

# Kasih

Wahana Komunikasi RS. Panti Wilasa "Dr.Cipto"



## USIA BOLEH LANSIA TAPI JANTUNG HARUS TETAP MUDA

Makanan dan Minuman Rendah Gula bagi Penderita Diabetes,  
**Apakah Benar-Benar Aman?**

**MENGENAL BURN OUT DI TEMPAT KERJA  
SEBAGAI UPAYA MERAWAT DIRI**

**KENALIDAN ATASI  
PSIKOSOMATIS**

**MENGENAL STUNTING**

**KONSUMSI JAMBU BIJI  
DAPAT MENURUNKAN KOLESTEROL ?**

**CAT RAMBUT....AYO SAJA**

**PERCAYA**

**PENYERTAAN TUHAN**



INTRO



Pdt. Simon Julianto, S.Th.,M.Si  
Ketua 1 Pengurus YAKKUM



DIREKTUR  
dr. Daniel Budi Wibowo, M.Kes



Mbah, RS kita sedang ada acara Capacity Building " Bila Dia Adalah Saya" ...

Iya. Le, ndhuk... rumah sakit kita sedang meningkatkan kapasitas semua karyawannya supaya memiliki empati yang sama terhadap sesama, baik pasien dan keluarganya, orang-orang yang ada di rumah sakit dan rekan kerja... supaya pelayanan semakin lebih baik lagi..

DAFTAR ISI

<b>Fokus</b>	
Usia Boleh lansia Tetapi jantung Tetap Muda	01
<b>Artikel</b>	
Makanan dan Minuman Rendah Gula bagi Penderita Diabetes, Apakah Benar-Benar Aman?	04
Mengenal Stunting	06
Kenali dan Atasi Psikosomatis	09
Cat Rambut Ayo Saja	12
Konsumsi Jambu Biji Dapat Menurunkan Kolesterol?	14
Mengenal Burn Out Di Tempat Kerja Sebagai Upaya Merawat Diri	16
<b>Seputar RS</b>	
Natal RS Panti Wilasa "Dr.Cipto" Capacity Building "Empati"	18
<b>Sentuhan Iman</b>	
Percaya Penyertaan Tuhan	19

Salam Kasih

Salam jumpa pada pembaca setia Majalah Kasih,  
 Di penghujung tahun in, kira-kira apa sajakah harapan yang sudah dapat dicapai? Atau target apa saja yang sudah tercapai di tahun ini? Tentunya kita memiliki jawaban yang beragam ketika ditanya hal tersebut. Namun, meski berbeda, semoga kita tetap memiliki kebiasaan yang sama ketika kita mencoba me-review hidup kiita, yaitu bersyukur senantiasa. Ya, bersyukur dalam segala hal. Meski target tidak tercapai, harapan tida terpenuhi, tetaplah bersyukur pada Tuhan.  
 RS Panti Wilasa "Dr. Cipto" di tahun ini pun kembali me-review pelayanan dengan berfokus pada "empati" yang harus dimiliki setiap civitas hospitalia. Melalui Capacity Building tahun ini, semua karyawan diajak mengembangkan rasa empatinya "Bila Dia adalah Saya". Dengan memiliki empati yang baik, diharapkan akan memiliki dampak bagi pelayanan yang diberikan. Bukankah Tuhan juga mengajarkan untuk kita memiliki empati itu?  
 Pembaca yang terkasih, edisi kali ini kami hadir dengan berbagai menu spesial untuk menambah wawasan kesehatan kita. Tetaplah jaga kesehatan kita, tetaplah miliki sukacita dan tetaplah bersyukur. Selamat membaca.



Cover:  
Dr. Daniel Budi Wibowo, M.Kes  
dalam acara Capacity Building RS

\* 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



# USIA BOLEH LANSIA TAPI JANTUNG HARUS TETAP MUDA

Manusia kadang berpikir bahwa usia dari jantung kita akan sama dengan usia kronologis kita. Namun hal ini tidak berjalan demikian. Beberapa dari kita akan memiliki usia jantung yang lebih muda, namun sebagian besar biasanya memiliki usia jantung yang lebih tua dari usia kronologisnya. Kaum adam berumur 50 tahun secara usia kronologis yang dapat kita lihat dari Kartu Tanda Penduduknya, dapat saja memiliki usia jantung “opa-opa” yang berusia 70 tahun. Bahkan studi membuktikan lebih dari 50% dari pria di Amerika Serikat memiliki rerata usia jantung lebih tua 5 tahun dari usia kronologisnya. Demikian ungkap Dr. Hary Pribadi, Spesialis Jantung Pembuluh Darah RS Panti Wilasa “Dr. Cipto”.

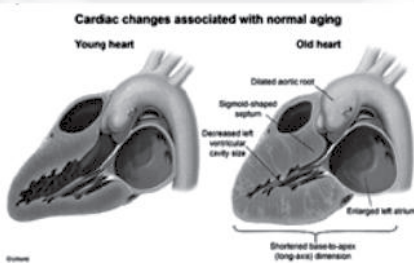


Center for Disease Control and Prevention, sebagai institusi yang sering melakukan survei pada penduduk dunia melihat bahwa fenomena perbedaan usia biologis dan kronologis jantung ini semakin nyata di abad 22. Usia kronologis adalah usia dari saat kita dilahirkan berdasarkan penanggalan yang lazim kita gunakan. Sedangkan, usia biologis adalah usia dari sel dan organ tubuh kita yang disesuaikan dengan fungsi dan kondisi organ tersebut. Fenomena perbedaan usia jantung ini bahkan bisa sangat jauh rentangnya bila dibandingkan dengan usia organ

lain di dalam tubuh kita.

Hal ini akan semakin berdampak pada angka kematian lansia. Usia biologis jantung yang semakin tua akan rentan terhadap risiko serangan jantung mendadak yang berakibat kematian, stroke, dan gagal jantung. Penuaan dari jantung sendiri diukur melalui tingkat kekakuan pembuluh darah, penebalan dari dinding pembuluh darah dan otot jantung, penumpukan kalsium dan sumbatan yang terjadi pada pembuluh darah jantung, gangguan fungsi katup jantung, dan buruknya sistem kelistrikan jantung.





Lalu mengapa usia biologis jantung ini dapat menua lebih dini dibandingkan usia kronologis kita? Beberapa manusia memang memiliki gen yang diturunkan oleh ayah dan ibu kita dan pada sebagian kecil individu, hal ini sangat mempengaruhi penuaan dari jantung kita. Namun faktor gen ini hanyalah berperan kecil terhadap penuaan dari jantung itu sendiri. Penelitian menunjukkan bahwa gaya hiduplah yang berperan lebih besar dalam penuaan dini dari jantung manusia. Semakin besar faktor risiko tersebut tidak dapat kita kendalikan, maka akan semakin besar pula dampak penuaan dini yang dialami oleh jantung kita. Mari kita bahas 5 tips agar jantung anda tetap berusia muda walaupun anda sudah menjadi lansia.

**1. Kontrol Tekanan Darah**

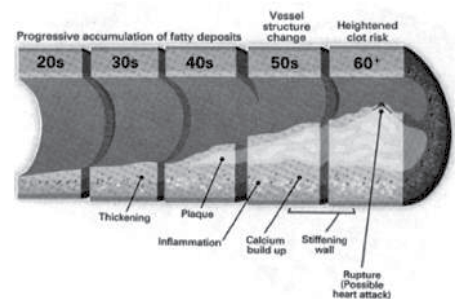
Kekakuan dinding pembuluh darah yang berasal dari jantung yang berfungsi untuk mengalirkan darah ke

seluruh tubuh memang terjadi perlahan dari sejak manusia dilahirkan. Namun kekakuan dinding pembuluh darah ini akan berjalan lebih cepat ketika manusia mencapai usia 55 tahun ke atas. Akibat tekanan darah akan meningkat seiring dengan usia kronologis manusia. Hampir 1 dari 3 lansia yang menginjak usia 60 tahun ke atas akan menderita tekanan darah tinggi. Bila tekanan darah ini meningkat tidak terkendali dan selalu berada di atas 140/80 sepanjang waktu, maka akan berdampak buruk terhadap jantung kita. Otot jantung akan bekerja semakin berat untuk melawan tekanan dari pembuluh darah dan mengakibatkan otot jantung akan bengkak. Bila bengkak jantung ini berlangsung dalam tempo lama, maka jantung akan masuk ke dalam tahap gagal jantung.



**2. Kontrol kadar “Kolesterol Jahat” dalam darah**

Low Density Lipoprotein atau lazim disebut dengan “kolesterol jahat” perlu menjadi perhatian kita bila anda menginginkan pembuluh darah jantung anda tetap muda. Kolesterol jahat yang sebagian bersumber dari makanan kaya lemak jenuh yang kita konsumsi sehari-hari akan mengendap dalam pembuluh darah jantung. Ketika endapan ini semakin lama semakin bertambah besar dikarenakan sulitnya kita mengontrol pola makan dan secara genetik tubuh kita rentan untuk menyimpan kolesterol jahat maka sumbatan jantung akan terjadi. Ketika pembuluh darah jantung sudah mengalami sumbatan, maka aliran



suplai darah untuk memberikan makanan terhadap jantung akan mengalami hambatan, dan pada akhirnya otot jantung akan kelaparan dan mati perlahan.





**3. Hindari merokok**

Studi menunjukkan bahwa merokok memang sangat berhubungan dengan angka kejadian serangan jantung mendadak. Radikal bebas yang dihasilkan dari rokok akan membuat endapan kolesterol jahat lebih rentan untuk membuat sumbatan 100% yang terjadi secara tiba-tiba. Ketika otot jantung tidak mendapatkan suplai darah sama sekali dalam hitungan menit saja maka sel tersebut akan mati. Hal inilah yang mengakibatkan kematian akibat serangan jantung mendadak masih menjadi momok bagi masyarakat

dunia sebagai pembunuh nomer 1.

