

PERAWATAN UTUH MENYELURUH

Puasa Ramadan, Kulit dan Wajah Sehat Bugar

Kesehatan kulit dan wajah penting diperhatikan saat bulan suci Ramadan. Kulit dan wajah yang sehat dan terawat mencerminkan disiplin dan kepedulian diri dalam menjaga kesehatan, fisik maupun spiritual.

PERAWATAN kulit utuh dan menyeluruh bisa membantu seseorang tampil lebih segar dan bercahaya selama Ramadan. Sehingga bisa lebih fokus menjalankan ibadah penuh kekhayalan dan kenyamanan diri.

Praktisi estetika dr Nataliani Mawardi Dipl CIBTAC yang biasa disapa dr Nat --penggagas Klinik Kecantikan NMW yang sudah berpengalaman lebih 30 tahun-- menyampaikan betapa esensialnya senantiasa menerapkan upaya perlindungan dan perawatan kulit, utuh dan menyeluruh, khususnya bagi kaum perempuan yang aktif pada bulan Ramadan.

Ramadan merupakan momen istimewa bagi umat Islam menjalankan ibadah puasa. Di bulan ini umat Islam menahan diri dari makan dan minum selama kurang lebih 13 jam.

"Hal ini bisa menyebabkan dehidrasi, yang tidak hanya berdampak pada tubuh secara keseluruhan, juga pada kesehatan kulit. Kulit merupakan organ tubuh terluar yang berfungsi sebagai pelindung dan menjaga keseimbangan air dalam tubuh. Saat dehidrasi, kulit akan kehilangan air dan menjadi kering, kusam, dan mudah iritasi. Dehidrasi kulit saat puasa dapat disebabkan kurangnya asupan air, cuaca ekstrem dan penggunaan produk perawatan kulit yang tidak tepat," jelas dr Nat, Jumat (8/3).

Menurut dr Nat, perawatan dan perlindungan kulit utuh serta menyeluruh, yang pertama melakukan perlindungan saat sebelum beraktivitas luar ruang seperti menggunakan pelindung tabir surya, *sunscreen* atau bahkan *sunblock* bila diperlukan. Selain itu penting memiliki habit atau kebiasaan baik menjalani gaya hidup sehat. Seperti menjaga hidrasi dengan



KR-Istimewa
dr Nataliani Mawardi Dipl CIBTAC

cukup minum air putih, dan memastikan asupan nutrisi baik seperti buah dan sayur saat berbuka puasa dan sahur.

Perlindungan di tengah aktivitas luar ruang, khususnya ketika mengalami terpaan sinar matahari yang menyengat, menurut dr Nat, selain menggunakan *sunscreen*, juga menggunakan pelindung tambahan seperti pakaian berbahan nyaman yang menutupi kulit, topi atau payung. Di akhir hari, setelah kembali ke rumah, perawatan paling mendasar adalah mandi dan mencuci wajah.

Perawatan mendasar bisa meliputi penggunaan *face wash* atau sabun khusus wajah, *toner*, *moisturizer* atau pelembab dan serum. Ini sebuah upaya *skincare* rutin yang begitu efektif dan bermanfaat melindungi sekaligus merawat kulit manusia.

Cuaca Ekstrem

DOKTER estetika NMW Clinic Yogyakarta, dr Alya Nur Prawoto menyatakan senang dan bersyukur mengamati masyarakat Yogyakarta, terutama kaum perempuan sudah begitu peduli kesehatan kulit dan wajah, dengan rutin melakukan perawatan dan perlindungan kulit yang baik. Salah satu fenomena yang menarik, antusiasme tinggi masyarakat Yogyakarta mendapatkan layanan estetika Rev Laser dan CO2 Fractional Laser.

Perawatan estetika laser dapat

menjadi salah satu metode efektif mengatasi dampak cuaca ekstrem, seperti gejala kulit yang terpapar langsung sinar matahari, hujan, angin, atau debu, seperti yang biasa terjadi di Yogyakarta.

"Kami memanfaatkan teknologi laser untuk beberapa tujuan. Misalnya Hollywood Peel Laser, yaitu tindakan laser yang dikombinasikan pemberian *carbon lotion* untuk meremajakan kulit, mengatasi pigmentasi (*freckless*, PIH), mengangkat kulit mati, mencerahkan kulit, mengecilkan pori-pori, mengatasi kerutan, mengurangi produksi minyak berlebih hingga menghilangkan tato," jelasnya.

