

Manfaat Puasa bagi Odapus

Oleh: Ian Sofyan *)



LUPUS adalah penyakit yang disebabkan oleh sistem imun yang error. Setiap orang dilahirkan dengan sisitem perlindungan tubuh yang betugas untuk melindungi tubuh dari serangan virus, bakteri ataupun zat – zat beracun yang dapat menyebabkan seseorang menjadi sakit.

Pada orang dengan penyakit Lupus, sistem imun bereaksi secara berlebihan, sangat aktif dan tidak bisa membedakan zat – zat jahat yang membahayakan tubuh dan sel – sel sehat manusia.

Akibatnya sistem imun justru menyakiti dan merusak sel – sel sehat. Ini yang menyebabkan orang tersebut sakit. Ini yang disebut dengan kondisi Autoimun.

Ada banyak jenis penyakit autoimun, ada yang bersifat sistemik alias menyerang beberapa organ sekaligus dan ada yang hanya menyerang satu organ spesifik.

Lupus atau nama ilmiahnya Sistemik Lupus Erymathosus adalah jenis yang sistemik. Lupus sendiri ada tiga tipe.

Yang pertama, adalah Lupus Diskoid yang menyerang kulit. Kedua, adalah SLE (sistemik Lupus Erytomatosus) dan yang ketiga adalah Drug Indulce Lupus, yang disebabkan oleh penggunaan obat – oabtan tertentu.

Sulit Diagnosa

Penyakit Lupus sulit di diagnosa karena gejalanya yang umum dan mirip penyakit lain, karena itu Lupus disebut penyakit seribu wajah, the great imitator atau peniru ulung.

Padahal diagnosa awal yang tepat sangatlah krusial untuk mencegah terjadinya perburukan dan penyebaran kerusakan akibat peradangan.

Seseorang yang mengalami kondisi Autoimun seperti Lupus mengalami gangguan kesehatan karena terjadi peradangan secara berlebihan dan berkepanjangan.

Dalam persepsi banyak orang, peradangan bukanlah sesuatu yag serius, karena istilah peradangan melekat dengan radang tenggorakan yang dianggap penyakit ringan.

Normalnya peradangan adalah bagian dri mekanisme sistem imun untuk melawan infeksi, menyembuhkan dan memulihkan tubuh seseorang. Peradangan terjadi bila ada bagian tubuh yang mengalami gangguan. Tubuh akan mengirimkan sel – sel darah putih ke area untuk melawan virus, bakteri atau apapun yang disana. Karena banyaknya sel darah putih yang berkumpul di area tersebut maka akan terjadi pembengkakan dan terasa hangat. Dalam beberapa hari peradangan akan reda dan tubuh kembali pulih. Pada orang dengan gangguan Autoimun, sistem imun menyerang organ secara random, dan terus menerus secara berlebihan, jaringan



dan sel – sel sehat menjadi rusak karena kondisi tersebut.

Bagian tubuh yang mengalami peradangan otomatis fungsi – fungsinya akan terganggu. Contohnya gangguan fungsi ginjal, gangguan otak, jantung, paru – paru, mata,saraf, persendian , tulang, otot, kulit, sel darah merah, sel darah putih, bahkan pembuluh darah.

Bila peradangan tidak dikendalikan, kualitas hidup penyangand auotimun seperti Lupus akan memburuk akibat munculnya berbagai disfungsi seperti ganguan fungsi – fungsi motorik yang menyebabkan disabilitas seperti gagal ginjal, gangguan penglihatan bahan lumpuhan baik yang bersifat sementara maupun permanen. Sementara disini berarti berbulan –bulan bahkan menahun.

Pengobatan dan terapi bagi penyangand autoimun seperti Lupus, bertujuan untuk mengendalikan dan menekan peradangan tersebut.

Faktor lain yang dianggap sangat berpengaruh terhadap pengendalian peradangan ini adalah stress dan diet atau pengaturan pola makan odapus (orang dengan Lupus).

Tentang diet untuk Odapus masih menjadi perdebatan. Ada bnayak anjuran pola makan dengan pantangan jenis – jenis makanan temtentu, sementara versi yang lain mengatakan tidak ada bukti larangan ataupun pantangan apapun bagi Odapus.