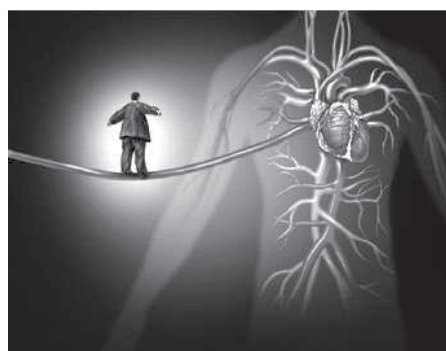
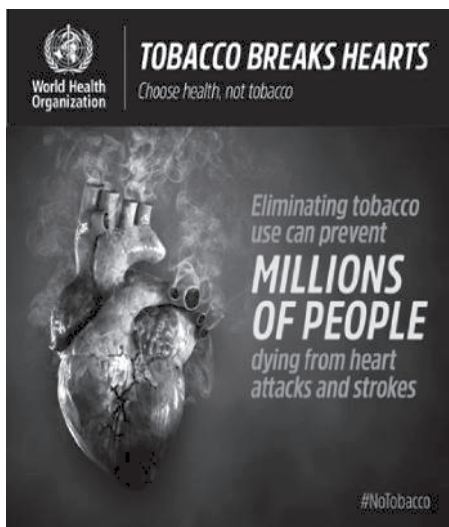
**4. Hindari Obesitas dan berat badan berlebih**

Berat badan berlebih akan membebani jantung anda dan membuat anda rentan akan terjadinya diabetes melitus / kencing manis. Asupan makanan yang tinggi kalori baik dalam bentuk karbohidrat, lemak dan protein berlebih, akan disimpan sebagai lemak di bawah kulit. Namun ketika kelebihan ini semakin menjadikannya, maka penumpukan lemak visceral atau yang sering kita katakan lemak perut pada organ dalam akan terjadi. Lemak inilah yang akan memicu terjadinya diabetes melitus dikarenakan resistensi insulin. Gula darah akhirnya menjadi tidak terkontrol dan mengakibatkan sumbatan di pembuluh darah jantung akan lebih mudah terjadi.

**5. Berolahragalah secara teratur**

Olahraga 5x dalam seminggu dengan durasi minimal 30 menit akan sangat berdampak pada kebugaran kondisi jantung anda. Pembuluh darah seluruh tubuh akan kembali lentur dikarenakan produksi dari nitrit oksida yang dihasilkan saat kita berolahraga. Zat ini akan membanjiri dinding pembuluh darah kita. Sayangnya zat ini hanya akan dihasilkan secara fisiologis ketika kita berada dalam fase berolahraga. Otot jantung pun akan semakin terlatih dan semakin kuat dalam menjalankan fungsinya bila kita berolahraga secara teratur.

Kiranya melalui paparan Dr. Hari di atas, para Lansia dan pembaca yang menjelang Lansia dapat menerapkan tips tersebut di atas. Tentu saja semuanya akan berujung pada “Usia boleh Lansia, tapi Jantung kita tetap Muda”.



*\* dr. Hary Pribadi, Sp.JP  
Dokter Full time RS Panti Wilasa  
“Dr. Cipto”, spesialis Jantung  
dan Pembuluh Darah*





Oleh: dr. Rikky Dwiyanto S, MM

# Makanan dan Minuman Rendah Gula bagi Penderita Diabetes, Apakah Benar-Benar Aman?

Tanggal 14 November diperingati sebagai hari Diabetes Nasional. Peringatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan penyakit diabetes yang sekarang tidak hanya menyerang usia lanjut saja tetapi juga dewasa muda. Penyakit diabetes adalah kondisi ketika kadar glukosa darah atau kadar gula darah meningkat di atas batas normal melebihi yang mampu dikelola oleh insulin sehingga glukosa tidak dapat diolah dengan baik dan kadarnya tinggi di dalam darah. Hal ini dapat menyebabkan gangguan organ tubuh.

Menurut *World Health Organization* (WHO), Diabetes Mellitus (DM) adalah suatu gangguan metabolisme kronis dengan penyebab multifaktorial yang ditandai dengan tingginya kadar gula dalam darah disertai dengan gangguan metabolisme karbohidrat, lipid, dan protein sebagai akibat dari insufisiensi fungsi insulin. Pada penderita diabetes, sel-sel pankreas tidak mampu memproduksi insulin sesuai dengan kebutuhan tubuh untuk mengelola konsumsi glukosa. Insulin berfungsi untuk mengolah

glukosa menjadi energy, jika kekurangan insulin maka terjadi penumpukkan glukosa dalam darah dan darah yang mengalir ke seluruh tubuh jika mengandung glukosa dapat menyebabkan gangguan serius. Sebagian besar penderitanya mengaku baru menyadari adanya penyakit diabetes pada tubuhnya setelah muncul gangguan seperti gangguan mata atau gangguan ginjal. Tindakan preventif merupakan langkah terbaik dalam penanganan diabetes.

Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin menyatakan bahwa kadar gula dalam makanan atau minuman perlu menjadi perhatian karena dapat berdampak pada diabetes, yaitu *mother of all diseases*. Saat ini marak minuman kemasan yang mengandung gula berlebih. Dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 30 Tahun 2013 (Permenkes 30/2013) seharusnya sudah dilakukan pencantuman informasi mengenai kandungan gula, garam, dan lemak serta pesan kesehatan untuk pangan





olahan dan pangan saji. Dalam Permenkes tersebut sudah disebutkan juga bahwa makanan dan minuman kemasan dengan kadar gula tertentu perlu memuat pesan kesehatan sebagaimana yang dimaksud pada pasal 3 ayat 1 yang berbunyi “konsumsi gula lebih dari 50 g, natrium lebih dari 2.000 mg, atau lemak total lebih dari 67 per orang per hari berisiko menyebabkan hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung,” tulis aturan tersebut.

Kasus mengenai kandungan gula ramai karena pada platform sosial media Twitter, terdapat keluhan konsumen Esteh Indonesia yang berujung somasi. Hal ini bermula dari pemilik akun Twitter @gandhoyy yang menkritik minuman Esteh Indonesia terasa kemanisan melalui sebuah cuitannya. Pada unggahan Esteh Indonesia di instagram, diungkapkan bahwa dalam satu porsi kecil minuman ini memiliki gula sebanyak 31 gram atau setara dengan 7,75 sendok teh. Jika ukuran minuman lebih besar (ukuran *large*) maka sudah dapat dipastikan bahwa kandungan gula di dalamnya akan lebih banyak.

Kandungan gula sebesar ini tentu mampu melampaui batas maksimal intake gula yaitu 50 gram per orang per hari. Padahal dalam edaran yang dibagikan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah memberikan anjuran konsumsi gula per hari untuk setiap orang adalah 10 persen dari total energy (200 kkal) atau setara dengan 4 sendok makan.

Bagi penderita diabetes, penting untuk menghindari makanan dan minuman manis agar gula darah tetap terkontrol. Namun dengan adanya tren minuman manis, penderita diabetes harus mampu menahan diri. Sebagai solusi, beberapa produsen telah memproduksi makanan dan minuman kemasan rendah gula dan rendah kalori. Namun apakah makanan dan minuman ini benar-benar aman bagi penderita diabetes?

Penderita diabetes tidak dilarang untuk mengonsumsi makanan dan minuman kemasan yang rendah kalori yang mengandung pemanis buatan pengganti gula. Namun, bagi penderita diabetes tetap disarankan untuk mengonsumsi minuman bebas gula seperti air putih. Selain itu

penderita diabetes bisa juga menikmati teh atau kopi tanpa ditambah gula atau krimer sama sekali. Jika memang ingin minum sesuatu yang beda namun aman bagi kesehatan, *infused water* bisa menjadi pilihan. Cara membuatnya pun cukup mudah, hanya perlu mencampurkan potongan buah-buahan seperti lemon, jeruk, stroberi, dan daun mint ke dalam air putih. Dengan tips ini, minuman tetap terasa manis dan segar namun aman bagi kadar gula darah. Jadi, meski makanan dan minuman kemasan dengan pemanis buatan aman untuk penderita diabetes karena hanya menggunakan pemanis buatan atau rendah kalori, penderita diabetes tetap tidak dianjurkan untuk mengonsumsinya. Akan lebih baik jika penderita diabetes minum air putih, teh atau kopi tanpa gula. ■





Oleh: dr. Titi Somahita

# MENGENAL STUNTING

Pernahkah kita memperhatikan tinggi badan buah hati kita? Apakah anak kita lebih pendek bila dibandingkan dengan teman-teman sebayanya? Jika tinggi badan anak balita terlihat jauh lebih pendek dibandingkan dengan anak-anak seusianya, kita perlu waspada mungkin saja anak kita mengalami stunting atau bertubuh pendek akibat kekurangan gizi kronis.

Pertumbuhan anak tidak hanya dilihat dari berat badan, tetapi juga tinggi badan. Tinggi badan anak merupakan salah satu faktor yang menandai stunting dan menjadi penanda apakah nutrisi anak sudah tercukupi atau belum.

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak berusia dibawah lima tahun (balita) akibat kekurangan asupan gizi kronis dalam rentang yang cukup waktu lama, umumnya hal ini karena asupan makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. Permasalahan stunting terjadi pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan, yaitu dimulai dari dalam kandungan hingga anak berusia 2 tahun.

Selain mengalami pertumbuhan terhambat, stunting juga kerap kali dikaitkan dengan penyebab perkembangan otak yang tidak maksimal. Hal ini dapat mempengaruhi kemampuan mental

dan belajar menjadi kurang maksimal sehingga prestasi belajar tidak baik.

Selain itu, efek jangka panjang yang disebabkan oleh stunting dan kondisi terkait kurang gizi sering dianggap sebagai salah satu faktor risiko penyebab penyakit diabetes, hipertensi dan obesitas.

## Penyebab Stunting Pada Anak

- Kurangnya asupan gizi selama kehamilan.

Sekitar 20% kejadian stunting sudah terjadi saat bayi masih berada di dalam kandungan. Hal ini disebabkan oleh asupan ibu selama hamil yang kurang bergizi dan tidak berkualitas sehingga nutrisi yang diterima janin cenderung sedikit. Akibatnya pertumbuhan di dalam kandungan mulai terhambat dan terus berlanjut setelah kelahiran. Oleh karena itu, penting untuk mencukupi berbagai nutrisi penting pada ibu hamil. . .

Masalah kesehatan ini juga

dapat mengakibatkan bayi lahir prematur serta berat badan lahir rendah (BBLR).