Kota-kota besar di Indonesia dan sejumlah negara Asia, beberapa waktu belakangan ini mengalami kondisi cuaca ekstrem, terutama berupa *heatwave* atau gelombang panas disertai paparan sengatan matahari yang intens dan perubahan cuaca mendadak. Kondisi ini seolah juga diperparah dengan polusi udara yang cukup mengkhawatirkan.

"Dalam situasi seperti ini, khususnya ketika saat berpuasa, saya merekomendasikan sebaiknya mengurangi beraktivitas luar ruang di saat matahari bersinar paling terik, dan jangan lupa banyak minum air putih, asupan sayur dan buah-buahan saat waktunya berbuka dan sahur," pesan dr Nat.

Diingatkan dr Nat, menggunakan *sunscreen* atau *sunblock* banyak manfaatnya. *Sunscreen* dapat menyerap ke kulit, melindungi dari dampak buruk ultra violet VA dan B, sementara *sunblock* mampu memantulkan sinar matahari dari kulit.

"Kita harus bersyukur menjadi orang Indonesia, tinggal di negara tropis dengan kulit yang gelap ini ada kebaikannya. Kulit coklat atau gelap memiliki kadar melanin tinggi, sehingga terlindungi dengan baik dari sinar matahari dengan memecah pembentukan pigmentasi," kata dr Nat.

"Minum air putih dan konsumsi sayur serta buah-buahan yang cukup. Itu semua upaya perawatan dan perlindungan kulit secara utuh dan menyeluruh. Sehat-sehat ya," tambah dr Nat. (San)

RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

Bijak Sikapi Penggunaan Obat Terapi

Apt Pradita Widyaningrum SFarm

PENGGUNAAN obat-obatan dalam terapi medis sangat diperlukan pada jenis penyakit tertentu. Hal tersebut suatu upaya dalam meningkatkan pemeliharaan kesehatan. Namun saat ini banyak fenomena menyatakan, penggunaan obat-obatan sangat membahayakan kesehatan masyarakat. Sehingga banyak di antara masyarakat tidak menggunakan obat-obatan secara rutin, padahal obat tersebut sebaiknya digunakan secara kontinu dalam upaya pemeliharaan kesehatan.

Faktor yang memengaruhi kejadian terhadap fenomena dalam penurunan niat penggunaan obat-obatan di antaranya:

Kepercayaan pada Pengobatan Alternatif

Faktor yang menyebabkan ketidakpatuhan masyarakat terhadap terapi rutin di antaranya kepercayaan masyarakat terhadap pengobatan alternatif atau pengobatan herbal (terapi alami). Beberapa masyarakat merasa penggunaan bahan-bahan herbal atau alami lebih aman dan lebih sesuai penggunaan terapi. Pengobatan alternatif sebaiknya didukung bukti ilmiah memadai. Sebaiknya dikonsultasikan tenaga kesehatan profesional agar pasien mendapatkan terapi tepat dan aman.

Kurang Pemahaman Terapi Medis

Terapi medis menggunakan obat-obatan seringkali dirancang memberikan hasil terbaik dalam jangka waktu yang efektif. Beberapa masyarakat masih kurang memahami urgensi pentingnya terapi medis dalam mengatasi penyakit pada kondisi pasien tertentu. Edukasi kesehatan sangat dibutuhkan untuk memberikan pemahaman masyarakat terkait manfaat penggunaan obat-obatan.

Ketakutan Efek Samping Obat

Adanya efek samping obat yang diketahui masyarakat melalui internet, pengalaman pribadi maupun pengalaman orang terdekat, seringkali

memengaruhi keyakinan masyarakat terkait bahaya penggunaan obat-obatan. Ketakutan terhadap efek samping obat membuat masyarakat memilih menghindari atau sesuai rekomendasi terapi dibandingkan mempertimbangkan nilai manfaat dan risiko. Efek samping obat tidak selalu terjadi pada setiap obat terhadap setiap individu.

Tidak Ada Sosialisasi Kesehatan Efektif

Sosialisasi kesehatan yang kurang efektif dan kurangnya akses masyarakat terhadap informasi yang valid dapat menyebabkan penurunan kepatuhan individu terhadap penggunaan obat-obatan. Pemberian informasi yang akurat meliputi manfaat obat-obatan, prosedur penggunaan terapi dan dampak positif dari penggunaan terapi dapat meminimalkan niat masyarakat dalam menunda penggunaan obat-obatan.