Tetapi Odapus tidak perlu bingung, sebenarnya hanya dengan menerapkan pola makan sehat dengan mengumakan makanan segar bukan olahan, tidak mengkonsumsi gula dan garam secara berlebihan, banyak mengkonsumsi sayur dan buah juga ikan sangat baik untuk membantu pemulihan Odapus. Soal pengaturan pola makan, berita baiknya puasa terbukti secara ilmiah dapat mengurangi peradangan.

Kurangi Peradangan

Bagaimana puasa bisa mengurangi dan

mengendalikan peradangan? Puasa dalam istilah medis adalah Prolonged Intermitten Fasting. Perubahan pola waktu makan dan minumdari 3x menjadi 2x sehari, Manusia modern cenderung mengkonsumsi jenis makanan yang kurang bagi kesehatan. Ditambah lagi dengan trend makanan viral, kemudahan mengakses berbagai makanan kiniian yang penuh dengan perasa artifisial kita cenderung makan terlalu sering, terlalu banyak, terlalu banyak memasukkan zat artificial /toxin kedalam tubuh. Dalam Bahasa Inggris peradangan di sebut Inflamasi. Inflamasi berasal dari kata dasar flame yag berarti api. Dr. Kristin Kirkpatrick. Ms.RDN dari Clevelan Clinic Wellness Insitute dalam wawancaranya dengan Healthline mengatakan sering sekali tubuh mengalami over fueled. Jumlah kalori berlebihan yang terus menerus masuk menyebabkan tubuh bekerja keras nonstop melakukan ”pembakaran” untuk mencerna makanan tersebut. Ini salah satu penyebab inflamasi atau peradangan. Menjarangkan dan mengurangi jumlah makanan bisa menekan mengurangi peradangan tersebut.

Bagi Odapus yang sering mengalami gangguan kolesterol, hipertensi dan resiko diabetes puasa jelas bermanfaat menurunkan resiko – resiko tersebut. Ada penelitian yang dilakukan terhadap hewan yang menunjukan puasa bisa mengurangi produksi monosit. Monosit ini adalah sel darah putih yang bertugas untuk melawan infeesi. Autoimun memicu sel monosit menjadi lebih aktif dan di produksi secara berlebihan. Ini yang mengakibatkan Odapus mengalami peradangan random dan berkepanjangan.

Sebuah studi yang dipublikasikan di National Library of Medicine menyebutkan berkuranya kalori yang masuk kedalam tubuh secara efektif mengurangi jumlah monosit yang secara otomatis mengurangi peradangan.

Tetapi sebelum berpuasa, sebaiknya Odapus berkonsultasi dengan dokter yang merawat.

Tips dari dr. Sandrasinthya Langow SpPD – KR spesialis reumatik autoimun dalam postingan instagramnya, lakukan puasa hanya dalam kondisi stabil. Tidak boleh putus obat, cukup cain dan serat, diet seimbangtidak berlebihan saat berbuka dan tidak makan menjelang tidur. Dokter Sandra juga menyarankan agar pasien tidak ragu melakukan olah raga saat mnjalani puasa. Sesuaikan dengan kondisi anda tentunya. Selamat menjalankan ibadah puasa dan pulih lahir bathin teman – teman autoimun.***

*)Odapus (Orang dengan Lupus), Founder of Sahabat Cempluk (Komunitas Lupus Anak dan Remaja), Trainer Public Speaking.



RUMAH SAKIT ”JIH”
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JlHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

Puasa Kondisi Tertentu

Oleh: Saskia Fika Ilmiyani, S.Gz., RD

PUASA dapat memberikan beberapa manfaat kesehatan, termasuk penurunan berat badan, peningkatan kontrol gula darah, menurunkan penanda inflamasi, dan meningkatkan kesehatan jantung.

Namun pada kondisi tertentu sebaiknya juga memperhatikan berbagai faktor.

Puasa dan kondisi tertentu

* Diabetes mellitus
Penderita diabetes tergantung pada kadar glukosa darah ataupun komplikasi yang dimiliki. Untuk mencegah peningkatan atau penurunan kadar glukosa darah yang tidak stabil, konsumsi makanan saat sahur dan buka dengan karbohidrat kompleks dan tinggi serat. Tetap lakukan pemeriksaan kadar glukosa darah secara rutin. Apabila hasil pemeriksaan kadar glukosa darah < 70 mg/dl atau meningkat > 300 mg/dl, puasa dapat dibatalkan.

