan lingkungan juga ikut menurun dari orangtua ke anak.

Pengaruh yang diberikan oleh orangtua kepada anak sering kali meningkatkan risiko keturunannya untuk memiliki kadar kolesterol tinggi, penyakit jantung, dan berbagai kondisi serius lainnya.

Risiko dari kondisi ini dapat meningkat lebih besar lagi jika faktor genetik ini “diimbangi” dengan gaya hidup yang tidak sehat seperti tidak menjaga pola makan atau melakukan kebiasaan merokok.

**7. Diabetes tipe 2**

Kadar gula darah tinggi juga berpengaruh terhadap kadar LDL sangat

tinggi atau biasa disebut very-low-density lipoprotein (VLDL). Selain itu, kadar gula darah tinggi juga dapat menurunkan kadar HDL di dalam darah. Jika keduanya terjadi, risiko Anda mengalami penyakit jantung dan stroke menjadi semakin tinggi.

### 8. Gender

Sebelum memasuki masa menopause, para wanita cenderung memiliki lebih banyak LDL dibanding para pria di usia yang sama. Namun, seiring berjalannya waktu, kadar kolesterol pria dan wanita akan sama-sama mengalami peningkatan hingga menginjak usia 60-65 tahun.

### Cara Menurunkan Kolesterol

Dr. Yoseph mengungkapkan bahwa kolesterol tinggi dapat diturunkan dengan menjalani gaya hidup sehat, seperti dijelaskannya di bawah ini:

#### 1. Olahraga

Berolahraga secara teratur dapat membantu menaikkan kadar HDL, dan mencegah serangan jantung. Lakukan olahraga ringan minimal 30 menit dalam sehari, 5 kali dalam 1 minggu seperti jogging, bersepeda, berenang, atau senam aerobik.

#### 2. Diet sehat

Menerapkan pola makan yang sehat penting dilakukan untuk mempertahankan kadar kolesterol tetap normal. Hindari memasak makanan dengan cara digoreng. Sebagai alternatif, olah makanan dengan cara dipanggang, direbus, atau dikukus.

Cara lain adalah dengan memperbanyak konsumsi makanan tinggi serat seperti buah dan sayuran. Hindari konsumsi daging merah, jeroan, kuning telur, susu full cream, keju, serta makanan ringan seperti kue dan biskuit. Sebagai gantinya, perbanyak konsumsi ikan dan makanan dengan kandungan omega 3, seperti alpukat dan kacang-kacangan.

Berikut daftar makanan penyebab kolesterol yang sebaiknya dihindari:

- Semua jenis roti, biskuit, dan cookies: karena jenis makanan ini banyak mengandung saturated fat.
- Gorengan: terlebih yang digoreng

menggunakan minyak sayur atau margarin karena mengandung trans fat.

- Makanan cepat saji: sangat kaya akan trans fat sekaligus rendah nutrisi. Popcorn, permen yang mengandung krim, serta donat: karena juga mengandung trans fat.
- Minuman bersoda dan es krim: karena mengandung banyak pemanis buatan yang bisa memicu munculnya diabetes, penyakit jantung, serta obesitas.
- Daging olahan: misalnya sosis, bacon, dan hot dog yang sering dikaitkan sebagai penyebab berbagai penyakit jantung dan kanker.

### 3. Obat-obatan

“Jika dua cara di atas sudah dijalani tetapi kadar kolesterol masih tinggi, beberapa jenis obat bisa digunakan sesuai anjuran dokter, ungkap dr. Yoseph. Beberapa obat tersebut yaitu:

#### • Statin

Statin adalah golongan obat-obatan yang menghalangi zat di dalam liver Anda yang dibutuhkan untuk membentuk kolesterol. Hal ini menyebabkan liver Anda dapat menghilangkan zat dari dalam darah Anda.

Obat ini juga bisa membantu tubuh Anda menyerap kembali kolesterol yang menempel di dinding arteri. Dengan begitu, kondisi ini dapat mencegah terjadinya penyakit arteri koroner.

#### • Cholesterol absorption inhibitors

Usus kecil Anda menyerap zat ini yang berasal dari makanan yang Anda makan, lalu melepaskannya pada aliran darah. Obat seperti ezetimibe dapat membantu mengurangi kadar kolesterol di dalam darah dengan membatasi penyerapan zat ini yang Anda dapatkan dari makanan. Obat ini bisa digunakan bersamaan dengan obat statin untuk mendapatkan manfaatnya secara maksimal.

#### • Obat-obatan injeksi

Obat-obatan injeksi yang disebut dengan PCSK9 inhibitor dapat membantu liver Anda menyerap lebih

banyak LDL, sehingga kadar kolesterol yang beredar di dalam darah Anda semakin berkurang.

Jenis obat seperti alirocumab (Praluent) dan evolocumab (Repatha) mungkin dapat diberikan pada orang yang memiliki faktor risiko akibat genetik atau keturunan yang meningkatkan kadar LDL dalam darah.

Selain itu, obat ini juga bisa digunakan untuk orang yang memiliki riwayat penyakit koroner yang tidak dapat menggunakan obat-obatan statin atau obat-obatan sejenis lainnya.

### Penutup

39,8 % Penduduk Indonesia mengalami gangguan kolesterol bahkan di beberapa daerah di Indonesia memiliki tingkat gangguan kolesterol sampai 50 %. Untuk angka kematian akibat stroke dan jantung koroner masih menduduki penyebab kematian no 1 di Indonesia, dimana salah satu faktor resiko penyakit tersebut adalah gangguan kolesterol.

Bila kadarnya di dalam tubuh terlalu tinggi, kolesterol akan menumpuk di pembuluh darah dan mengganggu aliran darah. Biasanya penyumbatan akan terjadi di jantung sehingga mengakibatkan penyakit jantung koroner dan di otak sehingga menyebabkan stroke.

Cara menurunkan kolesterol melalui diet, olahraga dan obat-obatan. Pedoman pengobatan kolesterol menurut persatuan jantung di Eropa tahun 2019 mematok angka LDL di bawah 55 bagi pasien dengan resiko sangat tinggi dan di bawah 70 mg/dl pada pasien dengan resiko tinggi.

Nah apabila memerlukan konsultasi lebih lanjut tentang kolesterol, dapat menghubungi Poliklinik di RS Panti Wilasa “Dr Cipto” Semarang. ■



\* dr. Yoseph Chandra, M.Kes, Wakil Direktur Pelayanan Medis RS Panti Wilasa “Dr. Cipto”



Oleh : dr. Hary Priyadi

# CARA MUDAH HIDUP SEHAT BEBAS KOLESTEROL TANPA OBAT

Kolesterol adalah komponen lemak yang berperan penting dalam menjaga sel dan jaringan tubuh tetap berfungsi. Kolesterol berperan penting dalam proses metabolisme tubuh. Selain itu, kolesterol juga membantu tubuh dalam proses produksi empedu, vitamin D, serta beberapa jenis hormon, seperti kortisol, testosteron, estrogen, dan progesteron. Akan tetapi, jumlahnya tidak boleh melebihi batas normal kolesterol dalam tubuh

Kolesterol diproduksi oleh hati dan terbagi menjadi beberapa jenis, yakni kolesterol baik (HDL), trigliserida, dan kolesterol jahat (LDL). Seseorang dikatakan memiliki kadar kolesterol normal jika jumlah HDL lebih dari 60mg/dL, trigliserida kurang dari 150 mg/dL, dan LDL kurang dari 100 mg/dL. Anda disarankan untuk menjaga konsumsi kolesterol yang diperoleh dari makanan dengan jumlah tidak lebih dari 200 mg per hari. Jika kadar kolesterol dalam tubuh terlalu tinggi, maka dapat meningkatkan risiko munculnya penyakit serius, seperti penyakit jantung, stroke, dan obesitas.

**Apa saja sih jenis makanan tinggi kolesterol yang harus dihindari?**

## 1. Makanan cepat saji

Makanan cepat saji (seperti hamburger dan pizza) mengandung 85-180 mg kolesterol dalam satu porsinya. Belum lagi jika ditambah

minuman soda dan kentang goreng yang biasa dikonsumsi bersamaan. Anda dianjurkan untuk membatasi konsumsi makanan cepat saji dan mengganti minuman bersoda dengan air putih guna mencegah kolesterol tinggi.

## 2. Es krim

Satu *cup* es krim mengandung lebih banyak kolesterol dibandingkan satu buah burger dan donat. Daripada mengonsumsi es krim sebagai hidangan penutup, lebih baik Anda menggantinya dengan semangkuk buah segar yang kaya serat dan nutrisi, serta rendah kalori. Buah juga merupakan makanan yang baik untuk mengurangi kadar kolesterol dalam tubuh.

## 3. Steak

Steak daging sapi adalah salah satu makanan yang banyak mengandung kolesterol. Meski tinggi kolesterol dan lemak jenuh, bukan

berarti Anda tidak dapat mengonsumsi steak daging sapi sama sekali. Jika ingin makan steak, pilihlah daging tanpa lemak yang kadar kolesterolnya lebih rendah, seperti bagian perut sapi (*beef flank*). Dalam sepotong daging sapi tanpa lemak, terkandung sekitar 300 mg kolesterol. Anda juga bisa mengganti daging sapi dengan daging domba dengan kandungan kolesterol lebih rendah, yaitu sekitar 100 - 150 mg.

