

Kebiasaan Sehat Bikin Hidup Bernyala

DALAM tulisannya, Dr Monique Tello MD MPH mengungkap kehe-
ranan, bagaimana Amerika Serikat
menghabiskan banyak uang untuk
perawatan kesehatan, namun masih
memiliki salah satu harapan hidup
terendah di antara semua negara maju.
Tulisan itu dimuat di *health.harvard.
edu*.

"Mungkin sebagian dari kita yang
bekerja di bidang kesehatan telah
memandangnya salah, terlalu lama.
Gaya hidup sehat dan umur panjang,"
papar dokter Rumah Sakit Umum
Massachusetts itu.

Monique menyebut, peneliti Har-
vard TH Chan School of Public Health
melakukan studi dampak kebiasaan
kesehatan terhadap harapan hidup,
menggunakan data Nurses Health
Study (NHS) dan Health Professionals
Follow-up Study.

Para peneliti mengamati data pola
makan, aktivitas fisik, berat badan,
kebiasaan merokok, dan konsumsi
alkohol yang telah dikumpulkan dari
kuesioner yang divalidasi. Hasilnya,
ternyata kebiasaan sehat membuat
perbedaan besar.

Harapan Hidup

MENURUT analisis, orang yang
memenuhi kriteria kelima kebiasaan
tersebut menikmati hidup jauh lebih
lama daripada mereka yang tidak
memiliki.

"Orang yang tidak memiliki kebia-
saan ini jauh lebih mungkin meninggal
dini akibat kanker atau penyakit
kardiovaskular. Peneliti juga meng-
hitung harapan hidup berdasarkan
berapa banyak kelima kebiasaan sehat
ini yang dimiliki orang," jelasnya.

Monique membeber kebiasaan se-
hat yang bisa dilakukan. Pertama, pola
makan sehat. Dihitung dan dinilai
berdasar asupan makanan sehat
seperti sayur-sayuran, buah-buahan,
kacang-kacangan, biji-bijian utuh,
lemak sehat, dan asam lemak omega 3,
dan makanan tidak sehat seperti
daging merah dan olahan, minuman
manis mengandung gula, lemak trans,
dan natrium.

Kedua, meningkatkan aktivitas fisik
sehat diukur setidaknya 30 menit per
hari dengan aktivitas sedang hingga
berat setiap hari. Ketiga, berat badan
sehat. Didefinisikan sebagai indeks
massa tubuh. Keempat, merokok.
Tidak ada merokok yang sehat.
Kelima, konsumsi alkohol sedang.



ILUSTRASI JOS

Para peneliti juga mengamati data
usia, suku bangsa, dan penggunaan
obat-obatan, serta data perbandingan
dari Survei Pemeriksaan Kesehatan
dan Gizi Nasional, dan data untuk
penelitian epidemiologi milik Pusat
Pengendalian dan Pencegahan
Penyakit.

"Tidak mengherankan, semakin
banyak kebiasaan sehat yang dimiliki
orang, semakin panjang umur mereka.
Ini salah satu situasi di mana saya
berharap dapat mencetak ulang grafik
mereka untuk Anda, karena grafiknya
sangat keren," kata Monique.

Di Amerika Serikat, kata Monique,
orang cenderung menghabiskan
banyak uang untuk mengembangkan
obat-obatan canggih dan perawatan
lain untuk penyakit, daripada mencoba
mencegah.

Bagi Monique, ini masalah besar.
"Para ahli telah menyarankan cara
terbaik membantu orang membuat
perubahan pola makan dan gaya hidup
sehat pada skala besar, tingkat
populasi, melalui upaya kesehatan
masyarakat dan perubahan kebijakan,"
tandas Monique.

