

## Kiat Meningkatkan Kesehatan Jantung

**K**ESEHATAN juga ditentukan pola hidup sehat. Ahli jantung Amerika Serikat dr Uzochukwu Ibe MD MPH mengungkapkan tips sehat agar jantung sehat. Dikutip *healthline.com*, Ibe menyebut perubahan gaya hidup berperan dalam menyehatkan badan. Merokok salah satunya. Harus dihentikan sebagai gaya hidup demi kesehatan.

Di luar itu, ada beberapa hal lain yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan. Ada banyak langkah yang bisa diambil untuk membantu melindungi kesehatan dan pembuluh darah. Menghindari tembakau salah satu yang terbaik.

Fakta empiris, merokok salah satu faktor risiko utama penyakit jantung yang bisa dikendalikan. Jika merokok atau menggunakan produk tembakau lain, unguap Ibe, American Heart Association (AHA), National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI), dan Centers for Disease Control and Prevention (CDC) menganjurkan menghentikan.

Hal itu bisa membuat perbedaan besar bagi jantung dan kesehatan secara keseluruhan. Namun, perubahan gaya hidup lain, terutama terkait pola makan, olahraga, dan kesehatan mental, juga dapat membantu meningkatkan kesehatan jantung.

### Pola Makan

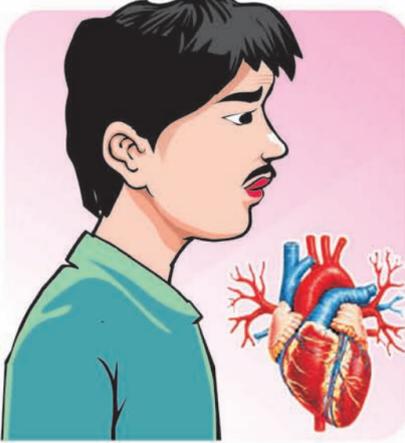
PERUBAHAN pola makan yang menyehatkan jantung, di antaranya mengelola kelebihan lemak tubuh. Di *Journal of American College of Cardiology* disebutkan, kelebihan lemak perut dengan tekanan darah tinggi dan kadar lipid darah, tidak sehat. Jika mempunyai lemak berlebih di sekitar perut, saatnya melakukan penyesuaian gaya hidup. Mengonsumsi lebih sedikit kalori dan lebih memperhatikan ukuran porsi dapat membuat perbedaan besar.

Perlu juga menyertakan serat ke dalam makanan. Menurut Mayo Clinic, pola makan kaya serat larut dapat membantu menurunkan tingkat lipoprotein densitas rendah, atau kolesterol jahat. Sumber serat larut antara lain kacang-kacangan, oat, barley, apel, pir, dan alpukat.

Hal yang kadang diabaikan adalah sarapan. Makan pertama hal penting. Mengonsumsi sarapan bergizi setiap hari dapat membantu menjaga pola

makan dan berat badan sehat. Untuk membuat makanan menyehatkan jantung, konsumsi biji-bijian, sumber protein tanpa lemak seperti daging, kacang-kacangan, buah-buahan dan sayuran.

Mengonsumsi makanan kaya asam lemak omega-3 juga dapat membantu menangkalkan penyakit jantung. Banyak ikan, seperti salmon, tuna, sarden, dan herring, sumber asam lemak omega-3. Saran AHA,



ILUSTRASI JOS

usahakan makan ikan minimal dua kali seminggu.

Memasukkan kacang-kacangan bisa membantu menurunkan risiko penyakit kardiovaskular. Namun harus menjaga porsi tetap kecil. Meski kacang-kacangan penuh makanan sehat, juga tinggi kalori.

Kiat selanjutnya, membatasi asupan garam setengah sendok teh sehari. Demi signifikan mencegah penyakit jantung koroner. Menurut Ibe, garam salah satu pendorong utama kenaikan biaya perawatan kesehatan di Amerika Serikat. Makanan olahan dan makanan yang disiapkan di restoran cenderung mengandung banyak garam. Perlu dipertimbangkan para penderita tekanan darah tinggi atau gagal jantung.

### Lemak Jenuh

KURANGI asupan lemak jenuh. Mengurangi asupan lemak jenuh hingga tidak lebih 7 persen kalori harian dapat mengurangi risiko penyakit jantung. Bisa mengganti asupan lemak tidak sehat dengan lemak sehat, seperti alpukat, minyak

zaitun, dan telur.

Yang tak terlintas dalam benak, minum teh. Menurut AHA, minum satu hingga tiga cangkir teh per hari dapat membantu menurunkan risiko masalah jantung. Misalnya, terkait rendahnya tingkat angina dan serangan jantung.