- Kebutuhan gizi anak tidak tercukupi.

Kondisi stunting juga bisa terjadi akibat asupan makanan anak di bawah usia 2 tahun yang tidak tercukupi, seperti posisi menyusui yang kurang tepat, tidak diberikan ASI eksklusif hingga [MPASI](#) (makanan pendamping ASI) yang kurang berkualitas.

Banyak teori yang menyatakan bahwa kurangnya asupan makanan juga bisa menjadi salah satu faktor utama penyebab stunting. Khususnya kurang asupan makanan yang mengandung protein, mineral zinc (seng) dan zat besi ketika anak masih berusia balita.

**Faktor penyebab lainnya** yaitu kurangnya pengetahuan ibu mengenai

gizi sebelum hamil, saat hamil, dan setelah melahirkan. Faktor lainnya yang mempengaruhi terjadinya stunting yaitu terbatasnya akses pelayanan kesehatan, kurangnya akses air bersih dan sanitasi serta masih kurangnya akses makanan bergizi karena tergolong mahal.

### Ciri-Ciri Stunting Pada Anak

Perlu dipahami bahwa tidak semua anak balita yang berperawakan pendek mengalami stunting.

Seorang anak termasuk dalam stunting atau tidak bisa diketahui bila sudah diukur panjang atau tinggi badannya, lalu dibandingkan dengan standar baku pengukuran tinggi badan menurut usia dari WHO dan hasil pengukurannya ini berada pada kisaran di bawah normal.

Sementara untuk mengetahui apakah tinggi anak normal atau tidak, Kita harus secara rutin memeriksakannya ke pelayanan kesehatan terdekat. Kita bisa membawa anak ke dokter, bidan, posyandu, atau puskesmas setiap bulannya.

Selain tubuh yang berperawakan pendek dari anak seusianya, ciri-ciri anak stunting lainnya yaitu pertumbuhan melambat, [berat badan balita](#) tidak naik bahkan cenderung menurun, wajah tampak lebih muda dari anak seusianya, pertumbuhan gigi terlambat, dan anak mudah terserang berbagai penyakit infeksi.

Pada usia 8 – 10 tahun anak menjadi lebih pendiam, tidak banyak melakukan kontak mata terhadap orang di sekitarnya, perkembangan tubuh anak terhambat seperti telat [menarche](#) (menstruasi pertama anak perempuan), performa buruk pada kemampuan fokus dan memori belajarnya.

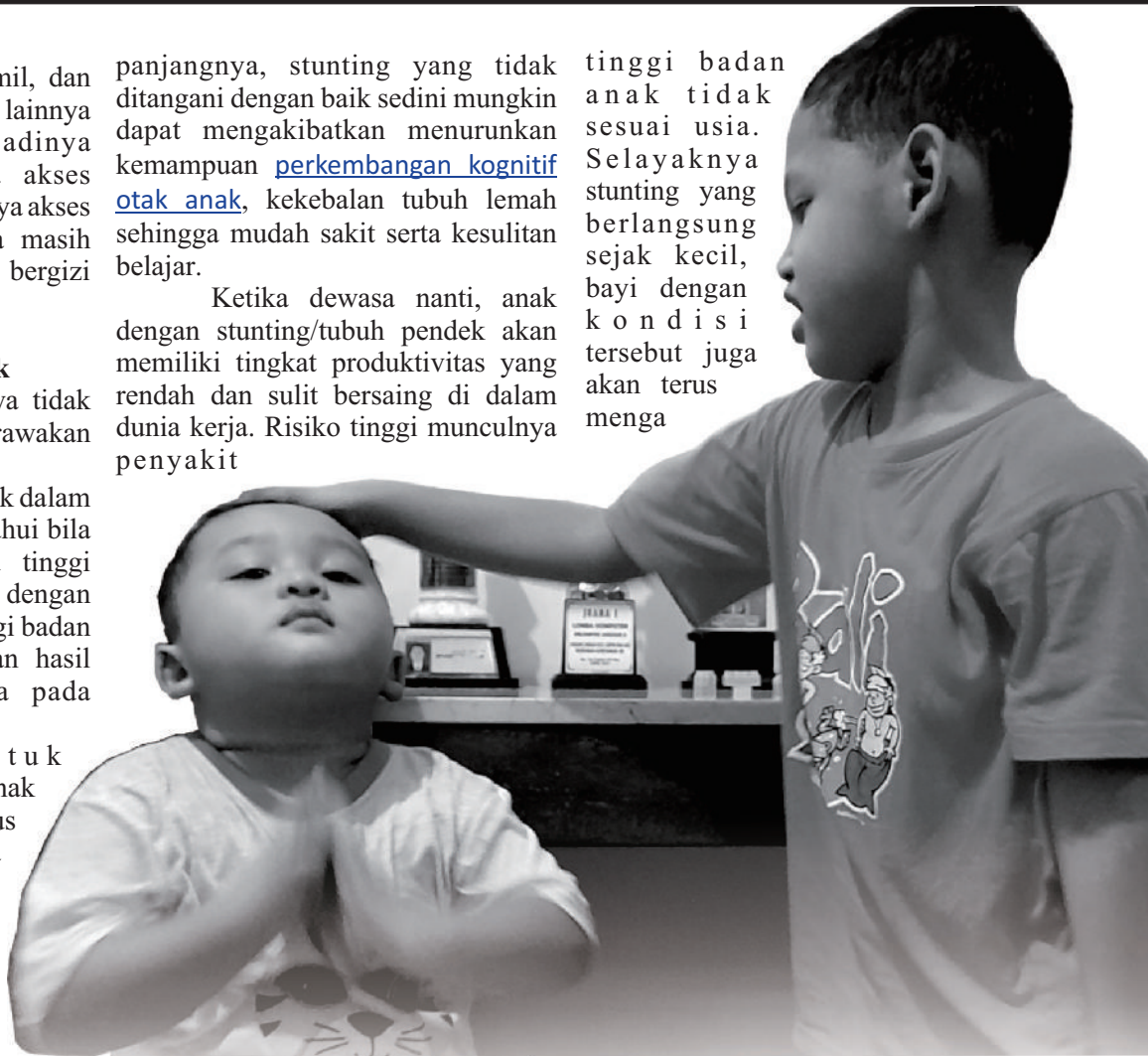
### Dampak Stunting Pada Anak

Dampak jangka pendek stunting adalah terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pada pertumbuhan fisiknya serta gangguan metabolisme. Sedangkan dampak jangka

panjangnya, stunting yang tidak ditangani dengan baik sedini mungkin dapat mengakibatkan menurunkan kemampuan [perkembangan kognitif otak anak](#), kekebalan tubuh lemah sehingga mudah sakit serta kesulitan belajar.

Ketika dewasa nanti, anak dengan stunting/tubuh pendek akan memiliki tingkat produktivitas yang rendah dan sulit bersaing di dalam dunia kerja. Risiko tinggi munculnya penyakit

tinggi badan anak tidak sesuai usia. Selayaknya stunting yang berlangsung sejak kecil, bayi dengan kondisi tersebut juga akan terus menga



metabolik seperti kegemukan, penyakit jantung dan penyakit pembuluh darah juga bisa terjadi.

Bagi anak perempuan yang mengalami stunting, ia berisiko untuk mengalami masalah kesehatan dan perkembangan pada keturunannya saat sudah dewasa. Hal tersebut biasanya terjadi pada wanita dewasa dengan tinggi badan kurang dari 145 cm karena mengalami stunting sejak kecil. Ibu hamil yang bertubuh pendek di bawah rata-rata (*maternal stunting*) akan mengalami perlambatan aliran darah ke janin serta pertumbuhan rahim dan plasenta. Bukan tidak mungkin, kondisi tersebut berdampak pada kondisi bayi yang dilahirkan.

Bayi yang lahir dari ibu dengan tinggi badan di bawah rata-rata berisiko mengalami komplikasi medis yang serius, bahkan pertumbuhan janin yang terhambat. Perkembangan saraf dan kemampuan intelektual bayi tersebut bisa terlambat disertai dengan

lami hal yang sama sampai ia beranjak dewasa.

### Cara penanganan stunting pada bayi dan anak

Meski stunting berdampak hingga dewasa, kondisi ini dapat ditangani. Stunting dipengaruhi oleh pola asuh, kualitas pelayanan kesehatan, lingkungan tempat tinggal serta ketahanan pangan. Salah satu penanganan pertama yang bisa dilakukan untuk anak dengan tinggi badan di bawah normal yang didiagnosis stunting, yaitu dengan memberikannya pola asuh yang tepat.

Penangan pada bayi baru lahir dapat dilakukan inisiasi menyusui dini (IMD), pemberian ASI Eksklusif sampai usia 6 bulan, serta pemberian ASI bersama dengan MP-ASI sampai anak berusia 2 tahun. Ketentuan pemberian makanan tersebut sebaiknya mengandung minimal 4 atau lebih dari 7 jenis makanan, meliputi sereal atau umbi-umbian, kacang-kacangan,





produk olahan susu, telur atau sumber protein lain, dan asupan kaya vitamin.

Untuk bayi yang diberi ASI umur 6 – 8 bulan diberikan 2 kali per hari atau lebih MP-ASI sedangkan umur 9 – 23 bulan diberikan 3 kali per hari atau lebih MP-ASI. Sementara itu untuk bayi yang tidak diberi ASI usia 6 – 23 bulan yaitu 4 kali per hari atau lebih. Bukan itu saja, ketersediaan pangan di masing-masing keluarga turut berperan dalam mengatasi stunting. Hal ini bisa dilakukan misalnya dengan meningkatkan kualitas makanan harian yang dikonsumsi.

### Cara mencegah stunting

Kejadian anak dengan tinggi badan pendek bukan masalah baru di dunia kesehatan. Stunting pada anak merupakan satu dari beberapa program prioritas yang dicanangkan oleh pemerintah agar angka kasusnya dapat diturunkan setiap tahun.

- Cara mencegah stunting untuk ibu hamil dan bersalin yaitu dengan pemantauan kesehatan secara optimal pada 1.000 hari pertama kehidupan bayi. Pemeriksaan kehamilan atau *ante natal care* (ANC) secara rutin dan berkala. Melakukan proses persalinan di fasilitas kesehatan terdekat, seperti dokter, bidan, maupun puskesmas.

