

Tidak Disunat Berpotensi Kena Kanker

DEWASA ini, masalah sunat pada pria, menjadi perhatian banyak kalangan, karena terbukti memiliki manfaat bagi kesehatan. Sejumlah metode mulai dari konvensional, laser atau electric couter, dan klamp bisa menjadi prosedur pilihan ketika seseorang ingin dikhitkan. Pada pria dewasa, prosedur apakah yang paling dianjurkan? Pertanyaan ini paling banyak diajukan masyarakat, bila ada acara sesi tanya jawab soal khitan

alat penjepit. Lagipula, jika menggunakan klamp diameter penis maksimal yang dikhitkan yakni 3,4 cm," jelas Andi.

Kurangi Risiko Tertular

Sementara itu praktisi kesehatan seksual dr Boyke Dian Nugraha SpOG MARS menjelaskan sejumlah dampak positif sunat. Khususnya sunat bagi orang dewasa. Di antaranya adalah mengurangi risiko tertular penyakit menular untuk pasangannya.

Boyke mengatakan, banyak sekali permintaan sunat untuk orang dewasa muncul dari pihak perempuan. Dia menegaskan sunat atau sirkumsisi selain dari aspek agama dan budaya, juga ada aspek kebersihan dan kesehatan.

Seperti diketahui virus HPV atau Human Papillomavirus memicu terjadinya penyakit menular seksual (PMS).

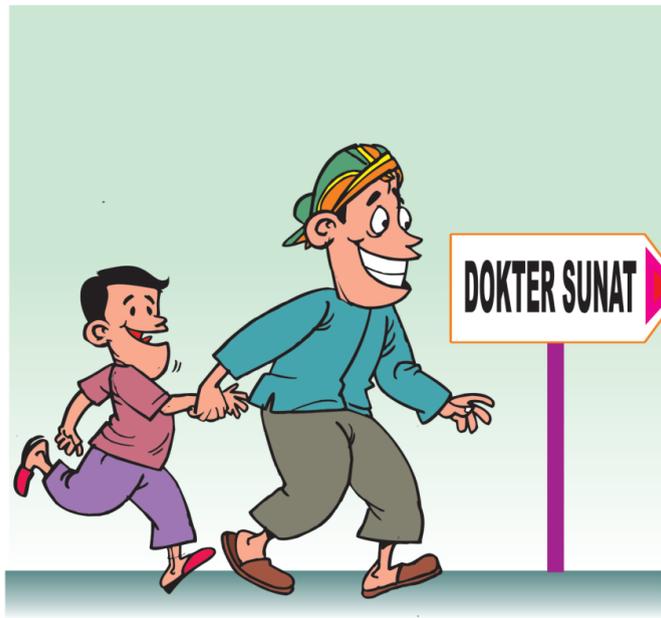
"Virus ini dalam kondisi tertentu bisa memicu kanker. Sehingga pada pria yang tidak disunat, berpotensi terdapat kotoran, bakteri, atau virus lainnya di sekitar kepala penisnya," kata Boyke.

Seperti diketahui dalam kondisi normal kepala penis pria yang tidak disunat tertutup kulup atau kulit. Butuh perawatan khusus, seperti pembersihan secara berkala bagi pria yang tidak disunat. Dia juga mengatakan ada sejumlah pasangan perempuan yang khawatir jika pasangannya tidak disunat, terdapat bakteri Ecoli atau sejenisnya.

Ada Perbedaan

Bintang tamu misterius bernama Mawar mengaku sebelumnya pernah menikah dengan pria yang telah disunat. Sedangkan saat ini suaminya belum disunat.

"Saya merasakan ada perbedaan antara suami yang telah disunat dan belum disunat, agak kerepotan untuk kebersihan dan merasa kurang nyaman saat berhubungan intim. Sehingga kami memutuskan suami juga harus disunat agar pernikahan kami bahagia," tutup Mawar. Dengan pengalaman Mawar ini, setidaknya khitan memiliki manfaat besar bagi kesehatan juga dalam hal kehidupan hubungan syami istri. (Ati)



ILUSTRASI JOS

"Dulu awalnya sunat dengan cara konvensional. Didahului anestesi, terus dipotong sedikit dari atas dulu bagian kanan, melingkar ke kanan, lalu melingkar ke kiri baru dijahit. Dengan pemotongan tersebut banyak risiko yang bisa dihadapi saat khitan seperti perdarahan dan infeksi yang cukup tinggi karena adanya luka terbuka," jelas Prof. Andi Asadul Islam, Ketua PP Ikatan Ahli Bedah Indonesia (IKABI). Dalam webinar Forum Journalist online (FJO) pekan lalu.