"Kami telah membuat sedikit
kemajuan dengan peraturan tentang
tembakau dan lemak trans.Tentu saja,
ada banyak penolakan dari industri
besar mengenai hal itu. Jika kita
memiliki pedoman dan hukum yang
membantu kita hidup lebih sehat,

perusahaan besar tidak akan menjual
banyak makanan cepat saji, keripik,
dan soda. Dan bagi perusahaan yang
bersikeras menghasilkan uang dengan
mengorbankan nyawa manusia, hal itu
membuat mereka sangat marah,"
tambah Monique.

Pentingnya Hidup Sehat

SPESIALIS komunikasi dan
pemasaran perawatan kesehatan,
Nelly Ayres menganjurkan menjalani
gaya hidup sehat, pada yang ingin
merasa prima dan tetap sehat seiring
bertambah usia.

Lewat *prime-health.co.uk*, Nelly
menyebut, menjalani gaya hidup sehat
tidak perlu rumit. Ada lima cara
menjaga kesehatan. Yaitu makan
sehat, pentingnya tidur, gaya hidup dan
aktivitas fisik, dampak kesehatan
mental, proaktif perawatan kesehatan.

"Anda tidak hanya merasa menjadi
bagian perawatan dan pengobatan
sendiri, juga membebankan tanggung
jawab kepada Anda bersikap proaktif,"
ujar Nelly.

Ditegaskan Nelly, pemeriksaan
kesehatan rutin sangat penting
memastikan tubuh dalam kondisi baik.

"Pemeriksaan ini akan membantu
mengidentifikasi perubahan atau
masalah sejak dini dan merupakan
kunci untuk hasil klinis yang baik," kata
Nelly. (Lat)

KELUARGA

KELUARGA PEDULI SANTRI

Bekali Keterampilan Arahkan Masa Depan

TAK sedikit yang mengabdikan diri un-
tuk orang lain. Berdayakan banyak orang
agar hidup mereka mapan dan terarah tan-
pa menghitung untung rugi.

Keluarga Dra Hj Siti
Hidayati salah satu am-
sal peduli orang terping-
girkan, lewat Pondok Pe-
santren Aswaja Lintang
Sango.Sejak 2006, pe-
santren di Dusun Pa-
gergunung Sitimulyo Pi-
yungan Bantul Yogya-
karta ini menampung
dan membimbing banyak
orang yang kurang ber-
untung.

"Visi kami menjadikan
santri berkualitas, man-
diri, dan bermanfaat bagi
masyarakat. Misinya
mendidik santri agar me-
iliki pemahaman men-
dalam tentang Islam dan
keterampilan sehingga
bisa mandiri," papar Hj
Siti, ketua yayasan.

Pesantren diasuh KH
Heri Kuswanto. Diurus

Laili Maharani, putri
Heri dan Siti.

Beda dengan pesantren
pada umumnya, di mana
para santri siap belajar,
yang masuk Pesantren
Lintang Songo ke-
banyakan anak terbuang
atau korban *broken home*.
"Mereka dimasukkan
orangtua, saudara, atau
pihak lain. Dititipkan.
Kami terima dengan
syarat bisa merawat diri
sendiri. Seperti mencuci
pakaian, mandi, member-
sihkan lingkungan. Yang
tidak merepotkan orang
lain," terang Laili.

Selain belajar agama,
juga diberi keterampilan.
Selain bekal masa depan,
juga sebagai terapi.
"Kami mengacu prinsip
zikir, pikir, dan *dukir*-

dukir. Orang harus pu-
nya hubungan dengan
Tuhan, berpikir, juga
mau bekerja," kata Laili,
ibu rumah tangga ber-
usia 32 tahun.

Menampung santri
harus siap sabar dan
berkorban. Dan ini telah
menjadi pilihan keluarga
Laili. Tak ada biaya ting-
gal di pesantren. Gratis.
Bahkan kalau wali tidak
mampu membayar seko-
lah, keluarga Laili turun
tangan.

"Kami selalu bersama.
Masak dan makan ber-
sama, tidak ada yang be-
da," papar mantan Ang-
gota DPRD Bantul itu.

