

Pola Hidup Sehat Anak Kos

dr Lukman Ade Chandra MMed MPhil

MENJADI anak kos bagaikan berada dalam dunia kontradiksi: bebas dan menyenangkan, sekaligus berisiko tanpa adanya kontrol. Kontrol keluarga yang kurang terhadap perilaku anak kos tersebut sering dikaitkan dengan pola hidup yang tidak sehat. Mulai dari hal kecil seperti pola makan, pola tidur, dan aktivitas fisik kurang, hingga menjurus ke isu lebih serius seperti depresi, hingga perilaku seksual berisiko.

Salah satu isu adalah ditemukannya kasus infeksi HIV/AIDS pada banyak anak kos di Jawa Tengah dan Sulawesi Barat tahun 2022 dan 2023. Namun kenyataannya, sebagian besar generasi milenial saat ini lebih memilih hidup independen di kos-kosan. Meskipun belum ada jumlah yang pasti, data dari Jakarta menunjukkan 47,7 persen atau lebih dari 4 juta generasi milenial memilih tinggal di kos-kosan. Hal tersebut menjadi alasan, anak kos adalah populasi besar yang perlu diperhatikan profil kesehatannya untuk mendukung masyarakat Indonesia yang sehat di masa mendatang.

Sehat menurut definisi dari badan kesehatan dunia atau WHO, diharuskan memenuhi tiga unsur: sehat fisik, sehat mental, dan sehat sosial. Bagi anak kos, terpenuhinya ketiga unsur kesehatan tersebut adalah mutlak, dan perlu untuk memahami tips dan trik mencapai kesehatan komprehensif. Dimulai dari sehat fisik, di mana seseorang diharapkan dalam kondisi fit dan terbebas dari penyakit. Baik penyakit infeksi seperti influenza, diare, tipoid, atau gangguan fisik seperti mudah capek dan sulit konsentrasi.

Untuk dapat mencapai kesehatan fisik, tiga tips yang dapat dijalani adalah menjaga pola makan, menjaga kebersihan, dan aktivitas fisik rutin. Pola makan diawali dengan makan teratur 3 kali sehari: pagi pukul 6-7, siang jam 12-13, dan malam 18-19. Mengapa perlu makan pada jam tersebut? Karena asam lambung akan otomatis keluar pada jam tersebut, sehingga perlu mengisi perut meski hanya sedikit dengan sepotong roti, jagung, atau umbi-umbian.



Mengenai kandungan makannya, perlu mengatur konsumsi gula maksimal 50gr (5 sendok makan) per hari dan asupan garam maksimal 30gr (3 sendok makan) per hari. Selain perlu mengonsumsi buah minimal dua hidangan per hari. Hati-hati terhadap produk kemasan karena mengandung kadar gula dan garam tinggi. Anak kos cerdas, mulailah membiasakan diri melihat informasi nilai gizi di tiap kemasan makanan atau minuman.

Rutin Olahraga

SELAIN pola makan, menjaga higienitas badan hal wajib. Mandi teratur, serta kebiasaan cuci tangan setiap sebelum makan dan setelah makan, atau setelah beraktivitas yang memungkinkan memegang barang. Telapak tangan adalah sumber kuman penyebab penyakit, tidak hanya Covid-19, juga influenza dan penyakit infeksi pada saluran pencernaan yang sering diderita anak kos. Konsumsi pedas yang berlebihan juga patut diwaspadai, karena dapat menyebabkan iritasi lambung dan usus.

Tidak jarang menyebabkan perforasi lambung yang berujung fatal. Tips sehat fisik ketiga adalah aktivitas fisik rutin dengan target capaian. Usahakan membuat jadwal olahraga yang terbagi beberapa sesi, dengan durasi total yang direkomendasikan ahli fisiologi olahraga yaitu 150 menit per

minggu. Olahraga yang baik adalah kombinasi olahraga kardio (jalan/jogging, bersepeda, berenang, atau senam) dan olahraga beban (*push up, plank, atau nge-gym*). Olahraga permainan seperti futsal, badminton, tentu saja boleh, namun perlu memperhatikan komposisi dengan olahraga kardio dan beban. Jangan lupa kompensasi setelah berolahraga dengan minum air putih yang cukup dan asupan kalium, misalnya dengan mengonsumsi pisang.

