



Kementerian Kependudukan dan
Pembangunan Keluarga/BKKBN

**KUMPULAN ARTIKEL POPULER LAMAN SATYAGATRA
KEMENDUKBANGGA/BKKBN-UNIVERSITAS YARSI
TAHUN 2023-2024**

**Pusat Pelayanan Keluarga Sejahtera (PPKS/Satyagraha)
Universitas YARSI
2025**



Kementerian Kependudukan dan
Pembangunan Keluarga/BKKBN

KUMPULAN ARTIKEL POPULER LAMAN SATYAGATRA
KEMENDUKBANGGA/BKKBN-UNIVERSITAS YARSI
TAHUN 2023-2024

Pusat Pelayanan Keluarga Sejahtera (PPKS/Satyagatra)
Universitas YARSI
Tahun 2025

KUMPULAN ARTIKEL POPULER LAMAN SATYAGATRA KEMENDUKBANGGA/BKKBN-UNIVERSITAS YARSI TAHUN 2023-2024

ISBN

25 x 16 cm

230 hlm.

Cetakan 2, Maret 2025

Penulis

Maya Trisiswati	Riska Afrilia
Tiara Aulia Pradina	Amara Aurelia
Nikie Rizka Eagle Oktasella	Meylani Nur Arifi
Sultan Bahrain Nur Jusuf	Luzein Najib
Adinda Amalia Sholeha	Fachrial Arbrar
Elvira Eldysta	Sitti Nur Arafah Wakan
Chory Liliyana Zahwa	Dinda Khalisa
Fitria Puspita Handayani	Ananda Fadilah
Taris Detan Abadi	Dindana Caesaria
Dhita Ayu Kinanti	Chika Nurrifki
Stalung	Gayo Wanodya Farisy
Nabilah Ayu	Chike Ismi Anggraini
Rozzkika Zaklim M	Abdulla Daffa Al Haqqi
Annisa Putri Humardani	Ananda Syifa Fauziah

Editor

Maya Trisiswati

Nikie Rizka Eagle Oktasella

SANKSI PELANGGARAN PASAL 72

Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002 tentang HAK CIPTA

1. Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah)
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

Kata Pengantar Rektor Universitas YARSI

السالم عليكم ورحمة هلا وبركاته

Puji Syukur kita panjatkan kepada Allah Swt atas segala nikmat, rahmat dan karunia-Nya, sehingga sampai detik ini kita masih diberi-Nya kesempatan untuk berkarya sebagai ibadah yang semoga memperoleh berkah dan ridho Allah Swt. Salam dan salawat semoga tetap tercurah kepada Rasulullah Muhammad saw beserta keluarga, sahabat dan para pengikutnya. Amin.

Selaku pimpinan Universitas YARSI, perkenankan saya menyampaikan terimakasih kepada Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Republik Indonesia atas kerja sama yang terbangun sejak tahun 2019 hingga saat ini. Kerja sama ini merupakan suatu langkah luar biasa bagi Universitas YARSI untuk mewujudkan Tri Dharma Perguruan tinggi terutama di bidang Pengabdian Masyarakat. Kerja sama ini juga sesuai dengan Visi dan Misi Pusat Pelayanan Keluarga Sejahtera (PPKS) Universitas YARSI sebagai wadah pusat komunikasi, informasi dan konseling dan rujukan bagi Pusat Informasi Kesehatan Reproduksi Remaja dan organisasi lain yang peduli dengan pembangunan ketahanan keluarga.

Salah satu wujud kerja sama yang dilakukan yaitu PPKS Universitas YARSI dipercaya untuk menerbitkan artikel secara rutin dan mengelola rubrik konseling di laman Satyagatra milik Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Republik Indonesia tahun 2023 dan 2024. Artikel-artikel populer dengan bahasa ringan yang telah tayang tersebut dikumpulkan dan dimuat dalam buku ini agar menjadi media informasi yang kapan pun dan di mana pun bisa dibaca, terutama bagi sasaran dari Satyagatra yaitu dari remaja hingga lansia. Kami berharap adanya buku ini memudahkan masyarakat untuk mendapatkan informasi mengenai ketahanan keluarga, kesehatan reproduksi, kesehatan mental dan topik lainnya.

والسالم عليكم ورحمة هلا وبركاته

Prof. dr.Fasli Jalal, Ph.D



Rektor Universitas YARSI

KATA PENGANTAR

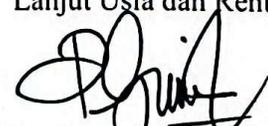
Dengan memanjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya buku Kumpulan Artikel Populer Laman Satyagra Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (Kemendukbangga/ BKKBN) – Universitas Yarsi Tahun 2023-2024 telah selesai disusun dengan baik. Berdasarkan Undang-Undang No. 52 Tahun 2009 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga, kebijakan pembangunan keluarga dilaksanakan melalui pembinaan ketahanan dan kesejahteraan keluarga agar dapat mendukung keluarga melaksanakan fungsi keluarga secara optimal. Salah satu cara pembinaan ketahanan dan kesejahteraan keluarga adalah memberdayakan keluarga rentan dengan memberikan perlindungan dan bantuan agar keluarga rentan mampu mengembangkan diri sehingga setara dengan keluarga lainnya. Pusat Pelayanan Keluarga Sejahtera (Satyagra) merupakan wadah kegiatan terpadu yang dapat dengan mudah diakses oleh masyarakat, dengan kegiatan dan atau rangkaian kegiatan pelayanan keluarga yang dilaksanakan dalam bentuk komunikasi, informasi, dan edukasi, konsultasi dan konseling, pembinaan serta rujukan.

Pelayanan kepada masyarakat tanpa batasan jarak dan ruang dilakukan Kemendukbangga/BKKBN melalui Aplikasi Satyagra yang merupakan sebuah inovasi dari Pelayanan Publik PPKS Satyagra di Kemendukbangga/BKKBN dalam memberikan layanan informasi, konsultasi dan konseling secara *online*. Buku Kumpulan Artikel Populer Laman Satyagra Kemendukbangga/BKKBN – Universitas Yarsi Tahun 2023-2024 merupakan hasil kerja sama antara Kemendukbangga/BKKBN dan Universitas Yarsi sebagai pengelola konten pada Aplikasi Satyagra. Buku ini berisi artikel-artikel yang berkaitan dengan balita dan anak, keluarga remaja dan remaja, pra-nikah, kesehatan reproduksi dan KB, keluarga harmonis, keluarga lansia dan lansia, serta pemberdayaan ekonomi keluarga. Adapun tujuan dari penyusunan buku ini adalah untuk menarik minat masyarakat terhadap 8 (delapan) pelayanan konsultasi dan konseling yang disediakan, serta dapat dijadikan sebagai bahan bacaan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi keluarga dalam mewujudkan ketahanan dan kesejahteraan keluarga di Indonesia.

Kami mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam menyumbangkan pikiran dan tenaga dalam penyusunan buku ini. Semoga buku ini bermanfaat untuk kemajuan program kelanjutusiaan di Indonesia.

Jakarta, 03 Maret 2025

Direktur Bina Ketahanan Keluarga
Lanjut Usia dan Rentan



Puji Prihatiningsih, S.Psi, MM

DAFTAR ISI

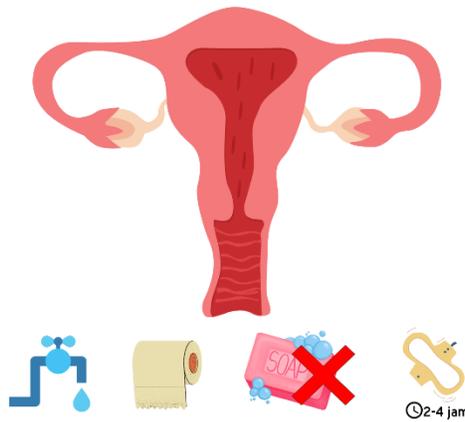
Kata Pengantar Rektor Universitas YARSI	iv
Kata Pengantar Direktur Bina Ketahanan Keluarga Lanjut Usia dan Rentan KEMENDUKBANGGA/BKKBN	v
DAFTAR ISI	vi
1. KEPUTIHAN, BAHAYA GA YA?	8
2. <i>POST POWER SYNDROME</i> PADA LANSIA	10
3. DISKRIMINASI HIV/AIDS	13
4. KESEHATAN GIGI DAN MULUT LANSIA.....	15
5. HIPERTENSI PADA LANSIA	18
6. LANSIA DAN KEKERASAN	22
7. MENGHADAPI LANSIA YANG PIKUN	26
8. KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA.....	29
9. MENGENDALIKAN DIABETES PADA LANSIA	25
10. AYO, AKTIFKAN PIKIRAN AGAR PIKUN TIDAK MUDAH DATANG	28
11. TIPS MENGATASI GANGGUAN TIDUR PADA LANSIA	31
12. PERNIKAHAN DINI BISA MENJADI FAKTOR PENYEBAB STUNTING	34
13. MENGHADAPI GANGGUAN FUNGSI PANCA INDERA PADA LANSIA	37
14. TUNDA DULU, KEBUT SEMALAM KEMUDIAN	39
15. MENGENAL HELICOPTER <i>PARENTING</i>	43
16. APAKAH KITA TERMASUK ORANG TUA YANG HELICOPTER <i>PARENTING</i> ?..	45
17. <i>GRAND PARENTING</i> : KETIKA ANAK DIASUH OLEH KAKEK DAN NENEK	47
18. ANAK ADALAH KITA.....	50
19. DALAM MENDIDIK ANAK, KITA TERMASUK KE DALAM POLA ASUH YANG MANA?.....	52
20. PENYEBAB MARAKNYA DIABETES PADA ANAK	55
21. MENGENAL DIRI SENDIRI, MEMANGNYA BISA?	57
22. <i>SELF-LOVE</i>	59
23. <i>TOXIC PRODUCTIVITY</i> : SAAT PRODUKTIFITAS MENJADI BEBAN	62
24. CERDIK DAN PATUH MENCEGAH HIPERTENSI	65
25. <i>TOXIC RELATIONSHIP</i>	68

26.	MEMBANGUN CINTA YANG SALAH.....	71
27.	MENGGALI LEBIH DALAM: PSIKOLOGI LANSIA DAN KUALITAS HIDUP MEREKA.....	74
28.	TIDUR BISA MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP LANSIA	76
29.	KESEHATAN LANSIA TERJAGA	79
30.	MENYINGKIRKAN STIGMA TENTANG MASALAH MENTAL: MARI KITA PAHAMI BERSAMA	82
31.	PERAN PENTING KELUARGA DALAM PENANGGULANGAN TERORISME	84
32.	DUKUNGAN KELUARGA SEBAGAI PENUNJANG HIDUP LANSIA YANG BERKUALITAS.....	87
33.	LANSIA BAHAGIA, APA YANG HARUS DILAKUKAN?.....	90
34.	MENGUAK LABIRIN EMOSI: MENEMUKAN KESEIMBANGAN SAAT GELOMBANG EMOSI MENGHANTAM	93
35.	PEMBERDAYAAN LANSIA TANGGUH MELALUI SEKOLAH LANSIA	95
36.	GANGGUAN TIDUR (<i>INSOMNIA</i>).....	99
37.	RASA LELAH YANG MENGHANTUI	102
38.	KESEHATAN MENTAL YANG TERBAIKAN	105
39.	<i>THERAPY</i> DZIKIR PADA DIABETES.....	108
40.	PENTINGNYA DISIPLIN SEJAK USIA DINI	110
41.	MENGENAL GANGGUAN PENCERNAAN DYSPEPSIA.....	113
42.	NYERI SENDI PADA LANSIA	115
43.	KOMUNIKASI SEBAGAI PAYUNG KELUARGA.....	118
44.	RUMAH KUNCI DARI KESEJAHTERAAN.....	122
45.	GANGGUAN FUNGSI PENDENGARAN PADA LANSIA	125
46.	KONSTIPASI PADA LANSIA.....	128
47.	WASPADA DBD	130
48.	KELUARGA BASIS UTAMA PENCEGAHAN TERORISME.....	134
49.	AYO CEGAH KUDIS/ <i>SKABIES</i> !	137
50.	REMAJA KEREN, REMAJA DISIPLIN: MEMBANGUN LANDASAN KESUKSESAN	140
51.	<i>STROKE</i>	142
52.	LIMA PERSIAPAN MENIKAH YANG SERING TERBAIKAN.....	144
53.	MANDIRI DI TENGAH KRISIS, KOLABORASI ANAK DAN ORANG TUA	147
54.	EKSIM, YUK KENALI.....	151

55.	MERAWAT DIRI BILA ALAMI NYERI SENDI	153
56.	MENGENAL GONDONGAN DAN HUBUNGANNYA DENGAN KEMANDULAN	155
57.	INFEKSI SALURAN PERNAFASAN AKUT PADA LANSIA	158
58.	MASALAH DISPEPSIA PADA LANSIA	160
59.	PENGARUH TEKNOLOGI TERHADAP POLA TIDUR REMAJA.....	163
60.	REMAJA DAN PERGAULAN MASA KINI: TANTANGAN DAN SOLUSI.....	166
61.	MENJAGA KESEHATAN DAN KEKUATAN TULANG PADA LANSIA	169
62.	MENGAPA KEPERCAYAAN DIRI PENTING BAGI LANSIA?	172
63.	PENTINGNYA MENJAGA POLA MAKAN BAGI LANSIA.....	175
64.	AKTIVITAS FISIK UNTUK LANSIA: TETAP BUGAR DI MASA TUA.....	179
65.	RASA KESEPIAN PADA LANSIA	183
66.	PENYEBAB INSOMNIA PADA LANSIA DAN CARA MENGATASINYA	185
67.	MENIKMATI HIDUP DI USIA SENJA	188
68.	PENTING NAMUN SERING DIABAIKAN! PENTINGNYA MERAWAT KESEHATAN GIGI.....	192
69.	KECEMASAN AKAN MASA DEPAN PADA REMAJA	194
70.	LANSIA BAHAGIA DI USIA PENSIUN	196
71.	FENOMENA <i>SELF-CARE</i> , MENGAPA MERAWAT DIRI SENDIRI ITU PENTING?	199
72.	CARA MENGATASI <i>SUGAR CRAVING</i> MAKANAN MANIS, UNTUK KAMU YANG <i>SWEET TOOTH!</i>	202
73.	TANTANGAN DAN STRATEGI BAGI IBU TUNGGAL YANG MEMBESARKAN ANAK TANPA FIGURE AYAH.....	205
74.	CARA EFEKTIF MENINGKATKAN NAFSU MAKAN ANAK.....	209
75.	PENTINGNYA MEMILIKI TUJUAN HIDUP	211
76.	CARA CERDAS MENGATUR WAKTU AGAR LEBIH PRODUKTIF TANPA TEKANAN	214
77.	RAHASIA DI BALIK KESEGERAN SAYUR HIJAU, MANFAAT YANG TERSIMPAN BAGI KESEHATAN	217

1. KEPUTIHAN, BAHAYA GA YA?

(Maya Trisiswati)



Hampir semua perempuan pernah mengalami keputihan selama hidupnya, namun masih banyak yang khawatir dan cemas ketika mengalaminya, karena ketakutan bahwa keputihannya merupakan awal dari penyakit serius misalnya kanker rahim. Pengetahuan tentang keputihan masih banyak yang rendah, sehingga seringkali akhirnya meminum obat baik dari apotik maupun tradisional untuk mengatasinya.

Keputihan bisa bersifat alami, hal itu normal karena keputihan adalah keluarnya cairan vagina yang dapat terjadi karena perubahan hormonal selama siklus haid yang biasanya terjadi menjelang menstruasi dan sesudahnya, atau masa dimana sedang mengalami masa subur (yang pada siklus menstruasi 28 hari akan terjadi dihari ke 14), kemudian bisa juga karena stress.

Pada perempuan yang sudah menikah keputihan bisa terjadi juga karena kehamilan, penggunaan alat kontrasepsi, dan karena aktifitas seksual. Keputihan yang bersifat alami ini tidak perlu di obati khusus, hanya perlu dijaga kebersihannya sehingga tidak menjadi lembab, yang dapat menyebabkan munculnya jamur atau kuman. Keputihan perlu segera dikonsultasikan ke dokter dan segera diobati jika keputihan:

- Berwarna kuning atau kehijauan
- Berwarna coklat atau kemerahan karena bercampur darah
- Berwarna putih seperti susu

- Ada rasa sakit
- Ada rasa gatal
- Ada bau
- Ada luka yang menyertai

Keputihan yang sering dialami remaja biasanya karena jamur yang sangat berkaitan erat dengan kebersihan alat reproduksi. Membersihkan alat reproduksi (cebok) dengan air yang tidak dikeringkan (dengan tisu atau handuk lembut) akan menyebabkan area sekitar vagina menjadi lembab. Menggunakan pakaian dalam (celana dalam) yang tidak terbuat dari bahan katun yang menyerap keringat bisa juga menyebabkan area alat reproduksi menjadi lembab. Hal ini bisa diperparah dengan kesukaan remaja memakai celana jins yang trend dengan bahan tebal. Penggunaan cairan pembersih berbahan kimia sebenarnya tidak dianjurkan kecuali atas petunjuk dokter, karena pemakaian yang tidak tepat akan menyebabkan tingkat keasaman vagina berubah dan memicu timbulnya infeksi baik oleh kuman maupun jamur.

Keputihan yang tidak berat bisa dikurangi dengan membersihkan alat reproduksi atau cebok dengan rebusan air daun sirih, karena daun sirih memiliki khasiat sebagai antiseptic alami. Jika keputihan bertambah banyak banyak dan cairannya sudah mulai memadat seperti nasi sebaiknya konsultasikan segera ke dokter.

Tips menjaga kebersihan alat reproduksi:

- Setelah BAB dan BAK bersihkan dengan air mengalir dari depan ke belakang
- Keringkan dengan tisu / handuk yang lembut
- Ganti pembalut setiap buang air kecil/besar atau setiap 2-4 jam sekali
- Jangan menggunakan pembalut dengan di tumpuk
- Jangan gunakan pantiliner setiap hari (jika tidak dibutuhkan jangan gunakan)
- Gunakan celana dalam berbahan katun, digantisetidaknya 2 kali sehari
- Kurangi menggunakan celana jins atau berbahan tebal lainnya
- Jangan gunakan cairan pembersih vagina khusus

2. *POST POWER SYNDROME* PADA LANSIA

(Tiara Aulia Pradina)



Post Power Syndrome adalah situasi dimana seseorang yang dulunya mempunyai kekuasaan, jabatan, penghasilan dan kehormatan namun tidak memegang hal itu lagi. Situasi ini sering terjadi ketika seorang lansia memasuki masa pensiun karena lansia sering menganggap pensiun merupakan akhir dari segalanya karena usia yang sudah tidak produktif dan tidak dibutuhkan lagi.

Lansia yang mengalami post power syndrome sering tidak menerima situasi yang ia hadapi. Pada masa lansia seseorang akan lebih sensitif terhadap stressor yang mungkin timbul baik dari dalam diri sendiri maupun dari lingkungannya dan menyebabkan penurunan kepercayaan diri dan perasaan diabaikan. Lansia juga akan mengalami penurunan produktivitas sehingga memerlukan bantuan dalam memenuhi kebutuhannya. Situasi tersebut menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan sehingga menyebabkan lansia merasa tertekan dan cemas. Perasaan tersebut juga dapat menyebabkan lansia mengalami penurunan nafsu makan dan memicu timbulnya penyakit.

Lansia yang mengalami post power syndrome ditunjukkan dengan perilaku berikut:

- Kurang bergairah dalam menjalani kehidupan

- Mudah tersinggung dan marah
- Menarik diri dari lingkungan
- Tidak mau kalah
- Merasa tidak berharga
- Suka mengkritik dan mencela orang lain
- Tidak menerima pendapat orang lain
- Suka berbicara mengenai kehebatannya di masa lalu

Untuk mencegah seorang lansia mengalami post power syndrome, diperlukan beberapa dukungan, seperti:

- **Dukungan instrumental**

Dukungan ini seperti pertolongan yang dilakukan keluarga oleh lansia misalnya mengawasi lansia minum obat, memenuhi kebutuhan makan, minum, dan tidur, dan sarana kesehatan lansia. Dengan dukungan tersebut lansia akan merasa puas melalui perhatian yang diberikan. Hal ini dapat diberikan oleh orang terdekat lansia seperti anak, menantu dan cucu.

- **Dukungan emosional**

Berupa dukungan yang diberikan untuk membantu lansia dalam menguasai emosi yang mereka rasakan. Salah satu contohnya adalah mendukung hobi lansia dengan tujuan untuk mengontrol dan mengalihkan emosi yang mereka rasakan. Contoh lainnya yaitu menjadi teman cerita bagi lansia untuk meluapkan perasaan yang ia miliki. Dukungan ini akan membuat lansia merasa nyaman dan dicintai.

- **Dukungan penilaian**

Dukungan ini berkaitan dengan pemberian yang diberikan kepada lansia seperti menghargai hasil kerja, memberi pujian, menghargai secara positif semangat yang dimiliki lansia, dan memberikan perhatian khusus kepada lansia. Pemberian hal yang demikian pada lansia membuat lansia tetap bersemangat dan lebih percaya diri karena merasa diakui ditengah lingkungannya.

- **Dukungan keluarga**

Dukungan ini dapat berupa apa saja yang hanya dapat dilakukan oleh keluarga lansia. Hal itu dapat berupa keberadaan anggota keluarga di dalam kehidupan lansia

sembari memberikan dukungan-dukungan lain yang sudah disampaikan sebelumnya.

Contoh perilaku yang dapat dilakukan berdasarkan dukungan di atas adalah:

1. Beri kesibukan baru

Salah satu penyebab lansia mengalami post power syndrome adalah karena hilangnya rutinitas di masa lalu, sehingga membuat lansia tetap aktif di beberapa kegiatan dapat mengurangi hal tersebut. Kegiatan tersebut dapat berupa olahraga ringan, aktif di kegiatan keagamaan, bermain bersama cucu.

2. Menjaga komunikasi baik

Lansia yang merasa sendiri akan lebih mudah mengalami post power syndrome, sehingga menjaga komunikasi akan membuat lansia tidak merasa sendiri.

3. Minta bantuan pihak ketiga

Jika merasa kesulitan, bisa meminta bantuan pihak lain dalam mendampingi lansia yang tengah menghadapi situasi tersebut. Salah satu contoh adalah dengan meminta bantuan dari Bina Keluarga Lansia (BKL) yang ada di lingkungan yang berkaitan dengan pemberian informasi maupun layanan konsultasi terkait lansia.

Dengan melakukan tindakan di atas, semoga dapat mengurangi risiko lansia mengalami post power syndrome agar terciptanya lansia yang sehat dan bahagia

3. DISKRIMINASI HIV/AIDS

(Sultan Bahrain Nur Jusuf)



Mendengar kata HIV/AIDS bukan sesuatu hal baru lagi untuk sebagian besar masyarakat Indonesia, berbagai media seperti TV, Media Sosial, Majalah sampai teman ataupun keluarga kita pernah menyinggung tentang HIV/AIDS. Menurut Joint United Nations Programme On HIV & AIDS (UNAIDS) pada tahun 2022, orang yang terinfeksi HIV di dunia sekitar 38,4 juta dan data dari KEMENKES sampai dengan Juni 2022 orang dengan HIV (ODHIV) di Indonesia sekitar 519.158 orang dengan kelompok usia 25-49 tahun menjadi porsi terbesar. Walaupun demikian, data menunjukkan angka ODHIV cenderung fluktuatif dari tahun ke tahun, namun dengan adanya pandemi covid-19 pasti memberikan dampak terhadap upaya eliminasi HIV/AIDS di tahun 2030. Menjadi PR besar bagi bangsa kita untuk menekan angka penularan HIV dengan harapan mampu mengurangi angka morbiditas, mortalitas sehingga berefek terhadap produktivitas ODHIV dan penurunan beban biaya kesehatan di Indonesia.



Namun dari berbagai problema yang ada tentang HIV, terbentuk stigma buruk di ruang publik yang semakin hari makin nyata dan mengakar di masyarakat kita terhadap orang dengan HIV/AIDS. Secara kultur, masyarakat Indonesia yang kita kenal begitu ramah, santun, dan hidup rukun seringkali melakukan tindakan-tindakan diskriminasi sampai intimidasi pada penderita HIV/AIDS. Tindakan perilaku amoral tersebut terkadang dilakukan oleh perorangan, kelompok bahkan sebuah institusi sekalipun. Tak khayal banyak kasus diskriminatif kepada ODHIV dilakukan oleh pihak-pihak yang sebenarnya dianggap sebagai pelindung dan pengayom bagi mereka seperti kalangan nakes / tenaga kesehatan, tokoh masyarakat dan pejabat publik. Jangan sampai penyakit yang mereka alami akan semakin sulit diobati karena perilaku diskriminatif dari masyarakat kita sendiri.

Pada akhirnya, kita tidak dapat mensimplifikasi masalah tersebut begitu saja. Dalam hal ini, pemerintah punya peranan penting bukan hanya terhadap penurunan kasus akan tetapi pengdegradasian stigma buruk bagi orang dengan HIV/AIDS. Proses edukasi yang masif kepada masyarakat tentang bagaimana penularan, pencegahan, dan pengobatan HIV itu sendiri yang didukung oleh keberpihakan regulasi serta pelayanan kesehatan yang baik sangat bermanfaat bagi penderita. Di sisi lain, kontribusi masyarakat juga sangat dibutuhkan untuk percepatan eliminasi kasus dan stigma buruk terhadap penderita di lingkungan masyarakat.



Besar harapan mereka dari republik ini adalah lingkungan yang mendukung aktivitas mereka dalam menjalankan kehidupan sosial, politik dan agama dengan baik tanpa adanya rasa diskriminasi serta intimidasi dari lingkungan sekitar. Tidak ada ruang untuk saling menyalahkan, yang ada memperbaiki diri dan mengingatkan satu sama lain. **Perlu dipahami bersama, yang kita hindari itu adalah penyakitnya bukan orangnya.**

4. KESEHATAN GIGI DAN MULUT LANSIA

(Adinda Amalia Sholeha)



Penyakit gigi dan mulut adalah penyakit yang menyerang semua kelompok usia tak terkecuali lansia. Salah satu masalah kesehatan gigi dan mulut pada lansia adalah karies (gigi berlubang) dan periodontal (sakit pada gusi). Menurut WHO, lansia adalah seseorang atau kelompok yang sudah memasuki usia 60 tahun keatas. Pada ffase lansia, umumnya identik dengan menurunnya daya tahan tubuh dan mengalami berbagai macam masalah pada aspek kesehatan. Masalah kesehatan gigi dan mulut pada lansia cenderung kurang diperhatikan dan sangat buruk karena banyak lansia tidak lagi memperhatikan dan menjaga kebersihan gigi dan mulut dengan baik. Hal ini disebabkan karena kesehatan fisiknya terganggu. Sehingga pada keadaan lanjut usia biasanya terjadi penurunan tingkat kebersihan gigi dan mulut dan juta berkurangnya gigi.



Data kesehatan dasar dalam risetnya pada tahun 2018 menyebutkan bahwa sebanyak 57% penduduk Indonesia mengalami permasalahan gigi dan mulut. Sementara

permasalahan gigi dan mulut pada kelompok usia diatas 65 tahun terjadi sebanyak 54%. Masalah kesehatan gigi dan mulut yang ramai terjadi pada lansia adalah seperti sakit gigi, kehilangan gigi, penyakit gusi, mulut kering dan sariawan. Hal ini bermula dari kurangnya kepedulian dan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan dan kebersihan gigi dan mulut.



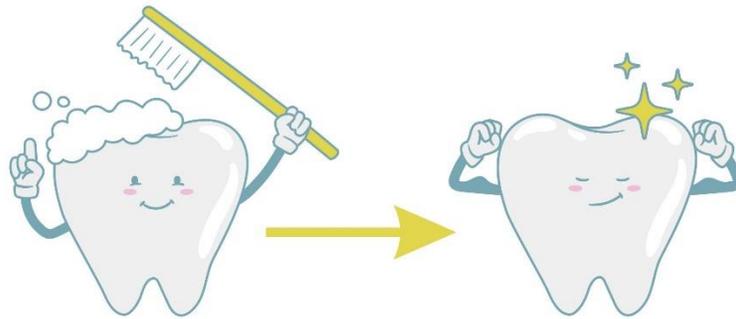
Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2015), membuktikan bahwa sebanyak 100% responden lansia memiliki indeks DMF-T (indeks untuk menilai status kesehatan gigi) dengan kategori sangat tinggi. Hasil penelitian lain yang dilakukan Nidyawati (2013) membuktikan bahwa lansia yang memiliki pengetahuan kurang lebih banyak dibandingkan yang berpengatahuan baik. Status kebersihan mulut yang buruk tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan tentang kebersihan mulut seseorang itu sendiri. Sikap dan juga tindakan menjaga kebersihan mulut juga dapat memengaruhi perilaku seseorang terhadap kebersihan mulutnya. Terdapat juga beberapa lansia yang memiliki pengetahuan yang baik tentang pentingnya menjaga kesehatan dan kebersihan gigi dan mulut namun memiliki status kebersihan mulut yang buruk.

Pada lansia, penurunan fungsi tubuh seperti penurunan muskuloskeletal (fungsi otot dan tulang), sering menjadi faktor penyebab lansia kesulitan untuk menjaga kebersihan mulut dan gigi. Lalu, berkurangnya kepadatan tulang dan perubahan struktur otot pada proses penuaan sangat bermacam-macam mulai dari penurunan jumlah dan ukuran serabut otot, peningkatan jaringan pernghubung dan jaringan lemak pada otot yang berakibat efek yang negatif.

Dampak penurunan morfologi pada otot antara lain adalah penurunan kekuatan, penuruan fleksibilitas dan penurunan fungsional otot. Pada sendipun juga mengalami

kekakuan, nyeri, keterbatasan gerak dan terganggunya aktivitas sehari-hari, salah satunya aktifitas menyikat gigi.

Salah satu upaya untuk memperbaiki kondisi kesehatan gigi dan mulut adalah menerapkan pola hidup bersih dan sehat seperti menyikat gigi secara teratur pagi hari setelah sarapan dan malam hari sebelum tidur, lansia juga dapat menyempurnakan perawatan diakhiri dengan berkumur. Selain itu, lansia juga dapat mengunjungi dokter gigi atau puskesmas terdekat untuk pemeriksaan gigi dan mulut rutin minimal 6 bulan sekali.



Adapun upaya eksternal yaitu dari tenaga medis untuk meningkatkan kesehatan gigi dan mulut lansia yaitu dengan mengadakan program pendidikan kesehatan gigi dan mulut dengan memberikan edukasi dan pemahaman mengenai kesehatan gigi dan mulut untuk mengurangi risiko penyakit gigi dan mulut pada lansia, pelayanan konseling, kontrol plak dan pemeriksaan gigi rutin. Ayooo mulai sekarang segera jaga kesehatan gigi lansia, agar tetap bisa menikmati makanan dan terhindar dari penyakit.....

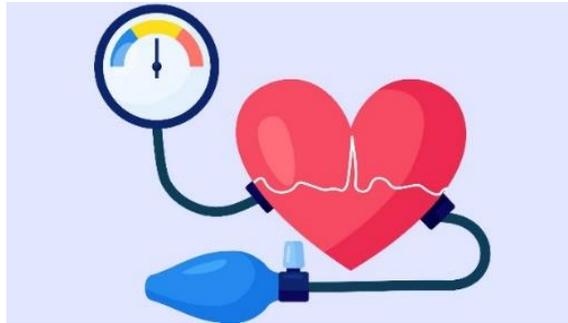
5. HIPERTENSI PADA LANSIA

(Elvira Eldysta)



Lanjut usia adalah dimana seseorang mengalami penambahan umur yang disertai dengan penurunan fungsi fisik berupa penurunan massa otot serta kekuatannya, laju denyut jantung yang maksimal, peningkatan lemak tubuh, dan penurunan fungsi otak. Seiring meningkatnya usia, terjadi perubahan dalam struktur dan fungsi pada sel, jaringan serta sistem organ. Perubahan tersebut mempengaruhi kemunduran kesehatan fisik yang pada akhirnya akan berpengaruh pada kerentanan terhadap penyakit.

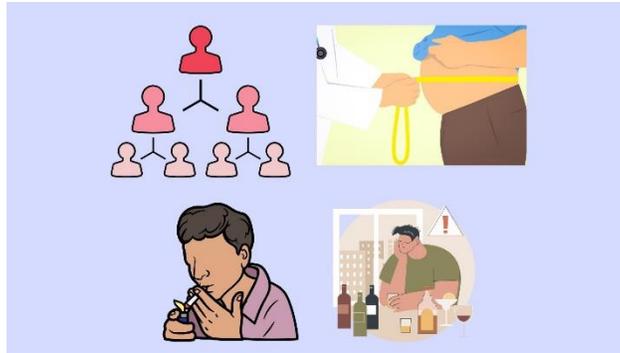
Menurut World Health Organization (WHO) dan the International Society of Hypertension (ISH), saat ini terdapat 600 juta penderita hipertensi (tekanan darah tinggi) diseluruh dunia, dan 3 juta diantaranya, meninggal dunia setiap tahunnya. WHO mencatat terdapat satu milyar orang di dunia menderita hipertensi, dua pertiga di antaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah-sedang. Kasus hipertensi akan terus meningkat tajam, diprediksi pada tahun 2025 nanti, sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara, yang sepertiga populasinya menderita hipertensi.



Hipertensi yang diderita seseorang erat kaitannya dengan tekanan sistolik dan diastolik atau keduanya secara terus menerus. Tekanan sistolik berkaitan dengan tingginya tekanan pada arteri (pembuluh darah) bila jantung berkontraksi, sedangkan tekanan darah diastolik berkaitan dengan tekanan arteri pada saat jantung relaksasi diantara dua denyut jantung. Diperkirakan 23% wanita dan 14% pria berusia lebih dari 65 tahun menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi di dunia diperkirakan sekitar 15-20%. Hipertensi lebih banyak menyerang pada golongan usia 55-64 tahun.

Penyebab hipertensi pada lanjut usia dikarenakan terjadinya perubahan perubahan pada elastisitas dinding aorta (pembuluh darah besa) menurun, katup jantung menebal dan menjadi kaku, kemampuan jantung memompa darah menurun, sehingga kontraksi dan volumenya pun ikut menurun, kehilangan elastisitas pembuluh darah karena kurang efektifitas pembuluh darah perifer untuk oksigen, meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer.

Beberapa faktor resiko yang dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi yaitu usia lanjut dan adanya riwayat tekanan darah tinggi dalam keluarga, kegemukan/obesitas, kadar garam tinggi, dan kebiasaan hidup seperti merokok dan minuman beralkohol. Selain itu juga terdapat faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi yaitu kelebihan berat badan yang diikuti dengan kurangnya berolahraga, serta mengonsumsi makanan yang berlemak dan berkadar garam tinggi.