Memberikan makanan tinggi kalori, protein, serta mikronutrien untuk ibu hamil saat mengikuti posyandu. Melakukan deteksi penyakit menular dan tidak menular sejak dini. Edukasi pentingnya melakukan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan penuh.

- Cara mencegah stunting untuk anak balita yaitu dengan rutin memantau pertumbuhan perkembangan balit dan memberantas kemungkinan anak terserang cacangan melalui program posyandu. Memberikan makanan tambahan (PMT) untuk balita. Melakukan stimulasi dini perkembangan anak. Memberikan pelayanan dan perawatan kesehatan yang optimal untuk anak.
- Cara mencegah stunting untuk anak usia sekolah dengan memberikan [asupan gizi sesuai kebutuhan harian anak](#). Mengajarkan anak pengetahuan terkait gizi dan kesehatan. Kita bisa lakukan secara perlahan dengan bahasa yang mudah dimengerti oleh anak-anak. Meski stunting pada remaja tidak bisa diobati, tapi

masih bisa dilakukan perawatan diantaranya dengan membiasakan anak untuk melakukan perilaku hidup bersih dan sehat disertai pola gizi seimbang. Mengajarkan anak mengenai kesehatan reproduksi yang sudah memasuki usia remaja, yaitu 14-17 tahun.

- Cara mencegah stunting untuk dewasa muda dengan melakukan deteksi dini terkait penyakit menular dan tidak menular. Memahami seputar keluarga berencana (KB). Senantiasa menerapkan perilaku hidup bersih sehat dan pola gizi seimbang, jika ingin mencegah stunting, asupan serta status gizi seorang calon ibu harus baik. Hal ini kemudian diiringi dengan memberikan asupan makanan yang berkualitas ketika anak telah lahir. ■



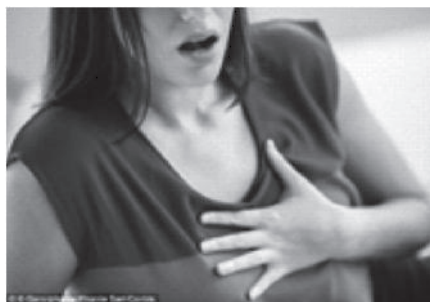
Oleh : dr. Joseph Chandra, M.Kes.



# KENALI DAN ATASI PSIKOSOMATIS

Ibu Anik seorang ibu rumah tangga berumur 35 tahun sudah 3 bulan merasa badan lemes, kepala keliyengan, nyeri tenggorokan dan nganjel, nyeri ulu hati dan nyeri dada sebelah kiri, serta sering terasa sesak bila bernafas. Jantung sering terasa bedebur debar, dalam pemeriksaan dengan 3 dokter spesialis di nyatakan semua kondisinya normal.

Lain halnya dengan pak Roni umur 45 tahun, sudah 6 bulan sulit tidur, badan sakit semua, kepala pusing, lambung panas dan mual, perut kembung, sebah dan terasa sesak. Pak Roni sudah berobat dan juga dinyatakan dalam kondisi normal.



Kedua kasus psikosomatis diatas sering dijumpai didalam praktek sehari hari. Kepustakaan melaporkan lebih dari 30-50% pasien dengan keluhan fisik tidak mempunyai penyebab dari keluhannya itu.

Psikosomatis berasal dari dua kata yaitu psyche (pikiran) dan soma (tubuh) Sehingga gangguan psikosomatis diartikan sebagai penyakit yang melibatkan pikiran dan tubuh. Pikiran mampu mempengaruhi





tubuh sehingga penyakit tertentu bisa muncul atau diperparah. Dengan kata lain, gangguan psikomatis digunakan untuk menyatakan penyakit fisik yang timbul akibat faktor psikologi seperti depresi atau cemas yang berlebihan. Pemeriksaan oleh dokter tidak ditemukan kelainan yang didapat, laboratorium atau pemeriksaan penunjang lainnya dinyatakan normal.

### Gejala Psikosomatis

Gejala yang muncul pada psikosomatis berbeda beda setiap individu. Gejala yang timbul juga sering kali berubah ubah tergantung pada stressor dan kondisi psikologis seseorang..

Gejala fisik psikosomatis umumnya disebabkan meningkatnya aktivitas impuls saraf dikirim dari otak ke berbagai bagian tubuh. Disertai pelepasan adrenalin dan cortisol ke dalam aliran darah.

Ciri-cirinya psikosomatis ditandai dengan adanya keluhan dengan gejala fisik yang beragam, antara lain :

1. Rasa sakit di kepala (seperti migrain), vertigo,
2. Tenggorokan kering ,nganjel dan tidak nyaman
3. Telinga berdenging dan Pandangan kabur,
4. Gangguan jantung seperti nyeri dada dan sesak nafas serta terasa

berdebat debar.

5. Mual, muntah, kembung , sendawa, nyeri dan panas diulu hati,
6. Sekujur tubuh terasa tidak nyaman. Badan lekas lelah
7. Insomnia,sulit tidur dan bangun dini hari
8. Nyeri di bagian dada, punggung dan tulang belakang, linu pada persendian.
9. Kulit gatal, kesemutan, mati rasa, pedih seperti terbakar dan berkeriat
10. Tungkai dan lengan gemetar
11. Gangguan menstruasi,
12. Gangguan berkemih dan lain sebagainya

Gejala tersebut dirasakan dengan frekuensi yang berulang, bahkan seringkali bisa kambuh dalam kurun waktu tertentu. Waspada jika mengalami keluhan fisik yang tak kunjung sembuh namun hasilnya pemeriksaan fisik normal dan tidak ada kelainan laboratorium serta pemeriksaan penunjang lainnya, maka gejala yang dirasakan dapat merupakan gangguan psikosomatis.

### Penyebab Gangguan Psikosomatis

Sampai saat ini penyebab gangguan psikosomatik belum diketahui secara pasti meski telah banyak dilakukan penelitian oleh para



ahli. Umumnya, gangguan psikosomatik disebabkan oleh beban pikiran. Tidak semua orang yang mengalami stres, cemas atau depresi akan mengalami gangguan psikosomatis. Pola setiap individu terhadap stres berbeda-beda, ada yang pola kopingnya efektif sehingga tidak menimbulkan gejala apapun namun ada juga yang menyalurkannya pada fisik.

Selain itu, terlalu banyak membaca informasi di majalah ataupun dari internet. Tentang berbagai macam penyakit terkait gejala yang dirasakan juga dapat memicu seseorang mengalami gangguan psikosomatis.

Pasien psikosomatik biasanya cenderung menanggapi respons tubuh secara negatif dan berlebihan. Jadi, semakin banyak mereka membaca tentang gejala suatu penyakit, semakin banyak pula sensasi gejala yang akan dirasakan pada tubuh pasien.

Pasien psikosomatis biasanya juga sangat sensitif dalam merespons rasa nyeri, daripada orang normal. Hal ini disebabkan ketidakseimbangan neurotransmitter di otak yang menjelaskan proses dari psikologis menjadi gejala fisiologis tubuh.

### Pengobatan psikosomatis

Pengobatan untuk penderita Psikosomatik pada umumnya adalah:

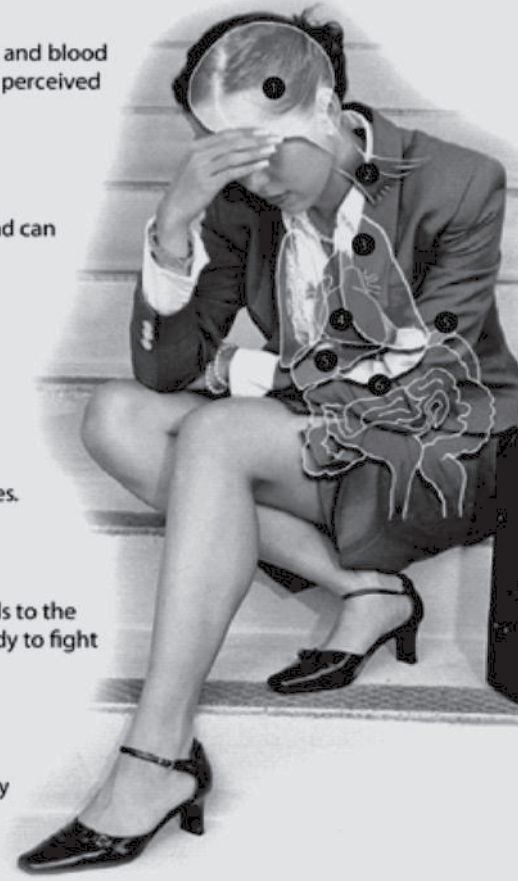
#### 1. Pengobatan Somatis

Pengobatan diberikan kepada faktor somatis (fisik). Hal ini dapat membantu mengurangi gejala fisiknya. Nyeri lambung yang berat dapat diobati dengan obat pengendali asam lambung yang akan mengurangi keluhan fisiknya.

#### 2. Pengobatan Psikoterapi

Hubungan antara penyakit somatik dan kondisi psikologis seseorang sangatlah erat sehingga dapat memungkinkan terjadinya interaksi antara keduanya. Masalah

- 1 **Nervous system.** The heart may beat faster, and blood pressure rises to ready the body to fight the perceived threat.
- 2 **Musculoskeletal system.** Muscles tense and can trigger tension headaches.
- 3 **Respiratory system.** Breathing quickens.
- 4 **Cardiovascular system.** Heart rate increases.
- 5 **Endocrine system.** Signals sent from glands to the body cause a release of cortisol into the body to fight the perceived threat.
- 6 **Gastrointestinal system.** Eating habits may change, and the feeling of "butterflies" in your stomach may occur.



yang menyebabkan seseorang datang ke dokter yang berhubungan dengan kondisi psikologisnya dapat berhubungan dengan dua hal.

Yaitu:

- Masalah yang tampaknya berhubungan dengan masalah pasien di masa lalu.
- Masalah yang tampaknya berasal dari stres dan tekanan masa sekarang yang melebihi pengendalian sadar pasien.

Atau dapat pula terjadi kombinasi dari kedua masalah tersebut.

