

Senam Jantung Kendalikan Tekanan Darah

Oleh: dr.J. Nugrahaningtyas W.Utami,M.Kes*)

SALAH satu masalah kesehatan utama di dunia dan Indonesia, salah satunya adalah tekanan darah yang tinggi (hipertensi). Hal ini dikarenakan tekanan darah tinggi (hipertensi) dapat menimbulkan penyakit jantung dan juga stroke. Baik penyakit jantung maupun stroke, merupakan penyakit yang dapat menimbulkan efek yang tidak diinginkan yaitu kematian.

Peringkat 10 Besar

Menurut Kemenkes, dikatakan mengalami tekanan darah tinggi (hipertensi) apabila tekanan sistolik nya adalah tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg, dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg atau biasa di tulis > 140/90 mmHg. Sedangkan tekanan darah normal, berkisar di angka 120/80 mmHg.

Selain itu Kemenkes juga menyatakan bahwa, hipertensi disebut juga sebagai silent killer karena merupakan penyakit mematikan, memicu terjadinya penyakit lain serta dapat meningkatkan resiko penyakit degenerative.

Sampai saat ini, hipertensi masih menduduki peringkat 10 besar penyakit penyebab kematian di Indonesia. Bahkan di Indonesia, dijumpai penderita hipertensi yang masih berusia remaja (18 tahun). Dampak dari hipertensi ini dapat mengalami komplikasi stroke, penyakit ginjal, gagal ginjal, bahkan ada yang mengalami kebutaan.

Sedangkan pada lansia dengan bertambahnya usia, dapat menyebabkan terjadinya penurunan fungsi fisik (kebugaran jasmani) dan psikologis, sehingga dapat menimbulkan keterbatasan gerak fisik. Keterbatasan fisik tersebut, menyebabkan lansia mengalami kesulitan beradaptasi dalam proses penuaan, serta dapat menyebabkan depresi tingkat ringan, sedang, dan berat.

Salah satu dampak dari penurunan derajat kebugaran sebagai bentuk keterbatasan proses adaptasi tersebut adalah, terjadinya kenaikan tekanan darah (hipertensi).

Kedadaan stress atau depresi, dapat memicu hormone yang dapat memvasokonstriksi pembuluh darah, sehingga dapat meningkatkan tekanan darah.

Penanganan hipertensi dapat berupa penanganan farmakologi dengan pengobatan modern, dan



KR-1st

Senam Jantung bisa merilekskan pembuluh-pembuluh darah.

pengananan non farmakologis dengan cara memperbaiki pola hidup, mengurangi asupan garam dan lemak, mengurangi asupan alkohol, berhenti merokok, mengurangi berat badan bagi penderita obesitas, meningkatkan aktifitas fisik, olahraga teratur. Salah satu dari aktifitas olahraga aerobik yang umum di masyarakat adalah, olahraga senam jantung sehat.

Rawat Pembuluh Darah

Senam Jantung Sehat adalah olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar dan kelenturan sendi, serta upaya memasukkan oksigen sebanyak mungkin. Tujuan olahraga senam jantung adalah untuk menyehatkan jantung. Selain itu senam jantung bertujuan merawat jantung dan pembuluh darah. Pembuluh darah yang sehat, membuat kerja jantung menjadi optimal, karena kedua organ tersebut bekerja saling berhubungan. Senam jantung menjadi salah satu olahraga atau aktivitas fisik, yang dapat menurunkan resiko terjadinya penyakit kardiovaskular.

Dengan melakukan senam jantung, diharapkan akan memperlancar aliran darah ke seluruh tubuh dalam 24 jam. Apabila usia bertambah, maka performa jantung akan menurun. Dengan demikian olahraga senam jantung yang berintensitas aerobik ini ditambah dengan olahraga yang dapat memberikan kelenturan, kekuatan dan peningkatan otot-otot secara murah, mudah, meriah, massal, manfaat dan aman.

Durasi30 Menit

Jantung dikatakan dalam kondisi baik, jika denyut nadi normal dan stabil. Mekanisme penurunan tekanan darah setelah berolahraga mengikuti senam jantung, adalah karena olahraga dapat merilekskan pembuluh-pembuluh darah, sehingga dengan melebarnya pembuluh darah, maka tekanan darah akan menurun.