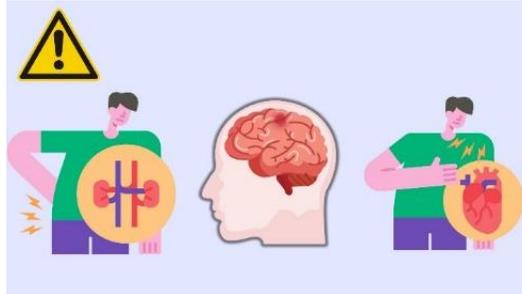


Modifikasi gaya hidup menjadi lebih sehat meliputi aktivitas fisik teratur, pengendalian berat badan, berhenti merokok, pengurangan stres, menghindari asupan alkohol yang berlebihan, diet jantung rendah, serta pengurangan asupan natrium sangat dianjurkan dalam mencegah hipertensi. Kepatuhan individu terhadap intervensi pola hidup diatas dapat dijadikan salah satu cara pencegahan tekanan darah). Terapi meditasi transendental, terapi relaksasi otot progresif, yoga, Taiichi dan biofeedback juga memiliki peran penting dalam pencegahan hipertensi. Teknik ini telah terbukti menurunkan tekanan darah. Hal ini karena saraf simpatis lebih dominan dalam respon relaksasi, yaitu merelaksasikan saraf yang tegang. Saat tubuh memberikan respon relaksasi, maka detak jantung terhambat sehingga terdapat keefektifan dalam memompa darah keseluruh tubuh dan tekanan darah rendah

Dukungan sosial serta fungsi keluarga juga memegang peranan yang penting dalam upaya manajemen pencegahan tekanan darah, dari adanya peran dari orang-orang terdekat membuat lansia memiliki rasa aman nyaman dan percaya diri dalam kehidupannya dan berpengaruh pada pola pikir yang sehat dan mempengaruhi kepatuhan dalam kualitas hidup yang baik

Terdapat banyak kejadian di masyarakat, bahwa seseorang dengan pemahaman yang kurang terhadap manajemen diri mengenai tekanan darah tinggi berpengaruh dalam tingkat kepatuhan. Diperlukan mengontrol secara rutin kepatuhan individu terhadap tekanan darah sehingga dapat mengurangi resiko dan meningkatkan kualitas hidup pada lansia. Namun, untuk melakukan hal tersebut dibutuhkan dukungan sosial dari orang-orang sekitar seperti keluarga pelayanan kesehatan ataupun individu itu sendiri. Dorongan yang muncul dapat memicu individu patuh terhadap tatalaksana pencegahan

tekanan darah tinggi. Tata laksana diri yang tepat bakal sangat berpengaruh terhadap kedisiplinan lansia dalam meningkatkan kesehatannya.



Waspadalah, tekanan darah tinggi atau hipertensi pada lansia yang tidak ditangani bisa menyebabkan stroke, penyakit jantung, dan penyakit ginjal.

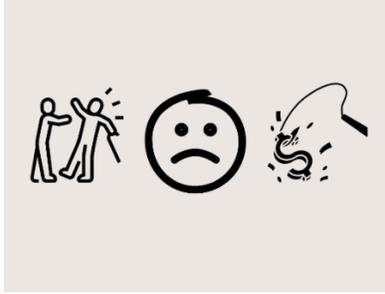
6. LANSIA DAN KEKERASAN

(Maya Trisiswati)



Jika mendengar kata lansia (lanjut usia) mungkin kita langsung membayangkan seseorang yang tua renta, tidak berdaya sehingga seringkali tidak mampu untuk memenuhi kebutuhannya sehari-hari. Lansia yang didefinisikan sebagai seseorang yang berusia 60 tahun keatas secara nyata memang seringkali seperti apa yang dibayangkan diatas. Hal tersebut memang terjadi secara almhiah karena memang banyak fungsi-fungsi organ tubuh yang sudah menurun fungsinya. Bisa dibayangkan bagaimana jadinya jika lansia mengalami kekerasan, tentu lansia akan semakin terpuruk kesehatannya, baik kesehatan fisik maupun mentalnya.

Kenyataan membuktikan bahwa banyak yang mengalami kekerasan dari orang lain yang seringkali berasal dari orang-orang yang mereka percaya. Berbagai jenis kekerasan bisa dialami lansia, bahkan bisa saja seorang lansia alami dua jenis atau lebih kekerasan. Jenis kekerasan yang bisa dialami lansia adalah kekerasan fisik, emosional, seksual, penelantaran, eksploitasi termasuk penipuan.



Kekerasan pada lansia terjadi karena lansia lemah fisik, tidak / kurang mampu mengurus diri sendiri, tidak bisa membela diri, masyarakat individualistik, ketahanan keluarga rendah dan kampanye / program sayangi lansia kurang. Gejala seringkali terlihat dari lansia yang mengalami kekerasan adalah terjadinya perubahan perilaku atau kepribadian pada lansia, kehilangan berat badan, tanda-tanda malnutrisi (kekurangan nutrisi), dehidrasi, adanya kecemasan fisik yang kotorsampai depresi. Lanisa juga bisa merasakan putusnya harapan hidup dan adanya keinginan untuk bunuh diri. Jika kekerasan terjadi secara fiisk maka bisa terlihat tanda-tanda trauma fisik yang sering dibarengi juga kondisi fisik yang kotor. Lansia yang mengalami kekerasan oleh pengasuh atau perawatnya bisa ditandai dnegan adanya ketegangan dan adu argumentasi yang sering terjadi diantara keduanya.

Secara ekonomi beberapa contoh kekerasan pada lansia seperti penarikan uang secara signifikan dari rekening lansia, perubahan mendadak pada kondisi keuangan, kehilangan uang atau barang di rumah lansia, tagihan yang belum terbayarkan, kurang perawatan medis, meskipun lansia tersebut memiliki cukup uang, pembelian barang yang tidak perlu yang menggunakan uang lansia.

Kekerasan seksual juga bisa dialami lansia terutama pada lansia perempuan, hal-hal yang harus diperhatikan pada lansia yang mengalami kekerasan seksual adalah luka pada payudara atau daerah genital (kemaluan) infeksi genital, perdarahan pada vagina atau anus, menemukan pakaian yang robek atau tidak berpakaian.



Kekerasan pada lansia terjadi karena lansia lemah fisik, tidak / kurang mampu mengurus diri sendiri, tidak bisa membela diri, masyarakat individualistik, ketahanan keluarga rendah dan kampanye / program sayangi lansia kurang. Gejala seringkali terlihat dari lansia yang mengalami kekerasan adalah terjadinya perubahan perilaku atau kepribadian pada lansia, kehilangan berat badan, tanda-tanda malnutrisi (kekurangan nutrisi), dehidrasi, adanya kecemasan fisik yang kotersampai depresi. Lanisa juga bisa merasakan putusnya harapan hidup dan adanya keinginan untuk bunuh diri. Jika kekerasan terjadi secara fiisk maka bisa terlihat tanda-tanda trauma fisik yang sering dibarengi juga kondisi fisik yang kotor. Lansia yang mengalami kekerasan oleh pengasuh atau perawatnya bisa ditandai dnegan adanya ketegangan dan adu argumentasi yang sering terjadi diantara keduanya.

Secara ekonomi beberapa contoh kekerasan pada lansia seperti penarikan uang secara signifikan dari rekening lansia, perubahan mendadak pada kondisi keuangan, kehilangan uang atau barang di rumah lansia, tagihan yang belum terbayarkan, kurang perawatan medis, meskipun lansia tersebut memiliki cukup uang, pembelian barang yang tidak perlu yang menggunakan uang lansia.

Kekerasan seksual juga bisa dialami lansia terutama pada lansia perempuan, hal-hal yang harus diperhatikan pada lansia yang mengalami kekerasan seksual adalah luka pada payudara atau daerah genital (kemaluan) infeksi genital, perdarahan pada vagina atau anus, menemukan pakaian yang robek atau tidak berpakaian.



Ayooo, mulai dari sekarang sayangi dan lindungi lansia, jauhkan lansia dari kekerasan, lansia bahagia dan tangguh

7. MENGHADAPI LANSIA YANG PIKUN

(Adinda Amalia Sholeha)



Merawat lansia yang dalam bahasa awam ‘pikun’ atau dalam istilah medis dikenal dengan demensia, memang bukan hal yang mudah. Berkurangnya kemampuan kognitif, fisik, dan fungsional mereka, seringkali membuat pendamping yang merawat (keluarga, perawat, dan lain-lain) merasa lelah, mudah tersinggung, dan putus asa. Hal tersebut adalah suatu hal normal dalam fase lansia sehingga pendamping tidak perlu khawatir. Karena ada beberapa cara merawat pasien lansia yang menderita demensia dengan baik dan tidak merugikan baik lansia maupun pendampingnya.

Demensia adalah suatu kondisi menurunnya cara berpikir dan daya ingat seseorang yang biasanya terjadi pada lansia (65 tahun keatas). Kondisi ini dapat mengganggu penderita mulai dari gaya hidup, aktivitas sehari-hari, hingga kemampuan bersosialisasi penderitanya.

Namun, pada dasarnya demensia bukanlah suatu penyakit melainkan berbagai macam gejala yang memengaruhi fungsi otak dalam berpikir, mengingat, berbicara, hingga berperilaku. Tingkat keparahan demensia dimulai dari ringan sampai berat. Kondisi ini bersifat kontinu yang artinya dari waktu ke waktu dapat berkembang menjadi semakin buruk. Faktor genetik juga cukup berperan sebagai salah satu faktor risiko terjadinya demensia.

Penyebab demensia adalah kerusakan pada sel-sel saraf otak, maka gangguan fungsi otak ini dapat muncul tergantung dari area otak yang terdampak. Selain itu, berkurangnya aliran darah dalam pembuluh darah otak yang dipicu oleh stroke, infeksi katup jantung, atau gangguan pembuluh darah juga merupakan faktor penyebab demensia.

Faktor-faktor yang dapat meningkatkan risiko demensia pada lansia adalah memiliki keluarga dengan riwayat demensia, kebiasaan merokok, pola makan tidak sehat, jarang berolahraga, kebiasaan mengonsumsi minuman beralkohol. Sebelum gejala semakin parah, bawalah lansia ke dokter. Pendamping lansia penderita demensia dapat merawat lansia secara mandiri antara lain dengan:

1. Ciptakan lingkungan yang aman dan nyaman

Perubahan perilaku pada penderita demensia muncul karena memiliki pemicu seperti rasa takut, bosan atau suara keras. Pendamping perlu mengenali pemicu tersebut dan membuat lingkungan senyaman mungkin untuk mengurangi risiko perubahan perilaku tersebut. Misalnya, ajak mereka ke suatu kegiatan agar tidak bosan, atau tenangkan mereka dengan musik lembut. Ketika ada perubahan perilaku, pendamping harus memahami bahwa itu disebabkan oleh gangguan saraf. Jadi tidak ada gunanya memberitahunya jika yang dia lakukan itu salah atau aneh. Pendamping dapat mengatasi hal ini dengan membuat lingkungan rumah lebih aman dan nyaman untuk meminimalkan cedera saat perilaku di luar kendali. Contohnya, mengunci lemari yang mengandung zat berbahaya seperti obat-obatan, menghindari benda-benda yang bisa membuatnya jatuh, menjauhkan korek api, dll.

2. Temukan cara yang tepat untuk berkomunikasi

Kesulitan berkomunikasi dengan pasien demensia dapat membuat pendamping dan pasien frustrasi. Itu sebabnya pendamping perlu menemukan cara komunikasi yang lebih efektif saat merawat penderita demensia. Beberapa tips berkomunikasi seperti menggunakan kalimat yang pendek dan kata-kata sederhana, kontak mata dengan tenang dan menegedepankan sabar perlu dilakukan.

3. Membantu mengobati gejala

Penderita demensia sering kebingungan dan ada masalah ingatan jangka pendek. Buatlah rutinitas sehari-hari untuk aktivitas sederhana seperti berenang, makan, atau pergi ke dokter.

4. Diskusikan peristiwa terkini secara teratur.

Dorong mereka untuk menerapkan gaya hidup sehat, seperti berolahraga, mengelola stress, mengonsumsi makanan sehat, dan tetap aktif secara sosial, dapat membantu meningkatkan kesehatan otak.

5. Mendapatkan bantuan

Mintalah bantuan anggota keluarga lain, teman atau seseorang yang dapat mempermudah pekerjaan pendamping. Orang lain dapat membantu membersihkan rumah atau melakukan tugas lain saat pendamping merawat penderita demensia. Orang lain juga dapat bergantian merawat penderita demensia, sehingga pendamping dapat beristirahat atau melakukan aktivitas lain.

6. Pendamping tidak melupakan kebutuhannya sendiri

Pendamping dapat meluangkan waktu untuk mengurus diri sendiri dan penuhi kebutuhan fisik dan mental dengan cara melakukan aktivitas yang disukainya dan juga sebaiknya luangkan waktu untuk berolahraga.

Mari sama-sama bantu lansia yang mengalami demensia!

8. KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA

(Elvira Eldysta)



Seksualitas dan kesehatan reproduksi remaja didefinisikan sebagai keadaan sejahtera fisik dan psikis seorang remaja, termasuk keadaan terbebas dari kehamilan yang tak dikehendaki, aborsi yang tidak aman, penyakit menular seksual (PMS) termasuk HIV/AIDS, serta semua bentuk kekerasan dan pemaksaan seksual (FCI, 2000).

Masa remaja adalah masa transisi antara masa kanak-kanak dengan dewasa dan relatif belum mencapai tahap kematangan mental dan sosial sehingga mereka harus menghadapi tekanan- tekanan emosi dan sosial yang saling bertentangan. Banyak sekali life events yang akan terjadi yang tidak saja akan menentukan kehidupan masa dewasa tetapi juga kualitas hidup generasi berikutnya sehingga menempatkan masa ini sebagai masa kritis.

Di negara-negara berkembang masa transisi ini berlangsung sangat cepat. Bahkan usia saat berhubungan seks pertama ternyata selalu lebih muda daripada usia ideal menikah (Kiragu, 1995:10, dikutip dari Iskandar, 1997).

Pengaruh informasi global (paparan media audio-visual) yang semakin mudah diakses justru memancing anak dan remaja untuk mengadaptasi kebiasaan-kebiasaan tidak sehat seperti merokok, minum minuman berakohol, penyalahgunaan obat dan suntikan terlarang, perkelahian antar-remaja atau tawuran (Iskandar, 1997). Pada akhirnya, secara kumulatif kebiasaan-kebiasaantersebut akan mempercepat usia awal

seksual aktif serta mengantarkan mereka pada kebiasaan berperilaku seksual yang berisiko tinggi, karena kebanyakan remaja tidak memiliki pengetahuan yang akurat mengenai kesehatan reproduksi dan seksualitas serta tidak memiliki akses terhadap informasi dan pelayanan kesehatan reproduksi, termasuk kontrasepsi.

Kebutuhan dan jenis risiko kesehatanreproduksi yang dihadapi remaja mempunyai ciri yang berbeda dari anak-anak ataupun orang dewasa. Jenis risiko kesehatan reproduksi yang harus dihadapi remaja antara lain adalah kehamilan, aborsi, penyakit menular seksual (PMS), ke-kerasanseksual, serta masalah keterbatasan akses terhadap informasi dan pelayanan kesehatan. Risiko inidipe-ngaruhi oleh berbagai faktor yang saling berhubungan, yaitu tuntutan untuk kawin muda danhubungan seksual, akses terhadap pendidikan dan pekerjaan, ketidaksetaraan jender, kekerasan seksual dan pengaruh media massa maupun gaya hidup.

Khusus bagi remaja putri, mereka kekurangan informasi dasar mengenai keterampilan menegosiasikan hubungan seksual dengan pasangannya. Mereka juga memiliki kesempatan yang lebih kecil untuk mendapatkan pendidikan formal dan pekerjaan yang pada akhirnya akan mempengaruhi kemampuan pengambilan keputusan dan pemberdayaan mereka untuk menunda perkawinan dan kehamilan serta mencegah kehamilan yang tidak dikehendaki (FCI, 2000).Bahkan pada remaja putri di pedesaan, haid pertama biasanya akan segera diikuti dengan perkawinan yang menempatkan mereka padarisiko kehamilan dan persalinan dini (Hanum, 1997:2-3).

Kadangkala pencetus perilaku atau kebiasaan tidak sehat pada remaja justru adalah akibat ketidak-harmonisan hubungan ayah-ibu, sikap orangtua yang menabukan pertanyaan anak/remaja tentang fungsi/proses reproduksi dan penyebab rangsangan seksualitas (libido), serta frekuensi tindak kekerasan anak (child physical abuse).

Mereka cenderung merasa risih dan tidak mampu untuk memberikan informasi yang memadai mengenai alat reproduksi dan proses reproduksi tersebut. Karenanya, mudah timbul rasa takut di kalangan orangtua dan guru, bahwa pendidikan yang menyentuh isu perkembangan organ reproduksi dan fungsinya justru malah mendorong remaja untuk melakukan hubungan sekspranikah (Iskandar, 1997).

Kondisi lingkungan sekolah, pengaruh teman, ketidaksiapan guru untuk memberikan pendidikan kesehatan reproduksi, dan kondisi tindak kekerasan sekitar rumah tempat tinggal juga berpengaruh (O'Keefe, 1997: 368-376).

Remaja yang tidak mampu nyai tempat tinggal tetap dan tidak mendapatkan perlindungan dan kasih sayang orang tua, memiliki lebih banyak lagi faktor-faktor yang berkontribusi, seperti: rasa kekuatiran dan ketakutan yang terus menerus, paparan ancaman sesama remaja jalanan, pemerasan, penganiayaan serta tindak kekerasan lainnya, pelecehan seksual dan perkosaan (Kipkeet al., 1997:360-367). Para remaja ini berisiko terpapar pengaruh lingkungan yang tidak sehat, termasuk penyalahgunaan obat, minuman beralkohol, tindakan kriminalitas, serta prostitusi (Iskandar, 1997).

Pilihan dan keputusan yang diambil seorang remaja sangat tergantung kepada kualitas dan kuantitas informasi yang mereka miliki, serta ketersediaan pelayanan dan kebijakan yang spesifik untuk mereka, baik formal maupun informal (Pachauri, 1997).

Sebagai langkah awal pencegahan, peningkatan pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi harus ditunjang dengan materi komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) yang tegas tentang penyebab dan konsekuensi perilaku seksual, apa yang harus dilakukan dan dilengkapi dengan informasi mengenai sarana pelayanan yang bersedia menolong seandainya telah terjadi kehamilan yang tidak diinginkan atau tertular ISR/PMS. Hingga saat ini, informasi tentang kesehatan reproduksi disebarluaskan dengan pesan-pesan yang samar dan tidak fokus, terutama bila mengarah pada perilaku seksual (Iskandar, 1997).

Di segi pelayanan kesehatan, pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak serta Keluarga Berencana di Indonesia hanya dirancang untuk perempuan yang telah menikah, tidak untuk remaja. Petugas kesehatan pun belum dibekali dengan keterampilan untuk melayani kebutuhan kesehatan reproduksi para remaja (Iskandar, 1997).

Jumlah fasilitas kesehatan reproduksi yang menyeluruh untuk remaja sangat terbatas. Kalaupun ada, pemanfaatannya relatif terbatas pada remaja dengan masalah kehamilan atau persalinan tidak direncanakan. Keprihatinan akan jaminan kerahasiaan (privacy) atau kemampuan membayar, dankenyataan atau persepsi remaja terhadap sikap tidak senang yang ditunjukkan oleh pihak petugas kesehatan, semakin membatasi akses

pelayanan lebih jauh, meski pelayanan itu ada. Di samping itu, terdapat pula hambatan legal yang berkaitan dengan pemberian pelayanan dan informasi kepada kelompok remaja (Outlook, 2000).

Karena kondisinya, remaja merupakan kelompok sasaran pelayanan yang mengutamakan privacy dan confidentiality (Senderowitz, 1997a:10). Hal ini menjadi penyulit, mengingat sistem pelayanan kesehatan dasar di Indonesia masih belum menempatkan kedua hal ini sebagai prioritas dalam upaya perbaikan kualitas pelayanan yang berorientasi pada klien.

Sebuah survei terbaru terhadap 8084 remaja laki-laki dan remaja putri usia 15-24 tahun di 20 kabupaten pada empat propinsi (Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur dan Lampung) menemukan 46,2% remaja masih menganggap bahwa perempuan tidak akan hamil hanya dengan sekali melakukan hubungan seks. Kesalahan persepsi ini sebagian besar diyakini oleh remaja laki-laki (49,7%) dibandingkan pada remaja putri (42,3%) (LDFEUI & NFPCB, 1999a:92).

Dari survei yang sama juga didapatkan bahwa hanya 19,2% remaja yang menyadari peningkatan risiko untuk tertular PMS bila memiliki pasangan seksual lebih dari satu. 51% mengira bahwa mereka akan berisiko tertular HIV hanya bila berhubungan seks dengan pekerja seks komersial (PSK) (LDFEUI & NFPCB, 1999b:14).

Remaja seringkali merasa tidak nyaman atau tabu untuk membicarakan masalah seksualitas dan kesehatan reproduksinya. Akan tetapi karena faktor keingintahuannya mereka akan berusaha untuk mendapatkan informasi ini. Seringkali remaja merasa bahwa orang tuanya menolak membicarakan masalah seks sehingga mereka kemudian mencari alternatif sumber informasi lain seperti teman atau media massa.

Kebanyak orang tua memang tidak termotivasi untuk memberikan informasi mengenai seks dan kesehatan reproduksi kepada remaja sebab mereka takut hal itu justru akan meningkatkan terjadinya hubungan seks pra-nikah. Padahal, anak yang mendapatkan pendidikan seks dari orangtua atau sekolah cenderung berperilaku seks yang lebih baik daripada anak yang mendapatkannya dari orang lain (Hurlock, 1972 dikutip dari Iskandar, 1997).

Keengganan para orang tua untuk memberikan informasi kesehatan reproduksi dan seksualitas juga disebabkan oleh rasa rendah diri karena rendahnya pengetahuan mereka mengenai kesehatan reproduksi (pendidikan seks). Hasil pre-test materi dasar Reproduksi Sehat Anak dan Remaja (RSAR) di Jakarta Timur (perkotaan) dan Lembang (pedesaan) menunjukkan bahwa apabila orangtua merasa memiliki pengetahuan yang cukup mendalam tentang kesehatan reproduksi, mereka lebih yakin dan tidak merasa canggung untuk membicarakan topik yang berhubungan dengan masalah seks (Iskandar, 1997:3). Hambatan utama adalah justru bagaimana mengatasi pandangan bahwa segala sesuatu yang berbau seks adalah tabu untuk dibicarakan oleh orang yang belum menikah (Iskandar, 1997:1).

Responden survei remaja di empat propinsi yang dilakukan pada tahun 1998 memperlihatkan sikap yang sedikit berbeda dalam memandang hubungan seks di luar nikah. Ada 2,2% responden setuju apabila laki-laki berhubungan seks sebelum menikah. Angka ini menurun menjadi 1% bila ditanyasikap mereka terhadap perempuan yang berhubungan seks sebelum menikah. Jika hubungan seks dilakukan oleh dua orang yang saling mencintai, maka responden yang setuju menjadi 8,6%. Jika mereka berencana untuk menikah, responden yang setuju kembali bertambah menjadi 12,5% (LDFEUI & NFPCB, 1999a:96-97).

Sebuah studi yang dilakukan LDFEUI di 13 propinsi di Indonesia (Hatmadji dan Rochani, 1993) menemukan bahwa sebagian besar responden setuju bahwa pengetahuan mengenai kontrasepsi sudah harus dimiliki sebelum menikah.

Survei remaja di empat propinsi kembali melaporkan bahwa ada 2,9% remaja yang telah seksual aktif. Persentase remaja yang telah mempraktikkan seks pra-nikah terdiri dari 3,4% remaja putra dan 2,3% remaja putri (LDFEUI & NFPCB, 1999:101). Sebuah survei terhadap pelajar SMU di Manado, melaporkan persentase yang lebih tinggi, yaitu 20% pada remaja putra dan 6% pada remaja putri (Utomo, dkk., 1998).

Sebuah studi di Bali menemukan bahwa 4,4% remaja putri di perkotaan telah seksual aktif. Studi di Jawa Barat menemukan perbedaan antara remaja putri di perkotaan dan pedesaan yang telah seksual aktif yaitu berturut-turut 1,3% dan 1,4% (Kristanti & Depkes, 1996: Tabel 8b).

Sebuah studi kualitatif di perkotaan Banjarmasin dan pedesaan Mandi air melaporkan bahwa interval 8-10 tahun adalah rata-rata jarak antara usia pertama kali berhubungan seks dan usia padasaat menikah pada remaja putra, sedangkan pada remaja putri interval tersebut adalah 4-6 tahun (Saifuddin dkk, 1997:78).

Tentu saja angka-angka tersebut belum tentu menggambarkan kejadian yang sebenarnya, mengingat masalah seksualitas termasuk masalah sensitif sehingga tidak setiap orang bersedia mengungkapkan keadaan yang sebenarnya. Oleh karena itu, tidaklah mengejutkan apabila angka sebenarnya jauh lebih besar daripada yang dilaporkan

9. MENGENDALIKAN DIABETES PADA LANSIA

(Adinda Amalia Sholeha)



Diabetes adalah penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah. Kondisi ini dapat menimbulkan berbagai macam gangguan pada organ tubuh. Diabetes yang tidak dikontrol dan diobati dengan baik, dapat menyebabkan berbagai komplikasi kesehatan. Diabetes tidak memandang bulu, siapapun bisa terkena diabetes. Walaupun diabetes dapat terjadi pada siapapun, penyakit ini lebih sering terjadi pada orang tua atau lansia. Hal ini disebabkan karena pada lansia sering terjadi kebiasaan pola makan yang tidak sehat dan kurang olahraga. Oleh karena itu, lansia sangat rentan terhadap diabetes tipe 2. Faktor selain pola makan yang tidak sehat dan kurangnya olahraga, adalah usia. Pada umumnya, seiring bertambahnya usia, fungsi tubuh semakin menurun sehingga lansia lebih rentan terhadap berbagai gangguan kesehatan seperti diabetes.

Diabetes terdiri dari dua jenis diabetes yang berbeda, diabetes tipe 1 dan diabetes tipe 2. Secara umum, lansia lebih rentan terhadap diabetes tipe 2. Dengan bertambahnya usia, tubuh bereaksi kurang sensitif terhadap insulin atau kadar gula. Kondisi ini menyebabkan insulin yang diproduksi tubuh tidak berfungsi dengan baik. Selain itu, aktivitas fisik yang menurun seiring bertambahnya usia juga dapat meningkatkan risiko terkena diabetes tipe 2.

Bagaimana jika lansia sudah terdiagnosis menderita diabetes? Diabetes dapat menyebabkan berbagai gejala pada lansia, seperti kelelahan, rasa haus yang meningkat, penurunan berat badan, dan kesulitan buang air kecil. Sebelum mengalami gejala diabetes, lansia sebaiknya segera memeriksakan kesehatannya.

Bagi yang sudah mengalami diabetes ada beberapa cara untuk mengelolanya agar diabetes tetap terkendali. Langkah pertama, patuhi diet yang tepat. Lansia yang didiagnosis menderita diabetes harus memperhatikan pola makannya. Pemilihan nutrisi yang tepat adalah salah satu cara untuk mengelola diabetes pada lansia. Memperbanyak konsumsi sayuran, buah-buahan, serat, biji-bijian, daging tanpa lemak, dan lemak tak jenuh. Sebaliknya, batasi asupan makanan tinggi gula atau pemanis buatan, lemak jenuh, dan karbohidrat sederhana. Selain pemilihan jenis makanan tertentu, mengetahui berapa banyak dan kapan waktu yang tepat bagi lansia untuk makan penting untuk menjaga kesehatan optimalnya.

Langkah kedua, lakukan aktivitas fisik sederhana. Lansia dapat melakukan berbagai aktivitas sederhana di rumah, seperti berjalan-jalan di sekitar rumah atau membersihkan rumah. Apabila kebugaran lansia masih optimal, lansia dapat memilih jenis olahraga yang ringan seperti berjalan, berlari, bersepeda, atau aerobic. Selain dapat mengontrol gula darah, olahraga teratur juga dapat membantu lansia menjaga kestabilan berat badan dan terhindar dari obesitas. Sebab, obesitas (kelebihan berat badan) termasuk salah satu penyebab diabetes pada lansia. Jangan lupa untuk selalu menemani lansia saat melakukan aktivitas fisik atau olahraga agar terhindar dari cedera.

Langkah selanjutnya lakukan pengecekan kadar glukosa secara rutin dan minum obat yang baik. Pastikan lansia rutin mengonsumsi obat-obatan yang dianjurkan dokter meski merasa sehat. Dengan cara ini, kadar gula darah dapat dikontrol dengan baik. Lakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dan jangan lupa terapkan pola hidup sehat. Pastikan lansia menjalani gaya hidup sehat dengan berhenti merokok, memperbanyak waktu tidur dan istirahat, serta banyak minum air putih untuk membantu pengelolaan diabetes pada lansia. Untuk pendamping yang merawat lansia (keluarga, perawat, dan lain-lain), jangan lupa untuk selalu mendampingi lansia dan berikan dukungan secara

langsung agar kondisi kesehatan fisik dan mental tetap dalam kondisi yang optimal. Ayo, cegah diabetes pada lansia!

10. AYO, AKTIFKAN PIKIRAN AGAR PIKUN TIDAK MUDAH DATANG

(Adinda Amalia Sholeha)



Pikun adalah istilah untuk keadaan dimana kemampuan kerja otak menurun yang ditandai dengan kesulitan berbahasa, mudah lupa, lambat dalam berpikir yang banyak terjadi pada lansia yang berusia 65 tahun keatas, meskipun tidak menutup kemungkinan orang yang berusia dibawahnya juga mengalami hal serupa. Hal ini disebabkan karena pada lansia banyak hal yang dapat memicu kondisi pikun atau yang dalam istilah medis dikenal dengan “demensia”, antara lain, karena penyakit alzheimer, demensia vascular, penyakit stroke, cedera kepala, kekurangan zat besi. Dokter dapat mendiagnosis pikun berdasarkan riwayat medis yang meliputi pemeriksaan fisik, tes laboratorium, dan perubahan karakteristik dalam berpikir serta perilaku sehari-hari.

Pada fase lansia, menjaga pola makan sehat dan seimbang untuk mendapatkan zat besi yang cukup sangat penting. Selain itu, ada beberapa cara lain yang dapat dilakukan untuk membantu mengatasi ataupun mencegah pikun pada lansia seperti:

a. Aktif bersosialisasi

Sebuah studi menunjukkan bahwa aktif bersosialisasi di usia senja dapat menjadi cara mencegah pikun. Ketika bertemu dengan orang lain yang seusia, kemampuan kognitif otak akan terus terpakai dan terasah sehingga ketajaman berpikir dapat terus terpelihara. Semakin sering, berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang

lain, semakin baik pula kemampuan berpikir dan daya ingat di usia lanjut. Tidak hanya lansia, cara ini juga dapat dilakukan sedari dini oleh kalangan muda.



b. Olahraga teratur

Rajin berolahraga juga merupakan cara mencegah pikun. Olahraga dapat membuat aliran darah lancar, maka suplai oksigen juga akan lebih baik sehingga otak dapat bekerja seperti yang seharusnya dan kepikunan dapat diminimalkan. Namun, yang terpenting perlu diingat adalah, jangan sampai memaksa lansia untuk melakukan kegiatan fisik lebih lama daripada yang mereka sanggup, karena yang terpenting bukan masalah pada durasinya, melainkan kontinuitasnya.



c. Menghindari makanan tinggi kolesterol

Lemak yang menumpuk di dalam tubuh dapat memicu terjadinya penyempitan pembuluh darah yang menyebabkan peredaran darah tidak lancar dan suplai oksigen ke otak jadi terganggu. Padahal, seiring bertambahnya usia, metabolisme tubuh menurun. Maka, memilih makanan yang sehat dan rendah lemak semakin disarankan.



d. Tidak mengonsumsi alcohol dan rokok

Dengan menerapkan gaya hidup yang sehat dan tidak mengonsumsi alcohol dan rokok, WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) menyarankan untuk membatasi jumlah asupan minuman beralkohol dan rokok sebagai upaya untuk mencegah pikun.



e. Mengonsumsi suplemen dan multivitamin lengkap

Hal ini bertujuan untuk membantu mendukung pemenuhan gizi sehari-hari. Namun, tentu saja suplemen yang dipilih tidak boleh sembarangan mengingat kondisi tubuh lansia yang rentan. Suplemen yang dikonsumsi contohnya adalah yang berisi vitamin B kompleks, vitamin C, zat besi, kalsium, mangan, dan zinc, dan tentunya dengan takaran yang sesuai.



Mulai sekarang ayo kita aktifkan pikiran agar pikun tidak mudah datang

11. TIPS MENGATASI GANGGUAN TIDUR PADA LANSIA

(Adinda Amalia Sholeha)



Gangguan tidur atau insomnia pada lansia adalah suatu proses yang normal dikarenakan berkaitan dengan proses penuaan, kondisi mental, dan kesehatan yang membuat kesulitan memulai atau mempertahankan tidur. Tidak hanya lansia, populasi umum juga sering mengalami insomnia. Namun, banyaknya kasus insomnia sendiri cenderung semakin meningkat pada lansia, karena hal tersebut berhubungan dengan bertambahnya usia ditambah dengan penyebab lainnya.

Penyebab tersebut antara lain:

- a. Stres:
- b. Kecemasan dan depresi:
- c. Obat-obatan:
- d. Kafein, nikotin, dan alcohol:
- e. Kondisi medis:
- f. Perubahan lingkungan dan jadwal kerja:

Adapun gejala insomnia, antara lain:

- a. Kesulitan tidur pada waktu normal, disebabkan karena kecemasan (ansietas) atau faktor lain
- b. Kesulitan untuk mempertahankan tidur atau sering terbangun dari tidur lalu sulit untuk tidur kembali
- c. Terbangun lebih cepat di pagi hari

Jika lansia mengalami insomnia, maka dianjurkan untuk memeriksa kondisi kesehatan ke pelayanan kesehatan agar dapat penanganan segera. Terapi penanganan insomnia ada 2 jenis yaitu terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi Non-Farmakologis lebih ditekankan kepada terapi perilaku, sementara terapi Farmakologis lebih kepada pemberian obat-obatan.



Terapi Non-Farmakologis:

- a. Stimulus control: Melalui metode ini pasien didukasi untuk menggunakan tempat tidur hanya untuk tidur, bukan untuk membaca atau menonton TV
- b. Sleep restriction: Terapi ini bertujuan untuk mengurangi frekuensi tidur dan meningkatkan efisiensi tidur dengan mengedukasi pasien untuk tidak tidur terlalu lama dengan mengurangi frekuensi berada di tempat tidur
- c. Sleep hygiene: Terapi ini bertujuan untuk mengubah pola hidup pasien dan lingkungannya untuk meningkatkan kualitas tidur
- d. Terapi relaksasi: Meliputi relaksasi otot, latihan pernafasan diafragma, yoga, atau meditasi. Tujuan terapi ini adalah mencegah agar lansia tidak mudah terjaga di malam hari saat tidur.
- e. Terapi Perilaku Kognitif: Bertujuan untuk mengubah kepercayaan tidur yang maladaptif menjadi adaptif agar mudah terlelap.

Terapi Farmakologi:

- a. Obat sedative-hipnotik: bekerja di otak untuk menyebabkan rasa mengantuk.

- b. Benzodiazepine: bertujuan untuk menimbulkan rasa tenang, relaksasi otot, menurunkan tingkat kecemasan.
- c. Suvorexant: obat ini bekerja di otak untuk menghalangi zat kimia otak yang disebut orexin yang membuat seseorang terjaga.
- d. Melatonin: merupakan hormone yang tidak begitu membantu pada kebanyakan orang yang memiliki insomnia kecuali pada orang dengan sindrom fase tidur tertunda

Pemakaian terapi Farmakologi dengan obat-obatnya ini tentu harus dengan resep dan dosis yang dianjurkan dokter untuk lansia. Ayo tingkatkan kualitas lansia dengan mencegah lansia dari gangguan tidurnya



12. PERNIKAHAN DINI BISA MENJADI FAKTOR PENYEBAB STUNTING

(Maya Trisiswati)

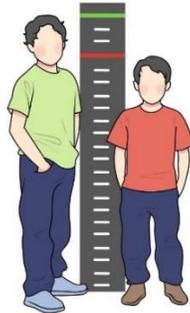


Pernikahan dini adalah Pernikahan yang dilakukan dengan salah satu atau kedua pasangan yang memiliki usia dibawah aturan yang berlaku. Menurut aturan yang berlaku , Undang-Undang no 16 tahun 2019 tentang Perkawinan (Perubahan UU no 1 /1974) usia diizinkan menikah laki-laki dan perempuan 19 tahun. Jadi ketika salah satu pasangan atau kedua pasangan dibawah usia 19 tahun maka disebut sebagai pernikahan dini atau pernikahan anak. Disebut pernikahan anak karena menurut Undang_Undang Perlindungan anaka, yang disebut anak adalah 18 tahun ke bawah. Jika tetap ingin menikah maka diharuskan meminta dispensasi kawin diberikan Badan Peradilan Agama.

