

Pentingnya Periksa Kesehatan Rutin

Oleh: dr Yolenta Marganingsih *)

BANYAK orang masih belum menyadari kalau pemeriksaan kesehatan rutin sangatlah penting, dan cenderung pergi ke dokter setelahnya dirinya sudah terserang penyakit. Hal ini pun berakibat pada proses penyembuhan yang lama, atau bahkan tidak bisa disembuhkan sama sekali. Penyakit yang sudah terlanjur parah dan membutuhkan pengobatan yang lebih intensif, biasanya akan membutuhkan biaya yang lebih besar untuk mengobatinya.

Medical check up dapat dilakukan secara berkala minimal enam bulan sekali, agar kesehatan bisa terjaga dengan baik. Hal ini penting dilakukan untuk mendeteksi penyakit akibat gaya hidup tidak sehat seperti kelainan lemak darah, diabetes, dan hipertensi.

Selain itu, cek kesehatan rutin juga dapat mendeteksi gangguan atau penyakit pada organ penting seperti penyakit hati, penyakit ginjal, penyakit yang berpotensi membahayakan seperti penyakit jantung dan pembuluh darah.

Dokter umum RS Panti Rapih, dr. Yolenta Marganingsih menjelaskan bahwa, cek kesehatan secara rutin sangat penting. Memang sebenarnya kondisi itu adalah suatu cara yang bisa dilakukan, untuk membuat para pasien dan juga masyarakat paham tentang kondisi kesehatannya masing-masing. Sehingga dengan melakukan pengecekan, mereka bisa melakukan misalkan pencegahan maupun pengobatan.

Dasar Rekomendasi

* Untuk medical check up pasti akan mendiagnosis kondisi pasien. Kemudian dari hasil diagnosis itu sendiri, nanti akan menghasilkan dasar bagaimana kita merekomendasikan pasien akan disikapi. Apakah diperlukan suatu terapi ataupun misalkan diperlukan suatu pendekatan lifestyle untuk mengubah dari apa yang baru terjadi pada pasien tersebut," tutur dr. Yolenta.

Dalam pengecekan kesehatan itu, ada berbagai macam. Mulai dari konsultasi dengan dokter umum, kemudian ada pemeriksaan laboratorium, hingga pemeriksaan rontgen paru-paru. Selain itu ada USG area perut atau abdomen.

Cek Kolesterol

Bagi dr. Yolenta, cek kolesterol juga sangat penting dalam pemeriksaan rutin. Makanan berlemak selain enak juga mengandung banyak kolesterol. Tentunya hal ini dapat mempengaruhi kesehatan. Kolesterol yang tinggi dapat mengakibatkan penyakit jantung dan stroke.



dr. Yolenta Marganingsih

KR- Risbika Putri

Kemudian cek gula darah, tidak boleh dilewatkan juga.

"Kadar gula darah merupakan salah satu hal yang harus diperhatikan. Disarankan berpuasa minimal delapan jam sebelum cek gula darah dilakukan. Kadar gula darah normal berada pada tingkat 70-100 mg/dL dengan pra-diabetes pada tingkat 100-125 mg/dL dan diabetes pada tingkat 126 mg/dL," tuturnya.

Adapun cek fungsi paru-paru, untuk mendiagnosa apakah ada gangguan paru-paru atau tidak.

Saat pemeriksaan fungsi paru, akan diketahui berapa jumlah pernafasan yang terjadi selama kurang lebih satu menit. Normalnya, usia dewasa akan bernafas sebanyak 16-20 kali dalam waktu semenit.

Diingatkan, jika para pemilik riwayat tekanan darah tinggi, maka besar risiko akan terkena serangan hipertensi. Oleh karena itu, cek tekanan darah diperlukan agar terhindar dari risiko penyakit tersebut.

Konsultasi Spesialis

Untuk pemeriksaan lanjutan, nanti diarahkan pada konsultasi dengan dokter spesialis. Seperti spesialis jantung, paru-paru, saraf, kemudian mata, gigi itu biasanya bisa kita lakukan.

