

HealthyTimes INDONESIA

OKT - DES 2013 EDISI 05 • RP. 25.000
WWW.HEALTHYTIMES.CO.ID

INSPIRES HEALTHIER LIVING

Kembali Ke **ORGANIK**

Apa dan bagaimana pentingnya
gaya hidup kembali ke alam



Rejuvenasi dengan
**Kosmetik
ORGANIK**
Intip cara alami
meremajakan diri

cara alami
**TURUNKAN
KOLESTEROL**
Tanpa efek samping yang
tidak diinginkan

Makanan
ORGANIK
Beri Manfaat Antioksidan
Lebih Banyak



9 772302 643001



scan this to view
www.healthytimes.co.id

Bersama **OncoCare,** Tak Ada Pasien Yang Sendiri...

Didirikan pada tahun 2007, OncoCare saat ini merupakan salah satu praktik terbesar di Singapura, dengan tiga klinik yang terletak di rumah sakit utama Singapura - Gleneagles, Mount Elizabeth Medical Centre dan Mount Elizabeth Novena Medical Centre. OncoCare dipimpin oleh enam dokter onkologi yang sangat terlatih yang secara terus-menerus bergabung dalam penelitian kanker serta menawarkan pendekatan yang paling efektif untuk pendeteksian, diagnosis, dan perawatan kanker.



- **KANKER PAYUDARA**
- **KANKER SALURAN PENCERNAAN** (seperti kanker kolon, kanker rektum, kanker lambung.)
- **KANKER HATI** • **KANKER PANKREAS** • **KANKER GINJAL**
- **KANKER PROSTAT** • **KANKER TESTIS** • **KANKER LIMFOMA**
- **KANKER TELINGA, HIDUNG, DAN TENGGOROK** • **GENETIKA KANKER**

Para pasien dapat menggunakan jasa spesialis dan perawat yang responsif dan murah hati di OncoCare. Para spesialis ini berkomitmen tidak hanya pada perawatan kanker yang paling efektif tapi juga pada perawatan perorangan.



38 Irrawaddy Road #06-22/23/24/25/26 **Mount Elizabeth Novena Medical Centre** Singapore 329563 | Tel : +65 6694 1721 | Fax : +65 6694 1722
6 Napier Road, #03-02 / #03-13 **Gleneagles Medical centre** Singapore 258499 | Tel : +65 6733 7890 | Fax : +65 6733 7891
3 Mount Elizabeth, #12-11 **Mount Elizabeth Medical Centre** Singapore 228510 | Tel : +65 6836 5201 | Fax : +65 6836 5202

Di Mount Alvernia,
anda memperoleh
akses ke dokter
dengan 30
spesialisasi
yang berbeda.



Melayani semua kebutuhan medis anda, mulai dari dokter bedah umum hingga dokter bedah syaraf dan dokter jantung, pasien di Mount Alvernia memperoleh akses ke lebih dari 1,000 dokter akreditasi, dimana kira-kira 100 dokter dari jumlah tersebut hanya berpraktek di Mount Alvernia.

Seperti halnya anda, kami berpegang pada arti pemberian layanan medis yang berkualitas dengan harga yang terjangkau

Spesialisasi Medis

- Anestesi
- Jantung/Kardiologi
- Bedah Kardioraks
- Gigi
- Kulit/Dermatologi
- Radiologi Diagnostik
- THT
- Endokrin
- Gastroentrologi
- Bedah Umum
- Geriatri
- Hematologi
- Bedah Tangan
- Penyakit Menular
- Penyakit Dalam
- Onkologi
- Syaraf / Neurologi
- Bedah Syaraf
- Kebidanan & Kandungan
- Kesehatan Kerja
- Mata
- Bedah Tulang
- Spesialis Anak
- Bedah Anak
- Patologi
- Bedah Plastik
- Psikiatri
- Kesehatan Masyarakat
- Rehabilitasi Medis
- Ginjal
- Pulmonologi / Paru
- Kedokteran Olahraga
- Urologi

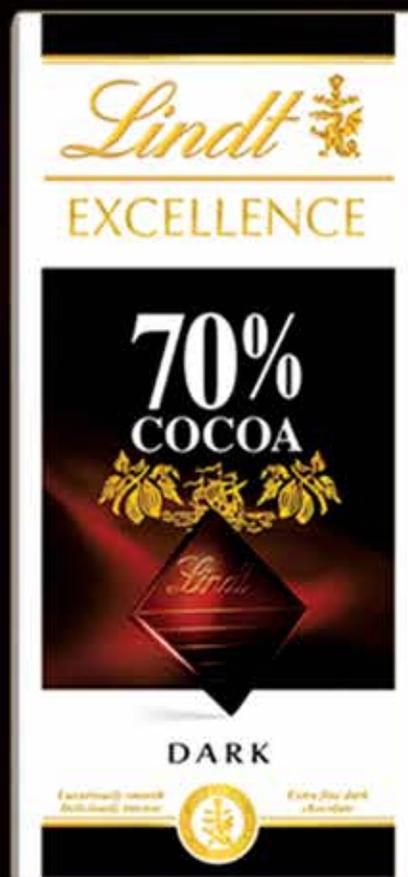
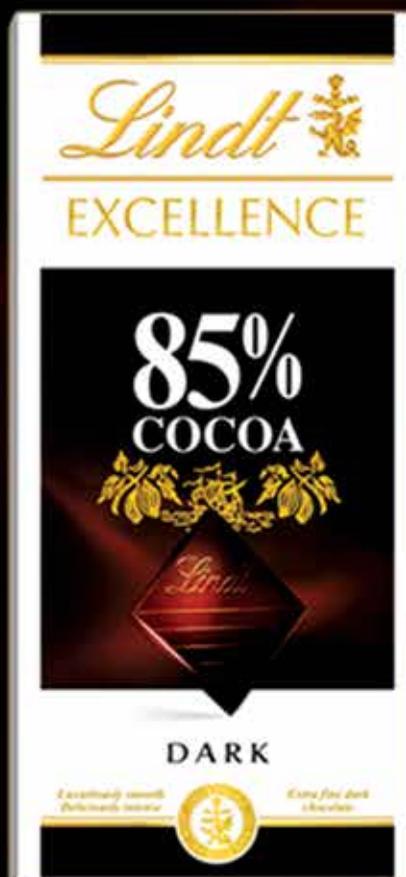


Mount Alvernia Hospital Information Centre, Jakarta

Sequis Plaza, 24th floor, Unit 2408, Jl Jend Sudirman Kav 25, Jakarta Selatan 12920, Indonesia

Tel: +62 21 2930 6080 E-mail: info@mtalvernia.co.id www.mtalvernia-hospital.org

Melayani semua dengan kasih



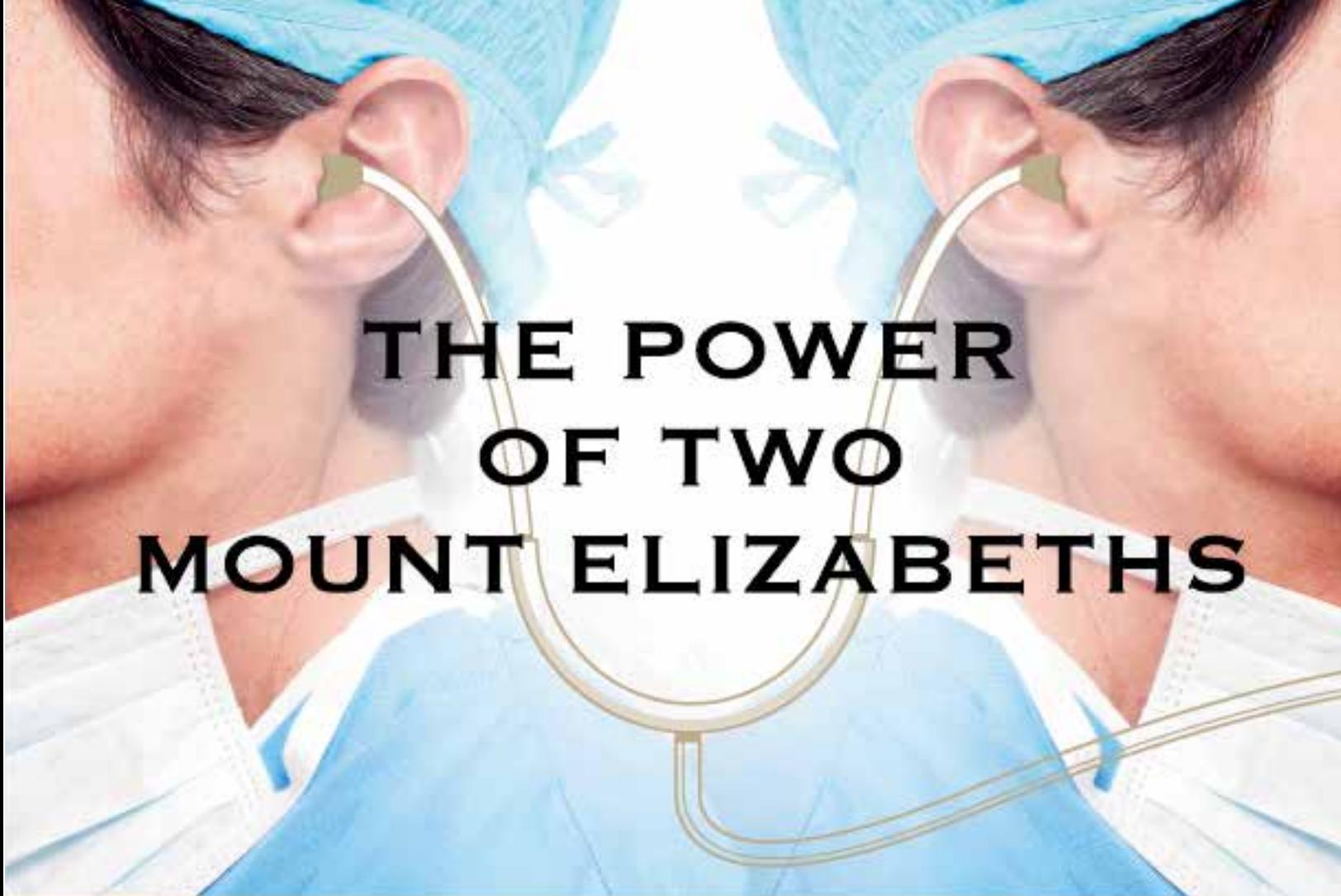
Cokelat Hitam

Ini fakta. Beberapa penelitian menemukan bahwa cokelat hitam dapat menurunkan tekanan darah, melancarkan aliran darah, mengurangi pembekuan, dan bermanfaat untuk jantung. Mengapa demikian? Jawabannya karena cokelat hitam kaya dengan kandungan antioksidan yang bernama flavonoid. Cokelat hitam mengandung persentase kakao padat lebih banyak sehingga lebih kaya antioksidan flavanol. Kakao dan cokelat juga mengandung mineral seperti magnesium, potasium, dan besi. Lindt Excellence Dark 99% kakao, adalah raja cokelat hitam yang paling kaya rasa. Dengan rasa yang istimewa dan segala manfaat kesehatan, kini Anda tidak perlu lagi menjauh dari sebatang cokelat.



Exclusively Imported & Distributed by :

 PT. PANDURASA KHARISMA
Telp: 021-6505335
Fax : 021-6505378
E-mail : Sales@pandurasa.co.id



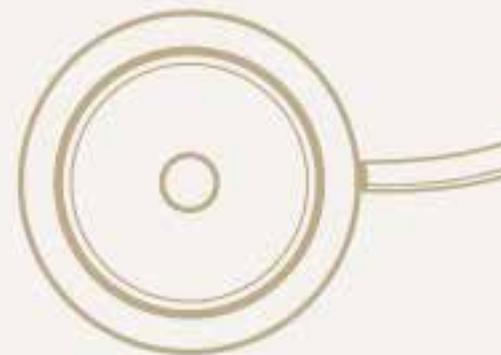
THE POWER OF TWO MOUNT ELIZABETHS



Mount Elizabeth™

IT'S POSSIBLE.

Pelayanan Mount Elizabeth sekarang tersedia bukan hanya di 1 tempat tetapi di 2 Rumah Sakit yang terletak di jantung kota Singapura. Konsultasi dengan dokter spesialis yang berkualitas bisa didapatkan di kedua Rumah Sakit Mount Elizabeth, sebuah nama yang sudah melayani pasien lebih dari 30 tahun.



Untuk Informasi lebih lanjut,
silahkan menghubungi kami di:

Pusat Bantuan Pasien (Jakarta)
Suite 908 Tamara Centre
Jl Jenderal Sudirman Kav 24
Jakarta 12920, Indonesia
Layanan Bantuan 24 Jam:
(62) 811 942 720
Email: info@parkway.co.id



MOUNT ELIZABETH NOVENA
38 Irrawaddy Road, Singapore 329563
www.mountelizabethnovena.com



MOUNT ELIZABETH ORCHARD
3 Mount Elizabeth, Singapore 228510
www.mountelizabeth.com.sg

Desain Sampul Oleh
Sakti Alhadid



OKT - DES 2013 • EDISI 05

CONTENTS



10

Hidup Bersama Anggota Keluarga Penderita **DIABETES**

“ Jika Ibu, Ayah, anak perempuan atau laki-laki, pasangan atau kakek nenek Anda didiagnosis menderita diabetes, apa yang akan Anda lakukan ? ”

OLAHRAGA BERSAMA DIABETES

14

PERISTIWA

- Memori Walk Alzheimer 18
- Posbindu Ujung Tombak Hadang Diabetes Melitus 19
- Turunkan Angka Kematian Ibu! 20
- Indonesia Contoh Keberhasilan Memerangi TBC 21

GREEN TIMES

- Kembali Ke Organik 24
- Diet Organik 26
- Makanan Organik Seberapa Aman? 28
- Masa Depan di Pertanian Organik 32
- Yuk Berkebun Organik 35
- Daur Ulang Sampah Organik 38
- Olah Sampah Organik 40
- Makanan Organik Beri Manfaat Anti Oksidan Lebih Banyak 41





43

Rejuvenasi Dengan Kosmetik Alami

Harga Murah Untuk Mencintai Bumi

45

WOMEN'S HEALTH

Pentingnya Pemeriksaan Kesehatan Pada Wanita

48

MEDICAL MATTERS

Mengobati Rasa Sakit

50

Ketika Keringat Malam Bertanda Penyakit

53

Mengatasi Kaki Datar

56

Arthritis Tiga Penyebab Nyeri Sendi

58

Tidak Sadar

60



KID'S HEALTH

Mengatasi Alergi Si Kecil

61

WELL-BEING

Berjalan Ketika Tidur... Apa Yang Perlu Anda Ketahui?

62

Kenali Penyebab Anak Sulit Belajar

64



Pentingnya Pemeriksaan Gigi Teratur

66

Supaya Cerita Cinta Tak Berujung Nestapa

68



Sex Sehat Sehari-hari

70

FOOD AND NUTRITION

Pesta Jamuan Makan yang Sehat dan Higienis

73

Camilan Sehat

75

FITNESS

Keuntungan Memiliki pelatih Pribadi

76

PERISTIWA

Hari Cuci Tangan Pakai Sabun 2013

78

Ancaman Bagi Lanjut Usia

79

Hadapi BPJS, Rumah Sakit Harus Kurangi Biaya

80

Peluncuran Aplikasi AIDS Digital

81

NEWS AND EVENT

Indo Medica Expo 2013

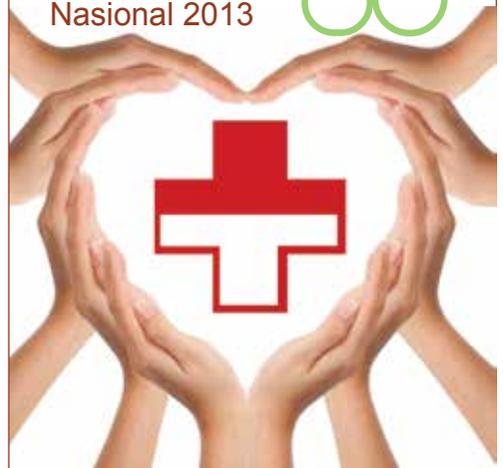
84

PERSI Kini Naungi 13 Asosiasi Rumah Sakit

85

Hari Kesehatan Nasional 2013

86



Kolaborasi Tahir Foundation and Gates Foundation

87

Regular

06 *Editor's Note*
83 *Contests*



From the Editor's Desk ...

Telepon hijau. Mungkin Anda penasaran dengan rupa telepon ini? Tentu, jangan bayangkan telepon tersebut terbuat dari bahan-bahan yang serba hijau. Namun, alat komunikasi tersebut adalah sebuah revolusi, yang bersisian dengan konsep kembali ke alam dengan memanfaatkan bahan daur ulang serta material ramah lingkungan.

Kini, tak hanya teknologi saja yang mengusung konsep kembali ke alam. Gaya hidup pun demikian. Maka, muncullah gaya hidup organik yang mengadopsi makanan organik, diet organik, kosmetik organik, bahkan pakaian organik.

Mengapa organik penting? Ini alasannya: semakin banyaknya potensi bahaya dari gaya hidup konvensional. Ambil contoh pangan. Selama ini, kita selalu dicekoki bahan pangan dari produksi massal yang mengandalkan pestisida, pengawet, serta bahan kimia lainnya. Akibatnya, residu bahan-bahan tersebut tidak cepat hilang. Jika diserap tubuh, bakal menimbulkan penyakit.

Di samping itu, organik juga penting, karena sejalan dengan perubahan zaman, kehidupan manusia semakin dipenuhi oleh berbagai macam perusak tubuh. Mulai dari polusi, tekanan kerja yang berakibat pada stres. Maka, gaya hidup organik adalah salah satu pilihan untuk membalik membugarkan tubuh sekaligus menyehatkannya.

Pembaca, di edisi ini, HealthyTimes Indonesia mengupas khusus gaya hidup organik. Nikmati berbagai ulasan tentang organik, mulai dari pangan, diet, hingga kosmetik organik. Pembahasan tersebut makin pas, jika dikaitkan dengan tema utama HealthyTimes Indonesia edisi ini, yakni penyakit diabetes, yang salah satu pemicunya adalah gaya hidup tidak sehat.

Redaksi

PUBLISHER

ALI SUSANTO

EDITOR IN CHIEF

MUHAMAD ISNAINI

SUBSCRIPTION

MEILYANTI

DESIGN & CREATIVE

SAKTI ALHADID

YUN TAN

MARKETING & PROMOTION

MEILYANTI KURNIAWAN

SALES

HENNY PURWANINGSIH

IT

ZAINAL ARIFIN

PRINTING

PT DIGIGRAF

**HEALTHY TIMES INDONESIA
DITERBITKAN OLEH :****PT MIX MEDIA MARKETING**

Editorial : redaksi@healthytimes.co.id

Marketing : iklan@healthytimes.co.id

Homepage : www.healthytimes.co.id

Disclaimer: Semua upaya terbaik telah dilakukan dalam memproduksi majalah ini, namun penerbit, editor dan para karyawannya tidak bertanggung jawab atas kesalahan, ketidakakuratan, dan kelalaian apapun yang ada di dalam tulisan dan/atau pendapat yang disampaikan oleh kontributor medis, narasumber terkait serta pengiklan. Materi yang disampaikan tidak mewakili pendapat penerbit dan editor. Beberapa materi diterjemahkan dari Healthy Times Singapura. Apabila terjadi ketidakakuratan dalam penerjemahan disebabkan oleh terminologi medis, maka Healthy Times Indonesia akan merujuk langsung kepada sumber utama artikel sebagai panduan.

Informasi yang ditampilkan di majalah ini hanyalah untuk referensi belaka. Jika Anda memiliki pertanyaan terkait kondisi kesehatan Anda, Anda harus mencari masukan dari dokter atau profesional kesehatan yang memiliki kualifikasi.

Materi dalam penerbitan ini tidak boleh diproduksi ulang, baik sebagian atau seluruhnya, tanpa izin tertulis dari penerbit. PT Mix Media Marketing adalah pemegang lisensi Healthy Times untuk memproduksi dan memasarkan Healthy Times di Republik Indonesia, dan bertanggung jawab sepenuhnya atas penjualan iklan dan penjualan dari langganan, dan semua biaya yang muncul darinya.

© Hak Cipta diberikan oleh Media Health International Pte Ltd, dan dilindungi undang-undang.

KLINIK BEDAH DAN KONSULTAN GINEKOLOGI

Memberikan Perawatan yang Layak Anda Dapatkan Pada Setiap Tahap



Kami adalah klinik praktik berkelompok subspesialisasi kebidanan dan kandungan dengan layanan yang komprehensif dan personal bagi perempuan dari segala usia. Layanan kami meliputi:

- Ginekologi Umum
- Obstetri Umum
- Fertilitas dan Layanan Fertilisasi in-Vitro (IVF)
- Bedah Laparoskopi Robotik



Dr Suresh Nair
MBBS (Singapore)
M Med (O&G) (Singapore)
FRCOG (UK)
FAMS (O&G)

Dr. Suresh Nair adalah konsultan senior ginekologi dan ahli fertilitas di Gynecology Consultants Clinic and Surgery, Mount Elizabeth Medical Centre. Bidang minat subspesialisasinya termasuk operasi minimal invasif laparoskopi dan histeroskopi, bedah laparoskopi dibantu robot dan teknologi bantuan reproduksi berbantu termasuk jaringan ovarium cryopreservation pada pasien onkologi.

Untuk konsultasi, kunjungi kami:
KLINIK BEDAH DAN KONSULTAN GINEKOLOGI
3 Mt. Elizabeth #12-16, Mt. Elizabeth Medical Centre
Singapore 228510
Tel: (65) 6887 4264 Fax: (65) 6887 4197
After Office Hours: (65) 6333 5550, (65) 6533 0088
Email – gcclinic@singnet.com.sg

SUPPORTING ORGANIZATION



Kementerian Kesehatan
Republik Indonesia



Palang
Merah
Indonesia



MEDICAL CONTRIBUTOR (Article)

Dr. Ann Tan Sian Ann,
Dr. Prem Pillay,
Dr. Kevin Tay,

Dr. Yung Shin Wai,
Dr. Andrew Yam,
Dr. Lilian Laruan
Irene Jansen

FIND us here ...

Temukan kami dan jadikan Healthy Times Indonesia bacaan utama yang menemani aktivitas anda di lokasi-lokasi strategis berikut ini :

Cafe's and Restaurant

Healthy Choice (3 outlet)
Heavenly blush
Anomali cafe
Yakun Kaya Toast
Java Kitchen
Izzi Pizza
Jakarta Coffee House
Kopi Luwak
The Manhattan Fish Market
Ephicure
Tartine French Resto
2nd Kitchen
Mother's Cook
Tartine
Bumbu Desa
Ta Wan
Thai Express
Kafe Betawi
Sushi Tei
Midori

Ebeya - Steak House
Mikura - Sushi & Sake
Esina - Japanese Barbeque
Umenadori - Kushiyaki, Kamameshi
Ippeke Komachi
Oasis Indonesian European
Remboelan Soul Food

Salon and Spa

Tea Spa Gunawan
Gaya Spa
Bersih Sehat
ZAP Permanent Hair Mover

Hotel & Resort

Kunja
The One Resort
Grand Akhyati
Kupu-Kupu Barong
Merchantile Athletic Club
Financial Club Jakarta

Untuk informasi daftar outlet selengkapnya dapat anda temukan di
www.healthytimes.co.id/distribution





Mitra terbaik dalam perawatan kesehatan bagi perempuan



Kami menyediakan layanan berikut -

❖ OBSTETRI ❖ GINEKOLOGI (Kista Rahim, Endometriosis, Fibroid Rahim, Menopause, Kanker Payudara) ❖ INFERTILITAS ❖ MANAJEMEN MENOPAUSE ❖ SKRINING KESEHATAN

Women & Fetal Centre



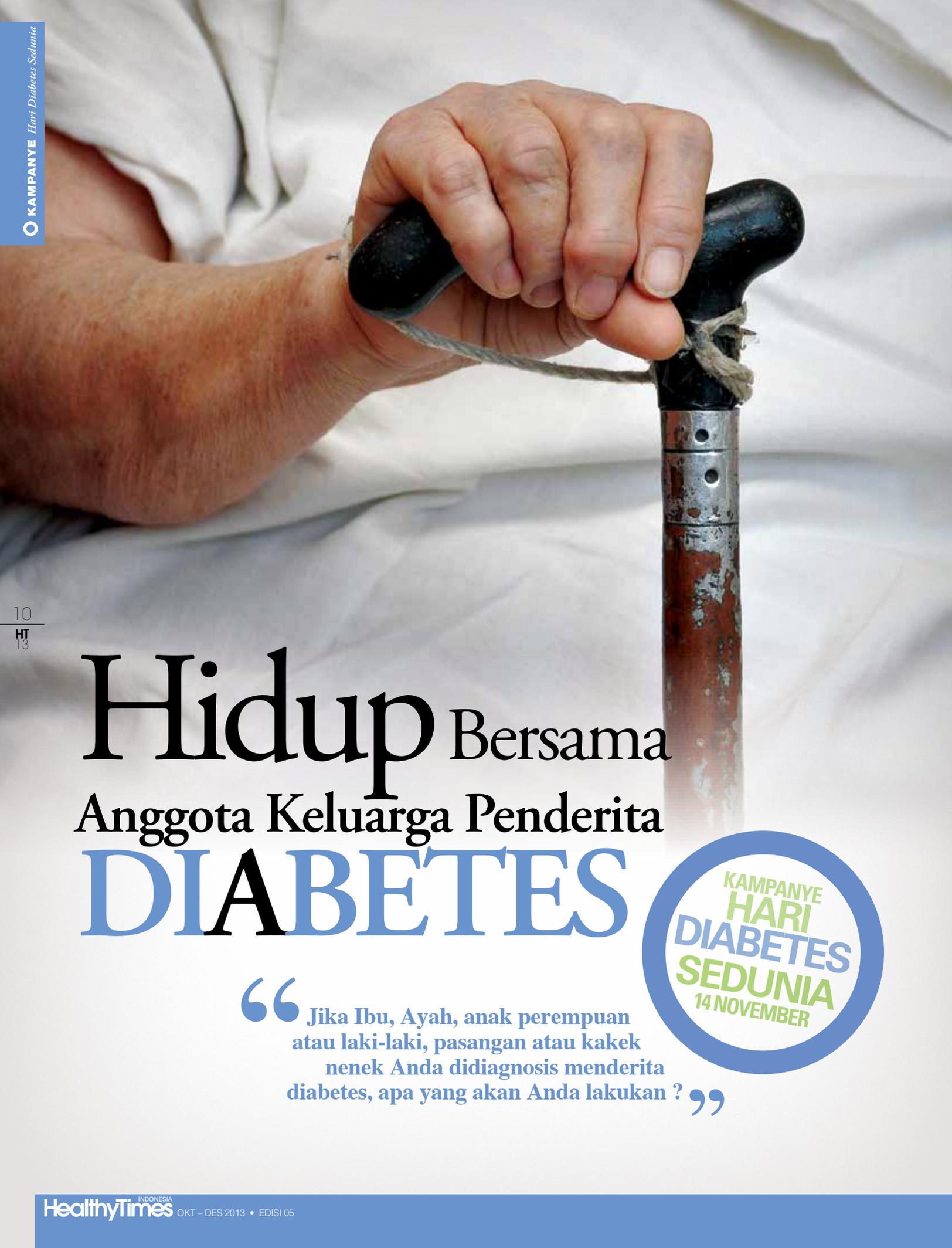
Kunjungi kami untuk mendapat konsultasi yang bersahabat di
290 Orchard Road #20-01 Paragon Singapore 238859 Tel: (65) 6887 1103 Fax: (65) 6887 1102

www.anntan.com.sg

Dr Ann Tan Sian Ann

- MBBS (S'pore)
- MRCOG (London)
- M Med (O&G)
- FAM (S'pore)





10
HT
13

Hidup Bersama Anggota Keluarga Penderita **DIABETES**

“ Jika Ibu, Ayah, anak perempuan atau laki-laki, pasangan atau kakek nenek Anda didiagnosis menderita diabetes, apa yang akan Anda lakukan ? ”



Anda pernah mendengar kata berawalan “D” ini, namun tidak pernah membayangkan bahwa hal itu akan terjadi pada salah satu anggota keluarga. Penyandang diabetes memerlukan semua bantuan yang dibutuhkannya. Tidak mudah memang! Tapi Anda bisa membantu.

“**Mengetahui semua tentang diabetes dan mempelajari apa itu gaya hidup diabetes.**”

Semakin banyak mengetahui tentang penyakit ini, Anda dapat membantu anggota keluarga. Tidak ada obat bagi diabetes. Penyakit ini hanya dapat dikendalikan. Tujuannya adalah memperbaiki kadar glukosa darah normal setiap hari. Kegagalan mengontrol diabetes dapat berakibat komplikasi yang mempengaruhi ginjal, jantung dan tekanan darah.

Kehidupan sehari-hari penderita diabetes memerlukan –

1. Pemantauan terhadap kadar gula darah, kadang hingga beberapa kali sehari
2. Injeksi insulin atau pengobatan oral
3. Perubahan diet
4. Latihan/olahraga dan aktif secara fisik
5. Sinyal tingginya kadar gula darah (hiperglikemia) atau rendahnya tingkat gula darah (hipoglikemia)
6. Kunjungan ke endokrinolog



“**Tunjukkan simpati**”

Menyandang diabetes itu sulit. Anggota keluarga Anda mungkin merasa takut dan putus asa. Ajak semua orang untuk membantu Ayah, Ibu, pasangan, saudara perempuan atau laki-laki Anda yang menyandang diabetes untuk memulai gaya hidup baru dan membuatnya sebagai sebuah kebiasaan.

Namun begitu Anda memulai kebiasaan menguji glukosa darah, injeksi insulin atau medikasi oral, penjadwalan makanan, perencanaan dan penyajian makanan, menghitung kalori, latihan rutin, kunjungan rutin ke endokrinologi, Anda akan terbiasa dengan gaya hidup penyandang diabetes. Akan sangat merepotkan pada awalnya, tetapi akan membiasakan Anda saat melakukannya secara teratur. Ingat, membantu anggota keluarga sangat berarti.

Hal-hal khusus yang dapat dilakukan anggota keluarga Anda -

1. Bersatu sebagai sebuah keluarga dan mencari bantuan dari penasihat diabetes. Memberikan pengetahuan pada semua anggota keluarga tentang apa itu diabetes dan rencana diet bagi penyandang diabetes. Berikan informasi pada setiap orang tentang perubahan makanan, santapan yang boleh dimakan anggota keluarga penderita diabetes dan makanan apa yang tidak diperbolehkan. Diet diabetes harus sehat. Makanan penderita diabetes harus rendah lemak, kolesterol, garam, dan gula rafinasi. Anda dapat menyertakan buah segar, sayuran, biji-bijian, daging dan ikan.

“

Jika makanan yang disiapkan untuk seluruh anggota keluarga jadi berubah dan Anda tidak menyukainya, jangan tunjukkan perasaan Anda. Sebab, tidak akan menyakitkan jika Anda menyantap makanan yang lebih sehat. ”



4. Semua orang sebaiknya terbiasa dengan pengujian glukosa darah.

Mengetahui kisaran normal, mana yang tinggi dan mana yang rendah. Seseorang dengan diabetes di rumah Anda mungkin memerlukan bantuan dalam memonitor glukosa darahnya. Pelajari bagaimana melakukan pengujian dan jadilah bagian dari tim pengawas glukosa darah. Jika hasilnya normal, tunjukkan pujian Anda atas upayanya dalam mengatasi penyakit.