Mengapa harus menunggu setelah 19 tahun baru boleh menikah? Jawabannya adalah untuk memasuki kehidupan berkeluarga maka diperlukan persiapan baik fisik, psikis dan sosial. Teori dan pengalaman membuktikan bahwa kerentanan keluarga untuk mengalami perceraian dan sulit membangun keluarga yang memiliki ketahanan keluarga yang baik termasuk stunting banyak disebabkan karena ketidaksiapan menikah.

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh anak balita akibat kekurangan gizi kronis terutama dalam 1000 hari pertama kehidupannya, anak menjadi pendek untuk usianya. Anak yang pendek belum tentu stunting jika memang secara genetic keluarga keterunan pendek. tapi anak stunting pasti pendek. Jika anak stunting maka akibat yang bisa ditimbulkan jangka pendeknya gangguan perkembangan otak gangguan kecerdasan,

gangguan pertumbuhan fisik dan metabolisme tubuh tidak baik. Sedangkan dampak jangka panjangnya menurunnya kemampuan kognitif, prestasi belajar dan menurunnya kekebalan tubuh. Nah, jika semua ini terjadi maka anak tidak ampu menjadi sumber daya manusia yang berkualitas.



Hal lain yang harus diketahui adalah factor penyebab stunting selain perkawinan dini ada juga karena gangguan mental Ibu, kurang ASI / Makanan Pengganti ASI, pola Asuh terutama tentang cara makan sehat, pengetahuan Ibu terutama tentang gizi dan kesehatan reproduksi, jarak kehamilan yang dekat, penyakit infeksi (Ibu dan anak), ekonomi yang lemah dan rendahnya akses kelayakan kesehatan. Jika dilihat dari factor tersebut diatas maka pernikahan dini bisa langsung berkaitan dengan factor penyebab lainnya, misalnya pernikahan dini maka pasangan suami istri ini belum siap memiliki pola asuh yang baik untuk anaknya, pengetahuan yang relatif masih rendah karena biasanya belum atau tidak menyelesaikan sekolah yang sebaiknya dijalani dan pernikahan dini bisa berdampak pula ekonomi yang belum mapan, karena tidak memiliki kesiapan sosial.

Contoh lain yang membuktikan bahwa pernikahan dini menyebabkan stunting adalah, karena pernikahan dini pada bayi yang dilahirkan bisa terjadi berat badan lahir rendah (BBLR) yang bisa berlanjut menjadi stunting. Selain BBLR bayi yang dilahirkan juga bisa cacat atau lahir sebelum waktunya (premature) bahkan sampai lahir mati.

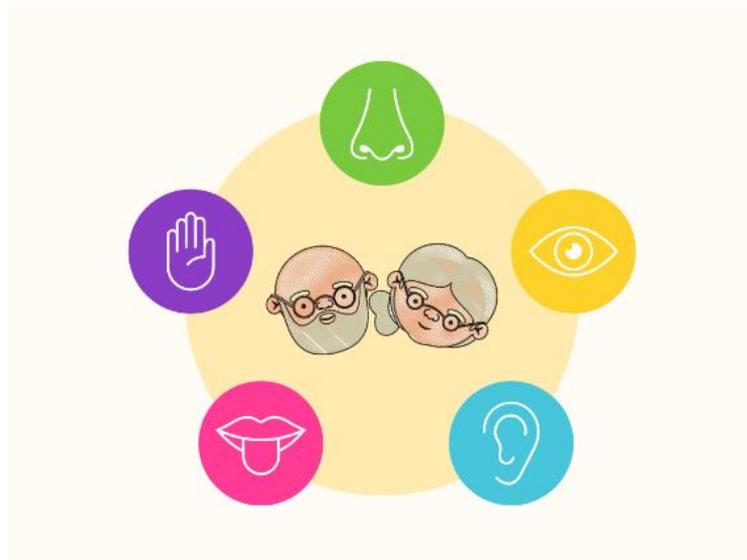


Jadi untuk menghindari hal tersebut diatas terjadi maka kita harus menilak pernikahan dini, dengan menunda pernikahan sampai pada usia yang telah diatur dalam Undang-Undang, atau menikahlah pada usia yang ideal agar kesiapan fisik, psikis dan soial bisa dilakukan dengan baik. Belajar dengan baik dan tingkatkan pengetahuan tentang pola asuh anak yang baik, belajar menjadi orang tua yang baik agar stunting bisa kita cegah. Indonesia jaya tanpa stunting!



13. MENGHADAPI GANGGUAN FUNGSI PANCA INDERA PADA LANSIA

(Adinda Amalia Sholeha)



Proses penuaan mengakibatkan adanya penurunan fungsi dari berbagai organ tubuh, salah satunya adalah panca indera. Penurunan fungsi panca indera dapat mengganggu kehidupan sehari-hari, bahkan dapat menyebabkan timbulnya berbagai masalah kesehatan. Sistem panca indera tubuh mencakup penglihatan, pendengaran, penciuman, dan perasa.

Presbiopia

Presbiopia adalah penurunan fungsi penglihatan seiring dengan peningkatan usia. Hal ini disebabkan karena perubahan pada lensa mata menjadi lebih kaku, yang kemudian mengakibatkan pada berkurangnya fungsi lensa mata dalam memfokuskan cahaya. Gejala yang dirasakan berupa buram, sakit kepala, kelelahan mata, kesulitan membaca saat sore atau malam hari. Hal ini dapat diatasi dengan memberikan kacamata lensa plus bagi pasien.

Presbikusis

Presbikusis adalah hilangnya kemampuan pendengaran karena bertambahnya usia. Presbikusis disebabkan oleh faktor genetik, riwayat paparan suara keras dalam waktu yang lama, riwayat konsumsi obat-obatan, merokok, konsumsi alcohol, pola makan yang

rendah vitamin A, C, E. Gejala dapat berupa telinga berdenging, telinga terasa sakit bila mendengarkan suara keras. Presbikusis dapat diatasi dengan alat bantu dengar.

Presbiosmia

Presbiosmia adalah berkurangnya fungsi indera penciuman di hidung karena semakin meningkatnya usia. Penyebab pasti Presbiosmia belum diketahui, namun ditemukan bahwa riwayat penyakit hidung serta cedera hidung menjadi bagian dari faktor penyebab.

Indera Perasa

Fungsi perasa pada lidah juga mengalami penurunan fungsi seiring dengan penuaan. Penyebabnya adalah riwayat kesehatan gigi dan mulut yang buruk.

Penurunan fungsi panca indera dapat menjadi penyebab dari rendahnya kualitas hidup pada usia lanjut. Untuk menghindari faktor-faktor tersebut, penurunan fungsi panca indera terutama yang terjadi pada lansia dapat dihindari dengan cara:

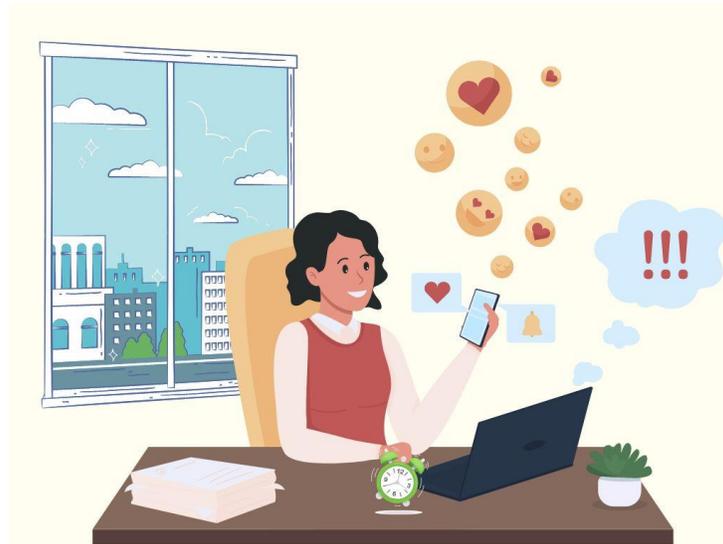
1. Gunakan kacamata anti UV, payung, topi untuk melindungi mata
2. Setelah 20 menit menatap layar secara langsung, palingkan mata selama 20 detik melihat objek sejauh 20 meter
3. Jaga kebersihan tangan dengan mencuci tangan dan tidak menggosok mata atau mengorek telinga
4. Hindari makanan yang dapat mengiritasi lidah dan tenggorokan
5. Hindari penggunaan *headset* untuk lansia
6. Hindari kebisingan di luar batas normal
7. Mengonsumsi makanan yang baik untuk indera penciuman seperti bawang putih, lemon, daun mint, dan jahe

Mari tingkatkan kualitas hidup lansia dengan menjaga fungsi panca indera pada lansia!



14. TUNDA DULU, KEBUT SEMALAM KEMUDIAN

(Tiara Aulia Pradina)



“Kerjain nanti aja deh”

“Main dulu ah, nugasnya lanjut besok aja”

“Deadline-nya masih bulan depan, ntar aja deh kerjainnya”

Adakah di antara teman-teman yang pernah melakukan hal tersebut? Atau justru sering? Lalu baru mengerjakannya ketika sudah mepet deadline? Sebenarnya perilaku apa sih itu? Apakah hal tersebut adalah hal yang positif? Atau justru sebaliknya?



Perilaku tersebut dinamakan prokrastinasi. Prokrastinasi adalah kebiasaan menunda-nunda sesuatu dan sudah dilakukan dalam tempo yang terlalu sering. Ketika seseorang sedang prokrastinasi, ia akan menunda pekerjaan yang seharusnya ia lakukan. Prokrastinasi juga dapat dikaitkan dengan ketakutan seseorang terhadap kegagalan, misalnya takut tugas tersebut salah. Dalam kondisi ini juga, seseorang melakukan

pengunduran tugas secara sengaja yg disertai timbulnya perasaan tidak suka terhadap tugas tersebut.

Apa saja sih contoh prokrastinasi? Contoh perilakunya seperti menunda untuk memulai mengerjakan tugas, menyerahkan tugas melewati batas waktu, menunda untuk membaca materi pelajaran, malas untuk membuat catatan, terlambat masuk kelas, dan juga lebih suka belajar di malam hari sehari sebelum ujian.



Prokrastinasi bisa disebabkan oleh hal-hal berikut:

- Adanya pikiran irasional dari tugas yang dikerjakan seperti anggapan bahwa tugas tersebut harus selesai dengan sempurna
- Adanya kecemasan untuk dievaluasi, ketakutan atau susah mengambil keputusan, atau karena butuh bantuan orang lain untuk mengerjakan
- Malas atau tidak dapat mengatur waktu
- Tidak menyukai tugas tersebut
- Ada/tidaknya punishment atau reward dari tugas yang dikerjakan
- Adanya faktor lingkungan seperti pengamatan dari keluarga atau sekolah/kampus
- Tugas yang menumpuk terlalu banyak, sehingga menunda satu tugas dapat menunda tugas yang lain

Lalu bagaimana cara untuk mengetahui apakah perilaku yang dilakukan merupakan prokrastinasi atau tidak? Caranya bisa dilihat dari ciri-ciri yang mungkin muncul, yaitu:

- Menunda untuk memulai ataupun menyelesaikan suatu tugas
- Menghasilkan akibat yang buruk seperti terlambat mengumpulkan tugas dan gagal menyelesaikan tugas

- Berkaitan dengan tugas yang dianggap penting, seperti tugas sekolah/kuliah, pekerjaan kantor atau tugas rumah tangga
- Menghasilkan perasaan yang tidak menyenangkan seperti cemas, panik, marah dan merasa bersalah
- Adanya perbedaan yang jauh antara rencana dan hasil kerja
- Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas seperti menonton, mendengarkan musik, scroll media sosial, dll.

Jika prokrastinasi dapat membawa dampak negatif, lalu apa yang dapat dilakukan untuk mencegahnya? Ada beberapa tips nih yang dapat kita manfaat dan coba lakukan agar meminimalisasi perilaku prokrastinasi, yaitu:

- Cari tahu alasan menunda pekerjaan (perasaan tidak menyenangkan, tugas yang sulit, kurangnya kemampuan), lalu cari solusi dari permasalahan tersebut
- Jangan takut untuk memulai mengerjakan tugas, bisa memulai dengan menulis draft atau notes singkat lalu kemudian dikembangkan
- Jauhkan diri dari distraksi yang mungkin terjadi seperti handphone (matikan handphone/aktifkan fitur *do not disturb/silent mode*/jauhkan hp dari meja belajar)
- Ubah suasana ruang kerja/belajar
- Istirahatkan diri selama 5-10 menit (hindari membuka hp saat istirahat)
- Jangan menuntut tugas harus selesai dengan sempurna, kesalahan dalam mengerjakan tugas adalah suatu proses untuk belajar agar lebih baik lagi
- Ingat: tugas yang baik adalah tugas yang selesai!



Setelah semua tugas selesai, baru deh self-reward, bisa dengan menonton series/film favorit atau main bareng teman.

15. MENGENAL HELICOPTER PARENTING

(Tiara Aulia Pradina)



Menjadi orang tua adalah peran dan tanggung jawab yang besar karena apa yang dialami seorang anak merupakan tanggung jawab orang tua, pun hal lain yang menyangkut anak. Akan tetapi, beberapa orang tua terkadang terlalu khawatir akan kehidupan anaknya sehingga berusaha mengedalikan kehidupan anak secara penuh. Situasi tersebut dinamakan helicopter parenting. Istilah ini muncul pertama kali dalam buku karya Dr. Haim Ginott pada tahun 1969 dengan judul '*Between Parent & Teenager*'. Buku ini menuliskan gambaran remaja terkait orang tua mereka yang seolah-olah melayang di atas mereka seperti helicopter. Orang tua dengan helicopter parenting akan memegang kendali secara penuh atas keputusan, tanggung jawab, keberhasilan, kegagalan anak secara berlebihan melebihi tanggung jawab orang tua. Orang tua melakukan tindakan yang dapat dikatakan *overprotecting*, *overcontrolling*, dan *overperfecting*.

Lalu apa yang menjadi pemicu orang tua menerapkan pola asuh helicopter parenting? Berikut adalah pemicunya:

- Takut pada konsekuensi yang mungkin terjadi

Orang tua takut anak gagal dalam mengikuti tes sehingga mereka akan berbuat banyak agar anak dapat berhasil

- Perasaan cemas
Orang tua cemas anak tidak dapat menjalani kehidupannya dengan baik sehingga mereka berusaha mengambil kendali dengan anggapan mereka lebih memahami kehidupan.
- Kompensasi yang berlebihan atas apa yang terjadi di masa lalu
Orang tua tidak mendapatkan kasih sayang yang cukup oleh orang tua nya dulu sehingga memberikan kasih sayang yang berlebihan pada anaknya sebagai bentuk kompensasi
- Tekanan dari orang tua lain
Melihat orang tua lain melakukan hal yang sama dengan anak mereka mendorong orang tua untuk melakukan hal yang sama



Lalu apa saja contoh perilaku yang dikategorikan helicopter parenting?
Tunggu ulasan lainnya dari kami di Satya Gatra!

16. APAKAH KITA TERMASUK ORANG TUA YANG HELICOPTER PARENTING?

(Tiara Aulia Pradina)



Pada ulasan sebelumnya, sudah dijabarkan mengenai helicopter parenting. Lalu apakah kita termasuk salah satu yang melakukan hal tersebut?

Berikut adalah contoh tindakan orang tua yang dapat dikategorikan sebagai helicopter parenting:

- Selalu mengarahkan anak untuk bermain sesuai yang mereka mau, tanpa memberikan anak kesempatan untuk eksplorasi dan belajar
- Menyelesaikan tugas sekolah anak tanpa meminta anak untuk mencobanya lebih dulu
- Menghubungi guru ketika anak mendapatkan nilai jelek agar nilai anak dapat diperbaiki
- Melakukan suap agar anak dapat diterima / lolos pada seleksi yang ia ikuti
- Memutuskan kemauan anak sesuai keinginan mereka tanpa mempertimbangkan bakat dan potensi anak
- Tidak percaya pada kemampuan anak

Helicopter parenting bukanlah pola asuh yang tepat yang dapat dilakukan orang tua, karena dapat menyebabkan beberapa hal berikut yaitu:

- Menurunnya rasa percaya diri dan harga diri anak karena merasa tidak dipercayai oleh orang tuanya
- Keterampilan anak dalam memecahkan masalah kurang berkembang
- Meningkatnya perasaan cemas dan takut pada anak
- Kemampuan kecakapan hidup anak kurang berkembang terutama pada usia dimana anak dirasa mampu untuk melakukan hal tersebut

Lalu apa yang dapat orang tua lakukan agar tidak menerapkan helicopter parenting? Menjadi orang tua memang hal yang tidak mudah mengingat tanggung jawab yang harus dilakukan orang tua dalam mengantarkan anak menuju kehidupan yang cemerlang di masa depan. Akan tetapi, orang tua juga perlu memberikan kesempatan bagi anak untuk belajar dan berkembang sesuai dengan usia mereka. Pada usia remaja hingga dewasa anak dianggap sudah lebih mampu untuk berpikir dalam mengambil keputusan yang akan ia ambil sehingga peran orang tua cukup memberikan saran yang anak butuhkan dan memperhatikan dari jauh. Dalam proses ini anak akan lebih banyak belajar terkait kemandirian dan kecakapan hidup sehingga anak lebih siap dalam menjalani kehidupannya sendiri di masa depan. Orang tua dapat melakukan pendekatan dengan mengajak anak berkomunikasi sebagai tempat anak bertukar pikiran dan mendukung anak dalam hal yang positif, dengan demikian anak lebih mampu menjalani kehidupannya dan orang tua tidak kehilangan tanggung jawabnya atas anak.



17. GRAND PARENTING: KETIKA ANAK DIASUH OLEH KAKEK DAN NENEK

(Tiara Aulia Pradina)



Menjadi seorang kakek dan nenek merupakan momen yang membahagiakan bagi orang tua yang dimana kehadiran cucu dapat menambah warna baru di masa tua mereka. Akan tetapi, tidak jarang kakek dan nenek turut terlibat dalam pengasuhan cucunya. Hal tersebut sering terjadi ketika kedua orang tua dari si anak bekerja di luar rumah atau di tempat yang jauh sehingga anak mau tidak mau ditiptkan kepada kakek dan neneknya. Apakah hal tersebut tepat untuk dilakukan mengingat usia kakek dan nenek yang sudah tidak muda dan tidak sekuat dulu? Jika tidak ada pilihan lain apa yang dapat dilakukan orang tua agar kakek dan nenek tidak merasa terbebani dan tetap *enjoy* dalam mengasuh cucu?

Fenomena dimana kakek dan nenek turut dilibatkan dalam pengasuhan cucu baik sementara ataupun jangka panjang disebut dengan *grandparenting*. Sebelum meminta orang tua untuk mengurus cucu, sebaiknya pastikan dulu kondisi kesehatan fisik dan psikis dari orang tua apakah mereka masih mampu untuk mengurus cucu atau tidak. Ayah dan Bunda bisa menanyakan kesediaan kakek dan nenek dan apa yang mereka rasakan pada situasi tersebut. Meminta kakek dan nenek mengasuh cucu tanpa kerelaan dari

mereka merupakan salah satu bentuk kekerasan pada lansia sehingga harus dihindari. Ingatlah, bahwa mengasuh anak adalah tanggung jawab ayah-bunda sebagai orang tua bukan kakek neneknya. Ayah-bunda dapat memperkerjakan pengasuh sehingga tugas kakek-nenek adalah mengawasi. Selain itu, perbedaan zaman antara orang tua dan kakek-nenek si anak tentu menjadi suatu tantangan dalam pengasuhan.

Lalu apa saja yang dapat dilakukan jika ingin menitipkan anak kepada kakek dan neneknya? Berikut adalah contoh tindakan yang bisa ayah-bunda lakukan:

- **Periksa kembali hubungan dengan orang tua / mertua**

Ayah-bunda sebaiknya memeriksa kembali hubungan ayah-bunda dengan orang tua atau mertua, sedekat apa, komunikasi yang sudah terjalin seperti apa. Hubungan yang kurang harmonis dengan orang tua atau mertua lebih berisiko menimbulkan konflik ketika anak diasuh oleh mereka. Komunikasi yang baik membuat ayah-bunda lebih mudah dalam membagi peran pengasuhan dengan kakek-neneknya.

- **Bangun batasan**

Beberapa orang tua khawatir kakek dan neneknya akan terlalu memanjakan cucu mereka sehingga membuat anak terlalu manja, tantrum dan menjadikan kakek-neneknya sebagai tameng ketika dimarahi oleh orang tuanya. Orang tua dapat mengkomunikasikan secara asertif dengan kakek dan neneknya apa saja yang boleh dan tidak boleh anak lakukan dan tentukan batasan sejauh apa kakek dan neneknya bisa berbuat.

- **Beri kepercayaan penuh pada orang tua**

Ketika orang tua sudah yakin untuk meminta bantuan kakek dan nenek dalam pengasuhan anak, orang tua harus mempercayakan secara penuh sehingga kakek dan nenek dapat melakukannya dengan tenang.

- **Jangan tunjukkan perilaku bertentangan di depan anak**

Jika ada tindakan kakek-nenek yang orang tua kurang setuju, orang tua dapat membicarakannya secara pribadi tanpa ada anak. Diperlukan kesabaran dan kerelaan untuk mengalah dalam situasi ini kemudian komunikasikan kembali dengan baik.

- **Luangkan waktu dengan anak di tengah kesibukan**

Orang tua dapat mengatur waktu mengasuh dan bermain dengan anak sehingga kakek-nenek nya bisa beristirahat dan melakukan aktivitas mereka yang lain. Meluangkan waktu juga dapat menjaga kedekatan anak dengan orang tuanya terutama dari segi emosi, anak juga tidak merasa kehilangan sosok orang tuanya.



18. ANAK ADALAH KITA

(Nikie Rizka Eagle Oktasella)



Menjadi orang tua adalah suatu kebahagiaan tersendiri bagi orang tua terutama bagi pasangan yang baru mempunyai anak karena itu adalah hal yang diinginkan bagi pasangan yang baru menikah. Meskipun demikian, orang tua perlu waspada dalam melakukan sesuatu atau berbicara sesuatu terutama di depan anak karena tanpa kita sadari apa yang dilihat atau didengar anak akan ditiru oleh anak. Sebagai contoh dalam sehari-hari, orang tua yang meminta tolong kepada anak dengan berteriak dan tanpa disengaja ketika anak meminta tolong kepada orang lain maka anak akan melakukan hal yang sama. Hal itu terjadi karena anak belajar menggunakan indra melihat.

Perilaku yang dilihat anak akan ditiru oleh anak yang disebut sebagai *Modelling*. Terdapat 4 tahap penerapan *modelling*:

- a. Tahap Atensi: Anak memperhatikan model yang ia amati
- b. Tahap Retensi: Anak menyimpan informasi yang disampaikan atau perilaku yang dilakukan oleh model
- c. Tahap Reproduksi: Informasi atau perilaku yang telah tersimpan dalam memori maka anak akan mempraktikkan dan merealisasikan tindakan yang model lakukan

- d. Tahap Motivasi: Setiap anak tidak selalu menerapkan perilaku yang ia amati sehingga orang tua perlu memberikan motivasi agar anak merealisasikan perilaku tersebut. Apabila anak berperilaku positif maka sebaiknya orang tua memberikan pujian ataupun hadiah. Tetapi, apabila anak belum berperilaku positif maka anak perlu diberikan arahan dan pemahaman terkait informasi atau perilaku tersebut misalnya orang tua memodelkan rasa terbuka dan tanggung jawab maka orang tua perlu memberikan pemahaman terkait manfaat dari rasa terbuka dan tanggung jawab.

Maka dari itu, individu yang berada di sekitar anak terutama orang tua merupakan *role model* bagi anak. *Role model* adalah seseorang baik dari keluarga, lingkungan maupun orang yang tidak dikenal memiliki pengaruh yang kuat sehingga perilaku yang ditunjukkan oleh model tersebut dapat ditiru atau diterapkan di kehidupannya. *Role model* sangat penting bagi individu khususnya anak yang dalam masa tahap perkembangan karakter dan eksplorasi terkait konsep diri. Oleh karena itu, orang tua diharapkan dapat menjadi *role model* yang baik dikarenakan orang tua mempunyai peran yang sangat penting dalam perkembangan karakter anak sebab orang tua merupakan orang terdekat dengan anak dan sebagian besar waktu anak digunakan untuk belajar, bermain, berinteraksi dengan orang tua.

Orang tua juga dapat menunjukkan sikap positif kepada anak misalnya menghargai dan menghormati satu sama lain, mengembalikan benda ke tempat semula, membuang sampah pada tempatnya, bagaimana orang tua mengatasi kesulitan yang dapat mempengaruhi cara anak dalam mengatur emosinya, menjadi pendengar yang baik bagi anak, menanamkan kasih sayang, rasa empati dan sebagainya. Hal ini berguna untuk mengembangkan pendidikan karakter kepada anak sehingga pendidikan karakter pada anak bukan hanya sekedar pengetahuan saja tetapi sebagai kebiasaan yang dilakukan secara terus-menerus hingga dewasa.

19. DALAM MENDIDIK ANAK, KITA TERMASUK KE DALAM POLA ASUH YANG MANA?

(Nikie Rizka Eagle Oktasella)



Pada artikel sebelumnya, membahas orang tua sebagai role model anak sehingga kita sebagai orang tua harus dapat berhati-hati dalam berbicara maupun bersikap. Nah pada artikel kali ini, kita akan membahas tentang pola asuh yang memiliki keterikatan dengan artikel sebelumnya. Tahukah sobat bahwa apa yang kita terapkan dalam mendidik anak akan berpengaruh pada karakter anak. Maka dari itu, pada kali ini kita akan membongkar jenis-jenis pola asuh beserta dengan contoh dan dampaknya agar kita sebagai orang tua dapat menilai bagaimana pola asuh yang kita terapkan kepada anak.

Menurut Santrock (Seorang Psikolog) mengemukakan ada tiga jenis pola asuh yaitu:

a. Pola Asuh Otoriter (*Authoritarian Parenting*)

Pola asuh otoriter merupakan pola asuh yang memiliki peraturan secara tetap sehingga peraturan atau keputusan yang sudah ditetapkan oleh orang tua tidak boleh dipertanyakan bahkan dilanggar oleh anak. Hal ini dikarenakan orang tua menganggap bahwa keputusan yang dibuatnya adalah benar sehingga orang tua tidak perlu meminta pendapat dari anaknya. Selain itu, pola asuh ini membuat anak

membatasi diri dalam bertingkah laku, berpendapat, rasa kasih sayang dan emosi orang tua kepada anak dikarenakan adanya peraturan yang keras dan ditandai dengan orang tua memberikan hukuman kepada anak jika anak berperilaku tidak sesuai dengan peraturan yang telah dibuat oleh orang tua. Pada pola asuh ini cenderung membuat anak kurang terbuka dengan orang tua, menarik diri, menyebabkan anak menjadi penakut dan menjadikan anak tidak mempunyai rasa inisiatif meskipun pola asuh tersebut membuat anak menjadi disiplin sebab orang tua mendidik anak dengan tegas dan memerintah.

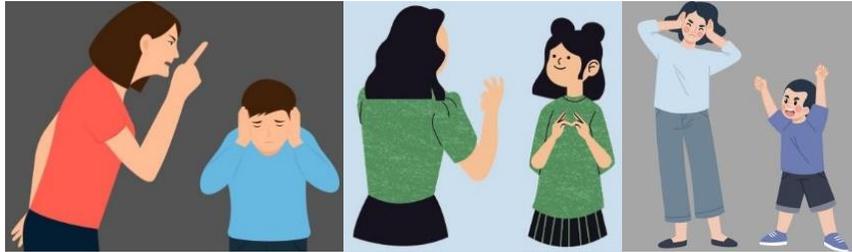
b. Pola Asuh Demokratis atau Otoritatif (*Authoritative Parenting*)

Pola asuh demokratis atau otoritatif merupakan pola asuh yang mengajarkan anak untuk belajar mandiri meskipun masih dalam pengawasan orang tua. Pada pola asuh ini yang paling disarankan dikarenakan pola asuh ini melibatkan orang tua dengan anak sehingga ketika orang tua memutuskan sesuatu maka anak diperbolehkan untuk berpendapat dan menentukan pilihan yang terbaik buat anak tersebut. Dengan begitu, orang tua dengan anak akan menciptakan pola diskusi yang baik serta akan menciptakan hubungan yang baik antara orang tua. Tidak hanya itu saja, pola asuh ini akan membuat anak menjadi percaya diri, dapat mengendalikan diri, bersosialisasi dan bersikap ramah dan ceria, mempunyai rasa inisiatif dan rasa terbuka dengan orang tua. Akan tetapi, pada pola asuh ini akan menimbulkan dampak negatif apabila orang tua tidak dapat memberikan waktunya untuk berkomunikasi dengan anak serta apabila anak memiliki emosi yang kurang stabil maka akan membuat perselisihan ketika sesi diskusi berlangsung.

c. Pola Asuh Permisif (*Permissive Parenting*)

Pola asuh permisif merupakan pola asuh yang membiarkan anak menentukan keputusannya sendiri tanpa adanya pengawasan maupun hukuman dari orang tua. Dengan begitu, pola asuh ini akan membuat anak menjadi egois dikarenakan orang tua membebaskan anak meskipun hal yang dilakukan anak menyimpang dari norma sosial. Selain itu, dampak negatif dari pola asuh ini membuat anak memiliki harga diri yang rendah, membuat anak menjadi tidak menghormati orang lain, anak tidak dapat mengontrol diri sehingga membuat ia menjadi agresif dan mendominasi

bahkan ketika ia remaja akan menunjukkan kenakalan remaja. Akan tetapi, pada pola asuh ini mempunyai dampak positif dimana orang tua dapat mengasuh anak dengan mudah dikarenakan tidak adanya kontrol atau peraturan tetap dari orang tuanya. Selain itu, apabila anak tersebut dapat mengelola tindakan, pemikiran dan sikapnya dengan baik maka akan membuat anak mengembangkan kreativitasnya.



a.

b.

c.

20. PENYEBAB MARAKNYA DIABETES PADA ANAK

(Nikie Rizka Eagle Oktasella)



Tahukah ibu, baru-baru ini, pemerintah menghimbau kepada orang tua untuk mengawasi anaknya dalam mengkonsumsi makanan maupun minuman. Selain itu, bagi anak yang berat badannya melebihi dari batas normal disarankan untuk ke ahli gizi agar menekan kasus tingginya diabetes (kencing manis atau penyakit gula) pada anak.

Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) pada 1 Februari 2023 menyebutkan bahwa kasus diabetes pada anak meningkat 70 kali lipat per Januari 2023 dibandingkan tahun 2010. Terdapat 1.645 anak di Indonesia mengalami diabetes. Selain itu, anak perempuan (59%) lebih rentan terkena diabetes daripada anak laki-laki sedangkan berdasarkan usianya, sebanyak 46% berusia 10-14 tahun dan 31% berusia 14 tahun ke atas.

Penyebab Anak mengalami diabetes karena pola makan yang tidak sehat seperti makanan dan minuman manis serta makanan cepat saji atau biasa disebut dengan junkfood. Selain itu, penyebab diabetes juga disebabkan pankreas tidak memproduksi insulin yang cukup. Hal ini dikarenakan sistem kekebalan tubuh yang berfungsi melawan bakteri dan virus, secara keliru menghancurkan sel penghasil insulin di bagian pankreas (organ tubuh manusia), yang berakibat kurangnya insulin (hormon yang membantu menyerap sel-sel glukosa).

Apabila anak kekurangan insulin maka akan berakibat gula yang ada dalam tubuh akan menumpuk dan menyebabkan anak terkena diabetes. Apabila orang tua atau saudara kandung mengidap penyakit diabetes baik DM tipe 1 (diabetes melitus tipe 1) atau DM tipe 2 (diabetes melitus tipe 2), maka akan berisiko tinggi untuk menurunkan penyakit ini kepada anak. Yang membedakan diabetes melitus tipe 1 dan tipe 2 yaitu dari produksi insulin atau tidak, untuk diabetes melitus tipe 1 tidak memproduksi insulin sedangkan diabetes melitus tipe 2 masih memproduksi insulin dengan jumlah yang sedikit.

Perlu dipahami bahwa diabetes tipe 2 memiliki potensi lebih kuat untuk diturunkan. Kurangnya aktivitas pada anak juga penyebab dari diabetes. Hal ini dikarenakan banyak orang tua yang menyodorkan gadget pada anak sebagai media hiburan yang mengakibatkan anak akan malas untuk beraktivitas. Oleh karena itu, aktivitas fisik sangat penting karena aktivitas fisik dalam membakar lemak yang menumpuk dalam tubuh yang berpotensi terkena diabetes. Tidak hanya itu saja, bayi prematur yaitu usia kehamilan 39 hingga 42 minggu serta bayi yang lahir dengan berat badan rendah akan memiliki resiko lebih tinggi terkena diabetes tipe 2.

21. MENGENAL DIRI SENDIRI, MEMANGNYA BISA?

(Fitria Puspita Handayani)



Teman-teman sekalian, apakah sudah kenal dengan diri sendiri? sebenarnya mengenali diri sendiri itu apa sih? mengenali diri sendiri bisa juga dibilang sebagai pencarian jati diri dan karakter. Filsuf Yunani Kuno juga mengatakan “kenalilah dirimu sendiri”, maka dari itu mengenal diri sendiri merupakan hal penting yang harus kita lakukan karena dengan mengenal sendiri salah satu manfaatnya adalah dapat menunjang kesuksesan individu dalam pekerjaannya. Bahkan untuk membangun karakter yang kuat dalam diri individu caranya adalah dengan mengenal diri sendiri terlebih dahulu.

Mengenal diri sendiri juga merupakan salah satu cara untuk bagaimana diri kita mendapatkan *Insight* atau pandangan dan wawasan mengenai diri sendiri yang akan berguna untuk proses penyesuaian diri yang baik dan merupakan tanda bahwa kita memiliki mental yang sehat. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Handayani dkk. (1998), mengenal diri sendiri merupakan cara untuk mencapai tujuan hidup dengan cara mencari tahu kekuatan dan kelemahan diri sehingga dengan demikian dapat menyadari bahwa siapa diri kita dan ingin menjadi siapa kita di kemudian hari. Oleh karena itu mengenali diri sendiri dapat membuat kita lebih sanggup dalam menghadapi masalah yang lebih kompleks.

Banyak hal-hal negatif yang terjadi bila kita tidak mengenali diri sendiri dengan baik, diantaranya adalah mudah terbawa arus teknologi tanpa bisa menyaring mana yang salah dan yang benar, kemudian tidak dapat mengetahui apa yang harus dikembangkan dari dirinya, juga membuat sulit untuk mengarahkan diri pada tujuan hidup. Mengenal diri sendiri dapat membantu untuk memahami diri, sehingga dengan begitu dapat membuat konsep diri. seperti kelebihan dan kekurangan diri individu. Socrates (Filsuf Yunani) juga mengatakan bahwa mengenal diri sendiri adalah awal untuk mengenal kebenaran.

Namun kita sendiri juga harus berhati-hati dalam bagaimana mengenali diri kita, karena khawatir dapat terjadi kecenderungan lebih mudah untuk menilai orang lain dan *self-serving bias*. Apa itu *self-serving bias*? *self-serving bias* adalah penilaian diri dengan tidak tepat. Myers (2012) mengatakan anggapan diri yang lebih baik atau memandang dirinya secara positif, dalam artian bahwa semua hal yang positif berasal dari dirinya. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengenali diri, yaitu:

1. Bersikap terbuka terhadap kritik dan saran orang lain
2. Tidak defensif
3. Menelusuri bakat dan kepribadian
4. Melalui pengalaman sehari-hari
5. Kebersamaan dengan orang lain
6. Melakukan refleksi diri dan merenung

Mengenal diri sendiri mungkin akan melalui proses yang cukup panjang dan bertahap, namun apa yang dapat dihasilkan dari mengenali diri tersebut akan menghasilkan karakter yang kuat dan jati diri yang akan menunjukkan diri individu yang sebenarnya.

