

Mengenal Vitamin D dan Manfaatnya

VITAMIN D adalah salah satu nutrisi yang sangat dibutuhkan oleh tubuh kita. Dalam masyarakat awam, Vitamin D juga dikenal dengan istilah vitamin sinar matahari. Mengapa demikian? Karena tubuh kita bisa memproduksi Vitamin D ketika berada di bawah sinar matahari. Namun, tidak hanya itu saja sumbernya. Vitamin D juga bisa didapat dari makanan seperti minyak ikan, ikan salmon, jamur, susu, telur dan sereal.

Vitamin D sendiri memiliki berbagai macam manfaat. Vitamin D memiliki peran penting dalam kesehatan tulang karena dapat mempermudah penyerapan kalsium dan fosfor, sehingga bisa membantu mencegah osteoporosis. Manfaat lainnya adalah Vitamin D mampu mengatur mood seseorang agar lebih baik, sehingga bisa mencegah terjadinya depresi dan masalah kejiwaan lainnya. Dan manfaat yang tidak kalah penting lainnya adalah,



dr. Anak Agung Ayu Trisna.

Vitamin D mampu meningkatkan dan memperkuat sistem imun tubuh kita. Bila kekurangan Vitamin D, akan membuat seseorang menjadi rentan terkena penyakit, termasuk penyakit pada saluran pernafasan, tak terkecuali infeksi Covid yang saat ini kasusnya masih banyak terjadi.

"Sayangnya, hasil riset menunjukkan bahwa kejadian kekurangan Vitamin D di Indonesia masih relatif banyak. Padahal, Indonesia adalah negara tropis dimana matahari bersinar hampir sepanjang tahun, sehingga seharusnya kondisi ini bisa dimanfaatkan untuk menambah

asupan Vitamin D," kata dr. Anak Agung Ayu Trisna, dokter pelayanan medis Laboratorium Klinik Pramita Yogyakarta.

Ditambahkan, sangat penting untuk kita mengetahui bagaimana sebenarnya kadar Vitamin D di dalam tubuh kita sendiri, terutama di masa pandemi Covid seperti ini. Apakah kita kekurangan atau sudah dalam kondisi cukup? Sebaiknya, segera periksakan kadar Vitamin D di Laboratorium Klinik.

Anti Oksidan

Antioksidan adalah substansi yang diperlukan tubuh untuk menetralkan radikal bebas, dan mencegah kerusakan yang ditimbulkannya. Dengan melengkapi kekurangan elektrolit yang dimiliki radikal bebas, dalam menghambat terjadinya reaksi berantai dari pembentukan radikal bebas yang dapat menimbulkan stress oksidatif.

Radikal bebas adalah spesialis yang tidak stabil karena memiliki elektron yang tidak berpasangan dan mencari pasangan elektron dan makromolekul biologi. Kondisi oksidasi dapat menyebabkan kerusakan protein, DNA, terjadinya kanker, proses penuaan dini, jantung koroner, diabetes melitus dan penyakit lainnya. Antioksidan juga melindungi sel dari efek bahaya radikal bebas. Vitamin D merupakan salah satu sumber antioksidan disamping vitamin C dan vitamin A.

Sedang vitamin D3 disebut juga cholecalciferol, berasal dari 7 dehydrocholesterol, dengan bantuan sinar matahari akan diubah menjadi vitamin D3. Bersama dengan asupan sumber vitamin D3 dari makanan seperti ikan, susu, buah buahan dan cereal akan disimpan dalam hati. Lalu dengan bantuan enzim akan dikeluarkan menuju ginjal dan disalurkan ke target organ seperti usus dan tulang. Kekurangan vitamin D3 dapat terjadi karena kurangnya fungsi kelenjar paratiroid dan kurang terkena sinar matahari.