5. Para penderita diabetes merasakan banyak tekanan dan mungkin merasa putus asa. Mereka sebenarnya dilumpuhkan oleh rasa

takut.

Mereka mungkin mudah tersinggung atau bertemperamen buruk. Yakinkan dan terus yakinkan mereka bahwa dengan berupaya bersama sebagai sebuah keluarga Anda dapat mencegah komplikasi.

6. Sangat penting bagi semua anggota keluarga untuk mengetahui gejala kadar gula darah tinggi (hiperglikemia) dan kadar gula darah rendah (hipoglikemia) karena keduanya berbahaya.

HKadar gula darah tinggi terjadi pada saat penderita diabetes makan terlalu banyak, sakit, terlalu stres atau mempunyai insulin yang terlalu rendah. Gejalanya adalah sering kencing, selalu kehausan, pandangan kabur atau merasa sangat lelah khususnya saat merasa stres. Di sisi lain

2. Jika anggota keluarga mengalami kesulitan dengan injeksi insulinnya, Anda dapat mempelajari caranya dan membantunya.

Atau, carilah saran dari penyedia layanan kesehatan terlatih. Tempatkan jadwal pengobatan di daerah strategis di sekitar rumah seperti lemari es, cermin kamar mandi atau di ruang makan di mana Ibu, Ayah atau kakak perempuan dengan diabetes dapat melihatnya dan diingatkan dengan mudah.

3. Ajak semua anggota keluarga memahami pentingnya aktif secara fisik dan libatkan semua orang dalam program latihan penderita diabetes, dan dukunginya.

Jika si penderita lupa melakukan latihan hariannya ingatkanlah ia. Adalah sebuah ide bagus untuk mengatur agar seluruh anggota keluarga aktif secara fisik. Ajaklah anggota keluarga tua dan muda bersama-sama dan melakukan aktivitas seperti bermain bisbol, berjalan atau bermain dengan binatang peliharaan, atau berlari, berenang dan berdansa sebagai sebuah keluarga daripada duduk di depan TV sepanjang hari.

gejala gula darah rendah dapat terjadi ketika penderita melewati waktu makan atau makan terlalu sedikit, baru melakukan injeksi insulin, atau olahraga berlebihan. Gejalanya adalah kelelahan, sering menguap, tidak dapat berbicara atau berpikir dengan jelas, kehilangan koordinasi otot, berkeringat, berkedut, kejang-kejang, merasa seperti mau pingsan, pucat dan kehilangan kesadaran. Dalam kasus ini Anda harus mengetahui nomor penting untuk dihubungi dan pastikan untuk selalu mempunyai persediaan tablet glukosa.



7. Optimistis sebagai sebuah keluarga

Pasang penegasan dalam area rumah dimana semua orang bisa melihatnya. Hal ini dapat memotivasi anggota keluarga penderita diabetes bahwa diabetes dapat dikendalikan secara efisien.

8. Dorong penderita diabetes untuk mengetahui perkembangan terbaru tentang penyakitnya.

Sarankan ia untuk berlangganan newsletter dari situs yang berkaitan dengan diabetes di mana Anda dapat mempelajari tip tentang bagaimana mengatasi penyakit ini. Bagikan tip tersebut pada semua orang (di rumah). Anda juga bisa menyarankan penderita diabetes untuk bergabung dengan kelompok bantuan diabetes online agar ia dapat mendiskusikan pengalaman dengan penderita diabetes lainnya.

9. Jika Anda adalah koki di rumah, pelajari cara sederhana menghitung kalori dan cara memasak makanan lezat yang sesuai untuk penderita diabetes.

10. Bergiliran menemani Ayah atau Ibu penderita diabetes saat kunjungan ke endokrinolog.

11. Selalu ingatkan anggota keluarga Anda tentang tanda pengenal yang harus dibawanya saat ia keluar rumah.

12. Pikirkan masak-masak saat membeli hadiah untuk penderita diabetes.

Saat Natal, ulang tahun atau liburan pilihlah kado yang sesuai bagi gaya hidup diabetes, seperti buku resep masakan untuk penderita diabetes, sepasang sepatu lari yang trendi, strip pengujian, atau sekeranjang hadiah diabetik berisi coklat dan makanan ringan bebas gula.

13. Dorong anggota keluarga penderita diabetes untuk mematuhi dietnya, terutama selama liburan, acara-acara khusus.

Kadar gula darahnya mungkin akan sangat tinggi dan mengakibatkan hiperglikemia.

14. Dukung penderita untuk menjalani hidup dengan sepenuhnya.

Dengan melakukan beberapa tindakan pencegahan, mereka dapat bersenang-senang selama pesta dan acara keluarga, berenang, bepergian dan aktivitas lainnya.

“**Sarankan anggota keluarga penderita diabetes untuk mendaftar di grup *online* bagi penderita diabetes agar ia dapat berdiskusi dan berbagi pengalaman dengan sesama penderita diabetes.**

”

15. Jika anggota keluarga Anda mengalami kesulitan dalam mengontrol gula darah akibat stres atau faktor lainnya, bantulah ia untuk menempatkan hal-hal dalam perspektif dan kembali ke jalurnya.

Diabetes adalah penyakit genetik dan berhubungan dengan gaya hidup, dan dapat menyerang lebih dari satu orang dalam keluarga Anda. Sehingga akan sangat berarti untuk mempelajari dan saling membantu satu sama lain agar Anda dapat mengatasi penyakit ini 

– Dr Lillian Laruan

Referensi: <http://familydoctor.org/familydoctor/en/diseases-conditions/diabetes/treatment/helping-a-family-member-who-has-diabetes.html>

Olahraga Bersama Diabetes

“ Jalan kaki adalah olahraga pilihan nomor satu Asosiasi Diabetes Amerika (American Association of Diabetes) beberapa orang penderita diabetes tidak mampu berjalan. Berenang dan bersepeda adalah alternatif terbaik selain jalan kaki. ”



Diabetes adalah kondisi di mana tubuh mengalami masalah dalam mengambil glukosa dari darah dan mengantarkannya ke seluruh tubuh untuk dapat digunakan sebagai energi. Terdapat 2 tipe diabetes, umumnya dikenal dengan Tipe 1 dan Tipe 2. Penyandang diabetes Tipe 1 tidak dapat memproduksi insulin sendiri dan harus memperolehnya melalui injeksi. Penyandang diabetes Tipe 2 dapat memproduksi insulin, namun tidak efektif untuk digunakan dalam memperoleh glukosa bagi sel tubuh. Banyak penyandang Tipe 2 yang memiliki cukup insulin masih melanjutkan pilihan gaya hidup yang buruk, seperti jarang berolahraga dan kebiasaan nutrisi yang buruk.

Diabetes diderita hampir 400 juta orang di seluruh dunia dan diperkirakan pada tahun 2030 lebih dari 500 juta orang akan menderita penyakit ini. Sangat penting untuk mengetahui bagaimana menjaga tubuh Anda dengan lebih baik jika Anda menderita diabetes..

Latihan/ olahraga dapat membantu meningkatkan sensitifitas insulin. Bersama dengan nutrisi yang tepat, olahraga dapat membantu metabolisme glukosa normal dengan mengurangi lemak tubuh. Peneliti telah

menunjukkan bahwa gaya hidup yang aktif secara fisik dapat menurunkan tekanan darah dan kadar glukosa, menjaga tulang dan jantung yang sehat, membantu Anda mengurangi berat badan, dan memperbaiki kemampuan tubuh Anda dalam menggunakan insulin.

Aktif setiap hari sangat penting bagi mereka yang menderita diabetes. Latihan aerobik, latihan kekuatan dan peregangan dapat meringankan gejala diabetes. Jika Anda tidak berolahraga

dalam waktu yang cukup lama, awali dengan berjalan kaki di sekitar kompleks. Secara bertahap Anda dapat menambah jarak yang Anda tempuh hingga paling tidak 30 menit berjalan kaki setiap harinya.



Jalan kaki adalah olahraga pilihan nomor satu Asosiasi Diabetes Amerika (American Association of Diabetes) beberapa orang penderita diabetes tidak mampu berjalan. Berenang dan bersepeda adalah alternatif terbaik selain jalan kaki. Sepeda statis akan meningkatkan kesehatan yang sempurna, dan berenang di kolam renang selama 30 menit juga baik untuk kesehatan. Memulai dengan 20-30 menit per hari merupakan awal yang baik dan waktu akan membiasakan penderita diabetes terhadap aktivitas fisik.

Latihan aerobik sangat bermanfaat bagi penderita diabetes. Latihan ini adalah aktivitas yang menuntut otot Anda bekerja dan membuat jantung berdetak lebih kencang. Bagi mereka yang lama tidak berolahraga, sangat penting untuk melakukan pemeriksaan

dengan dokter untuk mengetahui olahraga apa yang baik untuk Anda. Disarankan agar Anda memulainya perlahan dengan melakukan lima hingga sepuluh menit latihan aerobik per hari. Beberapa jenis olah raga aerobik di antaranya: jalan cepat, naik turun tangga, bermain tenis, dansa, atau mengikuti kelas aerobik.

Latihan kekuatan adalah olahraga yang dapat membantu penyandang diabetes. Latihan ini membantu otot untuk membakar kalori. Mulai dengan beban ringan tiga sampai lima pon, dan tambahkan ketika otot Anda lebih kuat. Latihan kekuatan dapat dilakukan di manapun dan memudahkan pekerjaan rumah sehari-hari, seiring dengan membaiknya kesehatan tulang, keseimbangan dan koordinasi Anda. Ikutilah kelas fitness atau mengunjungi pusat kebugaran agar Anda menjadi lebih sukses dalam hal latihan kekuatan.

Peregangan sangat bermanfaat

“ **Peregangan sekitar 5-10 menit per hari akan membantu memperbaiki sirkulasi, mengurangi ketegangan otot, meningkatkan level energi dan meningkatkan rentang gerak serta fleksibilitas Anda.** ”

bagi mereka yang menderita diabetes Tipe 1 dan Tipe 2. Peregangan mengurangi stres, meningkatkan fleksibilitas dan mencegah rasa nyeri sesudah berolahraga. Peregangan sekitar 5-10 menit per hari akan membantu memperbaiki sirkulasi, mengurangi ketegangan otot, meningkatkan level energi dan meningkatkan rentang gerak serta fleksibilitas Anda. Ingatlah untuk selalu memulai dengan porsi sedikit dan jangan melakukan peregangan pada titik rasa sakit. Tubuh Anda akan menjadi terbiasa secara bertahap dan lambat laun bagian tubuh yang lain juga dapat diregangkan.

Penting untuk memeriksa gula darah Anda sebelum, selama, dan sesudah berolahraga. Hal ini bertujuan untuk memantau bagaimana respon tubuh Anda terhadap olahraga, dan membantu Anda mencegah fluktuasi gula darah yang berbahaya. Lakukan pemeriksaan bersama dokter Anda tentang jenis olahraga apa yang terbaik untuk kasus diabetes Anda, khususnya jika Anda telah cukup lama tidak aktif berolahraga. Dokter Anda akan dapat merekomendasikan aktivitas apa yang terbaik bagi Anda, waktu terbaik bagi Anda melakukan olahraga, juga dampak dari beberapa obat terhadap gula darah setelah Anda menjadi lebih aktif.

Diabetes dan olahraga adalah komplemen yang menakjubkan satu sama lain dalam hal pengelolaan kondisi tubuh Anda. Olahraga akan meningkatkan kesehatan Anda secara keseluruhan dan membantu mengurangi resiko penyakit jantung. Dengan berolahraga tekanan darah Anda akan menjadi lebih rendah, sirkulasi darah akan meningkat, dan risiko mengalami stroke akan berkurang seiring dengan meningkatnya kualitas hidup Anda.

— Jen Keelm

HTI

MOUNT ALVERNIA HOSPITAL

Melayani Dengan Kasih



Mount Alvernia – satu-satunya rumah sakit umum swasta yang berbasis non-profit di Singapura, yang memberikan layanan berkualitas dengan harga yang terjangkau untuk semua pasien tanpa memandang suku, bahasa, ataupun agama.



820 Thomson Road, Singapore 574623
www.mtalvernia-hospital.org
 dibawah yayasan:
 Franciscan Missionaries of the Divine Motherhood

Sejarah Alvernia

Dari Surrey ke Singapura

Perjalanan dimulai pada 1949, ketika tiga orang biarawati meninggalkan Motherhouse of the Franciscan Missionaries of the Divine Motherhood (FMDM) di Surrey, English, dan tiba di Singapura. Pada awalnya mereka melayani para penderita TBC di rumah sakit pemerintah. Setelah beberapa bulan, para biarawati tersebut juga merawat penderita kusta di Trafalgar Home.

Dengan berjalan waktu, para biarawati merasa perlunya memiliki fasilitas yang lebih untuk melengkapi layanan kesehatan bagi masyarakat. Jadi, mereka memutuskan untuk mendonasikan uang mereka sendiri, dan mengumpulkan dana untuk membangun rumah sakit swasta yang pertama di Singapura, yang akhirnya terwujud sebagai Mount Alvernia pada 4 Maret 1961. Rumah sakit ini memiliki 60 tempat tidur, dan diresmikan oleh Dato Lee Kong Chian.

Hingga tahun 1980an, para biarawati mengoperasikan rumah sakit. Tetapi karena manajemen kian menjadi rumit, mereka menyerahkan administrasi harian ke pegawai rumah sakit yang kompeten dan berorientasi pada pelayanan.

Sekarang, Mount Alvernia dikelola oleh tim eksekutif yang bekerja dibawah pengarahan Dewan Komisaris yang terdiri dari para biarawati, warga negara yang terkemuka dan tenaga medis profesional. Dewan ini bertanggungjawab kepada pimpinan Kongregasi FMDM.

Rumah sakit, yang merayakan ulang tahun ke 50 nya di 2011, adalah sebuah fasilitas layanan dengan 300 tempat tidur, dan lebih dari 100 orang dokter umum dan spesialis yang berpraktek di rumah sakit, dan lebih dari 1000 dokter terakreditasi yang praktek di luar rumah sakit.





Spesialisasi

Dengan moto “melayani semua dengan kasih” yang tertanam di DNA rumah sakit, Mount Alvernia melayani berbagai kondisi kesehatan, dengan spesialisasi di bidang Kebidanan, Kandungan dan Anak; Jantung dan Bedah Thorak; Tulang dan Mata; Syaraf dan Bedah Syaraf. Layanan dan fasilitas klinis lainnya termasuk juga ruang operasi khusus untuk berbagai macam prosedur jantung.

Fasilitas yang canggih

Sejalan dengan keinginan untuk menyediakan layanan-layanan kesehatan terkini bagi para pasiennya, Mount Alvernia membangun sebuah pusat mamografi yang dilengkapi dengan perlengkapan terkini. Disini, para dokter dapat melakukan pembedahan-pembedahan sederhana tanpa menggunakan ruang operasi, sehingga dapat mengurangi biaya dan waktu pemulihan yang lebih cepat. Peralatan-peralatan yang baru ini memiliki fungsi pemrosesan yang lebih cepat dengan pembesaran gambar, ketajaman dan keakuratan yang lebih tinggi, mengurangi pengulangan mamografi dan mengurangi pemaparan terhadap radiasi.

Beberapa bulan yang lalu Mt Alvernia juga telah diperlengkapi dengan mesin MRI Philips Ingenia 3.0T. Mesin ini memiliki waktu pemindaian yang lebih cepat, menghasilkan gambar yang lebih tajam dan jelas sehingga menghasilkan diagnosa yang lebih akurat, dan memberikan rasa nyaman kepada pasien karena 80% pengurangan tingkat kebisingan.



Tambahan lainnya adalah Siemens SOMATOM Definition Flash (CT – 256 slices) mesin pemindaian CT dengan waktu pemindaian yang lebih cepat, lebih tajam, dan lebih jelas untuk menghasilkan diagnosa yang akurat. Keuntungan lainnya termasuk juga CT dada yang tidak tergantung pada gerakan dan pernafasan, CT angiografi syaraf dan jantung dapat dilakukan dengan sekali pemindaian, dan pemeriksaan trauma kurang dari lima detik untuk pengambilan keputusan guna penyelamatan nyawa yang cepat.



Layanan Klinik Pastoral

Mt Alvernia memiliki sebuah tim layanan pastoral klinikal yang berdedikasi untuk memberikan dukungan emosional dan spiritual kepada pasien dan keluarganya, dengan tujuan untuk merawat pasien, tidak hanya merawat penyakitnya. Para konselor dari berbagai kepercayaan siap melayani para pasien kami di saat krisisnya.

Personalised services

Para dokter kami menyediakan waktu untuk memperhatikan pasien, para juru masak kami mempersiapkan makanan bergizi, dan para juru rawat kami bahkan menyempatkan diri mengantar ibu dan bayi yang baru dilahirkannya ke mobil pada saat meninggalkan rumah sakit. Semua pasien di Mt Alvernia diperlakukan sebagai bagian dari keluarga besar rumah sakit.



Melayani komunitas

Perjalanan Alvernia adalah perjalanan dalam iman, ketekunan dan kasih, dimana penekanannya adalah mengembalikan kepada masyarakat. Itulah sebabnya Mt Alvernia secara teratur melakukan pemeriksaan kesehatan di gereja-gereja, masjid-masjid, dan institusi kemasyarakatan lainnya di Singapura dan luar negeri, untuk membantu kaum muda dan para jompo memperoleh hidup yang sehat dan bebas dari penyakit.



Seperti halnya yang ditulis of pengarang dan editor Tisa Ng, “Mount Alvernia adalah oasis yang nyaman dan penuh kasih saying dimana kehidupan dihargai, dan tehnologi terkini disertai dengan hangatnya sentuhan kemanusiaan.”

Acara Memory Walk ALZHEIMERS



Wakil Menteri Kesehatan, Prof. Dr. Ali Gufron Mukti, hadir pada acara memory walk Alzhemiers, di Bundaran Hotel Indonesia Jakarta (15/9). Memory walk merupakan kegiatan jalan sehat yang dilakukan di berbagai negara termasuk di Indonesia, untuk memperingati hari Alzheimer sedunia pada tanggal 21 September, Hari Alzhemiers diperingati sejak tahun 1984. Di Indonesia, Alzhemiers berdiri pada 22 Juni 2000 yang diresmikan oleh Menteri Kesehatan saat itu Prof. Dr. Ahmad Sujudi Sp.B.

Sambutan Wamenkes sebelum melepas peserta jalan sehat menyampaikan bahwa peningkatan jumlah kasus Alzheimer di Indonesia sangat memprihatinkan. Kita sering memaklumi pikun sebagai penyakit orang tua. Ini cara pandang yang salah, karena hal tersebut merupakan gejala penyakit yang serius.

Pola hidup sehat dan mengonsumsi makanan yang baik dan benar, seperti berolahraga dan mengonsumsi buah-buahan dapat menurunkan risiko seseorang menderita Alzheimer, kata Prof. Gufron.

Direktur Eksekutif Alzheimer DY Suharya, mengungkapkan deteksi

dini Alzheimer bukan hanya untuk lansia, gejala Alzheimer bisa muncul 20 tahun sebelum gejala lainnya menjadi lebih jelas. Ditambahkan, untuk mencegah Alzheimer, perlu mengonsumsi buah-buahan, olahraga minimal 3 kali seminggu, berkumpul dan berinteraksi dengan orang banyak juga dapat mencegah Alzheimer.

Pada acara tersebut, Prof. Gufron ikut serta jalan sehat, bersama Direktur Eksekutif Alzheimer Indonesia dan 300 partisipan diantaranya terdiri dari Yayasan Emong Lansia, Forum Komunikasi Lanjut Usia, Pusaka DKI Jakarta, Alzhemiers Indonesia Jakarta, Bandung, Yogyakarta, Mahasiswa UI, dan lainnya. Jalan sehat dilakukan di sepanjang jalan Sudirman Jakarta.

Demensia Alzheimer adalah proses penyakit dengan hendaya berat fungsi otak (kemampuan kerja otak menurun) atau sering disebut gangguan pikun, yang berlangsung secara progresif yang mengakibatkan gangguan berpikir, mengingat, mental, emosi dan perilaku. Sehingga mengakibatkan aktivitas sehari-hari terganggu. Umumnya yang

terkena orang usia lanjut, walau bisa juga pada usia lebih muda.

Pada acara memory walk Alzhemiers, di Bundaran Hotel Indonesia Jakarta (15/9), Wakil Menteri Kesehatan RI, Prof. Dr. Ali Gufron Mukti, berpesan kepada peserta memory walk untuk mensosialisasikan pola hidup sehat kepada keluarga dan masyarakat luas, serta jangan maklum dengan pikun dan kenali gejalanya dari sekarang. **HTI**



Posbindu Ujung Tombak Hadang Diabetes Mellitus

Penyakit Tidak Menular (PTM) sudah menjadi masalah kesehatan masyarakat, baik secara global, regional, nasional dan lokal. Salah satu PTM yang menyita banyak perhatian adalah Diabetes Melitus (DM). Di Indonesia DM merupakan ancaman serius bagi pembangunan kesehatan karena dapat menimbulkan kebutaan, gagal ginjal, kaki diabetes (gangrene) sehingga harus diamputasi, penyakit jantung dan stroke.

Global status report on Non Communicate Disease / NCD World Health Organization (WHO) tahun 2010 melaporkan bahwa 60% penyebab kematian semua umur di dunia adalah karena PTM. DM menduduki peringkat ke-6 sebagai penyebab kematian. Sekitar 1,3 juta orang meninggal akibat diabetes dan 4 persen meninggal sebelum usia 70

tahun. Pada Tahun 2030 diperkirakan DM menempati urutan ke-7 penyebab kematian dunia. Sedangkan untuk di Indonesia diperkirakan pada tahun 2030 akan memiliki penyandang DM (diabetisi) sebanyak 21,3 juta jiwa.

Demikian disampaikan oleh Direktur Jenderal Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan (Dirjen P2PL) Kemenkes RI Prof. dr. Tjandra Yoga Aditama, Sp.P(K), MARS, DTM&H, DTCE.

International Diabetes Federation (IDF) menyatakan bahwa lebih dari 371 juta orang di dunia yang berumur 20-79 tahun memiliki diabetes. Sedangkan Indonesia merupakan negara urutan ke-7 dengan prevalensi diabetes tertinggi, di bawah China, India, USA, Brazil, Rusia dan Mexico, tutur Dirjen P2PL.

Kementerian Kesehatan RI memprioritaskan pengendalian DM diantara gangguan penyakit metabolik lainnya selain penyakit penyerta seperti hipertensi, jantung koroner dan stroke. Kementerian Kesehatan saat ini fokus pada pengendalian faktor risiko DM melalui upaya promotif dan preventif dengan tidak mengesampingkan upaya kuratif dan rehabilitatif.

Saat ini pelayanan DM sudah dilaksanakan di Puskesmas dengan pemberian obat sesuai kemampuan daerah masing-masing, Pada penyandang

DM rujuk balik dari Rumah Sakit yang merupakan peserta askes dapat diberikan obat oral maupun suntikan selama 30 hari atau sesuai rekomendasi dokter RS.

Sementara itu, salah satu kegiatan pengendalian DM yang dilakukan Kemenkes yaitu monitoring dan deteksi dini faktor risiko DM di Posbindu (Pos Pembinaan Terpadu) PTM dan implementasi perilaku CERDIK. Posbindu PTM merupakan kegiatan peran serta masyarakat dalam pengendalian faktor risiko DM secara mandiri dan berkelanjutan. Saat ini sudah terdapat 7.225 Posbindu di seluruh Indonesia.

Selanjutnya Dirjen PP dan PL menghimbau kegiatan Posbindu PTM dapat diimplementasikan di setiap tatanan/kelompok masyarakat. Dengan perilaku CERDIK, Mari menuju masa muda sehat, hari tua nikmat tanpa PTM, tambah Prof. Tjandra.

CERDIK ini mempunyai makna, Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktifitas fisik, Diet sehat dan seimbang, Istirahat Cukup, Kelola Stres. **HTI**

Turunkan Angka KEMATIAN IBU!

Menteri Kesehatan RI, Dr. Nafsiah Mboi, Sp.A, MPH, meluncurkan Rencana Aksi Nasional Percepatan Penurunan Angka Kematian Ibu (RAN PPAKI) tahun 2013-2015, di Kantor Kementerian Kesehatan RI di Jakarta, Kamis pagi (26/9). Pada kesempatan yang sama, juga dilakukan peluncuran Rencana Aksi Nasional Pencegahan Penularan HIV dari Ibu ke Anak (RAN PPIA) tahun 2013-2017 dan Buku Saku Pelayanan Kesehatan Ibu di Fasilitas Kesehatan Dasar dan Rujukan, Mengutip hasil Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI), menunjukkan bahwa: 1. Persentase ibu hamil yang memeriksakan kehamilan ke tenaga kesehatan meningkat dari 92% (2002) menjadi 96% (2012); 2. Persentase ibu yang bersalin dengan bantuan tenaga kesehatan meningkat dari 66% (2002) menjadi 83% (2012); dan 3. Persentase ibu yang bersalin di fasilitas kesehatan meningkat dari 40% (2002) menjadi 63% (2012). Pemerintah selalu berupaya untuk meningkatkan akses masyarakat pada pelayanan kesehatan ibu yang berkualitas, dengan: (1) mengusahakan tenaga kesehatan dalam jumlah yang memadai dengan kualitas yang sebaik-baiknya terutama bidan; (2) menyediakan fasilitas pelayanan kesehatan yang

terbaik sesuai dengan standar terutama penyediaan Pelayanan Obstetri Neonatal Emergensi Dasar (PONED) dan Pelayanan Obstetri Neonatal Emergensi Komprehensif (PONEK) selama 24 jam dalam 7 hari yang dikenal dengan sebutan PONED 24/7 dan PONEK 24/7; dan (3) memobilisasi seluruh lapisan masyarakat, utamanya untuk pelaksanaan Program Perencanaan Persalinan dengan Pencegahan Komplikasi (P4K). Untuk tahap pertama implementasi, telah ditetapkan 9 provinsi dengan penduduk terbanyak yaitu Sumatera Utara, Sumatera Selatan, Lampung, DKI Jakarta, Banten, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur dan Sulawesi Selatan, yang akan diikuti oleh provinsi lainnya.

Saya meminta segenap jajaran pemerintah baik di tingkat pusat, provinsi, kabupaten/kota bersama seluruh lapisan masyarakat di Tanah Air untuk bekerja keras, bekerja cerdas, dan melaksanakan dengan sungguh-sungguh Rencana Aksi Nasional Percepatan Penurunan Angka Kematian Ibu 2013-2015, agar angka kematian ibu dapat segera kita turunkan menjadi 102 per 100.000 kelahiran hidup pada 2015, tandas Menkes.

Dalam rangka memfokuskan percepatan

pencapaian target MDG 5 yaitu meningkatkan kesehatan ibu, dibutuhkan upaya-upaya yang efektif dan efisien serta konsisten dari seluruh pemangku kepentingan untuk ikut bersama-sama berupaya dalam mempercepat penurunan angka kematian ibu (AKI). Untuk itu, Kementerian Kesehatan RI menyusun Rencana Aksi Percepatan Penurunan AKI tahun 2013-2015, dengan tujuan: Menjabarkan visi, misi, dan program Presiden yang berpedoman pada Rencana Pembangunan Jangka Panjang Nasional (RPJPN) tahun 2005-2025; Menjadi panduan dan arahan dalam pelaksanaan pembangunan bidang kesehatan ibu dan neonatal di tingkat pusat, provinsi, kabupaten dan kota; dan Memfokuskan pada peningkatan sistem pelayanan kesehatan untuk menjamin tersedianya akses terhadap pelayanan kebidanan dan bayi baru lahir yang berkualitas. **FTI**

INDONESIA

Contoh Keberhasilan Memerangi Tuberkulosis



Saat ini situasi Tuberkulosis (TB) di Indonesia telah menunjukkan adanya penurunan prevalensi dan kematian akibat TB. Selain itu juga angka notifikasi kasus TB menunjukkan adanya peningkatan meskipun belum maksimal. Prestasi yang paling menggembirakan adalah trend angka keberhasilan pengobatan menunjukkan konsistensi di atas 90% selama beberapa tahun ke belakang. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan dalam kualitas pengobatan pasien TB.

Berbagai terobosan bersejarah telah dilakukan pada Program Nasional Pengendalian TB di Indonesia, diantaranya 1) Pendekatan Public-Private Mix (PPM) untuk pelayanan TB dengan pelibatan sektor pemerintah dan swasta, 2) Pengembangan Pelayanan Pasien TB MDR, 3) Penggunaan Rapid Diagnostic untuk TB Resistan Obat, 4) Penguatan peran pasien dalam pengendalian TB, 5) Disusunnya Exit Strategy untuk GF ATM, sehingga untuk ke depannya Program Pengendalian TB tidak bergantung kepada donor.

Selanjutnya, banyak hal yang telah dicapai dalam penanggulangan TB di Indonesia, diantaranya: Sejak 1995, sebanyak 20 juta orang diselamatkan dan 51 juta pasien

disembuhkan; Sejak 2010, Angka kesembuhan mencapai 87 %; MDG TB telah tercapai sebelum waktu yang ditetapkan; serta banyak terobosan seperti pemakaian alat diagnostik cepat untuk TB dan TB MDR.

Prof. Dr. Tjandra Yoga Aditama, SpP (K) menyatakan bahwa Kemenkes sudah mulai menyusun rencana untuk penanggulangan TB ke depan yang mengarah pada upaya setelah MDGs 2015 yaitu Dunia bebas TB. Terdapat 3 pilar utama yaitu Pelayanan TB yang inovatif dan berpihak pada pasien; Kebijakan yang lebih berani (agresif) yang didukung oleh sistem yang jelas dan Intensifikasi penelitian dan Inovasi untuk diagnosis cepat, vaksinasi pasca paparan, pengobatan yang lebih singkat.

Pelayanan TB yang inovatif seperti mendiagnosis cepat gejala TB, termasuk tes kepekaan secara universal, lalu tersedianya pengobatan semua bentuk TB termasuk TB resisten obat. Kolaborasi TB/HIV dan penatalaksanaan penyakit komorbid (Diabetes, dll) dan pengobatan pencegahan bagi kelompok yang memiliki risiko tinggi.

Kebijakan yang lebih berani (agresif) dan didukung oleh sistem yang jelas seperti Stewardship pemerintah, berkomitmen serta ketersediaan sumber daya di lapangan. Selain itu kebijakan di ambil atas keterlibatan masyarakat, organisasi masyarakat dan semua layanan kesehatan publik dan swasta. Ada kerangka aturan untuk registrasi vital, mandatory notification, pemantauan kualitas obat, penggunaan obat rasional, dan Pelaksanaan Pencegahan dan Pengendalian Infeksi (PPI) TB. Pelaksanaan Universal Health Coverage, jaminan perlindungan sosial untuk mengatasi masalah yang disebabkan oleh TB.

