

## Jangan Biarkan Dehidrasi

**D**EHIDRASI adalah salah satu faktor yang dapat menyebabkan kulit kita menjadi kering. Kondisi ini terjadi karena kulit mengandung sekitar 30 persen air, yang berkontribusi pada kenyalan, elastisitas, dan ketahanannya.

"Kulit yang terhidrasi dengan baik dapat membantu kulit tampak sehat," ujar Ahli nutrisi dari Aria Novitasari, kemarin.

Ia menjelaskan, setiap hari, pastikan minum setidaknya delapan gelas cairan, tentunya meliputi air mineral dan minuman lain seperti teh, susu, dan kopi. Kesehatan kulit juga akan terjaga jika pola konsumsi makanan didominasi oleh makanan yang kaya akan antioksidan seperti vitamin A, C, dan E.

Rajin mengonsumsi air putih akan memberikan efek detoksifikasi di tubuh, meluruhkan racun-racun

Minum air putih akan menghidrasi sel-sel di rambut dan kuku Anda. Kelembapan ini diperlukan agar rambut senantiasa sehat dan berkilau.

Kalau Anda tidak ingin berat badan naik turun, rajin-rajinkan minum air putih. Air putih dapat membantu meluruhkan lemak dalam tubuh. Ganti minuman ringan atau kopi kesukaan Anda dengan air putih untuk mendapatkan manfaat sehatnya.

Karena itu pastikan kebutuhan air putih dalam sehari selalu tercukupi. Minum 6-8 gelas air sehari. Jika Anda melakukan aktivitas yang menghasilkan banyak keringat, konsumsi lebih banyak air putih untuk menggantikan cairan tubuh yang hilang.

### Jangan Berlebihan

Meskipun air putih tak bisa menjadi solusi ajaib untuk semua masalah kulit, mengonsumsinya secara teratur jelas bisa menjadikan kondisi lebih baik. Namun perlu diingat untuk tidak meminum air putih dalam jumlah berlebihan.

Dilansir WebMD, meminum terlalu banyak air dalam waktu singkat bisa menyebabkan hyponatremia atau dikenal juga dengan istilah keracunan air. Palsunya ginjal kita hanya mampu mengekskresikan setengah liter air dalam satu jam. Selain itu, konsumsi air berlebih bisa menyebabkan level sodium di dalam tubuh menurun drastis. Dan kondisi ini bisa membahayakan tubuh.

Dibandingkan dengan tomat, stroberi, atau jambu biji, semangka memiliki jumlah antioksidan yang lebih baik. Selanjutnya jeruk, yang memiliki berbagai macam rasa, seperti manis atau asam, dan juga memiliki tekstur yang unik.

Sayuran juga berkontribusi pada kesehatan kulit. Sayuran tertentu memiliki kandungan air yang tinggi, seperti bayam (90-99 persen) serta wortel dan brokoli (80-89 persen).

"Begitu juga dengan yogurt, acar, salad buah dan sayuran, sup dan smoothie yang baik sebagai makanan pencegah dehidrasi," terangnya. (Ati)



ILUSTRASI JOS

Oleh karena itu, sebaiknya jangan kekurangan cairan dalam tubuh.

Masyarakat perlu memperhatikan asupan makanan, saat mengalami dehidrasi. Ada banyak cara untuk memastikan kulit dapat terhidrasi dengan baik, seperti menggunakan produk perawatan kulit yang tepat untuk jenis kulit dan mengonsumsi makanan yang mendukung kesehatan kulit.

"Jika kulit terlihat kering, bersisik, atau teriritasi, mungkin sudah waktunya untuk memperhatikan hidrasi dan kebiasaan makan," katanya.

dalam tubuh yang biasanya berpengaruh pada penampilan kulit. Kotoran yang menyumbat pori-pori kulit pun terakgung dan kulit jadi terlihat lebih segar.

### Konsumsi Air Putih

Kulit harus selalu lembab dan tidak terhidrasi, agar tidak kering dan tetap lembap. Sel-sel kulit yang terhidrasi akan terjaga elastisitasnya dan memberikan penampilan kulit yang kencang dari dalam. Mengonsumsi air putih dalam jumlah cukup, menjadikan kulit tidak kekurangan cairan yang diperlukan untuk menjaga kekenyalannya.

