

IMBANGI DENGAN BUAH DAN SAYURAN

Cara Sehat Konsumsi Daging Kurban

dr Tejo Katon SSi MBA MM

SEHUBUNGAN dengan pelaksanaan kegiatan kurban tahun ini, di tengah pandemi Covid-19, hal-hal teknis rangkaian pelaksanaannya harus sudah dipersiapkan dengan tetap mengedepankan protokol kesehatan. Hari raya kurban mempunyai makna kebersamaan bagi umat muslim

Namun, tidak jarang dimaknai dengan mengonsumsi daging secara berlebihan. Lemak hewani mengandung lemak jenuh. Lemak jenuh ini banyak mengandung LDL lemak jahat yang bisa menumpuk pada dinding pembuluh darah. Mengonsumsi daging secara berlebihan bisa menimbulkan masalah kesehatan seperti asam urat, kolesterol, hipertensi hingga jantung.

Kombinasi Sayur

Oleh karena itu, agar terhindar dari masalah kesehatan sebaiknya lakukan beberapa hal berikut ini, agar tetap aman dan sehat menyantap masakan dari daging kurban:

(1.) Kombinasi masakan daging kurban dengan sayur; Untuk mengurangi efek samping dari konsumsi daging berlebihan, salah satu caranya ialah dengan mengimbangi dengan buah dan sayuran. Beberapa jenis sayuran seperti kubis, tomat, mentimun, wortel, dan kemangi bisa menjadi pilihan yang terbaik. Buah-buahan juga bisa mengimbangi jumlah kalori yang masuk sehingga bisa mengimbangi kadar kolesterol.

(2.) Makan Daging selambat-lambatnya 2 jam sebelum tidur; Pilihlah waktu yang tepat, selambat-lambatnya 2 jam sebelum tidur. Dan jangan mengonsumsi lemak lainnya seperti coklat atau keju bersamaan dengan daging kambing atau sapi.

(3.) Makan dalam porsi kecil dan tidak berlebihan; Mengonsumsi makanan apapun sebaiknya jangan berlebihan. Apalagi bagi seseorang yang menderita beberapa penyakit seperti hipertensi, kolesterol (dislipidemia), kadar asam urat tinggi dan diabetes. Jika mengonsumsi daging kambing maupun sapi berlebihan dalam waktu singkat dapat memperburuk kondisi sakit yang

tengah dideritanya.

(4.) Perbanyak minum air putih dan pilih minuman hangat; Minuman hangat bisa menjadi pilihan yang terbaik. Jangan memilih minuman berkalori tinggi seperti teh manis atau sirup selesai menyantap daging kambing atau sapi. Sebaiknya

sudah tidak lagi mengandung lemak, cara lainnya adalah dengan membuang air rebusan pertama sebelum diolah dengan bumbu. Setelah direbus selama 30 menit, air yang sudah melarutkan lemak dalam daging tersebut harus dibuang. Baru setelah itu direbus kembali menggunakan campuran bumbu yang diinginkan.

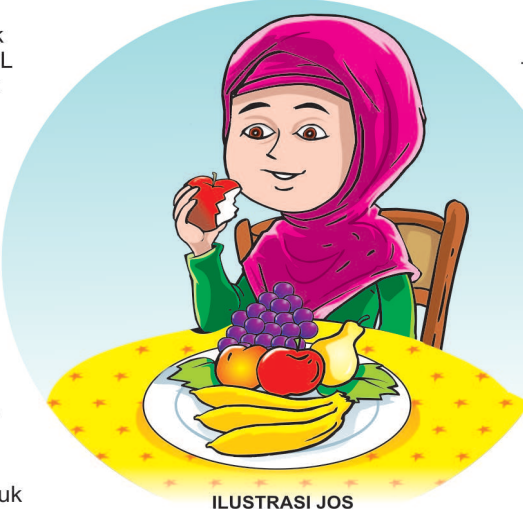
Lemak Jenuh

Daging kambing dan sapi banyak mengandung lemak jenuh. Lemak jenuh bisa meningkatkan kolesterol darah, apalagi jika disajikan sebagai gulai dengan santan dan kadar garam yang tinggi. Akan tetapi yang bermasalah bukanlah daging kambing atau daging sapi, namun cara penyajiannya. Lemak daging kambing lebih rendah dibanding sapi atau ayam. Sedangkan untuk kolesterol hampir sama.