Peran Penting Tenaga Kesehatan

Konsultasi dengan apoteker/tenaga kefarmasian dapat memberikan pemahaman terhadap manfaat, dosis yang tepat, dan pemantauan terhadap efek samping. Tenaga kesehatan sangat berperan penting dalam peningkatan kesehatan, melalui pemecahan masalah terkait masalah dalam penggunaan obat dan penentuan penggunaan obat secara rasional.

Fenomena penggunaan obat-obatan secara bijak sesuai indikasi dan aturan pakai bertujuan meningkatkan kesehatan masyarakat. Pemilihan pengobatan yang dilakukan masyarakat diharapkan berada di bawah pemantauan tenaga kesehatan (dokter, apoteker maupun teranga kesehatan lain). Hal tersebut agar menurunkan potensi tidak diinginkan dalam penggunaan terapi. Keseimbangan antara pengobatan rasional dan alternatif dengan pemahaman lebih baik tentang manfaat terapi, akan membantu masyarakat membuat keputusan lebih bijak dalam menentukan terapi pengobatan. (*)

KELUARGA

KELUARGA SENI

Utamakan Diskusi Hasilkan Harmoni

"Sukses dalam pernikahan bukan dicapai sekadar menemukan pasangan tepat, juga menjadi pasangan tepat."

- Barnett R Brickner

JADI pasangan tepat memang tidak mudah. Terlebih punya ego berlebihan. Seperti yang biasa dimiliki seniman. Versi Evelyn Waugh —penulis Britania Raya— seniman seorang reaksioner, menonjol melawan tenor zaman.

Namun bukan berarti kehidupan seniman harus berantakan karena ego seninya. Banyak seniman yang aman nyaman bin penuh kedamaian kehidupan rumah tangganya. Pasangan Dr Drs RM Pramutomo MHum dan Dwi Rahayuningsih amsalnya. Keduanya berlatar belakang tari. Penari. Menikah 1999. Dikarunia dua anak yang ketbetulan juga berkesenian: mendalami alat musik cello. Realitas di lapangan, keluarga seni Pram dan Dwi harmonis. Bahagia. Bukti empirik sukses rumah tangga seniman.

"Seni hidup harus kita sadari. *Nobody is perfect.*



Keluarga Pramutomo - Dwi Rahayuningsih.

Senirupa Manifestasi di Pendhapa Art Space Yogyakarta, 3-9 Maret 2024. Dwi memajang karya bertitel *Imaji Sederhana Asal Mula Semesta*.

Anak pertama R Nesta-sharaji Widyastomo sarjana musik ISI Yogya. Anak kedua R Dwiyatama Darmasakti semester 6 di ISI Yogya.

Ego yang selalu mendominasi seniman tak nampak di keluarga Dwi. Karena Pram dan Dwi mengedepankan keterbukaan dalam keluarga.

"Diskusi menjadi hal utama dalam keluarga. Jika saya sedang minus, suami memberi kekurangan. Sebaliknya, suami minus, saya yang harus memberi agar tidak kurang. Ini yang berlaku di keluarga kami," papar Dwi yang tinggal di Ndalem Kaneman Kadipaten Kidul Yogyakarta.

Konvensi yang mulai tertinggal di sebuah keluarga: makan bersama, jadi keharusan di keluarga Dwi. Ketika sama-sama punya waktu, makan pagi, siang, atau malam harus bersama. "Ngumpul. Ngobrol. Ada

apa, diungkapkan. Saling mengisi. Jika masih ada yang perlu diomongkan, setelah makan ngobrol di teras, membahas lebih lanjut," terang Dwi.

Sejak anak belum bisa membaca tulis, Dwi sudah menyampaikan, ibu bukan hanya ikatan darah. Juga sebagai sahabat. Ada persoalan, anak disilakan mengungkapkan. Tradisi ini membuahkan hasil.

"Hingga detik ini anak-anak selalu bicara bila ada sesuatu," papar Dwi yang juga menulis naskah drama.

Pola pengasuhan anak yang dijalankan dibukukan Dwi. Judulnya *Children and God* diterbitkan Obor Jakarta. Menurut Dwi, anak pribadi ajaib. Dari kepolosan yang terkuar, Tuhan bicara lewat anak.