Penanganan psikoterapi dilakukan dengan memberikan pasien waktu untuk menceritakan semua permasalahan yang dipikirkannya. Dengan menceritakan masalahnya maka stres dapat berkurang. Pasien juga akan mendapatkan edukasi mengenai bagaimana cara mengatasi stres dengan baik.

#### 3. Pengobatan Psikofarmakoterapi

Pada dasarnya psikofarmaka

bekerja lebih intensif pada gangguan psikosomatik daripada obat simtomatis.

Golongan obat psikofarmaka yang banyak dipergunakan adalah anticemas dan Antidepresan.

Penggunaan obat ini perlu resep dari dokter agar pengobatan bisa tepat dengan kondisi dan keluhan psikosomatisnya

### Psikosomatis Bisa Disembuhkan

Walaupun kesannya penyakit kronis, sebenarnya psikosomatik bisa disembuhkan. Hal yang perlu dipahami dulu adalah bahwa dasar dari kondisi psikosomatik ini adalah gangguan psikologi. Gangguan yang biasanya adalah gangguan cemas dan depresi. Apabila memerlukan konseling dan info lebih lanjut tentang psikosomatis, dapat menghubungi poliklinik rawat jalan di RS Panti Wilasa Dr. Cipto Semarang ■





Oleh : dr. Nurendah Kristiana, MM

# CAT RAMBUT....AYO SAJA

Warna rambut merupakan salah satu hal penting yang dapat mempengaruhi penampilan seseorang. Rambut berwarna putih seringkali membawa kesan 'lebih berumur'.

Sedangkan rambut dengan warna lebih gelap (hitam atau coklat hitam) lebih membawa kesan segar dan energik. Tidak ada salahnya bagi yang sudah mulai berubah untuk mengecat rambut. Namun demikian rambut yang dicat secara berkala berarti mengalami pajanan terhadap bahan kimia yang selain bisa menyebabkan iritasi/kerusakan rambut juga bisa menyebabkan alergi dan efek lainnya. Untuk itu pemilihan dan cara pengecatan rambut menjadi hal penting yang wajib kita perhatikan dan bisa menjadi pertimbangan dalam memilih cat rambut.

Tidak semua cat rambut aman. Menurut bahan dasar pembuatannya ada 2 golongan cat rambut, yaitu cat rambut dengan bahan pewarna alami dan non alami. Pewarna rambut alami umumnya terbuat dari bahan-bahan alam, seperti kopi, buah bit, wortel, saffron (rempah-rempah), henna (bunga pacar kuku) dan tinta cumi. Penggunaan cat rambut berbahan alami ini relatif aman untuk rambut dan kulit kepala.

Sedangkan pewarna non alami berasal dari bahan-bahan kimia. Bahan ini tentu mempunyai efek samping atau risiko yang lebih besar dibandingkan dengan yang alami. Karena itu kita perlu mencermati pula kandungan bahan-bahan pada pewarna non alami karena dikhawatirkan ada bahan karsinogenik yang membahayakan kesehatan.

Kita mengenal 3 macam cat

rambut, yaitu cat rambut yang permanen, semi permanen dan cat rambut yang tidak permanen.

## 1. Cat rambut permanen

Cat rambut permanen adalah Cat rambut permanen pada umumnya mengandung dua macam zat kimia yaitu zat amonia dan hidrogen peroksida. Kedua senyawa kimia tersebut bekerja mengangkat pigmen asli rambut sehingga cat rambut akan masuk ke dalam batang rambut dan menghasilkan warna rambut yang permanen. Banyak produsen cat rambut tidak lagi menggunakan amonia dalam produk mereka, namun, meski demikian, semua bahan kimia lain dalam produk cat rambut tidak baik untuk kesehatan rambut, sehingga diperlukan penanganan yang benar pada rambut setelah rambut dicat.

Cat rambut ini menghasilkan warna rambut yang bisa menetap lebih dari 3 bulan setelah pengecatan. Pewarnaan secara permanen ini dapat terganggu ketika tumbuh rambut baru. Di situ akan terlihat jelas perbedaan warna rambut asli yang baru tumbuh dengan rambut lama yang sudah diwarnai. Cara agar warna rambut permanen ini tetap terlihat *stunning* adalah melakukan *re-touch* untuk mewarnai rambut yang baru tumbuh dengan cat rambut permanen yang berwarna sama. Cat rambut permanen dapat dilakukan sendiri di rumah tanpa bantuan salon.

## 2. Cat rambut semi permanen.

Pengecatan semi permanen ini dikenal dengan istilah toning. Cat rambut semi permanen tidak mengandung amonia melainkan hanya hidrogen peroksida saja. Hal ini menyebabkan cat rambut semi permanen tidak akan meresap hingga ke batang rambut terdalam, sehingga tekstur rambut tetap lembut seperti rambut alami. Cat rambut ini lebih aman dan tidak merusak rambut.

Warna yang dihasilkan cat rambut semi permanen tetap terang tapi tidak tahan lama alias bisa memudar seiring berjalannya waktu atau perawatan yang diberikan pada umumnya berkisar 3 bulan.

## 3. Cat rambut non permanen

Merupakan cat rambut yang hilang segera setelah keramas. Cat rambut non permanen bisa memberikan tampilan warna rambut berbeda yang bisa dalam waktu sekejap. Cara pemakaiannya pun praktis nggak perlu menunggu waktu berjam-jam sampai cat meresap. Cukup aplikasikan produk dan tunggu sampai mengering. Di samping itu, cukup dengan bilasan air dan sampo, warna rambut bisa kembali seperti semula.

Semakin banyak kandungan dan jenis bahan kimia yang terdapat di dalam cat rambut, tentunya semakin besar juga kemungkinan untuk terjadi efek samping penggunaan cat rambut, yaitu:



### 1. Reaksi alergi

Pada beberapa orang cat rambut dapat menimbulkan efek samping berupa reaksi alergi, mulai dari rasa gatal, kemerahan di kulit rambut dan bengkak pada kelopak mata. Pada kondisi alergi berat dapat terjadi bengkak pada seluruh wajah dan bengkak pada saluran pernafasan sehingga menyebabkan sulit bernafas. Pada kondisi ini, sebaiknya segera dibawa ke rumah sakit terdekat.

### 2. Kerusakan otak dan saraf

Risiko terjadinya kerusakan otak dan saraf disebabkan adanya kandungan timbal asetat pada cat rambut. Bahan kimia ini sudah dilarang secara internasional. Sehingga kita harus berhati-hati dengan cat rambut yang belum melalui uji kelayakan.

### 3. Kanker

Penelitian terhadap cat rambut apakah dapat menimbulkan kanker menunjukkan hasil yang berbeda-beda. Namun demikian ada beberapa bahan kimia pada cat rambut yang dinilai dapat meningkatkan risiko kanker antara lain *para-phenylenediamine* (PPD), timbal asetat, dan *coal tar*. Bahan kimia tersebut bisa masuk ke dalam tubuh melalui pori-pori kulit kepala atau dihirup saat bernapas.

Dengan melihat efek samping yang dapat terjadi, ada beberapa tahapan yang wajib kita perhatikan sebelum melakukan pengecatan rambut, yaitu:

1. Pemilihan warna cat rambut. Sebaiknya dipilih warna yang terang karena semakin gelap warna cat rambut, biasanya penggunaan bahan kimia semakin banyak.
2. Baca kemasan cat rambut dengan teliti, kapan kadaluwarsa dan dipastikan sudah terdaftar di

BPOM. Produk yang sudah terdaftar dalam BPOM berarti produk tersebut aman untuk digunakan.

3. Baca kandungan yang ada di kemasan untuk mengetahui termasuk cat rambut dari bahan alami atau dari bahan kimia. Pastikan tidak mengandung bahan kimia yang berbahaya sebagaimana di atas.
4. Baca dan ikuti instruksi cara pemakaiannya.
5. Jangan mencampur produk dengan produk berbeda, karena dapat menimbulkan reaksi kimiawi yang dapat merusak rambut dan kulit kepala.
6. Memakai sarung tangan apabila sedang mengecat rambut di rumah.

Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dari pengecatan yaitu penampilan tampak segar, warna tahan lama, rambut tidak kering dan tetap sehat ada beberapa tips yang bisa kita lakukan, antara lain:

#### 1. Pemilihan warna

Untuk pilihan warna rambut yang aman dan tidak terkesan pudar meskipun sudah termakan waktu, pilih warna netral atau *cool toned color* seperti *ash brown*. Warna ini akan memberikan efek samar jika tampilannya mulai memudar. Bahkan, warna *ash brown* akan terlihat semakin *bagus* ketika pudar.

#### 2. Menghindari Keramas Setiap Hari

Untuk mempertahankan warna rambut sebaiknya keramas paling sering dua hari sekali, jangan setiap hari. Pada saat keramas, pemilihan *shampoo* juga turut andil dalam mempertahankan warna rambut. Hindari penggunaan *shampoo* berbahan kimia keras dan utamakan memakai *shampoo* buat rambut warna. Pun begitu dengan *conditioner*, pilih *conditioner* yang memang dirancang khusus rambut diwarnai.

### 3. Menghindari Keramas dengan Air Panas

Keramas dengan air panas bisa memberikan efek tenang pada tubuh dan pikiran. Tetapi suhu tinggi dari air panas pada saat keramas bisa melunturkan warna cat rambut secara lebih cepat.

### 4. Menghindari Pemakaian Alat Styling Rambut

Pemakaian alat styling rambut seperti pengering rambut dan alat catokan akan menyebabkan rambut menjadi kusam dikarenakan paparan suhu panas dari peralatan tersebut. Cat rambut yang tadinya tampak cerah jadi terlihat lesu dan tidak berkilau seperti pertama kali kamu melakukan pewarnaan.

### 5. Memenuhi Nutrisi Rambut dengan Vitamin

Sama seperti bagian tubuh lainnya, rambut pun perlu vitamin. Saat kebutuhan vitamin rambut terpenuhi, rambut akan berkilau alami dan mencegah warna rambut memudar.