Intensifikasi Riset TB dan Inovasi Baru seperti penemuan, pengembangan dan penggunaan secara cepat dan tepat hasil pengembangan metode diagnosis baru. Lalu adanya penelitian operasional untuk mengoptimalkan penerapan dan inovasi-inovasi baru nantinya. Sehingga harapan dunia bebas TB dapat segera tercapai. **HT**

EXTRO TBR 04 PENGUSIR BURUNG

Alat ini bekerja tanpa henti untuk mengusir burung-burung pengganggu. Dengan menggunakan gelombang ultrasonik, suara teriakan elang dan lampu flash, burung akan merasa tidak nyaman dan akan segera berpindah. Dilengkapi dengan solar panel dan baterai, alat ini dapat digunakan tanpa listrik.

Spesifikasi:

1. Mengusir burung dengan 3 cara:
 - gelombang ultrasonik
 - suara tiruan teriakan burung elang
 - lampu flash
2. Dilengkapi dengan remote control
3. Dilengkapi solar panel dan baterai sehingga dapat digunakan tanpa listrik
4. Dengan proteksi voltase rendah, alat ini secara otomatis akan bekerja jika ada sinar matahari
5. Dilengkapi adaptor, sehingga alat ini dapat bekerja meskipun cuaca mendung.
6. Tombol pintar yang bekerja secara otomatis pada saat pergantian siang ke malam
7. Desain yang waterproof sehingga dapat digunakan meskipun sedang hujan.
8. Dapat dipasang dengan tiang, digantung, ataupun diletakkan dibidang datar.

EXTRO TBR 04

EXTRO INDONESIA

Tel : 0838 7447 8000 / 0857 7477 8000

021 9741 8000

email: sales@extroindonesia.com

www.pengusirburungextro.com

www.extroindonesia.com



KEMBALI KE *Organik*



Ada keramaian luar biasa pada Kamis siang, 3 Oktober 2013 di halaman parkir Orange Studio kompleks Kompas Gramedia, Jakarta. Pria dan wanita hilir mudik menyiapkan segala sesuatunya supaya tampak rapi, siap menyambut pengunjung yang bakal datang. Halaman parkir seluas 6000 meter persegi itu disulap menjadi arena pameran ‘hijau’. Ya, hari itu memang akan berlangsung pameran produk organik bertajuk “Organic, Green, & Healthy (OGH) Expo 2013” yang memasuki penyelenggaraan tahun ketiga.

Pada tahun ini, ada 132 peserta yang mengikuti ekspo tersebut. Dengan produk yang dihadirkan mencakup buah dan sayur organik, beras organik, makanan serta camilan organik, minuman herbal, hingga tas dari bahan pelepah pisang maupun daur ulang.

Ketika membuka ekspo, Yasmin Stamboel Wirjawan, istri Gita Wirjawan, Menteri Perdagangan, mengatakan, gaya hidup sehat organik bisa dimulai dari rumah, yakni keluarga. Di sisi lain, demikian Sara Moriarty, istri Greg Moriarty, Duta Besar Australia untuk Indonesia, mengatakan kalau dirinya juga suka mengonsumsi sayuran organik. “Setiap minggu saya berbelanja sayuran organik di supermarket,” katanya. Gaya hidup organik lainnya yang dilakukan adalah dengan selalu membawa tas sendiri saat berbelanja. “Jadi saya tidak menggunakan kantong plastik lagi,” tambahnya.

Sara juga menekankan pentingnya orang-orang untuk tidak menambah sampah. Sedapat

mungkin mencoba mendaur ulang maupun re-use atau menggunakan kembali sebuah barang lebih dari satu kali.

Saat pertama kali dibuat, ekspo ini bertujuan agar semakin banyak orang mengenal produk organik dari dalam negeri, sekaligus menyasar gaya hidup selaras alam. “Untuk tahun ini, OGH Expo mengusung tema hidup selaras alam dimulai dari rumah,” tutur Christopher Emille Jayanata, Ketua Komunitas Organik Indonesia

Pentingnya Organik

Organik kini menjadi tema utama gaya hidup kembali ke alam (back to nature). Hal ini dapat dimengerti, karena sejalan dengan perubahan zaman, kehidupan manusia semakin dipenuhi oleh berbagai macam perusak tubuh. Mulai dari polusi, tekanan kerja yang berakibat pada stres, serta makanan tidak sehat yang dipenuhi zat pengawet. Maka, gaya hidup organik adalah salah satu pilihan untuk kembali membugarkan tubuh sekaligus menyehatkannya.





Masalahnya, banyak orang yang belum memahami gaya hidup organik. Padahal, organic living, bila ditekuni dan diikuti dengan benar, bisa memberikan manfaat kesehatan bagi masyarakat yang mengadopsinya. Hanya saja, kesadaran masyarakat akan pentingnya manfaat dari organic living masih rendah.

hal itu diakui Christopher Emille Jayanata. Menurutnya, kesadaran masyarakat masih sedikit terhadap pentingnya manfaat dari gaya hidup organik. Memang untuk membiasakan gaya hidup organik ini cukup sulit bila seseorang tidak membiasakannya.

“Kalau menurut saya, kesadaran masyarakat terhadap gaya hidup organik atau organic living masih sedikit. Jadi, memang kita masih punya kampanye yang cukup banyak untuk melakukan itu,” tutur Christopher.

Salah satu penyebabnya adalah faktor industrialisasi, artinya industri yang mengarahkan masyarakat ke arah sana. Misalnya, branding dari minuman-minuman soft drink

dan makanan franchise asing yang saat ini begitu banyak terdapat di masyarakat.

“Itulah yang mengubah dan menggiring kita untuk ke arah sana. Jadi, kita sendiri yang harus melawan atau berupaya merubah mainstream tersebut,” katanya.

Karena urgensi gaya hidup organik itu pula yang membuat Emille bersama sesama para pelaku usaha produk organik kelas mikro dan kecil, Emille membentuk Komunitas Organik

Indonesia (KOI) pada tahun 2007. KOI, seperti dikemukakan Emille, tidak hanya untuk pebisnis saja, tapi buat siapapun yang ingin mengenal gaya hidup organik. Komunitas ini

seperti menjembatani produsen dengan konsumen. Kalau konsumen sudah mengenal langsung produsen produk organik, mereka bisa membeli produk dalam harga yang lebih murah.

Komunitas Organik Indonesia (KOI) memiliki 105 anggota yang sebagian besar merupakan

“sejalan dengan perubahan zaman, kehidupan manusia semakin dipenuhi oleh berbagai macam perusak tubuh. Mulai dari polusi, tekanan kerja yang berakibat pada stres, serta makanan tidak sehat yang dipenuhi zat pengawet. Maka, gaya hidup organik adalah salah satu pilihan untuk kembali membugarkan tubuh sekaligus menyehatkannya.”

usaha mikro dan kecil, termasuk industri rumah tangga. Produknya beragam mulai dari makanan hingga non-food, seperti kosmetik, fashion, dan peralatan rumah tangga.

Program utama KOI adalah pemberdayaan anggota dengan menggandeng pakar untuk melakukan klinik bisnisterkait branding dan marketing. Selain itu, KOI juga secara aktif mengikuti berbagai pameran dan bazar sehingga anggotanya juga dapat memasarkan produk-produk mereka. **HTI**

DIET

Organik

26
HT
13

Umumnya tujuan orang melakukan diet adalah untuk menurunkan berat badan karena melebihi normal bahkan sampai kegemukan. Pada orang dewasa berat badan normal diketahui dengan mengukur berat dan tinggi badan dan kemudian dengan menggunakan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT) yakni berat badan dalam kilogram dibagi dengan tinggi badan dalam meter yang dikuadratkan. Nilainya berkisar antara di bawah 18,5 yang berarti gizi kurang sampai diatas 25 berarti kelebihan berat badan.

Ada sejumlah jenis diet yang umumnya dikenal banyak orang. Namun apapun jenisnya semua memiliki tujuan yang sama yaitu untuk menurunkan berat badan atau untuk menormalkan berat badan.

Disamping itu, harus dipahami bahwa kunci keberhasilan sebuah diet adalah disiplin, tanpa itu mustahil diet yang dijalani akan berhasil. Diet untuk menurunkan berat badan dapat dilakukan sejak dewasa muda apalagi bila individu kurang gerak. Namun

keberhasilan diet tak serta merta hanya dengan membatasi asupan makanan saja. Harus diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup seperti olahraga yang teratur dan terukur.

Satu hal yang menjadi momok diet adalah sindrom yo-yo yang ditandai dengan penurunan berat badan seseorang yang dilakukan secara ekstrim tanpa memperhatikan aspek makanan yang seimbang. Akibatnya adalah stres sehingga ia kembali kepada pola makan semula dan berakibat berat badan meningkat lagi.

Program diet harus terus berlanjut sekalipun sudah mencapai target berat badan yang diinginkan atau sudah dikatakan berhasil. Justru fase inilah yang harus diwaspadai, sebab tidak sedikit orang yang lengah dan akhirnya tidak mampu mempertahankan keberhasilannya tersebut.

Di antara berbagai jenis diet, diet organik mungkin bisa menjadi pilihan. Diet organik adalah suatu pola hidup seperti

yang dilakukan oleh orang-orang zaman dahulu yaitu mengkonsumsi makanan dan minuman yang tidak mengandung bahan-bahan kimia seperti zat perasa, zat pewarna, zat pengawet, zat pemanis serta bahan kimia lainnya yang umumnya bisa kita temukan di hampir semua bahan makan yang kita konsumsi sekarang. Hal tersebut dikenal dengan istilah naturopati.

Bahkan dengan konsumsi makanan organik kita bisa menjaga kesehatan tubuh kita secara preventif maupun pengobatan. Itulah mengapa orang-orang zaman dahulu bisa hidup lebih lama daripada orang-orang zaman sekarang serta lebih sehat. Bahkan, dulu orang tidak mengenal penyakit yang aneh-aneh seperti tumor, kanker, diabetes, ginjal, kolesterol, wasir, stroke dan sebagainya.

Diet organik sangat bertentangan dengan dasar-dasar teknologi makanan modern di mana seringkali produksi produk makanan menggunakan unsur-unsur berbahaya bagi kesehatan manusia.

Dasar-dasar makanan organik cenderung kembali menuju alam dengan cara penanaman pertanian yang bebas dari pencemaran lingkungan, pencemaran bahan makanan serta pada waktu pemrosesan produk makanan tersebut.

Filsafat penyembuhan alami menyatakan bahwa makanan terbaik adalah obat terbaik dan makanan terbaik adalah makanan organik. Ini disebabkan karena makanan organik bisa berfungsi sebagai pembersih toksin (racun) yang sangat mengagumkan serta dapat menghilangkan lemak yang tidak diinginkan di dalam tubuh. Hasilnya adalah pembersihan racun secara menyeluruh dalam tubuh. Selain itu, makanan organik bisa memberikan makanan bergizi tinggi bagi tubuh, mengaktifkan sel-sel tubuh, meningkatkan sistem regenerasi dalam tubuh serta menyeimbangkan sistem hormon. Selain itu bisa meningkatkan fungsi organ dalam sekaligus memelihara keseimbangan kesehatan.

Hidup dengan diet organik dapat menjadi dasar yang ampuh untuk mencegah penyakit, sehingga seorang dokter hanya membantu kita dalam proses penyembuhan.

Karena pemrosesan di dalam tubuh sangat penting untuk keseluruhan kesehatan, maka tak ada salahnya untuk mencoba diet organik, sehingga tubuh akan tumbuh sehat terhindar dari berbagai macam penyakit.

Setelah diet berhasil, maka Anda perlu mempertahankannya dengan melakukan hal-hal berikut:

- Bangun pagi berlari statis 2500 langkah (setara kurang lebih 15-20 menit tergantung kecepatan bergerak seseorang; semakin terlatih semakin cepat latihan tersebut bisa diselesaikan)
- Makan sedikit tetapi lengkap dan sering yang berarti makan juga dilakukan pada waktu selingan misalnya biskuit atau buah.
- Pastikan bahwa sarapan pagi jumlah kalori memadai sekurang-kurangnya sepertiga kebutuhan kalori sehari-hari
- Makan siang dianjurkan lebih banyak daripada makan malam karena pada sore hari bisa dibakar menjadi energi atau kalori sedangkan bila makan terlalu besar pada malam hari makanan tersebut tidak dibakar tapi dapat ditimbun menjadi lemak tubuh.
- Konsumsi sayuran hijau dan buah-buahan yang beraneka ragam warnanya, oranye, merah, kuning, semuanya kaya antioksidan
- Pastikan konsumsi cairan cukup yaitu sekitar 1,5 – 2 liter per hari (6-8 gelas per hari). Teh juga kaya antioksidan seperti teh hijau atau hitam dianjurkan sebanyak 2-4 cangkir sehari. 🍵



Makanan Organik Seberapa AMAN?

Pestisida, pestisida, dan pestisida. Itulah alasan utama mengapa orang banyak yang beralih ke makanan organik. Namun, sejauh ini belum ada data pasti mengenai sejauh mana aspek keamanan makanan organik tersebut.

Ada beberapa alasan mengapa pestisida menjadi 'tersangka' utama jika dikaitkan dengan keamanan makanan. Pertama, paparan pestisida yang berlebihan berdampak pada kesehatan. Kedua, produk makanan kadang-kadang terkontaminasi dengan pestisida, yang dapat mengakibatkan toksisitas akut. Ketiga, meski tidak semua, makanan kerap mengandung sejumlah jejak pestisida

Memang, tren keamanan pangan menjadi isu sensitif dalam industri makanan. Berbagai kasus keracunan makanan misalnya, berasal dari kontaminasi bahan kimia dan mikrobiologi. Faktor kesehatan menjadi salah satu alasan utama konsumen saat ini. Keamanan makanan dan produk yang segar serta alami menjadi tuntutan konsumen. Perbaikan mutu kehidupan dan gaya hidup sehat, telah mendorong masyarakat di berbagai negara dan mendorong gerakan gaya hidup sehat dengan tema global kembali ke alam.

Gerakan ini didasari bahwa, apa yang berasal dari alam adalah baik dan berguna, dan segalanya yang baik di alam itu selalu dalam keadaan keseimbangan. Makanan organik telah menjadi pilihan utama untuk memenuhi gaya hidup sehat ini. Makanan organik adalah makanan yang dihasilkan dari suatu sistem pertanian organik yang didesain dan dikelola sedemikian rupa sehingga mampu menciptakan produktivitas yang berkelanjutan.

Pangan atau makanan organik merupakan produk pangan segar, setengah jadi, pangan jadi, mulai dari penanganan bahan mentah, proses pengolahan dan distribusinya, masing-masing telah memenuhi kaidah Codex Alimentarius Commission (CAC) dan IFOAM (International Federation of Organic Agriculture Movements). CAC merupakan organisasi yang dibentuk oleh WHO/FAO dan satu-satunya organisasi yang mengatur perdagangan pangan dan standar-standar pangan dunia.

Makanan organik tidak hanya bebas bahan sintesis (pestisida atau pupuk kimia), tetapi juga harus memenuhi persyaratan internasional yang ditentukan, seperti tidak diijinkan menggunakan bibit GMO (Genetically Modified Organisms), serta penggunaan teknologi iradiasi

TEPUNG UBI GARUT

Organik

-  Organic
-  Gluten Free
-  No Chemical
-  No Preservatives
-  No GMO
-  No Bleach

Umbi Garut (*Marantha arundinaceae* L) merupakan salah satu jenis umbi-umbian Indonesia yang dapat dijadikan sebagai sumber pati serta potensial sebagai pengganti terigu. Garut atau lebih dikenal dengan arrowroot dapat diolah menjadi emping atau diambil patinya untuk dijadikan tepung.

Karena tidak menyebabkan asam urat serta sangat kaya serat maka emping garut merupakan emping sehat sebagai alternatif pengganti emping melinjo. Sedangkan tepung atau pati garut dapat diolah menjadi berbagai makanan seperti roti, kukis, cake, bubur bayi, dan lain-lain.

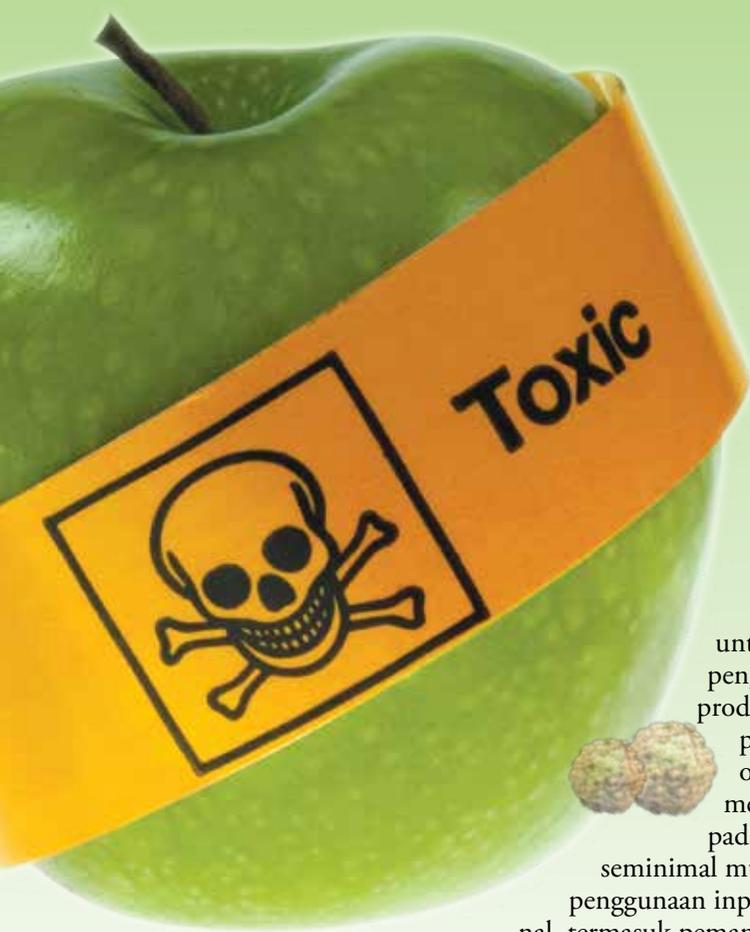
Garut sangat rendah kalori, kaya serat, sumber folat yang baik, mengandung vitamin B Komplek,

serta beberapa mineral penting lainnya. Karena zat gizinya yang cukup lengkap serta tipe serat dari garut adalah jenis serat yang pendek sehingga mudah dicerna maka tepung garut dapat dijadikan makanan bagi bayi, anak penyandang autisme dan sindrom down dan pasien dalam masa penyembuhan.

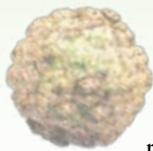
Makanan yang terbuat dari garut juga merupakan pilihan yang tepat bagi penderita diabetes mellitus karena mempunyai glycemic index yang rendah dibandingkan dengan umbi-umbian lainnya. Selain itu, juga sangat cocok bagi mereka yang sedang berdiet gluten karena garut termasuk makanan yang *gluten free*.

healthy choice





untuk tujuan pengawetan produk. Jadi pangan organik menekankan pada tingkat seminimal mungkin penggunaan input eksternal, termasuk pemanfaatan pupuk dan pestisida sintesis.



Beberapa penelitian menunjukkan bahwa makanan (buah-buahan dan sayuran organik) memiliki kadar residu (sisa) pestisida yang secara signifikan lebih rendah.

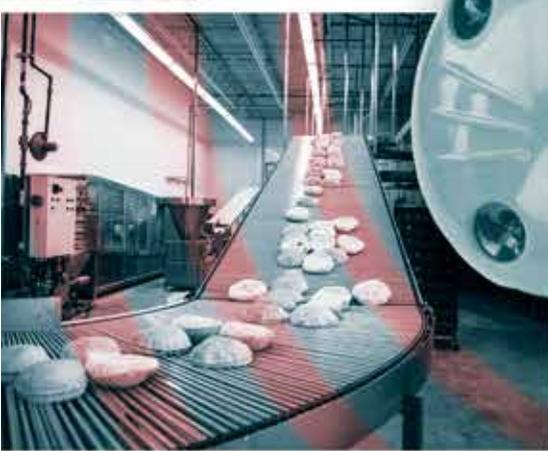
Untuk menjamin keamanan makanan organik, maka diberlakukanlah sertifikasi. Salah satunya adalah sertifikasi oleh Komite Akreditasi Nasional (KAN). KAN sertifikasi pangan organik didasarkan pada Pedoman KAN 901 -2006 (modifikasi dari ISO / IEC Guide 55 dan Federasi Internasional Gerakan Organik (IFOAM) Accreditation.

Skema sertifikasi pangan organik menunjukkan bahwa bentuk makanan yang aman dan bebas residu pestisida, hormon sintesis dan Genetically Modified Organism (GMO). Skema sertifikasi ini diperlukan untuk mendukung lingkungan yang berkelanjutan dan hidup sehat untuk memberikan jaminan bahwa semua tahap awal dengan produksi, pemrosesan, penyimpanan, transportasi, dan distribusi dapat diperiksa dan memenuhi aturan yang sesuai sistem produksi makanan organik.

Ramah Lingkungan

Merujuk pada peraturan Departemen Pertanian Amerika Serikat, pangan/ makanan yang dijual di pasaran boleh mengklaim diproduksi secara organik apabila sedikitnya 50% bahan penyusunnya diproduksi secara organik. Sedangkan, untuk pangan kemasan dipersyaratkan 95% bahannya dihasilkan melalui pertanian organik. Pangan kemasan itu juga tidak boleh mengandung nitrat, nitrit dan sulfit. Keuntungan paling utama mengonsumsi bahan pangan organik adalah ramah terhadap lingkungan. Penggunaan pestisida dan pupuk kimia yang merusak lingkungan bisa ditanggulangi. **HTI**

JANGAN BACA KALAU SUKA TIKUS



- ✓ Masih banyak Tikus ?
- ✓ Capek Mengusir Tikus ?
- ✓ Takut kena penyakit karena Tikus ?
- ✓ Repot membersihkan bangkai Tikus ?
- ✓ Mau lingkungan bersih dan Higienis ?
- ✓ Takut bahaya konsleting listrik dan kebakaran ?
- ✓ Bosan dan Capek dengan cara biasa ?

MAU SOLUSINYA ?



SEGERA HUBUNGI

021.3016 0581/82

0838 7447 8000

0857 7477 8000

www.extroindonesia.com
sales@extroindonesia.com

KENAPA HARUS EXTRO ?

1. Product yang Telah Teruji Lebih Dari 6 tahun
2. Jaminan Uang Kembali
3. Mengusir Tikus & Burung Adalah Spesialis Extro
4. Aman, Effektif dan Berkualitas
5. Extro Telah Banyak Dipakai di :
 - Rumah Makan Terkenal
 - Gudang-gudang & Pabrik-pabrik Besar
 - Hotel dan Apartemen
 - Sarana Hiburan Karaoke, Bioskop dan Spa
 - Perumahan



Masa Depan di Pertanian Organik

“

Tak hanya di Amerika Serikat, di Indonesia petani pun gandrung dengan pestisida. Tujuannya cuma satu: meningkatkan produksi pertanian. Padahal, pestisida merupakan titik awal kehancuran panen itu sendiri.

”

Berita mengejutkan itu datang dari Environmental Working Group, lembaga independen yang meneliti tentang kadar pestisida di Amerika Serikat. Dalam sebuah risetnya, lembaga independen itu menyebut sebanyak 12 buah dan sayur yang paling rentan mengandung pestisida. Sayur dan buah itu, di antaranya: buah persik (peach), apel, paprika, seledri, nektarin, stroberi, ceri, kubis, selada, anggur (impor), pir, dan wortel.

Menyoal petani dengan kegemaran memakai pestisida memang sama. Tak hanya di Amerika Serikat, di Indonesia petani pun gandrung dengan pestisida. Tujuannya cuma satu: meningkatkan produksi pertanian. Padahal, pestisida merupakan titik awal kehancuran panen itu sendiri.

Kegandrungan petani dengan penggunaan pupuk kimia pada awalnya

memang berdampak positif. Produksi pertanian meningkat tajam. Panen dapat dilakukan berkali-kali dalam satu tahun. Namun, di sisi lain, pemakaian pupuk kimia berakibat pada kerusakan fisik dan kimia alami tanah. Implikasinya, secara menerus diperlukan dosis yang semakin tinggi. Hal ini merupakan kompensasi dari semakin tingginya kerusakan ekologis tanah. Kondisi ini tidak terasa terus berlanjut hingga tanah tidak mampu berfungsi lagi sebagai media tumbuh yang menghidupi. Tanah tidak lebih dari busa tempat bergayut tanaman. Sebagian besar kebutuhan zat hara tanaman harus disuplai dari luar. Kebutuhan pupuk yang awalnya ditujukan sebagai stimulan pertumbuhan tanaman, menjadi sesuatu yang bersifat mutlak adanya.

Hal yang sama terjadi pada penggunaan pestisida kimia. Serangga yang menjadi hama tanaman secara



Dapatkan *Tampilan* yang Selalu Anda Inginkan

Merasa terganggu dengan kelopak mata yang kendur?
Bingung akan kulit wajah yang tak lagi kencang?
Sudah ketakutan Anda!
Di Yeap Plastic & Cosmetic Surgery kami bekerja
keras untuk memenuhi semua kebutuhan Anda
akan keindahan.

Dr. Yeap Choong Lieng



Kualifikasi Profesional
FAMS (Bedah Plastik)
- Fellows of the Academy of Medicine
Singapore MBBS (Singapura)
- Bachelor of Medicine,
Bachelor of Surgery FRCS (Ed)
- Fellowship of the Royal College of Surgeons of Edinburgh
(Bedah Plastik)

Dr. Yeap telah kaya pengalaman selama lebih dari 20 tahun menangani bedah plastik dan rekonstruktif dan masih terus mengikuti metode dan teknologi terbaru dalam spesialisasinya dengan menghadiri berbagai konferensi dan kursus terkait. Komposisi pasiennya berimbang antara orang Asia dan Barat, dari berbagai latar belakang mulai selebritis di industry hiburan, sosialita, direktur perusahaan, dan eksekutif tingkat atas hingga manajemen madya, para pekerja laki-laki maupun perempuan, ibu rumah tangga dan pelajar yang masih remaja. Sebagai professional berdedikasi tinggi, Dr Yeap menerapkan teknologi terbaru dalam perbaikan estetika, dan melakukan perawatan khusus untuk memperlakukan tiap pasien secara pribadi agar membantu mereka mendapatkan tujuan yang diinginkan.

Layanan Kami:

- Bedah Kelopak Mata dan Kantong Mata
- Operasi Bentuk Hidung (Rhinoplasty)
- Pengencangan Wajah (Facelift), Pengencangan Alis Mata (Browlift), Pengencangan Leher (Necklift) – menggunakan bedah minimal invasif dan endoskopi.
- Bedah Telinga
- Contouring Pipi, Dagu, dan Rahang
- Bedah Payudara Kosmetik – pembesaran, pengecilan, pengencangan
- Contouring Tubuh – Menggunakan Vaser Liposelection, Sedot Lemak Waterjet, juga menghilangkan lipatan perut (tummy-tuck).
- Operasi Bibir dan Langit-Langit Sumbing
- Pelapisan kembali dengan Laser (Laser Resurfacing), bedah peremajaan dan terapi.

Kunjungi kami untuk konsultasi yang bersahabat di:

3 Mount Elizabeth,
Suite 14-13 Mount Elizabeth Medical Centre
Singapore 228510

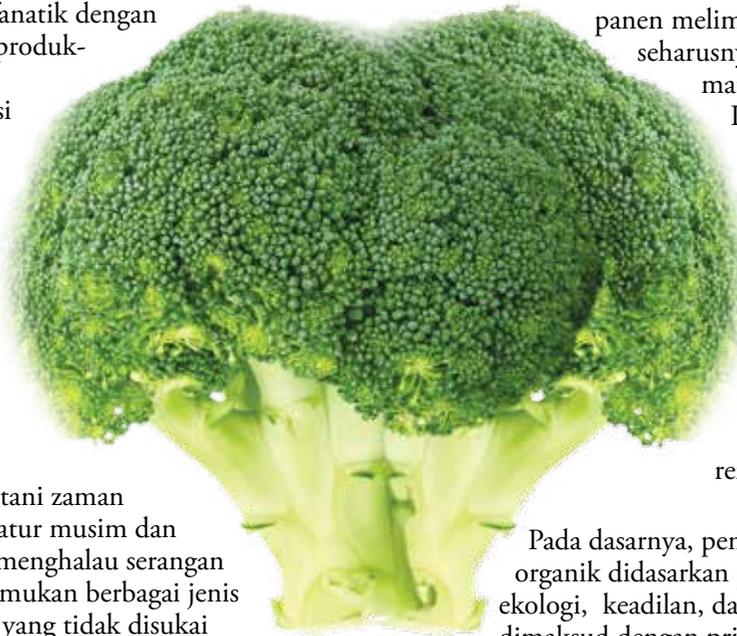
Tel: (65) 6734 0061 / 6734 0062
Fax: (65) 6738 1192
Di luar Jam Kerja:
(65) 6533 0088, (65) 6535 8833

Email: yeapcosmeticsurgery@gmail.com
Website: www.dryeapplasticsurgery.sg

cepat seakan lenyap dengan pestisida. Sebenarnya serangga tersebut tidak habis, melainkan menyingkir sementara untuk melakukan adaptasi genetic, untuk kemudian, datang dengan kekuatan genetik yang lebih prima. Akibatnya, diperlukan dosis yang semakin besar dan jenis pestisida yang semakin kuat. Penggunaan dosis yang semakin tinggi berdampak pada matinya jenis-jenis predator (pemangsa) hama yang dalam kondisi alami (tanpa pestisida) mengontrol populasi hama. Maka terjadilah ledakan populasi hama yang tidak terbendung.

Saat ini petani telah terlanjur terbiasa dan bahkan begitu fanatik dengan penggunaan sarana produksi yang serba kimia. Dampak intensifikasi lahan yang berlangsung selama puluhan tahun tidak mudah diputar balik sebagaimana kondisi dulu, saat pertanian masih minim menggunakan pestisida. Untuk menjaga kesuburan tanah, petani zaman dulu terampil mengatur musim dan pola tanam. Untuk menghalau serangan hama, mereka menemukan berbagai jenis kombinasi tanaman yang tidak disukai hama. Petani zaman dulu telah merumuskan kalender musim dengan rumus dan hitungan yang jelas. Mereka begitu harmonis dan sensitif dengan tanda-tanda alam. Sayangnya keragaman kekayaan spiritual yang menjadi kekuatan dan jati diri bangsa itu telah banyak terkubur oleh deru intensifikasi di masa lalu.

Tidak ada kata terlambat. Pertanian sekarang harus kembali mengadopsi model zaman dulu. Dengan mengutamakan konsep pertanian organik, mereka harus kembali ke alam, bersinergi dengan alam untuk menghasilkan produk pertanian terbaik.



Dalam konteks sekarang, kembali ke pertanian organik bisa dimulai dengan mengomposkan sampah organik rumah tangga, sampah sekitar rumah, sampah kebun, sampah desa dan seterusnya. Setiap lembar sampah organik harus diinvestasikan kembali ke alam.

Kembali ke organik dapat dipandang sebagai upaya pembebasan dari industrialisasi sarana produksi bahan-bahan kimia yang mengurita dan semakin membelenggu petani.

Dengan budidaya pertanian yang mengandalkan bahan-bahan alami tanpa menggunakan bahan kimia sintesis atau insektisida, potensi panen melimpah dan menyehatkan seharusnya berada di depan mata. Beberapa tanaman Indonesia yang berpotensi untuk dikembangkan dengan teknik organik di antaranya padi hortikultura sayuran dan buah (brokoli, kubis merah, jeruk), tanaman perkebunan (kopi, teh, kelapa), dan rempah-rempah.