Tergantung Ukuran

Namun, keputusan penggunaan metode khitan kembali lagi pada pasien. Prof Andi menjelaskan, pada laser, digunakan semacam lempeng besi tipis yang dipanaskan dengan

listrik. Prinsipnya, sama seperti solder. Ketika ujung lempeng menyala proses pemotongan pun dilakukan.

Menurut Prof. Andi resiko perdarahan saat khitan tergantung ukuran penis. Sebab, makin besar ukuran penis, makin besar juga pembuluh darah sehingga risiko perdarahan makin besar. Sehingga pasien perlu mendapatkan informasi yang benar dan seluas-luasnya sebelum memilih metode khitan. Apalagi saat ini, begitu banyak informasi yang beredar di masyarakat dan bisa jadi membingungkan dan berakibat salah pilih.

"Berbeda dengan metode klamp di mana prosedur dilakukan tanpa jahitan dan menggunakan semacam

RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JiHealth corner
Tanya jawab kesehatan

• Pertanyaan dapat dikirimkan melalui e-mail konsultasi@rs-jih.co.id •

Atasi Maag dengan Akupunktur Medik

oleh: **dr. Harizah Umri Sp.Ak**
Dokter Spesialis Akupunktur Medik

MAAG yang istilah kedokterannya yaitu sindrom dispepsia bukanlah suatu penyakit, melainkan kumpulan gejala seperti: nyeri di ulu hati, mual, muntah, kembung, begah, glegok-an, nyeri dada seperti terbakar ataupun mulut terasa pahit. Keluhan ini, dialami berulang dan berlangsung lama. Penyebabnya beragam, mulai dari tukak/luka di saluran cerna, infeksi dan peradangan, keganasan, efek samping obat, stres hingga kondisi psikis seperti gangguan cemas dan depresi, atau bahkan tidak diketahui penyebabnya yang disebut dengan istilah dispepsia fungsional.

Saat bulan Ramadhan, tidak sedikit kekhawatiran di kalangan masyarakat luas bahwaberpuasa dapat menyebabkan maag kambuh. Tentu anggapan ini tidak sepenuhnya benar, justru dengan berpuasa maka tubuh kita menjadi lebih sehat dan bugar. Jika pada sebagian orang maag-nya kambuh saat berpuasa, hal ini mungkin disebabkan beberapa faktor seperti: makanan yang terlalu manis, berminyak/bersantan ataupun terlalu pedas terutama saat berbuka, konsumsi kopi atau teh saat sahur. Disamping itu juga waktu atau jam makan yang berubah, maka perlu adaptasi tubuh menghadapinya.

Penatalaksanaan sindrom dispepsia sesuai dengan faktor penyebabnya, yaitu dengan obat-obatan (medikamentosa), tindakan bedah atau terapi psikis.

Akupunktur medik dapat bermanfaat untuk meredakan keluhan maag yang diakibatkan berbagai penyebab, seperti: masalah saluran cerna dan organ di sekitarnya seperti di lambung, hati, jantung, usus, baik akut maupun kronik, masalah sistemik seperti diabetes, infeksi, stres psikis, adanya efek samping obat-obatan (obat TB, obat AB, obat antivirus), kehamilan, pasca kemoterapi, pasca operasi juga pasca hemodialisis (cuci darah).

Sejumlah penelitian pada manusia dan hewan, coba maka diperlihatkan hasil yang konsisten terhadap penurunan produksi asam lambung setelah tindakan akupunktur. Akupunktur dapat melindungi lambung dengan mempertebal pertahanan selaput lendir/mukosa lambung, mempengaruhi sel mast dan menurunkan kadar gastrin pada mukosa lambung. Akupunktur juga dilaporkan efektif mengurangi gejala maag terutama

nyeri ulu hati hingga 95 persen.

Banyak manfaat akupunktur medik dalam mengatasi maag, diantaranya:

- Dapat meredakan nyeri ulu hati (efek terapinya lebih baik dari suntikan morfin), mengurangi mules/spasme (efek terapinya lebih baik dari atropin).

- Berefek pada pengaturan gerakan/motilitas saluran cerna (efek terapinya sebanding dengan domperidone).

- Mempunyai efek antimal, anti peradangan, memulihkan atau meremajakan selaput lendir saluran cerna, meningkatkan aliran darah ke lambung.

- Mengontrol sekresi/produksi asam lambung, motilitas, perubahan neurohormonal saluran cerna termasuk sitokintuk memperbaiki fungsi imunitas,

juga menaikkan ambang nyeri dengan cara mengatur jalur persarafan pusat.

- Mengatur proliferasi/pertumbuhan sel dan apoptosis (kematian sel terprogram yang menguntungkan siklus kehidupan), dengan demikian dapat memperkuat pertahanan selaput lendir lambung.

- Pada tindakan endoskopi, sebagai pereda nyeri tindakan dgn scopolamine/pethidine) dengan efek samping lebih sedikit.