Lemak yang terkandung dalam daging kambing adalah 9,2 per 100 gram. Angka ini lebih kecil daripada lemak yang terkandung dalam daging sapi, yaitu 14 per 100 gram. Daging ayam mengandung lemak paling tinggi, yaitu 25 per 100 gram. Sedangkan ikan memiliki kandungan lemak paling rendah, yaitu 4,5 per 100 gram. Daging ayam, kambing, ataupun sapi memiliki kadar kolesterol yang sama, yaitu 70 per 100 gram. Karena itu, penderita hipertensi wajib membatasi konsumsi semua jenis daging, tidak hanya daging kambing maupun daging sapi. Cara yang paling aman untuk mengonsumsi daging kambing maupun daging sapi adalah dengan menyantapnya bersama sayuran seperti tomat, wortel atau kentang untuk mengurangi jumlah kalori yang masuk ke dalam tubuh.

Minuman yang paling bagus untuk menyertai adalah jus mentimun. Mentimun mengandung banyak serat, potasium, dan magnesium. Ketiganya baik untuk mengontrol tekanan darah, baik tekanan darah tinggi maupun rendah. Yang penting jangan lupa untuk mengonsumsi sayur dan buah saat makan daging. Semoga bermanfaat.

(dr Tejo Katon SSi MBA MM)



ILUSTRASI JOS

minumlah jus, jeruk hangat, karena bisa membantu membersihkan kerongkongan.

Jangan lupa untuk minum air putih yang cukup banyak 8-10 gelas sehari untuk mencegah sembelit. Salah satu jenis makanan yang harus dihindari penderita kolesterol adalah lemak, yang banyak terdapat pada makanan berbahan dasar daging.

Dekat Tulang

Meski demikian, bukan berarti penderita kolesterol maupun diabetes yang disertai dengan gangguan lemak dilarang makan daging. Apalagi di hari raya kurban, mayoritas olahan sajian akan berbahan dasar daging. Agar bisa tetap menikmati sajian dari bahan daging, pilih daging yang kandungan lemaknya rendah, seperti daging dari bagian dada atau paha.

Sebaliknya, jangan konsumsi daging yang dekat dengan tulang karena biasanya mengandung lebih banyak lemak. Apabila merasa ragu bagian yang ingin dimakan tersebut

KELUARGA

LAKUKAN SKRINING KESEHATAN CEGAH COVID-19

Bidan Desa Berjibaku Turun ke Desa-desa

KEBERADAAN bidan desa, memiliki peran strategis dalam upaya menangkal penyebaran virus Korona (Covid-19) di Kabupaten Wonosobo, Jawa Tengah. Bahkan mereka rela berjibaku turun langsung ke desa-desa untuk melakukan skrining atau pengecekan kesehatan bagi para pendatang dari daerah zona merah, terutama para Tenaga Kerja Indonesia (TKI) yang baru pulang dari perantauan.

Meski penuh tantangan dan risiko, namun pekerjaan kemanusiaan ini harus dijalankan para bidan desa, demi menekan sekaligus memutus mata rantai penularan kasus Covid-19 di daerah. Terbukti dengan keseriusan dan tanggung jawab yang besar dari para bidan desa bersama-sama tenaga kesehatan, TNI-Polri, dan para relawan, tingkat penularan Covid-19 di Wonosobo berhasil ditekan.

Seperti halnya dilakukan Ny Ema Dwi Handayani yang akrab disapa Bidan Ema, seorang Bidan Desa di Desa Medono Kecamatan Kaliwiro Kabupaten Wonosobo. Ia bersama Tim Satuan Tugas (Satgas) tingkat kecamatan dan desa, rela blusukan ke desa-desa terpencil sekalipun untuk melakukan skrining kesehatan bagi para pendatang, terutama para TKI. Apalagi di wilayah Kecamatan Kaliwiro merupakan salah satu wilayah pengirim TKI terbesar di Kabupaten Wonosobo, sehingga pola jemput bola proses skrining kesehatan menjadi sebuah keharusan yang harus dikerjakan.