Cokelat hitam tidak hanya rasanya lezat, juga mengandung flavonoid menyehatkan jantung. Senyawa ini membantu mengurangi peradangan dan menurunkan risiko penyakit jantung, saran para ilmuwan dalam jurnal *Nutrients*. Dimakan secukupnya, cokelat hitam (bukan cokelat susu yang terlalu manis) baik untuk kesehatan.

Paling utama, melakukan olahraga rutin. Gerakkan tubuh sepanjang hari.

Tidak peduli berapa berat badan. Duduk dalam jangka waktu lama dapat memperpendek umur. Peneliti di Archives of Internal Medicine dan American Heart Association memperingatkan itu.

Jika bekerja di meja, ingat beristirahat secara teratur untuk bergerak. Berjalan-jalanlah saat istirahat makan siang, dan nikmati olahraga teratur di waktu senggang.

Yoga bisa membantu meningkatkan keseimbangan, fleksibilitas, dan kekuatan. Ini bisa membikin rileks dan menghilangkan stres. Yoga juga berpotensi meningkatkan kesehatan jantung. Menurut penelitian yang diterbitkan di *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, yoga berpotensi menurunkan risiko penyakit kardiovaskular.

Kebugaran aerobik kunci menjaga kesehatan jantung, tetapi itu bukan satu-satunya jenis olahraga yang harus dilakukan. Penting juga memasukkan sesi latihan kekuatan secara teratur ke dalam jadwal.

Semakin banyak massa otot dibangun, semakin banyak kalori yang terbakar. Bisa membantu menjaga berat badan dan tingkat kebugaran jantung yang sehat.

Menurut Sekolah Kesehatan Masyarakat Harvard TH Chan, stres kronis, kecemasan, dan kemarahan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke. Mempelajari cara mengelola stres dan kecemasan dapat membantu tetap sehat lebih lama. (Lat)



RUMAH SAKIT "JIH"  
EMERGENCY CALL  
0274-4663555

JiHealth corner  
Tanya jawab kesehatan

• Pertanyaan dapat dikirimkan melalui e-mail [konsultasi@rs-jih.co.id](mailto:konsultasi@rs-jih.co.id) •

## Kutu Penyebab Gatal Malam Hari

dr Aninda Dian Anggraeni

**S**CABIES atau yang lebih dikenal dengan kudis merupakan penyakit kulit menular yang disebabkan masuknya tungau kecil ke dalam lapisan kulit luar. Penyakit kulit ini ditandai dengan rasa gatal, dan disebabkan kutu kecil bernama *sarcoptes scabiei* yang tidak bisa terlihat dengan mata telanjang. Gatal yang dirasakan akan terasa sangat kuat di malam hari, dan akan muncul plenting kecil banyak dan berada di kulit-kulit tipis seperti di pergelangan tangan, sela-sela jari, ketiak dan pada pria rasa gatalnya di area kelamin.

Scabies merupakan penyakit menular yang banyak menyerang orang-orang di tempat ramai seperti asrama, pesantren, dan kos-kosan atau di lingkungan banyak orang yang bermasalah dengan kebersihan. Penularan terjadi dengan kontak kulit melalui individu yang terkena, atau kutu yang jatuh di pakaian, seprei atau barang-barang individu yang dipakai bersama-sama.

*Sarcoptes scabiei* bertelur dan membuat terowongan di kulit dan bahan serpihan yang dikeluarkan itu yang menyebabkan alergi, gatal dan keinginan untuk menggaruk adalah reaksi dari alergi tersebut. *Sarcoptes scabiei* membutuhkan tempat yang hangat untuk bertelur, maka dari itu biasanya kutu ini muncul di lipatan-lipatan.

Cara memutuskan pertumbuhan kutu ini dengan mencuci semua pakaian,



handuk, seprei orang yang terkena scabies dengan air panas, menjemur tempat tidur di bawah sinar matahari dikarenakan kutu ini akan mati dengan panas diatas 50°C. Gatal pada kulit ini harus benar-benar diputus rantainya, karena jika tidak gatalnya akan seumur hidup.

Scabies dikatakan parah jika diikuti dengan penyakit infeksi sekunder dengan benjolan yang bernanah. Pada dasarnya ada dua jenis scabies, yaitu scabies biasa dan Norwegian scabies atau scabies

berkusta (kudis api). Orang yang terkena kudis umumnya hanya memiliki 15 – 20 tungau di kulitnya. Namun, orang dengan skabies berkusta bisa memiliki hingga seribu tungau di kulit.

Pada orang-orang yang daya tahan tubuhnya turun, masalah imunologis manifestasi scabiesnya akan lebih parah, menjadi lebih tebal dan sangat banyak. Gejala scabies pada orang dewasa relative lebih ringan, sedangkan pada anak-anak gejalanya bisa sangat gatal, tidur tidak nyenyak, dan kualitas hidup menjadi terganggu.