## 4. Telur

Telur dapat menjadi sumber protein sehat selama tidak dikonsumsi secara berlebihan tiap harinya. Jika sudah mengonsumsi telur sebagai menu sarapan, Anda disarankan untuk menghindari konsumsi sumber kolesterol lain, seperti jeroan dan daging berlemak, sebagai menu makan siang. Penderita kolesterol tinggi masih diperbolehkan untuk mengonsumsi 4-6 telur per minggu. Meski bernutrisi tinggi, telur juga mengandung

kolesterol yang tinggi. Dalam satu butir telur, terdapat sekitar 185-200 mg kolesterol. Hal inilah yang membuat sebagian orang enggan mengonsumsi telur karena khawatir terkena kolesterol tinggi. Sebagian besar kolesterol dalam telur terkandung di dalam kuning telur, sementara kandungan kolesterol pada bagian putihnya tergolong rendah.

#### 5. Makanan laut

Beberapa jenis makanan laut, seperti lobster, merupakan makanan penyebab kolesterol tinggi. Dalam setiap 100 gr lobster terkandung sekitar 70 mg kolesterol. Angkanya akan bertambah lagi setelah dimasak dengan bahan tertentu. Hindari mengolah lobster dengan bahan lain yang juga kaya kolesterol, misalnya digoreng menggunakan minyak sayur atau mentega. Lobster bisa diolah dengan dibakar atau dipanggang. Untuk mengurangi asupan kolesterol, pilihlah hidangan laut lain, seperti ikan, dan sebaiknya olah makanan laut tersebut dengan cara direbus atau dikukus daripada digoreng.

#### 6. Jeroan

Jeroan atau bagian isi perut dan organ hewan, seperti usus, babat, atau otak, mengandung lebih banyak kolesterol dibandingkan bagian dagingnya. Bagian tersebut juga mengandung banyak asam urat. Karena itu, sebaiknya batasi atau bahkan hindari konsumsi jeroan, terutama bagi Anda yang menderita kolesterol tinggi dan asam urat.

#### 7. Daging bebek

Daging bebek adalah salah satu daging dengan kandungan

kolesterol yang tinggi. Dalam 100 gr daging bebek, setidaknya mengandung kolesterol sebanyak 80 mg. Sementara, daging ayam dengan porsi yang sama hanya mengandung sekitar 60 mg kolesterol saja. Anda dianjurkan untuk membuang bagian kulit saat mengolah daging bebek guna mengurangi kadar kolesterolnya.

#### 8. Keju dan susu

Keju dan susu merupakan jenis makanan yang memiliki kandungan lemak dan kolesterol tinggi. Anda masih bisa mengonsumsi susu dan keju jika memiliki kolesterol tinggi, namun sebaiknya pilih keju dan susu yang rendah lemak.

#### 9. Hati

Hati kaya akan zat besi yang berguna untuk tubuh. Sayangnya, hati merupakan salah satu makanan yang tinggi kandungan kolesterol. Dalam 100 gram hati sapi misalnya, terkandung hampir 400 mg kolesterol. Jumlah tersebut terbilang tinggi karena tubuh orang dewasa hanya membutuhkan kolesterol kurang 200 mg setiap harinya.

#### 10. Camilan

Saat bersantai di depan TV sambil mengonsumsi camilan, pastikan bukan camilan dengan kandungan lemak trans. Misalnya, kue kering, kentang goreng, *onion ring*, dan kerupuk. Umumnya makanan tersebut diproses dengan minyak yang terhidrogenasi alias mengandung lemak trans. Untuk membatasi porsi, sebaiknya baca label kemasan untuk mengetahui berapa kadar kolesterol yang terkandung dalam makanan yang Anda konsumsi.

**Ada gak sih yang bisa kita lakukan tanpa obat untuk mengurangi kolesterol jahat kita?**

#### 1. Sayuran hijau

Sayuran hijau, seperti bayam dan kangkung, terbukti dapat membantu menurunkan kadar kolesterol. Hal ini karena antioksidan yang terkandung di dalam sayuran hijau mampu mengikat asam empedu yang terbuat dari kolesterol, sehingga mencegah terakumulasinya kolesterol dalam darah.

#### 2. Kacang-kacangan

Kacang-kacangan yang tidak diproses dengan penggorengan juga membantu menurunkan kolesterol karena kandungan fitosterol di dalamnya mampu menghambat penyerapan kolesterol jahat di dalam darah.

#### 3. Pisang

Kandungan zat inulin pada pisang berguna untuk mengurangi kolesterol dari makanan yang Anda konsumsi. Hal ini membantu Anda untuk mengendalikan kadar kolesterol.

#### 4. Oat

Oat yang terbuat dari gandum, mengandung *beta glucan* yang dapat menurunkan kolesterol jahat dalam darah. Selain itu, *beta glucan* di oat juga bisa mengurangi penyerapan kolesterol dari makanan yang Anda konsumsi.

#### 5. Jelai

Jenis makanan ini bisa mengikat kolesterol dalam usus dan mencegahnya diserap oleh tubuh. Hal ini terjadi karena makanan ini mengandung serat yang disebut beta

glucan. Konsumsi sekitar 3 gram makanan yang kaya akan beta glucan dalam sehari dipercaya dapat mengurangi kolesterol dalam tubuh.

#### 6. Kacang merah

Kacang merah juga mengandung serat yang dapat mengurangi absorpsi kolesterol dalam pencernaan. Anda bisa menjadikan bubur *oat* sebagai sarapan dan mencampurkannya dengan buah seperti pisang untuk menambahkan kadar serat dalam makanan Anda.

#### 7. Teh hijau

Teh hijau termasuk salah satu minuman herbal yang mampu menurunkan kolesterol jahat dalam darah. Kandungan katekin (*catechin*) di teh hijau diketahui mampu mengurangi penyerapan kolesterol jahat dalam darah.

#### 8. Susu kedelai

Minuman lain yang juga bisa dijadikan sebagai penurun kolesterol adalah susu kedelai. Susu kedelai sendiri mengandung isoflavon yang berguna untuk menurunkan kadar kolesterol dalam darah. Tidak hanya susu kedelai, makanan yang berasal dari olahan kacang keledai juga memiliki kandungan isoflavon yang tinggi, seperti tempe dan tahu.

#### 9. Beras coklat

Dibandingkan dengan beras putih, beras coklat memiliki lebih banyak nutrisi dan kaya akan serat. Kandungan serat pada beras coklat inilah yang dapat membantu menurunkan kolesterol.

#### 10. Ikan dan asam lemak omega 3

Ikan seperti salmon, tongkol, tuna, dan sarden mengandung asam

lemak omega 3 yang baik untuk menurunkan tekanan darah. Omega 3 memang tidak berpengaruh pada kadar kolesterol jahat (LDL) darah, tapi dapat menurunkan risiko terbentuknya bekuan darah. Konsumsilah setidaknya dua hingga tiga kali dalam seminggu. Omega 3 juga bisa mengurangi kemungkinan terkena kematian mendadak karena penyakit jantung serta mengurangi kadar trigliserida dalam darah. Kandungan omega-3, termasuk EPA dan DHA, yang ada dalam minyak ikan dapat menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL) dan trigliserida.

Penelitian lebih lanjut menyebutkan bahwa konsumsi minyak ikan sebesar 2 gram/hari dapat menurunkan risiko kematian akibat penyakit jantung. American Heart Association merekomendasikan konsumsi omega-3 sebanyak 2-4 gram per hari untuk pasien dengan kadar trigliserida yang tinggi. Namun, penggunaan suplemen ini sebaiknya dihindari pada orang dengan riwayat alergi ikan atau makanan laut. Selain itu, suplemen minyak ikan terkadang juga dapat menimbulkan efek samping berupa nyeri lambung dan sering sendawa.

#### 11. Alpukat

Salah satu manfaat alpukat yaitu kaya kandungan lemak tak jenuh. Usahakan untuk mengonsumsi alpukat dalam bentuk buah, bukan dalam bentuk jus yang sudah dicampur gula dan susu.

#### 12. Minyak zaitun, bunga matahari, jagung

Salah satu faktor yang perlu diperhatikan adalah titik didih dari minyak tersebut. Jika dipanaskan hingga melewati titik didihnya, maka

minyak akan tampak berasap dan berubah menjadi lemak jenuh dan trans. Apabila hal itu terjadi, kandungan nutrisinya akan berkurang dan menimbulkan rasa tidak enak pada makanan. Minyak jagung, minyak kedelai, dan minyak wijen cocok untuk proses menggoreng, karena memiliki tingkat titik didih yang tinggi. Sementara minyak kanola dan zaitun cocok digunakan untuk proses menumis dalam suhu sedang. Sedangkan minyak dari biji rami atau kacang walnut, paling baik disajikan sebagai campuran salad atau makanan lain yang tidak melewati proses masak.