Temui Sasaran

Menurut Bidan Ema, proses jemput bola kegiatan skrining kesehatan terhadap para pendatang dari zona merah, terutama bagi para TKI yang baru pulang kampung ini, dilakukan untuk menghindari atau mengurangi terjadinya kerumunan.

Jadi, lanjutnya, lebih efektif proses skrining dilakukan dengan menemui sasaran secara langsung ke rumah-rumah, meski harus blusukan ke desa-desa terpencil sekalipun. "Selama masih memungkinkan untuk dijangkau, untuk menghindari kerumunan, lebih baik proses skrining dilakukan langsung ke rumah-rumah sasaran," tuturnya.

Memang dengan pola jemput bola tersebut, lebih menyita banyak waktu dan tenaga, tetapi hasilnya akan lebih baik karena bisa menghindari terjadinya kerumunan. Minimal, lanjut Bidan Ema,

pola jemput bola dengan menghindari kerumunan ini mampu mengurangi risiko penularan Covid-19.

APD Lengkap

Selain mengecek kesehatan, dalam proses skrining juga dilakukan pemeriksaan Rapid Diagnostic Test (Rapid Test), sehingga dalam setiap menjalankan tugas pihaknya selalu mengenakan Alat Pelindung Diri (APD) lengkap.

Menurut Bidan Ema, manfaat APD untuk melindungi diri para petugas kesehatan yang tengah melakukan skrining kesehatan sangat besar, mulai dari pemeriksaan fisik, wawancara, sampai pengambilan sampel darah Rapid Test maupun pengambilan Swab untuk diuji laboratorium Real Time Polymerase Chain Reaction (RT-PCR) sebagai acuan utama penegakan diagnosa seseorang benar-benar terjangkit atau terkonfirmasi positif Covid-19.

Biasanya, pendatang dari daerah zona merah ataupun TKI yang pulang kampung sudah dilengkapi dengan Surat Keterangan Bebas Covid-19 dari pemerintah di tempat asal TKI bekerja maupun pemerintah Indonesia. Namun proses skrining kesehatan harus tetap dilakukan karena mereka termasuk pelaku perjalanan dengan risiko atau Orang Dengan Risiko (ODR) dan masuk daftar Orang Dalam Pemantauan (ODP).

"Jika hasil skrining pemeriksaan Rapid Test tidak reaktif, maka warga sasaran harus tetap melakukan karantina mandiri selama 14 hari. Sebaliknya jika hasil Rapid Tets reaktif, maka yang bersangkutan akan langsung diambil

Swab dan dilakukan perawatan di rumah sakit," jelasnya.

Jadi, pemakaian APD sangat penting dalam proses skrining kesehatan ini, karena jika sasaran ternyata terpapar Covid-19, maka risiko penularan sangat besar. Sebaliknya, jika ternyata warga sasaran ternyata negatif, maka minimal sudah memberikan rasa aman dan nyaman bagi para petugas kesehatan dalam menjalankan tugasnya.

Pentingnya Dukungan

Dalam melakukan tugas kemanusiaan ini, jelas Bidan Ema, dukungan keluarga dan masyarakat sekitar sangat penting. Bahkan dalam beberapa kasus, petugas kesehatan maupun petugas medis banyak yang harus rela mengurungkan niatnya untuk sekadar bertemu suami maupun istri, dan anak-anaknya. "Memang tantangan terberat adalah keluarga. Tetapi keluarga pula, yang menjadi motivasi terbesar dalam menjalankan tugas ini. Terpenting diniati dengan ikhlas, sehingga menjadi kepuasan tersendiri bisa mengabdikan sebagai bidan desa," tuturnya.

Begitu pula dukungan penuh dari masyarakat sangat diperlukan. Terutama terkait dengan kesadaran maupun pemahaman masyarakat tentang upaya-upaya penanganan dan penanggulangan wabah Covid-19. Termasuk kesadaran masyarakat untuk menaati protokol kesehatan pencegahan penularan virus Korona, dinilai akan sangat membantu para petugas kesehatan maupun petugas medis dalam menjalankan tugasnya di lapangan.