"Misalkan untuk cek mata nanti ada pengecekan terkait dengan refraksi mata. Jadi kita bisa mengetahui orang tersebut membutuhkan alat bantu untuk penglihatan atau tidak. Kemudian untuk pemeriksaan dengan dokter mata itu, juga nanti untuk melihat apa ada tidaknya rabun bahkan buta warna," jelasnya.

Lalu pemeriksaan dengan dokter spesialis gigi, nanti juga akan dapat melihat kondisi kesehatan gigi secara menyeluruh.

Misalkan ada karang dan lubang. Ada gigi yang ternyata tumbuhnya tidak bagus, akhirnya mungkin nanti butuh tata laksana

lebih lanjut.

Adapun pemeriksaan kesehatan yang disarankan untuk wanita. Ada pembagian medical check up dengan wanita dan pria.

"Beberapa ada yang berbeda. Kalau misal wanita sudah seksual aktif atau berkeluarga ada tambahan, seperti pap smear. Kemudian kalau untuk dari pria nanti tambahnya misal dari pengecekan prostatnya. Biasanya kita ada beberapa tambahan dan mungkin dari pasien sendiri menghendaki pemeriksaan lain," ujar dr. Yolenta.

Ditambahkan, kesadaran masyarakat untuk melakukan medical check up, harus di upayakan dan didorong terus. Yang perlu dipertahankan ialah, pasien melakukan medical check up secara rutin.

Rujukan Habit Baru

Adapun rujukan setelah medical check up terkait pola hidup yang bagus, yaitu rujukan habit yang baru. Seperti membentuk kebiasaan baru, memang suatu tantangan sendiri. Mengatur pola makan yang baik, teratur, tidak terlalu berlemak, makan sayur, dan buah. Komposisi isi piring makan, wajib diperhatikan.

"Jadi dalam piring tetap harus ada karbohidratnya, protein baik nabati maupun hewani, sayur, dan buah. Lalu air putih sangat penting. Minuman teh, kopi bahkan rasa-rasa boleh asal tidak terlalu banyak dikonsumsi. Kebanyakan minuman rasa-rasa tinggi gula, namun air putih untuk tubuh harus tercukupi," ucap Yolenta.

Biasakan Olahraga

Menerapkan kebiasaan olahraga, amatlah dibutuhkan untuk kesehatan tubuh. Olahraga mampu menunjang kesehatan tubuh, bahkan mental.

"Paling tidak dalam seminggu sebanyak tiga hingga lima kali, setidaknya 30 menit setiap sesi olahraga. Tergantung kondisi badan juga ya. Misal untuk pasien yang memiliki riwayat low back pain olahraga yang disarankan ialah berenang. Tentunya istirahat yang cukup juga sangat penting. Banyak yang tidak menyadari bahwa tubuh perlu istirahat," tambahnya.

Yolenta berharap untuk masyarakat Indonesia mulai di tahun yang baru, bisa selalu mengecek kesehatan berkala, untuk mengetahui bagaimana kondisi secara pribadi masing-masing. Sehingga bisa mengetahui apa yang perlu kita waspadai dan apa yang perlu dicegah. (*3)

*) Dokter umum RS Panti Rapih Yogyakarta



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

Lindungi dari Penyakit Seksual

Oleh: dr. Aninda Dian Anggraeni

PENYAKIT menular seksual (PMS) atau biasa dikenal dengan infeksi menular seksual, merupakan infeksi yang ditularkan melalui kontak seksual, baik seks vaginal, oral maupun anal. Penyebarannya pun bisa melalui darah, sperma, atau cairan tubuh lainnya.

Aktif Seksual

Banyak orang yang menyangka bahwa PMS hanya terjadi pada golongan tertentu, seperti pada pekerja seks komersial (PSK). Padahal, faktanya tidak demikian.