Senam jantung sebaiknya dilakukan 3 kali dalam seminggu dengan durasi 30 menit, agar manfaat senam jantung dapat terasa. Senam jantung ini pada umumnya dilengkapi dengan iringan musik dan dilakukan secara berulang dengan hitungan per set-nya adalah 1 sampai 8 hitungan. Senam jantung sehat menggunakan semua otot-otot besar seperti otot bahu, lengan dan kaki; otot dada seperti untuk pernapasan dan jantung. Olahraga ini disebut dapat menurunkan tekanan darah sistolik pada pasien hipertensi hingga 5-7 mmHg, bila dilakukan secara rutin dan teratur. Penurunan tekanan darah ini, juga menurunkan risiko terjadinya penyakit jantung hingga 20-30 persen

Variasi gerakan - gerakan yang yang dilakukan pada senam jantung terutama gerakan dasar yang memenuhi kriteria CRIPE (continous, rhythmic, interval, progresif dan endurance) sehingga sesuai dengan tahapan kegiatan yang harus dilakukan. ***

*)Dosen Fisioterapi D3, Fikes, UNRIYO



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

Senyawa Berbahaya dalam Sirup

Oleh: apt. Isti Fatimah, SFarm

BELAKANGAN ini marak terjadi peningkatan kasus gagal ginjal akut pada anak. Hal ini diduga disebabkan oleh senyawa etilen glikol (ethylene glycol) yang terkandung dalam obat sirup yang sering dikonsumsi oleh anak-anak. Sebagai langkah antisipasi, BPOM menarik beberapa obat sirup yang mengandung senyawa tersebut. Selain itu, Kementerian Kesehatan juga sudah melarang penggunaan obat sirup dan menggantinya dengan tablet yang digerus. Walaupun belum dipastikan sebagai penyebab utama kondisi di atas, etilen glikol memang dikenal sebagai senyawa yang cukup berbahaya. Gagal ginjal adalah salah satu efek samping yang disebabkan oleh senyawa tersebut. Lalu, apa sebenarnya etilen glikol ini? Mengapa kandungannya berbahaya?

Etilen glikol adalah senyawa berwujud cairan yang tidak berwarna, tidak berbau, dan memiliki rasa manis. Senyawa ini, paling sering digunakan sebagai zat anti beku (antifreeze) pada radiator kendaraan. Sesuai dengan standart baku di Indonesia, Tolerable Daily Intake Etilen glikol adalah 0,5 mg/kg berat badan per hari.

Konsumsi yang melebihi ambang batas, akan berakibat fatal bagi tubuh. Berdasarkan ketentuan BPOM, obat sirup yang beredar di Indonesia tidak boleh menggunakan etilen glikol dalam produknya. Namun, kontaminasi etilen glikol dan dietilen glikol, bisa terjadi pada obat yang menggunakan propilen glikol, polietilen glikol, sorbitol, dan gliserin atau gliserol sebagai zat pelarut. Bahan tambahan ini tidak berbahaya, dan tidak dilarang digunakan dalam pembuatan obat sirup.

Keracunan etilen glikol dapat terjadi jika kita menelan, menghirup, atau bersentuhan dengan zat kimia tersebut. Meski demikian, efek keracunan berat, termasuk gagal ginjal akut progresif atipikal, dapat terjadi jika zat kimia tersebut tertelan dalam jumlah banyak. Setelah tertelan, etilen glikol hanya membutuhkan waktu sekitar 1-4 jam untuk diserap oleh tubuh dan selanjutnya diubah menjadi senyawa beracun. Gejala keracunan etilen glikol akan muncul secara bertahap dalam 72 jam setelah zat tertelan.

Melansir Center for Diseases Control and Prevention (CDC) Amerika Serikat,

terdapat teori mengenai tiga tahap keracunan etilen glikol. Tahapan ini merupakan deskripsi teoritis dari keracunan etilen glikol. Akan tetapi perkembangan perjalanan klinis, sering kali tidak konsisten atau tidak dapat diprediksi. Satu tahap mungkin sering terjadi, sedangkan tahap lainnya mungkin tidak ada.

- Ketiga tahapan tersebut, yaitu:
- Tahap 1 (tahapan neurologis), terjadi dalam 30 menit sampai 12 jam setelah etilen glikol tertelan.
 - Tahap 2 (tahap cardio pulmonary), terjadi antara 12 dan 24 jam setelah etilen glikol tertelan.
 - Tahap 3 (tahap ginjal), terjadi antara 24 dan 72 jam setelah etilen glikol tertelan.

Untuk mengurangi risiko keracunan etilen glikol, masyarakat disarankan untuk waspada.