22. SELF-LOVE

(Chory Liliyana Zahwa)



Pasti kalian sudah tidak asing lagi dengan kata *self-love* atau mencintai diri sendiri, apa yang terpikirkan ketika mendengarkan kata tersebut? Banyak orang yang membicarakan tentang *self-love* mereka yang menerapkan *self-love* bisa membantu menjaga kesehatan mentalnya serta menurunkan gangguan psikologisnya. *Self-love* merupakan bagian yang sangat penting dalam hidup, selain tujuannya untuk mencintai diri sendiri *self-love* juga mengajarkan kita ketika menghadapi masalah di setiap harinya yang terjadi pada diri kita. Yuk kenali apa itu *self-love*, manfaat, serta bagaimana menerapkannya.

Menurut (Brain & Behavior Research Foundation) arti dari *self-love* adalah apresiasi pada diri sendiri. *Self-love* adalah perilaku mencintai dan memperlakukan diri sendiri dengan baik. Perilaku tersebut yang akhirnya mendorong individu merasa bahagia dan bangga akan dirinya sendiri. Salah satu contoh dari perilaku *self-love* yaitu, tidak larut dalam rasa sedih atau kecewa saat mengalami kegagalan. *Self-love* juga mempengaruhi kesehatan mental individunya karena *self-love* memperhatikan perasaan dan pikirannya sendiri.

Self-love memberikan berbagai manfaat untuk individunya yang menerapkannya baik secara kesehatan secara fisik ataupun kesehatan secara mental seperti:

1. Meningkatkan *Self-esteem*

Self-love dilakukan dengan menerima segala kekurangan serta kelebihan yang ada pada diri sendiri, sehingga membuat orang tersebut merasa bangga dan lebih percaya diri

2. Kepuasan Hidup

Self-love mendorong seseorang menjadi lebih bahagia serta puas akan hidupnya

3. Kesehatan Fisik Terjaga

Seseorang yang *self-love* cenderung terbiasa melakukan pola hidup sehat, seperti mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang serta rutin berolahraga

4. Menurunkan Resiko Gangguan Mental

Seseorang yang *self-love* akan lebih mudah dalam menghadapi tekanan dan situasi sulit yang dihadapinya yang dapat menyebabkan stres, depresi, dan gangguan mental lainnya

Self-love diterapkan individu untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Untuk itu ada beberapa cara untuk menerapkan *self-love* dalam kehidupan sehari-hari sebagai berikut:

1. Kenali Diri Sendiri

Jika ingin menerapkan *self-love* langkah awal yang dilakukan adalah mengenali diri sendiri seperti, ketakutan terbesar, kekuatan, serta impian yang ingin dicapai

2. Tidak Membandingkan Diri Sendiri Dengan Orang Lain

Hindari membandingkan diri sendiri dengan orang lain karena membuat diri sendiri menjadi tidak puas serta dapat mengalami gangguan mental seperti stres hingga *anxiety*

3. Pola Hidup Sehat

Cara *self-love* juga dapat dilakukan dengan memperhatikan kesehatan tubuh karena di anjurkan untuk menjaga kesehatan tubuh dengan cara mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang serta olahraga rutin.

4. Apresiasi Untuk Diri Sendiri

Ketika mencapai suatu hal jangan lupa untuk mengapresiasi diri sendiri dengan cara meluangkan waktu untuk diri sendiri seperti, berlibur, atau melakukan kegiatan yang disukai, selain itu dapat memotivasi Anda akan mencapai suatu pencapaian.

23. TOXIC PRODUCTIVITY: SAAT PRODUKTIFITAS MENJADI BEBAN

(Taris Detan Abadi)



Produktivitas adalah aspek yang sangat dihargai dalam kehidupan modern. Dalam budaya kerja yang kompetitif, seringkali kita merasa terdorong untuk mencapai lebih banyak dalam waktu yang lebih singkat. Namun, di tengah dorongan ini, ada fenomena yang mungkin tidak kita sadari, yaitu "toxic productivity" atau produktivitas yang beracun. Dalam artikel ini, kita akan menggali lebih dalam tentang apa yang dimaksud dengan toxic productivity, dampaknya, serta bagaimana kita dapat menghindarinya

Menurut Dr. Julie Smith (psikolog), *toxic productivity* itu sendiri memiliki arti sebuah obsesi individu untuk mengembangkan diri dan merasa selalu bersalah jika tidak bisa melakukan banyak hal. Lalu, mengapa *toxic productivity* ini bisa terjadi pada kamu?

Sering kali kita melihat orang-orang yang memiliki banyak kesibukan dan bermacam aktivitas dalam keseharian mereka, bahkan hingga begadang setiap malam untuk mengerjakan sesuatu dan ketika kita melihat hal tersebut kita memujinya. Kebiasaan seperti itulah yang membuat banyak individu jadi mengalami *toxic productivity*.

Hal tersebut juga tidak menjadi salah. Tetapi, kita sebagai individu juga harus mengetahui porsi dan batasan kita untuk mengerjakan sesuatu. Ketika individu tidak mengetahui batasan atau porsinya ketika mengerjakan sesuatu, individu itu akan cenderung mengalami *toxic productivity*.

Berikut ini adalah ciri dari individu yang mengalami *toxic productivity*:

- Terlalu sibuk dengan kegiatannya yang dianggap ‘produktif’ sehingga mempengaruhi Kesehatan mental ataupun fisik. Sering kali individu dengan ciri ini mendapati keluhan dari sekitarnya bahwa dirinya terlalu sibuk
- Berekspektasi yang tidak realistis terhadap diri sendiri
- Sulit untuk beristirahat. Biasanya orang dengan ciri ini akan cenderung merasa bersalah Ketika beristirahat seharian

Toxic productivity ini juga dapat berbahaya bagi individu, berikut adalah dampak dari *toxic productivity*:

- Perilaku *toxic productivity* ini menjadikan individu rentan terhadap stress. Hal ini menjadikan individu membelakangkan waktu untuk minum, makan, tidur, maupun ke toilet
- *Burnout* atau hilang minat terhadap sesuatu. Dengan terjadinya *burnout* pada individu malah akan menjadikan produktivitas menurun
- *Toxic productivity* itu sendiri sama dengan individu mempertaruhkan kesehatannya untuk menjadi lebih produktif

Lalu, gimana caranya untuk menjauhi *toxic productivity*?

- Buatlah tujuan yang realistis untuk kamu capai
- Beristirahat tanpa mengerjakan sesuatu saat sedang beristirahat
- Terapkan praktik *mindfulness*, hal ini akan meningkatkan focus diri terhadap suatu hal
- Terapkan teknik PODOMORO:
 - ✓ Rencanakan tugas/kegiatan yang ingin kamu kerjakan (Berapa kali PODOMORO yang sekiranya kamu butuhkan?)
 - ✓ Lakukan 1 PODOMORO (Setelah 25 menit fokus bekerja ambil 5 menit waktu untuk beristirahat dan juga mengembalikan fokus kamu)

- ✓ Setelah meakukan 4 kali PODOMORO, ambil waktu istirahat Panjang

Untuk lebih jelasnya lihat gambar dibawah ya, agar kamu lebih tergambarakan bagaimana untuk mulai melaukan PODOMORO.

PODOMORO Technique

Metode yang sederhana untuk menyeimbangkan fokus dengan memperkirakan istirahat

- Rencanakan tugas/kegiatan yang ingin kamu kerjakan!
Berapa kali PODOMORO yang sekiranya kamu butuhkan?
- Lakukan 1 PODOMORO
Setelah 25 menit fokus bekerja ambil 5 menit waktu untuk istirahat

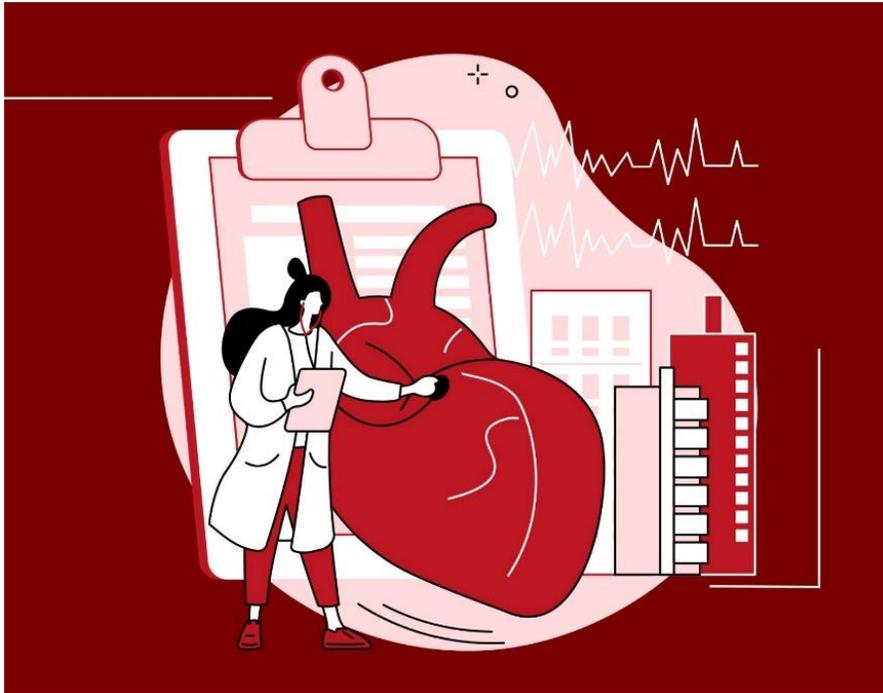
Ini Yang dimaksud dengan PODOMORO ← 25 Menit Fokus bekerja | 5 Menit Istirahat → *Tidak boleh mengerjakan sesuatu saat waktu istirahat*

- Setelah melakukan 4 kali PODOMORO, ambil istirahat panjang

PODOMORO 1 | PODOMORO 2 | PODOMORO 3 | PODOMORO 4
Ambil Istirahat Panjang

24. CERDIK DAN PATUH MENCEGAH HIPERTENSI

(Maya Trisiswati)



Gangguan tekanan darah tinggi sering menjadi momok kesehatan kita, terutama bagi mereka yang memiliki faktor risiko, seperti kegemukan, usia dan stres. Gangguan tekanan darah tinggi atau yang sering disebut hipertensi merupakan *silent killer* atau pembunuh diam-diam, karena bisa saja seorang yang mengalami hipertensi tidak mengalami gejala apapun, namun keparahan terus berlanjut hingga menemui kematian secara tiba-tiba. Angka kematian karena hipertensi juga cukup tinggi.

Ada beberapa cara untuk mencegah hipertensi yang dikenal dengan istilah **CERDIK**.

1. **C** = cek kesehatan secara rutin → Cek tekanan darah merupakan salah satu pemeriksaan kesehatan yang sangat penting dilakukan selain pemeriksaan laboratorium yang terkait dengan penyebab hipertensi, misalnya pemeriksaan gula darah
2. **E** = enyahkan asap rokok → Merokok baik secara aktif dan pasif merupakan kebiasaan tidak sehat yang harus ditinggalkan. Rokok bisa menyebabkan terjadinya sesak napas sampai gagal napas yang berdampak pada hipertensi

3. **R** = Rajin Aktivitas Fisik → Melakukan aktivitas sehari-hari yang membakar kalori perlu dilakukan secara rutin. Olah raga merupakan aktifitas fisik sehat yang juga perlu dilakukan secara berkala
4. **D** = Diet Seimbang → Memilih makanan yang memiliki gizi seimbang adalah salah satu kebiasaan yang harus diterapkan selain menghindari makan makanan yang mengandung asam lemak jenuh seperti goreng-goreng, makanan cepat saji dan makan/kekinian yang sering banyak mengandung gula yang melebihi kebutuhan tubuh
5. **I** = Istirahat Cukup → Istirahatlah dengan cukup agar tubuh mendapat keseimbangan setelah melakukan aktivitas fisik secara rutin. Istirahat yang cukup seperti tidur disarankan 6- 7 jam sehari
6. **K** = Kelola Stres → Stres diyakini bisa sebagai pemicu hipertensi dan juga penyakit lainnya seperti pencernaan, Sering kali stres tidak bisa dihindari, namun stres bisa dikelola, agar stres tidak menjadi penyebab kita sakit

Hipertensi adalah penyakit menahun yang tidak bisa disembuhkan secara total, tetapi hipertensi bisa dikendalikan agar orang yang hipertensi tetap bisa menjalani kehidupannya dengan baik. Ada beberapa cara untuk mengendalikan hipertensi, yaitu dengan yang dikenal **PATUH**. Berikut penjelasannya:

- **P** = periksa kesehatan secara rutin, ikuti anjuran dokter. Ayo kita bisa memanfaatkan Posyandu Lansia, POSBINDU atau kegiatan-kegiatan olahraga yang biasanya juga ada kegiatan cek kesehatan. Anjuran untuk menjaga kesehatan dengan aktivitas fisik dan istirahat yang cukup harus diterapkan
- **A** = atasi penyakit dengan pengobatan yang benar dan teratur. Pengobatan yang diberikan dokter harus kita ikuti, baik dosis obat dan waktu minum obat. Jangan mudah tergoda oleh iklan obat-obatan yang bisa dibeli di warung, karena bisa jadi itu tidak benar bahkan malah bisa membuat masalah baru
- **T** = tetap diet dengan gizi seimbang. Jika kita ingin mendapatkan asupan gizi yang baik, maka kita harus menerpakan gizi seimbang. Hindari makan berlebihan dan jangan lupa makanan sebaiknya rendah garam

- **U** = upayakan aktivitas fisik dengan aman. Rutinitas sehari-hari dengan olah raga meskipun hanya 30 menit merupakan salah satu cara untuk menjaga kebugaran, kita bisa ikuti senam kelompok bersama komunitas agar bisa berolah raga bersama. Aktivitas fisik yang kita lakukan sehari-hari belum tentu sesuai dengan yang kita butuh kan, sehingga untuk membantu tubuh melakukan aktivitas fisik sesuai kebutuhan maka dengan melakukan olah raga
- **H** = hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogenik lainnya. Merokok, meminum minuman yang beralkohol (minuman keras) sudah seharusnya ditinggalkan karena jelas berdampak pada kesehatan termasuk hipertensi

Nah, berarti sekarang kita sudah bisa mencegah hipertensi ya, dan bagi yang sudah mengalami hipertensi ayo semangat dengan **CERDIK** dan **PATUH** kita kendalikan hipertensi agar bisa hidup dengan sehat dan bugar....

25. TOXIC RELATIONSHIP

(Chory Liliyanan Zahwa)



Teman-teman pasti sudah tidak asing dengan istilah *toxic relationship* yang terjadi di dalam hubungan. Setiap orang pasti ingin memiliki hubungan yang sehat, baik dalam hubungan pertemanan, percintaan, ataupun hubungan keluarga. Namun bagaimana jika teman-teman terlibat didalam hubungan *toxic relationship*? Hubungan yang *toxic* adalah hubungan yang tidak sehat, sayang nya sebagian orang yang berada pada pada hubungan *toxic* belum menyadarinya bahwa dirinya sedang ada pada hubungan yang *toxic*. Maka dari itu yuk kenali apa itu *toxic relationship*, ciri-ciri hubungan yang *toxic*, serta dampak yang diberikan akibat hubungan yang *toxic*.

Menurut Dr. Lillian Glass oleh Bagus Wismanto, mengatakan bahwa *toxic relationship* adalah hubungan yang tidak saling mendukung satu sama lain. Dimana salah satu pasangan berusaha memiliki kontrol yang lebih besar. Selain itu, *toxic relationship* bisa didefinisikan sebagai hubungan yang membuat salah satu pasangannya merasakan tindakan secara fisik maupun non-fisik, tidak adanya dukungan, direndahkan serta diserang. Hal tersebut membuat pihak yang mengalaminya akan mempengaruhi kesehatan mentalnya bisa berbentuk serangan fisik, psikis, dan emosional.

Tidak semua orang yang berada pada hubungan *toxic relationship* menyadari situasinya. Bahkan ada sebagian orang yang menganggap perilaku tersebut normal, berikut ciri-ciri hubungan yang *toxic*:

1. Tidak bisa menjadi diri sendiri

Salah satu hubungan yang *toxic* adalah sulit menjadi diri sendiri karena adanya kontrol dari pihak lain, dan beberapa dari mereka menganggap perilaku tersebut normal.

2. Selalu di kontrol oleh pasangan

Dalam hubungan yang *toxic* selalu ada pihak yang mendominasi dan berusaha memegang kendali.

3. Mengalami kekerasan

Kekerasan yang dilakukan baik secara verbal maupun non-verbal, jika mengalami hal tersebut tentu saja bukan hubungan yang sehat.

4. Tidak mendapat kepercayaan

Hubungan yang *toxic* biasanya muncul rasa cemburu berlebihan pada salah satu pihak sehingga memicu tindak yang tidak diinginkan.

Pastinya teman-teman yang berada dalam posisi *toxic relationship* sangat menguras tenaga serta melelahkan. Nah berikut dampak yang diberikan terhadap *toxic relationship* yang perlu teman-teman waspadai.

1. Menjauhkan diri dari lingkungan sosial

Teman-teman yang memiliki hubungan yang tidak sehat merasa lelah baik secara fisik ataupun emosional, karna itu bisa membuat dirinya tidak memiliki energi untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar dan memilih untuk menyendiri.

2. Tidak memiliki harga diri

Teman-teman yang mengalami hubungan *toxic* sering mengalami rasa kurang percaya diri pada kemampuan diri, dan impian yang ada pada dirinya.

3. Dapat mengalami kecemasan dan stress

Hubungan yang *toxic* yang menyebabkan kecemasan, karna hubungan yang tidak sehat menyebabkan ketegangan mental dan stres. Studi dalam *Journal of affective*

disorder menemukan bahwa berada pada *toxic relationship* akan meningkatkan kecemasan dan gangguan stres.

26. MEMBANGUN CINTA YANG SALAH

(Nikie Rizka Eagle Oktasella)



Sebagai sepasang muda mudi jatuh cinta adalah hal yang wajar. Bahkan jatuh cinta bisa dirasakan oleh semua kalangan dari yang muda hingga yang tua. Jatuh cinta adalah perasaan ketertarikan yang timbul kepada lawan jenis secara khusus. Jatuh cinta terjadi disebabkan karena adanya persamaan antar keduanya misalnya selera humor yang sama, kebiasaan misalnya sering berinteraksi atau sering bertemu secara intens, karakter idaman misalnya bertemu dengan seseorang sesuai dengan tipe pasangan ideal yang kita inginkan, pengaruh sosial misalnya dijodoh-jodohkan dengan temannya, rasa terpenuhi misalnya dengan berada di dekatnya membuat kita merasa senang atau keinginannya dipenuhi, ingin dicintai misalnya karena kita membutuhkan kasih sayang dari seseorang, hal unik misalnya lawan jenis menunjukkan sesuatu yang unik yang membuat kita menjadi jatuh cinta, rasa yang tidak biasa misalnya yang awalnya biasa saja namun sering kali bertemu atau dijodohkan dengan teman atau kita diberikan perhatian maka rasa yang awalnya biasa saja berubah menjadi rasa suka. Akan tetapi, jatuh cinta yang tidak wajar jika jatuh cinta kepada seseorang yang memiliki keturunan darah dengan kita dikarenakan

jatuh cinta dengan sedarah terutama jika sudah diniatkan ke jenjang yang lebih serius yaitu pernikahan.

Pernikahan sedarah adalah pernikahan yang terjadi antara laki-laki dan perempuan yang memiliki hubungan darah yang sangat dekat seperti kakak dan adik secara kandung, saudara persusuan, orang tua dengan anaknya. Di dalam Agama Islam, pernikahan sedarah juga tidak diperbolehkan. Selain itu, berdasarkan medis, pernikahan sedarah juga tidak diperkenankan dikarenakan memiliki resiko genetik. Gen dalam tubuh seseorang tidak hanya diwariskan oleh orang tua tetapi bisa diwariskan dari kakek nenek atau kerabat yang masih sedarah dengan orang tersebut. Apabila terjadinya pernikahan yang memiliki gen yang sama maka akan membawa karakter *recessive*. Hal tersebut sudah dibuktikan beberapa penelitian bahwa keluarga dekat (sepupu/anak dari paman dan bibi) memiliki kesamaan gen sehingga akan menimbulkan keturunan yang cacat dan menimbulkan penyakit-penyakit gen tertentu misalnya penyakit metabolisme turunan seperti penyakit Wilsons (penyakit keturunan yang terjadi karena adanya gen yang sama yang mengakibatkan kegagalan metabolisme yang ditandai dengan adanya kerusakan organ hati dan otak), penyakit Tay Sachs (kelainan genetik langka yang diturunkan dari orang tua ke anak yang disebabkan karena adanya kerusakan sistem saraf), dan sebagainya.

Selain itu, dalam pandangan masyarakat bahwa pernikahan sedarah atau keluarga tidak disarankan dikarenakan menjaga hubungan keluarga agar tidak menimbulkan perselisihan maupun perceraian sebagaimana yang terjadi antara suami dan istri serta memperluas hubungan antara keluarga lain dalam mengukuhkan satu masyarakat. Berdasarkan hukum juga pernikahan sedarah tidak diperbolehkan. Hal ini tertera pada pasal 30 yang mengatakan bahwa perkawinan dilarang antara mereka yang mempunyai garis keturunan ke atas, ke bawah baik kelahiran yang sah maupun perkawinan yang tidak sah karena perkawinan terjadi karena adanya garis menyimpang antara saudara laki-laki dan saudara perempuan. Selain itu, pasal 31 perkawinan dilarang antara ipar laki-laki maupun ipar perempuan karena perkawinan sah atau tidak sah kecuali pada suami atau istri yang mengakibatkan periparan itu telah meninggal dunia atau karena keadaan suami atau istri ditinggalkan maka hakim membolehkan untuk menikah dengan orang lain.

Selain itu, pada pasal 8 Undang-Undang perkawinan No. 1 Tahun 1974 tentang membatalkan perkawinan yaitu:

- a. berhubungan darah dalam garis keturunan lurus ke bawah ataupun ke atas
- b. berhubungan darah dalam garis keturunan menyamping yaitu antara saudara (saudara orang tua dan saudara neneknya)
- c. berhubungan semeda (mertua, anak tiri, menantu, ibu/bapak tiri)
- d. berhubungan persusuan yaitu orang tua susuan, anak susuan, saudara susuan dan bibi/paman susuan

27. MENGGALI LEBIH DALAM: PSIKOLOGI LANSIA DAN KUALITAS HIDUP MEREKA

(Taris Detan Abadi)



Halo pembaca, tahukah anda bahwa populasi dunia semakin menua dan dengan meningkatnya angka harapan hidup, semakin banyak pula orang yang memasuki usia tua. Psikologi geriatri merupakan salah satu cabang ilmu psikologi yang fokus pada pemahaman dan menyikapi perubahan psikologis yang terjadi saat seseorang memasuki usia lanjut. Yuk, kita cari tahu bersama apa saja aspek yang mempengaruhi kualitas hidup lansia dan mengapa menjadi penting untuk memahami psikologis mereka.

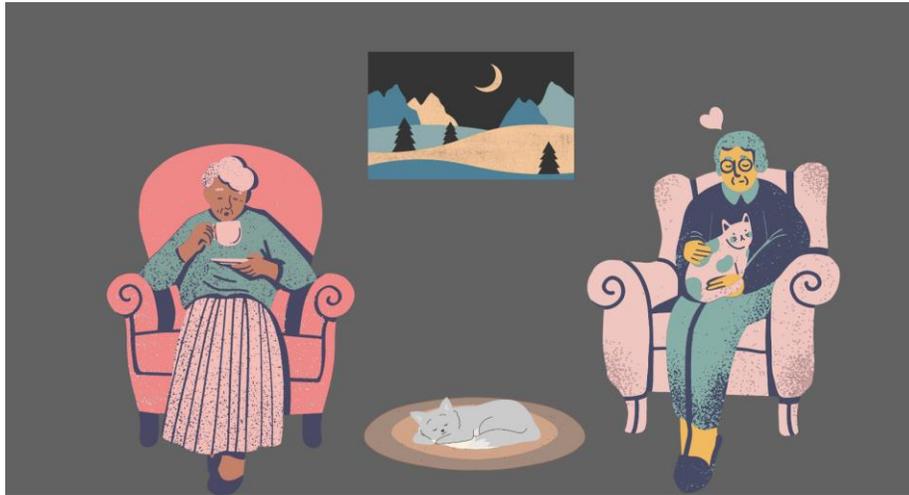
1. Psikologi Lansia: Perubahan Normal Lansia banyak mengalami perubahan fisik dan mental seiring bertambahnya usia. Ini termasuk penurunan daya ingat, perubahan suasana hati, dan penurunan energi. Mengetahui bahwa banyak dari perubahan ini adalah bagian dari proses penuaan yang normal dapat membantu lansia dan keluarga mereka dalam menghadapinya dengan lebih baik.
2. Kesejahteraan Emosional: Kesejahteraan emosional adalah faktor penting dalam psikologi lansia. *Loneliness* dan depresi dapat menjadi masalah serius pada usia lanjut. Penting bagi keluarga dan teman untuk memberikan dukungan emosional yang kuat dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial bersama lansia.

3. Adaptasi terhadap perubahan Salah satu aspek penting dalam psikologi lansia adalah kemampuan beradaptasi terhadap perubahan. Ini melibatkan kemampuan untuk menerima perubahan dalam tubuh dan kehidupan sehari-hari. Orang lanjut usia yang lebih fleksibel secara mental seringkali memiliki kualitas hidup yang lebih baik.
4. Mencari Makna Para lansia seringkali melakukan refleksi terhadap makna hidup dan prestasi yang telah diraihinya. Menemukan makna baru dalam hidup, seperti menekuni hobi atau menghabiskan waktu bersama orang lain melalui kegiatan sukarela, dapat mendatangkan kepuasan yang mendalam.
5. Kualitas hidup dan kesehatan fisik Kesehatan fisik dan psikis lansia mempunyai hubungan erat satu sama lain. Pelayanan kesehatan yang baik dan pola makan yang seimbang dapat membantu menjaga kesehatan mental mereka. Penting untuk diingat bahwa mencegah atau mengobati masalah kesehatan fisik juga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.
6. Dukungan keluarga dan masyarakat Keluarga dan masyarakat mempunyai peranan penting dalam psikologi lansia. Dukungan sosial dan rasa inklusi serta makna di antara keluarga dan teman sangat penting untuk menjaga kualitas hidup lansia.
7. Pentingnya pendidikan dan kesadaran Pendidikan dan kesadaran tentang masalah psikologis pada lansia sangatlah penting. Semakin banyak orang memahami perubahan yang terjadi pada lansia, semakin baik kita dapat membantu mereka mengatasinya. Hal ini juga dapat mengurangi stigma yang masih terkait dengan penuaan.

Memahami psikologi lansia adalah langkah penting dalam membangun masyarakat yang peduli terhadap generasi lanjut usia. Dengan dukungan, pengertian dan perhatian yang tepat, anda dapat membantu para lansia menikmati tahun-tahun terbaik dalam hidup mereka dan memastikan kualitas hidup yang baik di hari tua.

28. TIDUR BISA MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP LANSIA

(Fitria Puspita Handayani)



Halo sobat BKKBN, apa kabar? artikel ini akan berbicara mengenai lansia. Lansia menurut UU kesejahteraan lanjut usia adalah pria dan wanita yang telah mencapai usia 60 tahun dan masih dapat melakukan kegiatan yang menghasilkan barang atau jasa maupun yang sudah tidak dapat mencari nafkah. Lansia sangat identik dengan penuaan. Penuaan sendiri merupakan proses alami yang terus berkesinambungan hingga menyebabkan perubahan pada fisik, mental dan sosial yang terjadi pada seseorang saat sudah memasuki tahap lansia.

Perubahan fisik dapat terlihat dari rambutnya yang memutih, kulit keriput, penglihatan dan pendengaran berkurang, dan rasa kaku dan sakit pada persendian. Perubahan mental dapat terjadi perlahan-lahan karena perasaan kehilangan setelah sanak keluarganya satu persatu pergi meninggalkan dirinya, kemudian juga sering menyendiri sampai menjadi lupa. Perubahan dalam aspek sosial adalah salah satunya ketidakmampuan dalam merawat diri sendiri di kehidupan sehari-hari.

Proses penuaan sendiri terjadi berbeda-beda pada setiap orang, hal itu dikarenakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya proses penuaan yaitu diantaranya adalah genetik, kecukupan nutrisi, kesehatan fisik dan mental (Nugroho, 2008). Selain itu hal ini menyebabkan pola penyakit dan status kesehatan yang dimiliki lansia menjadi

berbeda-beda. Oleh karena itu salah satu upaya untuk mempertahankan pola hidup yang sehat adalah dengan tidur yang berkualitas.

Apa itu tidur yang berkualitas? Apakah berbeda dengan tidur pada umumnya? Nah kualitas tidur sendiri mencakup kepuasan seseorang akan pengalaman tidurnya yaitu pembagian jam tidur yang baik, seberapa lama kita tidur dan kesegaran yang didapat saat bangun tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan kita tetap merasa lelah, berpengaruh terhadap kekebalan tubuh dan juga dapat menimbulkan depresi. Nah kualitas tidur bisa dibilang baik jika tidak mengalami tanda-tanda kurang tidur seperti kehilangan konsentrasi, merasa lelah setelah bangun tidur, dan adanya gangguan kesehatan.

Tidur yang berkualitas memiliki tiga aspek yaitu sebagai berikut:

1. Tidur yang berlangsung secara terus menerus dan tidak terbangun karena gangguan
2. Lamanya tidur berlangsung
3. Seberapa dalam tidur dan kepuasan tidur

Bagi manusia, tidur sama pentingnya dengan makan dan minum. Dalam aspek ini kualitas tidur juga lebih penting daripada kuantitasnya, karena yang penting adalah apakah tidur kita berkualitas atau tidak daripada apakah kita sudah tidur lama atau tidak. Karena otak manusia cenderung bekerja lebih baik saat kita tidur yaitu ada proses pembersihan limbah pada sistem saraf pusat. Tanpa tidur yang berkualitas, otak tidak dapat membersihkan limbah dengan baik sehingga dapat menyebabkan terjadinya plak. Dari plak yang semakin bertambah itu dapat terakumulasi dan menyebabkan peradangan dan penurunan fungsi sel saraf di otak yang dapat menyebabkan demensia.

Untuk mencegah hal tersebut kita perlu melakukan tidur yang berkualitas, ada beberapa tips tidur yang baik yang mungkin dapat di praktikan yaitu sebagai berikut:

1. Mengatur jadwal tidur → Dengan cara mempertahankan jam tidur dengan konsisten, yaitu bangun dan tidur di jam yang sama setiap hari, dan waktu yang baik untuk tidur sekitar 7 sampai 9 jam.
2. Berolahraga secara teratur → Tidak perlu berolahraga dengan berat seperti berlari dan yoga, tetapi cukup berjalan berkeliling rumah atau taman 1 atau 2 putaran setiap hari.

3. Mendapatkan paparan sinar matahari yang cukup → Jika memiliki masalah tidur, anda harus mendapatkan paparan sinar matahari pagi selama 1 jam.
4. Menghindari konsumsi kafein, nikotin dan alkohol
5. Menghindari konsumsi makanan berat dan kurangi minum sebelum tidur → Mengonsumsi makanan atau minum yang banyak di dekat waktu tidur dapat menyebabkan gangguan pencernaan dan sering membuang air kecil dapat mengganggu tidur.
6. Memiliki lingkungan tidur yang baik → Menyingkirkan hal-hal yang dapat mengganggu tidur seperti ponsel, suara bising, lampu yang terlalu terang, tempat tidur yang tidak nyaman dan pengaturan suhu kamar yang terlalu panas atau terlalu dingin.
7. Hindari tidur di siang hari → Tidur di siang hari dapat membuat lebih susah tidur di malam hari
8. Tidurlah ketika merasa mengantuk
9. Konsultasi ke dokter jika masih memiliki kesulitan tidur atau masalah tidur

29. KESEHATAN LANSIA TERJAGA

(Chory Liliyana Zahwa)



Memasuki tahap lanjut usia dan memiliki kesehatan yang terjaga merupakan keinginan setiap orang. Tetapi menjaga kesehatan lansia bukanlah hal yang mudah, banyak tantangan yang dihadapi mengingat kondisi tubuh yang mudah rentan terkena berbagai jenis penyakit. Lingkungan serta kehidupan sosial berpengaruh terhadap kesehatan baik secara langsung ataupun tidak langsung. Pada lansia sering terjadinya gangguan kesehatan yang dialami termasuk gangguan pendengaran, kelainan refraksi, nyeri punggung dan leher, diabetes, demensia hingga depresi. Dengan berjalannya waktu terkadang penyakit tersebut datang secara bersamaan. Berikut ini adalah beberapa gangguan kesehatan pada lansia yang sering terjadi dan gejalanya tidak disebabkan oleh penuaan, sebagai berikut:

1. **Gangguan Kesehatan Mata** → Pada usia sekitar 40 tahun hampir semua orang akan menggunakan kacamata baca. Hal tersebut disebabkan karena lensa mata menjadi kaku dan tidak bisa menyesuaikan fokus pandangan
2. **Gangguan Pendengaran** → Pada lansia sering mengalami gangguan pendengaran kondisi tersebut di kenal dengan Presbikusis atau degrenerasi indra pendengaran, akibat hilangnya reseptor sensorik di telinga. Pria cenderung memiliki gangguan pendengaran lebih banyak dibanding wanita

3. **Tekanan Darah Tinggi** → Penyebab pasti dari terjadinya penyakit tekanan darah tinggi masih belum pasti tetapi ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi yaitu, faktor genetik, obesitas, asupan garam serta proses penuaan
4. **Pikun atau Berkurangnya Daya Ingat** → Gangguan kesehatan yang sering terjadi pada lansia adalah pikun atau berkurangnya daya ingat. Informasi yang di tangkap juga menjadi lambat dan rata-rata seorang lansia tidak bisa melakukan aktivitas dalam waktu yang bersamaan

Berdasarkan di atas maka penting untuk menjaga kesehatan lansia agar tetap sehat baik secara fisik atau lainnya. Berikut adalah upaya untuk menjaga kesehatan pada lansia:

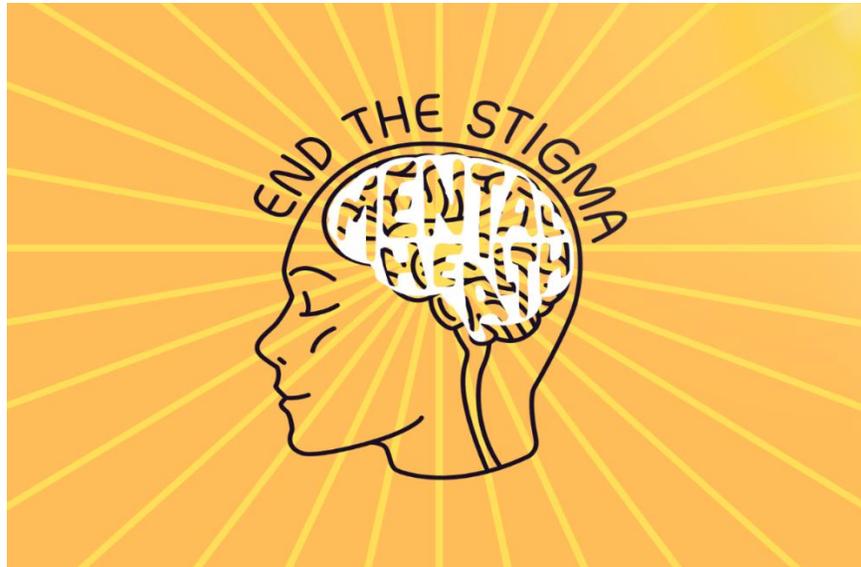
1. **Gaya Hidup Sehat** → Terapkan pola hidup sehat dengan menjaga berat badan ideal, menghindari kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol berlebihan
2. **Pola Makan Seimbang** → Konsumsi makanan bergizi dengan variasi yang mencakup protein, serat, vitamin, dan mineral. Kurangi garam, gula, dan lemak jenuh
3. **Aktivitas Fisik** → Lakukan aktivitas fisik sesuai dengan kemampuan, seperti berjalan, senam ringan, atau aktivitas lain yang disetujui dokter
4. **Kesehatan Mental** → Jaga kesehatan mental dengan tetap terhubung sosial, menjaga hubungan keluarga, dan melibatkan diri dalam kegiatan yang menyenangkan
5. **Pemeriksaan Rutin** → Jalani pemeriksaan kesehatan rutin secara teratur untuk mendeteksi dan mencegah penyakit lebih awal
6. **Hindari Stres Berlebihan** → Atasi stres dengan teknik relaksasi, meditasi, atau hobi yang menyenangkan
7. **Pentingnya Tidur** → Pastikan mendapatkan tidur yang cukup untuk mendukung fungsi tubuh dan kesehatan mental

Untuk itu selalu berkonsultasi dengan dokter untuk saran kesehatan yang lebih spesifik sesuai kondisi individual. Pemeriksaan rutin dan komunikasi terbuka dengan

dokter juga membantu mendeteksi dan mengatasi masalah kesehatan secara dini. Yuk mulai sekarang mulai untuk menjaga kesehatan agar terhindar dari berbagai penyakit.