#### 13. Tomat

Selain dikenal membantu melawan kanker, tomat juga dipercaya dapat membantu menurunkan kolesterol. Hal itu beralasan karena tomat mengandung likopen, yaitu antioksidan yang memberi warna merah pada tomat. Sebuah penelitian mengemukakan bahwa mengonsumsi likopen tiap hari sebanyak 25 mg dapat membantu menurunkan *low-density lipoprotein cholesterol* (LDL) atau dikenal sebagai kolesterol jahat sebanyak 10%.

#### 14. Bayam

Hampir semua sayuran memang dapat membantu menurunkan kolesterol, akan tetapi jenis sayuran hijau gelap, seperti bayam, dinilai paling efektif dalam menurunkan kolesterol. Tidak hanya itu, salah satu sayuran penurun kolesterol ini juga dapat menurunkan risiko penyakit jantung. Hal itu dikarenakan kandungan lutein dan karotenoid dalam bayam yang menjadi peran penting dalam menyingkirkan radikal bebas berbahaya dalam tubuh.

### 15. Bawang putih

Bawang putih telah lama digunakan sebagai bahan masakan dan obat-obatan yang membantu menjaga kesehatan tubuh. Sebuah studi mengemukakan bahwa mengonsumsi bawang putih dapat menurunkan kolesterol jahat, akan tetapi masih dibutuhkan penelitian lebih lanjut perihal ini.

### 16. Terong

Salah satu manfaat terong yaitu membantu menurunkan kolesterol jahat. Tidak hanya itu, mengonsumsi sayur yang dapat ditemukan dengan mudah ini juga bermanfaat meningkatkan fungsi jantung serta menurunkan gula darah.

### Suplemen penghambat kolesterol?

Beberapa suplemen yang tidak termasuk dalam obat-obatan juga dipercaya dapat menurunkan kolesterol. Berikut ini adalah beberapa kandungan dan jenis suplemen penurun kolesterol yang sudah terbukti efektif:

#### 1. Serat psyllium

Serat terbukti bermanfaat untuk menurunkan kadar kolesterol LDL dan trigliserida, terutama pada penderita diabetes tipe 2. Makanan yang merupakan sumber serat terbaik tetap buah, sayur, dan gandum. Namun apabila kolesterol masih tinggi meskipun pola makan sudah baik, konsumsi suplemen *psyllium* dapat membantu.

#### 2. Suplemen protein kedelai (soy protein)

Penelitian membuktikan bahwa memperbanyak konsumsi kacang kedelai atau suplemen protein kedelai dapat menurunkan kadar LDL dan kolesterol total dalam darah. Hal ini diduga karena kandungan gizi dalam kedelai, seperti protein, lemak

nabati (sterol), dan serat, dapat membantu mengurangi penyerapan lemak dalam tubuh.

#### 3. Coenzyme Q10 (CoQ10)

Saat ini, penelitian mengenai manfaat suplemen coenzyme Q10 pada manusia menunjukkan bahwa suplemen ini dapat membantu menurunkan kadar kolesterol LDL. Meskipun jarang, efek samping yang jarang terjadi akibat penggunaan suplemen ini adalah mual, diare, sakit kepala, dan ruam kulit.

#### 4. Niacin (vitamin B3)

Niacin merupakan salah satu jenis vitamin B yang dapat membantu menurunkan kadar kolesterol LDL dan meningkatkan kolesterol baik (HDL). Dosis vitamin B3 yang dianjurkan adalah 2-3 gram per hari. Efek samping dari penggunaan suplemen yang mengandung *niacin* adalah gangguan pencernaan, nyeri otot, dan ruam di kulit. Suplemen ini tidak dianjurkan untuk digunakan pada orang yang pernah atau sedang menderita tukak lambung, penyakit liver yang kronis, dan penyakit asam urat.

#### 5. Ekstrak teh hijau

Teh yang banyak dikonsumsi di Jepang ini memiliki efek untuk menurunkan kadar kolesterol. Selain dalam bentuk minuman, teh hijau dalam suplemen juga dapat memberikan manfaat serupa. Efek samping yang bisa muncul akibat mengonsumsi suplemen teh hijau adalah mual, muntah, kembung, atau diare.

#### 6. Probiotik

Selain terbukti bermanfaat untuk kesehatan usus dan daya tahan tubuh, konsumsi probiotik juga dapat menurunkan kadar kolesterol. Produk ini dapat ditemukan dalam yoghurt, kimchi, dan suplemen probiotik yang dijual bebas.

### Perubahan Gaya Hidup untuk

### Menurunkan Kolesterol

Selain mengonsumsi daftar makanan dan minuman di atas, Anda juga dianjurkan untuk mengubah gaya hidup demi menurunkan kolesterol tinggi dan mempertahankan kadar kolesterol normal. Hal ini dapat dilakukan dengan menjalani gaya hidup sehat, seperti:

#### 1. Berhenti merokok

Merokok dapat menurunkan kadar kolesterol baik (HDL) di dalam darah, selain juga merusak dinding pembuluh darah. Oleh karena itu, hentikan kebiasaan merokok untuk mendukung upaya Anda menurunkan kolesterol serta menghindari dampak buruk kolesterol tinggi.

#### 2. Berolahraga secara rutin

Selain bermanfaat untuk menurunkan berat badan, olahraga secara rutin juga dapat membantu meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL) serta menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL) dalam darah. Selain membuat tubuh tetap bugar, olahraga secara teratur dapat menurunkan kadar kolesterol jahat dan meningkatkan kadar kolesterol baik. Dalam sebuah studi, olahraga aerobik dan latihan beban selama 12 minggu terbukti mampu menurunkan kadar kolesterol jahat pada wanita yang kelebihan berat badan. Olahraga secara rutin juga membantu penurunan berat badan dan menghambat pembentukan kolesterol di dalam tubuh. Disarankan untuk melakukan olahraga minimal 30 menit selama lima kali seminggu, untuk mendapatkan manfaatnya dalam mengurangi kadar kolesterol.

Perubahan gaya hidup di atas harus dilakukan untuk mencapai berat badan ideal, menjauhi konsumsi minuman beralkohol yang berlebihan, alhasil kadar kolesterol jahat dalam tubuh bisa dikendalikan. Selamat mencoba. ■





Oleh: dr. Elisse Stephanie

# SAYURAN PENURUN KOLESTEROL

*Meningkatkan kadar kolesterol dalam darah sangat mudah untuk dilakukan. Namun berbeda dengan menurunkannya. Kadar kolesterol yang tinggi meningkatkan resiko terjadinya penyumbatan pembuluh darah. Perlu mengubah kebiasaan makan dan jenis makanan yang dimakan demi menurunkan kadar kolesterol menjadi normal.*

Kolesterol merupakan zat yang diproduksi oleh hati dan banyak terkandung dalam makanan seperti telur, daging, dan produk susu. Peningkatan kadar kolesterol melebihi normal dapat meningkatkan resiko gangguan kesehatan yang serius dan merupakan faktor resiko utama terjadinya penyakit jantung. Dengan perubahan pola makan dapat membantu mengurangi kadar kolesterol.

Makanan nabati dapat menurunkan kolesterol dengan cara yang berbeda-beda berdasarkan jenis kandungannya. Seperti serat larut air bekerja dengan mengikatkan prekursor pada kolesterol di sistem pencernaan dan menariknya keluar dari tubuh sebelum masuk kedalam sirkulasi. Makanan yang mengandung *polyunsaturated fat* bekerja secara

langsung menurunkan LDL (*Low Density Lipoprotein*) atau kolesterol jahat. Dan makanan yang mengandung sterol dan stanol bekerja dengan mencegah tubuh untuk menyerap kolesterol.

## Apakah Fitosterol dan Bagaimana Fungsinya?

Fitosterol memiliki fungsi yang sama dengan kolesterol dalam tubuh. Namun, fitosterol tidak dapat memberikan dampak seperti makanan yang mengandung kolesterol. Mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi fitosterol dapat

membantu menurunkan kolesterol total dan LDL.

Fitosterol membantu mengurangi kadar kolesterol dengan cara meningkatkan ekskresi atau





pembuangan kolesterol, mengganggu proses pembentukan kolesterol dan mencegah kolesterol diserap oleh sistem pencernaan tubuh. Secara umum kandungan fitosterol tertinggi ditemukan dalam minyak nabati dan selanjutnya pada sayuran dan buah.

### **Sumber Nabati yang Dapat Menurunkan Kolesterol**

Berikut diketahui beberapa jenis nabati yang dapat membantu menurunkan kolesterol dan bahkan melindungi kesehatan jantung.

- **Biji-Bijian**

Kacang memiliki kandungan kaya serat larut air. Kacang juga membutuhkan waktu yang lama untuk dicerna tubuh sehingga dapat memberikan rasa kenyang lebih lama setelah makan. Alasan inilah yang membuat kacang bermanfaat bagi seseorang untuk menurunkan berat badan.

- **Sayuran**

Sayur memiliki kandungan antioksidan dan serat yang tinggi dan rendah kalori sehingga sangat penting dikonsumsi untuk menjaga kesehatan tubuh. Kandungan pectin pada sayuran sama dengan serat larut air pada buah sehingga dapat membantu menurunkan kadar kolesterol. Sayuran yang memiliki kandungan pectin tinggi adalah wortel, terong,

kentang.