(Art)-d



KR-Ariswanto

Bidan Ema Dwi Handayani (paling kanan) bersama para TKI yang datang untuk skrining kesehatan.



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JiHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

Droplet vs Airborne (2-Habis)

PENELITIAN lain menyatakan, tidak mampu mengidentifikasi virus yang berada di udara merupakan merupakan virus hidup. Bahkan ada laporan mengenai tenaga kesehatan yang terpajan kasus Covid-19 tanpa tindakan medis yang menghasilkan aerosol ternyata tidak ditemukan penyebaran ketika metode pencegahan penyebaran melalui kontak dan droplet dilakukan dengan baik, termasuk penggunaan masker medis sebagai bagian dari alat pelindung diri.

Bagaimana dengan lingkungan di luar layanan medis? Beberapa kelompok kasus yang berkaitan dengan ruangan tertutup yang ramai yang mendukung kemungkinan penyebaran aerosol, kombinasi antara aerosol dan droplet. Sebagai contoh, selama latihan paduan suara, restoran atau kelas kebugaran. Penelitian di Amerika pada sebuah kelompok paduan suara di ruangan yang sudah menerapkan protokol kesehatan berupa cuci tangan sebelum memasuki ruangan dan diberlakukan jaga jarak, namun 53 dari 61 orang tertular Covid-19. Data lain disampaikan melalui penelitian pada sebuah restoran di Tiongkok, bahwa 10 orang dari tiga keluarga yang berbeda tertular Covid-19 tanpa ada kontak erat antara tiga keluarga tersebut. Analisis terhadap situasi pada acara tersebut adalah terjadi penyebaran aerosol dalam jarak pendek pada ruangan tertutup, kondisi ramai dan ventilasi yang kurang baik dalam waktu yang lama. Namun, investigasi mendalam terhadap klaster ini menunjukkan bahwa penyebaran droplet dan aerosol dapat menjelaskan tranmisi antara manusia dalam kelompok ini. Namun, penyebaran dalam kelompok ini mungkin saja difasilitasi oleh penyebaran sejumlah kecil kasus kepada orang banyak (*super spreading event*) terutama bila

kebersihan tangan, penggunaan masker dan jaga jarak tidak dilakukan dengan baik.

Organisasi Kesehatan Dunia sampai saat ini masih menganggap penyebaran utama virus ini melalui kontak dan droplet. Namun, dalam keadaan tertentu penyebaran airborne dapat terjadi, misalnya pada dilakukan tindakan medis yang menghasilkan aerosol atau dalam ruangan tertutup yang ramai dan tidak terventilasi dengan ventilasi yang buruk.

Dengan terdapatnya risiko penularan secara airborne, terutama pada ruangan tertutup, ramai dengan ventilasi yang buruk, pencegahan terhadap penyebaran dapat dilakukan melalui hal di bawah ini:

1. Mengidentifikasi kasus secepat mungkin, lakukan uji diagnostik dan isolasi semua kasus di tempat yang sesuai.
2. Mengidentifikasi dan melakukan karantina pada semua kontak erat dan melakukan uji diagnostik pada kontak tersebut agar dapat diketahui apakah mereka terinfeksi atau bahkan membutuhkan perawatan.
3. Menghindari keramaian baik itu tempat tertutup maupun tempat terbuka, dan selalu gunakan masker kain dengan benar apabila di area publik yang sulit untuk melakukan jaga jarak.
4. Bagi petugas kesehatan agar selalu menggunakan masker medis yang selama berada di area layanan kesehatan dan selama aktivitas sepanjang jam kerja.
5. Menciptakan ruangan dengan ventilasi yang baik. Bila terdapat jendela, bukalah jendela sesering mungkin.
6. Kebersihan tangan harus selalu dijaga setiap saat serta hindari menyentuh wajah sebelum cuci tangan.
7. Tetap menjaga jarak pada aktivitas sehari-hari. (***)

dr Diana Septiyanti SpP FAPSR

Dokter Spesialis Paru RS JIH. Praktik: Senin, Rabu, Jumat 14.30-16.30, Senin, Rabu, Jumat 16.30-17.00 (e-konsultasi).