30. MENYINGKIRKAN STIGMA TENTANG MASALAH MENTAL: MARI KITA PAHAMIBERSAMA

(Taris Detan Abadi)



Stigma tentang masalah mental adalah masalah serius yang masih melekat di masyarakat kita. Ini adalah pandangan negatif dan prasangka yang salah terhadap orang-orang yang mengalami masalah mental. Stigma ini membuat orang merasa malu, takut, dan terisolasi, sehingga mereka mungkin enggan mencari bantuan atau berbicara terbuka tentang kondisi mereka. Seperti contoh kasusnya seseorang yang mengalami depresi ingin menindak lanjuti untuk ke profesional tetapi karena adanya stigma mengenai masalah mental di Masyarakat dan orang tersebut takut diketahui oleh orang sekitarnya kalau ia memiliki masalah mental, orang tersebut akhirnya memutuskan untuk tidak ke profesional dan akhirnya gangguan mental itu semakin menjadi lebih parah bahkan hingga orang tersebut memiliki keinginan untuk bunuh diri karena merasa tidak bisa mengatasi apa yang terjadi pada dirinya.

Kenapa stigma ini masih ada dan bagaimana kita bisa mengatasinya? Yuk, kita bahas!

1. **Edukasi dan Kesadaran:** Salah satu cara paling efektif untuk mengatasi stigma adalah dengan meningkatkan pengetahuan kita tentang masalah mental. Jika kita

tahu lebih banyak, kita akan lebih mampu memahami dan mendukung orang yang mengalami masalah mental

2. **Berbicara Terbuka:** Orang-orang yang berani berbicara terbuka tentang pengalaman mereka dengan masalah mental dapat membantu meruntuhkan stigma. Ketika kita mendengar kisah nyata dari orang yang telah mengatasi masalah mental, itu menginspirasi dan memberikan harapan
3. **Dukungan dari Keluarga dan Teman:** Bagi mereka yang mengalami masalah mental, dukungan dari keluarga dan teman sangat penting. Ini termasuk mendengarkan, memberikan dukungan emosional, dan tidak menghakimi
4. **Peran Media yang Positif:** Media memainkan peran penting dalam membentuk persepsi kita. Mendukung media yang menggambarkan masalah mental dengan akurat dan penuh empati adalah langkah penting
5. **Perubahan Kebijakan:** Pemerintah dan organisasi kesehatan perlu mengimplementasikan hukum dan kebijakan yang melindungi hak-hak individu yang mengalami masalah mental dan mengurangi diskriminasi

Kita semua punya tanggung jawab untuk memerangi stigma tentang masalah mental. Dengan edukasi, berbicara terbuka, dan mendukung satu sama lain, kita bisa menciptakan masyarakat yang lebih inklusif dan peduli terhadap masalah mental. Ingat, semua orang pantas diterima dengan baik, tidak peduli apa yang mereka alami. Jangan biarkan stigma menjadi penghalang.

31. PERAN PENTING KELUARGA DALAM PENANGGULANGAN TERORISME

(Maya Trisiswati)



Keluarga adalah lingkungan di mana beberapa orang yang masih memiliki hubungan darah, terdapat ikatan, kewajiban dan tanggung jawab. Keluarga juga merupakan tempat pendidikan pertama dan utama bagi pengembangan karakter atau kepribadian dan juga pengetahuan. Setiap hal baru yang diterima dari lingkungan luar rumah sebaiknya juga didiskusikan bersama keluarga, termasuk dengan hal-hal yang bersifat radikalisme ataupun terorisme. Keluarga sebagai orang terdekat yang sangat berpotensi melakukan deteksi dini untuk mencegah terjadinya radikalisme yang berlanjut ke terorisme. Keluarga seharusnya berkontribusi dalam menanamkan pemikiran dan perilaku yang toleran, menghindari kekerasan dengan memperkuat ketahanan keluarga. Hal ini sangat diperlukan terutama bagi keluarga yang memiliki anggota keluarga terindikasi terpapar ajaran terorisme, radikalisme dan kekerasan

Terorisme berasal dari kata teror yang memiliki makna penggunaan kekerasan (baik fisik, psikis dan sosial) untuk menimbulkan ketakutan dalam usaha mencapai tujuan (terutama tujuan politik). Ucapan atau kata terorisme, membuat orang mendengarnya

terpikir tentang kekerasan dan kejadian yang membuat kita marah, sedih, kecewa dan perasaan campur aduk lainnya. Tentunya pikiran merupakan hal yang manusiawi karena sejatinya terorisme tidak boleh berada di bumi Pancasila ini. Mengapa ada Terorisme? Apa kaitannya dengan radikalisme?

Radikalisme (paham) yaitu paham atau aliran yang menginginkan perubahan atau pembaharuan sosial dan politik dengan cara kekerasan yang drastis. Radikalisme biasanya akan melatarbelakangi terjadinya Terorisme. Peristiwa yang melibatkan terorisme jika dilihat atau disaksikan oleh anak-anak, tentu akan berdampak buruk terhadap tumbuh kembangnya terutama psikologisnya. Keadaan akan menjadi lebih parah lagi jika ternyata anggota keluarga kita menjadi pelaku atau orang yang terlibat dalam peristiwa itu. Diperlukan peranan keluarga yang maksimal untuk mencegah terorisme terjadi, karena keluarga adalah institusi pertama dan utama untuk mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas yang terbebas dari radikalisme dan terorisme. Ketahanan keluarga menjadi fondasi yang kuat untuk menangkal paham radikalisme, ketahanan keluarga juga berperan untuk menumbuhkan sikap toleransi, saling menghargai, gotong royong dan guyub.

Hal yang mutlak yang diperlukan untuk menangkal terorisme di keluarga ini adalah bagaimana keluarga menciptakan tempat yang nyaman dan menyenangkan bagi anak dan anggota keluarga lainnya untuk mendiskusikan secara terbuka informasi-informasi yang mereka terima. Suasana keluarga yang demokratis ini akan dapat menetralkan banyaknya informasi tidak baik yang diterima anak melalui akses informasi dari internet yang semakin mudah didapat. Orang tua selayaknya memiliki pemahaman keagamaan dan sosial yang utuh sehingga dapat memberikan contoh yang baik. Memulai dengan menjadi contoh yang baik dari kehidupan beragama dan sosial yang baik, maka anak akan percaya dan tidak segan untuk membuka pembicaraan seputar paham keagamaan dan sosial politik dari yang mereka terima.

Suasana yang demokratis di keluarga diyakini akan membuat suasana di rumah hangat sehingga orang tua bisa mengasuh dan mengontrol anak tanpa anak merasakan beban diawasi orang tua. Anak diberikan kebebasan berpendapat dan mengekspresikan diri serta memutuskan untuk sesuatu hal dengan dasar memegang teguh hasil kesepakatan

yang telah diputuskan bersama. Penghargaan kepada anak yang telah berbuat baik, berbuat benar dan berprestasi juga perlu dilakukan. Menerapkan tidak malu untuk meminta maaf memiliki manfaat agar anak berani bertanggung jawab dan mampu bersikap “gentle”, siapapun yang melakukan kesalahan di keluarga. Dengan komunikasi yang baik semua hal tersebut akan memberi pembelajaran tentang sikap toleransi dan saling menghargai.

Keluarga juga bisa menjadi tempat diskusi tentang keberagaman yang dimiliki, mulai dari hal terkecil di keluarga hingga yang besar yang melingkupi kehidupan sosial dan bernegara, sehingga anak diajarkan bagaimana menghadapi perbedaan pendapat, bersikap demokratis dan terhindar dari memaksakan kehendak.

Delapan fungsi keluarga yaitu fungsi agama, sosial budaya, cinta dan kasih sayang, perlindungan, reproduksi, sosialisasi dan pendidikan, ekonomi dan lingkungan, yang diterapkan dengan baik, maka tidak akan sulit untuk menerapkan model asuh yang demokratis. Hasil yang akan dicapai adalah anggota keluarga/ individu yang berkualitas, keluarga yang tangguh dan akan mewujudkan masyarakat yang berbudaya baik dan mendorong menjadi negara yang kuat.

Negara yang kuat akan mampu mencegah terjadinya terorisme, dan ketahanan keluarga yang kuat menjadi cikal bakal dari negara yang kuat.

32. DUKUNGAN KELUARGA SEBAGAI PENUNJANG HIDUP LANSIA YANG BERKUALITAS

Fitria Puspita Handayani



Halo sobat BKKBN. Kita berjumpa lagi di artikel selanjutnya, masih dengan tema lansia yang kali ini akan berbicara tentang pentingnya dukungan keluarga bagi hidup lansia yang berkualitas.

Berbicara mengenai keluarga bagi lansia, kalau dipikir-pikir keluarga adalah faktor eksternal yang memiliki hubungan paling dekat dengan lansia. Lansia akan lebih banyak berinteraksi dengan keluarganya daripada interaksi dengan orang lain karena lansia mengalami proses degeneratif atau menurunnya fungsi tubuh pada lansia baik dari segi fisik maupun psikologisnya. Hal tersebut mengakibatkan lansia perlahan menarik dirinya dari hubungan sosial masyarakat sehingga interaksi yang terjadi semakin berkurang juga. Disinilah peran keluarga dibutuhkan oleh lansia karena menurut penelitian Annida (2010) individu akan merasa kesepian saat tidak memiliki lawan interaksi untuk sekadar berbagi keseharian. Oleh karena itu keluarga merupakan pendukung utama bagi lansia dalam mempertahankan kualitas hidupnya.

Kenapa lansia dapat merasa kesepian? Nah menurut penelitian Mubarok (2006) ada tiga faktor penyebab lansia mengalami kesepian, di antaranya adalah

1. Faktor Psikologis: Munculnya perasaan negatif yang berpusat pada diri sendiri, seperti perasaan takut dan mengasihani diri sendiri

2. Faktor Budaya dan Situasional: keluarga yang memiliki alasan kesibukan dan memilih untuk menitipkan lansia ke panti jompo
3. Faktor Spiritualitas: agama dapat menghilangkan kecemasan seseorang dan kecemasan spiritual seringkali mengakibatkan kesepian

Masalah psikologis yang paling banyak terjadi pada lansia adalah kesepian. Hal itu terjadi karena lansia yang merasa terasing dan tersisihkan karena merasa berbeda dengan orang lain. Lansia juga dapat merasa kesepian karena tinggal sendirian sementara keluarganya memiliki kesibukan masing-masing, atau bisa juga lansia yang tinggal terpisah dengan keluarganya dan sudah ditinggal oleh pasangannya.

Selain kesepian, lansia juga membutuhkan perhatian dari keluarga untuk menangani penyakit yang dimiliki karena kondisi keterbatasannya. Bagi lansia sendiri, lebih efektif dukungan keluarganya pada perawatan diri dibandingkan penanganan pengobatan. Salah satunya adalah dalam penelitian yang dilakukan Arini (2022) yaitu lansia yang mengalami diabetes melitus yang dirawat oleh keluarganya selama sakit mempunyai perkembangan yang lebih baik daripada yang dirawat oleh orang lain. Lansia penderita diabetes melitus dengan dukungan keluarga yang baik memiliki kepatuhan dalam pengobatan dan memiliki kontrol gula darah yang lebih baik dibanding lansia yang tidak memiliki dukungan keluarga.

Dukungan merupakan salah satu cara untuk menunjukkan bahwa orang lain juga memperhatikan, menghargai dan mencintainya. Dukungan apa saja yang dapat diberikan kepada lansia? Menurut Widiyanto (2014) dukungan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Dukungan emosional yang berupa afeksi, adanya kepercayaan, perhatian, mendengar dan didengarkan, serta pemberian rasa aman dan nyaman juga kasih sayang dari keluarga kepada lansia
2. Dukungan penghargaan yaitu berupa pemberian pujian, support, penghargaan, dan peningkatan percaya diri
3. Dukungan instrumental yaitu penyediaan materi (uang), barang, makan, minum dan transportasi pada lansia
4. Dukungan informasi berupa nasehat, usulan, saran, petunjuk dan pemberian informasi yang dibutuhkan lansia

5. Dukungan jaringan yaitu merupakan dorongan dari keluarga pada lansia untuk mengenal petugas kesehatan di posyandu lansia dan mengikuti kegiatan bersama lansia lain

Dengan begitu, peran keluarga bagi lansia sangat penting karena keluarga merupakan orang-orang yang paling sering memberikan dukungan agar lansia dapat berupaya mempertahankan kesehatannya. Intervensi psikologis yang diberikan keluarga juga membuat lansia termotivasi dan patuh dalam menjalani pengobatan yang dilakukannya. Maryam (2008) mengatakan bahwa keluarga merupakan *support sistem* utama bagi lansia karena ikatan emosional paling besar yang dimiliki lansia adalah keluarganya. Lansia membutuhkan dukungan keluarga untuk mengambil keputusan dan menyelesaikan masalah dalam hidupnya termasuk masalah kesehatannya. Dengan adanya dukungan keluarga, lansia dapat merasa lebih tenang dan senang, oleh karena itu keluarga memiliki peran utama dalam memberi dorongan kepada lansia agar memiliki hidup yang berkualitas.

33. LANSIA BAHAGIA, APA YANG HARUS DILAKUKAN?

(Maya Trisiswati)



Bahagia adalah keadaan atau perasaan senang dan tentram, bebas dari segala yang menyusahkan, dimana keadaan pikiran atau perasaan yang ditandai dengan kecukupan hingga kesenangan, cinta, kepuasan, kenikmatan atau kegembiraan yang intens. Semua orang didunia berhak bahagia mulai dari anak hingga lansia. Ada beberapa faktor yang dapat membuat lansia bahagia, yaitu:

- Lansia memiliki beragam kegiatan, mulai yang sifatnya rutinitas maupun kegiatan yang dapat menyalurkan hobynya
- Lansia memiliki banyak teman, yang namanya teman bukan berarti orang yang seumuran saja, bisa saja teman yang memiliki umur yang berbeda namun ada kedekatan yang terbangun karena ada “chemistry” diantara keduanya
- Rasa dibutuhkan juga menjadi salah satu faktor lansia merasa bahagia, meskipun mungkin secara fisik lansia sudah tidak bisa sehebat masa mudanya, tapi rasa dibutuhkan akan muncul ketika lansia didengarkan bagaimana pendapatnya atau bagaimana pengalamannya
- Kesempatan untuk menambah pengetahuan tentu juga bisa membuat lansia bahagia, apalagi jika pengetahuan tersebut membuatnya bisa dihargai lagi, atau pengetahuan

yang selama ini belum pernah dia dapatkan, hal ini sejalan dengan pemikiran tuntutan ilmu hingga akhir hayat

- Menjadi bagian dari suatu komunitas juga dapat menjadi faktor yang membuat lansia bahagia, karena pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan hubungan satu sama lainnya. Bersatu dalam komunitas juga dapat dirasakan manfaatnya jika lansia mengikuti sekolah lansia, karena dengan mengikuti sekolah lansia seluruh faktor diatas yang dapat mempengaruhi kebahagiaan lansia bisa didapat

Sebaliknya, kita juga perlu tahu untuk melihat faktor-faktor yang menghambat lansia bahagia:

- Masalah kesehatan, sejalan dengan penurunan fungsi-fungsi organ tubuh lansia maka masalah kesehatan seringkali dialami lansia, mulai dari yang ringan hingga yang membuta lansia menjadi tergantung kepada yang lain
- Rasa kesepian yang dialami karena anak-anaknya yang sudah dewasa dan pindah dari rumah, hal ini diperberat jika pasangan hidup lansia telah mendahuluinya menghadap yang maha kuasa
- Tidak memiliki tujuan hidup bisa terjadi pada lansia yang merasa kesepian, tidak ada lagi teman yang menyemangati
- Takut pada kematian sering terjadi pada lansia yang memiliki pemahaman agama yang kurang mendalam, namun hal ini dianggap manusiawi karena pada hakikatnya tidak ada orang yang sudah siap untuk mati
- Meskipun lansia berada ditengah keramaian, kadang kala kehilangan orang terdekat suami atau istri atau anak dapat menghambat lansia untuk bahagia

Setelah mengetahui apa saja yang dapat menjadi faktor lansia bahagia dan apa yang dapat menghambat kebahagiaan lansia, maka kita harus tahu juga langkah-langkah agar lansia tetap bisa bahagia, inilah yang harus dilakukan:

1. Fokus pada hal yang bisa dilakukan
2. Menjalin hubungan baik dnegan orang lain
3. Mengikuti kegiatan yang bersifat sukarela / menjadi relawan
4. Menerapkan pola hidup sehat

5. Memperhatikan asupan makanan
6. Rutin bergerak dan beraktivitas fisik
7. Membantu lansia agar tetap bergembira

34. MENGUAK LABIRIN EMOSI: MENEMUKAN KESEIMBANGAN SAAT GELOMBANG EMOSI MENGHANTAM

(Taris Detan Abadi)



Emosi adalah bagian tak terpisahkan dari kehidupan kita, namun terkadang kita merasa seperti berada dalam roller coaster emosional yang sulit dikendalikan. Bagaimana cara menghadapi emosi yang tidak stabil dan menemukan keseimbangan dalam diri kita? Mari kita menjelajahi labirin emosi dan temukan cara untuk mengatasi tantangan ini

1. Mengakui Emosi: Langkah Pertama Menuju Penyembuhan

Terkadang kita cenderung menolak atau menyembunyikan emosi yang tidak nyaman, berharap mereka akan pergi dengan sendirinya. Namun, mengakui emosi adalah langkah pertama menuju penyembuhan. Terimalah bahwa emosi adalah bagian dari diri kita dan beranilah untuk meresapi perasaan tersebut

2. Praktik Kesadaran Diri: Mengamati Tanpa Menilai

Kesadaran diri adalah kunci untuk mengatasi emosi yang tidak stabil. Coba praktikkan kesadaran diri dengan mengamati emosi Anda tanpa menilai atau menghakimi. Amati dengan penuh perhatian dan bertanya pada diri sendiri apa yang mungkin menjadi penyebab emosi tersebut

3. Menemukan Outlet Kreatif: Ekspresikan Emosi Anda

Ekspresi kreatif dapat menjadi cara yang ampuh untuk melepaskan emosi yang terpendam. Mungkin itu melalui seni, menulis, atau bahkan olahraga. Temukan cara yang cocok dengan kepribadian Anda untuk mengeluarkan apa yang ada di dalam hati dan pikiran Anda

4. Berlatih Teknik Relaksasi: Menenangkan Badan dan Pikiran

Teknik relaksasi seperti meditasi, pernapasan dalam, atau yoga dapat membantu menenangkan sistem saraf dan mengurangi tingkat stres. Dedikasikan waktu setiap hari untuk berlatih teknik ini, sehingga Anda dapat merasakan manfaatnya dalam mengelola emosi yang tidak stabil

5. Berbicara dengan Orang Tercinta: Dukungan Sosial Membantu

Jangan ragu untuk berbicara dengan teman atau anggota keluarga tentang perasaan Anda. Kadang-kadang, berbagi beban dengan orang lain dapat membuat Anda merasa didengar dan didukung. Buka diri dan biarkan orang-orang tercinta berada di sisi Anda saat menghadapi tantangan emosional

6. Cari Bantuan Profesional: Jangan Takut untuk Meminta Pertolongan

Jika emosi yang tidak stabil terus berlanjut dan menghambat kehidupan sehari-hari Anda, pertimbangkan untuk mencari bantuan profesional. Terapis atau konselor dapat memberikan pandangan yang objektif dan strategi untuk mengatasi masalah emosional.

Setiap perjalanan emosional adalah unik, dan tidak ada solusi yang satu ukuran untuk semua. Namun, dengan kesadaran diri, dukungan sosial, dan upaya untuk menemukan cara ekspresi emosional yang sehat, Anda dapat membangun dasar untuk menghadapi dan mengatasi emosi yang tidak stabil. Ingatlah bahwa perubahan memerlukan waktu, dan setiap langkah kecil menuju keseimbangan emosional adalah kemajuan yang berharga

35. PEMBERDAYAAN LANSIA TANGGUH MELALUI SEKOLAH LANSIA

(Fitria Puspita Handayani)



Halo sobat BKKBN, kita berjumpa lagi pada artikel selanjutnya. Kali ini kita akan membahas bagaimana cara meningkatkan kualitas hidup pada lansia dengan sekolah lansia. Menurut UU no 13 tahun 1998, lansia adalah seseorang yang sudah berumur 60 tahun keatas. Di Indonesia sendiri, tingkat pertumbuhan penduduk lansia lebih tinggi daripada pertumbuhan balita, oleh karena itu hal yang harus kita lakukan adalah dengan memberdayakan lansia sehingga hidup mereka akan lebih berkualitas. Yaitu salah satunya dengan terpenuhinya kebutuhan akan kesehatan dan kebutuhan bersosialisasinya.

Keluarga adalah manusia yang memiliki hubungan paling dekat dengan lansia. Keluarga juga merupakan orang pertama yang akan mendukung lansia dalam membangun kesejahteraan dalam hidup lansia itu sendiri, salah satunya adalah dengan memperkenalkan lansia pada sekolah lansia. Sekolah lansia adalah salah satu upaya pendidikan non-formal yaitu sebagai sarana pembelajaran bagi lansia yang masih memiliki potensi yang dilakukan sepanjang hayat bagi seorang yang sudah lanjut usia.

Sekolah lansia juga merupakan program yang dilakukan oleh BKL (Bina Keluarga Lansia) yang terdiri dari keluarga dari para lansia memiliki tujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia, sikap dan perilaku lansia, serta keterampilan lansia. Sekolah lansia memiliki tujuan yaitu membangun lansia tangguh, yaitu lansia yang sehat, aktif, mandiri, produktif, dan bermartabat melalui penerapan 7 dimensi lansia tangguh yaitu dimensi

spiritual, intelektual, fisik, emosional, sosial kemasyarakatan, professional vokasional dan lingkungan. Konsep dari program BKL ini adalah lansia SMART, yaitu lansia sehat, mandiri, aktif, produktif dan bermartabat.

Program sekolah lansia ini memiliki 2 model integrasi, yaitu secara tatap muka dan secara daring. Yang pertama yaitu dilakukan secara tatap muka langsung dengan peserta sekolah lansia dengan pengajar dengan jangka waktu tidak lebih dari 1 jam, dan yang kedua yaitu secara daring dengan memanfaatkan media sosial *whatsapp* dengan materi berupa video dan *power point* dan diberikan pekerjaan rumah yang akan didiskusikan pada pertemuan berikutnya. Nah, sebelum mulai mengikuti pembelajaran di sekolah lansia, lansia sendiri harus mengikuti identifikasi kondisi lansia dengan instrumen ADL (*Activity of Daily Living*) dan instrumen lain yang dapat menilai status kesehatan dan kondisi ekonomi secara singkat. Dari identifikasi diperoleh informasi bahwa sebagian besar lansia memiliki masalah kesehatan persendiaan, penyakit degeneratif, pengembangan usaha yang terbatas, penurunan daya ingat, sebagian merasa kesepian, lingkungan yang belum tertata secara maksimal.

Seperti apa sih kegiatan pembelajaran dalam sekolah lansia? Nah kegiatan dalam sekolah lansia itu sendiri sudah disesuaikan berdasarkan 7 dimensi lansia tangguh seperti yang akan dijabarkan dibawah ini:

1. Dimensi Spiritual

Kegiatan pembelajaran dari aspek spiritual dapat berupa materi keagamaan, meditasi, kesenian, keindahan alam, dll. yang memberi rasa syukur.

2. Dimensi Fisik

Kegiatan pembelajaran dari aspek fisik menekankan pentingnya menjaga kesehatan fisik dengan kebiasaan hidup sehat secara utuh.

3. Dimensi Emosional

Kegiatan pembelajaran dari aspek emosional mencakup upaya memperoleh kebahagiaan.

4. Dimensi intelektual

Kegiatan pembelajaran aspek intelektual mencakup upaya untuk mencegah penurunan fungsi kognitif.

5. Dimensi sosial kemasyarakatan

Kegiatan pembelajaran dari aspek sosial mencakup upaya membangun kehidupan dan kepedulian sosial.

6. Dimensi vokasional

Kegiatan pembelajaran dari aspek vokasional – professional, mencakup upaya agar lansia tetap berkarya bagi dirinya maupun orang lain dari segi ekonomi maupun sosial.

7. Dimensi lingkungan

Kegiatan pembelajaran dari aspek lingkungan, mencakup upaya menciptakan lingkungan yang nyaman, aman dari aspek sosial, fisik dan non fisik.

Kemudian, ada mata pelajaran yang juga sudah disesuaikan berdasarkan 7 dimensi lansia tangguh, yaitu sebagai berikut:

1. Proses menua;
2. Berbagai penyakit dan gangguan;
3. Upaya merawat diri;
4. Upaya memperoleh perawatan/ pelayanan kesehatan;
5. Berbagai upaya hidup sehat, aktif dan produktif;
6. Ekonomi produktif/kewirausahaan/ bisnis/pengelolaan keuangan;
7. Berbagai isu terkait kearifan lokal;
8. Adaptasi kebiasaan baru;
9. Teknologi Informasi;
10. Konsep menua sehat dan aktif
11. Komunikasi efektif;
12. Gizi seimbang;
13. Kebugaran jasmani;
14. Mencegah kepikunan;
15. Spiritualitas dan kejiwaan;
16. Pengembangan diri:

17. hobi dan minat;
18. Pencegahan jatuh;
19. Bercocok tanam/mengelola lingkungan;
20. Pengetahuan tentang Covid 19 dan penerapan adaptasi kebiasaan baru;

Tidak hanya itu, para pengajar sekolah lansia juga merupakan orang-orang yang sudah ahli dalam bidangnya, sehingga para peserta sekolah lansia benar-benar akan dibina dengan benar tanpa perlu takut informasi yang diterimanya akan keliru. Pengajar sekolah lansia antara lain adalah:

1. Relawan dengan latar belakang kesehatan;
2. Relawan dengan latar belakang non kesehatan;
3. Praktisi kesehatan (dokter, perawat, bidan);
4. Dosen dan mahasiswa;
5. Aktivis penggerak pemberdayaan lansia;
6. Relawan terkait 7 (tujuh) Dimensi Lansia Tangguh lainnya.

Dapat dikatakan bahwa sekolah lansia merupakan metode pemberdayaan lansia yang sangat efektif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia, oleh karena itu ayo kita dukung para lansia untuk ikut serta agar para lansia disekitar kita dapat menikmati hidup dengan lebih nyaman.

36. GANGGUAN TIDUR (*INSOMNIA*)

(Chory Liliyana Zahwa)



Halo teman-teman satyagatra pasti teman-teman sudah tidak asing jika mendengar kata insomnia, iya kata insomnia atau gangguan tidur biasanya digunakan oleh orang yang mengalami gangguan tidur (*insomnia*) atau mereka yang sering begadang. Gangguan tidur (*insomnia*) merupakan masalah yang umum sering terjadi, hal tersebut dapat merugikan bagi kesehatan dan kualitas hidup. Maka dari itu pentingnya untuk teman-teman mencari tahu apa itu gangguan tidur (*insomnia*), faktor apa yang bisa menjadi penyebabnya, serta tips cara mengatasinya.

✓ **Apa itu gangguan tidur (*insomnia*)?**

Gangguan tidur (*insomnia*) adalah sebuah kondisi dimana seseorang mengalami kesulitan tidur atau mempertahankan tidur di waktu yang diinginkan. Gejala umum yang sering terjadi yaitu, kesulitan dalam memulai untuk tidur, terbangun di tengah malam. Lalu faktor apa saja yang menyebabkan orang mengalami gangguan tidur (*insomnia*).

✓ **Faktor penyebab mengalami gangguan tidur (*insomnia*).**

1. Mengalami stress dan kecemasan

Orang dengan tingkat stress dan kecemasan yang tinggi dapat membuat pikiran menjadi sulit untuk rileks yang mengakibatkan terhambatnya proses tidur dan menyebabkan gangguan tidur.

2. Kebiasaan tidur yang buruk

Kebiasaan tidur yang tidak teratur seperti, sering tidur siang, atau tidur terlalu larut dapat mempengaruhi pola tidur dan menyebabkan gangguan tidur (*insomnia*)

3. Bermain gadget sebelum tidur

Bermain gadget sebelum tidur dapat menghambat proses tidur yang akhirnya menyebabkan tidur larut malam dan mengalami gangguan tidur (*insomnia*)

4. Lingkungan tidur yang tidak mendukung

Kondisi lingkungan yang tidak mendukung untuk tidur seperti, terlalu bising dan terlalu panas suhu ruangnya membuat terhambatnya proses tidur

✓ **Tips Cara Mengatasi Gangguan Tidur (*insomnia*)**

1. Mengatur jadwal tidur

Mengatur jadwal tidur yang konsisten dapat membantu mengatur pola tidur dengan baik sehingga tidak terjadi gangguan tidur (*insomnia*)

2. Melakukan relaksasi

Penerapan teknik relaksasi seperti, meditasi atau yoga dapat membantu meredakan stress dan menjadikan kualitas tidur menjadi baik

3. Memperhatikan pola makan

Hindari makan makanan yang berlemak sebelum tidur, pilih makanan atau cemilan yang ringan dengan gizi seimbang untuk menghindari ketidaknyamanan perut dan mengakibatkan terganggunya proses tidur

4. Membatasi penggunaan gadget sebelum tidur

Menghindari menggunakan gadget sebelum tidur, karena cahaya biru dari layar gadget dapat menghambat terjadi proses tidur

5. Menciptakan lingkungan tidur yang nyaman

Pastikan lingkungan tidur bebas dari berisik, buatlah ruangan yang nyaman dan sejuk, dan mengurangi cahaya. Hal tersebut dapat menciptakan kondisi yang lebih kondusif untuk tidur nyenyak dan terhindar dari gangguan tidur (*insomnia*).

Dengan mengubah gaya hidup menjadi lebih sehat dan terkontrol dapat menciptakan perubahan bagi diri kita. Untuk itu yuk mulai untuk menjaga pola tidur agar terhindar dari gangguan tidur (insomnia) tidur yang cukup adalah kunci untuk menjalani kehidupan yang sehat dan produktif.

37. RASA LELAH YANG MENGHANTUI

(Nikie Rizka Eagle Oktasella)



Dalam setiap kegiatan yang dilakukan, tak jarang kita mengalami rasa lelah baik secara fisik ataupun emosional, kejenuhan, penurunan semangat atau minat untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Jika ini terjadi biasanya disebut dengan kejenuhan atau yang bahasa kerennya disebut *burnout*. *Burnout* adalah masalah serius yang dapat mempengaruhi dan kegiatan/aktifitas individu sehingga penting untuk kita mengetahui faktor penyebabnya, akibat serta bagaimana langkah-langkah untuk dapat mencegah dan mengelola stres sehingga tidak jadi jenuh. Menurut ilmuwan *burnout* disebabkan oleh beberapa faktor:

1. *Self-concept* → Apabila kita berada di situasi yang sulit dan kita memiliki prinsip atau konsep diri maka kita akan lebih rentan mengalami stres dan akan tetap mempertahankan prestasi/prinsip/konsep diri yang kita miliki
2. *Work overload* → Apabila kita diberikan tugas yang tidak sesuai dengan kemampuan diri kita maka akan membuat kita menjadi *burnout*
3. *Lack of social support* → Apabila kita tidak memiliki dukungan sosial maka kita akan lebih rentan mengalami *burnout*

4. *Lack of control* → Ketika kita diberikan tugas yang banyak maka akan membuat kita menjadi sulit membagi urutan tugas dari yang penting mendesak hingga seterusnya
5. *Lack of reward* → ketika kita kurang menghargai diri sendiri maka akan mengalami penurunan semangat dalam mengerjakan tugasnya
6. *Demographic factors* → Menurut ilmuwan *burnout* lebih rentan terjadi pada laki-laki daripada perempuan serta *burnout* lebih rentan terjadi pada orang yang belum memiliki pasangan
7. *Lack of fairness* → Ketika kita mengalami ketidakadilan atau ketidaksesuaian pada peran dan tanggung jawab maka akan menjadi *burnout*

Apabila kita mengalami *burnout* maka akan berdampak pada kesehatan mental seperti perubahan emosi, rasa cemas, stress, putus asa, kehilangan minat dalam melakukan kegiatan yang biasa kita lakukan bahkan kita dapat berpikir buruk seperti meninggalkan pekerjaan bahkan bunuh diri. Selain itu, *burnout* juga dapat menyebabkan berbagai kesehatan fisik seperti sakit kepala, flu dan penyakit lainnya. Tidak hanya itu saja, *burnout* juga bisa berdampak pada organisasi seperti penurunan kinerja dan kepuasan kerjanya bahkan meningkatnya pergantian karyawan secara terus menerus (*turnover intention*).

Bagaimana mencegahnya? Dibawah ini ada beberapa langkah yang dapat diambil untuk mencegahnya:

1. Kita harus bisa menetapkan waktu kerja dan waktu istirahat dengan baik agar dapat menenangkan pikiran dan memiliki waktu istirahat yang cukup
2. Kita harus dapat berani berbicara kepada rekan kerja apabila kita merasa membutuhkan bantuan atau beban yang tinggi
3. Kita harus dapat menjaga kesehatan fisik dan mental dengan tidur yang cukup, makan makanan bergizi, berolahraga secara teratur, dan mengelola stres dengan baik
4. Kita harus dapat mencari dukungan baik dari teman, keluarga bahkan profesional jika kita merasa kondisi kita belum membaik atau cemas terkait tugas yang dikerjakannya

5. Kita harus dapat menyediakan waktu beristirahat dan melakukan hal-hal yang kita sukai di luar tugas yang kita lakukan untuk menghindari rasa lelah dan jenuh

38. KESEHATAN MENTAL YANG TERBAIKAN

Dhita Ayu Kinanti



Kesehatan mental adalah keadaan sejahtera mental yang memungkinkan seseorang mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuannya, belajar dengan baik dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitasnya dan merupakan hak asasi manusia yang mendasar. Hal ini penting untuk pengembangan pribadi, komunitas dan sosial-ekonomi. Kesehatan mental lebih dari sekedar tidak adanya gangguan mental. Penyakit ini dapat dialami secara berbeda dari orang yang berbeda dengan tingkat kesulitan dan tekanan yang berbeda-beda. Kondisi kesehatan mental mencakup gangguan mental dan disabilitas psikososial serta kondisi mental lainnya yang terkait dengan tekanan signifikan, gangguan fungsi, atau risiko melukai diri sendiri. Permasalahan mental dan emosional yang tidak terselesaikan dengan baik dapat berdampak buruk bagi perkembangan masa depan terutama pematangan kepribadiannya, serta dapat memicu gangguan perkembangan mental dan emosional. Gangguan perkembangan psikologis dan emosional berkontribusi terhadap peningkatan perilaku bermasalah di masa dewasa.