Sebagai agro pesan-
tren, santri diberdayakan
dalam banyak hal. Ada
pertanian, peternakan,
perikanan. Hasilnya di-
makan bersama. Kon-
vensi ini telah berjalan
belasan tahun.

Santri diajari dan di-
bimbing bikin sabun cuci

dan roti. Kemampuan itu
telah dimiliki dan di-
jalankan. "Adik-adik bi-
kin kue yang dititipkan di
sekolah-sekolah. Semen-
tara sabun hanya untuk
kalangan sendiri, sebagai
oleh-oleh. Belum diko-
mersialkan," terang Laili.

Lewat pendampingan
kekeluargaan itu, hasil
nyata dituai. Yang tidak
tinggal di pesantren lagi,
akhirnya bisa mandiri.

"Yang dulu latihan ny-
opir di sini, sudah ada
yang jadi sopir travel.
Bahkan ada yang sudah
bisa punya mobil sen-
diri," papar Laili.

Keberhasilan santri ke-
banggaan Laili dan kelu-
arga. Apa yang telah
diperjuangkan tidak sia-
siap.

Tak Terbatas Usia

TIDAK ada ketentuan
usia masuk pesantren
ini. Laili menyebut ada
santri berusia 70 tahun.
"Juga tidak ada batasan,
sampai berapa lama ting-
gal di sini. Terserah
mereka. Ada yang dua
hari sudah kabur. Ada
yang sudah 15 tahun,"
ujar Laili.

Beragam suka duka
menguar selama mem-
berdayakan 50-70 santri.
Laili menyebut, kelu-
arganya sering *ngoyak-oyak*
agar mereka berangkat
sekolah. Belum lagi jika
ada masalah, yang mem-
buat keluarga terseret.
Namun semua itu dinik-
mati dengan legawa.

"Bagi kami, para santri
merupakan 'wali' yang
mendatangkan banyak
hal baik. Mereka kelu-
arga kami," papar Laili.

(Latief)-d



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealth corner
Tanya jawab kesehatan

Gizi Lansia

Andriarini Candra Dewi SGz

MENURUT Undang-Undang Republik Indonesia
Nomor 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut
Usia, lanjut usia (lansia) seseorang yang telah
mencapai usia 60 tahun ke atas.

Pada tahap ini individu mengalami banyak
perubahan baik secara fisik maupun mental,
khususnya kemunduran dalam berbagai fungsi dan
kemampuan yang pernah dimiliki. Perubahan
penampilan fisik sebagian proses penuaan normal,
seperti rambut yang mulai memutih, kerut-kerut
ketuaan wajah, berkurangnya ketajaman panca
indra, serta kemunduran daya tahan tubuh,
merupakan ancaman bagi integritas orang usia lanjut.

Permasalahan gizi lanjut usia merupakan
serangkaian proses masalah gizi yang
berkesinambungan sejak fase muda. Bertambahnya
usia fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat
proses penuaan, sehingga penyakit degeneratif
banyak muncul pada lanjut usia. Masalah gizi pada
lansia meliputi:

1. Obesitas: Disebabkan pola konsumsi makanan
yang banyak mengandung lemak, protein dan
karbohidrat. Kelebihan gizi pada lansia akan berakibat
obesitas, dan dapat pula disertai dengan munculnya
penyakit metabolisme seperti diabetes mellitus dan
dislipidemia, di mana perlu pengelolaan dietetik
khusus.

2. Malnutrisi. Kondisi kekurangan gizi pada lansia
disebabkan beberapa hal bersifat primer dan
sekunder. Penyebab primer meliputi ketidaktauhan
isolasi sosial, hidup sendiri, gangguan fisik, gangguan
indra, gangguan mental, kemiskinan, dan iatrogenik
(kondisi pada lansia yang mendapat diet lambung
jangka panjang yang berakibat pada kekurangan
vitamin C). Penyebab sekunder meliputi gangguan
nafsu makan, gangguan mengunyah, malabsorpsi,
obat-obatan, peningkatan kebutuhan gizi, dan
alkoholisme.