- **Alpukat**

Alpukat memiliki kandungan lemak tak jenuh dan juga serat yang tinggi. Kedua nutrisi tersebut dapat membantu menurunkan kadar LDL atau kolesterol jahat dan meningkatkan HDL atau kolesterol baik.

- **Terong**

Terong merupakan makanan yang mengandung rendah kalori dan sumber serat larut air.

- **Bawang Putih**

Bawang putih memiliki kandungan senyawa allicin. Pada penelitian, menunjukkan bahwa bawang putih dapat menurunkan tekanan darah dan LDL. Jumlah bawang putih yang dibutuhkan untuk dikonsumsi agar mencapai efek perlindungan jantung sangat tinggi, sehingga disarankan untuk mengonsumsi suplemen yang berasal dari ekstrak bawang putih.

- **Kacang-Kacangan**

Semua jenis kacang memiliki kandungan protein, vitamin E, magnesium dan kalium serta mengandung fitosterol yang membantu menjaga tubuh tetap sehat. Sejumlah penelitian menyatakan bahwa almond, mente, kenari, kacang

tanah dan jenis kacang yang lain bermanfaat untuk jantung. Berdasarkan penelitian mengonsumsi kacang sebanyak 2 ons sehari dapat menurunkan LDL sekitar 5%. Pada penelitian yang lain menyatakan bahwa mengonsumsi kacang kedelai dapat menurunkan LDL dan meningkatkan HDL (*High Density Lipoprotein*) atau kolesterol baik. Kacang juga memiliki nutrisi tambahan yang dapat melindungi jantung seperti kalsium, magnesium dan potassium.

- **Minyak Nabati**

Menggunakan minyak nabati seperti minyak kanola atau minyak bunga matahari sebagai pengganti mentega atau minyak goreng pada umumnya dapat membantu menurunkan LDL.

Jadi, memiliki pola makan dengan meningkatkan konsumsi buah, sayur, kacang-kacangan dan biji sangat baik untuk tubuh. Selain untuk menurunkan kadar kolesterol dalam darah, juga dapat menstabilkan tekanan darah, menjaga pembuluh darah arteri tetap elastis dan stabil dan juga menjaga penglihatan dan kesehatan mental. ■



Oleh: dr. Titi Somahita

# ORANG TUA BEKERJA, KEMANA HARUS MENITIPKAN BUAH HATI?

**Tuntutan kebutuhan hidup yang semakin tinggi membuat sebagian besar orangtua yang harus bekerja. Keduanya baik ayah ataupun ibu perlu bekerja di luar rumah padahal mereka memiliki buah hati yang juga harus dirawat.**

Peran orangtua khususnya ibu sebagai pengasuh buah hati di awal kehidupan sebenarnya sulit digantikan oleh orang lain. Akan tetapi pada masa sekarang, ada kondisi yang seringkali tidak terelakkan ketika para ibu harus bekerja di luar rumah untuk membantu perekonomian keluarga. Menjadi seorang ibu bekerja memang memiliki tantangan tersendiri. Di satu sisi, kita harus tetap mengutamakan perawatan si kecil demi tumbuh kembangnya yang optimal. Di sisi lain, pekerjaan yang diperjuangkan juga menyita waktu dan tenaga ibu.

Salah satu yang seringkali menjadi dilema adalah ketika kedua orangtua harus bekerja dan meninggalkan anak di rumah. Menyerahkan pengasuhan anak pada orang lain jelas memiliki resiko. Sebab setiap orang memiliki pola asuh dan latar belakang asuhan sendiri-sendiri. Memastikan buah hati berada di tangan yang tepat selama orangtua bekerja memang harus dilakukan dengan seksama.

Karena itulah, sebelum orangtua memutuskan untuk menitipkan anaknya, orangtua harus menjelaskan secara detail pola asuhan anak selama di rumah. Pengasuh atau orang yang dititipi anak harus tahu benar kapan waktunya anak makan, waktunya tidur, mandi dan bermain. Juga harus diberitahu apa yang tidak atau belum diperbolehkan untuk anak, dan mana yang sudah diperbolehkan untuk anak. Jangan lupa untuk

memberikan alasan mengapa aturan-aturan tersebut harus diberlakukan. Gunanya untuk keseragaman aturan. Agar anak lama-lama mengerti mana hal yang boleh dilakukan, mana yang tidak boleh dilakukan.

Satu hal yang juga tidak boleh dilupakan adalah sejauh mana kita memberikan wewenang kepada orang yang kita titipi. Misalnya, pengasuh harus bisa bertindak tegas dan tidak mudah terkecoh oleh ulah anak yang menangis dan berguling-gulingan agar mau menuruti semua keinginannya.

Tahun-tahun pertama kehidupan anak adalah tahun yang sangat penting. Pada tahun-tahun inilah fondasi kehidupan seorang individu dibangun. Selain menyangkut aspek fisik, fondasi kehidupan tersebut juga menyangkut aspek psikologis. Kegagalan dalam melewati tahap ini berpotensi menyebabkan anak mengalami hambatan dalam tahap-tahap kehidupan di masa selanjutnya. Tentunya menjadi sebuah persoalan untuk melepas pengasuhan anak ke tangan orang lain. Berikut adalah tiga alternatif untuk menitipkan anak.

## 1. Pengasuh

Paling aman dan nyaman memang anak-anak berada di dalam rumah. Sehingga yang kita lakukan adalah memasukkan orang lain di luar keluarga inti untuk menjaga anak selama orangtua bekerja. Sisi baiknya pengasuh bisa *stand*

*by* di rumah lebih lama, namun memiliki pengasuh yang berkualitas sangat sulit.

Memilih untuk meninggalkan anak bersama pengasuh di rumah terkadang menjadi pilihan orangtua pekerja karena jauh dari keluarga lain. Resikonya, kita tidak tahu saat ditinggal anak-anak diurus dengan cara bagaimana. Karena itu banyak orang tua yang kini melengkapi rumahnya dengan CCTV, untuk memantau aktivitas anak dan kerja pengasuh. Orangtua harus selektif dan teliti memilih pengasuh anak, pilihlah pengasuh yang terampil, telaten dan sabar menghadapi anak kecil agar tidak mengecewakan di kemudian hari.

Sopan santun, kedisiplinan, kemandirian, tata krama, dan budi pekerti adalah hal-hal penting yang harus diajarkan ke anak usia 0–3 tahun. Nilai-nilai dasar ini sangat penting dan bermanfaat hingga anak dewasa. Mencari pengasuh, baby sitter atau asisten rumah tangga yang memiliki pendidikan dan tata krama sesuai yang diharapkan bukan perkara mudah. Bisa saja, setelah selama ini orangtua mengajarkan disiplin sesuai norma-norma yang dianggap benar, malah jadi terkikis akibat perbedaan pengasuhan yang dilakukan pengasuh.

Alternatif lain, dititipkan ke tetangga, bisa tetangga yang datang ke rumah, atau anak yang ikut ke tetangga. Untuk masyarakat kota, hal ini sulit untuk dilakukan karena hubungan antar tetangga kurang dekat. Namun di perkampungan, hal ini mudah ditemukan.

## 2. Kakek atau Nenek

Sebelum menitipkan anak pada kakek-neneknya, harus dipertimbangkan adalah kondisi fisik dan kesibukan mereka. Semakin berumur, kondisi fisik dan kesehatan mereka tentu tidak seprima saat mengasuh kita dulu. Kegiatan mengasuh anak bukanlah hal yang mudah. Selain itu, jangan sampai kegiatan mereka harus dikorbankan. Pastikan bahwa mereka tidak keberatan untuk menjaga cucunya hingga kita pulang kerja.

Selama dititipkan pada kakek dan nenek pastikan semua kebutuhan anak sudah tercukupi, misalnya makanan, susu, popok, obat-obatan, dan mainan. Ketidaksiapan kita akan merepotkan orang tua. Jika perlu, tetap gunakan jasa pengasuh, sehingga tugas orang tua kita hanya mengawasi.

Perbedaan usia yang jauh antara kakek-nenek dengan kita, disadari atau tidak, pasti menghasilkan pola asuh yang berbeda. Saat ini pengetahuan semakin berkembang, dan mungkin hal ini tidak terlalu dipahami oleh kakek-nenek. Sepakati pola asuh seperti apa yang diinginkan.

Persoalan yang sering muncul adalah kakek/nenek terlalu memanjakan Si Kecil karena rasa sayang yang berlimpah.

## 3. Daycare

Meskipun bukan pilihan paling ideal dibanding mengasuh anak sendiri, menitipkan anak pada lembaga *daycare* mulai menjadi alternatif banyak orangtua yang bekerja. Hal ini karena tidak semua orangtua masih bisa meminta tolong kakek/nenek atau semakin tidak mudahnya mencari pengasuh anak pada masa sekarang.

Di tempat penitipan anak (*daycare*) tersebut kita bisa menitipkan buah hati mulai pagi hingga sore, ada agenda kegiatan yang berbeda setiap hari, makan siang, tidur siang dan mandi sore di *daycare*. Soal biaya relatif. Umur biasanya mulai dua tahun sudah bisa dititipkan, namun ada beberapa *daycare* yang menerima bayi usia 6 bulan dengan penanganannya satu suster untuk satu bayi.