* GERD
Gastro Esophageal Reflux Disease atau asam lambung merupakan kondisi ketika asam lambung naik ke esofagus atau kerongkongan. GERD dapat menyebabkan heartburn atau rasa panas di dada. Pada saat berbuka, pilih makanan ringan terlebih dahulu untuk mencegah rasa penuh/begah. Setelah pilih jenis makanan yang tidak merangsang saluran cerna (kol, kubis, nangka, durian, nanas, soda), berlemak, minuman dan makanan berkafein, serta asam dan pedas.

* Ibu hamil dan ibu menyusui
Ibu hamil dan menyusui memiliki peningkatan kebutuhan sebesar 300 kalori dan penambahan protein 20-30 gram berdasarkan usia trimester kehamilan atau bulan menyusui. Apabila ingin puasa, pastikan penambahan kebutuhan dapat tercukupi dengan penambahan porsi makan dan dibagi menjadi beberapa waktu makan.

Puasa dapat menjadi langkah awal untuk mengubah gaya hidup menjadi lebih sehat. Jika secara fisik tidak sehat atau tidak yakin dengan kondisi kesehatan yang dirasakan, segera temui dokter atau ahli gizi terkait kebutuhan puasa.

Beberapa manfaat puasa diantaranya:

- 1.Penurunan berat badan
Tanpa ada makanan dan minuman selama beberapa jam dapat menurunkan asupan kalori yang dapat menurunkan berat badan. Selain itu, terjadi perubahan metabolisme yang memanfaatkan simpanan lemak diubah menjadi sumber energi.

2. Kontrol glukosa darah
Beberapa penelitian menunjukkan puasa dapat meningkatkan kontrol gula darah yang dapat bermanfaat bagi penderita diabetes. Berpuasa sama dengan membatasi asupan kalori yang dapat mengurangi resistensi insulin. Penurunan resistensi insulin dapat meningkatkan sensitivitas terhadap insulin sehingga kontrol glukosa darah menjadi

lebih efisien. Selain itu, berpuasa dapat mencegah lonjakan dan penurunan kadar glukosa darah yang ekstrem.

3. Penurunan inflamasi
Inflamasi adalah respon pertahanan tubuh terhadap cedera atau infeksi. Inflamasi atau peradangan kronis dapat berkaitan dengan penyakit kronis, seperti penyakit jantung, kanker, dan artritis reumatoid. Beberapa penelitian telah menemukan bahwa berpuasa dapat menurunkan tingkat inflamasi dan meningkatkan kesehatan yang lebih baik.

4. Kesehatanjantung
Memperbaiki pola makan adalah salah satu cara untuk menurunkan risiko penyakit jantung. Berpuasa dapat meningkatkan kesehatan jantung dengan meningkatkan kontrol tekanan darah, profil lipid seperti trigliserid, kolesterol, LDL atau HDL.

Apa yang sebaiknya dikonsumsi saat sahur dan buka puasa?

Menu sahur dan buka puasa perlu diperhatikan untuk menjaga kesehatan saat puasa. Gizi seimbang merupakan pola makan yang memerhatikan komposisi jenis makanan, teratur, dan tidak berlebih atau kurang. Jenis-jenis makanan yang penting saat sahur dan buka puasa diantaranya:

1. Karbohidrat kompleks
Karbohidrat kompleks seperti nasi utamanya nasi merah, roti gandum, atau oat. Konsumsi karbohidrat kompleks karena membutuhkan waktu yang lama atau lambat dicerna sehingga membantu menjaga rasa puas atau kenyang lebih lama saat puasa.

2. Protein rendah lemak
Protein lengkap yang sehat seperti daging sapi, susu, yogurt, telur, keju, ikan, dan unggas mengandung berbagai asam amino dan sangat penting untuk menjaga dan memproduksi massa otot. Pilih lauk yang mengandung tinggi protein rendah lemak seperti ayam tanpa kulit, daging tanpa lemak, telur, ikan, atau kacang-kacangan. Pengolahan makanan dengan mengurangi minyak seperti panggang, kukus, atau rebus. Selain itu, dapat dilakukan dengan mengganti minyak lemak jenuh atau kelapa sawit dengan minyak yang memiliki kandungan lemak jenuh yang lebih rendah yaitu minyak zaitun, canola, jagung, kedelai atau biji bunga matahari.

