

Resolusi Sehat 2018

Esok hari kita sudah memasuki 2018. Tanpa terasa setahun telah berlalu. Banyak resolusi yang ingin dicapai di tahun yang baru. Dari sekian banyak daftar, yang berkaitan dengan kesehatan tentu tak boleh luput dari perhatian. Apa saja resolusi sehat 2018 yang bisa Anda terapkan?



Menurut WHO, sehat itu harus meliputi jasmani, mental, dan spiritual. "Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity (sehat adalah kondisi fisik, mental, dan kesejahteraan sosial yang baik, tidak sekadar bebas dari penyakit atau kondisi lemah)".

Dr Puspita Wijayanti mengatakan, banyak di antara kita yang sudah menerapkan pola hidup sehat dengan mengonsumsi makanan organik, rendah lemak, dan olahraga teratur, namun lupa menjaga kesehatan mental dan spiritual. Menurut data WHO, tahun 2017 didapati kurang lebih 800.000 orang meninggal dunia akibat bunuh diri, yang dipicu depresi. "Jadi, resolusi sehat 2018 harus meliputi sehat jasmani, mental, dan spiritual," ujarnya.

Pertama, menjaga pola dan asupan makan. Obesitas dan penyakit metabolik berhubungan erat dengan pola makan kita. Hindari makanan yang mengandung banyak gula, tinggi lemak, dan kalori. Kedua, olahraga teratur dan teratur. Anda tentu sudah tahu, olahraga yang dilakukan secara rutin dan teratur lebih baik daripada sekali dua kali olahraga tapi langsung berat. "Saya merekomendasikan dua jenis olahraga yang bermanfaat besar dan mudah dilakukan, yakni berenang dan berjalan. Sebuah studi mengatakan, dua jenis olahraga ini tidak hanya bermanfaat bagi kebugaran tubuh, tapi juga bisa melawan depresi, mengurangi stres, dan menaikkan suasana hati," jelas Puspita.

Ketiga, tidur berkualitas. Pola tidur yang teratur membuat metabolisme tubuh lebih baik. Hindari jadwal tidur yang berubah-ubah, kurang tidur di malam hari, dan bermain gawai (*gadget*) menjelang tidur. Keempat, piknik atau berlibur. Bersenang-senang sejenak di sela kesibukan bekerja, sangat dianjurkan untuk menghilangkan stres dan kepenatan. Yang tentunya, bisa memberi manfaat baik bagi tubuh.

Kelima, belajar. Apa hubungannya dengan kesehatan? Belajar bisa dilakukan lewat cara yang menyenangkan, seperti mengisi TTS (Tekateki Silang) atau bermain *Scrabble*. Hal tersebut dapat

meningkatkan kemampuan otak dan mengurangi risiko alzheimer. Keenam, berhenti merokok dan kurangi kebiasaan minum minuman beralkohol. Tak perlu penjelasan panjang, Anda tentu sudah paham risiko buruknya, bukan?

Ketujuh, berhubungan baik dengan keluarga, teman, dan kerabat. "Beberapa penelitian mengatakan, orang-orang yang memiliki ikatan sosial tinggi, memiliki usia harapan hidup yang lebih lama," ujar Puspita. Terakhir, bersyukur dan mendekatkan diri dengan Yang Maha Kuasa. Spiritual akan menunjang fisik dan mental dan hidup pun terasa lebih damai.

Disiplin Segala Hal


Adapun beberapa resolusi sehat versi Imam Santosa, seorang atlet lari asal Semarang, yakni memilih makanan yang lebih baik, mengubah persepsi antara "kenyang dan tidak kenyang", dan berolahraga lebih banyak. Memilih makanan yang lebih baik (*making a better choice*), akan membuat kita lebih disiplin terhadap makanan yang kita masukkan ke dalam tubuh.

Misalnya memilih makanan-makanan yang rendah gula; daripada meminum es teh manis, pilih es teh tawar, daripada *ngemil* chips, pilih buah-buahan yang mengenyangkan atau segar, seperti pisang, salak, atau jeruk. "Bisa juga dengan memperbanyak sayuran hijau, atau masak sendiri bila di rumah, karena dari bahan-bahan yang kita pilih, kita bisa menyesuaikan dengan kebutuhan," papar pria yang baru saja menyelesaikan lari

sejauh 129 km dalam ajang NusantaRun tersebut.

Kedua, ubah persepsi soal "kenyang" dan "tidak kenyang". Dengan volume makanan yang berbeda tapi jumlah kalori yang masuk sama, maka pilihlah yang lebih sehat. Misalnya untuk sepori makanan yang sama-sama memiliki 1.500 kalori. Makanan A terdiri atas sayuran dan buah-buahan dengan volume besar. Makanan B terdiri atas nasi dan ayam goreng dengan volume kecil atau sedang. Kita cenderung berasumsi menu A tidak mengenyangkan meskipun porsi lebih besar. Padahal secara volume, menu A mengenyangkan, sedangkan menu B tidak begitu kenyang. "Nah, saya lebih memilih volumenya banyak tapi lebih sehat, daripada yang terlihat enak tapi volumenya kecil," ungkap Imam.