Penelitian membuktikan, pemberian calcitrol (bentuk aktif vitamin D3) berfungsi menghambat proses pertumbuhan sel kanker, dengan cara menghambat proliferasi dan metastase. (Fia)

RUMAH SAKIT "JIH" EMERGENCY CALL 0274-4663555

JiHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

Cara Enak Atasi Break Out

MENGHADAPI "new

Oleh: Afifah Fitri Nuryanti SGz (Ahli Gizi)

vitamin dan mineral seperti vitamin C, E, beta karoten dan

normal" atau pola kebiasaan hidup baru ditengah pandemi covid 19 yang masih berlangsung ini, kita dituntut untuk selalu mengikuti protokol kesehatan. Protokol kesehatan ini, meliputi pembatasan interaksi fisik dan penerapan perilaku hidup bersih sehat. Selain itu, kita juga diwajibkan untuk selalu memakai masker di segala aktivitas sehari – hari. Pemakaian masker yang dilakukan yang merupakan kebiasaan baru, pasti akan menimbulkan beberapa efek untuk kulit yang tertutupi seperti di area T wajah dan dagu, akan muncul reaksi iritasi yang dapat berupa jerawat atau yang sering di sebut dengan break out.

Tentunya kita akan merasa risih dengan break out ini. Sebenarnya apa saja sih penyebab dari break out? Break out dapat terjadi karena beberapa faktor mulai dari faktor hormon, stress, inflamasi, dan faktor perilaku. Faktor inflamasi inilah yang erat kaitannya dengan gizi. Sering konsumsi makanan yang manis atau berasal dari karbohidrat sederhana seperti kue manis, minuman softdrink, dessert secara berlebihan dapat meningkatkan kadar gula dalam darah yang dapat memicu kenaikan produksi hormon insulin dalam tubuh supaya kadar gula dalam darah kembali dalam batas normal. Peningkatan hormon insulin ini, memicu reaksi inflamasi/ peradangan di tubuh contohnya seperti jerawat. Selain inflamasi karena dari makanan, jerawat juga dapat disebabkan karena inflamasi dari luar tubuh. Contohnya penggunaan masker yang dapat meningkatkan gesekan dengan kulit wajah, menjadi salah satu penyebab break out ditengah pandemi ini.

Lalu, kira-kira bagaimana ya meringankan break out atau jerawat ini? Tentunya dengan pemakaian produk skincare yang tepat, menjaga kebersihan kulit dan juga harus dibarengi dengan asupan gizi yang tepat sebagai salah satu pendukung percepatan kesembuhan inflamasi. Konsumsi makanan mengandung

likopen dapat membantu dalam meringankan gejala breakout.

Vitamin C terdapat pada semua sayur dan buah, dan terbanyak



terdapat pada buah jambu biji merah. Vitamin E terdapat pada sumber biji-bijian seperti biji bunga matahari, almond, dls. Beta karoten dapat ditemukan pada wortel dan semua sayur dan buah berwarna orange kemerahan. Sedangkan likopen, terdapat di sayur dan buah yang berwarna merah seperti tomat.

Vitamin dan mineral tersebut, memiliki fungsi yang sama yaitu sebagai anti inflamasi dan juga antioksidan, yang baik untuk kesehatan kulit. Mungkin bisa dicoba dengan konsumsi mixed juice yang terdiri dari tomat, lemon/ jeruk dan wortel tiap hari 1-2 gelas dan kita lihat perkembangannya. Tentunya tetap harus mengurangi konsumsi makanan tinggi lemak, seperti gorengan dan gula ya, karena dapat memperburuk reaksi peradangan. Selain itu, cukup minum air putih 8 gelas/ hari juga sangat dianjurkan. ***

KELUARGA

Kreatif Tiada Henti di Masa Pandemi

MASA pandemi Covid-19 yang berkepanjangan bisa membuat hati dan pikiran menjadi galau. Ada banyak cara yang dilakukan untuk tetap kreatif, meski harus jaga jarak atau memilih di rumah saja.