Pada dasarnya, pengolahan pertanian organik didasarkan pada prinsip kesehatan, ekologi, keadilan, dan perlindungan. Yang dimaksud dengan prinsip kesehatan dalam pertanian organik adalah kegiatan pertanian harus memperhatikan kelestarian dan peningkatan kesehatan tanah, tanaman, hewan, bumi, dan manusia sebagai satu kesatuan karena semua komponen tersebut saling berhubungan dan tidak terpisahkan. Pertanian organik juga harus didasarkan pada siklus dan sistem ekologi kehidupan. Pertanian organik juga harus memperhatikan keadilan baik antarmanusia maupun dengan makhluk hidup lain di lingkungan. Untuk mencapai pertanian organik yang baik perlu dilakukan pengelolaan yang berhati-hati dan bertanggungjawab melindungi kesehatan dan kesejahteraan manusia baik pada masa kini maupun pada masa depan

Ayo, Berkebun Organik Sendiri

Keterbatasan lahan di rumah bukanlah halangan untuk berkebun organik sendiri. Anda masih bisa melakukannya dengan memaksimalkan potensi lahan. Hal yang juga harus diingat adalah prinsip dalam pertanian organik. Beberapa tip berikut dapat Anda praktikan jika memutuskan untuk 'berorganik ria' di kebun Anda.



Pemilihan dan Pengolahan Lahan

Umumnya jarang sekali lahan yang benar-benar organik. Lahan yang kita peroleh biasanya lahan 'bekas pakai'. Artinya, sudah sering digunakan untuk pertanian, namun menggunakan bahan-bahan kimia. Untuk lahan seperti itu, diperlukan waktu untuk dapat menetralkan sisa residu pada lapisan atas lahan bekas pertanian non-organik. Dengan perlakuan organik yang benar, terutama penggunaan pupuk organik dapat menetralkan sisa residu. Tingkat konsentrasi sisa residu dan jumlah aplikasi pupuk organik menentukan jangka waktu proses netralisir. Proses ini berjalan secara lambat dan alami, dapat mencapai beberapa tahun.

Pada operasional kebun, sesekali lahan di-recharge dengan menanam tanaman kacang-kacangan. Sambil lahan beristirahat, akar kacang-kacangan membantu mengembalikan unsur hara terutama Nitrogen.

• Pupuk

Pupuk merupakan salah satu kunci pertanian organik. Dengan pupuk organik yang benar dan cukup, akan dihasilkan tanaman yang sehat dan subur. Penggunaan pupuk organik membuat rasa produk organik lebih manis. Disamping itu, penggunaan pupuk organik merupakan awal ekosistem melalui mikroba yang berkembang di dalam media organik



THE JOURNEY STARTER.



WWW.TONGABAG.COM

Pupuk organik buatan pabrik dipergunakan sebagai tambahan jika diperlukan dengan memperhatikan kualitas keorganikannya.

• Hama

Pengendalian hama terpadu merupakan kunci keberhasilan pertanian organik. Pengendalian hama ini pula yang paling mudah dilanggar. Pada pertanian organik, hama tanaman tidak akan dapat dibasmi dengan tuntas, melainkan hanya dapat dikurangi dan dikendalikan. Penerapan pengendalian hama terpadu yang kami lakukan antara lain :

1. Rotasi Tanaman : menanam tanaman berikut dari keluarga yang berbeda. Proses ini dapat memotong siklus hidup hama sehingga hama tidak pernah sampai pada kondisi untuk melakukan serangan sporadis
2. Companion : mengatur letak jenis tanaman satu dengan lain termasuk tanaman herbal sehingga membuat hama bingung mencari tanaman kesukaannya
3. Tanaman Pengalih : mengalihkan hama agar mendekati tanaman pengalih (biasanya tanaman bunga dengan warna cerah)
4. Tanaman Umpan : mendekati tanaman kesukaan hama ke area yang populasi hama tersebut cukup banyak
5. Perangkap Hama : dengan lem serangga atau sejenisnya
6. Membiarkan predator berkembang biak

7. Membuang secara manual : populasi hama yang banyak asalnya dari populasi yang sedikit. Sambil melakukan perawatan tanaman (penggemburan atau pruning), perhatikan jika mulai terlihat hama langsung dibuang

8. Penggunaan Pestisida Organik, baik membuat sendiri ataupun buatan pabrik. Menanam sendiri bahan baku pestisida organik sekaligus berfungsi sebagai penghalang hama

Pada dasarnya pada pertanian organik, tanaman, mikroba, hama, predator dan manusia hidup berdampingan. Ini merupakan bagian dari prinsip keadilan. Manusia berperan memberikan komando dan manajemen agar tidak saling mengganggu. Inilah indahnya pertanian organik. Dengan demikian, serangan hama yang merusak tanaman produksi lebih dilihat sebagai tanda terganggunya keseimbangan ekosistem.

Keseimbangan ekosistem dapat terganggu oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal misalnya aplikasi pengendalian hama terpadu yang kurang baik, rotasi yang salah, penggunaan pupuk kompos yang belum matang.

Sedangkan faktor eksternal misalnya anomali cuaca. Berdasarkan pengalaman kami di lapangan, terganggunya keseimbangan ekosistem tidak membuat kerusakan masif pada tanaman organik. Biasanya hanya jenis-jenis tanaman tertentu yang terserang. Pada setiap pengiriman sayuran kami ke supermarket atau pelanggan, selalu saja ada beberapa jenis sayuran dengan banyak lubang bekas gigitan serangga.

Rotasi dan Companion juga berfungsi menjaga keseimbangan unsur hara di dalam tanah. Sehingga bukan saja tanaman sehat, namun juga tanaman subur alami yang akan diperoleh. **HTI**



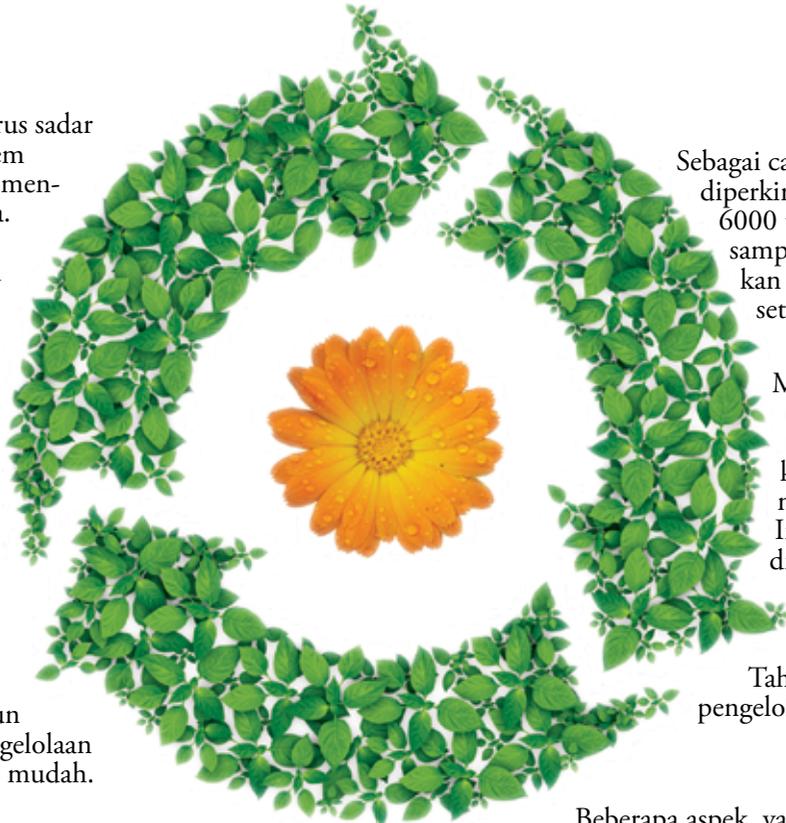
Saatnya Dawr Mang SAMPAH ORGANIK

Persepsi yang berlaku di masyarakat selama ini adalah sampah merupakan barang buangan.

Setelah dikumpulkan, sampah diangkut lalu dibuang ke tempat pembuangan sementara atau akhir. Itu saja. Mereka tidak mau peduli dengan proses yang terjadi.

Masyarakat harus sadar bahwa problem sampah bisa menjadi beban bagi negara. Karena itu, sejak awal masyarakat adalah lini pertama pengelolaan sampah. Budaya 3R, yakni *reduce, reuse, recycle*, harus dijalankan sehingga sampah yang terbuang memang benar-benar yang tidak bisa digunakan lagi. Masyarakat pun akan mendapat untung, karena bisa memperoleh nilai ekonomis dari prinsip 3R itu. Pemerintah pun tidak rugi, karena pengelolaan sampah menjadi lebih mudah.

Faktanya, semakin sempitnya lahan tak menyisakan ruang untuk tempat pembuangan sampah. Hal itu berbanding terbalik dengan jumlah penduduk yang kian banyak yang justru semakin meningkatkan produksi sampah. Akibatnya bisa diduga. Timbunan sampah menggunung, bau menyengat, masyarakat pun sakit.



Sebagai catatan, saat ini diperkirakan terdapat 6000 ton timbunan sampah yang dihasilkan warga Jakarta setiap harinya.

Meski demikian, titik terang untuk memperbaiki tata kelola sampah mulai terlihat. Indikasinya, bisa dilihat dengan disahkannya Undang-Undang No. 18 Tahun 2008 tentang pengelolaan sampah.

Beberapa aspek yang diatur dalam UU tentang Pengelolaan Sampah antara lain lingkup pengelolaan sampah, penanganan dan pengelolaan sampah oleh para produsen, tempat penampungan sampah, larangan impor sampah, serta tindak pidana di bidang pengelolaan sampah.

Penuhi Lima Aspek

Untuk mengelola sampah yang baik, paling tidak dibutuhkan lima aspek yang harus dipenuhi. Kelimanya adalah hukum dan peraturan, kelembagaan, pembiayaan, peran serta masyarakat, serta teknologi. Kelima aspek tersebut saling mengisi satu dengan yang lainnya. Aspek hukum sudah dipenuhi dengan terbitnya RUU pengelolaan sampah. Sementara aspek lainnya memang sangat mendesak. Kelembagaan sampah belum diatur, regulator dan operatornya juga belum jelas. Tak heran jika pengelolaan sampah di Indonesia sangat kusut.

Begitu juga dengan teknologi. Sekitar 44% sistem pengelolaan sampah di Indonesia, masih menggunakan sistem *over damping*. Padahal, teknologi tersebut sudah usang dan harus ditutup. Teknologi *over damping*, selain tidak efisien, juga tidak efektif karena membutuhkan lahan yang sangat luas. Teknologi tersebut cuma membuang lahan dengan sia-sia, karena sampah hanya ditimbun di tanah lapang tanpa penanganan lebih lanjut. Sampah pun menggunung yang justru menjadi sumber penyakit.

Dengan diberlakukannya UU tentang sampah, maka dalam waktu 5 tahun, semua tempat pembuangan sampah yang masih menggunakan sistem *over damping* harus ditutup dan menggantinya dengan sistem *sanitary landfill*.

Sanitary landfill adalah suatu sistem pengelolaan sampah yang mengembangkan lahan cekungan dengan syarat tertentu, antara lain jenis dan porositas tanah. Dasar cekungan pada sistem ini dilapisi geotekstil. Yakni lapisan yang menyerupai plastik yang dapat mencegah peresapan lindi (limbah cair berbahaya) ke dalam tanah.

Di atas lapisan ini dibuat jaringan pipa yang akan mengalirkan lindi ke kolam penampungan. Lindi yang telah melalui instalasi pengolahan baru dapat dibuang ke sungai. Sistem ini juga mensyaratkan sampah diuruk dengan tanah setebal 15 cm tiap kali timbunan yang mencapai ketinggian dua meter.

Masalahnya, sistem tersebut membutuhkan desain teknis tertentu sehingga sampah yang dimasukkan ke tanah tidak mencemari tanah dan air. Tak kalah krusialnya, daerah yang siap untuk menerapkan sistem *sanitary landfill* masih bisa dihitung dengan jari. 



OLAH

Sampah Plastik

Sebanyak 7.896 ton sampah setiap hari dihasilkan warga Jakarta. Dari jumlah tersebut, sekitar 17 persen atau sebanyak 1.342 ton merupakan sampah plastik yang sulit untuk terurai secara alami.

Menyadari hal tersebut, Kementerian Lingkungan Hidup mendorong pengelolaan sampah plastik agar lebih produktif dengan melibatkan masyarakat. Menteri Lingkungan Hidup Balthasar Kambuaya mengatakan, sampah plastik dapat dikelola melalui keberadaan bank sampah.

“Adanya bank sampah ini penting. Karena selain menjadikan lingkungan lebih bersih, juga memberi manfaat ekonomi bagi masyarakat,” kata Balthasar.

Hingga saat ini, Balthasar telah meresmikan lebih dari 1.000 bank sampah di berbagai wilayah Indonesia. Bank sampah mampu menggerakkan roda perekonomian suatu kawasan dari sisi peredaran uang maupun jumlah tenaga kerja.

“Nilai ekonomis bank sampah ini dalam satu hari mencapai Rp 13 miliar sampai Rp 14 miliar. Belum lagi ada satu sampai dua juta orang bekerja di bank sampah,” kata dia.

Oleh karena itu, pemerintah akan terus mendorong perkembangan bank sampah agar lingkungan menjadi bersih dan sehat bagi masyarakat Indonesia. Kementerian Lingkungan Hidup juga akan

berupaya mengontrol penggunaan plastik agar tak mencemari lingkungan.

Selain pengelolaan sampah melalui keberadaan bank sampah, Bathasar juga optimistis nantinya sampah plastik dalam diolah menjadi bahan bakar. Sebagai tahap awal, ia meminta pihak industri memelopori pengolahan sampah plastik menjadi bahan bakar.

Saat ini, pembuangan sampah plastik di Tempat Pembuangan Akhir (TPA) bukanlah solusi yang cukup bijak dalam pengelolaan sampah plastik ini. Karena itu, sampah plastik perlu diolah. Bagaimana mengolahnya? Berikut ini beberapa cara mengolah sampah plastik:

Konversi ke bahan bakar padat

Dilakukan dengan mencacah sampah plastik dan kemudian membriketnya untuk nantinya menjadi bahan bakar briket. Bahan bakar ini kemudian bisa digunakan untuk pembakaran di tungku-tungku industri.

Konversi ke bahan bakar cair

Dengan menggunakan prinsip pirolisis dimana sampah plastik dipanaskan pada suhu sekitar 500°C sehingga fasenya akan

berubah menjadi gas dan kemudian akan terjadi proses perengkakan (cracking). Setelah itu didinginkan kembali dan bisa mendapatkan bahan bakar cair setara dengan bensin dan solar.

Konversi ke bahan bakar gas

Ini bisa dilakukan dengan teknologi gasifikasi dimana sampah plastik dipanaskan pada suhu yang sangat tinggi mencapai 900 derajat dengan prinsip oksidasi parsial. Sehingga akan dihasilkan gas hidrokarbon yang bisa dimanfaatkan untuk keperluan industri.

Diolah dan dikreasikan untuk berbagai produk plastik

Misalnya dengan mengolah menjadi tas anyaman dan jahitan berbahan baku plastik sasetan bekas, dompet dari plastik sasetan bekas, dan tas rajutan dengan bahan baku kresek bekas. **HTI**



Makanan Organik

Beri Manfaat Antioksidan

Lebih Banyak



Kesadaran masyarakat terhadap pola makan yang sehat tercermin dari makin banyaknya pilihan dalam mengonsumsi makanan organik. Fenomena ini pun disambut baik oleh kalangan industri, maka tak heran produk pangan berlabel organik kini menjamur di berbagai sudut kota.

Terdapat berbagai definisi tentang makanan organik. Ada yang mengatakan bahwa bahan makanan organik adalah semua bahan makanan yang berasal dari organisme hidup yang dibudidayakan secara organik tanpa pestisida atau pupuk buatan.

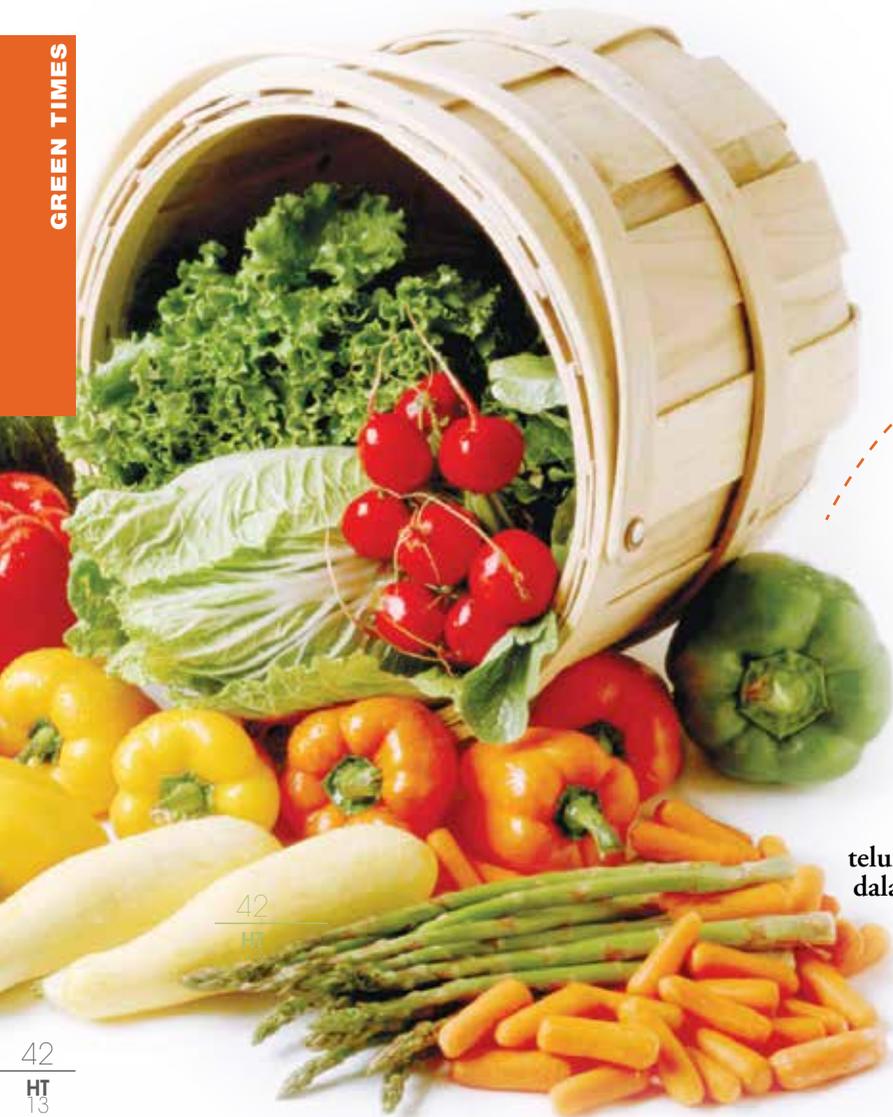
Ada juga yang membatasi bahan makanan organik diproduksi tanpa pupuk kimia, insektisida, herbisida, antibiotik, hormon pertumbuhan, radiasi dan modifikasi genetika.

Pada prinsipnya bahan makanan organik dibudidayakan dengan menggunakan teknologi alami, penggunaan pupuk alami seperti kompos dan pupuk kandang dimaksudkan agar tetap menjaga kesuburan tanah. Karena dengan pemupukan alami populasi cacing tanah meningkat sehingga tanah jadi kaya nitrogen.

Keadaan inilah yang menyebabkan tanah menjadi subur secara alami. Untuk menanggulangi hama biasanya dilakukan penanaman selang seling antara jenis tanaman yang satu dengan lainnya sehingga serangan hama bisa diputus mata rantainya.

Akan tetapi seringkali budi daya alami itu menghasilkan bahan makanan yang tidak menarik tampilannya. Misalnya sayuran banyak yang berlubang karena dimakan ulat dan serangga, tetapi dari kualitas dan cita rasa bahan makanan organik lebih baik, teksturnya lebih renyah, manis dan tahan lama disimpan. Secara fisik, makanan organik memang tidaklah menarik, tetapi secara kualitas gizinya, jelas sangat bermanfaat sekali.

Dari kandungan zat gizi bahan makanan organik mempunyai keunggulan terutama kandungan mineralnya. Beberapa penelitian membuktikan tomat, kol dan selada organik mengandung mineral kalsium, fosfor dan magnesium yang lebih tinggi dibandingkan bahan makanan anorganik.

42
HT

vitamin dan mineralnya terjaga, atau jika ingin menjadikannya lalapan sebaiknya mencuci dengan teliti agar terhindar dari telur cacing yang mungkin terbawa di dalam sayuran tersebut.

Beberapa studi menyebut, kandungan nutrisi makanan organik lebih kaya dibanding makanan yang diolah konvensional. Studi selama 4 tahun yang dilansir jurnal

Medical News Today tahun 2007 dan dilakukan di negara-negara Uni Eropa menunjukkan, buah dan sayur organik mengandung antioksidan lebih banyak 40% ketimbang makanan konvensional. Bahkan, studi juga menemukan kandungan nutrisi susu organik 60% lebih banyak dibandingkan susu yang diolah dengan cara lain.

Contoh lain adalah riset yang dilakukan tim Washington State University terhadap buah apel organik. Hasilnya, apel itu ternyata cita rasanya lebih manis dengan tekstur lebih lembut.

Walau demikian, sebuah meta analisis tahun 2002 menemukan, tak ada perbedaan yang berarti antara kandungan nutrisi, keamanan konsumen, maupun cita rasa antara makanan organik dengan konvensional.

Kecendrungan masyarakat yang mulai menggemari makanan organik diharapkan bukan hanya trend semata tetapi benar-benar karena menyadari betapa pentingnya mengonsumsi makanan yang sehat dan menjauhkan diri dari aneka zat kimia **HTI**

Yang tidak kalah pentingnya adalah bahan makanan organik bebas dari residu pestisida dan bahan kimia berbahaya lainnya yang jika terakumulasi di tubuh akan meningkatkan risiko penyebab kanker

Karena keunggulan bahan makanan organik itulah maka masyarakat mulai menyadari manfaatnya, walaupun harganya relatif mahal namun sebanding dengan manfaat yang didapat.

Tak heran bila trend mengonsumsi makanan organik semakin berkembang dan meluas seiring bertambahnya masyarakat yang ingin hidup lebih sehat. Saat ini penjualan makanan organik terbanyak di kota Jakarta, Bogor dan Bandung. Dalam waktu dekat, bukan tidak mungkin akan semakin banyak masyarakat di kota besar lainnya yang memburu makanan organik.

Satu hal yang harus diperhatikan dalam pengolahan bahan makanan organik (misalnya sayuran), cara paling tepat adalah dengan merebusnya sebentar agar



Rejuvenasi Dengan Kosmetik ALAMI

Tubuh manusia telah dibekali dengan kemampuan untuk menyembuhkan dan meremajakan diri sendiri (rejuvenasi). Tetapi, kemampuan tersebut terbatas, dan kian terkikis oleh pola makan dan gaya hidup yang kurang sehat.

Namun, bukan berarti Anda wajib merogoh kocek dan mencekoki tubuh dengan obat-obatan, terapi sulih hormon, serta operasi. Masih banyak cara lain yang lebih alamiah untuk meremajakan kembali diri Anda.

Saat ini, banyak sekali hasil alam yang bermanfaat untuk mengulur ekspektasi usia, menyehatkan tubuh, memperlambat laju penuaan, serta memperkuat kemampuan rejuvenasi alami tubuh.

Empat caranya dapat Anda intip berikut ini.

Teh Hijau

Bila Anda terbiasa mengawali hari dengan secangkir kopi hangat, cobalah menggantinya dengan teh hijau. Tak hanya membuat tubuh lebih segar, teh hijau juga

dipercaya dapat memerangi Alzheimer dan degenerasi mental lainnya. Hal tersebut tak terlepas dari polifenol, sejenis antioksidan yang terkandung dalam teh hijau, yang dapat meningkatkan ketajaman kognitif, serta kemampuan belajar. Khususnya lagi, katesin.

Berita baik lainnya, terutama bagi Anda yang sedang berdiet, teh hijau dapat membantu mengurangi timbunan lemak di perut, bila dipadankan dengan pola diet yang tepat.

Jadi, bagi Anda yang ingin performa otaknya tak tergerus usia, jangan lupa meneguk secangkir teh hijau setiap hari. Sebisa mungkin, pilihlah teh hijau yang alami, agar kandungan antioksidannya tetap melimpah.

Magnesium

Bicara mengenai magnesium, mitokondria – pembangkit tenaga di sel tubuh – lah yang paling banyak menuai manfaat, terutama untuk membantu menghasilkan energi bagi tubuh. Tak hanya itu, mineral ini juga membantu menjaga kesehatan jantung, meredakan kram otot dan melindungi kulit dari pengaruh buruk sinar ultraviolet.

Sayangnya, manusia umumnya kekurangan magnesium, karena terlalu sering mengonsumsi produk olahan susu, dan makanan yang banyak mengandung garam. Ditambah lagi, bahan makanan yang banyak mengandung magnesium pun terbatas, hanya ditemui di kulit padi (rice bran), gandum utuh, kacang-kacangan dan biji-bijian.

Oleh sebab itu, bila ingin kebutuhan magnesium terpenuhi, rutinlah mengonsumsi biji labu (pumpkin seeds), wijen (sesame seeds), benih bunga matahari (sunflower seeds), kacang almond, kacang brazil dan kacang mede. Selain itu, gantilah roti tawar dan beras putih dengan roti tawar gandum utuh dan beras merah.

Kapulaga

Mungkin Anda masih asing dengan kapulaga. Tetapi, khasiat kesehatan rempah itu begitu melimpah, termasuk meningkatkan sirkulasi darah, dan menambah energi. Di samping itu, kapulaga juga berpengaruh terhadap kesehatan tubuh secara menyeluruh, dengan berperan sebagai tonik untuk mengembalikan vitalitas, serta antidepresan untuk mengentaskan gangguan mental.

Tak cukup sampai di situ, kapulaga pun berperan sebagai pembangkit napsu seksual, serta pereda demam, kesulitan cerna dan intoleransi gandum.

Raihlah manfaatnya dengan menambahkan rempah tersebut saat membuat kue, atau mengolahnya menjadi teh chai yang nikmat dan kaya manfaat.

Magnolia

Saat stres, sebagian orang cenderung berlari ke “makanan penenang”, seperti coklat, es krim atau kue kering. Efektifkah? Sama sekali tidak. Justru, kebiasaan tersebut dapat membentuk pola makan baru, yang bila

diteruskan, akan berujung pada satu hasil yang jelas: obesitas.

Sebenarnya, ada cara mudah untuk mematahkan lingkaran setan tersebut, yakni magnolia. Kulit kayu magnolia dipercaya dapat mengontrol napsu makan, memperlancar sistem cerna, dan mengurangi bengkak serta kembung. Sementara itu, bunganya berpengaruh untuk meredakan alergi dan sinusitis.

Pengaruh tersebut berasal dari fitokimia yang dikandung magnolia, honokiol. Senyawa tersebut dipersenjatai dengan bahan anti-stres, yang terutama berguna untuk mengontrol napsu makan dan berat tubuh.

Anda dapat merasakan manfaat magnolia dengan mencampurkannya dengan rempah-rempah tradisional lainnya. Tak usah takut, rempah ini sudah mudah dijumpai, terutama di toko penjual obat-obatan herbal.

Dengan menerapkan empat langkah rejuvenasi alami tersebut, niscaya hidup Anda akan semakin sehat, bervitalitas dan sejahtera. **HTI**



HARGA Murah untuk Mencintai Bumi

Gaya hidup hijau tidaklah semahal yang dipikirkan. Bahkan sebaliknya, gaya hidup ramah lingkungan akan menghemat uang ketika Anda mengadopsi beberapa praktik tertentu dan mengubah kebiasaan. Ketika diterapkan, perubahan sederhana dapat menciptakan dampak positif pada lingkungan.

“
Mengganti bola lampu pijar biasa dengan CFL (compact floressant lights/ lampu floressant yang ringkas) memiliki potensi untuk memangkas tagihan listrik Anda sebesar $\frac{3}{4}$ saat digunakan di seluruh rumah.

”



Mengonsumsi dengan Sadar

Saat berbelanja, gunakan keputusan yang bijaksana untuk membeli.

Lakukan hal terbaik dengan membeli produk lokal. Belilah di toko lokal untuk kebutuhan Anda dan beli hasil bumi di pasar pertanian lokal dibandingkan toko grosir. Saat berbelanja, pastikan untuk membawa kantong yang dapat didaur ulang untuk membawa barang-barang, dan hanya beli barang yang sangat Anda butuhkan.

Ketika Anda bisa, belilah dalam jumlah besar. Ini menghemat kemasan tidak perlu yang berakhir di tempat penimbunan limbah. Berinvestasilah pada toples kaca yang dapat Anda gunakan untuk menyimpan barang seperti tepung, gula, dan bahan pokok lain yang Anda gunakan di dapur.

Beli pakaian di toko barang bekas. Ada banyak ritel yang menyediakan secara khusus barang yang “telah digunakan sebentar.” Saat Anda mulai berbelanja di toko barang bekas, Anda akan menemukan kualitas bagus yang disingkirkan orang lain.

Hemat Listrik

Dengan menggunakan sedikit listrik dan gas, kita mengurangi jejak karbon

dengan mengurangi permintaan bahan bakar fosil seperti

batu bara, minyak dan gas alam. Matikan lampu saat Anda tidak berada di dalam kamar akan memangkas tagihan listrik. Mengganti bola lampu pijar biasa dengan CFL (compact fluorescent lights/ lampu fluorescent yang ringkas) memiliki potensi untuk memangkas tagihan listrik Anda sebesar $\frac{3}{4}$ saat digunakan di seluruh rumah.

“**Belilah di toko lokal untuk kebutuhan Anda dan beli hasil bumi di pasar pertanian lokal dibandingkan toko grosir.**

”

Bola lampu pijar adalah penyerap energi dan sekitar 98% energi yang diproduksi yaitu dibuang sebagai panas, bukan cahaya. Saat mencuci baju Anda, atur temperatur air ke dingin. Air panas menggunakan lebih dari 90% energi yang memboroskan energi saat melakukan pencucian. Mencuci baju dalam air panas menggunakan sekitar 1.600 pon emisi karbon dioksida per tahun.

Cuci hanya saat cucian dengan beban penuh, dan gantung baju sampai kering dibandingkan dengan menempatkannya dalam pengering.

Saat musim dingin, matikan thermostat dan gunakan baju berlapis sebagai gantinya. Pada hari-hari musim panas, nyalakan thermostat dan bergantunglah pada air es untuk mendinginkan tubuh Anda secara alami. Lupakan air-conditioner/AC dan letakkan sebuah kipas di jendela sebagai gantinya.





“

pembersih rumah tangga biasa menyebabkan kanker, sakit kepala, hilangnya intelektualitas dan meningkatkan masalah lain ”

Hemat Air

Kurangi tagihan air Anda dan bantu menghemat sumber berharga ini dengan belajar untuk lebih bijak terhadap air.