Gangguan kesehatan mental dapat disebabkan oleh banyak faktor seperti faktor psikologis dan biologis individu seperti keterampilan emosional, penggunaan narkoba,

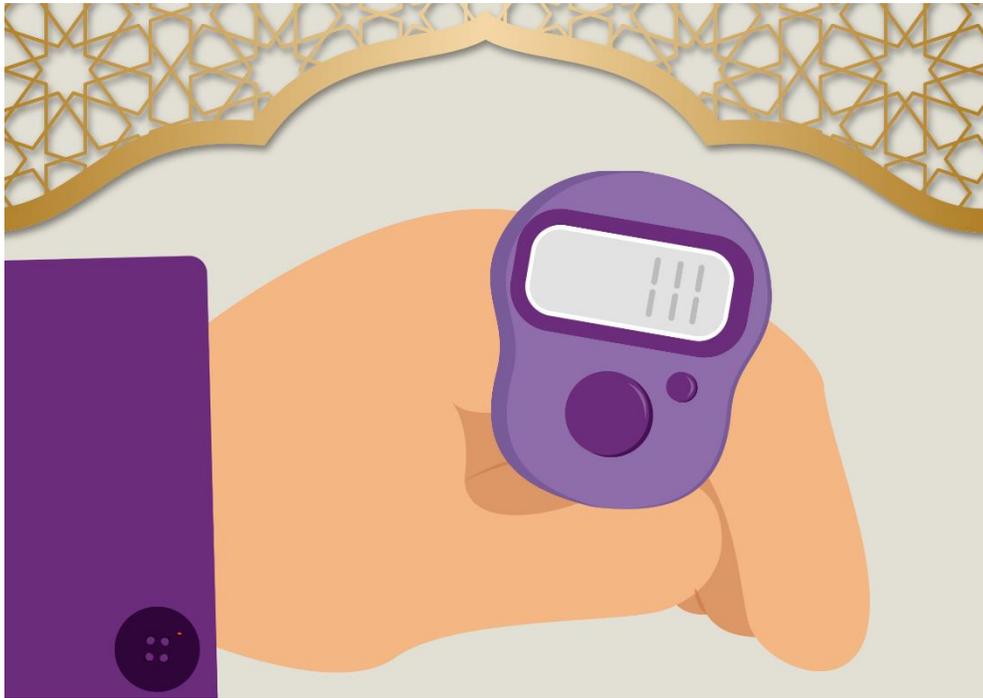
dan genetika dapat membuat orang lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental. Selain itu, ada faktor sosial, ekonomi, geopolitik, dan lingkungan yang tidak menguntungkan seperti kemiskinan, kekerasan, kesenjangan, dan kerusakan lingkungan. Kebanyakan orang tidak mengalami kondisi kesehatan mental meskipun telah terpapar suatu faktor risiko dan banyak orang yang tidak diketahui faktor risikonya masih mengalami kondisi kesehatan mental. Gangguan ini lebih banyak menyerang anak-anak diusia remaja karena masa remaja adalah masa yang penuh gejolak. Pada titik ini suasana dapat berubah dengan cepat. Perubahan suasana hati remaja yang ekstrem ini sering kali disebabkan oleh beban kerja mereka di rumah, tugas sekolah, atau aktivitas sehari-hari di rumah. Mereka sangat rentan terhadap komentar orang lain karena menganggap orang lain benar-benar memujinya atau selalu mengkritiknya, dan mereka memuji atau mencela dirinya sendiri. Keyakinan ini membuat remaja benar-benar fokus pada dirinya sendiri dan menghargai diri sendiri serta citranya.

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2018, kejadian orang dengan gangguan mental emosional dunia di usia 10-19 tahun ada 16% dari beban penyakit dan cedera global. Setengah dari semua kondisi kesehatan mental dimulai pada usia 14 tahun tetapi kasus tersebut tidak terdeteksi dan tidak diobati karena sejumlah alasan, seperti kurangnya pengetahuan atau kesadaran tentang kesehatan mental, adanya stigma negative sehingga mencegah remaja mencari bantuan, padahal hal tersebut dapat meningkatkan kemungkinan perilaku berisiko dan mempengaruhi kesejahteraan, kesehatan mental serta emosi pada remaja. Berdasarkan hasil survei kesehatan mental di Indonesia, menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental, sementara satu dari dua puluh remaja Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Angka ini setara dengan 15,5 juta dan 2,45 juta remaja. Hasil survei ini juga menunjukkan bahwa gangguan mental yang paling banyak diderita oleh remaja adalah gangguan cemas (gabungan antara fobia sosial dan gangguan cemas menyeluruh) sebesar 3,7%, diikuti oleh gangguan depresi mayor (1,0%), gangguan perilaku (0,9%), serta gangguan stres pasca-trauma (PTSD) dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) masing-masing sebesar 0,5% (Gloria, 2022).

Berdasarkan data tersebut, diketahui bahwa permasalahan kesehatan mental pada remaja termasuk tinggi. Maka dari itu, pentingnya deteksi dini (*screening*) dan edukasi kesehatan mental sebagai upaya preventif serta promotif. Banyak masyarakat berpikir bahwa *screening* atau pemeriksaan kesehatan mental hanya perlu dilakukan pada orang yang sudah mengalami gangguan kesehatan mental. Tentunya anggapan tersebut salah karena *screening* bisa dilakukan siapa saja tanpa harus menunggu munculnya gejala. Semakin cepat terdeteksi, semakin baik pula efektivitas penanganan masalah kesehatan mental yang bisa diberikan oleh professional/ahli, sehingga meminimalkan risiko terjadinya masalah yang lebih besar akibat gangguan mental seperti penggunaan narkoba atau ide bunuh diri pada remaja.

39. *THERAPY* DZIKIR PADA DIABETES

(Stalung)



Diabetes atau yang biasa disebut penyakit gula atau kencing manis, sampai pada saat ini masih tercatat sebagai penyebab kematian dunia dengan angka kejadian yang selalu meningkat secara signifikan di tiap tahun yang ditandai dengan gejala sering makan (polifagi), sering minum (polidipsi), dan sering kencing (poliuri) karena disebabkan kegagalan gula masuk dalam sel untuk diproses sebagai energi yang diakibatkan tidak mampunya pankreas memproduksi insulin yang cukup atau tidak sama sekali. Penderita diabetes semakin hari semakin banyak dengan usia yang semakin muda.

Seorang yang mengalami sakit Diabetes harus memiliki kedisiplinan dan kepatuhan selama hidupnya baik dalam meminum obat maupun dalam menaati program diet yang dianjurkan guna membantu mempertahankan gula darah yang normal. Kepatuhan yang seumur hidup ini kemudian dapat menimbulkan kejenuhan dan stres, dan jika hal itu terjadi sebaiknya kita mencari dukungan dari keluarga maupun dari pendekatan agamanya. Dukungan ini sangat diperlukan untuk dapat menerima keadaan

sakit yang dialami, khususnya jika penyakit tersebut memerlukan proses penyembuhan yang lama dengan hasil yang belum pasti.

Stres pada penderita Diabetes dapat berakibat gangguan pada pengontrolan kadar gula darah. Pada keadaan stres akan terjadi peningkatan pengeluaran hormon tertentu yang melawan efek insulin (yang bertanggung jawab untuk kadar gula darah) dan menyebabkan kadar gula darah tinggi.

Dalam agama Islam, sangat diperlukan adanya penanganan atau intervensi yang juga melibatkan aspek spiritual terhadap orang yang alami diabetes misalnya dengan terapi dzikir yang lebih menekankan pada unsur keyakinan yang kuat pada Allah SWT dan yang selalu memberikan perlindungan dan pertolongan. Terapi ini melibatkan unsur spiritualitas yaitu keimanan dan keyakinan serta kedekatan pada sang pencipta. Energi dari spiritualitas membantu kita untuk selalu merasa sehat.

Dzikir merupakan suatu aktifitas yang bersifat ketuhanan berupa mengingat wujud Allah SWT dengan merasakan kehadiran-Nya dalam hati dan jiwa, dengan menyebut nama-Nya dan dengan senantiasa merenungkan hikmah dari penciptaan segala makhluk- Nya. Dengan berdzikir lebih memudahkan dalam berfikir secara sistematis dan logis dengan bertujuan mengembangkan ilmu pengetahuan. Kita bisa yakini bahwa ketika kita memiliki kemampuan untuk bisa melakukan terapi Dzikir yang baik maka dapat mempengaruhi tingkat stres pada pasien Diabetes.

Seorang yang memiliki riwayat keluarga dengan diabetes mempunyai tingkat stres yang rendah dikarenakan bahwa gaya hidup atau kebiasaan manajemen terapi penderita diabetes pada keluarga sebelumnya menjadi acuan dalam berperilaku. Perasaan bahwa yang menderita diabetes tidak hanya dirinya merupakan salah satu faktor yang menenangkan sehingga manajemen stres pada penderita diabetes melitus lebih bisa terkendali. Terapi dzikir berpengaruh terhadap menurunnya tingkat stres pada pasien diabetes. Ayo mulailah terapi dzikir, tapi jangan lupa tetap rutin minum obat (bagi yang sudah harus minum obat rutin), jaga pola makan dan jangan lupa cek gula darah rutin, agar tetap tenang, tidak stres dan tetap bugar!

40. PENTINGNYA DISIPLIN SEJAK USIA DINI

(Nabilah Ayu)



Disiplin adalah struktur yang membantu anak menyesuaikan diri dengan dunia nyata dengan bahagia dan secara efektif. Hal ini merupakan landasan bagi pengembangan disiplin diri anak itu sendiri. Banyak kontroversi mengenai cara yang tepat untuk mendisiplinkan anak, dan orang tua sering kali bingung tentang cara efektif untuk menetapkan batasan dan menanamkan pengendalian diri pada anak mereka. Disiplin yang efektif dan positif adalah mengenai mengajar dan membimbing anak, bukan sekadar memaksa anak untuk patuh. Kepercayaan antara orang tua dan anak harus dijaga dan terus dibangun. Tujuan dari disiplin yang efektif adalah untuk menumbuhkan perilaku yang dapat diterima dan pantas pada anak dan untuk membesarkan orang dewasa yang matang secara emosional. Landasan disiplin yang efektif adalah rasa hormat. Anak harus bisa menghormati kewenangan orang tua dan juga hak orang lain. Ketidakkonsistenan dalam menerapkan disiplin tidak akan membantu seorang anak menghormati orang tuanya. Disiplin yang keras seperti penghinaan (caci-maki, teriakan, pemanggilan nama baik) juga akan membuat anak sulit menghormati dan memercayai orang tuanya. Salah

satu hambatan utama dalam mencapai tujuan ini adalah ketidakkonsistenan, yang akan membingungkan setiap anak, berapa pun usia perkembangannya.

Disiplin diri mengacu pada pengendalian diri secara sadar oleh individu untuk mengendalikan perilaku, ucapan, atau kepatuhan terhadap aturan tanpa pengawasan. Dalam beberapa penelitian, disiplin diri dianggap sebagai salah satu aspek kesadaran dari kepribadian lima besar. Pada penelitian awal, pengukuran disiplin diri mencakup berbagai aspek, seperti pengendalian diri, kepribadian impulsif, dan penundaan kepuasan. Rasa disiplin diri pada hakikatnya adalah kesadaran subjektif dan perasaan disiplin diri. Secara umum, individu merasakan disiplin diri dalam dua cara: dengan melakukan apa yang seharusnya mereka lakukan tetapi tidak ingin mereka lakukan (misalnya, menyikat gigi sebelum tidur ketika lelah), atau dengan tidak melakukan apa yang ingin mereka lakukan tetapi tidak seharusnya mereka lakukan (misalnya, menolak gangguan selama kelas).

Terlepas dari tahap perkembangan dan usia anak, beberapa prinsip dasar dapat membantu memandu pembentukan sikap disiplin, antara lain:

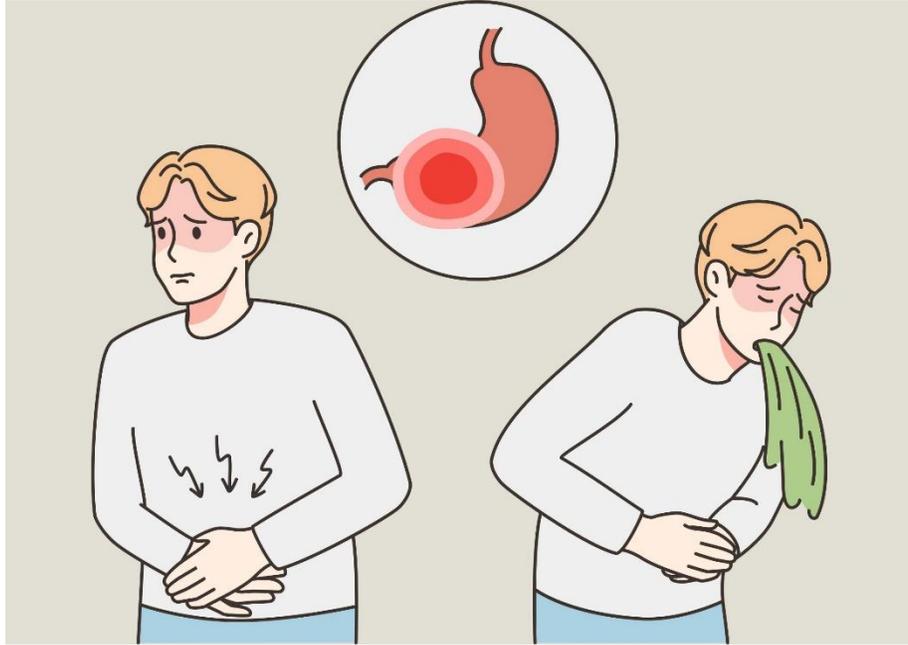
- Tujuan dari disiplin yang efektif adalah untuk membantu anak mengatur diri mereka sendiri, menginternalisasikan aturan dan memperoleh pola perilaku yang sesuai.
- Temperamen anak dan orang tua, khususnya dalam konteks lingkungan sosiokultural mereka, memerlukan fleksibilitas. Anak berkebutuhan khusus dan keterlambatan perkembangan memerlukan penyesuaian tambahan dan pemecahan masalah
- Disiplin yang efektif tidak menimbulkan rasa malu, rasa bersalah yang negatif, perasaan ditinggalkan atau hilangnya kepercayaan. Sebaliknya, hal itu menanamkan rasa percaya yang lebih besar antara anak dan orang tua.

Berdasarkan temuan penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa rasa disiplin diri yang berhasil kemungkinan besar akan mengurangi penundaan, dan hal ini dapat dipahami melalui melalui perspektif utama. Pertama, banyak penelitian menunjukkan bahwa disiplin diri dapat meningkatkan kinerja dalam tugas-tugas yang memerlukan pengendalian diri dan dikaitkan dengan serangkaian hasil positif, termasuk

keberhasilan akademis, penurunan penundaan, dan penundaan kepuasan. Kedua, peningkatan rasa disiplin diri dapat memperkuat domain pengendalian diri, seperti mendorong perilaku makan sehat dan pengambilan keputusan yang pro-sosial.

41. MENGENAL GANGGUAN PENCERNAAN DYSPEPSIA

(Rozzkika Zaklim M)



Sebagian dari kita mungkin sering mengalami gangguan pencernaan atau sakit perut, seperti rasa tidak nyaman di perut bagian atas kembung, sendawa yang berlebihan, mual setelah makan, dan rasa kenyang lebih awal saat makan. Gangguan pencernaan ini biasa disebut juga dispepsia yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk faktor gaya hidup seperti makan berlebihan, makan terlalu cepat, mengonsumsi makanan berlemak, berminyak, atau pedas, minum terlalu banyak kafein, alkohol, cokelat, atau minuman berkarbonasi, merokok, dan kecemasan.

Penyebab dispepsia bervariasi misalnya bisa karena iritasi pada lapisan perut yang sering kali tanpa penyebab yang dapat diidentifikasi, bisa juga karena sakit maag atau refluks asam lambung, karena obat-obatan tertentu, seperti pereda nyeri anti-inflamasi. Masalah kesehatan seperti refluks asam lambung, penyakit refluks gastroesofagus (GERD), sindrom iritasi usus besar (IBS), atau infeksi bakteri juga bisa menjadi penyebab dyspepsia. Dan tidak kalah penting penyebab dyspepsia adalah karena faktor gaya hidup, seperti merokok, mengonsumsi makanan pedas, berlemak, atau asam. Dalam beberapa

kasus, dispepsia mungkin merupakan tanda kondisi yang lebih serius, seperti tukak lambung yang dalam atau kanker perut.

Gejala-gejala ini dapat bersifat menetap tetapi tidak konstan, dan sering kali mirip dengan gejala maag dan bisa berlangsung lama yang dapat mengganggu aktifitas kita. Namun, tidak seperti maag, penyebab dispepsia tidak selalu jelas, dan dianggap sebagai gangguan fungsional.

Untuk mengetahui apakah kita menderita dyspepsia, kita harus ke dokter mungkin dokter akan menganjurkan tes-tes berikut ini:

1. Tes darah untuk memeriksa infeksi dan penyakit umum yang mungkin menjelaskan gejalanya
2. Endoskopi atas, tes pencitraan untuk melihat ke dalam organ tubuh kita untuk mengetahui adanya masalah
3. Tes napas untuk menyaring bakteri abnormal dalam usus
4. Tes untuk bakteri, seperti *Helicobacter pylori* (*H. pylori*), yang dapat menyebabkan gejala dispepsia.

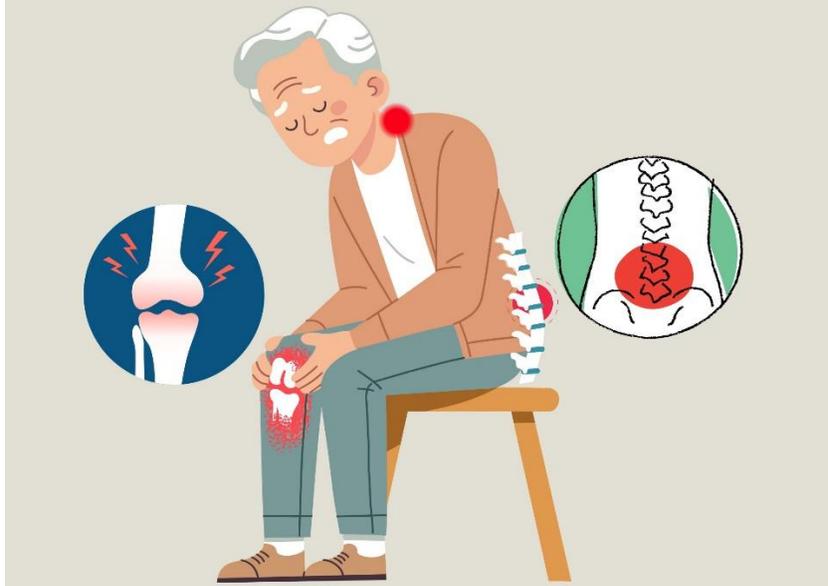
Pentingnya ke dokter tidak hanya untuk mengetahui penyebab dan mengobati dyspepsianya tetapi juga merencanakan apa yang harus dilakukan agar keluhan tidak berulang. Beberapa orang yang menderita dyspepsia juga bisa menemui psikolog atau psikiater untuk mencari tahu apakah ada penyebab psikologis yang memicunya, misalnya ada depresi.

Perawatan selain pengobatan bisa dengan melakukan modifikasi gaya hidup, psikoterapi, intervensi diet, makanan medis, akupunktur, serta stimulasi dan modulasi listrik. Beberapa pengobatan herbal, juga dapat dilakukan dan telah menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam mengatasi sakit perut, mulas, dan kembung. Selain itu, teknik relaksasi, seperti meditasi dan olahraga, dapat membantu mengelola stres dan memperbaiki gejala.

Pencegahan untuk dyspepsia dapat dilakukan dengan mengatur pola makan yang benar, dengan menghindari makanan/minuman yang dapat memicu dyspepsia seperti minuman yang beralkohol, merokok, makanan pedas, asam dan berlemak. Sealian itu perlu juga untuk menghindari stress dan olah raga yang teratur.

42. NYERI SENDI PADA LANSIA

(Maya Trisiswati)



Keluhan nyeri sendi pada lansia semakin meningkat seiring dengan bertambahnya usia, diperkirakan sebesar 5% pada yang kurang dari 40 tahun, 30% pada usia 40-60 tahun, dan 65% pada usia di atas 60 tahun. Jika dilihat dari jenis kelamin, perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki. Keluhan yang dirasakan adalah rasa sakit, bengkak dan kaku, sehingga mempengaruhi kemampuan seseorang untuk bergerak bebas. Nyeri sendi ini dikenal dengan osteoarthritis yang dapat menyerang seluruh sendi, termasuk jaringan di sekitarnya. Hal ini paling sering terjadi pada lutut, pinggul, tulang belakang dan tangan.

Banyak faktor yang menyebabkan nyeri sendi diantaranya adalah riwayat cedera sendi atau penggunaan berlebihan, usia lebih tua, dan kelebihan berat badan, terutama pada perempuan. Olahraga dan makan sehat untuk membentuk otot yang kuat dan menjaga berat badan yang sehat dapat mengurangi gejala. Pembedahan untuk mengganti sendi digunakan pada kasus yang parah untuk mengurangi rasa sakit dan mendapatkan kembali mobilitas.

Ketika nyeri dan hilangnya fungsi gerak menjadi kronis, penderita osteoarthritis sering kali mengalami keterbatasan dalam berpartisipasi dalam aktivitas yang bermakna,

penurunan kesejahteraan, dan tekanan psikologis. Gejala dapat berkembang perlahan atau muncul dengan cepat setelah cedera atau ketegangan. Osteoarthritis bersifat kronis dan seringkali progresif, sehingga perubahan terjadi secara bertahap seiring berjalannya waktu. Dalam kasus yang parah, hal ini dapat membuat senditidak dapat digunakan dan menyebabkan nyeri jangka panjang. Beberapa orang merasakan sakit bahkan saat istirahat. Kurang aktif secara fisik terutama pada lansia dapat menyebabkan kondisi lain, termasuk penyakitkardiovaskular, obesitas, dan diabetes.

Osteoarthritis dapat sangat menurunkan kualitas hidup. Hal ini membuat pergerakan menjadi menyakitkan dan sulit, sehingga dapat menghentikan orang untuk berpartisipasi di rumah,pekerjaan, atau aktivitas sosial. Hal ini dapat menimbulkan dampak kesehatan mental, kesulitan tidur, dan masalah dalam hubungan dengan orang lain. Ada beberapa faktor risiko diketahui meningkatkan risiko terkena osteoarthritis:

- **Cedera pada sendi**, mis. patah tulang, tegang, stres berulang saat berolahraga atau ditempat kerja;
- **Penyakit sendi yang sudah ada sebelumnya**, seperti rheumatoid arthritis atau asam urat;
- **Penyakit metabolik** tertentu, seperti diabetes;
- **Obesitas** – khususnya untuk osteoarthritis pinggul dan lutut – yang ditandai dengan kelainan metabolisme, peradangan sistemik, dan berkontribusi terhadap beban berlebihan pada sendi;
- **Genetika**;
- **Faktor sosiodemografi** (usia, jenis kelamin perempuan).

Beberapa strategi pencegahan utama telah diusulkan untuk mencegah osteoarthritis dan mengendalikan perkembangan penyakit. Secara khusus, mengurangi penggunaan sendi yangberlebihan (misalnya terkait dengan beban kerja), dan meningkatkan gaya hidup sehat (misalnya aktivitas fisik teratur, menjaga berat badan normal) memainkan peran penting.

Mendiagnosis sejak dini dan mengikuti rencana pengobatan adalah cara terbaik untuk memperlambat penyakit dan mengoptimalkan fungsi. Olahraga dapat memperkuat

otot yang terkena dan membantu mobilitas. Pendekatan terapeutik lainnya dapat membantu sendi bergerak dengan baik dan memungkinkan orang untuk melanjutkan aktivitas sehari-hari.

Obat-obatan seperti obat anti radang mungkin diberikan dokter untuk mengendalikan rasa sakit. Operasi penggantian sendi dapat mengurangi rasa sakit, memulihkan pergerakan, dan meningkatkan kualitas hidup bagi kebanyakan orang yang mengalami kerusakansendi parah. Operasi ini paling sering dilakukan di pinggul dan lutut. Penting untuk menjaga beratbadan yang sehat. Pendidikan dan konseling penting untuk membantu orang mengelola gejala dan tugas terkait pekerjaan mereka.

43. KOMUNIKASI SEBAGAI PAYUNG KELUARGA

(Nikie Rizka Eagle Oktasella)



Manusia menggunakan payung untuk melindungi dirinya dari air hujan ataupun matahari. Dalam lingkup keluarga, komunikasi bisa diartikan sebagai payung karena apabila suatu keluarga tidak melakukan komunikasi yang intensif maka keluarga tersebut akan rentan dalam masalah, keluarga jadi tidak harmonis yang menyebabkan situasi di rumah tidak nyaman sehingga anggota keluarga khususnya anak jadi enggan untuk di rumah bersama dengan keluarga dan mencari tempat pelarian di luar rumah. Keluarga penting untuk melakukan komunikasi seperti saling mendengar, memahami dan menghormati pendapat yang berbeda. Dalam menciptakan komunikasi keluarga, orang tua perlu memahami anak seperti tidak mementingkan dirinya dengan memaksakan kehendak orang tua. Tetapi orang tua harus memberikan dialog untuk membangun interaksi yang lebih intens dan memecahkan atau mencari solusi yang tepat dari masalah yang terjadi. Berikut cara orang tua dalam menciptakan komunikasi dengan anak:

1. Orang tua menganggap anak sebagai teman. Misalnya, ketika anak bercerita kepada orang tua, orang tua perlu memberikan tanggapan seperti temannya yang tidak mengatur kehidupan anaknya
2. Orang tua perlu memuji keberhasilan yang dilakukan anak meskipun kegiatan sederhana seperti membantu orang tua dalam mencuci piring atau sebagainya.

Apabila orang tua melakukan hal tersebut, anak akan merasa dihargai dan dapat membuat keluarganya bangga serta yang penting juga anak akan meningkatkan rasa kepercayaan dirinya

3. Orang tua perlu menghargai apa yang telah dilakukan anak meskipun hanya sekedar berkata jujur ketika melakukan sebuah kesalahan atau merapikan mainan di tempat semula
4. Orang tua perlu menggunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh anak seperti mencari kalimat menggunakan bahasa yang paling sederhana dan menarik yang disertai dengan candaan kecil agar anak mudah memahami apa yang dimaksud oleh orang tua dan anak tidak merasa tertekan.
5. Orang tua perlu meyakinkan anak bahwa orang tua dapat berguna bagi anak seperti ketika anak terdapat masalah di sekolah dengan temannya maka orang tua berperan untuk memberikan dorongan atau sekedar pujian
6. Orang tua perlu mengungkapkan pujian dengan perilaku seperti menunjukkan kasih sayang orang tua kepada anak tidak hanya melalui perkataan tetapi perbuatan. Misalnya, orang tua memeluk, mencium, menatap anak dengan hangat. Hal ini akan membuat anak merasa disayang dan diperhatikan oleh orang tua

Komunikasi dengan anak perlu diterapkan sedini mungkin. Tetapi, komunikasi dengan anak usia dini berbeda dengan komunikasi kepada remaja dan orang dewasa sehingga orang tua perlu menyesuaikan cara berkomunikasi dengan anak-anak. Berikut cara komunikasi orang tua dengan anak usia dini:

1. Orang tua mendengarkan cerita anak dan buat anak untuk lebih banyak bercerita karena apabila orang tua melakukan hal tersebut anak akan lebih antusias/lebih semangat dalam menceritakan kejadian yang telah dilalui karena anak merasa orang tua tertarik dengan ceritanya
2. Ketika anak menceritakan sesuai, orang tua harus dapat fokus dengan ceritanya dan menghentikan sejenak aktifitas orang tua. Jika perlu, berilah tanggapan dari apa yang telah diceritakan
3. Orang tua perlu mengulangi cerita yang sudah disampaikan oleh anak untuk menyamakan sudut pandang karena bahasa yang digunakan oleh anak berbeda

dengan bahasa orang dewasa. Hal ini dilakukan untuk meminimalisir kesalahpahaman

4. Orang tua perlu membantu anak untuk mengungkapkan perasannya dengan bertanya kepada anak. Hal ini dapat membuat anak merasa diperhatikan oleh orang tua
5. Orang tua perlu membimbing anak untuk memutuskan sesuatu yang tepat dengan menginformasikan kepada anak akibat dari apa yang terjadi dari keputusan yang diambil oleh anak dengan menggunakan bahasa sederhana yang mudah dipahami
6. Anak usia dini memiliki emosi yang belum stabil sehingga membuat ia mudah marah. Oleh karena itu, ketika anak marah maka orang tua perlu menunggu hingga ia tenang dan sekiranya anak sudah tenang maka dekati dan tanyakan apa yang membuat ia kesal
7. Ketika orang tua berkomunikasi dengan anak, hilangkan ego orang tua. Hal ini agar anak lebih mudah memami dan mengerti apa yang dimaksud oleh orang tua
8. Orang tua perlu mengungkapkan perasan sayang kepada anak untuk melatih anak dalam memahami perasaan orang lain
9. Gantilah kata jangan, tidak dengan kata seperti ayo, coba, mari, silahkan. Misalnya, orang tua melarang anak seperti “Jangan lari-lari nanti jatuh”. Kalimat tersebut bisa digantikan dengan “Ayo kita bermain puzzle aja di kamar, pasti lebih menyenangkan”
10. Orang tua perlu membiasakan anak untuk mengucapkan terimakasih, permisi, maaf dan minta tolong sesuai dengan situasi dan kondisi
11. Orang tua perlu mencotohkan perbuatan langsung seperti mengajarkan anak untuk menggosok gigi minimal dua kali sehari ketika anak sudah mulai tumbuh giginya. Selain itu, orang tua bisa gosok gigi bersama dengan memberikan anak pasta gigi dan sikat gigi yang sesuai. Hal ini dapat membuat anak termotivasi untuk melakukannya

Orang tua perlu melakukan konsistensi dalam semua aturan yang telah disepakati dan pembiasaan yang dilakukan bersama dengan anak. Apabila orang tua melarang anak melakukan sesuatu maka orang tua juga tidak boleh melakukannya karena orang tua

menjadi model dari anak tersebut. Begitupun dengan komunikasi antara orang tua dan anak perlu dilakukan secara intens karena komunikasi yang berkualitas akan membuat anak mampu mengenal dan membedakan benar salah, memudahkan anak dalam mengetahui inti permasalahan sehingga anak dapat berani menentukan keputusan yang tepat.

44. RUMAH KUNCI DARI KESEJAHTERAAN

Nikie Rizka Eagle Oktasella



Rumah bukan hanya tempat tinggal, tempat beristirahat, tempat berteduh, dan tempat berlindung saja melainkan juga sebagai tempat untuk mencari kenyamanan dan ketenangan. Oleh karena itu, penting bagi anggota keluarga untuk melindungi satu sama lain khususnya dalam berbicara dan berperilaku. Apabila dalam suatu rumah tidak dapat mengontrol diri, mengontrol emosi dalam berbicara ataupun berperilaku maka rumah itu akan jauh dari kata nyaman bahkan aman yang berdampak pada anggota keluarga enggan untuk berada di rumah bahkan bisa berdampak pada kesehatan mental. Kesehatan mental merupakan isu serius yang terjadi di remaja seperti remaja merasa takut atau malas pulang ke rumah bahkan kerap terjadi remaja stres, depresi, cemas, menyakiti diri sendiri bahkan ingin bunuh diri. Hal ini bisa terjadi karena anak mengalami trauma keluarga mungkin karena ada masalah *toxic parents*. Menurut para ahli ciri-ciri *toxic parents* sebagai berikut:

- Orang tua yang kerap memberikan hukuman fisik sebagai alasan biar anak disiplin

- Orang tua yang melibatkan anaknya dalam masalah orang tua. Hal tersebut dapat membuat anak cenderung merasa bersalah terutama jika ingin meminta sesuatu dari orang tua
- Orang tua yang memaksa anak baik secara psikis atau emosi
- Orang tua yang memberikan anak uang apabila anak tersebut menuruti keinginan orang tua. Hal ini termasuk dalam perilaku menyuap

Orang tua yang melakukan hal di atas biasanya terjadi karena korban *toxic parents* waktu kecil sebab berdasarkan para ahli mengatakan *toxic parents* biasanya kerap terjadi secara terus menerus sehingga tanpa sadar orang tua tidak menyadari bahwa perilaku yang ia kerap terima waktu kecil terulang kembali di anaknya. Berikut adalah kebiasaan yang dilakukan pada *toxic parents* kepada anaknya:

1. Orang tua berekspektasi/berharap yang berlebihan pada anak seperti seorang anak yang ingin menjadi seorang polisi tetapi orang tua berkomentar negatif kepada anak terkait cita-cita anaknya dan mengarahkan anaknya untuk menjadi seseorang yang diimpikan oleh orang tua. Hal tersebut membuat anak merasa terbebani karena apa yang diinginkan orang tua tidak sesuai dengan harapan atau impian anak
2. Orang tua yang egois dan tidak empati karena lebih mementingkan dirinya tanpa mengetahui perasaan dan kondisi anaknya
3. Orang tua yang suka mengatur segala kegiatan bahkan cita-cita anak tanpa melakukan dialog dan diskusi kepada anak terkait apa yang anak rasakan dan yang anak inginkan
4. Orang tua yang mengumbar keburukan anak di depan orang lain atau memuji anak orang lain di bandingkan dengan anaknya sendiri. Hal ini dapat melukai hati anak yang berdampak pada kepercayaan dirinya
5. Orang tua yang selalu menyalahkan anak yang berdampak pada rasa kepercayaan anak akan hilang
6. Orang tua yang tidak menghargai usaha anak. Sebagai orang tua harus dapat mengapresiasi anak meskipun hanya sekedar membantu orang tua

7. Orang tua yang mengungkit kesalahan anak akan membuat anak menjadi merasa sangat bersalah terutama jika masalah tersebut telah usai dan sudah saling memaafkan tetapi orang tua mengungkitnya kembali

Toxic parents akan berdampak negatif pada tumbuh kembang anak dan membuat anak kehilangan rasa percaya diri karena anak-anak dari *toxic parents* akan cenderung menyalahkan diri sendiri. Hal ini akan terbawa hingga ia kelak dewasa bahkan ketika anak tersebut sudah memiliki anak karena dampak negatif dari *toxic parents* membuat anak memiliki citra diri yang buruk, merasa tidak berharga, merasa sendiri tidak ada teman, anak selalu dihantui rasa bersalah, stres, mudah marah dan bahkan memiliki gangguan mental lainnya. Sebaliknya jika *toxic parents* bisa dicegah maka rumah menjadi nyaman tidak saja bagi anak tapi juga bagi seluruh anggota keluarga, dan ini bisa menjadi kunci kesejahteraan seluruh penghuni rumah.

45. GANGGUAN FUNGSI PENDENGARAN PADA LANSIA

(Annisa Putri Humardani)



Gangguan fungsi pendengaran saat ini sudah sangat umum terjadi di masyarakat terutama lansia karena semakin tua usia seseorang, semakin menurun pula fungsi organnya. Lansia adalah seseorang yang telah menginjak usia 60 tahun keatas. Sedangkan pengertian dari gangguan fungsi pendengaran pada lansia sering kali disebut sebagai gangguan pendengaran terkait usia / *age related hearing loss* (ARHL), atau yang lebih dikenal sebagai presbikusis yang merupakan gangguan pendengaran yang terjadi karena kerusakan pada sel-sel rambut kecil di kedua telinga bagian dalam atau saraf pendengaran (sensorineural bilateral) yang bisa disebabkan oleh usia tanpa penjelasan penyebab lainnya.