Olahraga tak hanya mendukung kesehatan fisik, juga kesehatan mental pada anak kos. Sekresi hormon endorphin di otak setelah berolahraga menyebabkan otak dan pikiran rileks, meningkatkan daya konsentrasi, dan mengurangi stres. Tips lain dalam kesehatan mental anak kos adalah hidup bersosial, dan perbanyak kegiatan bermanfaat. Hal ini dapat meningkatkan eksistensi diri dan sekaligus mendukung sehat sosial sebagai salah satu unsur kesehatan holistik. Anak kos yang sehat dan jos menjadi harapan bangsa menuju Indonesia Emas 2045. ***

dr Lukman Ade Chandra MMed MPhil
Dosen Fakultas Kedokteran UGM,
dokter, pemerhati kesehatan remaja,
founder Klinik Kampus.



Orangtua Harus Waspada, 'Sugar Daddy' Merajalela

TAK sedikit yang memilih jalan pintas saat ekonomi kehidupan tidak menguntungkan. Tak hanya orangtua, juga dilakukan remaja. Salah satu yang dilakukan, mencari *sugar daddy*. Berharap kesulitan keuangan bisa teratasi bila telah mendapatkan *sugar daddy*.

Sugar daddy istilah bagi laki-laki yang menjanjikan finansial pada seseorang yang lebih muda. Atau laki-laki dewasa yang royal memberi uang pada kekasih atau simpanannya, yang berusia jauh di bawahnya.

Sugar daddy bukan fenomena baru. Sudah ada sejak dulu. Di era sekarang lebih terbuka. Seorang cewek terang-terangan mencari *sugar daddy* lewat facebook, yang otomatis akan terketahui banyak orang.

Di manca negara, hal biasa. Di grup *Sugar Daddy* facebook, 'iklan' seperti itu bertebaran. Bahkan memosting kalimat keinginannya. Semisal 'Daddy plz', 'I need *Sugar daddy*'.

Tanpa menganalisa panjang, akan terketahui motif para pencari *sugar daddy* tersebut yaitu uang.

Di zaman susah dan sulit mengais uang, banyak orang bermimpi hidup enak. Karena mencari kerja susah, atau bekerja namun hasilnya pas-pasan, jalan pintas ditempuh. Mencari 'bos' yang mau mengelontorkan uang. Imbalannya, tubuh dan kasih sayang imitasi.

Fenomena *sugar daddy* diakui psikolog Wahyu Bintari SPsi MPsi, sedang marak. Biasanya hubungan ini didasari faktor keuangan. Banyak anak muda, terutama cewek, kata Wahyu, ingin terlihat wow. Bergaya hidup mewah dengan cara instan.

"Membeli barang mewah, jalan-jalan ke luar negeri. Banyak meniru atau menjiplak gaya hidup idola mereka yang selalu mereka jumpai setiap waktu di sosmed maupun media elektronik," papar Dosen Psikologi Politeknik Negeri



Wahyu Bintari SPsi MPsi
ATK Yogyakarta itu.

Di usia yang masih belia rata-rata belum berpenghasilan cukup, tapi keinginan memiliki barang-barang mewah menjadi alasan si *sugar baby* mencari *sugar daddy*.

"Yang bisa memenuhi keinginan mereka," kata Wahyu, konselor anak dan remaja.

Anak muda seperti ini, di mata Wahyu, konsep dirinya tidak jelas. Bisa disebabkan karena jiwa remaja yang masih labil dan galau

dalam proses pencarian jati diri. Pola asuh orangtua yang terlalu ciek pada anak.

"Bisa juga karena lingkungan pergaulan yang membentuk mereka terbawa arus gaya hidup jetset," papar Wahyu.

Wahyu menyarankan para orangtua meningkatkan perhatian pada anak perempuan. Sebagai salah satu solusi menghindari tragedi *sugar daddy*.

"Orangtua harus lebih waspada. Terutama saat anak gadisnya mulai masuk masa puber. Hal-hal kecil, misalnya memberi perhatian sederhana semacam mendengarkan cerita anak, memantau lingkungan pertemanan," ujar Wahyu.

Psikolog yang tinggal di Timoho Yogyakarta ini juga berharap, anak dibekali ilmu agama dan diajari berakhlak dengan contoh nyata.

Orangtua yang di mata anak harmonis akan membentuk *frame of references* positif pada anak. "Sehingga mereka punya konsep hubungan yang sehat," tandas Wahyu. (Lat)-f

Anak Bukan Sumber Kesalahan Keluarga

ANAK kadang menjadi kambing hitam ketika orangtua sedang mengalami problem atau mendapat kesulitan hidup. Kemarahan dilampirkan pada anak. Realitas ini sangat menyedihkan. Bagi anak, tuduhan tersebut bisa memengaruhi psikologinya. Bahkan bisa membuatnya bunuh diri.