Mengganti peralatan yang bocor akan menghemat sekitar 10 galon air sehari. Mengganti kepala shower Anda dengan yang mempunyai sifat beraliran rendah akan menghemat 15 galon air selama sepuluh menit mandi. Ketika mematikan keran saat menggosok gigi, Anda dapat menghemat sekitar 30 galon air per minggu.

Saat mencuci piring gunakan sejumlah kecil air di rumah, Anda masih dapat menghemat uang dengan mengikuti beberapa tip sederhana untuk cuci piring. Jika Anda mempunyai banyak piring yang harus dicuci, rendamlah, dan kemudian cucilah tanpa mengalirkan air. Bilas seketika, dan gunakan air pencucian yang tersisa untuk membersihkan lantai.

Berkebun

Membeli hasil bumi organik dapat menjadi mahal.

Menanami kebun organik adalah cara termudah dan paling terjangkau untuk hidup ramah lingkungan. Anda tidak memerlukan ruang yang sangat besar, dan kebun paling mungkin ditanam di mana saja. Jika Anda tinggal di kota, berkebun dalam pot adalah tren populer, dan dapat dituai secepat menanam kebun yang ditanam di tanah. Menanam kebun adalah salah satu cara terbaik untuk lebih mendekatkan Anda bersentuhan dengan apa yang Anda makan, dan lebih dekat dengan bumi.

Gunakan Produk-produk Pembersih yang Ramah Lingkungan

Pembersih rumah tangga yang umum adalah karsinogenik; mengandung pengganggu endokrin dan neurotoksin.

Apa artinya jika digunakan terus? Sederhana saja, pembersih rumah tangga biasa menyebabkan kanker, sakit kepala, hilangnya intelektualitas dan meningkatkan masalah lain seperti mengurangi kesuburan, menekan sistem kekebalan tubuh, dan berbagai masalah kesehatan lainnya.

Berbagai perusahaan sebarisan produk telah menyangkal bahwa orang-orang peduli tentang sintesis dan bahan lingkungan dan dirikimia. Anda dapat mereka sendiri, dan menemukan berbagai rumah tangga bahan tanaman yang sama bagusnya dengan produk biasa yang beracun.

Lakukan pembersihan ramah lingkungan selangkah lebih jauh dengan menggunakan barang yang telah Anda punya untuk membersihkan rumah. Air dan sulingan cuka putih menjadi agen pembersih yang sangat bagus. Tambahkan beberapa tetes minyak esensial kesukaan Anda, seperti lavender atau jeruk untuk membuat rumah Anda berbau segar. Baking soda adalah agen pembersih yang sempurna, anti korosi, dan akan mengangkat noda dari meja, bak cuci, ubin, dan lain-lain. Campur baking soda dan air bersama-sama untuk membersihkan di dalam oven dan permukaan kompor. **HTI**

— Jen Keehm



Pentingnya Pemeriksaan Kesehatan pada Wanita

Kekayaan tanpa kesehatan tidaklah berarti, dan kesehatan adalah kunci penting menuju kebahagiaan. Oleh karena itu di penghujung hari, tubuh dan pikiran yang tetap sehat adalah unsur yang paling penting bagu suatu hidup yang baik.

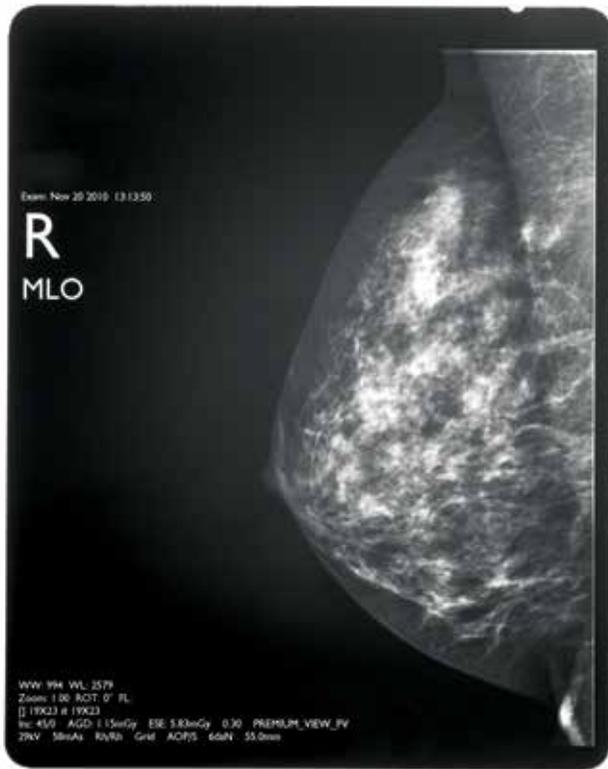
Untuk mencapai kesehatan yang optimal dan mempertahankan tingkat tersebut adalah kunci menuju hidup yang baik dan menjalani hal terbaik yang ditawarkan kehidupan. Kita harus secara konstan memperhatikan apa yang kita makan lakukan pada tubuh kita sendiri. Sama pentingnya untuk mendapatkan saran rutin melalui pemeriksaan kesehatan untuk memeriksa bahwa kita memang ada di jalur yang benar.

Jangkauan pemeriksaan kesehatan akan berbeda tergantung pada kebutuhan wanita, dan hal ini dipengaruhi oleh usianya serta faktor-faktor risiko pribadi atau keluarga.

Bagi remaja antara 18 dan 25 tahun, mereka ada di ambang masa kewaniannya. Adalah membantu bagi mereka untuk menjadi waspada terhadap siklus menstruasi mereka, yang berpola sedemikian rupa untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang

kesehatan seksual. Vaksin HPV sangat direkomendasikan bagi kelompok usia ini. Pemahaman tentang bagaimana melindungi kesuburan seseorang dan menghindari infeksi juga penting pada usia ini. Suatu pengkajian ginekologis sederhana akan membantu untuk memperkenalkan hal tersebut pada remaja putri.

Wanita muda pada kelompok usia 25 sampai 35 tahun adalah pada tingkat yang paling subur. Mengelola kesuburan mereka dan menghindari infeksi serta melakukan pemeriksaan dasar untuk memeriksa tekanan darah dan urin untuk tingkat gula dan pemeriksaan fisik juga berguna. Pap smear harus dimulai ketika seorang wanita aktif secara seksual dan USG pinggul harus dilakukan untuk mengesampingkan ketidak-normalan, khususnya saat siklus menjadi tidak teratur atau ada pendarahan yang tidak normal. Mendorong kebiasaan makan yang baik dan olahraga teratur untuk mempertahankan IMT normal akan dilakukan fitness dan membantu menjauhkan dari penyakit kesehatan kronis.



“
insiden kanker
payudara dan
serviks memuncak
pada usia 40 sampai
50 tahun dan lagi
pada usia 60an.”

Pemeriksaan darah dasar untuk mengesampingkan anemia akan berguna karena remaja putri cenderung sangat sedikit makan demi kecantikan. Talasemia adalah penyebab umum anemia dan adalah penting untuk memperkirakan apakah seseorang adalah seorang pembawa yang akan mempengaruhi generasi yang akan datang bilamana ia memutuskan untuk mempunyai anak. Suatu pengujian urin dasar harus dilakukan untuk mengesampingkan adanya kehilangan protein yang signifikan, yang dapat mengindikasikan suatu masalah ginjal atau gula dalam urin mengindikasikan adanya diabetes.

Pap smear dan pemeriksaan panggul harus dilakukan jika remaja putri aktif secara seksual dan disarankan padanya untuk menjalani pap smear sekali setiap tiga tahun. Vaksin HPV harus dilakukan khususnya sebelum hubungan seks pertamanya, tetapi ini tidak berarti bahwa tidak ada manfaat jika melakukan vaksin setelahnya. Kanker serviks adalah satu-satunya kanker yang dapat dicegah dengan vaksin.

Kekebalan terhadap infeksi biasa

harus diuji dan jika kurang, harus diberikan vaksin. Vaksin ini meliputi Rubella, Hepatitis B, cacar air, dsb. Wanita yang aktif secara seksual harus diuji terhadap klamidia, gonorea, syphilis dan HIV paling tidak sekali jika telah terjadi hubungan seksual yang tidak dilindungi. Pemeriksaan tiroid dan pemeriksaan payudara sendiri harus dilakukan dan pemeriksaan lebih lanjut harus dilakukan bila perlu.

Ketika wanita mencapai usia 40an, banyak perubahan hormone akan terjadi dan insiden kanker payudara dan serviks memuncak pada usia 40 sampai 50 tahun dan lagi pada usia 60an. Pemeriksaan rutin terhadap pertumbuhan massa yang tidak normal dalam uterus, ovarium, payudara dan tiroid harus disertakan.

Penyakit jantung harus diperiksa dengan suatu tes kolesterol dan pemeriksaan tekanan darah rutin. Suatu sampel feses untuk mengesampingkan adanya pembekuan darah juga penting untuk mengesampingkan tumor kolorektal.

Ketika wanita mencapai usia 50an, mereka harus meningkatkan pemeriksaannya terhadap berbagai kanker, penyakit jantung dan osteoporosis. Seberapa sering pemeriksaan harus dilakukan tergantung pada status kesehatan seseorang dan apa faktor resiko seseorang tersebut. Jika seseorang adalah pembawa resiko tinggi DNA HPV dan belum terlihat terinfeksi, ia harus menjalani pemeriksaan pap smear setiap enam bulan dibandingkan dengan seseorang yang tidak membawa virus. Demikian pula mereka dengan benjolan payudara yang mencurigakan atau pengapuran, mammogram harus diulangi setiap enam bulan.

Untuk memastikan kesehatan yang optimal, wanita harus membangun dasar yang baik ketika mereka muda dan mempunyai kebiasaan pemeriksaan kesehatan rutin akan memastikan bahwa seseorang memang sehat dan akan tetap bertahan demikian. **HTI**

Dr Ann Tan Sian Ann
MBBS (S'pore), MRCOG
(London), M Med (O&G)
FAM (S'pore)



Dr Tan telah memenangkan beberapa penghargaan bergengsi dalam bidang spesialisasinya meliputi HMDP Scholarship for Fetal Echocardiography di Yale School of Medicine pada tahun 1995, Young Investigator Award oleh International Society of Ultrasound in Obstetrics pada tahun 1995, & Gynaecology & the Young MRCOG Award oleh Hong Kong Royal College of Obstetricians & Gynaecologists pada tahun 1993. Beliau adalah orang Singapura pertama yang mendapatkan Diploma of Fetal Medicine dari Fetal Medicine Foundation. Beliau berdedikasi pada bidang diagnosis prakelahiran dan perawatan baik ibu dan janin. Dr Tan telah menulis makalah medis dan menjabat sebagai pengulas pada jurnal peer-reviewed. Beliau juga menyajikan makalah di berbagai forum medis di Singapura dan internasional. Beliau adalah ex-Chief of Fetal Maternal Medicine di Department of Obstetrics & Gynaecology di Singapore General Hospital dan President of Perinatal Society of Singapore yang terdahulu. www.anntan.com.sg

Mengobati Rasa sakit

Bagian terpenting pengobatan nyeri adalah diagnosis yang tepat. Untuk nyeri akut, biasanya sederhana. Nyeri akut di anggota tubuh, persendian dan tulang belakang seringkali berkaitan dengan keseleo akibat cedera. Pada kasus berat, luka otot, urat atau ligamen adalah alasannya.

“ Pada beberapa pasien, nyeri anggota badan akut adalah dari piringan sendi yang terlepas tiba-tiba yang menekan sumber saraf.

”

Adalah nyeri kronis yang mungkin lebih sulit didiagnosis. Pengkajian yang tepat oleh ahli bedah saraf atau spesialis saraf-tulang belakang dapat membantu memperkirakan akar penyebabnya. Tambahan terhadap pemeriksaan fisik meliputi scan Magnetic Resonance Imaging/Pencitraan Resonansi Magnetik (MRI), ElectroMyography (EMG) Nerve Conduction Studies (NCS) dan pemilihan pengujian darah.

Perawatan Medis

Rasa nyeri dapat diobati berdasarkan gejala dengan obat anti nyeri. Secara umum, hal ini terbagi dalam dua kategori – Obat Anti-Radang Non-Steroid (NSAID) dan Narkotika. NSAID meliputi aspirin, ibuprofen, voltaren dan sejenisnya. Generasi NSAID terbaru meliputi arkoksia dan lain-lain yang merupakan penghambat COX-2, dan mempunyai efek samping yang lebih sedikit seperti iritasi lambung. Narkotika meliputi panadeine, codeine,



morfin dan pethidine. Obat menengah dengan narkotika seperti aksi dengan efek samping yang lebih sedikit meliputi tramadol (ultracet). Biasanya lebih disukai untuk memulai dengan analgesik teringan seperti parasetamol sebelum berlanjut ke pengobatan yang lebih kuat.

Pengobatan Melalui Operasi

Jika nyeri punggung dan leher terherniasi, taji tulang, stenosis spinal atau foraminal, degenerasi facet, ketidakstabilan tulang belakang, keretakan kerangka vertebral osteoporotik, cedera tulang belakang atau tumor tulang belakang yang belum ditanggapi dengan pengobatan konservatif atau mungkin berpotensi menyebabkan kerusakan saraf, maka diperlukan operasi. Keputusan ini harus dilakukan oleh dokter bedah saraf yang berpengalaman dan berkualifikasi bekerja sama dengan pasien yang terinformasi dengan baik.

Pengobatan tulang belakang minimal invasif untuk penyembuhan nyeri meliputi steroid epidural dan analgesik penghambat, penghambat facet, penghambat sumber saraf, stimulasi sumsum tulang belakang, stimulasi sumber saraf, terapi laser, kipoplasti dan lain-lain. Umumnya, meskipun prosedur penyembuhan rasa nyeri ini tidak menyembuhkan akar masalah yang biasanya merupakan degenerasi tulang belakang. Program fisioterapi yang sesuai untuk memperkuat tulang belakang setelah rasa nyeri sembuh sangatlah direkomendasikan. Berbagai prosedur rasa nyeri mungkin diperlukan pada beberapa pasien. Beberapa pasien

mungkin lebih baik diobati sumber penyebab masalahnya dibandingkan menjalani berbagai prosedur rasa nyeri dan/atau berakhir dengan kerusakan saraf permanen akibat sumber penyebab masalah. Contohnya, seorang pasien dengan skiatika dan kelemahan kaki dari suatu piringan sendi sequestered yang terherniasi mungkin adalah kandidat yang lebih baik bagi mikrodisektomi Operasi Mikro/Endoskopik dibandingkan dengan pengobatan pereda rasa nyeri seperti penghambat sumber atau nukleoplast.

Trigeminal Neuralgia yang tidak bereaksi atau dimana pasien tidak dapat mentoleransi obat, dapat ditangani dengan pilihan minimal invasif yang meliputi operasi Radio, dekompresi balon, rizotomi Frekuensi Radio, atau injeksi Gliserol ganglion. Dekompresi MikroVaskular/ MicroVascular Decompression (MVD) adalah prosedur operasi mikro khusus untuk menghilangkan pemampatan vaskular dari saraf kranial ke-V yang seringkali merupakan penyebab Trigeminal Neuralgia. Neuralgia Pasca-Herpes yang tidak sembuh dengan terapi medis dapat diobati dengan prosedur operasi mikro pada sumsum tulang belakang yang disebut DREZ lesioning.

Sindrom nyeri neuropatik sulit diobati secara medis. Prosedur otak seperti stimulasi Motor Korteks, Stimulasi Otak Dalam/Deep Brain Stimulation (DBS) dan lain-lain telah digunakan dengan berbagai tingkat keberhasilan. **HTI**



Dr Prem Pillay
MBBS (Singapore), FRCS (Edinburgh)
FAMS (Neurosurgery), FRCS Canada (Neurosurgery)

Dr Prem Pillay adalah konsultan bedah saraf senior di Singapore Brain, Spine, Nerves Centre bertempat di Mount Elizabeth Medical Centre. Beliau tampil secara konsisten pada berbagai saluran TV dan radio di masa lampau termasuk BBC, Channel News Asia, Channel 5 dan 93.8 FM. Dengan pengalaman lebih dari dua dekade, beliau berspesialisasi dalam berbagai operasi saraf dan intervensi operasi mikro bagi otak, tulang belakang dan saraf. Beliau juga melakukan prosedur tulang belakang lubang kunci, termasuk prosedur sehari, bagi berbagai masalah tulang belakang yang menyebabkan nyeri punggung dan leher. www.drprempillay.org | www.spine-neuro.org

OZGANICS

The taste of living well
OZGANICS
is real ORGANIC!

Ozganics hadir untuk memenuhi kebutuhan konsumen terhadap jenis produk-produk dressing, spread, sauce dan pasta sauce yang terbuat dari bahan-bahan organik.

Ozganics adalah produksi dari The Right Food Group Pty Ltd, sebuah perusahaan yang berkomitmen untuk menyediakan produk-produk yang enak, sehat, rendah resiko alergi sehingga merupakan solusi bagi orang-orang yang menginginkan hidup lebih baik dan tentu saja tiap batch dari produksi dipastikan konsistensinya, terutama kualitas serta rasa alaminya. Inilah yang menjadikan Ozganics populer di Australia.



Ketika Keringat Malam

53
HT
13

Bertanda Penyakit.

Gejala keringat malam adalah keluhan pasien rawat jalan yang umum, tetapi tidak ada data yang mengaitkan frekuensi yang sesungguhnya. Sebagian besar, keringat malam bisa sangat mengganggu tidur, khususnya saat terbangun tengah malam dengan rambut dan seprai basah kuyup, serta keringat membanjiri Anda. Meskipun mungkin efek samping sederhana dari perubahan hormon yang berkaitan dengan menopause pada wanita, tetapi dalam beberapa contoh, juga dapat mengindikasikan penyebab lain yang menyeramkan.

Kapankah keringat malam mengisyaratkan ancaman yang sesungguhnya terhadap kesehatan Anda? Seseorang harus menjadwalkan kunjungan ke dokternya jika keringat malam terjadi terus-menerus secara rutin, atau jika keringat malam mengganggu tidur, dan khususnya jika disertai demam atau gejala lain, seperti turunnya berat badan yang tidak dapat dijelaskan.

Ada sejumlah penyebab keringat malam, meskipun limfoma dan tuberkulosis adalah dua penyakit utama di mana keringat malam merupakan gejala yang dominan. Namun, hal ini juga dapat dipicu oleh penyebab lain termasuk infeksi virus yang menurunkan kekebalan tubuh manusia, beberapa infeksi jamur, kanker tertentu, masalah yang berkaitan dengan kelenjar produksi hormon tubuh (sistem endokrin) dan beberapa pengobatan (Tabel 1).

TABEL 1. Penyebab Keringat Malam

KANKER	Limfoma, leukemia
INFEKSI	Tuberkulosis (TB), virus yang menurunkan kekebalan tubuh manusia (HIV), infeksi mononucleosis, infeksi jamur (histoplasmosis, kokidiodomikosis), brucellosis
ENDOKRIN	Menopause, kehamilan, hipertiroidisme, tumor endokrin (faekromositoma, tumor karsinoid)
OBAT-OBATAN	Antipiretik, antihipertensi, aspirin, ant-depresan, zat hipoglikemia
LAINNYA	penyakit gastroesophageal, gangguan tidur, penyalahgunaan alkohol kronis alcohol abuse

Mengingat daftar panjang penyebab keringat malam, adalah penting bagi kami sebagai dokter untuk mendengarkan apa yang dikatakan pasien kami dan mempersempit kemungkinannya. Apa yang dilakukan dokter adalah seni dalam ilmu pengetahuan.

“Terkadang, bahkan suatu masalah sebagai permulaan yang tidak berbahaya seperti keringat malam dapat berubah menjadi sesuatu yang lebih mengancam.”

Hari itu adalah Selasa pagi saat Junita masuk ke ruang konsultasi saya, gelisah dan tegang setelah lama menunggu. Menyadari kegelisahannya, saya dengan sabar menunggunya santai dan mendengarkan keseluruhan ceritanya.

Kisahnyanya dimulai enam bulan sebelum usia 23 tahun telah menemui berbagai dokter umum bagi keluhannya tentang gatal yang merata, dan keringat malam. Pada mulanya ia tidak terlalu banyak memikirkan gejalanya, tetapi memutuskan untuk menemui dokter keluarganya

saat gejala tidak hilang. Ia awalnya diberitahu bahwa kemungkinan hal itu dikarenakan eksim atau kulit kering dan diberi losion untuk dioleskan. Saat masalahnya menetap, ia mencari bantuan medis pada dokter lain, yang kemudian memberitahunya bahwa ia mungkin mempunyai alergi “makanan” dan diberi resep obat anti-histamin. Obatnya memang memberikan kesembuhan sementara, tetapi setelah beberapa minggu gejalanya kembali. Selama beberapa bulan berikutnya, ia menemui empat dokter berbeda yang memberinya resep dengan lebih banyak anti-histamin dan krim oles, tetapi tidak ada manfaatnya.

Junita akhirnya dirujuk ke spesialis penyakit infeksi, yang melakukan pemeriksaan ekstensif untuk mengesampingkan penyebab infeksi. Kemudian, Junita kehilangan 5 kg atau sekitar sepuluh persen dari berat badan normalnya dan ia juga mengalami peristiwa yang berselang-seling dari menggigil dan demam. Pada waktu tersebut, semua tes darah untuk penyebab infeksi adalah negatif. Akhirnya, dilakukan scan tomografi komputasi (CT scan) dada dan abdomen. Radiologis menemukan massa mediastinal anterior yang besar dan beberapa kelenjar yang membesar di sekitar usus halus. Penemuan ini memberi kesan limfoma, dan selanjutnya dirujuk pada saya untuk penanganan lebih lanjut. Biopsi jarum dari massa menegaskan diagnosis terhadap limfoma Hodgkin.

Limfoma adalah kanker yang berkembang dari limfosit, tipe sel darah putih yang ditemukan dalam organ limfoid seperti kelenjar limfa, sumsum tulang belakang, amandel dan limfa. Hal ini, sederhanya, kanker pada sistem kekebalan tubuh. Limfoma dapat timbul baik dari limfosit B atau limfosit T. Ada lebih dari 60 tipe limfoma yang berbeda, dan apa yang pasien saya, Junita, alami hanyalah satu subtype limfoma. Namun, semua limfoma memberikan beberapa sifat yang serupa dan tulang punggung pengobatannya yaitu kemoterapi. Kami tidak tahu penyebab limfoma pada sebagian besar pasien. Tetapi beberapa kaitan yang diketahui seperti paparan radiasi, bahaya yang terjadi akibat paparan bahan kimia berat, infeksi

kronis seperti virus Epstein-barr (EBV) atau human immunodeficiency virus (HIV), dan faktor lingkungan seperti polusi dan paparan pestisida mungkin memainkan peran dalam perkembangan limfoma.

Standar kinerja limfoma meliputi tes darah seperti enzim laktat dehidrogenase (LDH) penanda tumor, biopsi sumsum tulang belakang dan biopsi kelenjar limfa atau biopsi pada bagian-bagian terinfeksi. Scan tubuh keseluruhan seperti scan PET atau CT sering dilakukan sebelum pengobatan dan berguna dalam memperkirakan taraf penyakit. Limfoma masih dipertimbangkan sebagai salah satu kanker yang dapat disembuhkan dan sebagian besar pasien bahkan dapat disembuhkan dari kankernya. Seperti pasien saya, Junita, ia sekarang teringankan secara total dan sekarang adalah seorang ibu dengan dua anak perempuan.

Setelah bertahun-tahun, saya masih ingat kata-katanya “Dr Tay, saya tidak dapat percaya saya mempunyai limfoma. Selama ini, saya kira keringat malam saya hanya karena malam-malam musim panas yang hangat karena efek pemanasan global.” Saya sangat percaya bahwa sebagai dokter, kami harus mempraktikkan pengobatan klinis yang baik, selalu menanyakan “mengapa” dibandingkan dengan hanya mengobati gejala-gejalanya. Saran saya sendiri kepada pasien saya adalah untuk memberi perhatian khusus terhadap gejala yang berkelanjutan dan tidak mengabaikannya. Terkadang, bahkan suatu masalah sebagai permulaan yang tidak berbahaya seperti keringat malam dapat berubah menjadi sesuatu yang lebih mengancam. **HTI**



Dr Kevin Tay

Dr Kevin Tay adalah konsultan onkologi di Oncocare Cancer Centre dan juga konsultan tamu di National Cancer Centre Singapore. Dr Tay menerima gelar medisnya dari National University of Singapore, School of Medicine dan menjalani pelatihan pasca sarjana dalam penyakit dalam di University of Hawaii dan keanggotaan onkologi medisnya di National Cancer Institute (NCI), National Institute of Health (NIH) di USA. Dr Tay juga menjabat sebagai Chief Resident and Chief Fellow selama kedua residensinya dan masing-masing program fellowshipnya. Beliau saat ini memiliki sertifikat American Board untuk praktik Internal Medicine dan Medical Oncology. Bidang subspecialisnya yaitu dalam kanker yang berkaitan dengan wanita seperti kanker payudara dan kanker ginekologis, sarkoma jaringan lunak dan tulang dan juga kanker hematologis seperti limfoma, myeloma ganda dan leukemia. www.oncocare.sg

SW YUNG ORTHOPAEDIC

Bedah Kaki dan Bahu



MENGEMBALIKAN MOBILITAS DAN FUNGSI
KE DALAM GAYA HIDUP ANDA...

Bedah Kaki dan Pergelangan Kaki

- Bunion, Jari Kaki Palu
- Kuku Kaki Tumbuh ke Dalam
- Masalah Telapak Kaki
(Kaki Datar, Lengkung Telapak Kaki Terlalu Tinggi)
- Keseleo dan Instabilitas Pergelangan Kaki
- Fraktur dan Cedera Ligamen
- Nyeri Tumit dan Masalah Achilles



容

DR. YUNG SHING WAI



MBBS (Singapura), National University of Singapore, 1985
FRCSEd (Spesialis Bedah), 1990
FAMS (Bedah Ortopedi), 1997

Kunjungi kami untuk mendapat konsultasi yang bersahabat
3 Mount Elizabeth #05-07
Mt Elizabeth Medical Centre
Singapore 228510

Untuk Janji Bertemu, silahkan hubungi atau kirim e-mail
Jalur Utama: (65) 62355225
Fax: (65) 67331485 E-Mail: swyung.ortho@gmail.com

Mengatasi Kaki Datar

Masalah lengkungan yang paling umum yaitu **kaki datar/ceper**.

Hal ini terkadang dimulai di masa kanak-kanak (Gbr. 1) atau dapat berkembang secara bertahap dalam masa dewasa (Gbr. 2-4).



GBR 1. Kaki datar pada seorang anak.



GBR 2. Kaki datar sebelah kiri pada dewasa.



GBR 3. Kaki datar dewasa dengan bagian belakang urat tibial yang membengkak.



GBR 4. Perubahan bentuk tumit (valgus tumit) pada kaki datar yang parah.

Pada sebagian besar kasus, kaki datar berkaitan dengan betis yang kencang. Kekencangan betis ini memaksa kaki berpronasi secara berlebihan (bagian dalam kaki yang melengkung ke dalam) dan lengkungan jatuh dan runtuh.

Runtuhnya lengkungan menyebabkan tekanan abnormal pada plantar fasia yang mengakibatkan nyeri tumit, serta pada urat medial utama (Urat Tibial Posterior) yang mengakibatkan tendonitis dan bahkan luka pada urat (gbr 3). Gejala umum lain pada kaki datar parah adalah nyeri pada bagian luar kaki serta gejala-gejala Tumit dan Achilles.

Suatu hubungan umum yaitu tulang tambahan yang menyakitkan yang diketahui sebagai accessory navicular yang dapat dilihat dengan sinar-x. Tulang ini mungkin perlu dipotong dengan operasi.

Bentuk adalah penggunaan ortotik yang pemasangannya disesuaikan. Untuk itu, yang terbaik adalah menemui seorang podiatris, yang merupakan seorang profesional medis terlatih yang memeriksa kaki dan memberi Anda sebuah resep untuk ortotik.

“Berhati-hatilah bahwa banyak gerai-gerai di mal perbelanjaan yang menjual insol, yang dikelola oleh sales bukan podiatris terlatih.”

Jika ortotik tidak berhasil atau jika perubahan bentuknya sangat parah, makan penanganan operasi diperlukan. Ada berbagai macam prosedur yang tersedia, dengan penghentian dan kerumitan yang bervariasi.

Prosedur yang paling sederhana dari kesemuanya yaitu pelepasan betis biasa. Ini



GBR 5. Perbaikan kaki datar yang parah dengan Triple Fusion.



GBR 6A. Implan Subtalar.



GBR 6B. Bekas luka "lubang kunci" kecil pada Implan Subtalar.



GBR 6C. Kombinasi Subtalar Implan dan Penggeseran Tumit.

dapat dilakukan di bagian belakang lutut atau betis, dan kesembuhannya sangat cepat. Ini adalah prosedur operasi sehari, dan pasien dapat berjalan segera setelah operasi tanpa perlu digips. Kesembuhan kembali untuk berjoging paling cepat dalam tiga minggu. Pelepasan tumit menghentikan tekanan perubahan bentuk, tetapi tentu saja tidak memperbaiki lengkungan itu sendiri. Ini biasanya dikombinasikan dengan beberapa prosedur lain yang disebutkan di atas. Dilakukan sendiri, pasien mungkin masih akan memerlukan ortotik tetapi dengan melepas betis, membuat ortotik sangat lebih efektif.

Spektrum akhir yaitu rekonstruksi menyeluruh dari lengkungan dengan



GBR 7A. Kaki datar fleksibel pada seseorang yang berusia 16 tahun.



GBR 7C. Kaki datar fleksibel pada seseorang yang berusia 16 tahun (Valgus Tumit).



GBR 7C. Pasca-operasi Pelepasan betis dan Implan Subtalar. Perhatikan kutil yang hilang.



GBR 7D. Pasca-operasi Pelepasan dan Implan Subtalar. Perbaikan Valgus Tumit.

mengusahakan dan mengencangkan tulang untuk menggabungkan persendian (misal. Triple Fusion (gbr 5), Penggabungan Terbatas, Kolom Lateral, Memperpanjang dsb.). Hal-hal tersebut biasanya dilakukan pada perubahan bentuk kaki yang parah dan arthritis dan memerlukan peng-gips-an, dan selanjutnya mobilisasi dalam suatu boot untuk berjalan.

Di antaranya, ada beberapa pilihan paling sederhana untuk memperbaiki bentuk kaki.

Pada pasien yang lebih muda dengan kaki datar yang bermobilisasi (misal. fleksibel), ada pilihan yang relatif sederhana yaitu Implan Subtalar (gbr 6a). Ini bekerja sebagai suatu pembuat ruang di antara tulang kaki untuk mencegah lengkungan supaya tidak runtuh. Mula-mula, aka nada kesulitan berjalan untuk sekitar tiga sampai empat minggu. Suatu boot berjalan digunakan pada tiga minggu pertama, untuk membuat implan berada dalam posisinya. Pemasangan dilakukan saat operasi sehari melalui suatu "lubang kunci" kecil menggunakan mesin video sinar-x, untuk menempatkan implan. Kelemahan utamanya yaitu adanya suatu resiko bentuk ketidaknyamanan yang lebih lama atau pengenduran yang mungkin memerlukan pelepasan implan, khususnya pada pasien lanjut usia.