Dwi meyakini, anak harus diperlakukan sebagai mitra sejajar. Orang tua tidak boleh memosisikan diri dominan. Anak diberi ruang mengekspresikan diri. Ego orang tua tidak boleh masuk.

"Semua keinginan anak, mereka yang menentukan. Kami sebagai orang tua tak ikut campur. Ini wujud toleransi keluarga kami. Anak mendalami musik. Apapun yang jadi keputusan anak, kami mendukung. Dengan pilihan itu mereka akan bersungguh-sungguh. Ada kesulitan dihadapi sendiri, dengan konsultasi orangtua," tambah Dwi.

Popularitas di kancah kesenian memang penting. Namun Dwi tidak memorsatukan itu. Tidak memburu-kondang. Lebih membumah keluarga. Senada credo Najwa Shihab, "Apalah arti pasangan populis jika di tengah jalan saling mengiris." (Latief)-d

LBH APIK Mengupas

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

Bantuan Hukum

Tanya:

Saya sedang akan digugat cerai suami. Tapi saya tidak bisa hadir setiap sidang. Rencana saya ingin didampingi pengacara tapi tidak punya uang untuk biaya pengacara. Bagaimana solusinya? Terima kasih jawabannya.

Nia, Bantul

Jawab:

Bu Nia, saat ini ada peraturan perun-

dangan UU No 16 tahun 2011 tentang bantuan hukum bagi masyarakat tidak mampu.

Bisa didampingi pengacara advokat dengan syarat-syarat tertentu. Di Yogyakarta ada 21 Lembaga Bantuan Hukum yang terakreditasi KemenHukum Ham.

Demikian jawaban kami semoga bermanfaat. □ - d

KLINIK PKBI

Leptospirosis

Tanya:

Dok, saya Watik, usia 40 tahun. Mau tanya baru-baru ini ada teman meninggal, katanya karena leptospirosis. Sebenarnya apa leptospirosis itu? Bagaimana cara penularannya?

Watik, Klaten

Jawab:

Terima kasih Bu Wati pertanyaannya. Sebagai informasi, di musim penghujan seperti ini sering kita mendengar beberapa penyakit yang sangat jarang didengar. Salah satunya leptospirosis.

Cara penularan, pertama melalui kontak langsung antara kulit dan urine hewan pembawa bakteri. Kedua lewat kulit yang bersentuhan air dan tanah yang terkontaminasi. Beberapa hewan yang dapat menjadi sarana penyebaran leptospirosis antara lain anjing, kucing, tikus, sapi dan kambing. Namun hewan yang sering kita dengar adalah tikus.

Penularan dapat terjadi akibat kontak langsung antara kulit dengan urine hewan pembawa bakteri leptospirosis. Contoh kontak antara kulit dengan air dan tanah yang terkontaminasi urine hewan pembawa bakteri leptospirosis, maupun mengonsumsi makanan terkontaminasi urine hewan pembawa bakteri penyebab leptospirosis.

Tanda dan gejala awal yang muncul pada penderita leptospirosis antara lain: demam tinggi dan menggigil, sakit kepala, mual, muntah, dan tidak nafsu makan, diare, mata merah, nyeri otot, terutama pada betis dan punggung bawah. Sakit perut maupun bintik-bintik merah pada kulit yang tidak hilang saat ditekan. Keluhan di atas biasanya pulih dalam waktu satu minggu. Namun pada sebagian kasus, penderita dapat mengalami penyakit leptospirosis tahap kedua, yang disebut penyakit weil. Penyakit ini terjadi akibat peradangan disebabkan infeksi.

Penyakit weil dapat berkembang 1-3 hari setelah gejala leptospirosis muncul. Keluhan yang muncul bervariasi, tergantung organ yang terinfeksi. Gejala dan tanda pada penyakit weil antara lain: demam, kuning, sulit buang air kecil, pembengkakan tangan dan kaki. Pendarahan seperti mimisan atau batuk berdarah, nyeri dada, sesak napas, jantung berdebar-debar, lemas dan keringat dingin dan sakit kepala dan leher kaku.

Apabila mengalami gejala tersebut di atas, langsung ke IGD agar mendapat penanganan lebih lanjut.

Demikian penjelasan kami. Semoga bermanfaat. Salam

Diasuh:

dr J Nugrahaningtyas W Utami MKes.

Pertanyaan ke email: maribahagia727@gmail.com