Bagaimana cara memenuhi kebutuhan vitamin rambut? Bisa dengan bahan-bahan alami atau produk perawatan untuk rambut diwarnai. Misalnya *shampoo* dan *conditioner* yang khusus untuk rambut yang diwarnai. Pemberian vitamin rambut merupakan salah satu cara mudah untuk mempertahankan keindahan rambut. Pemakaian masker rambut juga dapat membantu pemenuhan kebutuhan vitamin rambut. Masker rambut dari telur dan madu atau madu dan pisang. Gunakan masker ini paling tidak seminggu sekali. Dapat juga dengan memanfaatkan mayones untuk masker rambut. Sebab mayones mengandung protein dari kuning telur dan minyak kedelai.

Cat rambut? Ayo saja... ■





Oleh: Widya Afrilia, S.Gz

# KONSUMSI JAMBU BIJI DAPAT MENURUNKAN KOLESTEROL ?

Anda tentu tidak asing dengan buah jambu biji, baik jambu biji daging berwarna putih maupun merah. Buah ini termasuk buah yang mudah dicari di pasaran. Sudahkan Anda tahu, jikalau jambu biji merupakan salah satu buah yang dapat menurunkan kolesterol dalam darah. Bagi Anda dengan kadar kolesterol tinggi atau Anda yang ingin terhindar dari kolesterol tinggi, mari kita simak artikel di bawah ini

Buah jambu biji memiliki nama latin *Psidium guajava*, merupakan buah tropis. Buah ini telah banyak dibudidayakan dan dapat dinikmati di negara iklim tropis dan subtropic, salah satunya yaitu negara Indonesia. Memiliki warna kulit kuning kehijauan dengan daging buah berwarna merah muda atau putih, dengan banyak biji pada bagian tengah buah. Jambu biji dapat dikonsumsi langsung maupun dijadikan berbagai olahan seperti jus dan selai. Tidak hanya buahnya saja, daun jambu biji juga dapat dimanfaatkan untuk pengobatan.

## Kandungan gizi

Dalam 100 gram jambu biji mengandung beberapa zat gizi berikut ini:

- energi : 49 kkal
- protein : 0,9 g
- lemak 0,3 g
- karbohidrat : 12,2 g
- serat : 2,4 g

- kalsium : 14 mg
- zat besi : 1,1 mg
- kalium : 52,8 mg
- vitamin C : 87 mg

Selain itu, jambu biji juga mengandung berbagai vitamin lainnya seperti vitamin A, vitamin B, vitamin K, serta berbagai mineral lainnya seperti selenium, magnesium, zinc, dan mangan. Selain itu, kandungan karoten di dalam buah jambu biji adalah likopen, yang merupakan senyawa pemberi warna merah pada buah jambu.

## Serat

Dalam 100 gram jambu biji dapat memenuhi 1/5 dari kebutuhan serat harian Anda. Itu artinya, masalah saluran cerna dapat semaksimal mungkin dicegah dengan mengkonsumsi buah ini. Serat dalam jambu biji juga dapat membantu mengurangi kadar LDL dan kolesterol di dalam darah. Berdasarkan penelitian Singh dkk, subjek yang mengonsumsi jambu biji mengalami

penurunan kolesterol total sebanyak 7,9%, trigliserida 7%, dan HDL meningkat 4,6%. Penurunan kadar profil lipid ini berhubungan dengan kandungan serat dalam buah jambu biji yang cukup tinggi. Penelitian lain menunjukkan bahwa konsumsi jambu biji selama 14 hari, sebanyak 250 ml/hari (150 gram jambu biji) dapat menurunkan kolesterol LDL secara bermakna. Jambu biji dapat digunakan sebagai bahan intervensi pada penderita hiperkolesterolemik. Sesuai dengan penelitian Asmarani dkk, pemberian jus jambu biji 250 ml selama 30 hari dapat menurunkan kadar kolesterol total dan trigliserida secara signifikan.

Salah satu alasan jambu biji dapat menurunkan kolesterol darah karena kandungan pektin. Pektin merupakan serat larut air. Di dalam saluran cerna, pektin dapat melewati proses pencernaan di usus halus. Zat ini berfungsi menyerap asam lemak, kolesterol, dan asam empedu yang berada di saluran cerna. Oleh karena



itu, lemak akan terikat dan tidak ikut diserap di dalam tubuh. Namun saat memasuki usus besar, pektin akan diferemntasi dan dipecah oleh bakteri usus, sebagian lagi akan ikut keluar bersama feses.

### Kerja Pektin dalam Menurunkan Kolesterol

Kemampuan pektin dalam menurunkan kolesterol melalui 2 proses, yaitu :

1. Pektin yang terbawa bersama makanan akan mengikat asam empedu dan kolesterol di dalam usus sehingga yang akan terserap kembali menjadi sedikit. Penurunan pengambilan asam empedu kembali dan penurunan penyerapan kolesterol akan menurunkan kolesterol di hati. Hal ini mempengaruhi pemindahan kolesterol LDL ke dalam darah. Kondisi ini juga memaksa hati memproduksi asam empedu baru dengan menggunakan kolesterol dalam tubuh untuk dikeluarkan dalam usus. Hasilnya akan banyak kolesterol yang terbuang bersama feses melalui proses buang air besar (BAB).
2. Pektin mampu mempengaruhi hati agar memproduksi *asam chenodeoxycholic*. Senyawa ini kemudian akan menghambat enzim yang bertugas membentuk kolesterol di dalam tubuh. Penurunan aktivitas enzim di dalam hati akan berdampak

sistemik yaitu menurunkan kadar kolesterol di dalam darah secara keseluruhan.

Beragam Manfaat Lainnya dari Jambu Biji

#### 1. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh

Jambu biji adalah satu buah dengan kandungan vitamin C yang tinggi. Kandungan vitamin C yang terkandung dalam jambu biji 4x lebih banyak dibanding jeruk. Adapun vitamin C sebagai salah satu senyawa antioksidan yang dapat membantu meningkatkan system kekebalan tubuh.

#### 2. Melawan radikal bebas

Kandungan vitamin C, likopen dan quercetin dalam jambu biji bersifat antioksidan dan antikanker. Antioksidan untuk melindungi tubuh dari kerusakan sel akibat radikal bebas, yang menjadi salah satu faktor pemicu penyakit kanker.

#### 3. Melancarkan sistem pencernaan

Kandungan serat yang tinggi dalam jambu biji, bermanfaat untuk melancarkan system pencernaan, sehingga mampu mencegah sembelit dan menjaga kesehatan usus.

#### 4. Menjaga kesehatan mata

Jambu biji mengandung sumber vitamin A yang membantu menjaga

kesehatan mata. Vitamin A dapat membantu meningkatkan penglihatan sekaligus mencegah degenerasi macula dan perkembangan katarak.

#### 5. Menurunkan kadar gula darah

Kandungan serat yang tinggi, bermanfaat dalam menurunkan kadar gula darah. Jambu biji juga memiliki indeks glikemik yang rendah sehingga dapat membantu mencegah lonjakan gula darah.

#### 6. Mencegah demam berdarah

Ekstrak daun jambu biji dapat menghambat pertumbuhan virus dengue. Kandungan quercetin pada daun jambu biji dapat meningkatkan jumlah trombosit dan menurunkan risiko perdarahan pada penderita DBD.

#### Daftar Pustaka

- Singh RB, Rastogi SS, Singh R, Ghosh S, Niaz MA. 1992. Effects of Guava Intake on Serum Total and High-Density Lipoprotein Cholesterol Levels and on Systemic Blood Pressure. *Am J Cardiol*, 70, 1287-91.
- Asmarani, Purba, Kandarina. 2016. Pengaruh Intervensi Buah Jambu Biji Terhadap Kadar Profil Lipid Pada Orang Dewasa Dislipidemia Kota Kendari. <http://etd.respository.ugm.ac.id>
- Putri SA & Rahman. 2020. Efek Jus Buah Jambu Biji Merah (*Psidium guajava L.*) Terhadap Kadar Kolesterol LDL Pada Serum. *Jurnal Pandu Husada*, Vol 1 No 4, 239-245





Oleh: Dyah Widhi Winantu, S.Psi.

# MENGENAL BURN OUT DI TEMPAT KERJA SEBAGAI UPAYA MERAWAT DIRI

Stress merupakan salah satu hal yang selalu hadir dalam kehidupan. Demikian juga dengan stress di tempat kerja. Stress yang menumpuk pada karyawan sering kali menimbulkan kejenuhan pada pekerjaan atau sering disebut dengan burn out. Burn out atau kejenuhan di tempat kerja seringkali menunjukkan gejala stress pada karyawan. Fase ini ditandai dengan merasa lesu, lelah, kurang bersemangat pada saat bekerja atau bisa jadi cepat marah dan membenci pekerjaan. Kehilangan minat dan semangat untuk bekerja. Kejenuhan di tempat kerja terdiri dari tiga komponen yang berbeda, kelelahan emosional (kelelahan mental atau fisik yang ekstrim), sinisme (tanggapan negatif terhadap layanan di tempat kerja), dan profesionalitas yang berkurang (kemampuan karyawan untuk bekerja menurun). Kelelahan fisik dan mental sering kali dijumpai dalam kehidupan di tempat kerja, stress dengan tuntutan pekerjaan sering kali membuat seseorang mengalami burn out.

Burn out merupakan hasil dari stress kerja yang mengganggu kesehatan mental karyawan di tempat kerja. Terdapat beberapa fase dari burn out menurut ahli antara lain :

## 1. Bekerja terlalu keras

Salah satu faktor yang menyebabkan stress kerja adalah karyawan bekerja sangat keras karena terobsesi atau adanya ambisi terhadap kesuksesan. Karyawan biasanya memiliki beban kerja yang berlebih daripada yang seharusnya sehingga seringkali rela untuk mengorbankan kehidupan pribadi dan kesehatan. Dalam kata lain bekerja ekstra keras untuk mencapai sesuatu.

## 2. Paksaan untuk membuktikan diri

Karyawan selalu memiliki ambisi untuk membuktikan diri bahwa dirinya bisa dan mampu, sering kali pembuktian diri dilakukan karena adanya paksaan. Tekanan atau paksaan untuk membuktikan diri terhadap sesuatu sering kali menimbulkan stress bagi seseorang karena dilakukan dengan

keterpaksaan.