# KELUARGA

## Main Boneka Sewajarnya Saja

**TREN** boneka arwah atau spirit doll yang ramai di kalangan artis mendapat beragam respons dari ahli. Palsunya boneka tersebut dianggap dan dirawat seperti layaknya bayi sungguhan. Nurul Hartini, Profesor dan pakar psikologi Unair mengungkapkan fenomena tersebut perlu perhatian tersendiri. Dosen Fakultas Psikologi Universitas Airlangga itu menyebut, bahwa tindakan tersebut telah mengarah kepada perilaku yang tidak wajar.

"Ketika seseorang menganggap boneka tersebut hidup dan percaya bahwa mereka akan bertumbuh besar, maka hal itu telah keluar dari batas akal sehat. Perilaku tersebut menjadi keanehan tersendiri yang disebabkan oleh berbagai faktor," ungkap Nurul. Lebih lanjut, Nurul mengungkapkan bahwa perilaku tersebut tak boleh didiamkan terus-menerus.

"Jika dibiarkan terjadi secara terus-menerus, maka akan berdampak terhadap kondisi kesehatan mental seseorang. Jika ketidakwajaran itu tidak segera dihentikan, maka berisiko pada keadaan psikopatologinya (ketidakstabilan fungsi kejiwaan yang meliputi indera, kognisi, dan emosi)," ungkapnya. Segala kondisi berisiko harus ditangani sedini mungkin agar tidak semakin sulit untuk mengembalikan kepada kondisi yang rasional dan realistis.

Bagi sebagian orang, sebenarnya boneka bisa menjadi strategi pemulihan mental. Misalnya pada orang yang pernah kehilangan anaknya.

Dalam kondisi ini, boneka dianggap bisa jadi sarana terapi psikologi. Hanya saja, semuanya tak boleh dilakukan berlebihan dan tetap harus di bawah pendampingan psikolog atau psikiater. Nurul mengun-

galkan bahwa sebaiknya boneka ini tak diperlakukan secara spesial termasuk diperlakukan seperti manusia.

Jika orang terdekat Anda menunjukkan perilaku tersebut, maka ada baiknya untuk mencari tahu alasannya. Jika alasan masih rasional maka, Nurul mengungkapkan perilaku tersebut masih dimaklumi. Lain halnya ketika ketidakwajaran semakin jelas terlihat, yakni benar-benar menganggap boneka tersebut hidup, maka kita dapat memberi nasehat bahwa perilaku mereka mulai mengkhawatirkan. "Bisa jadi mereka hanya mencari sensasi agar popularitasnya

naik," ujarnya.

"Kuncinya adalah rasional, realistis, dan proporsional. Selama tiga hal itu terpenuhi, maka kita senantiasa objektif dalam memikirkan, merasakan, dan melakukan segala hal." tegasnya. Sedangkan Psikolog dari Universitas Indonesia A. Kasandra Putranto mengatakan, konten-konten yang memperlihatkan boneka arwah, akan berdampak negatif pada anak yang menonton.

Palsunya, anak-anak bisa mempercayai keyakinan yang salah dan bertentangan dengan kenyataan. "Karena otaknya yang belum berkembang penuh, anak-anak cenderung un-

tuk mempercayai apapun yang dilihat baik secara online ataupun langsung," ujar Kasandra.

### Peran Orangtua

Oleh karena itu, orang tua berperan penting untuk mengawasi anak saat menonton konten apapun, termasuk konten spirit doll, di media manapun agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan.

Saat ini, spirit doll sedang sangat populer karena banyak artis atau figur publik yang memilikinya. Biasanya spirit doll berbentuk bayi dan para pemilik merawatnya layaknya anak sendiri. Menurut Kasandra, banyaknya orang dewasa yang memiliki spirit doll juga dapat disebabkan karena mereka memiliki kebutuhan untuk memelihara atau merawat orang lain.

Selain itu, adanya kebutuhan sosial yang tidak terpenuhi, misalnya perasaan kesepian atau tidak memiliki banyak teman sehingga menggunakan spirit doll sebagai pengganti. Kemudian,

kebutuhan untuk berimajinasi dengan peran tetantu yang dimainkan bersama boneka tersebut. Misalnya, spirit doll dapat menjadi pengganti anak bagi mereka yang menginginkan anak.