Ada beberapa keuntungan yang bisa didapat jika orangtua menitipkan anak di *daycare* yang kualitasnya baik. Anak berkesempatan mengembangkan kemampuan sosial lewat interaksi dengan anak-anak lain. *Daycare* juga memiliki program-program pembelajaran yang dapat mengoptimalkan perkembangan anak misalnya dalam kemandirian, kemampuan motorik, dan kemampuan bahasanya.

Pengasuhan di *daycare* membuat anak dipantau sesuai usia, ditambah pengasuh yang memahami tumbuh kembang anak. Orangtua bisa memilih *daycare* yang memiliki prasarana lengkap dan aman. *Daycare* ini biasanya akan memisahkan mainan untuk setiap tahapan usia. Jadi mainan bayi, mainan batita, dan mainan balita akan dibedakan.

Hanya saja, memang ada resiko ketika menitipkan anak di *daycare* karena banyak anak yang berkumpul, anak harus benar-benar sehat agar tidak tertular penyakit yang dibawa temannya. Namun biasanya *daycare* sudah bersikap tegas dengan melarang anak yang sakit untuk masuk atau memisahkannya di ruangan yang lain.

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan orangtua sebelum menitipkan pada *daycare*, sebaiknya melakukan survey awal *daycare* yang menjadi pilihan orangtua. Kunjungi *daycare* tersebut untuk melihat bagaimana lokasi, prasarana, serta cara kerja para pegawainya. Periksa dulu fasilitas, jumlah yang menjaga, daftar kegiatan dan jam kerjanya. Beberapa *daycare* secara berkala melakukan pemeriksaan kesehatan dan melaporkan perkembangan anak kepada orangtua.

Hal utama yang harus diperhatikan tentunya adalah kualitas *daycare*. Pilihlah *daycare* yang bersih dan terawat baik furnitur, mainan dan peralatan makan. Pastikan juga si kecil yang dititipkan tercukupi kebutuhan nutrisinya. Kita bisa tanyakan menu makanan harian yang disediakan di tempat tersebut, berapa kali diberikan, adakah *snack* dan apa saja pilihan jenis makanannya.

Tempat penitipan yang ideal minimal memiliki satu orang pengasuh untuk menangani tiga orang anak berusia di bawah dua tahun. Jumlah anak yang terlalu banyak dibanding pengasuhnya akan mengakibatkan tidak optimalnya perkembangan anak. Tanyakan apakah ada fasilitas lain di *daycare* tersebut seperti laundry baju anak, pijat bayi, ketersediaan dokter dan psikolog yang praktik.

Meskipun telah dititipkan bahkan dididik dalam lembaga penitipan anak/pengasuh, perkembangan anak tetaplah menjadi tanggung jawab dari orangtua. Orangtua idealnya selalu memantau perkembangan anak-anaknya baik itu perkembangan fisiknya, kemandirian, kemampuannya berinteraksi sosial dengan anak lain.

Jika anak sudah memasuki usia sekolah, sekolah full day bisa dijadikan alternatif. Anak akan memiliki kegiatan ekstra seusai sekolah, dan pulang menjelang sore hari, bertepatan dengan pulangnyanya orang tua. Sejak dini anak dibiasakan untuk beraktivitas di siang hari, meskipun yang dilakukan adalah hal-hal menyenangkan yang mereka bisa pilih sendiri.

Semua pilihan ada resikonya, segera lakukan tindakan pencegahan dan koreksi jika hal buruk terjadi, jangan dibiarkan berlarut-larut. Biasakan anak untuk mandiri, sehingga kelak di saat mereka mulai memasuki usia yang lebih besar, anak-anak dapat mengurus dirinya sendiri tanpa bantuan orang lain selama orang tuanya bekerja.

Selama diniati dengan penuh keikhlasan, menjadi orang tua yang aktif mengurus buah hati sendiri sebenarnya tidak mengganggu aktivitas orangtua sebagai pekerja atau mahasiswa. Selamat menikmati kesibukan sebagai orang tua. Pastikan bahwa Anda akan menjadi orang tua yang mandiri dan cerdas untuk buah hati. Sesibuk apapun aktivitas Anda di luar rumah, pastikan untuk selalu menjaga keharmonisan rumah tangga dan merawat buah hati dengan sepenuh hati. ■



Ditulis: Widya Afrilia, S.Gz

# WASPADA OBESITAS, ATASI DENGAN POLA HIDUP SEHAT

*Dahulu banyak orang berpikir bahwa kegemukan sebagai tanda kemakmuran. Begitu pula pada anak, bila anak gemuk akan terlihat lucu dan menggemaskan. Akan tetapi sekarang kegemukan merupakan suatu kelainan atau penyakit. Jadi obesitas bukan hanya menjadi masalah kesehatan tetapi juga masalah kesadaran.*

Angka kejadian obesitas terus meningkat dari tahun ke tahun. Prevalensi obesitas di Indonesia menurut data Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2007, 2013, 2018 secara berturut – turut yaitu 11,7%, 15,4% dan 21,8%.

Obesitas terjadi karena mengonsumsi makanan tinggi kalori tetapi tidak diimbangi dengan aktifitas fisik yang cukup. Akibatnya energi yang dihasilkan tidak terpakai dan tubuh meresponnya dengan cara menyimpannya dalam bentuk lemak di jaringan adiposa. Keadaan tersebut berlangsung terus menerus akan mengakibatkan penumpukan lemak

yang berlebih di dalam tubuh sehingga terjadilah obesitas.

## Macam Obesitas

Secara umum obesitas dibagi menjadi dua tipe yaitu

1. Obesitas Tipe Android atau Tipe Sentral yaitu penumpukan lemak banyak di daerah perut sehingga menyebabkan perut membuncit ke depan dan banyak didapatkan pada kaum pria.
2. Obesitas Tipe Ginoid yaitu penumpukan lemak banyak di daerah panggul dan pantat dan banyak didapatkan pada kaum wanita terutama yang sudah

masuk masa menopause.

## Bagaimana Cara Pengukuran Obesitas?

Ada dua cara yang paling umum dapat dilakukan untuk mengetahui apakah kita termasuk kategori obesitas atau ideal.

### 1. Indeks Masa Tubuh/IMT

Status gizi seseorang dapat diketahui dengan pengukuran IMT yaitu dengan mengukur berat badan (dalam kilogram) dan tinggi badan (dalam meter), kemudian dimasukkan ke dalam rumus :  

$$IMT = \frac{BB \text{ (kg)}}{TB \text{ (m}^2\text{)}}$$



Klasifikasi status gizi menurut DEPKES RI

Klasifikasi	IMT
Gizi kurang	< 18,5
Normal	18,5 - 25
Gizi lebih	25,1 - 27
Obesitas	= 27

Klasifikasi status gizi menurut WHO untuk orang Asia

Klasifikasi	IMT
Underweight	< 18,5
Normal	18,5 – 22,9
Overweight	= 23
Bersiko	23,5 - <25
Obesitas I	25 – 29,9
Obesitas II	= 30

### 2. *Waist Circumference /* Lingkar Pinggang

Letakkan metline pada pinggang tepat di atas tulang panggul, ukurlah lingkaran pinggan saat mengeluarkan nafas. Lingkar pinggang yang normal untuk pria ≤ 90 cm dan untuk wanita ≤ 80 cm.

### Mengapa Bisa Terjadi Obesitas ?

Beberapa faktor yang bisa memicu terjadinya obesitas yaitu

1. Faktor Genetik
2. Kebiasaan Pola Makan
3. Kurang aktifitas fisik
4. Pengaruh lingkungan sosial
5. Pengaruh Emosional

### Apa akibat dari Obesitas ?

Obesitas merupakan masalah kesehatan, karena obesitas dapat menjadi faktor risiko terjadi berbagai penyakit yaitu

1. **Diabetes Mellitus**  
Pada orang obesitas berisiko terjadi resistensi insulin karena penumpukan sel lemak. Keadaan ini membuat insulin dalam tubuh tidak bekerja dengan baik maka kadar gula darah naik dan terjadilah diabetes mellitus.
2. **Hipertensi dan Penyakit Jantung**
3. **Stroke**
4. **Batu Empedu**  
Pada obesitas didapatkan kecenderungan terkena batu empedu 2-3 kali lipat.
5. **Gagal Nafas**  
Akibat dari kegemukan menyebabkan kesulitan bernafas terutama pada waktu tidur malam (sleep apnea).
6. **Nyeri Sendi**  
Nyeri sendi umumnya terjadi pada sendi-sendi yang menopang berat badan misal pada lutut dan kaki.