Rekomendasi Gizi Seimbang Lansia

1. Jaga keseimbangan energi untuk mencapai dan
menjaga berat badan normal. Pola makan sehat
diutamakan seperti asupan makanan dan minuman
yang padat gizi.
2. Batasi konsumsi gula, karbohidrat sederhana
termasuk tepung-tepungan, garam dan lemak jenuh.
Konsumsi gula, garam dan lemak berlebihan dapat
meningkatkan risiko lansia untuk mengalami
hiperglikemia, hipertensi, hiperkolesterolemia, stroke,
penyakit jantung dan diabetes. Kementerian
Kesehatan (Kemenkes) menyarankan batas
konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL) per orang per
hari, yakni 50 gram atau 4 sendok makan gula, 2.000
miligram natrium/ atau 5 gram atau 1 sendok teh
garam (natrium/sodium), dan lemak hanya 67 gram
atau 5 sendok makan minyak goreng.
3. Konsumsi sumber kalsium. Kepadatan tulang

lansia mulai berkurang sehingga berisiko
pengerosan tulang dan gigi. Karena itu, lansia
dianjurkan mengonsumsi makanan kaya kalsium,
seperti susu yang berperan menjaga kesehatan dan
kekuatan tulang, ikan, sereal, atau sayuran hijau tua.
Bisa mengonsumsi susu rendah lemak atau bebas
lemak tiga porsi sehari.

4. Konsumsi serat cukup dapat mencegah dan
mengatasi masalah sistem pencernaan lansia, seperti
sembelit. Selain itu serat dibutuhkan mengontrol
kadar lemak dan gula dalam darah. Dapat mengurangi
risiko penyakit jantung dan diabetes tipe 2. Kebutuhan
gizi dapat dipenuhi dengan mengonsumsi setengah
cangkir sayuran matang atau satu buah berukuran
sedang, seperti apel, pisang setiap hari. Sumber serat
antara lain sayur-sayuran, buah-buahan, biji-bijian,
dan produk <1>whole grain<P> sebagai sumber serat
makanan dan kalium, terutama sayuran yang
berwarna hijau, merah atau orange.

5. Minum air putih sesuai kebutuhan. Anjuran
konsumsi air untuk lansia adalah 1500-1600 ml
(sekitar 6 gelas) per-hari atau 25-30 ml/kgBB per
hari.

6. Konsumsi sumber vitamin D. Vitamin D
membantu penyerapan kalsium dan memperlambat
hilangnya kalsium pada tulang. Vitamin D yang
sumber utamanya sinar matahari dibutuhkan untuk
menjaga kesehatan tulang lansia. Sumber vitamin D
antara lain ikan salmon, telur, atau susu.

7. Konsumsi sumber vitamin B12. Umumnya lansia
kekurangan vitamin B12. Kekurangan vitamin B12
dapat menyebabkan depresi, paranoid, hilang ingatan
dan lainnya. Untuk memenuhi kebutuhan gizi ini
dengan mengonsumsi makanan kaya akan vitamin
B12 seperti daging, produk susu, ikan, telur, atau
sereal.

8. Konsumsi sumber vitamin B6. Vitamin B6
membantu meningkatkan fungsi kognitif atau fungsi
otak lansia. Untuk memenuhi kebutuhan vitamin B6
dapat mengonsumsi makanan seperti ikan, daging
unggas, kacang-kacangan, kentang, pisang dan
alpukat.

9. Konsumsi sumber vitamin K untuk meningkatkan
fungsi kognitif serta mobilitas, yang menurun seiring
bertambahnya usia. Untuk memenuhi kebutuhan
nutrisi ini dengan mengonsumsi satu cangkir sayuran
hijau seperti brokoli, bayam, asparagus, atau buah-
buahan seperti alpukat, blueberry, kiwi setiap hari,
atau dengan menambahkan minyak kedelai atau
minyak zaitun dalam konsumsi makanan.