LBH APIK Mengupas

Hak Asuh Anak Belum Diputuskan

Tanya:

Minggu lalu, saya menerima akte putusan cerai dan salinan putusan dari Pengadilan Agama. Tapi Hak asuh anak dan nafkah anak kok tidak dicantumkan ya Bu . Padahal dua orang anak sudah ikut saya usianya 3 (tiga) tahun dan 7 (tujuh) tahun . Saya ingin hak asuh dicantumkan, karena orang tua mantan suami (mertua) bersikeras ingin juga mengasuh anak-anak saya . Bagaimana ya Bu agar hak asuh anak secara hukum kuat pada saya.

Laila - Wates

Jawab:

Perlu diketahui Majelis Hakim akan memutus suatu perkara sesuai dengan

apa yang menjadi pokok perkara saja , sehingga apabila anda menginginkan hak asuh pada anda maka anda harus menulis permohonan hak asuh anak pada gugatan perceraian anda . Sehingga anda mendapat putusan hak asuh anak pada anda maka anda harus membuat permohonan hak asuh diajukan kepada Pengadilan Agama setempat. Tentunya disertai dengan alasan bukti-bukti dan saksi-saksi yang menguatkan. Demikian penjelasan kami semoga bermanfaat .

LBH APIK Yogyakarta Jaban Rt 1 RW 25 Jl Damai Jl Kaliurang Km 8 Desa Sinduharjo Kecamatan Ngaglik Sleman 08179410624 (WA), 0819037-63537 email apik_jogja@yahoo.com

KLINIK PKBI

Hamil dan Perokok Pasif

Tanya:

Saya punya suami perokok. Bagaimana sebaiknya jika ibu hamil memiliki suami perokok. Apakah dilarang merokok selama di dalam rumah? Apakah asapnya bahaya bagi janin? Adakah terapi untuk berhenti merokok?

Narina. Gunungkidul.

Jawab:

Rokok dan asapnya mengandung ribuan bahan kimia yang berbahaya jika terhirup oleh siapa pun. Kandungan kimiawi asap rokok, bahkan bisa menempel di dinding atau perabotan rumah selama bertahun-tahun. Meski tidak terlihat, asap tersebut masih dapat terhirup oleh banyak orang, tak terkecuali ibu hamil. Asap rokok bisa bertahan di udara selama 2-3 jam

Beberapa risiko yang mungkin dapat terjadi, apabila ibu hamil menghirup asap rokok:

- Risiko keguguran pada ibu hamil di trimester pertama, akan meningkat bila ibu hamil terpapar asap rokok. Karena dapat mengganggu perkembangan janin, kelainan genetic juga keguguran.
- Berat badan bayi saat lahir bisa kurang dari 2,5 kilogram.

- Ibu hamil yang sering terpapar asap rokok berisiko tinggi untuk melahirkan sebelum waktunya ini bisa terkena beberapa masalah kesehatan yang serius.

- Selain itu, merokok dekat ibu hamil juga bisa mengganggu kesehatan paru-paru janin. Hal ini membuatnya berisiko mengalami gangguan pemapasan.

- Bayi bisa saja terkena sindrom kematian mendadak jika ibu hamil sering menghirup asap rokok. Kematian mendadak pada bayi, merupakan kondisi ketika bayi meninggal secara mendadak saat sedang tidur, padahal sebelumnya dia terlihat baik-baik saja.

- Merokok dekat ibu hamil juga mungkin akan menyebabkan gangguan belajar, atau hambatan tumbuh kembang pada anak setelah lahir.

Jadi, berhati-hati saat merokok, bahkan sebaiknya hentikan kebiasaan merokok mulai sekarang. Jika belum bisa, merokoklah di luar rumah dan jauh dari ibu hamil, lalu segera mandi serta berganti pakaian setelahnya. Dan berkonsultasi ke klinik berhenti merokok yang saat ini sudah tersedia di layanan kesehatan.

Demikian penjelasan kami, semoga bermanfaat . Salam □-d

BILA Anda memiliki permasalahan tentang keluarga dan kesehatan reproduksi, bisa mengirimkannya melalui Email ke Keluargakaer@yahoo.co.id