Bagi pasien lanjut usia dengan kaki datar yang bermobilisasi, sebagai tambahan implant, prosedur yang mungkin membantu adalah "Penggesean Tumit" (gbr 3). Ini untuk memperbaiki bagian belakang kaki. Ini juga dapat dilakukan ketika operasi sehari, tetapi melibatkan pemotogan tulang dan menempatkan sekrup pada tulang. Pasien akan memerlukan penopang sekitar empat minggu, dan sesudahnya, bantalan pemberat dengan suatu boot berjalan secara bertahap. Pada pasien lanjut usia dengan adanya resiko tertinggi perlunya pelepasan implan, penggeseran tumit bekerja untuk mencegah terjadinya kembali perubahan bentuk. removed, the heel shift works to prevent a recurrence of the deformity. HTI

Dr Yung Shing Wai
Consultant Orthopaedic Surgeon
MBBS (Singapore), FRCSEd (Gen Surg), FAMS (Orth Surg)



Dr Yung adalah konsultan bedah ortopedi yang saat ini berpraktik di Mount Elizabeth Medical Centre. Beliau memiliki spesialisasi dalam bidang Operasi Kaki dan Pergelangan Kaki dan Operasi Bahu. Sebelumnya, beliau memulai praktek pribadi pada tahun 2000, jabatan sebelumnya yaitu Konsultan Dokter Bedah Ortopedis, Kepala Layanan Kaki dan Pergelangan Kaki di Singapore General Hospital. Beliau lulus dari National University of Singapore pada tahun 1985 dan mendapatkan Fellowship of the Royal College of Surgeons of Edinburgh pada tahun 1990. Setelah menyelesaikan Pelatihan Operasi Lanjut dalam Operasi Ortopedis di Singapura, beliau melanjutkan pelatihan lanjutan dalam Operasi Kaki dan Pergelangan Kaki dan Operasi Bahu di University of Washington di Seattle. www.swyung.com

Arthritis

Tiga Penyebab Nyeri Sendi

Jika Anda bangun tidur dengan rasa kebas dan jari sakit, atau persendian nyeri saat bekerja, Anda mungkin arthritis, – masalah umum yang berdampak di tangan dan pergelangan tangan.

Persendian membuat Anda bergerak. Permukaan tiap persendian diselimuti materi yang sangat halus, disebut kartilase. Kartilase juga merupakan penyerap guncangan yang efektif mencegah kerusakan di ujung tulang saat saling menekan ketika bergerak. Pelumas yang disebut cairan sinovial diproduksi oleh sel yang melapisi persendian. Cairan ini memberi nutrisi kartilase dan membuat persendian lebih halus. Persendian distabilisasi oleh ligamen yang mengelilinginya. Arthritis secara sederhana berarti “radang persendian,” dengan penyebab yang berbeda. Tiga tipe paling umum yang mempengaruhi tangan dan pergelangan tangan adalah osteoarthritis, rheumatoid arthritis, dan encok.

Osteoarthritis

Osteoarthritis adalah penyebab paling umum nyeri sendi tangan dan ibu jari pada orang tua. Saat kita bertambah tua, ligamen menjadi lebih lemah dan persendian kurang stabil, menghasilkan distribusi abnormal tegangan di kartilase. Kartilase menjadi lebih rapuh dan kurang efektif dalam menyerap tekanan. Karena kita tidak dapat

menghindar untuk menggunakan tangan sehari-hari, maka semua orang dapat menderita osteoarthritis setelah berusia 50 tahun ke atas. Mereka yang melakukan pekerjaan berat dan menderita cedera persendian akan mendapatkannya lebih awal.

“Begitu juga dengan mereka yang kerabatnya memiliki arthritis berat cenderung untuk mengidap arthritis berat.”

Persendian yang menimbulkan arthritis muncul lebih besar atau berubah bentuk karena kesejajaran tulang yang tidak normal dan perkembangan tulang baru untuk mencoba dan menstabilkannya. Tulang juga menjadi semakin keras, tetapi biasanya tetap mempertahankan pergerakan agar fungsi tangan normal. Persendian di ujung jari dan dasar ibu jari adalah yang paling umum terpengaruh. Pengobatan berguna untuk memodifikasi cara seseorang menggunakan tangan agar tekanan di persendian yang terpengaruh minimal sekaligus mengurangi rasa sakit, kelelahan dan luka.

Glukosamin dan suplemen minyak ikan dapat membantu memperkuat

kartilase. Rasa sakit yang diobati dengan pereda rasa sakit sederhana seperti parasetamol dan obat anti-radang non-steroid. Mengandalkan splint atau injeksi steroid mungkin diperlukan. Pada kasus yang sangat berat dimana persendian sakit dan tidak stabil, operasi akan membantu memulihkan. Namun, hal itu tergantung pada persendian yang terkait dan parahnya arthritis. Metodenya dengan mengambil persendian dan memperbaiki tulang bersamaan (fusion) atau dengan mengganti persendian dengan tiruan (arthroplasti).

Rheumatoid Arthritis

Adalah penyakit autoimun, di mana tubuh memproduksi antibodi abnormal yang menyerang selaput persendian dan tendon di seluruh tubuh. Jika dibiarkan, persendian dan tendon secara progresif hancur, yang menghasilkan perubahan bentuk yang parah di tangan. Lutut, pinggul, bahu dan siku juga terpengaruh, sebagaimana persendian tulang belakang. Biasanya mulai pada usia dua puluhan atau tiga puluhan, tetapi dapat muncul pada awal remaja atau dewasa. Hal ini biasanya diwariskan secara genetik. Pada stadium awal pegal-pegal pagi hari, bengkak dan rasa nyeri mempengaruhi terutama persendian kecil di tangan dan kaki. Jika gejala muncul di lebih dari dua persendian selama sejam setiap paginya dalam waktu enam minggu, Anda harus menemui seorang dokter untuk melakukan tes darah untuk memeriksa rheumatoid arthritis. Rheumatoid arthritis memerlukan perawatan jangka panjang dengan





pengobatan untuk menekan respon imun yang abnormal.

“Operasi diperlukan jika perubahan bentuk menjadi cukup parah untuk mempengaruhi fungsi tangan dan pergelangan tangan.”

Tipe operasi bergantung pada perubahan bentuknya dan meliputi pengambilan kelebihan jaringan yang bengkak untuk mencegah rusaknya tendon atau persendian, perbaikan atau rekonstruksi tendon yang rusak, operasi penggantian persendian dan penggabungan persendian.

Encok

Encok adalah kondisi umum yang mempengaruhi berbagai sendi dalam tubuh, termasuk tangan dan pergelangan tangan. Disebabkan oleh ketidakmampuan tubuh membersihkan asam urat dari darah, menghasilkan konsentrasi asam urat yang besar. Asam urat ditemukan dalam makanan seperti daging merah, hati, usus halus, sayuran hijau tua, makanan laut, produk-produk kacang kedelai dan anggur merah.

Asam urat masuk ke selaput persendian dan tendon, yang menyebabkan peradangan, biasanya setelah cedera kecil seperti terbentur atau keseleo, tetapi terkadang tanpa cedera. Sendi yang meradang menjadi sangat panas, membesar, memerah dan sakit. Biasanya, hanya satu atau dua persendian yang terpengaruh. Rasa sakit dan bengkak dapat

KIRI: OSTEOARTHRITIS

ATAS: RHEUMATOID ARTHRITIS DENGAN PERUBAHAN BENTUK PERSENDIAN DAN TENDON YANG PECAH (JARI KIRI)

KANAN: ENCOK



semakin parah sehingga memerlukan rawat inap untuk mengontrol rasa sakit dan penelitian infeksi arthritis, di mana infeksi berat di persendian memerlukan operasi segera.

Serangan encok tidak memerlukan operasi, dan akan mereda dengan pengobatan anti-radang non steroid atau steroid oral setelah satu atau dua hari. Asam urat dapat dikendalikan dengan menghindari makanan yang mengandung zat-zat di atas dan dengan meminum obat yang disebut allopurinol. Tes darah rutin diperlukan untuk mengawasi kadar asam urat. Jika jumlah asam urat tidak terkendali, kristal-kristal asam urat akhirnya akan mempengaruhi persendian dan tendon sebagai “tophi”, menyerupai bola yang menghalangi pergerakan persendian dan tendon dan dapat menekan saraf yang menyebabkan mati rasa dan nyeri. Bola tersebut dapat berubah jadi sangat besar sehingga meregangkan kulit sampai sobek, membuat kuman menyerang yang

mengakibatkan infeksi sendi atau tendon. Operasi diperlukan untuk mengambil tophi ini, membebaskan persendian, tendon atau saraf yang terjebak dan untuk membersihkan infeksi. **HTI**

Dr Andrew Yam
MBBS (Australia),
MRCS (Edinburgh),
MMED(Surgery), FAMS
(Bedah Tangan)



Dr. Yam memperoleh gelar medisnya dari Flinders University di Australia Selatan pada tahun 1997. Beliau menjadi Anggota Royal College of Surgeons (Edinburgh) pada tahun 2003 dan memperoleh Master of Medicine (Bedah) dari National University of Singapore pada tahun 2004. Beliau mendapat pendidikan dalam operasi tangan di Singapore General Hospital dan National University Hospital dan telah diakreditasi sebagai spesialis operasi tangan pada tahun 2007. Dr Yam mendapatkan keanggotaannya dalam operasi saraf perifer dan brankial plexus di Royal National Orthopaedic Hospital di London, pusat mutu tinggi utama dalam operasi saraf di Inggris. Beliau juga menyelesaikan workshop tentang kelumpuhan otak, tetraplegia dan rekonstruksi brankial plexus. Pernah menjabat sebagai Direktur di Layanan Saraf Perifer dan Kelumpuhan Anggota Badan Bagian Atas di Singapore General Hospital. Beliau juga menjadi Associate Program Director dari SingHealth Residency Program untuk operasi tangan dan asisten professor di Duke-NUS Graduate Medical School. Pada masa jabatannya sebagai konsultan di Departemen Operasi Tangan, Singapore General Hospital, Dr Yam telah mendapatkan beberapa penghargaan dalam kualitas layanan kesehatan dan pengajaran yang bermutu tinggi. www.charmsingapore.com



Tidak Sadar Terkena DIABETES

Menurut International Diabetes Federation (IDF), terdapat 371 juta orang di dunia yang berumur 20-79 tahun menderita diabetes. Indonesia berada di posisi ke-7 negara dengan prevalensi diabetes tertinggi, dibawah Cina, India, USA, Brazil, Rusia dan Mexico. Masalahnya, masih banyak orang dengan diabetes yang belum menyadari dirinya terkena penyakit tersebut sebelum divonis oleh dokter. Padahal penyakit diabetes bukanlah penyakit yang datang tiba-tiba, melainkan diawali dengan beberapa gejala yang mudah dikenali.

Ketidaksadaran memiliki penyakit diabetes ini menyebabkan 25 persen dari total pasien diabetes, terlambat datang ke dokter. Mereka baru berobat ketika diabetes yang diderita telah disertai dengan berbagai penyakit komplikasi, seperti gangguan penglihatan, gangguan ginjal, gangguan pembuluh darah, dan lain-lain.

“Sakit diabetes itu terbagi dalam beberapa tahap. Awalnya karena

faktor genetik, misalnya orang tuanya juga diabetes, sehingga dia punya intoleransi terhadap glukosa. Selain gen, bisa juga faktor pencetusnya dari lingkungan. Seperti asupan gizi yang tidak seimbang, kegemukan, aktivitas yang kurang bergerak,” terang Dr. dr. Imam Subekti, SpPD-KEMD, Kepala Dept. IPD FKUI/RSCM di sela-sela seminar ‘Kaki Diabetik, Haruskah Selalu Diamputasi?’ akhir Oktober lalu di Jakarta.

Dr. Imam menambahkan jangan sampai faktor-faktor genetik benar-benar menjelma menjadi diabetes. Menurutnya, diabetes adalah penyakit yang tidak bisa disembuhkan, meski dapat dikontrol perkembangannya. Apabila seseorang terlambat menyadari bahwa dirinya mengidap diabetes, penyakit ini dapat dengan cepat berkembang dan semakin parah.

Yang membuat komplikasi bisa jadi karena orang tersebut sudah mengidap diabetes terlalu lama. Biasanya karena sakitnya dibiarkan, sebab biaya pengobatannya terlalu besar, orangnya frustrasi, atau malas berobat. Kemudian ditambah lagi dengan hipertensi. Apalagi kalau orangnya

perokok aktif. Ini membuat diabetes semakin parah. Risikonya menyebabkan kecatatan hingga kematian

Dr. Imam menggarisbawahi semakin lama diabetes dibiarkan, akan semakin parah penyakitnya. Ini berarti semakin rumit pula proses penyembuhannya, dan juga semakin mahal biaya yang harus ditebus untuk dapat sehat kembali.

Departemen Kesehatan mencatat empat kendala utama dalam penanganan kasus diabetes di negara kita.

Masalah itu adalah:

rendahnya pengetahuan akan pencegahan dan pengobatan diabetes; tidak meratanya layanan kesehatan; terbatasnya petugas kesehatan; dan terbatasnya jumlah pasien yang mendapatkan pengobatan diabetes yang tepat. HTI

Mengatasi ALERGI SI KECIL

Jutaan anak menderita alergi dan jumlah yang terjangkit terus meningkat. Jumlah alergi pada anak-anak berlipat ganda selama dekade terakhir. Dalam keluarga yang rentan terhadap alergi, adalah penting untuk mengambil tindakan pencegahan untuk menghentikan alergi berkembang.

Dalam pencegahan terbentuknya alergi pada anak-anak, ASI eksklusif selama enam bulan pertama sangat direkomendasikan. Makanan padat harus dikenalkan secara perlahan setelah periode ini, dengan mengenalkan satu jenis makanan pada waktunya. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang dikenalkan makanan sebelum berusia enam bulan cenderung mengidap asma kelak dalam masa kanak-kanak.

Penelitian oleh David Fleisher, MD, ahli alergi anak di Natural Jewish Health Centre di Denver, melaporkan bahwa memperkenalkan makanan yang cenderung mengakibatkan alergi seperti telur, kacang, dan susu, pada usia dini akan membantu mencegah alergi tersebut untuk terjadi. Telah dibuktikan bahwa memperkenalkannya telur setelah enam bulan pertama atau menyusui mampu mengurangi alergi terhadap telur. Anak-anak yang diberi makan telur setelah berumur sepuluh bulan cenderung mengidap alergi telur.

Penelitian lain menunjukkan bahwa anak-anak yang tidak diberi selai kacang sepuluh kali lebih cenderung mengidap alergi terhadap kacang dibandingkan dengan mereka yang diberi makan selai kacang saat bayi.

Makanan harus dikenalkan secara perlahan dan hanya setelah anak berusia enam bulan. Mulai dengan sereal dan sayuran, hanya dengan satu jenis makanan yang diperkenalkan pada satu waktu. Ketika sistem anak telah menunjukkan bahwa ia dapat mentoleransi makanan ini, mulailah dengan memperkenalkan makanan lain. Teori bahwa jika anak-anak tidak diperkenalkan pada makanan beralergi, tubuh mengenali mereka sebagai penyerang dan terjadi alergi.

Hindari merokok di sekitar anak-anak untuk mencegah terbentuknya asma. Ada hubungan langsung pada asma dan penyakit pernapasan lainnya dengan merokok. Jangan merokok di rumah atau kendaraan ketika ada anak-anak.

Mencegah alergi lingkungan seperti tungau debu dapat diobati dengan mengurangi hubungan dengan substansi ini sejak semula. Jaga kelembaban dalam ruang kurang dari 50% dan gunakan sarung berisleting bagi kasur dan bantal yang tidak dapat ditembus allergen. Penelitian baru-baru ini yang berkaitan dengan alergi pada hewan menunjukkan bahwa paparan terhadap kucing dan anjing pada anak-anak pada usia muda membantu mencegah alergi terhadap hewan-hewan ini kelak dalam kehidupan. Menurut American Academy of Allergy Asthma and Immunity (Akademi Alergi Asma dan Imunitas Amerika), anak-anak yang dibesarkan di pertanian mengidap lebih sedikit alergi dan asma. **HTI**

– Jen Keehn



Berjalan ketika Tidur... Apa yang perlu Anda ketahui?

Berjalan saat tidur, juga diketahui sebagai somnambulisme, yaitu gangguan tidur yang melibatkan orang bangun dan melakukan sesuatu sementara masih tertidur, yang normalnya selesai ketika terjaga sepenuhnya dan sadar. Berjalan dalam tidur biasanya terjadi pada malam hari saat NREM (non-rapid eye movement sleep/pergerakan mata tertidur yang tidak cepat) sekitar satu atau dua jam setelah jatuh tertidur. Biasanya mata terbuka dengan lebar, tatapan sayu. Orang yang berjalan dalam tidur tidak akan ingat insiden tersebut pada pagi hari, dan peristiwa yang terjadi acak, muncul dalam semalam atau tetap aktif selama berbulan-bulan.

Orang yang berjalan saat tidur bisa melakukan hal-hal seperti bangun dan berjalan-jalan, ke kamar mandi, bersih-bersih, atau membangunkan orang lain di rumah. Terkadang saat berjalan dalam tidur, seseorang bisa melakukan hal-hal yang lebih berbahaya seperti ke kamar kecil dan memanjat ke luar jendela. Pada tahun 2008, ada laporan dari seorang wanita yang mengirim email sambil tertidur, dan bahkan menayai seorang teman untuk berkunjung menyantap makan malam dan minum-minum. Ada berbagai faktor berbeda yang mengakibatkan berjalan dalam tidur. Genetika, faktor lingkungan, dan kondisi kesehatan, semuanya terkait dengan berjalan dalam tidur. Beberapa ahli menduga bahwa berjalan dalam tidur pada anak-anak juga berkaitan dengan penundaan kedewasaan.

Anak-anak yang orang tuanya memiliki masalah berjalan dalam ti-

dur, sekitar 45% cenderung mempunyai kebiasaan berjalan dalam tidur dengan sendirinya. Berjalan dalam tidur juga terjadi dengan frekuensi yang lebih tinggi pada kembar identik.

Berjalan dalam tidur juga terjadi pada mereka yang mengalami kurang tidur. Mereka dengan jadwal tidur yang tidak tetap juga dapat mengalami berjalan dalam tidur. Kelebihan konsumsi alkohol juga suatu pemicu, serta penggunaan obat terlarang, obat penenang, stimulan, dan antihistamin. Mereka yang mengalami serangan panik dan insomnia juga dapat berjalan dalam tidur. Kejang malam dan apnea tidur (suatu kondisi dimana pernapasan sementara terhenti ketika tidur) juga memicu insiden berjalan dalam tidur. Orang yang mengalami kelainan stress pasca trauma/post-traumatic stress disorder (PTSD) juga cenderung berjalan dalam tidur.

Berjalan dalam tidur lebih umum pada anak-anak dibandingkan orang dewasa dan biasanya berhenti setelah masa remaja. Penelitian berbeda menunjuk pada perbedaan usia anak-anak saat jalan sambil tidur terjadi paling umum. Salah satu penelitian

“
Pada tahun 2008, ada laporan dari seorang wanita yang mengirim email sambil tertidur, dan bahkan menyalai seorang teman untuk berkunjung menyantap makan malam dan minum-minum”

menunjukkan bahwa usia jalan dalam tidur yang paling umum pada anak-anak yaitu antara empat dan delapan tahun, sedangkan penelitian lain menemukan bahwa sebagian besar anak yang berjalan dalam tidur memuncak pada usia sekitar 11 tahun. Hampir semua penelitian menyimpulkan bahwa berjalan dalam tidur berkurang sesuai dengan usia dan biasanya hilang pada tahun-tahun pubertas. Banyak orang tua yang khawatir bahwa jalan dalam tidur adalah kerusakan psikologis pada anak-anak mereka, tetapi hal ini terbukti salah. Larissa Hirsch, MD, Editor KidsHealth mengatakan, “Berjalan dalam tidur biasanya pertanda ada yang salah secara emosional atau psikologis pada anak, namun tidak menyebabkan kelainan emosional.”

Penelitian yang dilakukan pada tahun 2012 oleh Stanford University School of Medicine membuktikan bahwa berjalan dalam tidur pada orang dewasa lebih umum dibandingkan perkiraan awalnya. Berjalan dalam tidur pada orang dewasa dikaitkan dengan kelainan psikologis. Sejumlah besar kasus orang dewasa yang berjalan dalam tidur dilaporkan pada orang-orang yang menderita skizofrenia, kegelisahan, dan histeria. Beberapa obat juga dikaitkan dengan jalan dalam tidur.

Tidak ada pengobatan untuk jalan dalam tidur, meskipun beberapa obat telah diresepkan untuk membantu. Juga tidak ada cara terbaik untuk mencegah jalan dalam tidur, meskipun, beberapa perkiraan pencegahan

dapat dilakukan untuk membantu. Adalah bijak untuk mencoba dan memperoleh tidur yang layak, karena mereka yang menderita kebiasaan tidur yang tidak normal cenderung mengalami berjalan dalam tidur.

Seseorang juga harus mencoba membatasi stres melalui meditasi atau relaksasi, dan menghindari stimulan apapun sebelum waktu tidur. Teknik relaksasi adalah metode yang lebih disukai untuk mengatasi berjalan dalam tidur untuk jangka panjang.

Ada visualisasi yang berbeda dan teknik pengobatan lain yang telah terbukti menunjukkan hasil yang baik saat dilaksanakan dalam jangka panjang.

Saat jalan dalam tidur yang disebabkan kejang, sindrom kaki yang mengganggu, atau apnea tidur, pengobatan yang diresepkan dokter harus diminum untuk mengobati kondisi kesehatan. Saat kondisi telah terobati, jalan dalam tidur harusnya berhenti.

Langkah-langkah keamanan harus selalu dilakukan saat seseorang dalam rumah menderita jalan dalam tidur. Pindahkan benda-benda tajam, dan letakkan pisau dan benda-benda lain yang dapat menimbulkan bahaya. Jangan pernah membangunkan seseorang dari jalan dalam tidur. Mereka sebaliknya harus ditenangkan dan dengan suara yang lembut dan dibimbing kembali tidur. **HTI**

– Jen Keehn

Referensi:

<http://www.webmd.com>



Kenali Penyebab Anak Sulit Belajar

b A



64
HT
13

Kondisi ini banyak dialami oleh anak-anak di sekitar kita. Bukan mereka tak pintar hanya saja kemampuan individualnya yang mengalami gangguan dalam proses belajar. Padahal sebenarnya mereka memiliki kecerdasan rata-rata atau bahkan di atasnya. Kesulitan ini tidak hanya dilihat di arena pembelajaran tapi berbagai bidang pembelajaran, di antaranya menulis, membaca, menghitung atau juga sulit konsentrasi.

Kesulitan bisa terjadi pada kemampuan membaca yang ditandai dengan bingung membedakan huruf yang mirip, seperti huruf D-B, M-W. Kesulitan menulis misalnya tulisannya jelek sekali sehingga tidak bisa terbaca atau ada huruf yang hilang saat menulis. Sementara untuk menghitung sulit membedakan simbol plus, minus, kali, bagi, juga sulit untuk membedakan sebelum dan sesudah urutan angka.

Jika dalam perkembangannya anak tak bisa menunjukkan prestasi yang maksimal, bisa jadi ada masalah dalam proses belajarnya. Atau jangan-jangan ia mengalami apa yang disebut Learning Difficulties (LD) alias kesulitan belajar.

Indikasi lainnya adalah konsentrasi yang sangat mudah teralihkan saat belajar. Tapi ini tidak murni, memang LD ini terkadang disertai gangguan konsentrasi tapi tidak semuanya, hanya memang sebagian besar demikian.

Identifikasi Sejak Dini

Pada dasarnya LD mulai terlihat pada saat anak masuk SD karena kecerdasan seorang anak diukur dari keberhasilan konsep akademik. Meski demikian, sebelum masuk ke SD pun, orangtua sudah bisa mendeteksinya atau mengidentifikasi risiko tersebut. Terlebih bagi anak yang mungkin punya riwayat keterlambatan perkembangan di salah satu area, misalnya keterlambatan bicara, keterlambatan motorik halus,

keterlambatan motorik kasar. Itulah sebabnya orangtua harus peka terhadap proses tumbuh kembang buah hatinya.

Bila memang ternyata ada masalah di salah satu area perkembangan, misalnya bicara atau motoriknya, perhatikan bagaimana dia mempelajari keterampilan-keterampilan awal pra akademiknya itu sendiri. Apakah memang keterampilan motorik halus yang terlambat misalnya membuat dia tidak mengenali bentuk, mengenali warna, sebelum dia belajar membaca. Atau anak dari TK A atau TK B sudah terlihat tidak bisa duduk dengan tenang, selalu berkeliling di kelas, lari sana sini, itu indikasi awal anak mengalami kesulitan belajar.

Dari aspek akademik, kesulitan belajar sangat erat dengan gaya belajar si anak secara individual. Misalnya ia mengalami keterlambatan dalam hal bahasa, maka yang paling tepat metode belajarnya adalah dengan visual atau gambar. Karena bila dipaksakan mengikuti metode belajar yang biasa seperti anak-anak normal lainnya ia akan sulit memahami konsepnya, alhasil karena ketidakpahaman inilah yang membuat prestasinya anjlok karena secara pengetahuan tidak bertambah. Jadi sesuaikan gaya belajar dengan area keterlambatan yang dialaminya.

Bila orangtua peka, akan mudah mengidentifikasi kondisi anaknya sendiri karena orangtua lah yang paling memahami tumbuh kembang anak. Jika memang membutuhkan bantuan psikolog, tugasnya hanya membantu mengidentifikasi letak masalahnya di mana, kesulitannya di area apa, dan merekomendasikan terapi serta gaya belajar yang tepat seperti apa. Setelah itu kembali pada orangtua yang harus menindaklanjuti segala rekomendasi yang disampaikan, mengajari anak dengan cara yang tepat, bantu anak dalam memahami kemampuan sehari-hari di luar konsep akademik.

Masalahnya, sistem pendidikan saat ini masih belum maksimal dalam mengakomodir kebutuhan anak dengan kesulitan belajar. Selama tidak mengandalkan pada satu metode belajar saja sebenarnya sistem pendidikan kita bisa mengakomodir kebutuhan anak dengan kesulitan belajar, misalnya sekolah selalu menggunakan metode bicara atau auditory process, jelas

anak dengan keterlambatan di area ini akan sulit memahami pelajaran yang diberikan. Guru harus menggunakan berbagai saluran informasi yang sesuai dengan kondisi anak, bila harus dengan visual ya jangan paksakan anak dengan auditory, gunakan gambar karena mereka lemah di bagian auditory, atau sebaliknya.

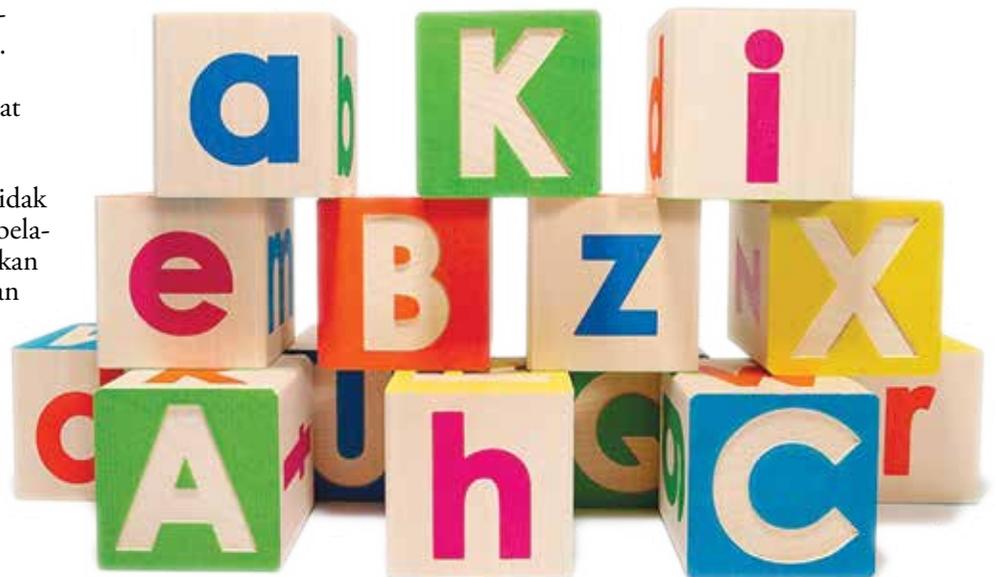
Tidak hanya disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan individual anak, pola belajarnya juga harus terstruktur, misalnya anak diharapkan mampu mengerjakan soal 1-5, jika berhasil lanjutkan lagi 5-10, jadi pola belajar yang terstruktur dan bertahap.

Hanya saja, ketidaktahuan orangtua membuat kesulitan belajar tidak dapat dideteksi. Padahal, kesulitan belajar terkait proses tumbuh kembang anak. Orangtua seringkali terlena melihat si anak yang sebenarnya tampak cerdas, diterangkan seperti bisa, padahal bisa jadi anak mengalami kesulitan dalam mengolah konsep. Problem lainnya adalah orangtua

biasanya tidak sabar melakukan pendekatan secara individual pada anak sehingga ia lebih memilih menggunakan metode yang sama dengan anak-anak lain.

Dampak lebih lanjut bila dibiarkan akan semakin jauh kesenjangan antara kecerdasan dan prestasi belajarnya. Kesenjangan itu akan semakin besar seiring pertambahan usianya. Bila melihat seorang anak yang pada dasarnya terlahir dalam kondisi yang cerdas tapi prestasi akademiknya rendah tidak seperti yang diharapkan, bisa dipastikan ia mengalami gangguan kesulitan belajar.

Jika sudah menunjukkan kemajuan, jangan lantas berpuas diri. Anak harus tetap dipantau. Misalnya anak lambat bicara lalu dia sudah pandai bicara orangtua lengah, satu saat bukan tidak mungkin dia akan mengalami kemunduran lagi. Jadi pantau terus jangan pernah lengah, terlebih untuk anak-anak yang memang memiliki risiko mengalami kesulitan belajar **HTI**



Pentingnya Pemeriksaan Gigi Teratur

“Pemeriksaan gigi teratur harus dilakukan setiap enam bulan sebagaimana direkomendasikan oleh American Dental Hygienists Association.”

Kunjungan ke dokter gigi selalu menjadi penyebab kegelisahan. Pemeriksaan gigi yang teratur penting karena alasan sebagai berikut –

- Untuk memperkirakan seberapa sehat gigi dan gusi Anda dan karenanya mengobati penyakit.
- Untuk mengevaluasi risiko pembusukan gigi dan penyakit gusi sehingga perkiraan pencegahan akan dilakukan sebelum penyakit menjadi lebih sulit diobati dan diatasi.
- Untuk mengatasi bengkak dalam semua bagian mulut Anda termasuk gusi dan pengeroposan tulang.
- Untuk mengidentifikasi tanda-tanda yang tidak biasa dalam rongga mulut Anda seperti perubahan warna mukosa mulut atau leukoplakia (bercak putih dan abu-abu di dalam mulut) yang dapat menjadi tanda kelainan yang lebih serius seperti infeksi.
- Untuk memeriksa kanker mulut. Kanker mulut terus-menerus menjadi populer dan pemeriksaan gigi dapat mengidentifikasi penyakit fatal ini pada tahap awal.