## 3. Mengabaikan kebutuhan hidup

Mengabaikan kebutuhan terhadap diri sendiri seperti makan, tidur, keluarga dan interaksi sosial, menjadi salah satu fase dari burn out. Terkadang saat seseorang mengalami kejenuhan dan tekanan maka akan menganggap istirahat, relasi dengan keluarga dan orang lain menjadi hal yang tidak perlu dilakukan karena tekanan yang terjadi.

## 4. Perpindahan konflik

Fase ini dimana seseorang merasa bahwa pola hidupnya kurang sehat, baik fisik maupun psikologis, merasa ada yang mengganjal. Pada fase ini meskipun merasa "I'm not okay" atau saya tidak baik – baik saja tetapi belum terlihat apa yang perlu diperbaiki dalam hidup.

## 5. Tidak mendapat apresiasi

Apresiasi merupakan hal yang disukai oleh individu. Apresiasi

terhadap hasil dari suatu pekerjaan atau pencapaian yang sudah dikerjakan sangat penting untuk meningkatkan penghargaan pada diri karyawan. Tetapi sering kali atasan tidak memberikan apresiasi pada hasil kerja karyawan maka hal tersebut dapat memicu burn out pada diri karyawan karena kurangnya apresiasi. Kondisi seperti ini menimbulkan karyawan menjadi merasa kurang bersemangat dalam bekerja dan mencoba menjauhkan diri dari tanggung jawab pekerjaan karena kurangnya apresiasi.

## 6. Adanya dinamika disfungsi di tempat kerja

Relasi yang kurang baik dapat menimbulkan burn out. Sebagai contoh karyawan mendapatkan intimidasi, merasa diremehkan atau diacuhkan oleh rekan kerja dan atasan, dapat menimbulkan perasaan tak berdaya karena merasa tidak memiliki peranan penting dalam lingkungan tempat kerja. Kondisi ini dapat memunculkan rasa stress yang dapat menyebabkan penurunan motivasi kerja karena

menganggap diri mereka kurang kompeten dalam mengerjakan suatu pekerjaan.

Fase – fase di atas dapat memicu adanya burn out pada karyawan, yang dapat mengganggu kesehatan mental dan produktivitas karyawan dalam bekerja. Maka sangat perlu bagi karyawan untuk mengenal dan merawat kesehatan mental dalam diri. Berikut berbagai trik dan keterampilan yang dapat mengurangi burn out, yaitu :

#### 1. Manajemen waktu yang baik

Manajemen waktu dikatakan baik apabila diterapkan dalam dunia kerja akan meningkatkan efisiensi, konsentrasi, menumbuhkan daya dan kemauan yang mendorong seseorang dalam batinnya untuk bekerja dengan lebih giat, bersemangat, tidak merasa beban berat, dan tertekan (stress). Manajemen waktu yang baik dapat membantu individu dari stress yang tidak perlu terjadi, sehingga dapat menyelesaikan tugas tepat pada waktunya, tidak terburu-buru, dan tetap dalam irama kerja yang seimbang dan terkendali.

#### 2. Memberi dan membuat batasan jam kerja

Sebagai individu yang butuh untuk beristirahat maka sangat perlu untuk menetapkan batasan bekerja, istirahat jika merasa lelah dan segera melanjutkan ketika pekerjaan belum selesai. Diusahakan untuk tidak menunda pekerjaan supaya pekerjaan bisa selesai tepat waktu.

#### 3. Memberi batasan pada kemampuan diri

Ketika mulai merasakan burn out, saatnya anda untuk memutuskan mengambil cuti dan beristirahat

sejenak. Merasakan liburan sejenak atau me time dapat membantu untuk memulihkan kesehatan fisik, psikologis maupun spiritual. Pada saat libur usahakan untuk tidak membuka pekerjaan baik email atau menelpon kantor. Fokus pada diri sendiri dan selalu ciptakan waktu yang berkualitas untuk memanjakan diri dan orang – orang terdekat.

#### 4. Kelilingi Diri Dengan Energi Positif

Mendekatkan diri dengan perjumpaan dan relasi yang memberi energi positif. Terdapat suatu kutipan dari Leiter "**Menerima energi positif dari orang lain adalah pengalaman yang menggembirakan, demikian juga dengan mengekspresikan energi positif tersebut kepada orang lain**". Maka dari itu ketika kita sedang merasakan burn out atau jenuh terhadap pekerjaan, selalu ciptakan energi positif disekitar anda. Energi positif dapat dicari dan didapat dengan rutin berolahraga dan dengan quality time atau berkumpul dengan orang - orang terdekat. Hal ini sangat membantu untuk menyebarkan energi positif dengan saling menyebarkan dan menarik dukungan sosial dari sekitar. Mengelilingi diri dengan pertemanan yang selalu berpikir serta bersikap positif dapat membantu untuk tetap fokus, segar kembali, dan berenergi sepanjang hari. Hal dapat membantu mengoptimalkan semangat dan produktivitas kerja anda.

#### 5. Selalu berpikir positif

Pikiran positif akan membantu kita untuk selalu optimis dengan kehidupan, bersemangat dalam hidup, dan berprasangka baik terhadap orang lain. Ketika kita

berpikir bahwa sebuah pekerjaan terasa berat, bersyukurlah karena pekerjaan tersebut masih dapat memberi kecukupan untuk anda. Selalu berpikir bahwa sebuah pekerjaan akan terasa ringan bila kita kerjakan dan kita senang.

#### 6. Membangun relasi yang baik dengan orang lain

Manusia adalah makhluk sosial yang artinya tidak dapat hidup tanpa bantuan dan dukungan orang lain. Sering kali saat kita terpuruk kita membutuhkan dukungan dari orang – orang disekitar kita yang dapat membantu untuk memulihkan kondisi kita. Maka sangat penting untuk memiliki relasi yang baik dengan orang – orang terdekat kita baik dalam lingkungan masyarakat, pekerjaan, maupun keluarga.

Meskipun pekerjaan terasa berat, membuat jenuh, dan sangat lelah tetapi selalu milikilah mental yang tetap sehat. Enam hal tersebut merupakan trik dan keterampilan yang dapat membantu kita untuk merawat diri dari burn out di tempat kerja. Jangan lupa bahwa kita adalah suatu kesatuan yang utuh, manusia yang terbatas dan sering kali terpuruk. Maka selalu memandang diri secara holistik adalah melihat bahwa tubuh, pikiran, dan emosi merupakan satu kesatuan yang berhubungan dan saling mempengaruhi sehingga sangat penting untuk melihat semua dari semua aspek yang utuh. Selamat menjadi pekerja yang selalu sehat mental dan jiwa.





# NATAL RS PANTI WILASA "DR.CIPTO"

Natal RS Pantii Wilasa "Dr. Cipto" tahun ini diselenggarakan di Aula rumah sakit yang dihadiri oleh seluruh karyawan dan tamu undangan. Pesan natal kali ini disampaikan oleh Pdt. Jerdi Stevan

Dalam sambutannya, Dr. Daniel Budi Wibowo, M.Kes menyampaikan bahwa seluruh karyawan RS Pantii Wilasa

"Dr. Cipto" merupakan pewarta keselamatan bagi sesama. "Kita ini merupakan pewarta keselamatan melalui perbuatan-perbuatan kasih yang kita lakukan di RS Pantii Wilasa "Dr.Cipto", sehingga orang bisa melihat kasih Allah melalui pelayanan yang kita berikan", ungkap Dr. Daniel. Dalam kesempatan

yang sama, pengurus YAKKUM yang diwakili oleh DR. Bagoes Wijanarko, MPH, MA mengajak seluruh karyawan untuk tetap memiliki semangat di dalam melayani mengingat perkembangan rumah sakit yang begitu pesat. "Tetap jaga semangat dan kerjasama yang selama ini terjalin baik", ungkap DR. Bagoes. ■



# CAPACITY BUILDING "EMPATI"

RS Pantii Wilasa Dr. Cipto kembali mengadakan "Capacity Building" (CB) bagi seluruh civitas hospitalia. CB kali ini mengangkat tema "Empati". Kegiatan ini akan diawali di bulan Desember 2022 hingga awal tahun 2020 yang dipusatkan di Hotel Amaranta Prambanan.

Menurut Dr. Daniel Budi

Wibowo, M.Kes, direktur RS Pantii Wilasa Dr.Cipto, kegiatan capacity building ini bertujuan untuk seluruh karyawan belajar meningkatkan kemampuan pelayanan supaya dapat memberikan pelayanan yang lebih baik. "Kita bersyukur kepada Tuhan karena RS Pantii Wilasa "Dr. Cipto" sudah mendapat kepercayaan dari masyarakat dan sudah dipercayai Tuhan untuk

melayani umat-Nya, karena itu kita perlu memberikan tanggung jawab yang baik dengan memberikan pelayanan yang terbaik", jelas dr Daniel.

Kegiatan yang berlangsung selama dua hari dan terbagi dalam tiga belas trip ini juga diisi dengan dinamika kelompok dan "healing time" ■



Oleh : Kartika Purwandari, S.Si.Teol.

# PERCAYA PENYERTAAN TUHAN

Tahun 2022 telah kita lewati, bersyukur kita masih diberi kesempatan untuk memasuki tahun 2023 dengan kehidupan, kesehatan dan berkat-berkat yang boleh mengikuti kita. Tahun 2022 bukanlah tahun yang mudah untuk dapat dilewati, namun penyertaan Tuhan sungguh nyata dan luar biasa, tantangan hambatan dan persoalan dapat dihadapi dan diatasi, sekalipun diperlukan kekuatan dan pengorbanan yang luar biasa. Kasih Tuhan terus menyertai, melalui pertolongan yang diberikan tepat pada waktunya dan campur tanganNya. Pujian “ Bagi Tuhan tak ada yang mustahil, bagi Tuhan tak ada yang tak mungkin” mengajak kepada kita untuk menyadari bahwa Tuhan sungguh ada dan bersama dengan kita. Ketakutan, kecemasan dan kekawatiran dapat kita atasi bersama Tuhan. Tuhan melihat apa yang sudah kita jalani dalam hidup ini, ketika semua boleh terlewati, maka Tuhan kembali mempercayakan kehidupan di tahun 2023

Tahun 2023 harapannya menjadi tahun berkat bagi semua orang yang boleh memasukinya, namun tidak dapat ditolak jika ternyata tetap ada banyak kesulitan, tantangan dan persoalan yang akan dihadapi. Mungkin ada rasa takut, cemas dan khawatir saat memasuki tahun 2023, siapkah kita menghadapi hal-hal berat yang akan terjadi di tahun 2023. Memang secara manusiawi berat, namun jika kita bersandar kepada Tuhan dan percaya akan penyertaanNya maka akan mudah dan ringan. Bahkan selama inipun kita tidak berjalan sendirian, Tuhan menyertai, menuntun bahkan suatu ketika digendongNya kita. Setiap hal boleh dibuatNya ringan jika itu berupa beban, diberi jalan keluar jika itu berupa persoalan dan dibukakan jalan jika sepertinya sudah tidak ada jalan. Satu bacaan Alkitab yang boleh kita pelajari dan bisa menolong kita untuk siap dan memiliki keberanian masuk di tahun 2023 ada di dalam Kitab Yosua 1: 1-9.