### Penanganan Obesitas

Pertama, Anda yang sudah mengalami kegemukan atau obesitas harus ada kesadaran diri. Apabila

sudah sadar diri kalau Anda gemuk atau obesitas maka perlu ada niat dan kemauan untuk mengusahakan agar berat badan turun. Tidak cukup hanya niat dan kemauan tapi juga konsistensi dan sabar melakukan usaha untuk menurunkan berat badan. Tidak ada cara yang instan dalam menurunkan berat badan, dengan hitungan hari dapat menurunkan berat badan dalam jumlah yang banyak. Penurunan berat badan yang drastis perlu dicurigai, yaitu apakah yang hilang dari tubuh kita. Apakah itu sel lemak yang menumpuk atau malahan cairan dalam tubuh kita. Karena perlu kita ketahui, bahwa kandungan air dalam tubuh sekitar 70%. Selain itu, akan terjadi kenaikan berat badan kembali apabila upaya penurunan berat badan yang tidak dilakukan secara teratur dan kontinyu. Hal tersebut sering dikenal dengan istilah “efek yoyo” dalam program penurunan berat badan. Jadikan upaya penurunan berat badan sebagai gaya hidup (*lifestyle*) yang akan berlangsung terus menerus bukan hanya hitungan hari dan minggu, sehingga hasilnya lebih realistis dan aman. Mulailah dengan DIET dan OLAHRAGA sebagai kunci untuk menurunkan berat badan.

#### Tips DIET

1. Pertama, jika Anda bingung harus makan seberapa porsi dalam sehari agar bisa menurunkan berat badan

maka datanglah ke Ahli Gizi terdekat Anda. Dengan begitu Anda akan disarankan seberapa banyak makan dalam sehari untuk program penurunan berat badan.

### 2. Lakukan DIET RENDAH KALORI

Untuk menurunkan berat badan harus ada Defisit Kalori, sehingga jumlah makanan yang dikonsumsi akan kurang dari kebutuhan gizi sehari.

3. Kurangi porsi sumber karbohidrat dalam piring makan Anda.
4. Porsi lauk cukup dalam piring makan Anda yaitu 1 potong tahu/tempe dan 1 lauk hewani ( $\pm 50$  gram).
5. Ganti kebiasaan memasak lauk dengan cara digoreng. Minimalkan penggunaan minyak dan santan dalam mengolah makanan, seperti dikukus, dipepes (tanpa santan), direbus dll.
6. Tambahkan porsi sumber serat yaitu sayuran dalam piring makan Anda. Konsumsi serat yang cukup

dapat membantu Anda merasa kenyang, sehingga tidak banyak makan.

7. Minum air putih yang cukup sebelum ataupun sesudah makanan.
8. Stop minum minuman yang mengandung gula seperti *soft drink* dalam bentuk minuman botol, minuman kotak dan minuman serbuk.
9. Jikan ingin minum manis, bisa memakai gula pasir maksimal 2 sdm dalam sehari.
10. Stop ngemil-ngemil gorengan, snack ringan, kripik, kue-kue, dan roti manis. Gantikan porsi cemilan Anda dengan konsumsi buah.
11. Hindari buah yang tinggi kalori seperti durian, nangka, sawo, pisang raja.
12. Sebaiknya buah dikonsumsi secara langsung, tidak perlu dibuat jus.
13. Katakan tidak pada *fastfood* dan *junkfood*.
14. Terakhir, makan makananmu dengan perlahan dan dikunyah dengan baik untuk

meningkatkan efek kenyang.

### TIPS OLAHRAGA

1. Katakan tidak pada MAGER (Males Gerak). Kurangi kebiasaan menghabiskan waktu dengan main gadget dan nonton tv. Mulailah aktifitas fisik dengan melaukan pekerjaan rumah. Mulai suka menggunakan tangga daripada lift atau eskalator.
2. Mulailah berolahraga secara teratur. Lakukan olahraga minimal 3 kali dalam seminggu dengan lama minimal 30 menit setiap kali Anda berolahraga. Olahraga yang dapat dicoba yaitu jalan cepat, jogging, lari, sepeda, renang, dan senam aerobik. ■

Sumber  
Jurnal Kedokteran Syiah Kuala Volume 12 Nomor 2  
Agustus 2012  
Terapi Gizi dan Diet Rumah Sakit Edisi 2.

# Be Healthy



Oleh dr. Samuel Raditya

# VERTIGO

## Definisi

Vertigo adalah persepsi yang salah dari gerakan seseorang atau lingkungan sekitarnya. Persepsi gerakan bisa berupa:

1. Vertigo vestibular adalah rasa berputar yang timbul pada gangguan vestibular, yang berdasarkan letak lesinya, dikenal 2 jenis, yaitu: vertigo vestibular perifer (lesi pada labirin dan nerus vestibularis) dan vertigo vestibular sentral (lesi pada nucleus vestibularis batang otak, talamus, korteks serebri)
2. Vertigo non vestibular adalah rasa goyang, melayang, mengambang yang timbul pada gangguan sistem proprioseptif atau sistem visual.

Vertigo dapat didasari berbagai penyebab, antara lain: akibat kecelakaan, stres, gangguan pada telinga bagian dalam, obat – obatan, terlalu sedikit atau banyak aliran darah ke otak dan lain-lain. Secara spesifik, penyebab vertigo, adalah:

1. Vertigo vestibular

Vertigo perifer disebabkan oleh *Benign Paroxysmal Positional Vertigo* (BPPV), *Meniere's Disease*, neuritis vestibularis, oklusi arteri labirin, labirinitis, obat ototoksik, autoimun, tumor nervus VIII, *microvaskular compression*, fistel

perilimfe. Vertigo sentral disebabkan oleh migren, CVD, tumor, epilepsi, demielinisasi, degenerasi

2. Vertigo non vestibular

Disebabkan oleh polineuropati, mielopati, trauma leher, presinkop, hipotensi ortostatik, hiperventilasi, *tension headache*, penyakit sistemik.

## Manifestasi Klinis

### • Vertigo vestibular

Vertigo vestibular menimbulkan sensasi berputar, timbulnya episodik, diprovokasi oleh gerakan kepala, bisa disertai rasa mual atau muntah. Pada waktu berbaring, bangkit dari tidur, membungkuk, atau menegakkan kembali badan, menunduk atau menengadahkan. Vertigo vestibular perifer timbul lebih mendadak setelah perubahan posisi kepala dengan rasa berputar yang berat, disertai mual atau muntah dan keringat dingin. Bisa disertai gangguan pendengaran berupa tinitus, atau ketulian, dan tidak disertai gejala neurologik fokal seperti hemiparesis, diplopia, paresis fasialis. Serangan berlangsung dalam waktu singkat, biasanya kurang dari 10-30 detik.

Vertigo vestibular sentral timbulnya lebih lambat, tidak terpengaruh oleh gerakan kepala. Rasa

berputarnya ringan, jarang disertai rasa mual dan muntah, tidak disertai gangguan pendengaran. Keluhan dapat disertai dengan gejala neurologik fokal seperti hemiparesis, diplopia, perioralparestesia, paresis fasialis.

### Vertigo non vestibular

Sensasi bukan berputar, melainkan rasa melayang, goyang, berlangsung konstan, atau kontinu, tidak disertai rasa mual muntah, serangan dicetuskan oleh gerakan objek sekitarnya seperti di tempat keramaian, contoh lalu lintas macet.

Pada anamnesis perlu digali penjelasan mengenai:

1. Bentuk serangan vertigo:
  - a. Pusing berputar
  - b. Rasa goyang atau melayang
2. Sifat serangan vertigo:
  - a. Periodik
  - b. Kontinyu
  - c. Ringan atau berat
3. Faktor pencetus atau situasi pencetus:
  - a. Perubahan gerakan kepala atau posisi
  - b. Situasi: keramaian dan emosional
  - c. Suara
4. Gejala otonom yang menyertai keluhan vertigo:
  - a. Mual, muntah, keringat dingin
  - b. Gejala otonom berat atau ringan
5. Ada atau tidaknya gejala gangguan

pendengaran seperti: tinitus atau tuli

6. Obat yang menimbulkan gejala vertigo: streptomisin, gentamisin, kemoterapi
7. Tindakan tertentu: *temporal bone surgery, transtympanal treatment*
8. Penyakit yang diderita pasien: DM, hipertensi, kelainan jantung
9. Defisit neurologis: hemihipestesi, baal wajah satu sisi, *perioral numbness*, disfagia, hemiparesis, penglihatan ganda, ataksia serebelaris

#### Pemeriksaan Fisik

- Pemeriksaan umum

Pemeriksaan sistem kardiovaskular yang meliputi pemeriksaan tekanan darah pada saat baring, duduk, dan berdiri, dengan perbedaan lebih dari 30 mmHg

Pemeriksaan neurologis

- a. Kesadaran: kesadaran baik untuk vertigo vestibuler perifer dan vertigo non vestibuler namun dapat menurun pada vertigo vestibuler sentral
- b. Nervus kranialis: pada vertigo vestibularis sentral gangguan pada nervus kranialis III, IV, VI, V sensorik, VIII, VIII, IX, X XI, XII
- c. Motorik: kelumpuhan satu sisi (hemiparesis)
- d. Sensorik: gangguan sensorik pada satu sisi (hemihipestesi)
- e. Keseimbangan (pemeriksaan khusus neurootologi):
  - Tes nistagmus  
Nistagmus disebutkan berdasarkan komponen cepat, sedangkan komponen lambat menunjukkan lokasi lesi: unilateral, perifer, bidireksional,

sentral

- Tes rhomberg  
Jika pada keadaan mata terbuka pasien jatuh, kemungkinan kelainan pada serebelum, jika pada mata tertutup pasien cenderung jatuh ke satu sisi, kemungkinan kelainan pada sistem vestibuler atau proprioseptif
- Tes rhomberg dipertajam (*Sharpen Rhomberg*)  
Jika pada keadaan mata terbuka pasien jatuh, kemungkinan kelainan pada serebelum, jika pada mata tertutup pasien cenderung jatuh ke satu sisi, kemungkinan kelainan pada sistem vestibuler atau proprioseptif.
- Tes fukuda, dianggap abnormal jika deviasi ke satu sisi lebih dari 30 derajat atau maju mundur lebih dari satu meter
- Tes *past pointing*, pada kelainan vestibuler ketika mata tertutup maka jari pasien akan deviasi ke arah lesi. Pada kelainan serebular akan terjadi hipermetri atau hipometri.