Jika Anda tidak memiliki gigi dan mengenakan gigi palsu, pemeriksaan gigi masih penting. Pemeriksaan dengan dokter gigi akan memperkirakan seberapa bagus gigi pengganti atau palsu Anda. Seringkali, gigi palsu dapat mengiritasi mukosa mulut yang lunak dan menyebabkan rasa sakit dan infeksi, dalam beberapa kasus, pemeriksaan gigi bahkan dapat menjadi penyelamat hidup karena tanda-tanda kanker mulut dapat tersembunyi di bawah gigi palsu.

Apa yang terjadi saat pemeriksaan gigi rutin?

Dokter gigi Anda akan melakukan hal berikut –

- **Menggunakan peralatan gigi,** dokter gigi Anda akan memeriksa mulut Anda dan mengevaluasi higienitas mulut.
- **Mencermati gigi Anda satu demi satu** untuk mengkaji kondisi tiap gigi. Apakah membusuk atau akan tanggal? Jika dokter gigi menemukan rongga, ia akan menambalnya untuk mencegah pembusukan gigi lebih lanjut. Kemudian, dokter gigi akan memeriksa tambalan dan kepala gigi yang rusak.
- **Ia akan mengevaluasi risiko pembusukan gigi** termasuk akar, penyakit gusi seperti gingivitis dan penyakit tulang, kemungkinan tanggalnya gigi dan apa yang dapat dilakukan untuk mencegah atau mengobati hal ini. Gigi mana yang perlu diperbaiki atau diganti? Jika beberapa gigi Anda membusuk dan perlu dicabut, maka Anda akan membutuhkan jembatan gigi. Atau dokter gigi menemukan gigi pecah atau retak kemudian Anda memerlukan kepala gigi. Jika gigi tidak dapat diselamatkan, dokter gigi dapat merekomendasikan implan gigi.

- **Melihat masalah berdasarkan gusi Anda dengan menggunakan suatu pemeriksa** untuk memeriksa di sekitar tiap gigi untuk memperkirakan adanya penyakit gigi tahap awal.
- **Mencari tanda-tanda kanker mulut.** Dokter gigi akan meraba sisi leher dan di bawah rahang apakah ada kelenjar getah bening yang membesar. Memeriksa dalam bibir dan pipi, lidah dan langit-langit mulut.
- **Memeriksa mukosa mulut atau jaringan untuk ulkus dan luka.**
- **Mencari masalah berkaitan dengan gigitan atau rahang dan apakah gigi bengkok atau tidak sejajar.** Dokter gigi mengevaluasi gigitan dengan menggunakan cetakan gigi di salah satu atau kedua rahang. Cetakan juga berguna untuk membuat pelindung gigi atau nampan pemutih yang dapat Anda gunakan jika gigi bernoda.
- **Lakukan sinar-x pada di gigi untuk mengkaji area khusus mulut** dan prosedur diagnostik lainnya jika diperlukan untuk memperkirakan beberapa masalah untuk memperkirakan pembusukan yang tersembunyi di antara gigi dan kadar tulang yang dapat mengindikasikan penyakit periodontal.
- **Membersihkan gigi dan menghilangkan noda.**
- **Merekomendasikan beberapa prosedur kosmetika yang dapat meningkatkan penampilan gigi** dan mencerahkan serta mempercantik senyum.
- **Mengajari Anda cara yang tepat menggosok dan menggunakan benang gigi** atau membersihkan gigi palsu.

“**Hal penting yang harus diketahui dokter gigi Anda apakah Anda menderita penyakit seperti diabetes, yang membuat Anda semakin berisiko terhadap penyakit gusi.**”

Dokter gigi ingin mengetahui pengobatan Anda juga. Beberapa pengobatan dapat menyebabkan mulut kering yang dapat membuat Anda rentan terhadap pembusukan gigi. Jika Anda mempunyai arthritis yang mempengaruhi tangan, dan sebagai akibatnya mempengaruhi seberapa baik Anda menggosok gigi, dokter gigi Anda akan merekomendasikan sikat gigi yang beradaptasi dengan tangan seperti memasukkan sikat gigi ke dalam bola karet untuk kenyamanan dalam menggosok gigi atau bahkan menggunakan sikat gigi yang bekerja dengan baterai.

Jika dokter gigi Anda teliti, ia akan mendiskusikan pola makan terbaik bagi gigi yang kuat dan sehat; merokok atau faktor gaya hidup lainnya yang dapat mempengaruhi kesehatan gigi Anda secara keseluruhan.

Pemeriksaan gigi rutin adalah suatu bagian penting dari pencegahan dan promosi kesehatan mulut. Jadi jangan lewatkan pemeriksaan penting ini. Saat selesai, Anda akan merasa sangat gembira! **HTI**

– Dr Lillian Laruan

Supaya Cerita Cinta Tak Berujung Nest apa



Rekonsiliasi, baik dengan mencari penengah, berkonsultasi dengan konsultan pernikahan, maupun introspeksi, memang selalu dianjurkan. Namun, bagaimana bila kekecewaan terhadap pasangan sudah sedemikian dalam, bahkan mulai melukai diri sendiri?

Kombinasi emosi semacam itu memang kerap dirasakan pasangan yang sedang di ambang perceraian. Biasanya, perasaan yang timbul adalah rasa kehilangan, penyesalan, kemarahan, dendam, depresi, perasaan bersalah, dan kegelisahan.

Kekhawatiran akan masa depan juga kerap mengusik. Untungnya, ada enam strategi yang dapat Anda lakukan agar perceraian tidak berubah menjadi akhir dunia.

1. Usir Emosi Negatif

Umumnya, pasangan yang sedang bergumul dengan perceraian akan menghadapi fase-fase berikut: penyangkalan, kemarahan, tawar-menawar, depresi dan penerimaan. Anda bisa mempercepat perjalanan menuju

penerimaan, dengan mengakui bahwa semua emosi negatif yang Anda rasakan normal, tetapi tidak bisa dijadikan alasan untuk menghancurkan diri sendiri, ataupun menyalahkan pasangan.

Cobalah berbicara dengan pihak ketiga yang netral, semisal terapis pernikahan.

2. Dukungan Orang Terdekat

Beberapa orang merasa canggung membicarakan masalah pribadinya dengan orang asing. Dan, di sinilah orang-orang terdekat memegang peranan. Cobalah temukan seseorang yang bisa

Setiap pasangan akan merasa tak keruan tatkala mahligai rumah tangga yang telah dibina terpaksa karam diterjang badai. Apalagi, jika buah pernikahan telah lahir. Nasib anak, yang membutuhkan figur ayah dan ibunya, tak mungkin diabaikan begitu saja.

Anda percaya, dan curahkan perasaan Anda padanya.

Selain sahabat, keluarga juga bisa dijadikan tempat bersandar. Anda juga bisa memilih pendekatan spiritual, dengan memperbanyak ibadah, atau aktif dalam kegiatan keagamaan.

3. Fokus pada Si Kecil

Sesaat setelah bercerai, hubungan Anda dengan mantan pasangan mungkin akan terasa ganjil. Tetapi, coba singkirkan sejenak ego dan rasa canggung Anda, dan fokuskan perhatian



pada si buah hati. Ingatlah bahwa anak membutuhkan figur ayah dan ibu. Jangan biarkan perpisahan Anda menghancurkan masa depannya.

Supaya buah hati tidak terluka oleh perceraian. Enam cara berikut akan membantu mengatasi luka batinnya.

- Pastikan anak tidak merasa bertanggung-jawab karena perceraian Anda.
- Jangan menghalangi mantan pasangan untuk bertemu dengan anak.
- Dengarkan pendapat anak, dan siapkan jawaban sesuai dengan usianya.
- Jangan membebani anak dengan urusan yang bukan tanggung jawabnya.
- Jangan mendiskreditkan atau mencaci mantan pasangan di depan anak.
- Jangan mencoba menebus kesalahan dengan memanjakan anak secara berlebihan.

4. Perbanyak Aktivitas

Olah fisik, mulai dari jogging, yoga, hingga thai-boxing, akan membantu menenangkan pikiran, sekaligus memulihkan mental, karena olahraga memicu tubuh memproduksi endorfin – senyawa kimia yang membantu meredakan kegelisahan dan depresi. Bonus lainnya, penampilan Anda akan tambah menawan, dan kepercayaan diri meningkat.

5. Tata Ulang

Kegagalan dalam mempertahankan keutuhan rumah-tangga memang suatu tamparan keras bagi harga diri. Tetapi, bukan berarti tidak ada yang bisa Anda lakukan untuk mengembalikan keutuhan martabat Anda.

Mulailah meniti karir. Dengan begitu, Anda akan menikmati peran baru. Sehingga, Anda

merasa berguna dan kompeten yang berpengaruh besar terhadap harga diri. Hal itu juga membantu mengatasi kemarahan dan kecanggungan terhadap mantan suami.

6. Memaafkan

Langkah terakhir yang harus Anda lakukan adalah memaafkan. Memang, menerima kenyataan, apalagi memaafkan mantan pasangan – dan diri sendiri – butuh waktu. Tetapi, dengan tulus memaafkan, beban emosi akan terlepas, dan Anda jadi lebih bisa merengkuh perasaan positif.

Orang bijak mengatakan, “Meski cinta telah mati, hidup harus terus berlanjut”. Petuah tersebut harus Anda pegang teguh, karena sangat bermanfaat, terutama saat keraguan dan kekhawatiran mulai menghampiri. **HTI**





Seks Sehat Sehari-hari

Perilaku seks sehat adalah seks yang dilakukan oleh setiap pasangan dalam kondisi nyaman dan saling menginginkan. Keduanya saling menikmati dan mendapatkan kepuasan tersendiri.

Cara mendapatkan seks sehat sekaligus dahsyat sebenarnya sederhana dan semua orang bisa melakukannya. Beberapa langkah yang bisa dilakukan, di antaranya, masing-masing harus mengetahui area sensitif dirinya sendiri dan pasangannya. Hal itu sangat penting. Sebab, untuk bisa merangsang pasangan harus tahu letak titik-titik rangsangan pasangan. Bisa diperoleh dengan cara menjalin komunikasi yang baik dengan pasangan. Selain itu tidak ada salahnya mencari informasi seputar masalah orgasme dari berbagai sumber.

Jangan segan-segan melakukan variasi baik posisi maupun tempat untuk mengetahui tempat sensitif itu. Jelajahi area tertentu di daerah seksual atau organ intim baik pria maupun wanita. Pada wanita misalnya dikenal dengan istilah G-spot selain klitoris. Bagian lainnya yaitu lubang vagina, tepatnya sekitar 2-3 cm dari vagina di bagian atas depan dinding vagina. Pada pria, umumnya titik rangsangan yang paling sensasional di daerah bebas rambut yaitu antara buah zakar dan dubur.

Kontrol Diri
Area sensitif sudah diketahui. Komunikasi juga telah terjalin. "Pertempuran" pun siap dimulai. Namun, selalu saja ada kendala yang harus dihadapi, terutama untuk mencapai orgasme. Salah satunya adalah ejakulasi dini (ED) pada pria.

ED harus dikontrol dengan tepat. Jika tidak, hal itu bisa menghambat hubungan seks yang dahsyat seperti yang diinginkan.

Cara menyasati ED, selain kontrol diri dengan tidak terburu-buru adalah melatih otot-otot seksual, misalnya dengan senam kegel.

Mencegah ED juga bisa dilakukan dengan mencoba teknik stop dan start, dan jangan ragu untuk melakukan variasi posisi. Ada beberapa posisi yang mampu meningkatkan dan menurunkan sensitifitas penis.

Tidak kalah pentingnya adalah menjaga kebugaran fisik, baik pria maupun wanita. Teknik bagus tapi stamina loyo, seks dahsyat tak akan diraih.

Bila pria terkendala ED, wanita biasanya terkendala soal vaginismus dan nyeri. Vaginismus adalah gangguan elastisitas di mana terjadi ketegangan sehingga vagina sulit ditembus oleh penis. Sedangkan nyeri biasanya menghampiri saat hubungan intim. Kedua gangguan tersebut disebabkan kurangnya rangsangan, kondisi emosional si wanita, konflik yang terjadi antara pasangan, atau bisa jadi karena penyakit tertentu yang menyertai.

Hal penting lainnya adalah berani untuk melakukan variasi seksual. Mulai dari tempat, jangan monoton hanya di kamar atau di tempat tidur saja, manfaatkan tempat lain di rumah misalnya kamar mandi, ruang tamu, atau ruang keluarga. Begitu juga dengan waktu, hubungan intim tidak hanya bisa dilakukan pada malam hari, pagi sesaat setelah bangun tidur atau siang hari jika memungkinkan.

Pada intinya, dalam satu hari, waktu bukanlah hal yang mutlak.

Hal itu sangat tergantung pada aktivitas pasangan. Belum lagi hubungan seksual juga berkaitan dengan masalah mood, yang tidak bisa diprediksi kapan datang dan kapan pergi.

Terkait dengan posisi, ada banyak beragam posisi yang bisa dilakukan sepanjang aman dan tidak membahayakan serta disukai keduanya.

Supaya dalam 24 jam menghasilkan seks yang sehat dan dahsyat serta sensasional, maka jangan ragu menggunakan alat bantu. Alat bantu bukan hanya sekadar penis atau vagina buatan tetapi lebih luas, misalnya lilin sebagai pengganti lampu kamar, aromaterapi untuk menciptakan suasana nyaman, alunan musik lembut yang romantis, konsumsi makanan tertentu, memakai baju yang terlihat lebih seksi, atau menonton film.

Tip dan Trik

Ke-6 rahasia di bawah ini harus Anda catat agar meraih pengalaman seks yang tak terlupakan dalam sehari penuh.

1. Ciptakan suasana yang nyaman
2. Lakukan tanpa paksaan
3. Jalin komunikasi dua arah dan terbuka
4. Menambah wawasan atau pengetahuan berkaitan dengan masalah seksual, termasuk bagaimana meraih orgasme lebih, bahkan dengan cara-cara yang tak 'biasa' sekalipun.
5. Berani untuk melakukan perubahan-perubahan yang diperlukan
6. Jaga kesehatan agar tubuh tetap bugar dan pikiran tetap segar. **HTI**



MINYAK CANOLA, *Sehat & Enak*

Minyak Canola, sebagai minyak goreng serbaguna memiliki kandungan lemak tunggal tak jenuh (monounsaturated fat) yang lebih tinggi dibandingkan dengan minyak nabati lainnya. Nama Canola berasal dari Canadian Oil.



Selain mengandung asam lemak tak jenuh tunggal yang tinggi, Dougo Minyak Canola juga mengandung asam jenuh paling rendah. Keduanya dapat menghambat kenaikan kadar kolesterol jahat (LDL) dalam darah.

Karena kandungan lemaknya yang sangat bagus maka para ahli gizi dan kesehatan di dunia mendukung pemakaian minyak Canola sebagai usaha pencegahan terhadap penyakit jantung koroner, hipertensi, diabetes dan naiknya kadar kolesterol darah.

Kandungan vitamin E yang tinggi dalam minyak Canola ini merupakan sumber antioksidan alami. Sedangkan kandungan Omega 3 dan Omega 6 sangat bermanfaat untuk pertumbuhan sel dan hormon. **HTI**

Dougo, merupakan salah satu minyak goreng Canola yang terbaik di dunia. Minyak ini berasal dari bibit bunga Canola yang tumbuh di Kanada Barat. Warnanya jernih alami dengan aroma yang lembut. Karena itu Dougo minyak Canola sangat cocok untuk segala jenis proses memasak.



PESTA JAMUAN MAKAN yang Higenis dan Sehat

Rancanglah jamuan makan yang sehat dan aman jika Anda berencana menjadi tuan rumah pesta akhir tahun. Melakukan kebiasaan higenis sederhana dapat memastikan mulusnya perayaan untuk keluarga dan rekan-rekan.

BAHAN-BAHAN

4 potong paha ayam
1 sendok teh garam
1 sendok teh merica
2 sendok makan minyak zaitun
1 buah kentang manis, dikupas dan dipotong memanjang
50 gram kacang polong manis

1 paprika merah, diiris
1 paprika kuning, diiris
2 siung bawang putih, buang kulitnya dan haluskan
¼ sendok teh saus tiram
½ sendok teh gula merah
½ sendok teh Madu Lavender (tersedia di toko khusus yang hanya menjual madu)
¼ cangkir kaldu ayam
Segenggam daun sup Cina, dicincang

CARA MEMASAK

Asinkan paha ayam dengan garam dan merica, sisihkan. Panaskan satu sendok makan minyak zaitun kemudian goreng ayam hingga berwarna kecoklatan; angkat dan sisihkan.

Pada penggorengan yang sama tambahkan kentang manis, kacang polong manis dan paprika.

Aduklah hingga paprika menjadi layu dan kentang manis renyah. Angkat dari penggorengan dan sisihkan.

Untuk membuat saus, pada penggorengan yang sama tambahkan bawang putih dan tumis selama 3 menit lalu tambahkan saus tiram, gula merah, madu lavender dan kaldu ayam. Biarkan mendidih hingga adonan ayam mengental dan berkurang setengahnya.

Terakhir, masukkan ayam yang sudah digoreng ke dalam saus dan masaklah hingga ayam menyatu dengan saus.

Untuk menatanya, pertama aturlah sedikit tumisan sayur di bagian dasar, kemudian letakkan ayam di atasnya dan terakhir, tuangkan sisa saus sampai habis. Hiaslah dengan Peterseli Cina cincang dan sajikan segera.

Ayam Saus Madu Lavender dengan Tumis Sayuran
Untuk 4 porsi. Waktu persiapan 10 menit. Waktu memasak 20 menit

BAHAN-BAHAN.

50 gram mentega, cairkan
 6 iris roti tawar
 10 potong buah persik, potong dadu
 2 butir telur
 2 cangkir krim kental
 ½ cangkir susu rendah lemak
 ½ cangkir gula merah
 ½ cangkir esens vanilla

CARA MEMASAK.

Lumurkan mentega pada irisan roti tawar, potong roti tawar dengan bentuk kubus dan letakkan dalam 4 piring kecil taban panas.

Letakkan buah persik di atas roti tawar, sisihkan.

Untuk membuat puding, masukkan telur ke dalam krim dan susu. Tambahkan gula merah dan esens vanilla.

Pisahkan adonan menjadi 4 porsi dan tuangkan ke dalam piring yang telah berisi roti tawar dan buah persik. Panggang dalam oven selama 25 menit dengan suhu 175 derajat C hingga puding siap dan matang.

Taburkan gula es sebelum disajikan, atau bersama dengan es krim vanilla favorit Anda.



Puding Susu Manis dan Roti untuk Natal

Untuk 4 porsi

Waktu persiapan 20 menit

Waktu memasak 25 menit

Berikut adalah beberapa tip aman bagi pesta yang sehat untuk semua orang.

CUCI SAYURAN HINGGA BERSIH.

Semua bakteri di sayuran terdapat dalam partikel tanah yang bersembunyi di sela-sela pemanenan seperti selada atau sayuran berdaun hijau. Maka sangat penting untuk mencuci dan melenyapkan butiran tanah dan pasir tersebut. Mulailah mencuci bahan-bahan dengan sedikit sisa tanah seperti tomat dan wortel, yang dapat dilakukan dengan membilasnya dengan seksama. Hasil panen yang kurang mendapatkan pemantauan biasanya mengandung lebih banyak tanah dibandingkan buah dan sayuran pada pra pengemasan, karenanya sangat penting untuk mencuci atau membersihkannya secara teliti. Dengan mencuci daun sayuran di bawah air yang mengucur tidak cukup untuk dapat benar-benar membersihkan butiran tanah. Sebaiknya pisahkan daun selada dan kubis dahulu, kemudian rendam dalam semangkuk air bersih dan gosoklah daun sayuran tersebut di dalam mangkuk, lalu bilas

lagi sebelum Anda mulai menyiapkan makanan. Sedikit upaya perlu dilakukan untuk membersihkan sayuran demi memastikan kebersihan makanan yang Anda hidangkan, terutama bagi hidangan pesta favorit seperti salad dan roti isi.

PISAHKAN MAKANAN MENTAH DARI MAKANAN MATANG.

Selalu pastikan untuk menyimpan semua makanan mentah, baik daging unggas atau sayuran dari masakan atau makanan siap makan untuk mencegah kontaminasi silang. Menggunakan talenan dan pisau yang berbeda untuk makanan mentah dan makanan siap makan sangat diutamakan, karena makanan mentah mengandung bakteri berbahaya yang dapat menyebar dengan mudah pada apa saja yang melakukan kontak dengan makanan jenis ini dan kemudian mengkontaminasi makanan lainnya.

TUTUPI MAKANAN DINGIN. Ketika menyiapkan sajian prasmanan, usahakan agar makanan dingin khususnya makanan dingin dan pencuci mulut, tetap tertutup foil atau bungkusnya dan disimpan dalam pendingin hingga saat disajikan

dan jangan dibiarkan terbuka hingga lebih dari 4 jam. Hal ini dapat memicu timbulnya bakteri yang membahayakan jika makanan jenis ini dibiarkan pada suhu kamar. Makanan matang yang akan disajikan dalam kondisi dingin seperti salad berpasta sebaiknya didinginkan secepatnya dalam dua jam sebelum dibekukan. Ini dapat dilakukan dengan memisahkannya dalam kelompok-kelompok kecil atau meletakkannya dalam wadah dan kemudian menempatkan wadah dalam piring datar berisi air dingin.

MAKANAN SISA. Makanan sisa sebaiknya dikonsumsi dalam dua hari. Jika Anda berencana untuk menyimpan makanan sisa lebih lama, Anda dapat membekukannya. Makanan sisa juga sebaiknya dipanaskan ulang seluruhnya hingga benar-benar panas dan hindari memanaskan makanan sisa lebih dari satu kali. Saat mencairkan makanan sisa dari pendingin, jangan membekukannya kembali kecuali sudah Anda masak kembali. **HTI**

Resep oleh Irene Jansen.
www.culinaryadventures.com.sg



Camilan SEHAT dalam Tas Anda.



Kacang

Kacang kaya asam lemak seperti omega-3 yang baik bagi jantung Anda. Sebagai tambahan, kacang mempunyai indeks glikemik yang rendah, artinya kacang-kacangan membutuhkan waktu yang lebih lama untuk dicerna, membuat Anda merasa kenyang lebih lama. Hal lain pada kacang-kacangan yaitu kaya vitamin dan mineral dan paling baik dikonsumsi mentah-mentah untuk manfaat nutrisi yang lebih banyak.

Gandum

Gandum meliputi seluruh biskuit gandum murni, camilan energi, dan sereal. Ada makanan dengan bahan gandum dalam tas adalah ide yang cemerlang karena gandum merupakan sumber energi yang baik, dan menyediakan kebutuhan zat tepung untuk menjaga Anda tetap semangat. Terlebih lagi, memilih gandum murni lebih bermanfaat bagi pencernaan karena mengandung jumlah fiber yang lebih tinggi dibandingkan gandum biasa.



Buah-buahan Kering

Menyimpan buah-buahan kering dalam tas Anda dan memakannya sebagai kombinasi dengan kacang akan meredam rasa lapar yang Anda rasakan saat sedang bepergian. Sebaliknya, buah-buahan kering cenderung sangat tinggi kadar gulanya. Jadi, makanlah secukupnya.



Produk Susu

Produk susu seperti keju dan yogurt dikemas sedemikian rupa sehingga dapat Anda bawa sebiju dan makan dengan segera. Makan produk-produk susu mendongkrak kalsium yang membantu membangun tulang yang kuat. Sebagai tambahan, produk susu mengatur bakteri baik yang ditemukan dalam perut untuk kesehatan saluran pencernaan.

Makanan mungkin tidak siap sedia saat rasa lapar tiba-tiba datang. Hindari situasi meraih pilihan yang tidak sehat saat rasa lapar menyerang dengan menyimpan cadangan camilan sehat dalam tas tangan Anda. Dengan menyimpan sesuatu dalam tas tangan Anda setiap waktu -

bahkan jika Anda tidak lapar, Anda akan siap saat hasrat lapar melanda. Berikut adalah beberapa camilan sehat, mudah dipersiapkan yang dapat selalu Anda bawa siap sedia.



Tetap Terhidrasi!

Pastikan Anda tetap terhidrasi saat siang hari. Tukar kopi dan minuman soda kesukaan Anda dengan air, air soda, air kelapa dan teh herbal.

Keuntungan memiliki **Pelatih Pribadi**

Apabila Anda telah berulang kali membuat komitmen untuk sehat dan merasa frustrasi dengan hasilnya yang kurang sesuai atau kesulitan untuk terus termotivasi, mungkin ini adalah saat yang tepat untuk memiliki seorang pelatih pribadi.

Adalah hal yang sering terasa cukup sulit dan membuat frustrasi untuk tetap bertahan dengan rutinitas kebugaran ketika Anda tidak langsung dapat melihat hasilnya. Banyak orang pergi ke pusat kebugaran dan berlatih rutin tanpa benar-benar mengerti apa yang sedang mereka lakukan. Tanpa menggunakan bentuk latihan yang benar dan sesuai, manfaat latihan tersebut tidak akan pernah tercapai dengan maksimal. Memiliki seorang pelatih pribadi pasti akan mengubah hal tersebut.

Dengan seorang pelatih pribadi, Anda akan belajar bagaimana melakukan latihan yang tepat bagi tubuh dengan benar. Dengan bantuan seorang pelatih pribadi, Anda akan diajarkan latihan apa saja yang perlu dilakukan, dan yang paling bermanfaat untuk tubuh. Mereka akan menunjukkan

pada Anda bagaimana berlatih dengan benar untuk pertama kalinya, sehingga dapat menghindari cedera dan memaksimalkan manfaat latihan sejak awal. Memiliki pelatih pribadi juga akan membantu meringankan perasaan tidak mampu saat Anda memulai rutinitas latihan harian.

Banyak orang pergi ke pusat kebugaran dan berlatih rutin tanpa benar-benar mengerti apa yang sedang mereka lakukan.

Menyewa pelatih pribadi juga akan membuat Anda lebih bertanggung jawab untuk terus berlatih.

Tentunya akan lebih sulit untuk melewatkan latihan saat Anda telah membayar seseorang untuk membantu berlatih daripada saat dilakukan sendiri. Memiliki pelatih dalam olahraga rutinitas dapat memotivasi dan membantu Anda untuk tetap berkomitmen berlatih. Berlatih dengan pelatih pribadi akan membantu membuat latihan menjadi kebiasaan yang mengakar hingga Anda siap untuk melanjutkannya sendiri.

Seringkali, latihan cenderung jadi terasa membosankan. Kita berpegang pada apa yang kita ketahui, bahkan jika



“

Tentunya akan lebih sulit untuk melewati latihan saat Anda telah membayar seseorang untuk membantu berlatih.

”

kita tidak melakukannya dengan benar, dan sering pada akhirnya kita merasa stagnan dan tidak bersemangat. Dengan bantuan pelatih pribadi, rutinitas olahraga Anda tidak selalu terasa monoton. Pelatih pribadi akan memperkenalkan pada Anda latihan-latihan yang sebelumnya tidak pernah Anda ketahui. Mereka juga akan menambahkan variasi untuk membuat rutinitas latihan Anda terus terasa baru dan menyenangkan.

Pelatih pribadi juga dapat membantu Anda mendapatkan perspektif yang baru tidak hanya mengenai kebugaran tetapi juga mengenai makan yang benar dan kesehatan secara keseluruhan.

Ada begitu banyak informasi saat ini mengenai kesehatan, kebugaran dan diet yang tepat dan untuk menemukan informasi mana yang paling tepat dan sesuai akan membuat Anda kewalahan. Pelatih kebugaran dapat membantu Anda dengan memberikan informasi paling akurat sesuai kebutuhan Anda. Para pelatih, dengan menggunakan pendidikan mereka, memberikan tip dan cara-cara tertentu kepada Anda untuk secara efektif mendapatkan manfaat dari pengalaman latihan pribadi Anda.

Pelatih pribadi juga menjadi sistem pendukung Anda.

Sulit untuk melanjutkan program kebugaran saat tidak memiliki seseorang yang mendukung apa yang sedang Anda lakukan.

Pelatih pribadi akan memberikan dukungan yang konsisten untuk kesuksesan Anda dalam cara-cara yang tidak menghakimi, membantu Anda

untuk tetap termotivasi dan menjadi lebih baik dalam mencapai tujuan-tujuan Anda. Pelatih pribadi juga akan menolong Anda mencapai tujuan dan selalu ada untuk mendukung kesuksesan Anda saat Anda mulai mencapai tujuan-tujuan Anda ini.

Adalah hal yang penting untuk memaksimalkan waktu latihan Anda.

Tanpa seorang pelatih pribadi, memaksimalkan waktu latihan Anda mungkin adalah hal yang sulit dan Anda mungkin saja menghabiskan waktu terlalu banyak melakukan suatu jenis latihan tertentu sementara anda seharusnya benar-benar melakukan jenis latihan yang lain. Sangat mudah untuk memaksimalkan waktu latihan Anda dengan adanya seseorang untuk menunjukkan pada Anda berapa lama waktu yang diperlukan dan membantu memastikan Anda menjalani waktu latihan Anda dengan maksimal.

Tak ada alasan untuk membuang waktu Anda di pusat kebugaran saat anda memiliki seseorang yang memandu Anda dengan cara-cara paling efektif untuk memaksimalkan waktu latihan Anda.

Saat berlatih dengan pelatih pribadi, Anda akan mendapatkan hasil yang Anda inginkan yang tidak dapat Anda capai saat berlatih sendiri.

Setiap orang memiliki tujuan yang berbeda dan spesifik sesuai dengan gaya hidup dan kebutuhan pribadi mereka. Baik tujuan tersebut adalah penurunan an badan, meningkatkan kesehatan, atau pun rehabilitasi cedera, pelatih pribadi adalah orang yang akan membimbing Anda mencapai tujuan dan kesuksesan. **HTI**

– Jen Keehn

Hari Cuci Tangan Pakai Sabun 2013

Puncak peringatan Hari Cuci Tangan Pakai Sabun (HCTPS) ke-6 tahun 2013 berlangsung 20 Oktober 2013 lalu di Komplek Gelora Bung Karno Senayan Jakarta. Acara tersebut dihadiri oleh Menteri Kesehatan, Dr. Nafsiah Mboi, SpA, MPH. HCTPS diperingati setiap tahun pada tanggal 15 Oktober. Tema peringatan HCTPS di tingkat global tahun 2013 adalah *The Power is in Your Hands*. Sedangkan tema nasionalnya adalah *Tanganku Bersih, Hidupku Sehat*. Acara HCTPS di ikuti oleh 1100 siswa SD Negeri Jabodetabek. Hadir pada acara tersebut, diantaranya Gubernur DKI Jakarta dan istri, Ketua Umum Kowani, perwakilan UNICEF Representative, perwakilan WHO.

Peringatan HCTPS ini bertujuan mendorong, memotivasi, dan mengingatkan seluruh masyarakat agar benar-benar mempraktekkan Cuci Tangan Pakai Sabun dengan betul dalam kehidupan sehari-hari dan sepanjang hidup. Kebiasaan baik ini dapat mencegah penularan dan penyebaran berbagai penyakit menular dan penyakit berbasis lingkungan pada diri sendiri, keluarga, masyarakat, dan seluruh negara bahkan seluruh dunia.

“Kalau anak-anak mulai membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat, Insya Allah dampaknya akan lebih luas,” kata Menkes Nafsiah Mboi.