Menjaga kebersihan adalah hal yang paling diperlukan untuk menghindari penyakit scabies ini. Pengobatan pembersihan kutu *sarcoptes scabiei* ini, dioleskan secara rutin pada kulit minimal seminggu satu kali sampai sembuh, atau hingga bekas-bekasnya yang masih gatal sudah tidak terasa lagi.

dr Aninda Dian Anggraeni: Dokter umum Rumah Sakit JIH.

## KELUARGA

'SCREENTIME' BERLEBIHAN

## Turunkan Fungsi Kognitif dan Emosional Anak

**SEKRETARIS** Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/Sekretaris Utama Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (Kemendukbangga/BKKBN), Prof Budi Setiyono SSos MPol Admin PhD, menyambut positif diterimanya Indeks Pengasuhan Anak Usia Dini oleh Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional (KemenPPN)/Bappenas, sebagai salah satu indikator rancangan Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2025-2029.

Dalam indeks ini terdapat variabel yang menjadi fokus. Yaitu, hanya 14 persen orangtua mendampingi anak usia dini dalam penggunaan gadget/media sosial/internet (BPS, 2021). Hanya 69 persen anak usia dini berbincang-bincang/mengobrol dengan orangtua (BPS, 2021). Hanya 59 persen anak usia 6-23 bulan yang makan makanan beragam (BPS, 2023). Terbatasnya jumlah anak usia dini dari keluarga desil 1 - 4 yang memiliki akte lahir, jaminan kesehatan dan tinggal di rumah layak huni, terutama di NTT dan Papua.

Sebagai upaya meningkatkan Indeks Pengasuhan Anak Usia Dini, Kemendukbangga/BKKBN menggelar kegiatan *Call to Action* Indeks Pengasuhan Anak Usia Dini secara daring, Senin (17/2).

Saat membuka kegiatan tersebut, Prof Budi menyinggung proyeksi jumlah dan persentase penduduk usia 0 sampai 9 tahun, terhadap total jumlah penduduk yang mengalami penurunan sejak 2025, dan akan berlanjut hingga 2050.

"Hal ini tentunya memiliki implikasi pada nilai anak dan pola pengasuhan yang tepat. Data ini dapat menjadi dasar dalam penentuan kebijakan kependudukan dan pembangunan keluarga untuk memastikan pengasuhan yang optimal dan mencapai Indonesia Emas," ujar Prof Budi.

Sebagai dasar dalam penentuan kebijakan kependudukan dan pembangunan keluarga, menteri mengatakan, Kemendukbangga/BKKBN telah melaksanakan Pemutakhiran Pendataan Keluarga tahun 2024. Pada pemutakhiran ini terdapat 75,6 juta keluarga yang terdapat.

Berdasarkan data ini, terdapat 12.926.644 keluarga balita terdiri 3.784.725 keluarga yang memiliki anak usia 0-23 bulan, dan



KR-Instagram @kemendukbangga\_bkkbn

Prof Budi Setiyono SSos MPol Admin PhD

9.141.919 keluarga yang memiliki anak usia 24-59 bulan. "Kelompok umur ini merupakan sasaran penting dalam pelaksanaan program pengasuhan yang kami laksanakan," tutur Prof Budi.

Selain tercantum dalam Rancangan RPJMN 2025-2029, Indeks Pengasuhan Anak Usia Dini juga telah tercantum dalam Rancangan Rencana Strategis (Renstra) Kemendukbangga/BKKBN 2025-2029. Indeks ini terdiri lima dimensi yang diukur dengan 13 variabel. Adapun dimensi tersebut: kesehatan; gizi; stimulasi dini; pengasuhan responsif; serta keamanan dan keselamatan.

Menurut Prof Budi, pada 2023 Indeks Pengasuhan Anak Usia Dini tercatat 54,31 dan meningkat pada 2024 menjadi 55,06. Indikasi target indeks ini tahun 2025 hingga 2029 menurut provinsi telah ditetapkan. Tahun 2029 indikasi target secara nasional sebesar 57,43.

### Dampak Negatif

PROF Budi mengatakan, *screeentime* merupakan salah satu aspek penting dalam pengasuhan anak usia dini. Waktu menggunakan komputer, menonton televisi, ataupun bermain *videogame*. *Screeentime* berlebihan pada anak memiliki dampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan anak, seperti penurunan fungsi kognitif, sosial dan emosional anak.

Berdasarkan data Susenas, 35,57 persen anak usia dini mengakses internet dan 39,71 persen menggunakan telepon seluler. Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) telah memberikan rekomendasi untuk anak usia dini: tidak direkomendasikan pada anak usia di bawah 1 tahun, *videochatting* dengan pendampingan pada anak usia 1 sampai 2 tahun, tidak lebih dari 1 jam bagi anak usia 2 sampai 3 tahun, dan tidak lebih dari 1 jam bagi anak usia 3 sampai 6 tahun.