#### Rekomendasi Tatalaksana Vertigo

Terapi farmakologis digunakan pada pasien yang terganggu dengan vertigo.

- a. Antihistamin
  - Dimenhidrinat
  - Difenhidramin
  - Senyawa Betahistin (suatu analog histamin):
- b. Kalsium antagonis  
Cinnarizine mempunyai khasiat menekan fungsi vestibular dan dapat

mengurangi respons terhadap akselerasi angular dan linier.

Terapi non farmakologis pada vertigo antara lain:

- a. Komunikasi dan informasi: pasien perlu diberikan penjelasan bahwa BPPV bukan sesuatu yang berbahaya dan prognosisnya baik serta hilang spontan setelah beberapa waktu, namun kadang kadang dapat berlangsung lama dan dapat kambuh kembali.
- b. Terapi BPPV kanal posterior
  - Manuver *Epley*
  - Prosedur *Sermont*
  - Metode *Brand Daroff*  
Pasien duduk tegak dipinggir tempat tidur, kedua tungkai tergantung, kedua mata tertutup baringkan tubuh dengan cepat ke salah satu sisi, pertahankan selama 30 detik. Setelah itu, duduk kembali. Setelah 30 detik, baringkan dengan cepat ke sisi lain. Pertahankan selama 30 detik, lalu duduk kembali. Lakukan latihan ini 3 kali pada pagi, siang, dan malam hari masing masing diulang 5 kali serta dilakukan selama 2 minggu atau 3 minggu setiap pagi dan sore hari. ■

Sumber:

*Pedoman Tata Laksana Vertigo. Jakarta: PERDOSSI; 2012. 55–68 p*

*Sura DS, Newell S. Vertigo-Diagnosis and management in primary care. BJMP. 2010;3:5–7*

*Lempert T, Neuhauser H. Epidemiology of vertigo, migraine and vestibular migraine. J Neurol. 2009;256:333–8. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19225823>*

*IDI. Vertigo. In: Panduan Praktik Klinis bagi Dokter di Fasilitas Pelayanan Kesehatan Primer. Jakarta: DEPKES RI; 2013. p. 269–76*



## PERAYAAN NATAL RS PANTI WILASA "Dr. CIPTO"

Perayaan Natal RS Panti Wilasa "Dr. Cipto" tahun ini dikemas dalam nuansa Jawa. Acara yang berlangsung pada tanggal 20 Desember 2019 yang lalu tersebut diselenggarakan di Gereja Bala Keselamatan Dr Cipto.

Dalam sambutannya, Dr. Daniel Budi Wibowo, M.Kes, direktur RS Panti

Wilasa "Dr. Cipto" mengajak seluruh civitas hospitalia tetap menjadi berkat bagi semua orang. "Biarlah sukacita natal ini dapat dinikmati oleh semua orang", ungkap Dr. Daniel. Sendra tari Jawa yang diperankan oleh para karyawan mengambarkan kelahiran Yesus juga turut menyemarakkan natal kali ini. ■



## ORIENTASI KARYAWAN BARU

Sumber Daya Manusia (SDM) merupakan hal penting yang terus mendapat perhatian di RS Panti Wilasa "Dr. Cipto". Terlebih lagi para karyawan baru mendapatkan perhatian khusus dengan mengikuti kegiatan orientasi. Kegiatan yang rutin diadakan oleh Unit SDM ini, dikemas

dalam beberapa sesi. Budaya kerja dan tata laku karyawan YAKKUM disampaikan khusus oleh Direktur RS Panti Wilasa "Dr. Cipto". Dengan kegiatan ini, diharapkan para karyawan baru dapat menyesuaikan standar yang ditetapkan oleh rumah sakit. ■



## PELATIHAN BLS

Kegiatan Pelatihan BLS sudah menjadi agenda rutin di RS Panti Wilasa "Dr. Cipto". Kali ini pelatihan ini ditujukan bagi FKTP (Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama) di Semarang. Kegiatan yang berlangsung pada tanggal 23 Oktober 2019 yang lalu diikuti oleh Klinik Medika Utama, Klinik Gunung Muria dan Klinik Saka Sasmita. Sementara itu,

pada tanggal minggu sebelumnya Klinik Pratama Rahmat Medika, Klinik Pratama Nur Aini, dan Klinik Pratama Mahisi Mulya juga mengikuti kegiatan ini. RSIA Gunung Sawo pun ikut di bulan yang sama. Sementara Klinik Mugi Sehat, Klinik Mitra Umat, Kodam, YSS ikut pada tanggal 19 Oktober 2019. ■



## RS PANTI WILASA "Dr. CIPTO" HADIR DI CFD

RS. Panti Wilasa "Dr. Cipto" hadir di CFD (Car Free Day) pada tanggal 3 November 2019 yang lalu di Jalan Pahlawan Semarang. Dengan Mobil Dental Unit, tim kesehatan dan tim musik, RS Panti Wilasa "Dr. Cipto" menyapa para peserta CFD. Masyarakat juga mendapatkan pemeriksaan tensi dan gula darah sewaktu di booth RS. Jajaran direksi turut hadir dalam kegiatan tersebut. ■



## kitabisa.com

RS Panti Wilasa "Dr. Cipto" bekerja sama dengan kitabisa.com dalam rangka membantu para pasien yang kurang mampu. Penggalangan dana dapat diakses melalui <https://kitabisa.com/campaign/bisasembuhrspwdc> di program Bisa Sembuh RS Panti Wilasa Dr Cipto.

"Kami mengajak untuk bergabung dalam program ini, membantu sesama kita yang memerlukan", ungkap Eka Rohadi Atmanto, SE, MM, Wakil Direktur RS Panti Wilasa "Dr. Cipto". Ayo ikut bergabung di program ini ! ■

<https://kitabisa.com/campaign/bisasembuhrspwdc>



#BisaSembuh bersama RS Panti Wilasa dr. Cipto

Rp 31.129.811 terkumpul dari Rp 2.000.000.000

292 Donasi

48 hari lagi

DONASI SEKARANG



RS PANTI WILASA dr. CIPTO Akun telah terverifikasi

# I Can't Fight This Feeling Anymore

***Pernahkah Anda memperhatikan hujan yang turun deras? Hujan itu tak sempat berkompromi dengan lokasi dimana dia bakal tumpah. Tak peduli apakah airnya akan menggenangi kemudian memberi limpahan banjir yang tak berkesudahan. Sungguh, hujan itu tak peduli.***

AKU HANYA beranalogi, tentang sebuah rasa, perasaan, asa dan [mungkin] pengharapan. Aku hanya mencoba menyelusup pada ruang batin yang tak pernah terpenjara oleh kata-kata. Disana, biasanya terangkum satu kejujuran yang menjadi puncak dari moralitas manusia. Ketika menyapa cinta, tak akan kau temui sejumput serapah. Ketika menemukan cinta, tak bakal kau temui selasar punai yang bersuara busuk.

Dalam tetralogi "Bumi Manusia"-nya Pramoedya Ananta Toer, melalui percakapan romantis tokoh utamanya kepada kekasihnya, Minke. Pram menulis;

***"Cinta itu indah Minke, terlalu indah, yang bisa didapatkan dalam hidup manusia yang pendek ini. Sungguh indah, juga kebinasaan yang mungkin membuntutinya. Orang harus menghadapi akibatnya. Lagi pula, tak***

***ada cinta yang muncul mendadak, karena dia adalah anak kebudayaan, bukan batu dari langit"***.

Tak ada cinta yang muncul secara mendadak, ia bukan batu yang tiba-tiba saja jatuh dari langit. Bagaimanapun ia masih ada dalam variable ruang, maka kehadirannya membutuhkan sebab.

Banyak motif dan alasan mengapa laki-laki, misalnya, jatuh hati kepada seorang perempuan. Begitu sebaliknya. Jika disebutkan motif atau



***"Jatuh cinta itu seperti hujan, membasahi hati dengan deras."***

alasan tersebut maka yang muncul pasti beragam. Tergantung kebutuhan masing-masing orang.