PMS bukan hanya menyerang pekerja seks komersial, melainkan siapapun yang aktif secara seksual. Semua orang yang sudah aktif secara seksual, memiliki risiko terkena PMS karena penularan terbanyaknya, terjadi melalui hubungan intim atau kontak seksual lainnya.

Berhubungan intim secara oral, vaginal, ataupun anal yang tidak aman, merupakan faktor utama penyakit kelamin. Selain itu, berhubungan intim dengan lebih dari satu pasangan, juga dapat meningkatkan risiko terkena penyakit menular seksual. Penyebaran penyakit pun bisa melalui benda (tanpa hubungan intim), seperti berbagi alat suntik, jarum, maupun melalui transfusi darah.

Cara Pencegahan

Mencegah penularan penyakit seksual dapat dilakukan dengan cara:

- **Hindari melakukan hubungan seksual dengan lebih dari satu orang.**

Hobi gonta-ganti pasangan seksual berisiko tertular IMS dan penyakit kelamin lainnya, terlebih jika pasangan Anda positif memiliki penyakit menular. Dalam pencegahan penyakit menular seksual, cobalah untuk tetap setia pada satu pasangan guna menurunkan risiko mengalaminya.

- **Rutin menjaga kebersihan organ intim.**

Menjaga kebersihan organ intim, dapat dilakukan dengan membersihkan organ kelamin sebelum dan setelah berhubungan intim sebagai cara mencegah penyakit menular seksual. Dengan menjaga kebersihan area kelamin, Anda bisa melindungi diri dari mikroorganisme penyebab IMS.



- **Selalu gunakan alat pengaman saat berhubungan intim.**

Menggunakan alat kontrasepsi, seperti kondom, adalah salah satu cara untuk mencegah penyakit menular seksual. Kondom memiliki bahan lateks dapat melindungi diri dari virus dan bakteri yang menular melalui air mani, cairan vagina, dan darah. Meskipun tidak 100% efektif, penggunaan kondom yang tepat sangat penting dalam pencegahan IMS.

- **Vaksinasi HPV dan Hepatitis**

Melakukan vaksinasi HPV, merupakan cara yang efektif untuk mencegah penularan penyakit seksual. Vaksin ini dapat melindungi diri dari berbagai virus HPV yang bisa menyebabkan kutil kelamin atau bahkan kanker serviks. Jika ternyata sudah memiliki virus HPV di dalam tubuh, vaksin ini juga dapat membantu mencegah virus jenis lainnya yang mungkin menular dari orang lain. Selain HPV, terdapat juga jenis vaksin untuk pencegahan PMS lainnya, seperti vaksin hepatitis.

Pastikan SahabatJIH menghindari penyakit menular seksual, dengan melakukan berbagai cara pencegahan tersebut di atas. Jika SahabatJIH mempunyai keluhan atau pertanyaan tertentu, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Kulit dan Kelamin di Rumah Sakit "JIH"

KELUARGA

HARUS GIGIH DAN JUJUR

Semangat Dhika Berbisnis Tas Branded

SEORANG pengusaha wanita yang merintis dari nol, memang bisa menjadi motivasi bagi orang lain. Perjuangan, semangat, dan kerja keras para wanita sukses dapat menginspirasi para wanita yang sedang berusaha merintis usaha dari level bawah.

Salah satunya ialah Dhika Twintya Sakti. Dhika merupakan sosok pebisnis muda yang merintis usaha jual beli tas branded, secara online. "Awalnya memang saya suka jualan. Dari SMA sudah suka berjualan tas. Makin ke sini, saya seriusin. Akhirnya tas ori dengan brand-brand internasional yang sudah dikenal luas, dan lainnya," tuturnya.

Dhika berkisah awal mula usahanya. "Nah jadi saya tuh awalnya emang dasarnya suka dagang. Dari dari sekolah sudah dagang tas, tapi awalnya tuh kayak bikin tas yang hand made gitu. Harganya seratusan ribuan lah gitu. Jaman kuliah, tidak diperbolehkan jualan tas oleh orang tua. Hal itu karena dapat mengganggu fokus belajar. Padahal lumayan menambal jajan waktu itu ya. Orientasi jualan tas itu kan, punya keuntungan," ujar Dhika.