Ketiga, melakukan olahraga lebih banyak, bukan dari intensitasnya, melainkan jenisnya. Menurut Imam, ini efektif untuk menggerakkan semua otot tubuh secara merata; memaksimalkan dan melatih otot-otot seluruh tubuh. Misalnya seseorang yang sering mengalami nyeri atau kram paha, bisa jadi ia sering mengalami hal tersebut bukan karena tidak melakukan pemanasan dan pendinginan setiap berolahraga, tapi karena yang terus dilatih hanya otot-otot kaki, sementara otot bagian tubuh lainnya tidak. Jadi, jangan fokus pada satu latihan. Bila Anda rutin melakukan olahraga lari atau sepeda, imbangi dengan jenis olahraga lainnya seperti renang, yoga atau *core training*. (Irma Mutiara Manggia-58)



Teropong Pembuluh Darah Atasi Jantung Koroner

dr. M. Yusuf Suseno, Sp. JP (K) FIHA

PENYAKIT jantung koroner merupakan salah satu penyebab kematian utama di dunia, khususnya Indonesia. Penyakit ini terjadi ketika pembuluh arteri yang memasok darah ke jantung menyempit akibat penumpukan kolesterol dan zat lain, atau lebih dikenal dengan plak. Seringnya, kondisi pasien yang mengidap kolesterol, diabetes, tekanan darah tinggi, dan kebiasaan merokok dapat memperburuk penyumbatan kolesterol dalam pembuluh darah.

Dokter spesialis Jantung dan Pembuluh Darah, Semarang Medical Center (SMC) RS Telogorejo, dr M Yusuf Suseno Sp JP (K) FIHA mengatakan, penyumbatan ini menyebabkan terbatasnya pasokan darah ke jantung. Untuk meminimalisasi risiko terkena penyakit jantung koroner, pasien harus mau menerapkan gaya hidup sehat, seperti olahraga rutin, diet sehat, dan berhenti merokok. Beberapa hal seperti menurunkan berat badan, menurunkan tekanan darah, dan mengatasi stres juga dapat membantu mencegah terjadinya penyakit jantung koroner.

Bagi seseorang yang telanjur mengidap penyakit jantung koroner, penanganan medis yang tepat sangat dibutuhkan demi menunjang keselamatan dan kesehatan. Salah satunya adalah kateterisasi jantung guna memonitor keadaan pembuluh darah koroner lebih mendetail. Dengan kateterisasi jantung, dokter akan mendapatkan informasi berupa gambaran dua dimensi pembuluh darah jantung, apakah terdapat penyempitan atau tidak. Namun dalam kondisi tertentu, dokter memerlukan alat bantu untuk menggambarkan dinding pembuluh darah jantung secara lebih teliti, yaitu dengan alat Intravascular Ultrasound atau IVUS.

Rotablator
Menurut dr Yusuf, IVUS memungkinkan penggambaran tiga dimensi pada pembuluh darah, sehingga memberikan kemudahan pada dokter untuk mengidentifikasi penyempitan dan memasang ring jantung dengan tepat, sesuai dengan kondisi pasien, dan dengan ukuran ring jantung atau *stent* lebih akurat.

Pada beberapa kondisi, pasien mengalami pengapuran sangat berat pada dinding koroner, dan membutuhkan alat bantu untuk mengikis kalsifikasi tersebut agar dokter dapat memasang *stent* dengan baik. Alat itu disebut Rotablator, merupakan alat bor yang berlapis berlian pada ujung poros penggerakannya yang bersifat fleksibel.

"Biasanya sebelum pemasangan *stent* kita melakukan upaya *bal-loning* untuk memperbesar diameter koroner. Namun upaya ini kadang tidak efektif pada kalsifikasi/pengapuran yang berat. Walaupun membutuhkan biaya lebih besar, Rotablator dapat memberikan hasil lebih baik daripada Balon. Rotablator ini akan mempermudah pemasangan *stent* dan mengurangi risiko pada pasien," ungkapnya.

Dengan berbagai kecanggihan dan manfaat dari Rotablator dan IVUS yang sudah dipakai oleh berbagai negara maju, hadirnya alat ini diharapkan dapat meningkatkan pelayanan dan performa Unit Kateterisasi SMC RS Telogorejo Semarang bagi pasien penyakit jantung koroner.

Untuk informasi lebih lanjut dapat menghubungi *call center* 24 jam SMC RS Telogorejo di nomor telepon (024) 8646 6000, (024) 8452912, Ph 08112791949 (Dinda). (58)

WWW. IKAPSTA.COM



Acara Menjadi Istimewa berkat Event Organizer



Joy Event & Wedding Organizer

MENGATUR sebuah acara bukanlah hal mudah. Apalagi mengatur acara untuk diri sendiri yang relatif besar, seperti pesta pernikahan. Terkadang penyelenggara pesta sudah dipusingkan dengan satu hal, yakni bingung jika harus mengurus hal lain. Karena itu, Event Organizer (EO) hadir membantu setiap orang untuk mempersiapkan dan mengatur jalannya acara agar tak mengalami kendala. Nah, bagaimana menentukan vendor EO yang tepat agar acara berakhir sukses?