Keuntungan akupunktur medik diantaranya adalah tindakan yang sederhana, tanpa obat-obatan atau zat kimia apapun, aman dan efektif sebab efek terapi dapat bertahan lebih lama, karenanya dapat mengurangi kekambuhan. Adapun efek sampingnya minimal dan dapat ditoleransi dengan baik oleh pasien dengan rentang usia anak-anak hingga lansia.

Upaya pencegahan tetap yang utama, yaitu dengan memperhatikan pola makan dan gaya hidup seperti: menghindari makanan pedas, bersantan ataupun yang berminyak, mengurangi makanan bersoda, berkafein dan beralkohol, menjauhi asap rokok, dan yang juga penting dilakukan adalah pengelolaan stres. Oleh karena itu tak perlu lagi khawatir maag kambuh saat berpuasa ya, akupunktur medik dapat dijadikan pilihan terapi untuk mengatasinya. Selamat menjalankan ibadah di bulan Ramadhan.***



KELUARGA

Peluang Usaha Era Pandemi dengan "Sejiwa"

TAK semua bisnis atau usaha harus dimulai dengan modal besar. Salah satu peluang usaha yang digeluti salah perempuan ini tak perlu bermodal besar. Cukup kemauan, konsisten, terus belajar dan kekuatan jaringan dengan silaturahmi.

Pemilik usaha Jamu Tradisional dengan label "Sejiwa", Retno Hemawati paham benar saat ini, era serba praktis dalam hal apapun juga. Meski praktis bukan berarti kualitas dinomorduakan. Lahirilah label "Sejiwa" merek jamu alami racikan dirinya sendiri. Dengan bahan alami berkualitas, packaging menarik trend jamu diangkatnya menjadi barang bernilai tinggi, dengan dijadikan hampers atau souvenir menarik.

Berbagai produk yang dipasarkannya seperti Beras Kencur, Kunir Asem, Madu Jeruk Nipis, Minuman Bunga Telang, Jahe Sereh, Jus Kacang Hijau dan aneka minuman tradisional lain. Adapun pengemasan dilakukan dengan botol-botol eksklusif sehingga menimbulkan kesan mewah.

Buat Status di Medsos

Kepada KR, perempuan asli Wonosobo yang tinggal di Jakarta ini menuturkan untuk memulai usaha harus memahami kekuatan yakni skill, ketersediaan waktu, jejaring.

"Memulai bisnis jamu dengan model seperti Sejiwa tidak bermodal besar dan hanya skala rumahan. Memulai dari apa yang ada. Jangan berpikir jika bisnis harus dimulai dari modal besar. Menghindari modal kecil, risiko kecil. Jangan berpikir saat awal, harus sewa kios di pinggir jalan, harus bayar pegawai, harus mendekorasi tempat, harus

menyiapkan meja kursi. Ini yang bikin berat, mungkin Rp20 juta saja tidak cukup," tandasnya.

Berikutnya rajin membuat status WA, IG story, dan media sosial lainnya. "Mereka mungkin yang melihat tidak beli saat ini. Tapi setidaknya mereka tahu bisnismu ada dan berjalan dan akan beli suatu saat. Beri sentuhan personal, saat mengirimkan pesanan, berikan note kecil, perhatian kecil, ucapan terima kasih yang ditulis tangan. Semua orang suka diperlakukan istimewa, itu kuncinya," ujarnya.

Terkait produk imbuhnya keutamaan harus konsisten baik secara rasa, ukuran hendaknya selalu sama. Pahami trend kebutuhan pasar seperti pada masa kini banyak yang menggemari cara hidup sehat seperti me-

ngurangi gula, mengurangi garam, bahan pengawet, termasuk trend menggunakan botol minum (tumbler) untuk mengurangi kemasan plastik berlebihan.

"Cermat mengikuti trend gaya hidup juga menjadi peluang tersendiri. Jika mungkin bisnis sedang lancar dan membutuhkan tenaga dan waktu lebih lama, delegasikan tugas pada orang lain yang bisa mengerjakannya. Kita bisa membayar upahnya per part bukan kita bayar bulanan. Misalnya kerja selama dua jam, maka akan dibayar senilai sekian rupiah. Ini menyenangkan karena kita bisa mengerjakan hal lain, sementara bisnis juga berjalan," tambahnya.

Retno menambahkan lagi ketika seseorang sudah bisa mengukur kekuatan, seharusnya sudah berani membuka pre order, bukan ready stock utamanya untuk produk promosi baru lainnya. Sekaligus untuk tes pasar, batasi sementara jumlah pembuatan produk.