3. Serat
Sumber serat berasal dari buah dan sayuran ataupun gandum. Serat bermanfaat karena dapat memberikan efek kenyang lebih lama dibandingkan makanan lain karena proses pencernaan di lambung yang membutuhkan waktu lebih panjang. Selain itu, serat dapat memperlancar saluran cerna sehingga mencegah konstipasi dan perut kembung/begah.***

KELUARGA

Penting, Edukasi Kespro bagi Pelajar

KEMENTERIAN Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA), mendorong institusi pendidikan memberikan edukasi kesehatan reproduksi (kespro) pada pelajar di sekolah khususnya pada murid perempuan sebagai bagian dari pemenuhan hak anak di bidang pendidikan dan kesehatan.

”Salah satu hak anak yang penting untuk terpenuhinya hak pendidikan dan kesehatan anak, karena kesehatan raga sangat berpengaruh besar terhadap kesehatan jiwa seseorang untuk menghadapi kegiatan sehari-harinya. Pemenuhan hak tersebut tertuang dalam Undang-Undang Dasar 1945 yang menjamin pemenuhan hak atas pendidikan dan kesehatan anak. Hal itu bertujuan untuk menjamin anak mendapatkan lingkungan yang baik dan sehat, serta berhak mendapat pelayanan kesehatan termasuk edukasi tentang kesehatan reproduksi,” ujar Plt Deputi Bidang Pemenuhan Hak Anak KemenPPPA, Rini Handayani pada Webinar Kelas Online Anak dan Keluarga terkait Kesehatan dan Pendidikan (Kolak Ketan), belum lama ini. Webinar mengambil tema

Peran Anak dan Keluarga sebagai Pelopor dan Pelapor (2P) dalam Mewujudkan Anak Sehat, Produktif, dan Berkualitas.

Rini menyampaikan, jika anak tidak sehat maka akan mengurangi hak anak atas kehidupan yang layak, menyebabkan anak tidak bisa memperoleh pendidikan, dan tidak bisa menikmati haknya untuk berpartisipasi dan mengeluarkan pendapat, serta tidak bisa bermain serta berkreativitas.

Dalam mewujudkan hal tersebut, Rini menyampaikan sinergi pentahelix dari pemerintah, dunia usaha, media, orang tua dan akademisi dari satuan pendidikan sangat diperlukan untuk mewujudkan penyelenggaraan perlindungan anak yang bersifat holistik dan integratif.

”Satuan pendidikan memiliki peran penting dalam menciptakan peserta didik

yang berkualitas. Satuan pendidikan juga menjadi tempat bagi peserta didik untuk melakukan proses pembelajaran, meningkatkan keterampilan, dan mengarahkan peserta didik.

Pengetahuan Menstruasi

Koordinator aplikasi OKY dari Unicef Indonesia, Melania Niken Larasati menyampaikan urgensi satuan pendidikan untuk mengambil peran dalam memberikan edukasi tentang kesehatan reproduksi dan penyediaan fasilitas yang mumpuni bagi anak perempuan, khususnya saat mereka mulai mengalami menstruasi.

”Menurut data dari Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2012, satu dari empat anak dan remaja perempuan tidak pernah mendapatkan informasi terkait menstruasi sebelum menstruasi pertama

mereka. Sedangkan menurut data UNICEF tahun 2015, satu dari enam siswi sekolah memilih absen ketika sedang menstruasi. Beberapa hal yang menjadi faktor penyebabnya adalah fasilitas kesehatan yang kurang mendukung, adanya stigmatisasi terhadap anak perempuan dari teman laki-laki dan mereka masih merasa takut menceritakan kondisi kesehatan reproduksi kepada guru di sekolah,” ungkap Niken.