Di dalam kitab Yosua 1 : 1-9 merupakan firman yang disampaikan

Allah kepada Yosua, dimana Allah menghendaki agar Yosua memiliki kekuatan dan keteguhan hati, percaya akan penyertaan Tuhan untuk memasuki tanah yang dijanjikan kepada Musa untuk bisa dimasuki oleh bangsa Israel. ( ay. 6 : Kuatkan dan teguhkanlah hatimu, sebab engkau yang akan memimpin bangsa ini memiliki negeri yang Kujanjikan dengan bersumpah kepada nenek moyang mereka untuk diberikan kepada mereka ). Untuk dapat teguh dan kuat hati Yosua harus selalu bertindak hati-hati sesuai dengan hukum Tuhan dan tidak hidup menyimpang ke kiri dan ke kanan, tidak hidup menurut kehendak sendiri tetapi hidup menurut kehendak Tuhan, dengan begitu Yosua akan selalu ada dalam penyertaan Tuhan dan akan selalu mendapatkan keberuntungan dalam hidupnya. ( ay. 7: Hanya, kuatkan dan teguhkanlah hatimu dengan sungguh-sungguh, bertindaklah hati-hati sesuai dengan hukum yang telah diperintahkan

kepadamu oleh hambaKu Musa; janganlah menyimpang ke kanan atau ke kiri, supaya engkau beruntung kemanapun engkau pergi ). Terlebih dari itu Yosua diminta untuk tidak kecut dan tawar hati, karena pada dasarnya orang yang kecut dan tawar hati akan ragu-ragu bahkan tidak mampu berbuat apa-apa, juga membuat Yosua menjadi tidak percaya kepada Tuhan. Secara psikologis keadaan kecut dan tawar hati membuat seseorang tidak memiliki keberanian dalam menjalani hidup dan dalam menghadapi situasi berat atau tantangan yang ada di depannya. Bahkan orang cenderung akan melarikan diri karena tidak berani. Tuhan tidak menghendaki kelemahan psikologis dialami oleh Yosua oleh karena itu Tuhan mengulang terus perkataan teguhkan dan kuatkanlah hatimu. Harapannya dengan mendengar perkataan Tuhan yang berulang-ulang akan menolong Yosua untuk benar-benar menghayati perkataan tersebut dan menjalaninya, hati dan pikirannya menjadi dikuatkan



dan diteguhkan sehingga siap menghadapi tugas yang sudah diberikan Tuhan untuk memimpin bangsa Israel masuk ke tanah perjanjian.

Sebenarnya wajar jika Yosua tidak siap menerima tugas yang secara manusiawi berat, memimpin sebuah bangsa besar masuk ke tanah perjanjian, yang Yosua tahu bagaimana kekerasan hati bangsa Israel saat berjalan bersama Musa. Yosua juga merasa siapa dirinya dibanding dengan Musa, Musa yang adalah orang yang dipilih Allah dan mendapatkan karunia sehingga mampu membawa bangsa Israel berjalan menghadapi banyak peristiwa berat, bahkan berani menegur orang-orang Israel yang tegar tengkuk. Menurut Yosua Musa hebat. Apa yang dipikirkan Yosua diketahui oleh Allah sehingga Allah menyampaikan firman untuk menguatkan dan meneguhkan hati Yosua sehingga Yosua memiliki keberanian berjalan ke depan memimpin bangsa Israel untuk masuk ke tanah perjanjian. Keteguhan hati dan kekuatannya didasarkan pada kitab Taurat Tuhan, Yosua harus membacanya, merenungkannya siang dan malam sehingga ia tetap berjalan seturut dengan isi Taurat Tuhan, memberlakukan Taurat itu dalam hidupnya ( ay. 8a : Janganlah engkau lupa memperkatakan kitab Taurat ini, tetapi renungkanlah itu siang dan malam, supaya engkau bertindak hati-hati sesuai dengan segala yang tertulis di dalamnya, sebab dengan demikian perjalananmu akan berhasil dan engkau akan beruntung). Ketaatan dan kepatuhannya kepada Taurat Tuhan akan mendatangkan berkat untuk perjalanan Yosua sebagai pemimpin, Yosua akan berhasil dan beruntung . Apa yang disampaikan Allah bukan sekedar janji namun itu benar-benar diwujudkan kepada Yosua dalam tugasnya memimpin bangsa Israel pada waktu itu, dalam berperang

Yosua diberi kemenangan dan pada masa kepemimpinannya dan orang Israel beribadah hanya kepada Tuhan.

Apakah yang dialami oleh Yosua juga kita alami, sebenarnya sama hanya dalam bentuk yang berbeda. Kitapun masuk ditahun 2023 ini juga tidak tahu akan apa yang akan terjadi, entah menyenangkan atau menyusahkan, entah sulit atau mudah, namun yang pasti ketika kita masih beribadah kepada Tuhan dan percaya akan penyertaan dan campur tanganNya, terlebih selalu mentaati firmanNya, menjadikan firman itu penuntun hidup kita, tidak menyimpang kekiri dan kekanan artinya tidak berkompromi dengan hal-hal yang menimbulkan dosa, maka kita pun akan dikuatkan dan diteguhkan hati kita untuk memiliki keberanian memasukinya. Percaya bahwa ada penyertaan Tuhan maka kita akan diberi keberanian untuk masuk dan menjalani tahun 2023. Buang rasa kecut dan tawar hati, ganti dengan siap dan berani. Ketika kita

mau hidup benar di hadapan Tuhan maka Tuhan akan membuat kita berhasil dan beruntung dalam setiap hal. Keberhasilan dan keberuntungan masing-masing orang berbeda satu dengan yang lain, terima dan syukuri.

Teruslah berfikir positif, bahwa ada Tuhan yang berjalan bersama dengan kita, tanganNya tidak kurang panjang untuk menjangkau kita. Keyakinan itu akan menolong kita untuk mampu memiliki semangat dan keberanian. Ketika tidak ada semangat dan yang ada hanya rasa takut maka kelemahanlah yang akan kita temui. Padahal Tuhan sudah menyediakan berkat-berkat yang dapat kita nikmati. Terus setia kepada firman Tuhan menjadi satu kekuatan dan fondasi dalam setiap orang percaya untuk memiliki keberanian. Terus merenungkan firman itu siang dan malam dan menjadikan firman itu pelita sebagai penerang dalam kita berjalan. Terus kuat dan teguh hati berjalan bersama Tuhan. ■

**KASIH KASIH HURUF**

**MENDATAR**

1. termenung (terdiam) spt kehilangan akal
5. tumor ganas
6. perusakan pd tulang gigi
8. sehat dan segar
9. berlari pelan
10. jaringan yg mengatur kerja sama
14. berasa sakit
15. nyeri pada tulang
17. lemah sekali
19. hubungan yg terbentuk antara tulang
20. penyakit pada kulit kepala
21. zat makanan pokok yg diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan badan

**MENURUN**

2. radang pd lambung dan usus
3. bagian dalam perut
4. biru kehitaman spt kena pukul
7. selaput jala mata
11. rasa hendak tidur
12. zat yg dibentuk oleh bagian tubuh tertentu
13. Pusing kepala
16. tekanan darah rendah
18. tidak mantap, goyah

**JAWABAN  
KKH 71**





# CAPACITY BUILDING RS PANTI WILASA "Dr.CIPTO"



TRIP 1

TRIP 2

TRIP 3

TRIP 4

TRIP 5

TRIP 6

TRIP 7

TRIP 8





**Kami menolong  
Tuhan menyembuhkan**



**TELEKONSULTASI DOKTER**  
Konsultasi & Informasi Pelayanan Medik

**0815-8550-5050**  
Via Chat Only

Fast Respon  
08:00-20:00  
Senin - Sabtu

RS. PANTI WILASA "Dr. CIPTO"

Telp. 0811-3242003, 0811-2742002  
Email: info@pantiwilasa.com, info@pantiwilasa.com

**Rumah Sakit  
Panti Wilasa  
"Dr. Cipto"**

"kami menolong,  
Tuhan menyembuhkan"

Layanan : penyakit dalam, paru, jantung & pembuluh darah, bedah umum, bedah orthopedi, bedah digestive, kesehatan anak, kebidanan&kandungan, kesehatan jiwa, THT, kulit&kelamin, Urologi, saraf, mata, gigi, umum, rehabilitasi medik, konsul gizi, dll.

fasilitas :  
✓ CT SCAN  
✓ USG  
✓ MIKROBIOLOGI  
✓ BEDAH SENTRAL  
✓ INST GIZI MODERN dan lain - lain

booking online  
whatsapp :  
0811 274 2002

HERE INFO:  
CALL/WA 0811 272 2003  
www.pantiwilasa.com

**RUMAH SAKIT  
PANTI WILASA  
"Dr. CIPTO"**

**HOME CARE SERVICE**  
Layanan kesehatan keluarga di rumah

- Nebulizer
- Perawatan luka
- Pemeriksaan fisik
- Konsultasi dokter
- Pasang/lepas NGT
- Pasang infus/ suntik
- Pasang/lepas kateter
- Pemeriksaan laboratorium

**Pesan Sekarang:  
0889 3526 044**

Kami menolong, Tuhan menyembuhkan

RS. PANTI WILASA "Dr. CIPTO"