Hidup Sehat

Dipilihnya usaha jamu,



KR-Rahajeng Pramesi

Retno Hemawati dengan jamu racikannya.

imbu Retno selain cara pembuatan simpel dan mudah, pada saat pandemi banyak orang menjalani hidup sehat. Mengonsumsi multivitamin dan obat-obat kimiawi secara terus-menerus dalam jangka waktu lama juga dikhawatirkan menimbulkan efek samping, maka *back to nature* seperti mengonsumsi jamu tradisional menjadi pilihan banyak orang.

Dari sekian banyak jenis jamu racikannya, Jamu Kunyit Asem Sejiwa merupakan produk paling laris. Menurut Retno, selain konsumen-konsumennya dari kaum hawa yang memang suka dengan jamu ini, ternyata kalangan kaum adam pun tak menolak untuk menolaknya.

"Di kota-kota besar seperti Jakarta, mindsetnya itu minum kunyit asem supaya sehat. Kunyitnya kan bagus untuk meningkatkan daya tahan tubuh, dan juga bisa mengurangi berat badan," tambahnya.

Dari semua jenis jamu yang diproduksi, tak kalah penting dan utama adalah soal kebersihan dalam pembuatan jamu.

"Kebersihan ini mutlak ya. Semua jenis jamu, harus bersih semua baik bahannya, alatnya, pengemasannya, hingga pengirimannya. Pilih bahan yang baik dan tidak cacat. Selain itu, semua bahan yang dimasak harus benar-benar matang. Termasuk tidak takut memperlama proses memasak hingga mendidih agar lebih tanak sehingga bisa awet lebih lama. Terakhir jangan pernah mencoba menggunakan gula buatan. Dalam pembuatan jamu ini fatal," tutupnya.

(Rahajeng Pramesi)-d

Latihan Buat Kue Bersama "Nglarisi UMKM" dan GKN



KR - Wulan Yanuarwati

Peserta pelatihan kue Lebaran kekinian.

PULUHAN pengusaha Usaha Mikro Kecil Menengah (UMKM) yang tergabung dalam "Nglarisi UMKM Jogja" bekerja sama dengan Gerakan Kewirausahaan Nasional (GKN), berkumpul dalam rangka pelatihan pembuatan kue Lebaran kekinian.

Ketua Gerakan Kewirausahaan Nasional (GKN), Wahyu Tri Atmojo mengatakan pada masa pandemi Covid-19, banyak usaha yang surut dan tidak sedikit berhenti. Meski begitu waktu luang yang dimiliki masyarakat lebih banyak karena aktivitas selama pandemi serba dikurangi.

"Banyak saat ini masyarakat punya banyak waktu luang dan memiliki kegiatan-kegiatan yang kadang gak ngapa-ngapain sekedar sosmed (bermain sosial media). Kami mencoba membuat sebuah pelatihan sederhana yang nantingnya kuenya bisa dipakai buat lebaran," jelasnya di sela-sela acara pelatihan, di Pabrik Bakpia Menuk, belum lama ini.

Setelah pelatihan dilakukan, Tri berharap produk juga dapat dikemas dan dipasarkan sedemikian rupa. Harapan lebih jauh dapat kembali membuka usaha dan bisa membuka lapangan baru. "Harapan kami, peserta tidak hanya selesai belajar membuat tapi bisa menjual. Syukur-syukur ke depan mengembangkan usaha sehingga bisa mengaet tenaga kerja," jelasnya.

Founder Nglarisi UMKM Jogja,

Dyah Marini mengatakan kegiatan baru pertama kali dilakukan dan akan terus berlanjut mengingat banyaknya antusias masyarakat.

"Ada beberapa teman-teman UMKM mengeluh, pandemi gak jualan karena gak laku. Saya memiliki gagasan gimana kalau kita membuat pembelajaran kiranya nanti mungkin buat UMKM yang sudah tidak produktif usahanya, bisa beralih di usaha yang lain," jelasnya.

"Oh sekarang mau Idul Fitri ya sudah kita ajak bikin kue kering yang gak mahal dan ekonomis," imbuhnya.

Nglarisi Jogja sendiri diinisiasi atas keprihatinan Dyah dengan banyaknya UMKM yang tidak lagi produktif selama masa sulit pandemi Covid-19. "Saya memang membuat wadah Nglarisi Jogja untuk siapa saja UKM/UMKM bidang usaha apa pun, silakan saya bantu iklan di IG kami jadi apa saja. Tujuannya kita bantu promosi sosmed dan biasanya ke dinas-dinas," jelasnya.

Sementara, Owner Bakpia Menuk, Atik Santoso yang didapat untuk melatih pembuatan kue Lebaran kekinian berharap kegiatan dapat bermanfaat dan menimbulkan motivasi bagi UMKM untuk terus berkarya.

"Harapannya kegiatan teman-teman mendapat ilmu yang bisa dikembangkan dan mereka berusaha untuk mencoba lagi untuk trial. Semoga acara bermanfaat bagi yang ikut dan termotivasi menjual," ujarnya. (M-1)-d