KULINARIA LEISURE
HOTEL | RESTO | CAFE | KULINER
OLEH-OLEH | TOUR & TRAVEL
INFORMASI PEMASANGAN IKLAN
081-2296-5678

HUSADA

Percaya Diri Hadapi Penuaan

Menjadi tua adalah keniscayaan. Beragam cara pandang masyarakat dan beragam cara pula menghadapinya.

Namun banyak masyarakat yang merasa khawatir terhadap penuaan. Biasanya karena terbayang, adanya masalah kesehatan dan peluang jatuh sakit saat sudah menua karena sistem kekebalan tubuh yang lebih rendah. Begitu juga bagi yang sangat peduli pada penampilan, menjadi tua bisa jadi hal yang menakutkan. Tak heran, banyak perempuan yang memakai aneka produk anti aging, dan kaum pria mengkonsumsi produk produk yang tetap menjaga vitalitas.

Berkaca dari hasil survei yang dilakukan Herblife Nutrition terhadap 500 orang di 11 negara Asia Pasifik, ditemukan bahwa hanya tiga dari 10 responden, merasa yakin akan kemampuan mereka dapat menua dengan sehat.

Konsumen di Asia Tenggara umumnya lebih percaya diri dibandingkan di Asia Timur Laut. Kepercayaan diri masyarakat Indonesia terhadap kondisi kesehatan di saat tua, paling besar yakni 61 persen.

Diikuti oleh Malaysia (44 persen) dan Filipina (43 persen). Di sisi lain, hanya 17 persen konsumen di Korea yang percaya diri bisa menua dengan sehat, diikuti Taiwan (17 persen), Hong Kong (13 persen) dan Jepang (9 persen).

Di kelompok responden dengan demografi yang berbeda, konsumen yang lebih muda seperti Generasi Z (31 persen) dan Milenial (32 persen) menunjukkan kepercayaan yang lebih besar pada kemampuan mereka untuk menua dengan sehat dibandingkan dengan Generasi X yang lebih tua (26 persen) dan Generasi Boom+ (24 persen).

"Hasil survei tersebut juga menunjukkan bahwa responden asal Indonesia memiliki pandangan positif mengenai definisi menua dengan sehat. Sebanyak 63 persen menyatakan bahwa, penuaan dengan sehat berarti tidak menderita penyakit tertentu di saat tua," kata Senior Director & General Manager Herbalife Nutrition Indonesia, Andam Dewi dalam eWellness Tour terkait hasil survei "Herbalife Nutrition Asia Pacific Healthy Aging Survey 2020", belum lama ini.

ILUSTRASI JOS

Sementara 58 persen responden juga mendefinisikan menua sehat dengan tidak menjadi beban bagi keluarga mereka. Sebanyak, 49 persen juga menyatakan tetap aktif dan tajam secara mental adalah, definisi menua dengan sehat.

Responden Indonesia, memiliki beberapa perhatian terkait dengan penuaan yang akan mereka jalani. Sebanyak 39 persen menyatakan, kekhawatiran utama dalam menjalani penuaan adalah menjadi lebih sering sakit, seiring turunnya imunitas tubuh

Sementara itu, 19 persen responden juga mengkhawatirkan perubahan penampilan yang akan terjadi saat mereka menua, dan 15 persen lainnya menyatakan khawatir akan menjadi beban bagi keluarga saat mereka tua.

Gaya Hidup Sehat

Andam Dewi mengatakan bahwa, mayoritas responden di Indonesia memahami pentingnya penuaan yang sehat, dengan lebih dari delapan dari 10 konsumen (82 persen), telah mengambil langkah-langkah untuk membantu menua dengan sehat.

Misalnya, dengan memperbaiki asupan nutrisi (73 persen), melakukan lebih banyak olahraga reguler (63 persen), melakukan aktifitas yang menstimulus kesehatan mental (50 persen), mengkonsumsi suplemen yang mendorong kesehatan (46 persen), dan 42 persen lainnya mengaku telah melakukan pengecekan kesehatan lebih teratur.

Menurut Andam Dewi, sebagian besar responden Indonesia telah mempertimbangkan mengadopsi gaya hidup sehat agar dapat menua dengan lebih sehat. Tak heran bila, makin banyak masyarakat kritis terhadap apa saja yang dikonsumsi, supaya tidak berdampak buruk di masa tua nanti.

Namun, dengan kekhawatiran akan penuaan yang di alami, pihaknya melihat adanya kebutuhan yang penting untuk membantu masyarakat memperkuat kepercayaan diri dengan mengambil tindakan yang tepat.

"Kami percaya bahwa dengan berbagi edukasi dan informasi tentang penerapan kebiasaan hidup sehat yang benar dan aktivitas fisik yang sesuai, kami dapat membantu orang menemukan jalan yang benar menuju penuaan yang sehat," ujarnya. **(Ati)**

RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealthy corner
Tanya jawab kesehatan

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

Perlukah Lakukan Pijat Bayi

Oleh:
dr Tien Budi Febriani MSc SpA DSA
Dokter Spesialis Anak Rumah Sakit "JIH" & Dosen Fakultas Kedokteran UII

PARA pembaca pasti sudah familier dengan istilah pijat bayi atau disebut juga baby massage, atau infant massage. Di beberapa kota, ada layanan pijat bayi yang mulai menjamur. bahkan di klinik dan rumah sakit. Layanan ini merupakan salah satu bentuk stimulasi yang bisa kita berikan pada bayi, agar pertumbuhan dan perkembangannya optimal.

Bolehkah pijat bayi dilakukan oleh ibu di rumah?