Dhika pun pernah melamar kerja di bank seusai lulus kuliah, namun tidak berhasil. Dari situ, ia justru berpikir untuk lebih memfokuskan bisnis tas miliknya. Tahun 2015, ia mulai mengatur keuangan dari bisnis tas.

"Dari keuntungan, bisa disimpan untuk jadi cash flow untuk stock barang, dan menaikkan jenis dan nominal barang yang dijual. Dari yang handmade, biasa, menjadi luxury branded hingga saat ini. Marketnya pun sudah terbentuk," ucap

Dhika.

Selain menjual tas, Dhika pun turut berbisnis di aesthetic. Ia bersama kakaknya yang seorang dokter membangun klinik kecantikan Lajolie di Yogyakarta, dari hasil keuntungan bisnis tasnya.

Harus Matang Dulu

"Dalam berbisnis, harus matang dulu di bisnis pertama, sebelum membuat bisnis kedua. Karena bisnis pertama itu sebagai pondasi. Dan ekstra effort juga, karena saya kan bisnis barang lalu bisnis jasa," tuturnya.

Bagi Dhika, bisnis tas dan jasa aesthetic sudah dipikirkan secara jangka panjang. "Tas yang saya jual merupakan barang koleksi mewah dengan nilai investasi. Semakin tahun, nilainya semakin naik. Misalnya serial classic dan rare, setiap tahun nilainya naik dengan signifikan. Kita



Dhika Twintya Sakti

KR-Risbika Putri

harus pinter-pinter melihat pasar sih. Dan aesthetic juga, sebuah investasi jangka panjang," tambahnya.

Bisnis tas milik Dhika memiliki pasar tertentu, karena harga jual tas yang dijual cukup tinggi. "Rentang harga tas belum sampai 200juta sih, masih di bawahnya, karena saya juga memposisikan sebagai pemakaian. Saya tetap mencoba pengalaman memakai tas tersebut, supaya bisa mengedukasi juga tentang tas yang saya jual," ujar Dhika.

Ia menambahkan, banyak pelanggannya yang dulu membeli tas miliknya, saat ini menjadi penjual juga. Hal itu justru menambah relasi dan dalam menjual dan membeli tas.

"Banyak sukanya sih, karena dapat untung. Kalau dukanya pasti ada. Dulu pernah dapat tas palsu, saat membeli ke orang. Saat itu udah saya DP, lho. Ada lagi waktu dropship, saya pernah dapat paket isi celana rumbeng. Padahal itu harganya 13 juta. Memang harus pinter-pinter cari barang sih," kata Dhika.

Bedakan Asli dan Palsu

Dalam membedakan tas

asli maupun palsu, memang tidak mudah. Pada tas-tas bermerek asli, biasanya memiliki protective metal base pada bagian dasar tas, yang fungsinya untuk mencegah tas tidak mudah tergores. Beberapa merek, bahkan memiliki standar tertentu, atau biasanya di emboss dengan logo dari merek tersebut.

Kemudian, setiap barang bermerek biasanya memiliki tag atau label yang berbentuk seperti kartu kredit yang berhologram atau embossed.

"Beberapa merek tertentu kelas dunia, biasanya juga menyertai buku kecil yang berisi informasi mengenai jenis tas dan cara perawatannya. Tetap beda, mulai dari kulit, jahitan, emboss, dan lain-lain. Saya sampai zoom pakai kamera untuk melihat jahitannya," ujarnya.

Dalam setiap bulan Dhika bisa menjual 50 barang dari bisnisnya. Dhika meraup omzet puluhan juta hingga bisa di atas seratus juta dalam kisaran bulan.