Seorang pelajar mengirim pesan WA kepada seorang psikolog. "Bu, saya... (*menyebut namanya*). Hari ini kayaknya hari terakhir saya pensiun beneran hidup. Soalnya saya sudah terlalu capek selama ini. Saya juga bisu, nggak bisa cerita apa-apa ke keluarga. Karena dari awal juga saya nggak pernah percaya sama mereka. Saya hari ini mau pergi lagi dari rumah. Dan coba buat mati atau nggak tahulah, Bu, saya pusing. Doain saya, ya Bu. Terimakasih."

Pesan WA tersebut diterima Tri Novita Herdalena SPsi Psikolog CPC saat dalam perjalanan pulang dari kegiatan di sebuah hotel di Yogyakarta. Pengirimnya remaja yang sebenarnya mantan kliennya tiga tahun lalu, saat Novi masih bertugas di sebuah puskesmas.

"Keinginan itu sebenarnya bukan keinginan

bunuh diri yang pertama kali. Sebelumnya, dia sudah menyampaikan melalui video saat dia sedang menyayat lengannya dengan *cutter*," kata Novi, psikolog Pusat Pembelajaran Keluarga (Puspaga) Kenari Kota Yogyakarta.

Menurut psikolog klinis yang tinggal di Sleman Yogyakarta, kisah tersebut berawal kasus perundungan yang dialami di sekolah. Berlanjut menjadi kasus perundungan cyber. Masalah, jelas Novi, tak hanya berhenti di situ. Remaja tersebut tidak mendapat dukungan dan perhatian dari keluarga.

"Orangtua tidak menjadi teladan yang baik bagi dirinya. Dia dijadikan sumber kesalahan keluarga," terang Novi, founder Bunda Jogja Center & Consulting.

Dari beberapa pengalaman menangani kasus tersebut, Novi menyarankan yang perlu dilakukan dalam upaya mencegah bunuh diri. Pertama empati. Penting untuk mengembangkan rasa empati pada mereka yang ingin melakukan bunuh diri. Jadikan kita sebagai sahabat yang bisa mendengarkan dengan baik yang mereka curahkan. Kemudian memahami

pikiran, perasaan dan perilakunya. Fokus pada kemampuannya menyelesaikan masalah di luar upaya bunuh diri.

Kedua, merujuk ke psikolog klinis atau psikiater. Bila kita psikolog harus segera berkoordinasi dengan Puskesmas atau kader kesehatan jiwa terdekat. Ketiga, meminta memberi tahu keluarga. Melakukan pendekatan secara baik dengan keluarga. Keluarga adalah terapis terbaik upaya pencegahan bunuh diri. Keempat, tetap menjaga kontak dengannya, dan memastikan dirinya telah mendapatkan bantuan.

Pesan Novi kepada para orangtua, agar menjaga anak yang sejak lahir memiliki fitrah. Dan membuat potensi baik tersebut menjadi kompetensi.

"Kasus kenakalan atau permasalahan anak justru berasal dari kekeliruan pola pengasuhan orangtua. Bagaimana agar potensi anak bisa terjaga baik, jadilah teladan terbaik bagi anak. Mendidik dengan kasih sayang, sabar, konsisten dan kongruen. Ilmu pengasuhan anak harus segera dipersiapkan, kalau bisa sebelum memiliki anak, bahkan pasangan," beber Novi. (Lat)-f

RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

MP ASI Berkualitas untuk Generasi Emas

Saskia Dika Ilmiyani SGz RD



Makanan pendamping ASI bisa mencegah stunting.

KR-Istimewa

HARI Gizi Nasional ke-64 yang diperingati tiap 25 Januari merupakan momen penting meningkatkan kesadaran masyarakat, terkait pentingnya gizi dan kesehatan. Tahun2024, tema yang diusung 'MP ASI Kaya Protein Hewan Cegah Stunting' mengenai pentingnya makanan pendamping air susu ibu (MP ASI) khususnya yang mengandung protein hewani untuk mencegah masalah gizi, terutama stunting.

Stunting merupakan permasalahan gizi kronis akibat kurangnya asupan gizi dalam jangka panjang, sehingga mengakibatkan terganggunya pertumbuhan pada anak. Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, menunjukkan risiko terjadinya stunting meningkat sebesar 1,6 kali dari kelompok umur 6-11 bulan ke kelompok umur 12-23 bulan (13,7 persen ke 22,4 persen). Data tersebut

mengindikasikan perlu adanya perhatian khusus terkait MP ASI dari

segi kesesuaian umur, frekuensi, jumlah, tekstur dan variasi makanan.