Sebenarnya pijat bayi dapat dilakukan oleh siapa saja, baik oleh orang tua (ibu atau ayah), tenaga terlatih dan anggota keluarga lainnya yang sudah memahami prinsip-prinsip dalam pijat bayi. Teknik pijat bayi, bisa dilihat di video-video pijat bayi yang direkomendasikan dokter di media sosial. Hal penting yang harus diingat adalah, memberikan stimulasi sentuhan/perabaan bukan kekuatan.

Suasana Santai

Pijat bayi dilakukan saat suasana santai dan rileks. Harapannya bayi akan merasa nyaman dan mendapatkan pengalaman yang menyenangkan. Jadi perlu hati-hati menentukan, kapan waktu yang tepat melakukan pijat bayi. Lakukan pijat bayi saat bayi dalam kondisi rileks, jangan lakukan ketika bayi kenyang atau habis menetek, atau saat lapar. Atau saat bayi rewel karena mengantuk atau kegerahan. Karena ketika melakukan pemijatan pada saat-saat itu, bisa jadi bayi bukannya mendapatkan pengalaman yang menyenangkan, malah mengalami hal sebaliknya.

Jenis stimulasi apa yang didapat dengan pijat bayi? Stimulasi raba (taktil), gerak (kinestetik), dan kombinasi stimulasi lainnya. Saat pemijatan, orang tua dapat memberikan stimulasi auditory (pendengaran), dengan mengajak bayi berbicara saat melakukan pijatan, atau melantunkan ayat-ayat Qur'an ataupun mendengarkan music klasik. Bayi akan mendapatkan stimulasi visual (penglihatan), yaitu dengan melakukan kontak mata dan memberikan mainan yang menarik pada saat memijat bayi.

Durasi melakukan pemijatan kurang lebih 15-30 menit, tergantung suasana bayi saat itu. Apabila bayi menikmati pijatannya, bisa dilakukan lebih lama. Apabila pijatan yang dberikan membuat nyaman, biasanya bayi akan tertidur selama pemijatan. Sebaiknya pijat bayi dilakukan secara rutin, namun tidak ada batasan baku untuk frekuensinya. Hal penting yang perlu diingat adalah ,semakin sering memberikan stimulasi ini, harapannya hasilnya akan lebih baik untuk optimalisasi pertumbuhan dan perkembangan bayi.

Selamat memberikan stimulasi padaputra/putrinya secara optimal. Tentu saja, jangan lupa pijat saat suasana santai dan rileks. ***

KELUARGA

Jangan Sebar Aib Orang Lain

TERKAIT fenomena warganet yang suka berbagi video artis atau gambar syur, yang memperlihatkan wajah mirip beberapa nama selebriti, secara psikologis memiliki standar ganda. Hal ini dikatakan Psikologi seksual Zoya Amirin, psikolog yang juga pemerhati seksualitas.

Kemunafikan

Standar ganda dalam menyikapi pornografi ini, menurut Zoya, masih berlangsung hingga saat ini. Fenomena itu dinilainya justru memperlihatkan kemunafikan warganet. "Bukannya mencari pelaku penyebar video, namun malah lebih sibuk jadi polisi moral buat orang lain," ujarnya

Zoya mengatakan, akan lebih baik jika tak menyebarluaskan kembali video yang didapat tersebut. "Setop di kamu aja. Jangan menyebarkan aib orang lain," kata Zoya.

Ditambahkan, mereka adalah korban kekerasan berbasis gender di dunia daring. Menyebarkan video pribadi tanpa adanya izin, termasuk melanggar hukum. "Mirisnya, kita terlalu fokus menyalahkan korban tanpa berusaha mencari siapa yang pertama kali menyebarkan video atau foto tersebut. Seharusnya kita melindungi korban, bukan justru menghakiminya." demikian Zoya.

KR-Franz Boedhi Soekarnanto

Sebaiknya jangan berbagi tautan yang berdampak buruk.

Menurut Zoya, merekam kegiatan seksual tak bisa disebut sebagai sesuatu yang aneh dan menyimpang. Ada beragam motif yang membuat seseorang merekam kegiatan seksualnya, termasuk salah satunya untuk mengevaluasi kepuasan dalam berhubungan intim.

Namun, Zoya mengingatkan, perekaman kegiatan seksual harus dilakukan atas dasar kemauan bersama pasangan.

"Apa pun yang harus dilakukan harus atas dasar konsensual, duaduanya mengetahui. Jangan sampai ini menjadi revenge porn, maksudnya sengaja merekam supaya nanti bisa mengancam," kata Zoya. **(Ati)-f**

Lebih Memilih Diam

SEORANG ibu rumah tangga Retno Tri (36) mengaku, memilih diam jika mengetahui aib seseorang. Tri berpendapat, lebih baik menutup aib saudaramu, maka Allah akan menutup aibmu. Selain itu, aib atau kesalahan yang dilakukan orang lain bukan menjadi ranahnya untuk menghakimi. "Kalau bagi saya, bila tidak mau orang lain mengurusi kehidupan pribadi atau keluarga saya. Maka, saya memilih tidak mengurusi kehidupan pribadi orang lain," tutur Retno.

Hal yang sama juga disampaikan Dian Chrisyati (39). Meski video syur mirip artis itu juga sempat menjadi perbincangan di kantor tempat ia bekerja, ibu dua anak ini, tak tertarik untuk mencari informasi lebih lanjut. Bahkan ada kenalannya yang mengaku mempunyai videonya dan mengirim ulang ke beberapa orang lain "Di kantor sempat membahas hal itu. Ada yang bilang kalau itu memang artis si A. Tapi saya tidak peduli juga sih," urai Dian. **(Aha)-f**