Menjadi konsumen cerdas, dan selalu memerhatikan beberapa hal berikut ini sebelum mengonsumsi obat:

- Membeli dan memperoleh obat hanya di sarana resmi ; yaitu apotek, toko obat, puskesmas, klinik kesehatan, atau rumah sakit terdekat
- Membeli obat secara online dapat dilakukan hanya di apotek yang telah memiliki izin Penyelenggara Sistem Elektronik Farmasi (PSEF)
- Selalu membaca dan memeriksa label kemasan, komposisi, izin edar, dan tanggal kadaluarsa sebelum membeli atau menggunakan obat
- Selalu mengonsumsi obat sesuai dengan dosis dan arahan dokter/ apoteker
- Berkonsultasi dengan dokter/ apoteker, jika tidak yakin tentang cara minum obat yang benar .***



ILUSTRASI JOS

KELUARGA

MELIHAT PROGRAM AISYIYAH

Dari 'Rumah Gizi' Hingga Perempuan Berkemajuan

PROBLEMA stunting, adalah problema besar bangsa ini. Riset studi status gizi balita mengungkap bila prevalensi stunting di Indonesia masih 27,67%. Angka prevalensi stunting tersebut masih di atas ambang batas standar WHO yaitu 20%. Ketika anak-anak adalah masa depan, pemerintah pun bekerja ekstra keras dan menetapkan target penurunan angka stunting pada tahun 2024 mencapai 14%.

“Problem tingginya angka stunting itu membuat upaya penurunan stunting menjadi salah satu di antara 10 isu strategis dalam Muktamar ke-48 Aisiyyah,” tandas Ketua Umum PP Aisiyyah Dr Siti Noordjannah Djohantini, di sela kesibukan menjelang Muktamar Aisiyyah di Gedung Walidah UMS, pekan ini.

Dan target penurunan stunting yang harus dicapai dua tahun lagi, disebutkan tentu memerlukan kerja keras dan kolaborasi banyak pihak, baik itu pemerintah termasuk organisasi masyarakat, seperti Aisiyyah. Dan ini disebutkan tentu sangat terkait cita-cita pembangunan Indonesia untuk mewujudkan Generasi Emas di tahun 2045. “Pencegahan stunting harus menjadi prioritas agar harapan tersebut bisa terealisasi,” ujarnya serius.

Berbasis Komunitas

Tidak sekadar berwacana. Kiprah dan kerja Aisiyyah yang sudah biasa terstruktur dari pusat dengan tetap memberikan kesempatan warganya berkreasi, membuahkan hasil. Dan upaya penurunan angka kasus stunting dilakukan dengan pendekatan berbasis komunitas untuk melaksanakan program ini, telah membuat beberapa pilot proyek dengan menginisiasi Rumah Gizi.

“Rumah Gizi merupakan upaya penurunan stunting berbasis komunitas. Pendekatan berbasis komunitas sangatlah penting mengingat Indonesia merupakan negara yang masyara-

katnya bersifat komunal,” jelas Sekretaris PP Aisiyyah Dr Tri Hastuti NR, sebelumnya.

Terdapat tujuh (7) program dalam Rumah Gizi, yakni edukasi bagi ibu hamil, ibu menyusui, maupun remaja perempuan. Kemudian konseling gizi maupun menyusui, pengolahan makanan bergizi, pemberian makanan bergizi dan lumbung gizi bisa berupa kebun, kolam, atau ternak untuk memenuhi kebutuhan sumber gizi. Selain itu sanitasi dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), serta dukungan keluarga maupun tokoh agama dan masyarakat.

Apa yang dilakukan Aisiyyah lewat Rumah Gizi, diharapkan dapat memberikan kontribusi pada 5 pilar penurunan stunting, sebagaimana menjadi bagian dari strategi percepatan penurunan stunting.

Pandangan Ideologis

Bukan berarti isu lain yang

digarap dalam muktamar ini tidak merupakan isu penting, atau kemudian menjadi sampingan begitu saja. Karena Muktamar ke-48 juga membahas Program Aisiyyah Periode 2022-2027, Risalah Perempuan Berkemajuan, dan Isu-isu Strategis dalam konteks Keumatan, Kebangsaan, dan dan Kemanusiaan Universal.

“Risalah Perempuan Berkemajuan, merupakan dokumen pandangan ideologis Persyarikatan Muhammadiyah Aisiyyah, tentang perempuan dalam berbagai aspek kehidupan. Pemikiran Aisiyyah tersebut, merupakan reorientasi gagasan dan kepeloporan Aisiyyah, untuk memajukan perempuan secara inklusif tanpa melihat latar belakang suku, ras, maupun agama untuk mewujudkan kehidupan perempuan yang lebih baik,” ungkapnya serius.

Noordjannah berharap, Risa-



KR-ISTIMEWA

Percontohan Rumah Gizi Aisiyyah di Cianjur

lah Perempuan Berkemajuan akan memperkaya dokumen-dokumen pandangan ideologis persyarikatan Muhammadiyah tentang perempuan. Muhammadiyah dan Aisiyyah, memang telah memiliki beberapa dokumen pandangan ideologis terkait perempuan yang menunjukkan pandangan yang berkemajuan tentang perempuan. Misal dokumen Tuntunan Mencapai Istri Islam yang Berarti yang dibuat 1939, dan memuat kelebohan perempuan bepergian tanpa mahram selama dapat diupayakan keamanannya.