"Selain itu untuk hiburan,

konten, marketing, untuk memperoleh kekayaan dan kemasyhuran, atau memang ada gangguan seperti Anatoly Moskvina (sejarawan yang membuat mayat gadis menjadi boneka)," imbuh Kasandra.

"Sebenarnya wajar-wajar saja untuk bermain dengan spirit doll selama pemilik sadar bahwa benda itu hanya boneka dan tidak dapat menggantikan sosok anak atau teman," pungkasnya. (Rini Suryati)-f



KR - Frans Boedhi Soekamanto

Bermain boneka menyenangkan bagi anak sepanjang untuk hal positif.

**RUMAH SAKIT "JIH"**  
EMERGENCY CALL  
0274-4663555

**JiHealth corner**  
Tanya jawab kesehatan

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

## Okupasi Terapi untuk Kondisi Dewasa

Rizki Pramudya Sari, AMd Kes (Occupational Therapist)

**O**KUPASI terapi sering dikenal sebagai terapi yang dikhususkan untuk anak-anak. Keahlian okupasi terapis dibidang pediatri atau anak memang lebih dikenal oleh masyarakat. Proses terapi dengan mengajak anak-anak bermain, membuat label okupasi terapi sebagai terapi untuk anak-anak melekat dengan erat. Tetapi selain di bidang anak-anak, okupasi terapis juga dapat diberikan kepada client dewasa.

Hidup kita terdiri dari serangkaian aktivitas bermakna atau dapat kita sebut sebagai occupation. Dari bangun tidur hingga tertidur lagi, bahkan saat tidur pun merupakan aktivitas yang memiliki makna. Maka, dapat disimpulkan bahwa hidup kita tidak terlepas dari kata occupation. Occupation membawa kita berperan dalam kehidupan sehari-hari sebagai orang tua, teman, pasangan, pemain tenis, seorang artis, chef, pemain musik dan lain sebagainya. Occupation adalah semua yang dilakukan oleh orang untuk menyibukkan dirinya, termasuk mengurus diri (self-care), menikmati hidup (leisure), dan berkontribusi dalam tanaman sosial dan ekonomi dalam komunitas (productivity). Setiap orang memiliki aktivitas bermakna untuk dilakukan sehari-hari dan apabila mengalami sebuah gangguan yang menyebabkan keterbatasan fungsional, maka hal tersebut akan menghambat kemampuan dalam melakukan aktivitas yang biasa dilakukan. Kecelakaan, cedera, penyakit atau kondisi tertentu dapat menyebabkan kesulitan untuk berperan pada aktivitas sehari-hari. Sebagai contoh, orang yang mengalami cedera pada pergelangan tangan akan membuat orang tersebut kesulitan menggunakan baju, celana, menyisir rambut, menyiapkan sarapan, mengurus hewan peliharaan dan berbagai aktivitas lainnya. Orang dengan kondisi cedera traumatis pada otak akan mengalami kesulitan dalam kemampuan sensori, kognitif atau motorik sehingga mempengaruhi aktivitas kesehariannya. Dengan berbagai kondisi dewasa yang dapat menyebabkan terhambatnya occupation seseorang, maka okupasi terapis menyediakan suatu pelayanan yang dapat membantu mengoptimalkan occupation client dengan keterbatasannya.

Okupasi terapis untuk kondisi dewasa dapat diartikan sebagai terapi untuk menangani

kasus-kasus dewasa seperti gangguan neuromuskular dan muskuloskeletal yang mempengaruhi kualitas fungsional dengan tujuan untuk membantu tercapainya kemandirian dan kesejahteraan demi kepuasan hidup client tersebut. Bisa dikatakan bahwa okupasi terapis akan membantu client dengan kondisi tertentu pada kasus dewasa untuk mendapatkan kembali makna hidupnya.