Pada zaman yang semakin modern, semakin maju juga layanan Kesehatan yang diberikan memberikan kualitas hidup seseorang menjadi lebih panjang sehingga penduduk usia diatas 65 tahun semakin meningkat. Di seluruh dunia ini hampir 30-40% presbikus terjadi pada usia diatas 65 tahun dan semakin meningkat sekitar hampir 40-50% pada usia diatas 75 tahun. Hal ini menandakan semakin tua usia kita, semakin beresiko juga mengalami gangguan pada fungsi pendengaran.

Dalam perjalanan penyakitnya, presbikus bisa terjadi dalam waktu yang cukup lama namun perlu kita perhatikan, dikarenakan bagi lansia yang memiliki gangguan tersebut mungkin saja tidak menyadari hal tersebut. Lansia yang mengalami gangguan fungsi pendengaran akan kesulitan untuk melakukan aktivitas sehari-hari seperti contohnya melakukan percakapan dengan keluarga dan sekitarnya. Bahkan pada lansia yang menyadari mereka memiliki kekurangan dalam mendengar akan secara tidak langsung membatasi dalam berinteraksi dengan sekitarnya karena mengalami kesulitan mendengar yang mana hal tersebut merupakan kunci dalam sebuah komunikasi antar manusia. Ketika komunikasi terbatas, hal tersebut akan berakibat pada hubungan dengan lingkungan sekitar menjadi kurang baik. Hal tersebut ditakutkan akan mengakibatkan lansia menarik diri kemudian menjadi merasa kesepian dan beratnya lagi akan timbul depresi dan paranoid. Maka dari itu kita perlu mengetahui beberapa faktor yang menjadi penyebab timbulnya presbikus pada lansia, yaitu:

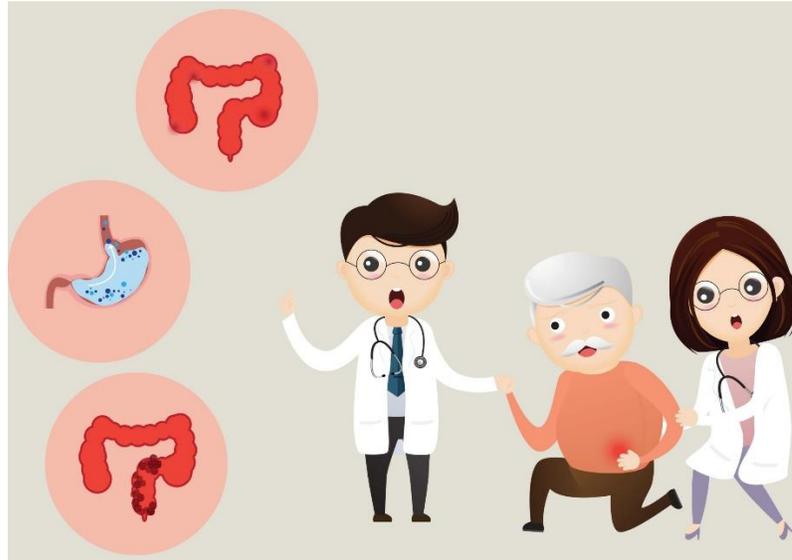
- Paparan suara bising dalam jangka waktu yang lama
- Serumen / kotoran pada liang telinga
- Kebiasaan alcohol dan merokok yang dapat menyebabkan pemberian darah pada telinga berkurang yang mengakibatkan turunya fungsi pendengaran
- Lansia yang menderita aterosklerosis atau yang diartikan sebagai penyumbatan pembuluh darah, dimana hal tersebut mempengaruhi kurangnya suplai oksigen ke salah satu organ telinga dalam yaitu koklea yang dapat menyebabkan gangguan pada telinga
- Gangguan metabolisme pada lansia contohnya diabetes yang meningkatkan kejadian aterosklerosis yang dapat menyebabkan penurunan fungsi pendengaran

Lansia yang sudah mengalami gangguan pendengaran biasanya muncul gejala pertama kali pada sekitar usia 50 tahun. Seperti yang sudah disebutkan di atas bahwasannya lansia yang mengalami presbikus akan sulit untuk menyadarinya sehingga biasanya mereka akan merasa dapat mendengar namun dalam frekuensi yang tinggi atau dalam lingkungan yang tenang. Pada saat melakukan percakapan lansia yang mengalami presbikus akan sulit memahami percakapan jika diucapkan cepat dan dalam kondisi yang ramai walaupun mereka akan mengaku dapat mendengar namun tidak paham apa yang

sedang dibicarakan. Sampai saat ini, tidak ada pengobatan yang dapat membalikkan ARHL. Gangguan fungsi pendengaran pada lansia ini dapat dibantu dengan rehabilitasi dengan latihan membaca gerak bibir salah satunya dan menggunakan alat bantu dengar. Perlindungan telinga dan kesehatan telinga yang tepat harus disarankan, termasuk menghindari kebisingan berlebihan yang dapat memperburuk gangguan pendengaran.

46. KONSTIPASI PADA LANSIA

Riska Afrilia



Seiring bertambahnya usia, tubuh kita mengalami penurunan fungsi biologis atau fisik, termasuk sistem pencernaan. Sehingga tidak jarang pada lansia akan mengalami konstipasi atau sulit buang air besar. Hal ini tentu akan berdampak pada kualitas hidupnya.

Konstipasi merupakan suatu kondisi terganggunya sistem pencernaan yang ditandai dengan frekuensi buang air besar yang rendah (kurang dari 3x dalam seminggu), yang disertai feses/tinja yang keras sehingga dibutuhkan tenaga lebih untuk mengejan atau sulit dikeluarkan melalui anus/dubur dan menimbulkan rasa nyeri.

Sistem pencernaan kita memiliki otot yang berkontraksi yang dirangsang oleh saraf pada usus besar untuk memproses makanan yang masuk. Proses penuaan menyebabkan melemahnya pergerakan otot – otot sistem pencernaan serta berkurangnya air pada tinja yang menyebabkan tinja menjadi keras dan nyeri. Lalu apa saja penyebab konstipasi pada lansia?

Konstipasi pada lansia dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti rendahnya asupan serat dan cairan, kurangnya aktivitas fisik, serta konsumsi obat – obatan tertentu. Sebagian besar lansia mengalami penurunan jumlah gigi atau ompong yang menyebabkan para lansia cenderung menghindari makanan yang sulit dikunyah. Hal ini berkaitan

dengan pola makan yang buruk seperti rendahnya cairan dan serat yang masuk ke dalam tubuh yang menyebabkan proses pencernaan terganggu dan mengakibatkan konstipasi. Selain itu, umumnya lansia juga akan membatasi asupan cairan yang menyebabkan seringnya untuk buang air kecil. Asupan cairan yang rendah dapat memperburuk konstipasi pada lansia.

Proses penuaan menyebabkan melemahnya fisik seseorang, sehingga tidak sedikit lansia yang merasa memiliki keterbatasan untuk beraktivitas. Kurangnya aktivitas pada lansia dapat menyebabkan lemahnya otot – otot pada tubuh, termasuk otot saluran cerna yang akan menyebabkan konstipasi. Lansia tetap dapat melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuannya, seperti berjalan atau *jogging*.

Selain itu, konstipasi juga disebabkan oleh efek dari obat tertentu, misalnya obat anti-depresi, antasida, suplemen zat besi, antihistamin atau obat alergi, analgesic atau obat nyeri (NSAID, opioid), antihipertensi, serta obat untuk penyakit parkinson. Jika baru menggunakan obat – obatan tersebut dan mengalami gangguan pada pencernaan, maka segera konsultasikan dengan dokter.

Konstipasi atau sulit buang air besar pada lansia tidak boleh disepelekan. Penanganan konstipasi pada lansia harus disesuaikan dengan penyebabnya. Namun, secara umum, cara untuk mengatasi konstipasi pada lansia tidak jauh berbeda dengan orang dewasa lainnya, yaitu dengan meningkatkan konsumsi cairan dan serat (buah dan sayuran), serta aktivitas fisik yang dapat membantu melancarkan pergerakan saluran cerna.

Apabila keluhan tidak mengalami perbaikan, segera dikonsultasikan dengan dokter untuk mendapatkan penanganan lebih lanjut. Salam sehat.

47. WASPADA DBD

Amara Aurelia



Penyakit DBD (Demam Berdarah Dengue) dalam kurun waktu terakhir mengalami peningkatan di Indonesia. Menurut data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, pada tahun 2023 kasus DBD tercatat sebanyak 114.720 kasus dengan angka kematian sebanyak 894 kasus. Demam berdarah dengue menjadi salah satu penyakit yang tergolong berbahaya bahkan dapat mengancam jiwa apabila tidak segera ditangani dengan tepat. Oleh karena itu sebagai salah satu bentuk pecegahan, mari kita kenali terlebih dahulu tentang penyakit DBD serta penyebabnya.

DBD adalah suatu penyakit yang disebabkan oleh gigitan nyamuk *Aedes aegypti*. Nyamuk ini memilih untuk tumbuh subur di sebagian besar wilayah tropis yang dilalui garis khatulistiwa. Ketika nyamuk tersebut menggigit tubuh manusia, maka virus akan masuk ke tubuh dan menginfeksi seluruh tubuh. Virus ini memiliki masa inkubasi 4 sampai 10 hari sebelum timbulnya gejala. Artinya tubuh masih belum merasakan gejala dan perubahan yang signifikan 4 sampai 10 hari hingga akhirnya tubuh mengalami kondisi penurunan yang drastis.

Pada Umumnya Penyakit demam berdarah akan melewati tiga fase/tahapan demam yang terjadi selama dua sampai dengan tujuh hari. Fase Pertama diawali dengan tubuh

mengalami demam tinggi, suhu tubuh akan naik ke angka 40 derajat celcius, tubuh terasa nyeri di hampir seluruh anggota tubuh, termasuk tenggorokan. Permukaan kulit juga akan muncul bercak bintik bintik kemerah-merahan, jumlah sel darah trombosit akan ikut mengalami penurunan secara cepat. Fase Kedua juga dikenal dengan fase yang paling kritis dan perlu untuk diwaspadai. Sebagian besar masyarakat terkecoh dan menganggap fase ini merupakan fase pemulihan, karena tubuh akan mengalami penurunan suhu hingga di bawah 38 derajat celcius sehingga banyak yang merasa seperti sudah pulih, namun pada kenyataannya pada fase ini bisa saja mengalami perburukan yang dapat berakibat fatal hingga menghilangkan nyawa. Fase kedua ini terjadi dalam kurun waktu 3-7 hari sejak demam dan akan berlangsung hingga 24-48 jam.

Fase Ketiga merupakan pemulihan yang sebenarnya, dalam periode 48-72 jam setelah demam turun pasien akan merasakan perkembangan kondisi tubuh ditandai dengan nafsu makan yang mulai membaik, naiknya trombosit dan badan yang mulai nyaman. Pada fase ini dituntut untuk tetap menjaga dan memperhatikan kebutuhan cairan dalam kadar yang tidak berlebih, cairan yang berlebih di dalam pembuluh darah juga dapat memicu edema/bengkak paru dan gagal ginjal.

Kebanyakan Masyarakat salah dalam melihat munculnya gejala awal demam berdarah, banyak yang menilai bahwa gejala ini sama dengan gejala pada penyakit lain seperti flu. Waspadai tanda bahaya ini pada pasien pengidap demam berdarah;

- Demam yang naik turun yang terjadi 2-7 Hari, tidak ada perbaikan atau malah pemburukan pada masa fase demam turun.
- Nyeri perut atau tekanan pada perut yang hebat
- Kesulitan makan dan muntah
- Terdapat gejala akumulasi cairan seperti nafas yang cepat
- Manifestasi pendarahan seperti; muntah darah, menstruasi yang sangat banyak, gusi berdarah, mimisan, dan buang air besar yang berwarna hitam
- Lemas dan gelisah
- Pusing hebat
- Pucat, dingin, dan basah pada telapak tangan serta kaki
- Produksi urin berkurang 4-6 jam.

Masyarakat disarankan untuk segera membawa pasien ke pelayanan Kesehatan terdekat apabila mendapati adanya tanda-tanda bahaya demam berdarah seperti disebutkan di atas.

Tidak dapat dipungkiri penyakit DBD timbul karena kebiasaan dan perilaku hidup masyarakat yang buruk, ketidakpedulian masyarakat terhadap kebersihan lingkungan menjadi salah satu pemicu peningkatan populasi dari nyamuk *Aedes aegypti*. Berikut beberapa Langkah yang dapat dilakukan guna mengurangi penyebaran dan perkembangan populasi nyamuk demam berdarah;

1. Terapkan 3 M

Masyarakat diharap untuk selalu melaksanakan program 3 M (Menguras, Menutup Memanfaatkan). Menguras bak penampungan air yang berada di dalam dan diluar rumah. Menutup tempat penampungan air dan memastikan Kembali tidak adanya tempat tergenang yang dapat menjadi sarang bagi nyamuk demam berdarah bertelur, dan terakhir Memanfaatkan Kembali barang-barang bekas yang tidak terpakai sehingga tidak menjadi tempat sarang bagi nyamuk untuk tinggal.

2. Mengganti dan Membersihkan Saluran Air

Masyarakat juga disarankan untuk selalu memperhatikan kebersihan lingkungan salah satunya memperhatikan saluran drainase/got yang berada di sekitar rumah, memastikan tidak adanya sampah dan endapan lain yang mampu menjadi sarang nyamuk bertelur. Selain kebersihan rumah, masyarakat juga dituntut untuk dapat memelihara lingkungan sekitar rumah, terutama pada fasilitas-fasilitas umum yang biasa diakses oleh masyarakat luas seperti rumah ibadah, kantor pelayanan publik dan lain-lainnya, mengganti air, menutup bak penampungan, serta menjaga kebersihan lingkungan sekitar yang menjadi pemicu sarang nyamuk DBD, masyarakat juga dapat melaksanakan gotong royong dengan jadwal yang telah disepakati secara berkala dan berkelanjutan guna meningkatkan kesadaran terhadap lingkungan bersih dan sehat.

3. Menggunakan Larvasida

Bubuk abate atau larvasida merupakan golongan insektisida yang mampu untuk membunuh larva larva nyamuk demam berdarah, menaburkan larvasida pada kolam atau bak penampungan air secara periodik dan berkala dapat membantu mencegah

perkembangan populasi dari nyamuk DBD. Alternatif lainnya masyarakat dapat mencegah nyamuk masuk ke rumah.

48. KELUARGA BASIS UTAMA PENCEGAHAN TERORISME

Maya Trisiswati



Masalah terorisme masih menjadi musuh utama setiap negara yang mengalaminya, bisa dibayangkan bagaimana energi yang terkuras untuk menyelesaikannya. Pembangunan suatu bangsa akan terhambat bahkan bangsa bisa terpecah belah karena masalah ini, termasuk Indonesia. Terorisme biasanya membawa ajaran-ajaran radikal yang mengesampingkan toleransi dan persatuan kesatuan bangsa. Pemaksaan kehendak yang dianggap benar oleh teroris biasanya akan menabrak sendi-sendi kehidupan berbangsa dan beragama, melecehkan Undang-Undang dan aturan yang ada. Kekerasan dan adanya korban serta kehilangan nyawa merupakan bagian yang sulit dipisahkan dengan terorisme. Bisa saja orang-orang melakukan kekerasan dan aktifitas terorisme lainnya merupakan orang-orang yang “terjebak” atau “di jebak” untuk terlibat. Lalu bagaimana upaya kita agar anggota keluarga kita tidak terjebak atau dijebak?

Keluarga yang memiliki ketahanan keluarga yang baik akan sulit dijebak atau terjebak. Ketahanan keluarga adalah kondisi keluarga yang memiliki keuletan dan ketanggahan serta mengandung kemampuan fisik materil dan psikis mental spiritual guna hidup mandiri dan mengembangkan diri dan keluarganya untuk hidup harmonis dalam meningkatkan kesejahteraan kebahagiaan lahir dan batin (UU nomor 52/2009). Keuletan

dan ketangguhan keluarga dibangun dengan 8 fungsi keluarga yaitu fungsi keagamaan, sosial budaya, cinta kasih, perlindungan, reproduksi, sosialisasi dan pendidikan, ekonomi serta pemeliharaan lingkungan.

Fungsi keagamaan, jika dapat difungsikan dengan baik, maka sejak usia dini orang tua akan mendidik anaknya menjadi manusia yang beriman dan beramal shaleh, apapun agamanya tentunya akan mengajarkan tentang kepatuhan kepada Tuhannya dan melakukan kebaikan kepada sesama manusia, saling menghargai dan toleransi sesama pemeluk agama. Orang tua menjadi panutan yang akan dicontoh anak-anaknya. Sosial budaya Indonesia yang beraneka ragam menjadikan kita berbeda-beda dan kaya, namun untuk persatuan dan kesatuan bangsa maka kita harus menjunjung nilai-nilai toleransi dan saling menghargai. Tidak boleh kita memaksakan kehendak apalagi dengan cara-cara yang melanggar hukum kepada siapapun. Nilai-nilai luhur bangsa ini dengan pendidikan budi pekerti, sopan santun harus diawali penerapannya dikeluarga.

Fungsi cinta kasih dan melindungi diterapkan sejak anak-anak dilahirkan, bagaimana saling mencintai tidak hanya kepada pasangan atau keluarga tetapi juga kepada tetangga dan masyarakat. meninggalkan sikap individualistik mengedepankan kegotongroyongan merupakan salah satu yang harus dimiliki. Sikap terbuka untuk silaturahmi dan bersama menyelesaikan masalah akan menurunkan pengaruh-pengaruh yang negatif di masyarakat. Saling melindungi agar tidak mengalami masalah atau terjebak dalam aliran-aliran yang radikal juga bisa dimulai dari rumah.

Fungsi keluarga reproduksi salah satunya adalah untuk menghasilkan keturunan yang berkualitas tentunya harus dimulai sejak merencanakan kehamilannya dan hal itu akan memerlukan perhatian dan komitmen yang kuat dari seluruh anggota keluarga, satu visi dalam mengasuh anak yang dapat menjunjung tinggi norma sosial.

Fungsi sosialisasi dan pendidikan merupakan tantangan yang cukup penting, karena pendidikan yang diberikan tidak hanya mendidik anak menjadi pintar dan cerdas tapi juga bagaimana mampu menangkal doktrin-doktrin yang menyesatkan. Sedangkan fungsi ekonomi selain menjamin kecukupan kebutuhan sehari-hari juga harus bisa mensejahterakan, agar kita terhindar dari ajak-ajakan radikal yang menyesatkan dengan dalih untuk pemenuhan kebutuhan ekonomi. Fungsi pemeliharaan lingkungan menjadi

kewajiban yang bisa diterapkan sejak anak-anak, misalnya dengan tidak tantrum atau berebut mainan dengan teman atau saudaranya.

8 Fungsi keluarga tersebut penerapannya harus dimulai dengan menciptakan rumah sebagai tempat yang paling aman dan nyaman bagi anak dan bagi seluruh anggota keluarga. Bangun suasana yang demokratis dimana keluarga bisa berdiskusi secara terbuka terhadap hal-hal yang sedang hangat dibicarakan masyarakat atau juga tentang hal-hal yang terjadi dalam keluarga. Memberikan hak bicara dan dihargai pendapatnya oleh seluruh anggota keluarga mutlak diperlukan. Menyediakan waktu yang cukup dengan suasana yang menyenangkan dalam berdiskusi diyakini akan menumbuhkan nilai-nilai bertoleransi dan saling menghargai, karena anak akan belajar saling menghargai dan tidak akan memaksakan kehendak.

Melakukan ibadah bersama, mempelajari agama dengan benar dan berdiskusi dengan ahlinya akan mampu menolak adanya doktrin radikalisme keagamaan yang akhirnya akan terlibat dalam kegiatan terorisme, karena pada dasarnya agama mengajarkan tentang kasih sayang terhadap sesama manusia, bertoleransi dan menjauhkan perilaku kekerasan yang akrab dengan kegiatan terorisme. Sebagaimana yang sering terjadi kegiatan terorisme sebenarnya lebih pada kepentingan politik bukan agama seperti yang selama membuat banyak orang yang terjebak. Ayo, kita terapkan 8 fungsi keluarga agar Ketahanan Keluarga yang baik terwujud, karena dengan Ketahanan Keluarga yang baik, maka kita akan mampu mendidik anak-anak dan generasi penerus bangsa yang berkualitas, memiliki nilai-nilai luhur bernegara dan berbangsa yang dapat mencegah terorisme.

49. AYO CEGAH KUDIS/SKABIES!

(Meylani Nur Arifi)



Kudis atau skabies telah menginfeksi masyarakat setidaknya selama 2500 tahun. Skabies merupakan suatu penyakit infeksi kulit yang disebabkan oleh tungau/kutu kecil yang menggali terowongan pada bagian tubuh dibawah kulit/stratum korneum dan melangsungkan siklus kehidupannya dalam terowongan tersebut yang menimbulkan rasa gatal. Kudis dapat terjadi pada pria dan wanita, pada semua umur, semua etnik, dan pada semua tingkat sosial ekonomi. Angka kejadiannya di dunia sekitar 300 juta kasus setiap tahun. Secara umum, penularan terjadi secara langsung melalui kontak antar kulit.

Kudis merupakan penyakit yang sering terjadi di negara berkembang. Keadaan sosial ekonomi dan kepadatan penduduk merupakan merupakan faktor resiko tingginya angka kejadian skabies.

Pada bulan Maret tahun 2017, WHO telah menyatakan bahwa penyakit skabies merupakan salah satu bagian dari penyakit tropis yang terabaikan (Neglected Tropical Disease).

Penyakit kudis sering menyebar di tempat-tempat yang padat, seperti asrama, pesantren, dan kos-kosan, atau di lingkungan dengan masalah kebersihan. Infeksi ini sangat mudah menular dari satu orang ke orang lain. Tungau *Sarcoptes scabiei* membutuhkan suhu yang hangat untuk bertelur, sehingga biasanya ditemukan di lipatan kulit. Mereka membuat terowongan di dalam kulit dan serpihan-serpihan yang dikeluarkan oleh kutu ini menyebabkan reaksi alergi, gatal, dan keinginan untuk menggaruk kulit.

Gejala kudis pada orang dewasa cenderung lebih ringan dibandingkan dengan anak-anak. Pada anak-anak, gejalanya bisa sangat gatal, mengganggu tidur, dan mengganggu kualitas hidup mereka. Pada bayi dan anak kecil, lesi/kelainan lebih luas tetapi lebih menonjol pada telapak tangan, pergelangan tangan, dan pergelangan kaki. Pada orang tua, temuan atipikal sering terjadi dan meskipun respons inflamasi dapat berkurang, pruritus sering masih ada. Pada individu yang terikat di tempat tidur, lesi mungkin melibatkan punggung. Jika terjadi infeksi lebih lanjut/sekunder, kudis dapat menjadi lebih parah dengan adanya benjolan bernanah. Pada individu dengan sistem kekebalan tubuh yang lemah atau terganggu, seperti orang dengan gangguan imunologi/kekebalan tubuh, manifestasi kudis bisa lebih parah, bahkan mencapai tahap yang sangat tebal dan luas yang disebut scabies Norwegia.

Pengobatan skabies dapat dilakukan secara oral atau oabt diminum maupun topikal atau obat luar yang diberikan di kelainan kulitnya. Obat luar ini dioleskan secara rutin pada kulit minimal satu kali dalam seminggu sampai semua kutu dan gatal-gatalnya sembuh. Menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan sangat penting dalam mencegah penyebaran penyakit ini.

Oleh karena itu untuk memutus rantai penularan kudis, penting untuk membersihkan semua pakaian, handuk, dan sprei yang digunakan oleh orang yang terinfeksi dengan mencuci menggunakan air panas. Tempat tidur juga perlu dijemur di bawah sinar matahari karena suhu di atas 50 derajat Celsius dapat membunuh kutu tersebut. Pencegahan yang dilakukan untuk memutus rantai penularan kudis dapat dimulai dari diri kita sendiri, dengan cara lebih peduli terhadap lingkungan dan sekitar serta

menghindari faktor penyebab yang memungkinkan untuk menyebabkan timbulnya skabies atau terpapar dari penderita. Ayo kita cegah kudis!

**50. REMAJA KEREN, REMAJA DISIPLIN: MEMBANGUN LANDASAN
KESUKSESAN**
(Luzein Najib)



Masa remaja merupakan tahapan penting dalam pengembangan karakter dan mencapai potensi maksimal. Disiplin adalah kunci untuk menjadi remaja hebat, dan pandangan ini didukung oleh sejumlah ahli dan temuan penelitian. Disiplin sebagai kunci sukses karena disiplin sebagai faktor yang lebih penting daripada kecerdasan dalam mencapai tujuan jangka panjang. Remaja hebat memahami bahwa disiplin bukanlah pembatas, melainkan fondasi untuk mencapai tujuan. Disiplin memandu mereka dalam menetapkan tujuan yang jelas dan memahami bahwa proses mencapainya memerlukan komitmen dan konsistensi. Disiplin dalam belajar membentuk landasan keberhasilan akademis. Remaja disiplin menghadapi setiap tugas dengan tekun, memahami bahwa pendidikan adalah investasi untuk masa depan mereka. Mereka mengejar pengetahuan bukan hanya untuk nilai, tetapi untuk pengembangan pribadi yang berkelanjutan.

Dalam bukunya, *Kebiasaan Baik, Kebiasaan Buruk: Ilmu Membuat Perubahan Positif yang Tetap*, pakar kebiasaan Dr. Wendy Wood menyajikan penelitian yang menyoroti pentingnya mengembangkan kebiasaan positif. Cara-cara disiplin ini

membantu remaja mengintegrasikan perilaku baik ke dalam kehidupan sehari-hari. Membangun kebiasaan positif merupakan langkah pertama menuju disiplin yang kokoh. Remaja disiplin menghargai pentingnya rutinitas harian terstruktur, termasuk waktu belajar, istirahat, dan kegiatan sosial. Dengan konsistensi, kebiasaan ini menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari.

Pakar manajemen waktu, menekankan pentingnya manajemen waktu yang cerdas sebagai kunci kesuksesan, membantu remaja fokus pada hal-hal yang paling penting. Manajemen waktu adalah landasan penting dari disiplin. Remaja hebat belajar menghargai setiap detiknya dan memprioritaskan tugas sesuai kebutuhan dan nilai prioritas. Mereka bukan hanya bekerja keras, tetapi juga cerdas dalam menggunakan waktu secara efisien.

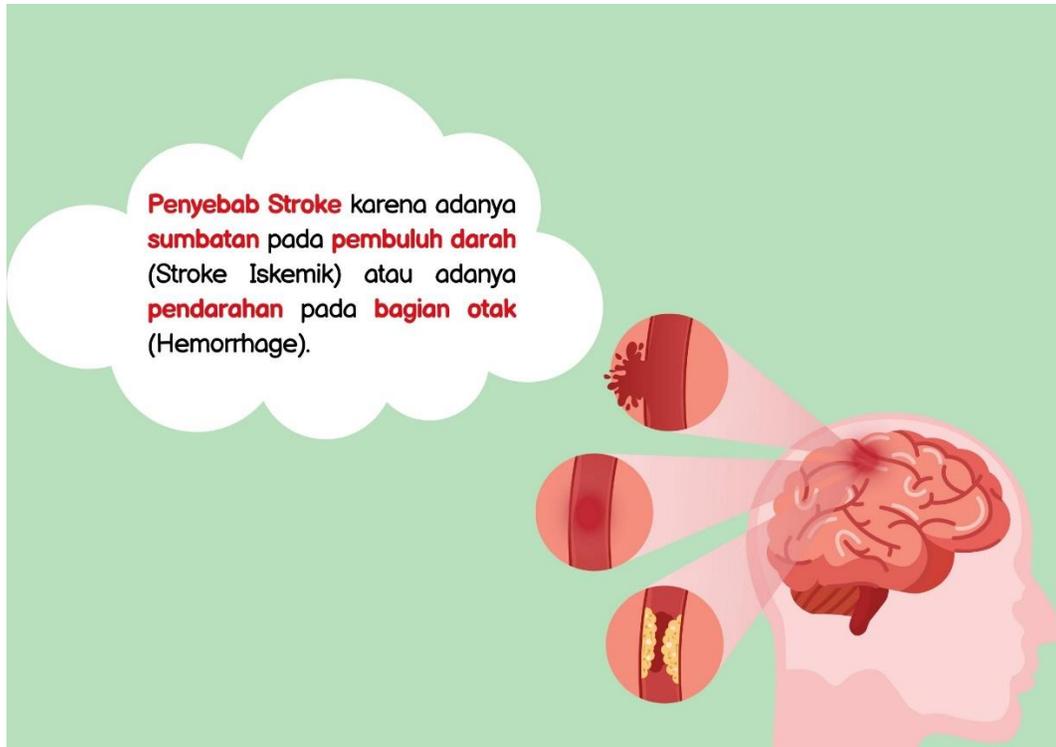
Langkah berikutnya adalah Manajemen Emosi dan Stres, disiplin juga mencakup kemampuan mengelola emosi dan stres. Remaja yang dapat mengendalikan reaksi emosinya dan menghadapi stres dengan tenang mempunyai keistimewaan dalam menghadapi tantangan hidup. Disiplin juga mencakup kemampuan mengelola emosi dan stress. Remaja yang disiplin dapat mengendalikan reaksi emosional, membuat keputusan yang bijak, dan mengatasi rintangan dengan ketenangan. Ini adalah keterampilan penting dalam pembentukan karakter yang stabil.

Keterlibatan sosial yang positif pada generasi muda dapat berdampak positif pada kesejahteraan mental mereka. Remaja hebat yang disiplin juga menghargai keterlibatan sosial yang positif. Mereka memilih lingkungan yang mendukung pertumbuhan pribadi dan membangun hubungan yang memperkaya kehidupan. Keterlibatan ini membantu mereka mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang nilai-nilai dan kerjasama.

Jadi kesimpulannya, untuk membangun landasan kesuksesan dan menjadi remaja yang keren, haruslah disiplin, mengembangkan kebiasaan positif, memiliki manajemen waktu, mampu mengelola emosi dan stress serta keterlibatan social. Ayo, kita mulai dari sekarang ya.....

51. STROKE

(Fachrial Abrar)



Stroke merupakan penyakit yang masih menjadi “momok” dimasyarakat. karena stroke dapat membuat kelumpuhan atau kelemahan, sehingga penderitanya tidak mampu lagi untuk mandiri memenuhi kebutuhan hidupnya. Stroke terjadi saat adanya sumbatan pada pembuluh darah (Stroke Iskemik) atau adanya pendarahan pada bagian otak (Hemorrhage). Kebanyakan Stroke adalah Stroke Iskemik. Pada tahun 2019 menunjukkan bahwa stroke sebagai penyebab utama kematian di Indonesia (19,42 % dari total kematian).

Efek dari Stroke itu bisa terjadi kapan saja dan dimana saja, dan gejala terjadi bisa sangat cepat tanpa adanya tanda-tanda sebelumnya. Stroke adalah suatu kondisi Gawat darurat dan harus segera ditangani untuk mencegah terjadinya pemburukan dan meningkatkan kualitas penyembuhan setelah terjadinya Stroke. Gejala / tanda Stroke juga

dapat ditandai sebelum terjadinya serangan dengan menggunakan “FAST TEST” yaitu dengan gejala ini:

1. Kelemahan pada wajah, apakah dapat tersenyum, atau apakah mulut dan matanya mengalami penurunan
2. Kelemahan tangan, apakah mengalami kesulitan dalam menggerakkan atau mengangkat kedua tanganya
3. Masalah berbicara, apakah mengalami kesulitan dalam berbicara, apakah dapat berbicara dengan jelas, atau mengerti saat diajak bicara
4. *Time to call*, adalah waktu yang tepat dalam menghubungi atau mengantar orang yang mengalami gejala ke fasilitas kesehatan terdekat untuk dilakukan penanganan.

Selain dari test tersebut gejala awal Stroke juga dapat ditandai dari perubahan yang tiba-tiba pada gerakan yang terasa lemah, kelemahan pada kaki dan tangan, kesusahan dalam menelan, pandangan kabur, dan pikiran yang ditandai dengan kebingungan atau kehilangan ingatan.

Apabila gejala terjadi selama dibawah 2 jam maka dapat disebut sebagai “Transient Ischemic Attack” atau Mini-Stroke. Pada keadaan ini dapat terjadi jika gejala hanya berlangsung beberapa jam, kondisi ini dapat disebut baik dikarenakan tidak adanya efek permanen dan setelah terjadinya gejala akan mengalami perbaikan seperti semula, walau ini dapat menjadi pertanda akan terjadinya Stroke di masa depan.

Dikarenakan efek dan kelanjutan dari Stroke yang sangat membahayakan dan kerap tidak dapat disembuhkan, pencegahan adalah prioritas utama kita dalam menangani kasus stroke. Karena stroke adalah hasil komplikasi dari penyakit-penyakit yang menjangkit pembuluh darah, seperti hipertensi dan diabetes, menjauhi faktor risiko dan modifikasi gaya hidup adalah upaya yang tepat dalam mencegah kejadian Stroke. Memodifikasi gaya hidup dengan cara meningkatkan aktifitas fisik, menerapkan gaya hidup sehat, dan menjauhi faktor risiko seperti merokok, obesitas, dan mengkonsumsi makanan tinggi lemak.

52. LIMA PERSIAPAN MENIKAH YANG SERING TERBAIKAN

(Nikie Rizka Eagle Oktasella)



Terkadang ketika kita sudah memiliki pasangan dan merasa sudah cocok dengan pasangan, kita ingin segera menikah tanpa mempertimbangkan aspek lain. Mayoritas masyarakat Indonesia, melakukan pernikahan ketika pasangan tersebut ingin menikah bukan karena menikah ketika sudah siap. Siap dalam hal ini bukan dikategorikan seperti siap konsep pesta pernikahan, baju pernikahan, resepsi pernikahan saja, tetapi siap yang dimaksud adalah siap umur, fisik, mental, finansial dan siap menjadi orang tua. Lima aspek tersebut yang harus diutamakan terlebih dahulu karena keputusan yang terburu-buru ini sering kali berujung pada masalah serius dalam pernikahan, bahkan berujung pada perceraian dan dampak negatif bagi anak yang dilahirkan. Berikut penjelasan dari 5 aspek yang perlu di persiapkan ketika ingin menikah yaitu:

1. **Siap Umur** dimana perempuan berumur 21 dan laki-laki berumur 25 tahun. Hal ini karena pada umur tersebut hormon-hormon sudah berfungsi dengan normal. Menikah

dan hamil di usia yang terlalu muda dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan dan persalinan seperti kelahiran prematur, bayi berat lahir rendah, dan masalah kesehatan ibu dan anak-anak yang dilahirkan dari ibu yang usianya belum siap lebih rentan mengalami masalah kesehatan seperti stunting (kekurangan gizi yang mengakibatkan pertumbuhan terhambat) atau cacat lahir. Selain itu, menikah di usia yang belum matang sering kali memiliki pengalaman hidup yang terbatas sehingga pasangan mungkin belum sepenuhnya mengembangkan identitas pribadi atau mencapai tujuan-tujuan individu sehingga dapat menyebabkan ketidakpuasan dalam pernikahan

2. **Siap Fisik**, dimana sebelum pernikahan harus memastikan terlebih dahulu apakah keadaan tubuh sehat atau sakit. Jika ternyata sakit maka sebaiknya disembuhkan terlebih dahulu tetapi ada beberapa penyakit yang tidak bisa disembuhkan seperti salah satunya kencing manis. Maka hal tersebut harus dapat dikomunikasikan dengan pasangan, apa yang perlu disiapkan dan bagaimana solusinya atau menangani masalah tersebut agar pernikahan yang akan datang bisa menurunkan risikonya
3. **Siap Mental**, hal ini karena setiap individu memiliki masalah tersendiri dan jika Anda belum memiliki kesiapan mental yang baik, hal tersebut akan menjadi boomerang untuk Anda maupun keluarga Anda sehingga Anda perlu mengetahui bagaimana cara Anda mengontrol emosi, bagaimana bisa menerima kekurangan pasangan Anda, cara Anda bersikap, bagaimana cara Anda menyelesaikan masalah dan sebagainya karena jika Anda belum siap mental khawatir nanti akan cenderung melakukan kekerasan dan sulit beradaptasi dengan pasangan karena tanggung jawab dan peran Anda akan berbeda. Tanpa kesiapan mental yang memadai, pasangan mungkin mengalami tingkat stres yang tinggi, kecemasan, dan depresi ketika dihadapkan pada tekanan dari kehidupan pernikahan dan tanggung jawab sebagai orang tua.
4. **Siap Finansial**, terkait Anda sudah memiliki penghasilan yang tetap dan dapat mencukupi atau memenuhi kebutuhan dan kebahagiaan keluarga Anda baik untuk jangka pendek maupun jangka panjang. Kurangnya kesiapan finansial dapat menjadi sumber konflik yang signifikan dalam pernikahan. Pasangan mungkin kesulitan memenuhi kebutuhan dasar keluarga, yang dapat memicu ketegangan dan perasaan frustrasi. Tanpa perencanaan keuangan yang matang, pasangan mungkin menghadapi

kesulitan dalam menabung, mengelola hutang, atau merencanakan masa depan, yang dapat merusak stabilitas pernikahan.