Love Wedding & Event Organizer yang dimiliki oleh Bobi ini menyarankan untuk mengutamakan kenyamanan dalam memilih EO. "Pilihlah EO yang membuat Anda nyaman. Selain itu pastikan EO *on schedule* dalam pelaksanaan ataupun pelaksanaan acara. Dengan demikian, EO dapat berjalan sesuai dengan harapan klien," saran Bobi yang menangani *birthday* dan *wedding party* ini.

Vendor yang berada di Griya Merpati Baru 18-19 Semarang ini juga menambahkan pentingnya menggunakan jasa EO pada sebuah acara. "EO berperan mengatur jalannya suatu

acara. Selain itu, EO juga membantu mewujudkan keinginan klien. Karena itu, kami melayani dengan penuh cinta dan kekeluargaan agar dapat memahami keinginan klien," ungkap pemilik *instagram @bobi.loveeo* ini.

Bagi Alain Nirwan Sanrota, pemilik Liberty Wedding & Party Organizer yang berada di Jalan Karangasana No 1 Semarang ini tips memilih vendor EO harus dilihat dari tiga poin utama. "Pilihlah vendor yang memiliki tiga kemampuan, yakni pengalaman, kredibilitas, dan eksistensi," tutur Alain yang sudah malang melintang di dunia EO selama 16 tahun ini.

Pemilik akun *instagram @libertyeo* yang berpengalaman menangani *wedding*, *birthday*, konser musik, *company*, *fashion show*, dan seminar ini menambahkan manfaat menggunakan jasa EO. "EO dapat membantu

Oleh Dhaneswari Tiara

klien mulai dari perencanaan, bujeting, konsep, pemilihan vendor pendukung hingga koordinasi dan pengendalian saat acara berlangsung, sehingga semua dapat berjalan sesuai dengan harapan," jelas Alain yang memastikan timnya terlatih, terpercayai, dan memiliki kredibilitas tinggi ini.

Jam Terbang Tinggi

Gabriel Bintang, pemilik Luckystar Wedding Organizer yang berada di Jalan Bukit Gudang Garam No 7 Bukit Sari Semarang ini menyarankan untuk memilih EO yang masih muda. "Pilihlah EO yang masih muda namun dengan jam terbang tinggi. Karena anak muda biasanya punya semangat dan kreativitas tinggi. Cari EO yang sudah berpengalaman lebih dari 10 tahun, karena hal ini mempengaruhi kualitas EO tersebut. Terakhir cari EO yang memiliki suami atau istri, sehingga dapat memberikan dua sudut pandang dari sisi pria dan wanita," saran Gabriel yang berpengalaman lebih dari 10 tahun ditemani sang istri ini.

Pemilik akun *instagram @luckystar_wedding* ini menambahkan peran EO dalam kesuksesan acara. "Ibarat sebuah tubuh, EO adalah otaknya. EO menggerakkan semua vendor-vendor



Luckystar Wedding Organizer



Love Wedding & Event Organizer



Liberty Wedding & Party Organizer

dukung acara agar selaras pada saat hari istimewa, sehingga acara dapat berakhir tanpa kendala," tutur Gabriel.

Sementara Eko Andre Sugiaro, pemilik Joy Event & Wedding Organizer yang berada di Jalan Kualala Mas 1/54 Semarang ini menuturkan untuk memilih EO yang berperilaku baik. "Pilih EO yang memiliki kepribadian baik, misalnya saat janji EO tersebut selalu tepat waktu maka klien bisa menilai bahwa EO itu menghargai klien dan disiplin. Kemudian cari EO yang terbuka dan dapat diajak berdiskusi serta tidak pelit dalam berkonsultasi, meskipun belum pasti menggunakan jasa EO tersebut. Dari hal-hal ini

klien dapat memberikan penilaian mana EO yang patut dipakai," jelas Eko.

Joy EO yang menangani jasa *wedding*, *birthday*, *launching product*, arisan, *grand opening*, dan *wedding anniversary* ini menyarankan untuk memakai jasa EO pada setiap acara penting. "Tanpa bantuan EO dapat dipastikan acara akan berjalan tidak terarah dan tidak teratur, karena EO lah yang bertanggung jawab mengatur waktu, *layout* tempat, dan mengatur jalannya acara. Pentingnya peran EO ini, saya selalu berusaha mendengarkan keinginan klien tanpa melihat suku dan ras, agar acara dapat berjalan lancar karena adanya hubungan yang baik antara EO dan klien," tutup pemilik akun *instagram @joy_eo* ini. (58)