Salah satunya adalah SwaraMar, yang membuat video musik keluarga dan ditayangkan di media sosial. Personel SwaraMar adalah kakak beradik, Retno Dewi Martami, Agustina Harliyanti, Woro Yulita Triharjanti. Juga anak mereka Basya Annisa Yanwar dan Amanda Ayu Kencana.

"Awalnya ide pembuatan video music keluarga itu muncul dari Lieta. Sebelumnya, Ibu Lieta pernah membuat video music bersama teman-teman SMA dan diunggah di YouTube. Nah, disaat pandemi ini Ibu Lieta mengajak kami semua untuk membuat video music keluarga dengan tema 'Di Rumah Aja'. Jadi, kami membuat rekaman vocal dan gambar video sendiri-sendiri di rumah masing-masing, kemudian seluruhnya digabungkan (di-compile) menjadi satu vi-

deo music," kata Agustina Harliyanti yang akrab dipanggil Lieta.

Dikatakan, project pertamanya adalah meng-cover lagu yang menjadi soundtrack sinetron Keluarga Cemara yang dinyanyikan oleh Bunga Citra Lestari dengan judul 'Harta Berharga'.

"Pada saat kami mengunggah video music kami yang berjudul Harta Berharga, kami menggunakan nama The ReNaTa Fam (ReNaTa adalah singkatan dari Remi Lieta dan Fam adalah Family). Nama itu kami gunakan untuk menunjukkan bahwa kami adalah keluarga dari Remi, Lieta, dan Lieta," jelasnya.

Tak disangka, ternyata setelah itu merasa asyik dan ingin membuat video music lagi. Kemudian muncullah ide baru, menggarap project berikutnya yang digagas oleh

Lieta. Untuk project yang kedua ini, memilih untuk meng-cover lagu barat yang aslinya dinyanyikan oleh Little Mix dengan judul 'Love Me Like You'.

"Untuk penampilan kami yang kedua ini kami menggunakan nama yang berbeda, yaitu SwaraMar, ujar Woro Yulita Triharjanti (Lieta).

Latar belakang bergantinya nama dari The ReNaTa Fam menjadi SwaraMar sebenarnya cukup sederhana. Jika awalnya video music kami diunggah melalui YouTube Channel Lieta, maka untuk video music berikutnya ingin mengunggahnya melalui channel keluarga.

"Awalnya, kami berniat membuat channel keluarga dengan nama The Renata Family, tapi setelah kami telusuri ternyata nama Renata sudah banyak sekali digunakan sebagai

nama channel di YouTube. Akhirnya kami mengganti nama grup keluarga kami dengan nama 'SwaraMar' (Swara menunjukkan olah vocal sedangkan Mar adalah singkatan dari nama orangtua/kakek kami yaitu Martomo)," kata Lieta.

Saat ini, Lieta juga berkreasi dengan membuat video musik bersama teman seangkatannya alumnus Padmanaba 1989.

Pengaruh Positif

Saat ditanya suka dukanya, kompak dijawab lebih banyak sukanya daripada dukanya. Suka karena ini grup keluarga yang bisa dibalang lebih jarang (langka) keberadaannya. Apalagi tidak terlalu banyak grup musik yang seluruh anggotanya, berada dalam satu hubungan keluarga.

Untuk dukanya sendiri sebenarnya bisa dibalang sangat sedikit. Paling hanya masalah kedisiplinan anak-anak saja untuk merekam vocal dan gambar videonya. Ya selayaknya anak-anak, kadang mereka harus diingatkan terus untuk segera melakukan rekaman.

SWara Mar menyebut, berkreasi dengan membuat video music memberi pengaruh positif, baik terhadap hubungan kekeluargaan maupun terhadap skill bermusik kami. Dengan adanya project pembuatan video music ini pastinya dituntut untuk bisa kreatif baik dalam pemecahan suara (suara tinggi atau rendah) maupun improvisasi vocalnya. Sebisa mungkin kami menciptakan sendiri hal-hal tersebut.