“Seiring dinamima zaman, diperlukan dokumen pandangan ideologis yang kontekstual sejalan dengan kompleksitas kemajuan zaman. Ini mengacu pada dokumen Pokok-pokok Pikiran Aisiyyah Abad Kedua. Bermakna sebagai perempuan yang memiliki alam pikiran dan kondisi kehidupan yang maju dalam segala aspek, tanpa mengalami hambatan dan diskriminasi baik secara struktural maupun kultural,” lanjutnya.

Terdapat empat nilai yang menjadi landasan dari pengembangan Risalah Perempuan Berkemajuan, yaitu, pertama, karamah insaniiyyah bahwa laki-laki dan perempuan diciptakan dari nafs wahidah sebagai makhluk yang sama mulianya dengan segala potensi kemanusiaan. Kedua, perlindungan dan pemberdayaan juga menjadi nilai dasar melalui upaya pemberdayaan, penguatan keluarga sakinah, pemberdayaan pendidikan, ekonomi, hingga toleransi keberagaman. Ketiga, keadilan, yang dimaknai sebagai pemenuhan hak dan kewajiban serta kesetaraan. Ketiga, rahmah, yaitu nir-kekerasan dan Islam yang membawa perdamaian. (Fsy)-d



Menstruasi Tidak Teratur

Tanya :

Anak saya kelas 2 SMA, mengapa menstruasinya tidak teratur siklusnya. Pernah selesai mens baru beberapa hari sudah keluar lagi. Tapi kadang juga teratur beberapa bulan. Saya melarang anak saya minum minuman kemasan atau bersoda . Tapi tetangga bilang itu hanya mitos? Kondisi anak saya biasa-biasa saja tetap sehat beraktivitas, juga nafsu makan tidak berkurang.

Tisaniyarti, Bantul

Jawab:

Siklus menstruasi dikatakan tidak teratur, adalah apabila hari pertama menstruasi kurang dari 21 hari atau lebih dari 35 hari. Selain siklus yang tidak teratur, juga tidak teratur jumlah hari menstruasi juga volume darah yang dikeluarkan tidak stabil.

Secara umum, menstruasi tidak teratur dialami remaja di tahun pertama mendapatkan menstruasi. Namun apabila setelah melalui tahun pertama menstruasi dan tetap tidak teratur, maka konsultasi ke dokter/tenaga kesehatan.

Penyebab ketidakteraturan menstruasi pada remaja dapat

disebabkan

1. Pola hidup yang mungkin terjadi antara lain olah raga yang berlebihan, manajemen stress belum sempurna, penurunan berat badan yang berlebih/melakukan pengendalian diet yang berlebihan, obesitas
2. Sindroma ovarium polistik, yaitu gangguan hormone pada perempuan
3. Gangguan kelenjar tiroid. Hormon yang dikeluarkan oleh kelenjar tiroid ini mempengaruhi metabolisme tubuh. Sehingga apabila terjadi gangguan pada kelenjar

Cari faktor penyebabnya terlebih dahulu, sehingga bisa memberikan informasi yang jelas kepada dokter atau tenaga kesehatan. Minum soda saat menstruasi memang tidak dianjurkan. Kandungan kafein serta gula yang tinggi di dalamnya, dapat memperparah gejala menstruasi. Hal ini dikarenakan kafein bersifat vasokonstriktor atau mempersempit pembuluh darah, termasuk yang ada di rahim. Bila hal ini terjadi, maka akan membuat kram perut yang dialami saat menstruasi semakin berat.

Demikian penjelasan semoga bermanfaat. Salam. ☐-d



Gugatan Ditolak

Tanya:

Saya menggugat cerai suami saya di Pengadilan Agama karena suami selingkuh, hingga punya anak. Kami telah memiliki 3 anak. Saya kini mengontrak sendiri. Suami kadang ke kontrakan saya dan memaksa hubungan suami istri, meski saya menolak. Kadang saya menengok anak saya dan memaksa buat anak-anak. Hakim memutuskan menolak gugatan saya. Saya sedih, terlalu sakit bagi saya untuk kembali ke suami. Apa yang harus saya lakukan?

Nuning, Jogja

Jawab:

Bu Nuning, kami turut prihatin

masalah anda. Bu Nuning, ibu masih sering bertemu suami dan melakukan hubungan suami istri. Selain itu, ibu masih pulang ke rumah suami untuk mengurus anak-anak. Majelis Hakim menilai, ibu masih bisa bersatu kembali karena masih saling membutuhkan. Maka Hakim benar memutuskan gugatan ditolak. Kemungkinan juga, saksi-saksi yang anda hadirkan tidak menguatkan perkara. Demikian penjelasan kami. Semoga bermanfaat.

Lbh Apik Yogyakarta, Jl Kenanga No 5, Perumnas Condongcatur, Depok, Sleman. Hp. 089619225868. ☐-d