10. Pola makan yang sehat harus mencegah
penyakit terkait makanan.

11. Tetap melakukan aktivitas fisik. Melakukan
aktivitas fisik ringan seperti berjalan santai,
bersepeda, berkebun, yoga atau senam lansia. (*)



Cerai di Mana

Tanya:

Saya menikah di KUA Sumatera. Sudah 6 tahun tinggal dan ber-KTP Yogyakarta.
Karena suami sering selingkuh dan KDRT, saya berniat gugat cerai. Di manakah saya bisa
ajukan permohonan gugat cerai suami? Apakah saya harus balik dulu ke Sumatera?

Nina, Yogya

Jawab:

Ibu Nina bisa mengajukan permohonan sesuai tempat tinggal dan KTP, yaitu di
Yogyakarta. Pengajuan gugatan harus disertai alasan dan bukti kuat, serta sudah
berpisah rumah (tempat tinggal) selama enam bulan.



Cacar Monyet

Tanya:

Dok, saya ingin bertanya tentang cacar
monyet yang saya dapat dari pesan berantai
akhir-akhir ini. Mohon dijelaskan mengenai
cacar monyet, karena saya tidak terlalu pa-
ham. Terima kasih.

Ian, Sleman

Jawab:

Penyakit yang disebabkan virus or-
thopoxvirus, yang menyebar melalui kontak
dengan orang atau hewan yang terinfeksi.
Pada Juli 2022, WHO menetapkan cacar
monyet sebagai darurat kesehatan global
setelah penyakit ini terdeteksi lebih di 70 ne-
gara, dengan jumlah kasus mencapai belasan
ribu jiwa.

Cara penularan

Cairan pengidap atau monyet yang terinfek-
si. Sedangkan ibu hamil akan menularkan
kepada bayi melalui placenta (umumnya
melalui perlukaan).

Faktor Risiko

1. Kontak langsung atau mengonsumsi pro-
duk olahan dari hewan terinfeksi.
2. Kontak langsung dengan pengidap cacar
monyet.

Masa inkubasi: 5-21 hari setelah paparan.
Ciri-ciri dan gejala cacar monyet:

1. Demam. Kondisi ini merupakan gejala awal
yang dialami saat seseorang mengalami
monkeypox.
2. Lemas. Selain demam gejala selanjutnya
adalah lemas yang menandakan bahwa

terjadi infeksi.

3. Sakit kepala parah. Seseorang yang ter-
jangkit monkeypox juga akan merasakan
sakit kepala yang parah.
4. Pembengkakan kelenjar getah bening, di-
tandai terdapat benjolan di bagian leher, keti-
ak atau selangkangan.

Biasanya 1-3 hari setelah mengalami gejala
awal, pengidap cacar monyet akan meng-
alami ruam. Ruam tersebut bisa muncul di be-
berapa bagian tubuh, seperti wajah, tangan,
kaki, mulut, area genital, hingga pada area
mata. Gejala dialami selama 2-4 minggu bi-
asanya kondisi ini akan menghilang sendiri.

Pencegahan

- Hindari kontak dengan hewan yang dapat
menjadi reservoir virus (termasuk hewan
yang sakit atau yang ditemukan mati di
daerah di mana cacar monyet terjadi).
- Hindari kontak dengan bahan apa pun,
seperti tempat tidur, yang pernah bersen-
tuhan dengan hewan yang sakit.
- Pisahkan pasien yang terinfeksi dari orang
lain yang mungkin berisiko terinfeksi.
- Lakukan cuci tangan yang baik dan benar
setelah kontak dengan hewan atau manu-
sia yang terinfeksi.
- Menggunakan alat pelindung diri (APD)
saat merawat pasien yang terinfeksi.
- Memasak daging dengan benar dan
matang. (*)-d

Diasuh:

dr J Nugrahaningtyas W Utami MKes



KR-Istimewa

Laili Maharani (kanan) bersama santri bikin kue.