Perubahan dalam aktivitas memerlukan penyesuaian untuk mencegah terhambatnya occupation seseorang di masa mendatang. Okupasi terapis memungkinkan orang sepanjang masa hidup untuk melakukan aktivitas yang diinginkan dan dibutuhkan dengan pendekatan holistik dan analisis yang berbasis ilmu pengetahuan. Okupasi terapis akan mengevaluasi kondisi dan membuat rencana terapi dengan memperhatikan keinginan dari client dan keluarga client karena okupasi terapis berfokus pada client-center practice atau berpusat pada client. Selain pada individu, okupasi terapis juga berfokus pada lingkungan yang menunjang kemandirian dan rasa well-being pada client. Occupation menjadi alat utama yang digunakan okupasi terapis dalam memberikan layanan kepada client.

Occupation yang bermakna tidak selalu menyenangkan dan tidak dapat mencapai kepuasan secara psikologis secara instan. Tetapi occupation yang bermakna dapat memberikan perasaan sehat dan sejahtera yang diperoleh dalam jangka waktu yang lama. Terapi merupakan sebuah proses yang membutuhkan waktu untuk mendapatkan efek yang lebih baik, sehingga tidak dapat diperoleh dengan waktu yang instan atau mendadak. Contohnya, bagi seorang motivator yang mengalami stroke, proses terapi untuk dapat kembali memberikan motivasi dan tampil kembali di depan khalayak ramai menjadi aktivitas yang sulit dan melelahkan, meskipun aktivitas ini termasuk occupation yang bermakna karena dapat memenuhi perannya sebagai motivator dan berkontribusi dalam masyarakat. Pengalaman menyenangkan tidak akan selalu hadir dalam proses terapi, akan tetapi proses yang panjang dan sulit tersebut akan membawa perasaan senang dan puas saat client tersebut dapat kembali melakukan aktivitasnya.\*\*\*

**LBH APIK Mengupas**  
Diasuh Lembaga Bantuan hukum  
'Asosiasi Perempuan Indonesia Untuk Keadilan' Yogyakarta  
Alamat: Jl. Damai Jl Kalitirung Jaban RT 01RW 025 Desa Sinduharjo Ngaglik Sleman. Hp 081903763537, 8179410624

## Diancam Suami

**Tanya:**  
**SAYA** ibu satu anak 4 tahun. Saya menikah di KUA. Suami mengusir anak saya dan anak dikuasai suami tak boleh ikut saya. Beberapa minggu lalu saya dapat panggilan sidang. Suami mengancam supaya saya tidak hadir sidang dan akan lapor polisi. Apa yang harus saya lakukan? (Nia, Uogja)

**Jawab:**  
**KAMI** harap ibu jangan takut dan tetap hadir di persidangan, bila memang tidak merasa bersalah. Supaya bisa memper-

juangkan hak asuh anak, hak nafkah anak, hak nafkah idah dan mut'ah. Bila takut bisa meminta jasa advokat dari organisasi bantuan hukum yang telah terakreditasi Kementerian Hukum dan HAM untuk mendampingi sampai proses selesai, tentu dengan persyaratan tertentu. □-f

Bagi yang ingin mengajukan pertanyaan mengenai masalah hukum dan kesehatan reproduksi bisa mengirim ke e-mail: [keluargakr@gmail.com](mailto:keluargakr@gmail.com)

**KLINIK PKBI**

## Pengaruh KB Steril

**Tanya:**  
**SAYA** sudah punya 3 anak, berniat KB steril. Apa efek baik buruknya bila suami atau istri yang melakukan operasi steril. Bagaimana dampaknya secara psikologis buat suami atau istri. (Winda, Sleman)

**Jawab:**  
**STERILISASI** adalah metode kontrasepsi permanen untuk mencegah memiliki anak. Pada pria dengan vasektomi sedang perempuan ligasi tuba. Jika su-

dah steril tidak bisa lagi pembuahan dalam rahim. Diskusi dengan pasangan dan konsultasi dokter sangat penting. Keuntungan pada perempuan tidak mempengaruhi produksi hormon dan tidak mengganggu siklus menstruasi dan tingkat keberhasilan tinggi. Steril pada pria tidak mempengaruhi tingkat testosteron dan tingkat libido. Masih ada risiko hamil meski sangat kecil. Bila ingin hamil lagi sulit untuk mengembalikan tuba falopi. Serta biaya relatif lebih mahal. □-f