Hasil studi Environmental Health Risk Assessment yang dilakukan di 55 kabupaten/kota di 16 provinsi pada tahun 2013 menunjukkan baru 18.5% masyarakat yang melakukan kebiasaan Cuci Tangan Pakai Sabun dengan benar di lima waktu penting. Sementara data Susenas akhir tahun 2012 menunjukkan bahwa akses penduduk pada air minum yang layak mencapai 58.09% dari target RPJMN 67% pada tahun 2014.

Capaian tersebut, menunjukkan bahwa kita harus bekerja keras dan bekerja cerdas untuk mencapai sasaran-sasaran yang telah ditetapkan pada waktunya. Pada kesempatan tersebut, Menkes menghimbau jajaran lintas sektor, para mitra, dan kalangan swasta, untuk bersama-sama mewujudkan budaya cuci

Kebiasaan baik ini dapat mencegah penularan dan penyebaran berbagai penyakit menular dan penyakit berbasis lingkungan pada diri sendiri, keluarga, masyarakat, dan seluruh negara bahkan seluruh dunia.

tangan pakai sabun di seluruh Indonesia dengan melaksanakan promosi kesehatan kepada jajaran Provinsi, Kabupaten/ Kota, fasilitas pelayanan kesehatan, dan di sekolah serta di tempat-tempat Umum, serta menyediakan sarana cuci tangan pakai sabun dalam jumlah yang cukup, dengan kondisi yang bersih, nyaman dan mudah digunakan serta terpelihara dengan baik, di semua tempat-tempat umum. 



Ancaman Bagi *Lanjut Usia*

Kondisi demografi di dunia sedang mengalami perubahan, seiring dengan meningkatnya pembangunan bidang kesehatan, yaitu meningkatnya Usia Harapan Hidup (UHH) menyebabkan proporsi populasi yang berusia di atas 60 tahun juga bertambah. Usia harapan hidup dan jumlah Lanjut Usia (Lansia) yang meningkat, memang mencerminkan perbaikan kesehatan, akan tetapi hal ini menjadi tantangan di masa mendatang karena menimbulkan berbagai masalah kesehatan dan ekonomi.

Salah satu tantangan yang akan kita hadapi, demikian Staf Ahli Menteri Bidang Pembiayaan dan Pemberdayaan Masyarakat, Dr. Yusharmen, D. Comm. H, M.Sc di sela-sela Sarasehan dan Workshop dalam rangka peringatan Hari Kesehatan Jiwa Sedunia (HKJS) tahun 2013 di Jakarta, adalah ancaman triple burden, yaitu jumlah kelahiran bayi yang masih tinggi, masih dominannya penduduk muda, dan jumlah Lansia yang terus meningkat, keadaan ini membutuhkan upaya kesehatan Lansia yang komprehensif dan berorientasi pada siklus kehidupan manusia.

Ditambahkan berbagai dampak kesehatan Lansia, antara lain timbulnya penyakit degeneratif, penyakit tidak menular,

masalah kesehatan jiwa, dan gangguan neurologi. Menurut hasil Riskesdas tahun 2007, beberapa penyakit yang dominan dialami oleh Lansia, antara lain gangguan sendi, hipertensi, katarak, stroke, gangguan mental emosional, penyakit jantung dan diabetes mellitus.

Pada kesempatan tersebut, Direktur Bina Pelayanan Kesehatan Jiwa, Direktorat Bina Upaya Kesehatan Kemenkes RI, dr. Eka Viora, Sp.KJ, juga menyampaikan Penduduk Lanjut Usia (Lansia) adalah kelompok yang berusia lebih dari 60 tahun. Jumlah penduduk Lansia senantiasa mengalami peningkatan seiring dengan makin meningkatnya usia harapan hidup.

Data terakhir pada tahun 2009 menunjukkan penduduk Lansia di Indonesia berjumlah 20.547.541 jiwa. Diperkirakan jumlah penduduk Lanjut Usia di Indonesia pada tahun 2020 akan mencapai 28,8 juta jiwa atau sekitar 11% dari total penduduk Indonesia. Pada tahun 2021 usia lanjut di Indonesia diperkirakan mencapai 30,1 juta jiwa yang merupakan urutan ke 4 di dunia

sesudah Cina, India dan Amerika Serikat. Menjelang tahun 2050 jumlahnya diperkirakan meningkat menjadi lebih dari 50 juta jiwa, lanjut dr. Eka Viora.

Menurut WHO, di kawasan Asia Tenggara 8% populasi adalah Lanjut usia (Lansia) atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan usia harapan hidup di sebagian besar Negara Asia Tenggara akan menjadi di atas 75 tahun.

Sistem layanan kesehatan lanjut usia adalah berbasis mobilisasi dan peran serta masyarakat, kemudian pelayanan sosial, pelayanan kesehatan mulai primer, sekunder hingga tersier. Pelayanan kesehatan primer meliputi promosi kesehatan yaitu Perilaku Hidup Bersih Sehat, Deteksi dini dan terapi segera pada penyakit tidak menular, Gangguan Mental Emosional, Defisit kognitif, dan Status gizi.

Untuk mewujudkan Lansia yang aktif dan produktif tentunya kita membutuhkan keterpaduan dan kerjasama antara Pemerintah, Swasta, dan Masyarakat. **HTI**

Ingat Kebutuhan Buah Hati Anda, Ingat IMBEX !



Indonesia Maternity, Baby & Kids Expo

"Pameran Terlengkap
Kebutuhan Ibu Hamil, Bayi
dan Anak-anak"

22 - 24 November 2013

Assembly hall
Jakarta Convention Centre
10.00 - 21.00 WIB



and many more ...

Kami hadir
di sini!

Organised by :



Member of :



Supported by :



Partners :



Up to 70% SALE

Mari Berjelajah & Temui Kami di Sini!

Grand Final Model Cover "Sang Buah Hati"

Konsultasi Dokter GRATIS

Kabaret Show "Peterpan" dari KIDZANIA

FREE Trial Prenatal Class Yoga!

Untuk keterangan lebih lanjut, silahkan hubungi:

>>Pandu Satyabrata - Project Coordinator

T. +62 897 0120 058

E. pandu.brata@reedpanorama.com

www.maternitybaby-expo.co.id

f maternity/babyexpo



Peluncuran Aplikasi AIDS Digital

Menteri Kesehatan RI, dr. Nafsiah Mboi, Sp.A., MPH, pada Kamis, 31 Oktober lalu, meluncurkan aplikasi AIDS Digital. Aplikasi AIDS Digital adalah aplikasi pertama di tingkat regional Asia Pacific, yang dibangun oleh ODHA, berteknologi tinggi yang berguna dalam mendukung pencapaian program penanggulangan AIDS.

Peluncuran aplikasi ini guna mendukung program pemerintah Indonesia dalam mencapai target MDGs untuk AIDS. Sebagaimana diketahui, sebagian besar infeksi baru HIV dan AIDS dilaporkan pada kelompok usia muda atau usia produktif. Pada periode April-Juni 2013 sebagian besar infeksi baru HIV adalah pada kelompok usia 25-49 tahun (71%) dan kasus AIDS baru sebagian besar pada kelompok usia 30-39 tahun.

Generasi muda atau kelompok usia produktif umumnya memiliki pemahaman yang cukup baik tentang teknologi informasi termasuk teknologi digital. Pemahaman ini merupakan peluang untuk memanfaatkan teknologi informasi

dan teknologi digital dalam menjangkau generasi muda untuk menyampaikan berbagai pesan kesehatan termasuk pesan tentang pencegahan dan penanggulangan AIDS.

AIDS Digital bermanfaat untuk menginformasikan tentang berbagai hal, seperti pelayanan kesehatan, lokasi pelayanan kesehatan, jadwal pelayanan melalui alat komunikasi sehingga masyarakat tidak selalu perlu datang langsung ke fasilitas kesehatan. Dengan demikian, waktu dan dana dapat dihemat, bahkan hambatan budaya akibat rasa malu dan atau adanya stigmatisasi dan diskriminasi dapat dihindarkan, kata Menkes dalam sambutannya.

Pada kesempatan tersebut, Menkes minta agar seluruh jajaran kesehatan di Tanah Air ikut mensosialisasikan kepada masyarakat tentang peluang mengakses informasi kesehatan melalui AIDS Digital. Dengan demikian, berbagai sasaran Pembangunan Kesehatan dapat dipercepat pencapaiannya termasuk pencapaian getting to zero pengendalian AIDS, yaitu tidak ada kasus baru HIV, tidak ada stigma dan diskriminasi terhadap

ODHA, dan tidak ada kematian akibat AIDS.

Aplikasi Digital AIDS dirancang atas kerjasama Kemenkes dengan Indonesia AIDS Coalition (IAC). Aplikasi ini berbasis Internet dan bisa diakses melalui website dan telepon pintar (smartphone). Aplikasi ini dapat diakses di website www.aidsdigital.net. Sedangkan bagi aplikasi berbasis telepon pintar dibangun dengan menggunakan tiga platform operating system yaitu iOS, Blackberry z10 dan Android yang akan bisa diakses di Apple Store, Google Play dan Blackberry Store.

AIDS Digital berisi informasi layanan terdiri dari Tes HIV, Terapi ARV, Kelompok dukungan ODHA, Pencegahan Vertikal, Layanan Jarum suntik steril, layanan methadone dan layanan IMS. Selain itu juga ada direktori online dari lembaga yang bekerja untuk program penanggulangan AIDS seperti Kementerian Kesehatan, Dinas Kesehatan, Komisi Penanggulangan AIDS, LSM dan juga jaringan populasi kunci. **HTI**



April 18-April 20 , 2014
Shanghai Exhibition Center



2014.5th Shanghai High-end Lifestyle Exhibition ----Special Exhibition of Private Health Management



China Luxury Trade Commission



Shanghai Association of International Service Trade



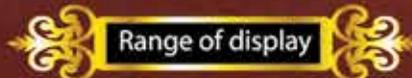
China Medical Association



Shanghai World Trade Exhibition Service Co., Ltd.



Private Doctor Network, The Medical Network



- ☆ Health Care Products
- ☆ Anti-Aging Products
- ☆ Luxury healthy life
- ☆ Cosmetic Medical
- ☆ Health Auxiliary Facilities
- ☆ Health product
- ☆ Private doctor
- ☆ High-end medical insurance
- ☆ Hospital, Regimen Club and related Associations

Participation method: Shanghai Shun Zhan Exhibition Service Co., Ltd.

Address: Room222,349Jiu Du Road,Shanghai

Zip code: 201615

Tel.: +86-21- 6460 5459

Fax: +86-21-6119 8626

www.luxuryexpo.org



MENANGKAN!

Liburan mewah 3 hari 2 malam di **The One Boutique Villa**, Bali. Nikmati dan Manjakan diri anda dalam kemewahan alam tropikal nan romantis.



www.theonevilla.com

THE ONE BOUTIQUE VILLA, terletak di kawasan Seminyak, Bali, yang terkenal dengan keindahan pantainya yang memukau. Terdiri dari 6 villa dengan fasilitas lengkap, dan konsep taman tropikal yang menyejukan serta jauh dari kebisingan, menjadikan **The One Boutique Villa** sebagai tempat terbaik bagi liburan yang menggumamkan. Jangan lewatkan kesempatan Anda menikmati liburan tak terlupakan bersama The One Boutique Villa, dengan mengikuti kontes ini. **Gunting, lengkapi, dan kirimkan formulir di bawah ini melalui pos sebelum 31 Desember 2013**

Healthy Times Indonesia Contest THE ONE BOUTIQUE VILLA

Nama : _____
Alamat : _____
Telepon : _____
Handphone : _____
Email : _____

Kirimkan formulir yang telah dilengkapi ke PT. Mix Media Marketing, Plaza Semanggi Lt. 2 Blok B No. 152 – 153, dengan subject "The One Villa Contest" tertera di amplop.

Paling lambat 31 Desember 2013

Syarat dan Ketentuan :

- Promosi ini berlaku untuk semua warga negara Indonesia kecuali para pegawai PT. Mix Media Marketing dan pihak sponsor
- Hadiah tidak dapat ditukarkan dengan barang yang lain maupun dijadikan tunai
- Pemenang akan diberitahukan melalui telepon maupun e-mail
- Pihak manajemen berhak mengganti hadiah pemenang apabila tidak lagi tersedia dengan nilai yang sama atau mendekati nilai hadiah tersebut
- Informasi yang dikirimkan dapat digunakan untuk kepentingan marketing atau promosi baik oleh HealthyTimes Indonesia maupun sponsor.



MENANGKAN!

Menginap selama 3 hari 2 malam di **Grand Akhyati Villas & Spa**, Bali. Nikmati fasilitas dan layanan istimewa senilai Rp 6.500.000

The Grand Akhyati Villas & Spa
www.akhyativillas.com

Dikelilingi oleh keindahan hamparan sawah khas Bali di desa Umala, Grand Akhyati Villas & Spa menawarkan kepada anda layanan akomodasi mewah kelas dunia dengan konsep alami mulai dari detik pertama anda memasuki gerbang Grand Akhyati. Raih kesempatan untuk merasakan sensasi liburan yang tak terlupakan bersama Grand Akhyati Villas & Spa, dengan mengikuti kontes ini. **Gunting, lengkapi, dan kirimkan formulir di bawah ini melalui pos sebelum 31 Desember 2013**

Healthy Times Indonesia Contest Grand Akhyati Villas & Spa Bali

Nama : _____
Alamat : _____
Telepon : _____
Handphone : _____
Email : _____

Kirimkan formulir yang telah dilengkapi ke PT. Mix Media Marketing.

Plaza Semanggi Lt. 2 Blok B No. 152 – 153, dengan subject "Akhyati Contest" tertera di amplop
Paling lambat 31 Desember 2013

Syarat dan Ketentuan :

- Promosi ini berlaku untuk semua warga negara Indonesia kecuali para pegawai PT. Mix Media Marketing dan pihak sponsor
- Hadiah tidak dapat ditukarkan dengan barang yang lain maupun dijadikan tunai
- Pemenang akan diberitahukan melalui telepon maupun e-mail
- Pihak manajemen berhak mengganti hadiah pemenang apabila tidak lagi tersedia dengan nilai yang sama atau mendekati nilai hadiah tersebut
- Informasi yang dikirimkan dapat digunakan untuk kepentingan marketing atau promosi baik oleh HealthyTimes Indonesia maupun sponsor.

PENGUMUMAN

Pemenang kontes HealthyTimes Indonesia edisi 04 akan diumumkan melalui www.healthytimes.co.id/contest



Indo Medica Expo 2013

“Saya menyambut baik atas diselenggarakannya acara ini. Saya harap acara ini bisa menjadi media komunikasi strategis di dunia kesehatan Indonesia,”

papar Agung, saat membuka acara Indo Medica Expo 2013, Senin

(26/8/2013)

Perhelatan The 6th International Exhibition on Medical, Dental & Hospital Equipments, Medicine, Health Care, Supplies & Services kembali digelar di PRJ Kemayoran, Jakarta. Pameran tersebut diselenggarakan pada tanggal 26-29 Agustus 2013 dengan tema Mewujudkan Pelayanan Kesehatan yang Berkeadilan di Negeri Berdaulat.

Acara tersebut dibuka dan diresmikan oleh Menteri Koordinator Kesejahteraan Rakyat RI, Dr HR. Agung Laksono, acara ini didukung oleh berbagai pihak seperti Ikatan Dokter Indonesia (IDI), Kemenkes RI, serta beberapa asosiasi terkait. Ditampilkan berbagai produk kesehatan, kecantikan, obat-obatan, serta industri peralatan rumah sakit.

Selain itu, pameran ini juga diselenggarakan bersamaan dengan Indo Beauty (The 5th International Exhibition on Cosmetics, Skincare, Fragrance, and Hair Products, Equipment, and Packaging Technology).

Penyelenggaraan Indo Medica Expo 2013 ini diharapkan dapat mendorong pelaku usaha di bidang industri kesehatan untuk menghasilkan peralatan kesehatan yang berkualitas, sehingga mampu bersaing dengan peralatan sejenis dari luar negeri.

Indo Medica Expo 2013 merupakan ajang yang terbuka bagi para pelaku kesehatan dan masyarakat umum.

“Malapetaka bagi suatu bangsa, terutama di bidang kesehatan, jika masyarakatnya lebih memilih produk kesehatan buatan luar negeri,” ujar Ketua Umum PB IDI, Dr Zaenal Abidin, MH, dalam kesempatan yang

sama.

Ia menambahkan, tujuan dari acara tersebut agar semua dokter bisa berbagi dan mengabdikan diri, serta dekat dengan masyarakat. Selain itu, para dokter bisa menyatu kepada masyarakat hingga hilang pengkotak-kotakan antara dokter dan rakyat. Tidak sampai di situ, para dokter akan menyumbangkan berapa persen profesi jasa medisnya dan mereka menyumbangkan berbagai penyuluhan, serta perawatan secara gratis dari yang mengidap diabetes, hipertensi, kanker dan bagaimana mengatasinya. Semua itu untuk masyarakat.

Dr Zaenal juga mengungkapkan bahwa pameran ini sangat penting, agar masyarakat Indonesia tahu bagaimana kemajuan teknologi di bidang kesehatan di negerinya sendiri. Ia menegaskan bahwa teknologi kesehatan dalam negeri tak kalah dari produk luar negeri, terutama negeri tetangga.

HTI

17th SOUTHEAST ASIAN HEALTHCARE & PHARMA SHOW 2014

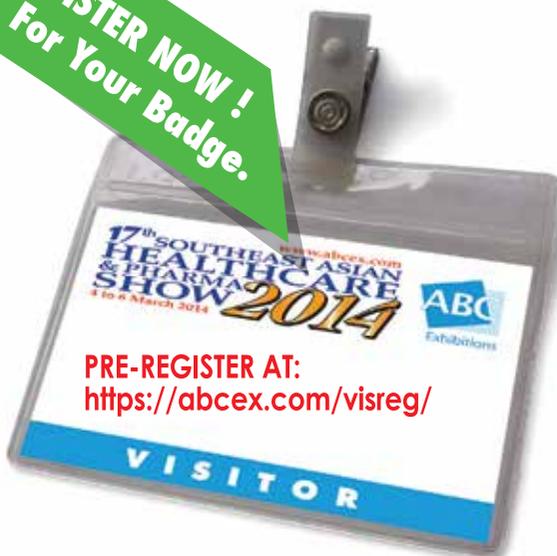
4 to 6 March 2014

KL Convention Centre

**BUSINESS
OPPORTUNITIES
FOR INDONESIAN
DISTRIBUTORS**



REGISTER NOW!
For Your Badge.



PRE-REGISTER AT:
<https://abcex.com/visreg/>

SE-Asia's Most Established & Only Total Event For The Healthcare Industry.

- ◆ Over 6000 Decision Makers
- ◆ Powerful B2B Match Making Service
- ◆ Ten national pavilions - 200 exhibitors
- ◆ Conferences - Seminars - Workshops
 - ◆ Asia's Best Venue

ORGANISER



ABC Exhibitions

Tel. (60-3) 7954 6588 • Fax. (60-3) 7954 2352
Email: sales@abcex.com • Web: www.abcex.com

Hari KESEHATAN Nasional 2013



86
HT
13

Setiap tanggal 12 November diperingati sebagai Hari Kesehatan Nasional (HKN). Tema utama HKN untuk periode tahun 2010-2014 ini adalah “Indonesia Cinta Sehat”. Khusus untuk HKN Ke-49 tahun 2013 kali ini, sub tema yang dipilih adalah “Menuju Indonesia Sehat dan Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) yang Bermutu”. Ini dimaksudkan untuk memaknai dimulainya pelaksanaan Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) pada 1 Januari 2014.

Peringatan HKN ini berlangsung di Lapangan Monumen Nasional, Jakarta dan Menteri Kesehatan RI, dr. Nafsiah Mboi, Sp.A, MPH memimpin langsung jalannya Upacara Peringatan HKN Tahun 2013 yang diikuti oleh para pejabat dan ribuan karyawan Kementerian Kesehatan RI.

Dalam sambutannya, Menkes menyatakan bahwa upaya keras para pejuang kesehatan untuk menyetatkan masyarakat, mampu membuahkan keberhasilan dalam

Pembangunan Kesehatan. Saat ini, sebanyak 2.186 Rumah Sakit (RS), 9.599 Puskesmas, 23.225 Puskesmas Pembantu (Pustu), 54.708 Poskesdes, dan 276.688 Posyandu tersebar di seluruh Indonesia untuk memberikan pelayanan kesehatan bagi masyarakat.

“Meskipun demikian, upaya untuk meningkatkan akses masyarakat pada pelayanan kesehatan yang komprehensif dan bermutu harus terus dilakukan. Ini dimaksudkan untuk menghapus disparitas antar wilayah, kelompok masyarakat dan antar tingkat sosial-ekonomi”, ujar Menkes

Menkes menyampaikan apresiasi tinggi bagi segenap petugas, peneliti dan jajaran kesehatan di seluruh Indonesia, khususnya yang mengabdikan di daerah terpencil, perbatasan dan pulau terluar atas pengabdian inovasi dan terobosan yang telah dilakukan demi meningkatkan kesehatan masyarakat.

“Terimakasih saya ucapkan juga kepada para kader kesehatan di seluruh Tanah Air, yang telah bekerja

secara sukarela meningkatkan derajat kesehatan masyarakat di garis terdepan”, tambah Menkes.

Terkait dengan Jaminan Kesehatan Nasional (JKN), menkes menerangkan dalam sambutannya bahwasannya saat ini, sebanyak 177,84 juta penduduk Indonesia (72%) telah memiliki jaminan kesehatan. Dengan dimulainya JKN pada 2014, cakupan penduduk diperluas dan pada tahun 2019 diharapkan dapat tercapai Universal Health Coverage dimana seluruh penduduk Indonesia memiliki jaminan kesehatan.

Hingga saat ini, berbagai upaya besar juga terus dilaksanakan guna mempercepat upaya pencapaian tujuan Millenium Development Goals (MDGs), antara lain Eridikasi Polio, Eliminasi Malaria, Eliminasi Kusta, Penanggulangan HIV/AIDS, Meningkatkan status Gizi masyarakat, dan mempercepat upaya pencapaian MDGs. **HTI**



Kolaborasi Tahir Foundation & Gates Foundation

Dato Sri Dr. Tahir, Ketua Umum Tahir Foundation, yayasan amal di bawah naungan Grup Mayapada, menginvestasikan \$ 75 juta untuk memperluas akses terhadap kesehatan masyarakat di Indonesia. Global Fund yang berfokus pada penanggulangan AIDS, Tuberculosis dan Malaria, akan menerima \$ 65 Juta, sementara sejumlah \$ 10 Juta yang lain akan digunakan untuk peningkatan akses keluarga berencana.

Sejalan dengan komitmen Tahir Foundation, Bill & Melinda Gates Foundation juga mengumumkan kontribusi yang sama untuk melengkapi bantuan, yaitu \$ 65 juta melalui Global Fund dan \$ 10 juta untuk mendukung keluarga berencana.

Global Fund berkomitmen mendukung upaya untuk mendiagnosa, mengobati, dan mencegah tiga penyakit epidemi penyebab kematian dan kecacatan terkemuka di Indonesia. Selama dekade terakhir, pendanaan dari Global Fund telah membantu Indonesia mengobati satu juta kasus tuberculosis (TB), mendistribusikan 9 juta kelambu berinsektisida untuk mencegah malaria, dan membantu hampir 30.000 orang untuk pengobatan HIV. Dengan dukungan dari Global Fund, Indonesia telah memperkuat program penanggulangan TB nasional yang berkontribusi terhadap angka penurunan kematian akibat TB yang signifikan selama dekade terakhir.

Disamping itu, komitmen \$ 20 Juta diharapkan akan memperluas akses terhadap program KB mandiri yang berkualitas. Program ini akan menyediakan pelayanan komprehensif meliputi pelayanan

informasi, penyediaan alat kontrasepsi, dan pelayanan KB kepada 120 juta perempuan dari kelompok di bawah garis marginal hingga tahun 2020. Akses ke KB mandiri memiliki manfaat transformasi bagi perempuan dan merupakan salah satu investasi yang paling efektif untuk mengurangi angka kematian ibu dan bayi baru lahir.

“Tahir Foundation didedikasikan untuk melayani orang yang kurang beruntung di Indonesia dan Asia Tenggara,” kata Dato Sri Dr Tahir, Ketua Umum Yayasan Tahir Foundation dan Grup Mayapada. “Kami percaya bahwa perusahaan memiliki tanggung jawab untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan masyarakat di tempat mereka bekerja. Komitmen kami untuk Global Fund merupakan investasi tepat untuk masa depan Indonesia. Kami juga percaya bahwa keluarga berencana menyelamatkan nyawa dan memberikan masa depan yang lebih baik bagi anak-anak”.

Sebelumnya, kedua yayasan sepakat bermitra memberikan kontribusi sebesar \$ 200 Juta pada bulan April 2013 pada acara The Global Vaccine Summit untuk mencapai misi yang sama yaitu meningkatkan taraf hidup masyarakat yang kurang beruntung di dunia. Pada saat itu, kedua yayasan mengumumkan \$ 50 juta investasi bersama untuk Global Polio Eradication Initiative yang bertujuan mengentaskan polio pada tahun 2018. Kemitraan merupakan yang pertama kali dilakukan oleh Private Donor Partnership (PPP) Gates Foundation di Indonesia. [HTI](#)



Berlangganan Majalah
HEALTHY TIMES INDONESIA sekarang
dan dapatkan
HADIAH MENARIK INI !

1TAHUN
berlangganan
RP. 75.000

- mendapatkan 4 Edisi Majalah Healthy Times Indonesia
- tambahan 1 edisi majalah
- voucher atau produk senilai Rp 75.000

2TAHUN
berlangganan
RP. 175.000

- mendapatkan 8 Edisi Majalah Healthy Times Indonesia
- tambahan 3 edisi majalah
- voucher atau produk senilai Rp 75.000 plus buah



FORMULIR BERLANGGANAN

ya, saya bersedia untuk berlangganan Healthy Times Indonesia untuk:

- 1 tahun (4 edisi) senilai Rp 75.000
- 2 tahun (8 edisi) senilai Rp 175.000

Nama (sesuai KTP) : _____
Pekerjaan : _____ Usia : _____
Alamat Pengiriman : _____
Kota: _____ Kode Pos : _____
Telepon rumah : _____ HP : _____
Email : _____

Cara Berlangganan

- Pilih salah satu paket dengan memberikan tanda pada kotak di kolom paket yang diinginkan
- Pembayaran dapat dilakukan melalui transfer ke BCA Cabang Puri Indah No. Rek. 2883230060 atas nama PT. Mix Media Marketing
- Kirimkan melalui e-mail hasil scan dari bukti transfer dan formulir berlangganan yang telah diisi ke info@healthytimes.co.id, pengiriman akan diproses setelah bukti konfirmasi pembayaran diterima
- Penawaran ini tidak berlaku untuk digabungkan dengan promosi dan diskon lainnya
- Formulir berlangganan dan pembayaran yang sudah kami terima, tidak dapat dibatalkan
- Biaya pengiriman khusus untuk wilayah Jabodetabek tidak dikenakan biaya
- Pelanggan dari luar Jabodetabek akan dikenakan biaya pengiriman,
Pulau Jawa Rp 5.000, luar Pulau Jawa Rp 10.000

Untuk informasi lebih lanjut hubungi kami di :
Divisi Pelayanan pelanggan
(021) 4901 7420 atau e-mail ke: info@healthytimes.co.id

HEALTHYTIMES INDONESIA
PLAZA SEMANGGI, LANTAI 2 BLOK B NO.152-153
JL. JEND. SUDIRMAN KAV.50, KARET-SETIABUDHI
JAKARTA SELATAN 12530

SINGAPORE BRAIN, SPINE, NERVES CENTRE

Katakan **TIDAK**
pada masalah tulang belakang,
sekarang!

Apakah anda mengalami nyeri leher atau punggung dan ingin solusi penyembuhan jangka panjang untuk masalah yang menahun ini?

Kunjungi Dr Prem Pillay - Konsultan Senior Bedah Syaraf di **Singapore Brain, Spine, Nerves Centre** yang berlokasi di Mt Elizabeth Medical Centre, seorang ahli medis yang tepat untuk berkonsultasi tentang cara memiliki tulang belakang dan sistem syaraf yang sehat.

Layanan

Selain tampil secara konsisten di berbagai saluran TV dan radio termasuk BBC, Channel News Asia, Channel 5 dan 93.8 FM, Dr Prem Pillay - dengan pengalaman lebih dari dua dekade - memiliki spesialisasi pada berbagai intervensi tanpa bedah dan bedah mikro untuk otak, tulang belakang, dan syaraf. Ia juga melakukan prosedur bedah lubang kunci tulang belakang, termasuk prosedur sehari, untuk berbagai permasalahan tulang belakang yang menyebabkan sakit punggung dan leher.

Lakukan Sekarang

Kunjungi Singapore Brain, Spine, and Nerves Centre hari ini untuk memulai perjalanan menuju kehidupan yang bebas rasa sakit.



Dr Prem Pillay

MBBS (Singapore), FRCS (Edinburgh),
FAMS (Neurosurgery), FRCS Canada
(Neurosurgery)

Kontak:

www.drprempillay.org

www.spine-neuro.org

Singapore Brain, Spine, Nerves Centre
#15-03, Mt Elizabeth Medical Centre
3 Mt. Elizabeth
Singapore 228510
Tel (65) 6835 4325
Fax (65) 6835 4326





Sehat dengan Makanan Organik

Apa yang Anda bayangkan tentang makanan organik? Hambar, mahal, hanya sayuran dan buah, serta sukar diperoleh. Jika itu yang terbersit dalam benak Anda, maka mulai sekarang buang jauh pandangan itu. Makanan organik kini hadir dengan cita rasa yang sesuai lidah, murah, dan dapat diperoleh di mana-mana. Sejalan dengan gerakan kembali ke alam, sekarang kita semakin mudah menemukan makanan organik.

Sesuai namanya, makanan organik adalah makanan yang diolah dari sumber-sumber alami, tanpa pestisida, bahan kimia, pewarna, antibiotik, dan hormon. Selain bahan alami, cara masaknya pun tidak over cook, lebih banyak di steam dan grill, kalau digoreng menggunakan minyak yang mengandung sari bekatul padi yang kaya Vitamin E serta dengan wajan tanpa Teflon.

Makanan organik menggunakan G-Seasoning sebagai pengganti MSG. Kandungan G-Seasoning adalah real salt yang kaya mineral serta jamur. Untuk pemanis, hanya digunakan gula pasir tanpa pemutih, serta kecap yang terbuat dari bahan kedelai hitam organik.

Semua menu sehat tersebut dapat Anda nikmati di restoran Healthy Choice. Pionir makanan organik di Indonesia. Restoran yang berdiri sejak tahun 2004 itu, awalnya merupakan bagian dari Healthy Choice Wellness Center. Seiring dengan meningkatnya kebutuhan akan makanan organik, restoran tersebut akhirnya dikembangkan dan mewujudkan dalam bentuk restoran organik Healthy Choice.

Konsep yang dikembangkan restoran organik Healthy Choice adalah makan organik akan menyehatkan. Karena itulah, makanan organik layak disematkan sebagai investasi masa depan. **HTI**

healthy choice

Komplek Graha Mas Blok A No. 6-7
Jl. Raya Perjuangan, Kebon Jeruk
Jakarta Barat 11530
P : +62 21 5302949
www.healthychoiceindonesia.com