Niken menjelaskan upaya yang dapat dilakukan para guru dan sekolah dalam melindungi hak anak atas kesehatan reproduksi khususnya saat menghadapi siklus menstruasi melalui manajemen kesehatan dan kebersihan menstruasi (MKM). Adapun upaya yang dapat dilakukan diantaranya melalui upaya edukasi terkait kespro, menyediakan fasilitas sanitasi dan ruang kesehatan yang ramah MKM, dan memastikan ketersediaan pembalut.

Dokter Spesialis Obstetri dan Ginekologi, Dyana Safitri Velies menyampaikan peran orang tua dan guru sangat penting dalam menghadapi kondisi anak remaja yang sedang dalam masa pubertas, terutama dalam merespon perubahan emosi dan perubahan fisik anak.

Dyanna menyampaikan pendidikan kespro merupakan tanggung jawab berbagai pihak mulai dari orang tua, wali, guru, komunitas dan pemerintah. Edukasi kespro juga perlu dilakukan sejak usia dini agar anak dapat lebih memahami kondisi tubuh dan melindungi dirinya. (Ati)-d

LBH APIK

Mengupas

Diasuh Lembaga Bantuan hukum
'Asosiasi Perempuan Indonesia Untuk Keadilan' Yogyakarta

Alamat: Jl. Damai Ji Kaliurang Jaban RT 01RW 025 Desa Sinduharjo Ngaglik Sleman. Hp 081903763537, 8179410624

Pembatalan Perkawinan

Tanya:
Saya ingin menanyakan mengenai keponakan teman, menikah dengan laki-laki yang ternyata sudah beristri. Lalu apa yang bisa kami lakukan. Pernikahan secara agama Islam di KUA. Berlangsung 3 hari yang lalu. Mohon penjelasannya.

Titi, Yogyakarta

Jawab:
Ibu Titi terima atas kepercayaan pada kami. Kami sarankan, segera mengajukan Pembatalan pernikahan di Pengadilan Agama yang mewil-

ayah tempat tinggal istri atau tempat perkawinan dilangsungkan (pasal 74 Kompilasi Hukum Islam). Pihak yang bisa mengajukan pembatalan nikah, para keluarga garis keturunan lurus ke atas dan ke bawah dari istri, istri sendiri atau pejabat yang wenang terkait pelaksanaan perkawinan menurut UU (Pasal 73 Kompilasi Hukum Islam).

Demikian Jawaban kami, semoga bermanfaat.

Lbh Apik Yogyakarta, Perumnas Condongcatur Jl Kenanga 5 Condongcatur Depok Sleman.

KLINIK PKBI

Masa Premenopause

Tanya:
Dok, kakak saya berusia 46 tahun. Mengeluh kalau menstruasi sekarang volumenya banyak sekali. Apakah ini gejala premenopause? Dalam kondisi apa harus periksa ke dokter?

Diana, Bantul

Jawab:
Setiap perempuan memulai perimenopause pada usia yang tidak sama.

Tanda-tanda menuju menopause, seperti menstruasi tidak teratur mungkin terjadi di usia 40-an. Namun, beberapa perempuan juga mengalami perubahan tersebut pada usia pertengahan 30-an.

Tingkat estrogen, hormon utama perempuan, dalam tubuh naik dan turun secara tidak merata selama perimenopause.

Gejala utama dari fase perimenopause

pause adalah siklus menstruasi yang tidak beraturan. Kondisi ini terjadi karena ovulasi (pengeluaran sel telur) tidak dapat diprediksi. Lamanya waktu menstruasi dapat lebih lama atau lebih pendek dan menstruasi dapat datang lebih cepat atau lebih lama dari siklus normalnya. Saat mendekati fase menopause, siklus menstruasi makin memanjang atau menstruasi semakin jarang. Apabila 12 bulan berturut-turut tidak menstruasi, maka menopause telah terjadi, dan periode perimenopause berakhir.

Apabila ada gangguan menstruasi seperti: Terjadi perdarahan vagina setelah berhubungan intim, Muncul gumpalan darah saat menstruasi. Perdarahan yang banyak saat menstruasi (mengganggu pembalut tiap jam) atau muncul bercak-bercak darah di luar waktu menstruasi, maka segera berkonsultasi ke dokter. □ - d



Webinar soal kespro sangat penting bagi anak yang sudah menstruasi.