Berdasarkan hasil Pemutakhiran Pendataan Keluarga 2024, secara nasional (kecuali DK Jakarta), jumlah anak usia dini usia 0 sampai 72 bulan adalah 11.644.385 dan yang berada pada desil 1 s.d. 4 adalah 5.546.772. atau 47,3 persen.

Adapun persentase anak usia dini pada desil 1 s/d 4 yang tidak memiliki akta kelahiran adalah 19,49 persen dengan proporsi terbesar pada provinsi Nusa Tenggara Timur, Papua Pegunungan, Papua Tengah, dan Papua. Persentase anak usia dini pada desil 1 s/d 4 yang tidak memiliki jaminan kesehatan adalah 53,37 persen dengan proporsi terbesar pada provinsi Nusa Tenggara Barat, Maluku, Jambi, dan Nusa Tenggara Timur.

Persentase anak usia dini pada desil 1 s/d 4 yang tinggal pada rumah tidak layak huni adalah 56,54 persen dengan proporsi terbesar pada provinsi Papua Pegunungan, Nusa Tenggara Timur, Papua Tengah, dan Kalimantan Barat. Pola pengasuhan anak usia dini, ujar Prof Budi akan mendorong terwujudnya misi pada Asta Cita keempat. Yaitu memperkuat pembangunan sumber daya manusia, sains, teknologi, pendidikan, kesehatan, prestasi olahraga, kesetaraan gender, serta penguatan peran perempuan, pemuda, dan penyandang disabilitas.

Juga misi keenam, yaitu membangun dari desa dan dari bawah untuk pemerataan ekonomi dan pemberantasan kemiskinan. Didukung program pembangunan keluarga berbasis siklus hidup.

"Investasi sumber daya manusia utamanya dimulai dari pre konsepsi hingga 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) ini menjadi hal penting untuk mencapai Generasi Emas, dengan mempersiapkan para generasi muda Indonesia yang berkualitas, kompeten, dan berdaya saing tinggi," terang Prof Budi. (Ati)-f



## Tes HIV Penderita TB

Tanya:

Dok, mohon penjelasan mengenai tes HIV. Saudara saya diminta tes HIV, saat ini menderita TB paru dan sedang menjalani pengobatan. Mohon penjelasannya mengapa saudara saya disuruh tes HIV saat berobat. Apakah ada kaitan atau hanya untuk jaga-jaga saja. Adik saya malah cenderung gemuk. Terima kasih, Dok.

Rini, Sleman

Terima kasih pertanyaannya. Sebagai informasi, di Indonesia kasus TB memang sangat tinggi selain kasus TB yang kebal terhadap obat juga tinggi.

Indonesia kini berada pada peringkat kedua sebagai negara dengan pasien TB terbanyak di dunia. TB disebabkan bakteri *mycobacterium tuberculosis*.

Penyakit ini memang masuk lewat saluran pernapasan, tetapi kuman TB bisa menyebar mengikuti aliran darah dan menyerang bagian tubuh lain, seperti otak, tulang, ginjal, adrenal, tiroid termasuk usus. Karena daya tahan tubuh baik, kuman tersebut bisa diredam tubuh. Ini dikenal dengan TB laten. Jika daya tahan tubuh turun, kuman TB akan berkembang di dalam tubuh dan menjadi TB aktif.

Untuk itu harus dike-

tahui dulu TB aktif atau laten melalui pemeriksaan laboratorium. Beberapa kelompok yang berisiko TB aktif di antaranya pasien dengan HIV, anak usia di bawah 5 tahun, pasien autoimun, obesitas, merokok, dan pasien kanker.

Penderita TB sama rentannya dengan pengidap HIV. Sehingga penderita TB biasanya akan ditawarkan pemeriksaan HIV tanpa melihat faktor risiko. Hal ini dilakukan untuk pengambilan keputusan pengobatan TB yang dapat ditoleransi tubuh.

Banyak penderita TB belum mengenal informasi bahwa sebenarnya skrining HIV pada penderita TB merupakan hal yang wajib. Pemeriksaan HIV dilakukan dengan pertimbangan, TB hanya terjadi pada orang-orang dengan kekebalan tubuh rendah.

Penderita TB yang telah menjalani pengobatan, akan memiliki kecenderungan berat badan meningkat. Dan tidak semua penderita HIV berdasar kurus. Apalagi telah menjalani pengobatan.

Demikian informasi yang dapat kami sampaikan dan semoga bermanfaat. Salam. □-f

Diasuh:  
dr J Nugrahaningtyas  
W Utami MKes

Pertanyaan ke email: [maribahagia727@gmail.com](mailto:maribahagia727@gmail.com)