Tidak Instan

Dhika mengatakan bahwa, awal memulai bisnis itu tidak ada yang instan. Banyak teman-teman bisnisnya yang sudah menyerah, di beberapa tahun pertama. "Jangan putus asa, apa yang bisa dicoba, ya dicoba. Harus gigih dan jujur. Dan tentunya tidak konsumtif. Godaan belanja itu kan banyak, dan saat memulai bisnis pasti banyak. Berapapun keuntungan harus dicatat, meskipun nol rupiah. Agar terbiasa dalam mengelola cash flow," katanya.

Ia berharap bisnisnya berkembang, dan bermanfaat bagi banyak orang. (*3)-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

Kekerasan Psikis

Tanya:

Saya sudah berumah tangga selama 12 tahun. Suami sering berkata kata kasar menyakitkan hati. Bils suami dirumah, rasanya tidak nyaman. Saya sering mimpi buruk. Saya trauma mendengar suara suami, tiap hari saya menyakitkan. Apakah suami bisa dilaporkan ke polisi atas sikapnya menyakitkan hati saya. Terima kasih.

Natin-Karanganyar

bahwa, tindakan yang menghasilkan rasa takut kehilangan kepercayaan diri, kehilangan kemampuan untuk bertindak, perasaan tidak berdaya.

Ini merupakan kekerasan psikis. Disarankan diselesaikan secara kekeluargaan dulu. Sebetulnya bisa saja laporan ke asalkan ada bukti (visum psykiatricum dr rumah sakit tertentu) dan saksi yang menguatkan. Semoga manfaat.

Jawab:

Di dalam UU KDRT pasal 7 menyatakan

LBH Apik Yogyakarta Jalan Asem Gede Condongcatur Sleman.

KLINIK PKBI

Linu Sendi Lansia

Tanya:

Mohon penjelasan dok. Ibu saya 72 tahun mengeluh sering linu persendianya membuat malas beraktivitas. Lalu mencoba konsumsi tablet glukosamin dari temannya. Ternyata efeknya lumayan, sehingga tiap hari konsumsi glukosamin. Apakah ini baik? Apa tidak memberatkan ginjal?

Sulastrri, Bantul

Jawab:

Linu pada persendian sering di dalam dunia kesehatan dinamakan radang sendi (arthritis) atau akrab disebut rematik. Rentan dialami lansia di atas 65 tahun. Radang sendi yang sering dijumpai adalah osteoarthritis, gout arthritis, maupun rheumatoid arthritis. Kondisi yang dapat menyebabkan radang sendi adalah mengidap penyakit asam urat, memiliki riwayat cedera pada sendi, berat badan berlebihan.

Secara alami, tubuh sudah memproduksi glukosamin untuk mengoptimalkan kerja persendian. Seiring waktu dan penggunaan, produksi glukosamin ini bisa saja berkurang, misal karena peradangan pada sendi.

Glucosamine dalam kemasan suple-

men memiliki bentuk yang berbeda, mulai dari glucosamine sulfate, glucosamine hydrochloride, dan N-acetyl-glucosamine. Ketiga jenis glukosamin ini memberikan efek berbeda. Umumnya, glucosamine untuk menjaga kesehatan sendi dan tulang rawan.

Pemakaian glukosamin memberikan reaksi berbeda-beda pada tiap individu, karena tidak semua orang tepat mengonsumsi suplemen glukosamin, terlebih dalam jangka panjang (lebih dari 2 minggu). Pada orang yang sensitif, bisa saja memicu reaksi alergi, gangguan pencernaan seperti mual dan muntah, gangguan perdarahan, dan beragam efek samping lain.

Penelitian pengaruh suplemen glukosamin dalam mengatasi radang sendi, sampai saat ini belum banyak diteliti kebenaran secara medis.

Namun apabila memiliki suatu penyakit, seperti tekanan darah tinggi, diabetes, gangguan ginjal, dan gangguan jantung, konsumsi suplemen ini pun, sebaiknya tidak dilakukan tanpa resep dari dokter.

Demikian penjelasan kami dan semoga bermanfaat. Salam. □ - d

Diasuh oleh: dr J Nugrahaningtyas W Utami MKes.