Dan ilustrasi hujan itu menjelaskan kepada kita, rasa apapun itu, ternyata tak pernah dibatasi, dikerangkeng, dipenjara, ditembok, oleh apapun. Dia bisa datang dimana, kapan saja dan oleh siapa saja.

Mungkin kita bisa belajar dari sebuah diary kecil:

*Mencintai angin harus menjadi suit? Mencintai air harus menjadi ricik? Mencintai gunung harus menjadi terjal? Mencintai api harus menjadi jilat? Mencintai cakrawala harus menebas jarak?*

Kita tak pernah bisa menolak untuk tidak jatuh cinta, ketika rasa itu menghampiri dalam situasi apapun. I Can't Fight This Feeling Anymore. Siap?

Oleh: Pdt. Eliezer Budiono, STh



# Harmonisasi Kehidupan, Harapan Umat di Masa Advent

*Umat Tuhan tengah memasuki minggu advent untuk menyambut datangnya Yesus Kristus sebagai Juru selamat penebus dosa manusia.*

Memperingati masa advent tidak hanya diarahkan akan penantian kelahiran Nya di Betlehem namun sekaligus juga kesungguhan hati tiap umat menantikan saat kedatangan Nya kembali. Bacaan kitab Injil di minggu advent ke 2 menceritakan tentang tampilnya Yohanes Pembaptis untuk memberitakan kedatangan Kerajaan Surga dan menyerukan agar orang bertobat.

Dengan memahami apa yang terjadi dalam diri kita masing-masing dan di sekitar kita, selanjutnya kita dapat mengambil sikap demi sebuah terciptanya kehidupan yang harmonis. Hidup yang harmonis itu hidup yang selaras dalam berbagai hubungan. Itulah makna seruan Yohanes mempersiapkan kedatangan Juru Selamat.

M a r i l a h k i t a memperhatikan keadaan kita masing-masing bahkan dunia tempat dimana kita tinggal. Bagaimana kita harus mewujudkan

harmonisasi kehidupan ditengah masyarakat dan bangsa yang makin kehilangan keselarasannya (Disharmonis). Hal ini dikarena hubungan yang terjalin antara manusia dengan sesama – lingkungan dan Tuhannya terjadi sebuah “ diskontinuitas yang kontinu “. hubungan yang tersendat (macet) yang makin lama makin permanen. (contoh : Orang makin hari makin tidak merasa puas , konflik menjadi jalan keluar untuk menyelesaikan masalah, orang makin hari kian apatis dalam berbagai hal, diskriminasi dan dehumanisasi ) semua itu merupakan tindakan tindakan yang menjurus kearah perusakan hakikat manusia sebagai citra Allah.

Keadaan seperti itu sungguh menyesakkan bagi kehidupan. Harus diakui tidak semua orang mengalaminya. Ada banyak orang bisa menikmati hidup ini dengan penuh gairah ( bangun pagi hari menatap matahari yang meberi harapan hidup;

berkarya di siang hari dengan suka cita dan penuh pengharapan dan memasuki malam hari dengan ungkapan syukur dan pujian kepada Allah Sang pencipta. Namun masih banyak milyaran manusia tersebar dimuka bumi hidup kehariannya dilalui dengan 'ngos – ngosan' , bangun pagi hari dengan kecemasan apa yang harus dilakukan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya , tidur dimalam hari masih mengenyitkan dahi karena masih memikirkan banyak hal (kerja , beban keluarga , hutang dll)

Ditengah hiruk pikuknya dinamika hidup itu masihkah kita anak – anak Tuhan punya harapan dan masa depan? Ketika Ilmu Pengetahuan dan Tehnologi berkembang dengan sangat canggih toh juga tak mampu menjawab seluruh persoalan hidup. Mungkin agama bisa sedikit memberi solusi bagi manusia yang mulai goncang pranata Sosial – politik – budaya dan ekonominya . namun kenyataannya agama juga tidak

sepenuhnya menumbuhkan harapan manusia yang kian pudar, jiwa yang senantiasa haus akan kehidupan yang harmonis karena agama bisa bicara cinta belas kasih dan kepedulian bersama, namun justru orang beragama sering menunjukkan perilakunya yang bertentangan dengan semua itu.

Nada yang penuh harap dari seruan nabi Yesaya dapat membantu kita menemukan pergumulan kita saat ini. Ketika sang nabi menubuatkan kedatangan Raja Damai yang muncul dari 'Tunggul Isai' (gambaran tentang Kerajaan Yehuda yang tidak luput dari hukuman Tuhan sehingga kehilangan kemuliaannya pada zaman Raja Daud). Tunggul itu mengeluarkan tunas baru langsung dari akarnya yang kuat dan subur sehingga dari tunas itu akan tumbuh menjadi taruk yang berbuah. Itulah harapan baru bagi umat Tuhan (saat itu bagi Israel, kini kita semua). Seorang yang lahir dari keturunan Isai itu akan mewarisi sifat – sifat kemuliaan dari Allah (2 – 3a), Dia yang lahir itu juga akan melihat dengan tajam setiap persoalan hati manusia, menjadi hakim yang adil bagi seluruh isi dunia ini yang penuh dengan kelaliman dan menyebabkan berbagai penderitaan. Tunas muda itu akan mendirikan kerajaan Mesia yang didasarkan atas keadilan dan kebenaran dan berbuah sejahtera meliputi seluruh alam ini. Suasana sejahtera itu akan meliputi seluruh alam ini seperti suasana pertama di Firdaus. Tidak perlu kita menafsirkan secara hurufiah karena gambaran tersebut hanya melukiskan suasana Syalom secara mutlak dimana tiada lagi pengaruh kuasa dosa yang mengganggu kehidupan manusia. Semua orang

akan menuju ketempat kediaman Tuhan yang abadi.

Untuk mendapatkan keadaan semua itu kita perlu menyelaraskan langkah – langkah hidup kita. **Mendengar panggilan Tuhan untuk memperbaharui hidup yang masih perlu dibenahi.** Hidup yang lebih baik, terutama hidup yang rohani membawa diri kita untuk melakukan apa yang Tuhan inginkan dalam kehidupan kita melalui firmanNya. Itu seruan Yohanes Pembaptis dipadang gurun untuk mempersiapkan kedatangan Yesus Kristus. Hidup yang penuh harapan, hidup tanpa harapan adalah kemiskinan yang paling mengerikan dari hidup kita. Advent adalah masa kita menanti dan berharap akan kedatangan Yesus sang raja Damai yang bukan hanya menjadi Juru Selamat ,

Penolong atau Pembela kita namun juga yang membaharui wajah – wajah kita , wajah kemanusiaan kita. Advent itu berarti juga mengajak kita mendengar sungguh seruan Yohanes untuk mengajak kita menyadari dosa dan mengubah arah hidup yang dikehendaki Nya. Bukan sekedar menerima sakramen tobat/baptis namun juga menyelaraskan langkah menuju hidup yang berorientasi pada Tuhan dan kehendak Nya. Menghasilkan buah – buah iman demi kemuliaan Nya. Advent juga menjadi motor penggerak hidup kita ditengah keputus asaan , kecemasan bahkan beban berat hidup kita menjadi sebuah harapan akan hadirnya kekasih jiwa kita . Amin.

## KASIH KASIH HADIAH

**KKH 60**

**JAWABAN**  
KKH 59

### MENDATAR

3. Orang sakit (yg dirawat dokter)
4. Gangguan perkembangan pada anak
5. Rumah besar, Barak
10. instalasi rawat jalan
12. Termasuk atau berhubungan dng bidang kedokteran
14. Sembuh dari sakit
15. Cairan yang terdiri plasma dan sel di dalam tubuh
18. Lampu (dng bahan bakar minyak)
20. Perasaan sayang
21. radang kulit disertai rasa gatal

### MENURUN

1. Masa 10 tahun; dasawarsa
2. Kelahiran Yesus Kristus
3. penjepit kecil biasa digunakan dokter atau perawat
6. Suka; bahagia; bangga; senang
7. Malam..., judul lagu Natal
8. lemak yang ada di darah
9. tumor ganas
11. protein yang dihasilkan dari tumbuh-tumbuhan
13. pengaburan lensa mata
16. Zat minyak yg melekat pd daging
17. Selaput jala mata
19. cairan berisi mineral atau vitamin diberikan melalui pembuluh daraha tulang
16. ganas



**Perayaan Natal RS Panti Wilasa "Dr. Cipto" dikemas dalam tradisi Jawa**



**Tim kesehatan bertugas di GKJTU Sronol**



**Dr Daniel Budi Wibowo, M.Kes merayakan Natal bersama Mitra Doa**



**Dr Daniel Budi Wibowo, M.Kes menyerahkan gift kepada Mitra Doa**



**Aksi tim PWDC di gelaran CFD kota Semarang**



**Dr. Daniel Budi Wibowo, M.Kes, Eka Rohadi Atmanto, SE,MM, dan Dr. Sugono, Sp.OG ikut serta di acara CFD**



**Dr. Daniel Budi Wibowo, M.Kes, menerima penghargaan PERSI AWARD Kategori Corporate Social Responsibility Project**





MERRY  
*Christmas*  
& HAPPY NEW YEAR



**Kami menolong  
Tuhan menyembuhkan**