Personel Swara Mar menyebut, pandemi merupakan suatu kondisi tak menyenangkan yang tiba-

tiba datang tanpa bisa ditolak dan membuat resah serta khawatir. Karena adanya pandemi ini, dipaksa untuk selalu berhati-hati dan waspada terhadap semua orang, bahkan terhadap keluarga sendiri. Intinya, harus saling menjaga satu sama lain agar terhindar dari

penyakit mematikan (Covid-19) yang menyebabkan pandemi ini.

Meskipun demikian, jika mau jujur sebenarnya ada juga hal-hal positif yang bisa diambil hikmahnya dari terjadinya pandemi ini. Misalnya, hidup lebih sehat, karena lebih banyak mengonsumsi ma-

kana yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh, kebersihan diri lebih terjaga dengan sering mencuci tangan dan menggunakan sanitazer, serta meningkatnya kualitas hubungan keluarga, karena lebih banyak di rumah dan berkumpul bersama keluarga. (Fia)-d

Tampilkan Sajian yang Menarik

SELALU berkreasi dan berinovasi. Itulah yang dilakukan Wiwik Ariana Wahyuningrum, pengelola Ariana Catering, Jl Cendrawasih Demangan Yogyakarta. Selama ini, Wiwik menjalankan catering untuk Taman Kanak-kanak dan SD ternama di Kota Yogya, juga pesanan untuk berbagai event. Namun, selama pandemi Covid-19 ini Ariana berkreasi dengan sajian citarasa sesuai selera konsumen.

"Dari sisi ekonomi, kami harus selalu berpikir ide-ide yang lebih baik, supaya tetap bisa menghasilkan produk ke masyarakat," kata ibu dua anak ini.

Dikatakan, Ariana Catering memproduksi makanan yang jarang dijual di restoran, seperti sate ayam ponorogo, homemade pizza, ayam bakar dengan lalapan, sambal dan urap. Juga sambal-sambal yang jarang ada di toko seperti sambal kecombrang, sambal kemangi. Inovasi lain menawarkan hampers atau bingkisan hadiah dalam bentuk makanan atau cake dan lainnya.

Untuk uji coba produk, biasanya di lingkungan keluarga dulu, lalu ke teman dekat, jika cocok dan enak serta prosesnya tidak rumit, lalu ditawarkan ke konsumen. Ternyata, aneka tumpeng, sate ayam ponorogo, sambal kecombrang dan bingkisan roti serta cake, banyak diminati konsumen.

Untuk mengenalkan produk, Wiwik memposting melalui grup Whatsapp dan media sosial lainnya serta leaflet dan brosur. Menampilkan sajian yang menarik, ternyata mengundang konsumen untuk jadi pelanggan.

Jasa pengiriman online, juga turut berperan. Lewat jasa ojek online, terasa menguntungkan, karena pengiriman bisa cepat, aman dan sampai pelanggan



Wiwik dengan bingkisan produknya.

dalam kondisi baik.

Wiwik mengatakan, membuka usaha catering sejak 2005. Saat muncul Covid-19, sangat sedih karena tak ada pesanan, padahal harus menanggung beberapa karyawan. Dengan kreativitas mengolah makanan, kini dirinya bisa mulai mengatasi kondisi dengan tetap memberikan pelayanan yang baik bagi pelanggan.

Kepada karyawan, Wiwik membekali info seputar kesehatan selama Covid-19, supaya bisa menjaga diri masing-masing. "Menghadapi Covid, kami harus disiplin diri dan keluarga sesuai protokol kesehatan, juga saat menjalankan usaha. Tentu kami akan terus berkreasi dan menciptakan sajian masakan yang disukai dan tentu saja enak dan sehat," kata Wiwik. (Fia)-d



Anggota SwaraMar masih dalam ikatan keluarga