MP ASI diberikan mulai usia 6 bulan dengan konsistensi atau tekstur, frekuensi, dan jumlah yang meningkat secara bertahap hingga usia 12-23 bulan. Variasi makanan yang terkandung dalam MP ASI perlu diperhatikan agar si kecil bisa mendapatkan nilai gizi optimal.

Protein hewani seperti yang terdapat dalam daging, ikan, telur, dan produk susu, memiliki kualitas lebih tinggi dan memberikan asam amino esensial yang diperlukan untuk pertumbuhan optimal dibandingkan protein nabati. Protein hewani penting untuk pertumbuhan si kecil dan meningkatkan kekebalan tubuh untuk mencegah dari berbagai penyakit.

Selain itu, konsumsi protein hewani lebih dari satu jenis lebih menguntungkan dibandingkan dari satu jenis karena mendapatkan nilai gizi lebih bervariasi dari setiap pangan.***

LBH APIK Mengupas
Dinas Lembaga Bantuan Hukum
Asosiasi Perempuan Indonesia Untuk Keadilan Yogyakarta
Alamat: Jl. Damai Jl Kalirurang Jaban RT 01RW 025 Desa Sinduharjo Ngaglik Sleman.
Hp 081903763537, 8179410624

Suami Tak Kembali

Tanya:

Saya menikah di KUA tahun ini masuk tahun ke-17. Namun tiga 3 tahun lalu suami pergi dengan WIL-nya hingga saat ini tidak kembali, tidak ada kabar beritanya. Saya mau gugat cerai saja ke mana ya karena alamat suaminya tidak diketahui. Mohon penjelasan. Terima kasih.

Lies, Magelang

Jawab:

Ibu Lies bisa mengajukan permohonan gugatan (gugat cerai goib) ke Pengadilan Agama sesuai domisili Anda. Demikian penjelasan kami semoga bermanfaat.

KLINIK PKBI

Pengaruh IUD dan Gowes

Tanya:

Mohon info dok. Saya memakai KB spiral. Apakah ada pengaruhnya terhadap kondisi rahim, karena saya suka gowes sepeda dan terkadang agak jauh. Bagaimana supaya posisi spiral tetap benar, karena saya dengar bisa lepas dan nempel di janin bisa membekas. Terima kasih.

Maryani, Kulonprogo

Jawab:

Terima kasih Maryani atas pertanyaannya. Di masyarakat masih banyak terdengar larangan bekerja berat, olahraga berat naik turun tangga bagi pengguna KB IUD (KB spiral). Alasannya beragam. Ada yang mengatakan bisa berpindah tempat, maupun bergeser. Pemasangan IUD di rongga intrauterin atau rongga dalam rahim perempuan, sehingga sangat kecil kemungkinan bergeser dan berpindah ke tempat lain. Dengan terpasangnya IUD di dalam rahim maka dapat melakukan berbagai macam aktivitas termasuk olahraga, bersepeda, maupun mengangkat beban. Namun IUD bisa saja bergeser atau berpindah tempat, tapi kejadiannya sangat jarang.

Pergeseran IUD ke organ/ruang lain di dalam tubuh mungkin disebabkan kontraksi rahim yang kuat selama masa menstruasi, rongga rahim kecil, tenaga kesehatan yang memasang IUD kurang berpengalaman, berusia di bawah 20 tahun, ibu yang sedang menyusui, atau pemasangan IUD segera setelah melahirkan.

Pergeseran IUD tidak hanya di dalam tubuh saja, juga bisa di luar tubuh yang biasa disebut *expulsi*. Penyebab *expulsi* belum jelas. *Expulsi* sering dijumpai pada pemasangan setelah melahirkan atau yang memiliki rongga rahim besar.

Bila Bu Maryani pengguna IUD baru, sebaiknya tidak melakukan olahraga 24-48 jam setelah pemasangan IUD. Karena waktu tersebut diperlukan tubuh untuk menyesuaikan diri dengan IUD, termasuk melewati kram dan nyeri yang bisa terjadi pada hari pemasangan.

Demikian penjelasan kami dan semoga bermanfaat. Salam. ☑
Diasuh: dr J Nugrahaningtyas W Utami M Kes

Pertanyaan ke email: maribahagia727@gmail.com