5. **Siap Menjadi orang tua**, terkait cara Anda mengasuh anak, cara Anda menjadi role model terbaik untuk anak dikarenakan anak akan cenderung melakukan sesuatu hal yang dilakukan oleh lingkungan sekitarnya terutama keluarga/orang tua. Untuk itu, perlu seseorang yang ingin menikah untuk belajar bagaimana menjadi ayah atau ibu yang baik layaknya seperti seorang sahabat atau teman. Anak yang berkualitas hanya dapat dihasilkan oleh orang tua yang memiliki kesiapan mental dan kesiapan parenting yang baik. Hal ini dikarenakan keluargalah merupakan sekolah utama untuk anak. Apabila orang tua yang belum siap mungkin tidak memiliki pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk mendidik anak dengan baik. Anak-anak bisa kekurangan perhatian, dukungan, dan gizi yang memadai, yang berisiko menyebabkan stunting dan masalah perkembangan lainnya. Selain itu, anak-anak dari keluarga yang tidak harmonis sering kali akan mengalami dampak psikologis yang serius seperti tidak memiliki rasa aman, adanya gangguan kecemasan, masalah perilaku dan sebagainya

Keputusan untuk menikah tanpa melakukan pertimbangan yang matang sering kali berujung pada pernikahan yang tidak harmonis, penuh konflik, dan berakhir dengan perceraian. Perceraian ini tidak hanya berdampak pada pasangan, tetapi juga membawa konsekuensi serius bagi anak-anak dan sering kali perkembangannya terhambat baik fisik, emosional dan kesulitan dalam pendidikan, hubungan sosial dan kesehatan mental di masa yang akan mendatang. Pernikahan yang sukses membutuhkan pertimbangan matang dari berbagai aspek, termasuk usia, kesiapan fisik dan mental, kondisi finansial, dan tanggung jawab sebagai orang tua. Mengabaikan faktor-faktor ini dapat menyebabkan pernikahan yang tidak harmonis dan berdampak negatif pada kesejahteraan anak-anak yang dilahirkan. Oleh karena itu, penting bagi pasangan untuk memastikan bahwa mereka siap dalam semua aspek sebelum memutuskan untuk menikah.

53. MANDIRI DI TENGAH KRISIS, KOLABORASI ANAK DAN ORANG TUA

(Nikie Rizka Eagle Oktasella)



Setiap individu kerap akan mengalami masalah baik masalah akademik, keluarga, pasangan dan sebagainya. Masalah/cobaan tidak dapat dihindari karena manusia didorong untuk menjadi pribadi yang memiliki ketahanan kuat dan daya bangkit ketika dihadapi sebuah cobaan dalam hidupnya. Selain itu, cobaan yang diberikan itu sesuai dengan batasan manusia sehingga secara otomatis pasti dapat diatasi. Adanya masalah/cobaan dapat membuat hambanya bertambah keyakinan untuk selalu menyerahkan semuanya kepada Allah SWT dan apabila hambanya berhasil melewati cobaan yang diberikan oleh Allah SWT maka akan naik derajatnya di sisi Allah SWT karena keimanan manusia belum dapat dikatakan kuat apabila manusia tersebut belum diberikan cobaan. Seperti halnya jika kita mengalami masalah penurunan ekonomi keluarga.

Penurunan ekonomi keluarga adalah kondisi yang tidak diinginkan oleh siapa pun, namun sayangnya, sering kali tidak dapat dihindari. Situasi ini terjadi ketika pendapatan keluarga mengalami penurunan yang signifikan sementara biaya hidup tetap atau bahkan meningkat. Penyebab dari penurunan ekonomi sangat beragam, mulai dari sulitnya mencari

pekerjaan atau kehilangan pekerjaan, penurunan gaji, hingga meningkatnya biaya kebutuhan pokok. Ketika kondisi ekonomi keluarga memburuk dan dampaknya tidak hanya dirasakan oleh orang tua tetapi juga anak-anak, yang mungkin harus menghadapi tantangan untuk menjadi lebih mandiri secara finansial.

Dalam kondisi ekonomi yang sulit, anak-anak mungkin harus mengambil peran yang lebih besar dalam memenuhi kebutuhan finansial keluarga. Mereka mungkin perlu mencari pekerjaan paruh waktu atau penuh waktu karena orang tua tidak lagi mampu memberikan dukungan finansial yang memadai. Hal ini memaksa anak-anak untuk belajar mandiri dan mengelola keuangan pribadi mereka lebih cepat daripada yang diharapkan.

Selain itu, anak-anak yang sudah bekerja sering kali menghadapi tekanan emosional dan sosial. Ada harapan dalam banyak orang bahwa anak yang sudah bekerja akan membantu menopang ekonomi keluarga, terutama dalam mendukung orang tua. Namun, pada beberapa kasus, ketika anak-anak belum mampu memberikan bantuan finansial kepada orang tua mereka atau mampu memberikan bantuan finansial misalnya sebesar 20% dari kebutuhan karena kondisi ekonomi yang sulit, hal ini kerap menimbulkan rasa malu dan frustrasi pada anak. Meski demikian, banyak orang tua yang memahami situasi tersebut dan tidak menuntut lebih dari kemampuan anak-anak mereka. Untuk mengatasi masalah ini, baik anak-anak maupun orang tua perlu bekerja sama dengan cara:

1. Anak dapat melakukan komunikasi terbuka dengan orang tua dengan menjelaskan keadaan perekonomian anak kepada orang tua dengan jujur dan terbuka. Sampaikan permohonan maaf kepada orang tua karena belum dapat membantu orang tua secara sepenuhnya. Selain itu, Anak dapat memberikan informasi tentang rencana memperbaiki kondisi finansial, seperti upaya untuk mendapatkan pekerjaan yang lebih baik atau melanjutkan pendidikan meskipun mencari pekerjaan baru untuk saat ini sangatlah sulit
2. Membuat anggaran bulanan yang rinci untuk mengelola pengeluaran dan menabung. Prioritaskan kebutuhan pokok dan usahakan untuk menghindari pengeluaran yang tidak perlu serta mencari cara untuk menghemat uang seperti mengurangi biaya transportasi, mencari diskon dan penawaran untuk kebutuhan sehari-hari

3. Mencari pekerjaan sampingan atau *freelance* yang sesuai dengan kemampuan dan waktu dimiliki oleh Anak. Anak dapat memanfaatkan keterampilan atau hobi untuk mendapatkan penghasilan tambahan, seperti menjual karya seni, memberikan les privat, atau bekerja sebagai *freelancer*
4. Meningkatkan pendidikan dan keterampilan yang dapat membuka peluang pekerjaan dengan gaji yang lebih tinggi di masa depan seperti mengikuti kursus *online*, pelatihan profesional, atau sertifikasi yang dapat meningkatkan nilai Anak di tempat kerja
5. Menjaga kesehatan mental dengan tidak membiarkan perasaan malu atau frustrasi yang dapat mengganggu kesehatan mental Anak dengan membicarakan perasaan Anak kepada teman, keluarga, atau konselor jika memungkinkan. Anak harus dapat menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi untuk menghindari kelelahan dan stres berlebihan
6. Orang tua dapat memberikan dukungan emosional kepada anak dan hindari membuat Anak merasa bersalah karena belum dapat membantu secara finansial sebab situasi yang sedang dialaminya mungkin membuat anak merasa frustrasi
7. Orang tua dapat membangun harapan yang realistis dengan tidak menuntut lebih dari kemampuan anak serta memberikan anak waktu untuk memperbaiki kondisi finansial mereka tanpa tekanan yang berlebihan serta orang tua harus dapat menghargai usaha dan kerja keras yang mereka lakukan meskipun belum mampu memberikan bantuan finansial
8. Orang tua dapat memberikan saran mengenai manajemen keuangan, jika anak memiliki hutang maka orang tua memberikan cara mengelola hutang, dan cara bagaimana menghemat uang berdasarkan pengalaman orang tua. Selain itu, orang tua dapat memberikan dukungan atau memungkinkan dapat membantu anak mencari peluang pendidikan atau pekerjaan yang bisa meningkatkan penghasilan anak di masa depan

Kolaborasi dan komunikasi yang baik antara anak dan orang tua sangat penting dalam menghadapi situasi penurunan ekonomi keluarga. Dengan saling mendukung dan memahami, keluarga dapat mengatasi tantangan finansial ini bersama-sama. Bagi anak-anak, penting untuk tetap fokus pada perbaikan kondisi keuangan mereka dan mencari cara

untuk meningkatkan pendapatan di masa depan. Sementara itu, orang tua harus memberikan dukungan emosional dan membangun harapan yang realistis, sehingga anak-anak tidak merasa terbebani secara emosional dan dapat berkembang dengan baik.

54. EKSIM, YUK KENALI

Sitti Nur Arafah Wakan



Eksim atau dermatitis atopik peradangan kulit yang kronis disertai rasa gatal dan mengenai bagian tubuh tertentu terutama di wajah pada bayi dan bagian lipatan ekstremitas (pada fase anak). Dermatitis atopik kerap terjadi pada bayi dan anak, sekitar 50% menghilang pada saat remaja, kadang dapat menetap, atau bahkan baru mulai muncul saat dewasa. Sampai saat ini penyebab dari DA ini dianggap melalui banyak faktor, namun penyebab yang pasti masih diteliti para pakar, baik di bidang genetik, maupun berbagai faktor eksternal dan internal, termasuk sawar kulit (lapisan pelindung). Perjalanan penyakit bervariasi, dipengaruhi berbagai faktor tersebut serta berkaitan erat dengan penyakit eksim atau penyakit keturunan, seperti asma bronkial, rinitis alergik, dan urtikaria (biduran).

Gejala eksim dapat bervariasi pada setiap orang. Gejala yang paling umum adalah kulit tampak kering dan gatal. Garukan atau gosokan sebagai reaksi terhadap rasa gatal menyebabkan iritasi pada kulit, menambah peradangan, dan juga akan meningkatkan rasa gatal. Gatal merupakan masalah utama selama tidur, pada waktu kontrol kesadaran terhadap garukan menjadi hilang. Gambaran kulit eksim bergantung pada parahnya garukan yang

dialami dan adanya infeksi sekunder pada kulit. Kulit dapat menjadi merah, bersisik, tebal dan kasar, beruntusan atau terdapat cairan yang keluar dan menjadi keropeng (krusta) dan terinfeksi. Kulit yang merah dan basah (eksim) disebabkan peningkatan peredaran darah di kulit akibat rangsangan alergen, stress, atau bahan pencetus lain.

Untuk memastikan eksem, biasanya akan diuji dengan uji tusuk sebagai pilihan utama karena hasil tes dapat diandalkan, aman, mudah, minimal invasif, relatif murah, dapat mendeteksi multipel alergi dalam 15-20 menit tes dan reproducible jika dilakukan oleh professional kesehatan yang terlatih. Reaksi yang timbul berupa kemerahan dan bentol. Apabila kurang dari 15 menit terjadi bentol yang sangat lebar, kulit sebaiknya dibersihkan dari larutan alergen untuk menghindari terjadinya reaksi sistemik/reaksi anafilaksis.

Eksim terjadi karena adanya faktor pencetus, berikut adalah faktor pencetus eksem yang harus dihindari agar tidak jadi pemicu, yaitu:

- a. Alergen (tungau debu rumah, serbuk sari, bulu binatang, jamur kecoak)
- b. Polutan (asap rokok, peningkatan polusi udara, penggunaan *air conditioner*)
- c. Makanan (susu, telur, kacang, *seafood*, coklat, dll)
- d. Bahan iritan (wool, desinfektans, nikel, dll)
- e. Infeksi mikroorganisme
- f. Faktor psikis

Selain menghindari faktor pencetus, ada beberapa hal yang seperti:

- a. Rajin membersihkan rumah dari debu dengan cara menggunakan kain lap setengah basah agar meminimalisir debu yang terbang dan akan terhirup
- b. Hindari menggaruk area yang gatal karena akan membuat kulit semakin iritasi dan akan membuat infeksi baru serta area yang terkena semakin melebar
- c. Mandi menggunakan sabun yang hypo allergenic seperti sabun bayi
- d. Hidrasi kulit dengan berbagai jenis pelembab seperti *lotion* atau jenis minyak seperti minyak zaitun.

Nah jika mengalami eksem disarankan untuk berobat ke dokter agar dapat diberikan tatalaksana pengobatan selanjutnya.

55. MERAWAT DIRI BILA ALAMI NYERI SENDI

(Dinda Khalisa)



Nyeri sendi adalah satu kondisi yang bagi sebagian orang merupakan hambatan untuk beraktifitas, karena rasa sakit yang ditimbulkan, bengkak yang tidak membuat nyaman terutama pada lansia. Sebaiknya kita mempelajari semua yang kita bisa tentang kondisi kita dan cara mengelolanya, terutama tentang bagaimana perubahan gaya hidup dapat memengaruhi gejala kita. Berolahraga dan menurunkan berat badan jika kita kelebihan berat badan adalah cara penting untuk mengurangi nyeri sendi dan kekakuan sendi.

Latihan fisik Olahraga berdampak rendah dapat meningkatkan daya tahan dan memperkuat otot-otot di sekitar sendi sehingga membuat sendi lebih stabil. Cobalah jalan kaki, bersepeda, atau aerobik air. Jika merasakan nyeri sendi baru, hentikan. Rasa sakit baru yang berlangsung berjam-jam setelah Anda berolahraga mungkin berarti Anda melakukannya secara berlebihan, bukan karena Anda menyebabkan kerusakan atau Anda

harus berhenti berolahraga. Coba lagi satu atau dua hari kemudian dengan tingkat intensitas yang lebih rendah. Menurunkan berat badan Membawa beban ekstra meningkatkan tekanan pada sendi yang menahan beban, seperti lutut dan pinggul. Penurunan berat badan sekecil apa pun dapat mengurangi tekanan dan mengurangi rasa sakit Anda. Bicaralah dengan ahli diet tentang cara sehat untuk menurunkan berat badan.

Hal lain yang perlu dicoba meliputi Terapi Gerakan Tai chi dan yoga melibatkan latihan dan peregangan lembut yang dikombinasikan dengan pernapasan dalam. Banyak orang menggunakan terapi ini untuk mengurangi stres dalam hidup mereka, dan penelitian menunjukkan bahwa tai chi dan yoga dapat mengurangi nyeri osteoarthritis dan meningkatkan pergerakan.

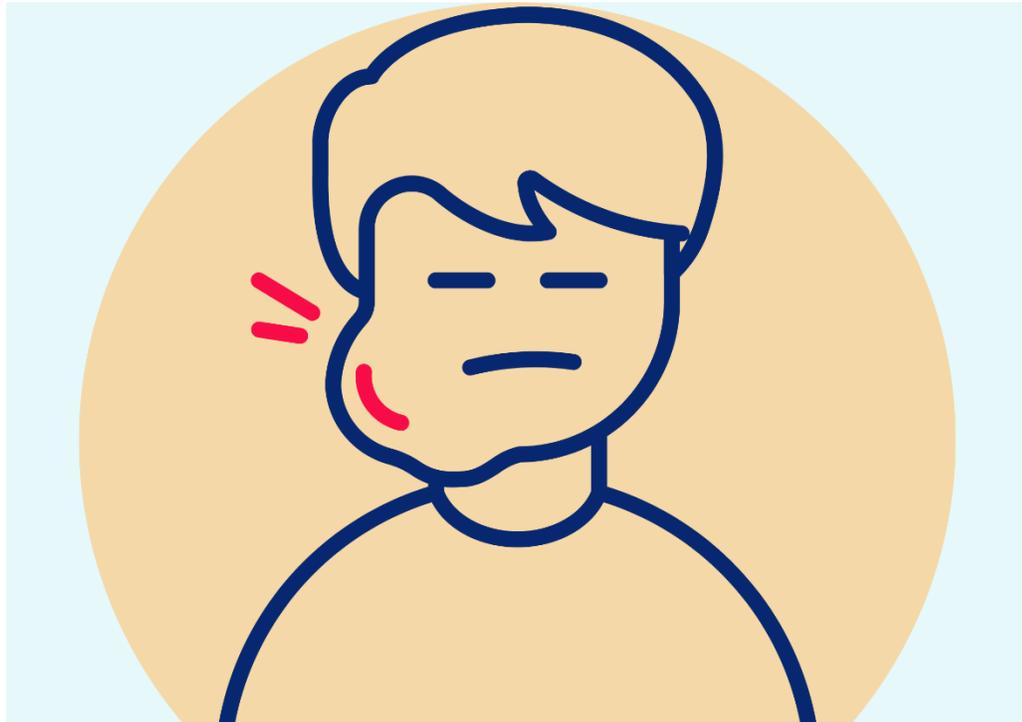
Pastikan yoga yang Anda pilih adalah bentuk yoga yang lembut dan instruktur Anda mengetahui sendi mana yang terpengaruh. Hindari gerakan yang menyebabkan nyeri pada persendian Anda. Baik panas maupun dingin dapat meredakan nyeri dan bengkak pada persendian Anda. Panas, terutama panas lembap, dapat membantu otot rileks dan meredakan nyeri. Dingin dapat meredakan nyeri otot setelah berolahraga dan mengurangi kejang otot.

Alat bantu dapat membantu menghilangkan stres pada persendian Anda. Tongkat atau alat bantu jalan mengurangi beban lutut atau pinggul Anda saat Anda berjalan. Pegang tongkat dengan tangan berlawanan dengan kaki yang sakit. Alat untuk menggenggam dan menggenggam mungkin akan memudahkan pekerjaan di dapur jika Anda menderita osteoarthritis pada jari Anda. Periksa katalog atau toko perlengkapan medis atau tanyakan kepada dokter atau terapis okupasi Anda tentang alat bantu.

Dukungan keluarga juga merupakan bagian penting dalam penanganan osteoarthritis. Pendidikan dan dukungan dapat membantu orang belajar mengatasi dampak fisik dan mental dari osteoarthritis. Keluarga dengan anggota yang osteoarthritis harus berbicara dengan petugas kesehatan untuk membuat rencana perawatan yang disesuaikan sehingga dapat bertindak sebagai "caregiver" atau pendamping agar kesembuhan pasien dapat lebih maksimal.

56. MENGENAL GONDONGAN DAN HUBUNGANNYA DENGAN KEMANDULAN

(Ananda Fadilah)



Mumps, atau lebih dikenal di Indonesia sebagai gondongan, adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus yang ditandai dengan pembengkakan kelenjar yang terletak di depan telinga (kelenjar parotis), menyebabkan wajah tampak bengkak dan nyeri. Selain itu, juga bisa mengalami demam, sakit kepala, nyeri otot, dan kelelahan. Meskipun untuk mencegahnya sudah ada vaksin MMR (Measles, Mumps, Rubella), gondongan masih terjadi terutama di tempat-tempat dengan cakupan vaksinasi yang rendah. Gondongan sering kali terjadi di lingkungan dengan kepadatan tinggi seperti kampus dan asrama, di mana virus dapat menyebar dengan cepat melalui droplet / percikan dari batuk atau bersin. Penyakit ini terutama menyerang anak-anak dan remaja, meskipun orang dewasa juga bisa terinfeksi. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, pada tahun 2018 dilaporkan adanya peningkatan kasus mumps di beberapa daerah. Peningkatan edukasi dan kampanye vaksinasi sangat penting untuk mengendalikan penyebaran gondongan di Indonesia.

Gejala utama gondongan adalah pembengkakan kelenjar parotis, yaitu kelenjar ludah yang terletak di depan dan sedikit di bawah telinga. Pembengkakan ini biasanya terjadi pada kedua sisi wajah, meskipun bisa juga hanya satu sisi yang terkena. Pembengkakan menyebabkan wajah terlihat bengkak dan simetris, serta dapat menimbulkan rasa sakit terutama saat mengunyah atau menelan. Rasa sakit ini disebabkan oleh peradangan yang membuat kelenjar membesar dan menekan jaringan di sekitarnya.

Selain pembengkakan kelenjar parotis, gondongan juga dapat menyebabkan berbagai gejala lain yang bersifat sistemik, seperti demam sampai dengan menggigil, sakit kepala, nyeri otot dan kelelahan. Gejala-gejala ini biasanya muncul beberapa hari sebelum pembengkakan kelenjar parotis dan dapat berlangsung selama beberapa hari hingga seminggu.

Deteksi dini mumps sangat penting untuk mencegah komplikasi yang serius. seperti pada remaja laki-laki yang dapat mengalami peradangan pada testis, yang jika hal ini terjadi dapat menyebabkan kemandulan atau infertilitas karena fungsi testis untuk menghasilkan sperma tidak bisa dilakukan. Pada perempuan juga bisa menyebabkan peradangan pada ovarium (penghasil sel telur perempuan) pada perempuan. Selain itu juga bisa terjadi komplikasi meningitis (peradangan pada selaput otak) dan peradangan pada pankreas. Dengan deteksi dini, langkah-langkah pencegahan penyebaran virus dapat segera diambil, termasuk isolasi orang yang sakit untuk mengurangi risiko penularan kepada orang lain. Selain itu, pengobatan untuk meredakan gejala dan mengelola komplikasi dapat segera diberikan, sehingga meminimalkan dampak buruk dari penyakit ini.

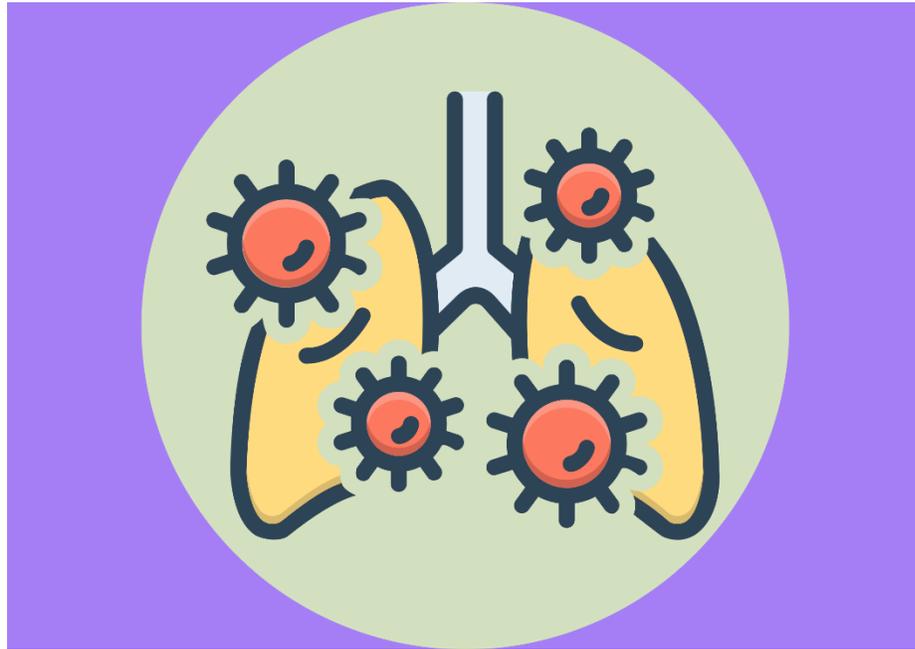
Di Indonesia, penyakit gondongan atau mumps masih sering dianggap sebagai penyakit yang biasa dan tidak terlalu berbahaya oleh sebagian besar masyarakat. Anggapan ini mungkin berasal dari fakta bahwa gondongan sering kali sembuh dengan sendirinya tanpa komplikasi serius, terutama pada anak-anak. Banyak orang tua yang menganggap gondongan sebagai bagian dari penyakit masa kanak-kanak yang umum terjadi, seperti cacar air atau campak. Namun, anggapan ini dapat menyesatkan dan berpotensi berbahaya karena mengabaikan kemungkinan komplikasi serius yang dapat timbul dari infeksi virus mumps.

Untuk mengubah pandangan ini, diperlukan upaya edukasi yang lebih intensif dan meluas. Kita perlu meningkatkan kesadaran kesehatan kita mengenai pentingnya vaksinasi

dan deteksi dini penyakit agar dapat lebih memahami risiko gondongan dan mengambil langkah-langkah pencegahan yang diperlukan, seperti vaksinasi dan segera mencari perawatan medis jika ada gejala yang muncul. Langkah ini tidak hanya akan melindungi individu dari komplikasi serius, tetapi juga membantu mengurangi penyebaran virus. Ayooo kita mulai dari sekarang....

57. INFEKSI SALURAN PERNAFASAN AKUT PADA LANSIA

(Dindana Caesaria)



ISPA atau infeksi saluran pernafasan akut adalah penyakit yang disebabkan virus atau bakteri musiman yang menyebabkan gejala ringan hingga berat. Beberapa orang pulih dalam waktu sekitar seminggu, sementara yang lain berisiko mengalami komplikasi serius yang mengancam jiwa. Risiko komplikasi meningkat jika berusia di atas 65 tahun. Lansia cenderung memiliki sistem kekebalan yang lebih lemah, yang secara alami terjadi seiring bertambahnya usia. Ketika sistem kekebalan tidak kuat, tubuh menjadi lebih sulit untuk melawan virus. Ketika infeksi flu memburuk, dapat berkembang menjadi pneumonia (radang paru) dan menyebabkan rawat inap, dan terkadang kematian. Lansia perlu mengetahui tentang ISPA, termasuk gejala, komplikasi, dan pencegahannya. Beberapa contoh ISPA antara lain flu biasa, influenza, sinusitis, dan radang tenggorokan.

ISPA dapat menyebar melalui kontak dengan tetesan air liur orang yang terinfeksi, partikel diudara, atau kontak dengan barang yang terkontaminasi oleh virus atau bakteri penyebab ISPA.

Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) juga dapat memicu berbagai gejala, dan yang terbaik adalah berkonsultasi dengan dokter untuk mendapatkan diagnosis yang akurat. Namun demikian, beberapa gejala umum yang biasanya dialami oleh penderita ISPA

meliputi batuk, demam, sakit kepala, hidung tersumbat, nyeri pada tenggorokan atau saat menelan, gejala sinusitis (pilek, demam, dan nyeri wajah), kekurangan oksigen, menyebabkan kulit tampak kebiruan dan kesulitan bernapas.

Kita dapat mendiagnosis ISPA dengan berkonsultasi dengan dokter. Seperti halnya konsultasi pada umumnya, dokter akan memulai dengan mencatat riwayat kesehatan dan gejala pasien dengan serangkaian pertanyaan. Kemudian, dokter akan melanjutkan dengan pemeriksaan fisik pada telinga, hidung, dan tenggorokan untuk mengidentifikasi infeksi. Selain itu, dokter juga akan melakukan pemeriksaan dengan stetoskop untuk memeriksa adanya penumpukan lendir atau peradangan pada paru-paru. Jika mengalami sesak napas, dokter akan memeriksa saturasi oksigen. Jika diperlukan, dokter juga akan melakukan pemeriksaan penunjang melalui tes-tes seperti pemeriksaan laboratorium dengan menggunakan sampel dahak pasien, tes darah, rontgen dada atau bahkan CT scan untuk evaluasi lebih lanjut mengenai kondisi paru-paru pasien.

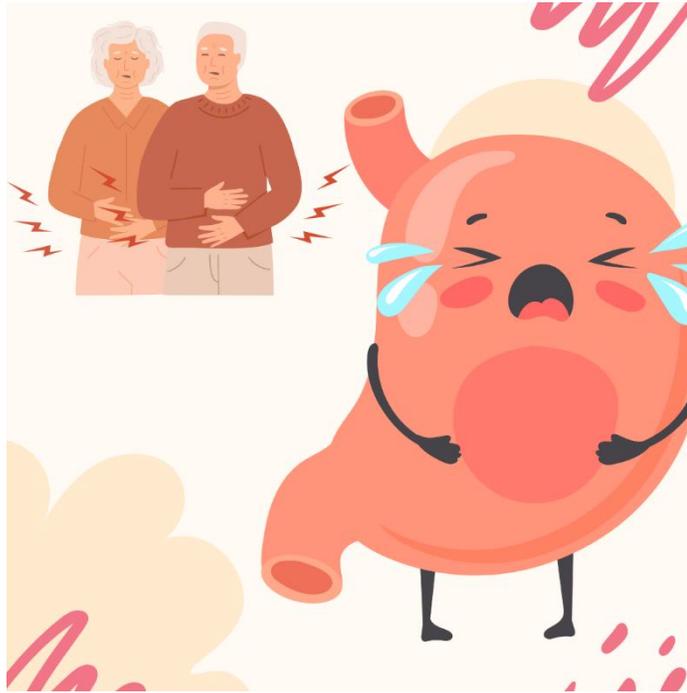
Faktor risiko tertular infeksi saluran pernapasan akut, biasanya adalah orang dengan sistem kekebalan tubuh yang lemah, terutama anak-anak, bayi di tempat yang ramai, orang dengan penyakit paru obstruktif kronik, asma, dan gagal jantung. Selain itu juga pada orang yang memiliki sistem kekebalan tubuh yang lemah akibat HIV/AIDS, leukemia, atau pasca transplantasi. Dan Pada anak-anak yang lahir dengan riwayat penyakit jantung bawaan atau penyakit paru-paru juga merupakan faktor risiko yang banyak terjadi.

ISPA yang disebabkan oleh virus biasanya akan sembuh dalam 1-2 minggu tanpa memerlukan perawatan intensif, kecuali jika ada penyulit atau penyakit serius lain yang bisa merupakan komplikasi.

Cara pencegahan ISPA yaitu dengan menjaga stamina tubuh yang bugar (cukup olah raga dan istirahat yang teratur), sering-sering mencuci tangan dengan bersih terutama setelah beraktifitas di tempat umum, berhenti merokok, jangan menyentuh wajah terutama dibagian hidung dan mulut dengan tangan yang belum dicuci secara benar dan konsumsi makanan yang mengandung serat seperti sayuran dan buah-buahan.

58. MASALAH DISPEPSIA PADA LANSIA

(Chika Nurrifki)



Gangguan pencernaan berupa keluhan gejala dispepsia (perut bagian atas terasa tidak nyaman, seperti rasa terbakar, kembung, begah, mual atau terasa cepat cepat kenyang setelah mulai makan) merupakan keadaan yang sering ditemui. Dispepsia, merupakan masalah yang umum terjadi pada lansia dan dapat signifikan mempengaruhi kualitas hidup. Gejala dispepsia pada lansia sering kali meliputi sensasi terbakar atau nyeri di daerah perut atas, rasa penuh atau kembung setelah makan, serta mual dan muntah yang bisa terjadi secara bersamaan. Penelitian menunjukkan bahwa angka kejadian dispepsia pada lansia bervariasi, namun umumnya cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang lebih muda. Banyak dari lansia, hal ini mengganggu kemampuan untuk menikmati makanan dengan tenang dan mengurangi kualitas hidup secara keseluruhan.

Penyebab dispepsia pada lansia bisa bervariasi. Salah satunya adalah penurunan fungsi pencernaan yang alami seiring bertambahnya usia. Produksi asam lambung dapat menurun, menyebabkan ketidakmampuan untuk mencerna makanan dengan baik dan meningkatkan risiko gangguan pencernaan seperti dispepsia. Selain itu, perubahan struktur/bentuk pada lambung dan usus juga dapat mempengaruhi kemampuan tubuh untuk mengatasi makanan

dengan efisien. Lansia juga cenderung menggunakan lebih banyak obat-obatan dalam jangka panjang untuk mengatasi kondisi kesehatan kronis mereka, yang dapat memiliki efek samping pada sistem pencernaan.

Untuk memastikan dispepsia dilakukan pemeriksaan fisik menyeluruh seperti wawancara terperinci tentang riwayat kesehatan dan obat-obatan yang dikonsumsi, serta serangkaian tes diagnostik tambahan seperti tes darah, tes fungsi hati, atau pemeriksaan pencitraan seperti endoskopi jika diperlukan. Diagnosis yang tepat penting untuk memastikan bahwa gejala dispepsia yang dialami oleh lansia tidak disebabkan oleh kondisi medis lain yang mendasarinya, seperti penyakit gastroesofageal reflux (GERD) atau kanker lambung.

Tantangan terbesar dalam menangani dispepsia pada lansia adalah penyesuaian perawatan agar sesuai dengan kondisi medis dan kebutuhan mereka. Terapi sering kali melibatkan kombinasi antara perubahan gaya hidup, pengaturan pola makan, dan penggunaan obat-obatan tertentu yang dapat membantu mengurangi gejala. Perubahan gaya hidup seperti menghindari makanan yang memicu gejala, mengonsumsi makanan dalam porsi lebih kecil tapi lebih sering, serta mempertahankan aktivitas fisik yang cukup, dapat membantu mengurangi keparahan dispepsia pada sebagian besar lansia. Selain itu, terapi perilaku seperti teknik relaksasi atau terapi kognitif dapat membantu mengelola stres yang berkontribusi terhadap gejala dispepsia pada lansia.

Penggunaan suplemen probiotik atau enzim pencernaan juga telah diusulkan sebagai pendekatan yang mungkin bermanfaat dalam mengelola gejala dispepsia pada lansia. Penelitian menunjukkan bahwa probiotik dapat membantu memperbaiki keseimbangan flora bakteri dalam saluran pencernaan, sementara enzim pencernaan tambahan dapat membantu meningkatkan proses pencernaan makanan dan mengurangi rasa kembung atau perasaan penuh yang tidak nyaman setelah makan. Namun, sebelum menggunakan suplemen atau terapi tambahan lainnya, konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter untuk memastikan kesesuaian dan keamanannya, terutama jika lansia tersebut sedang mengonsumsi obat-obatan tertentu. Namun, penggunaan obat-obatan ini harus dipantau secara ketat, terutama pada lansia yang mungkin memiliki sensitivitas atau risiko efek samping tertentu. Beberapa penelitian juga menyarankan bahwa terapi nutrisi tertentu, seperti probiotik atau suplemen

enzim pencernaan, mungkin bermanfaat dalam menangani gejala dispepsia pada lansia. Terkadang, perubahan pola makan, seperti menghindari makanan pedas atau berlemak, atau mengonsumsi makanan dalam porsi lebih kecil tapi lebih sering, sudah cukup membantu mengurangi gejala. Perubahan dalam kebiasaan makan dan pola hidup bisa menjadi tantangan. Namun, dengan bantuan yang tepat dari tenaga medis dan dukungan keluarga, memungkinkan lansia dapat menikmati makanan tanpa harus merasa sakit.

59. PENGARUH TEKNOLOGI TERHADAP POLA TIDUR REMAJA

(Gayo Wanodya Farisy)



Pada zaman ini teknologi menjadi suatu hal yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama para remaja. Tetapi, penggunaan teknologi yang salah akan berdampak pada beberapa hal salah satunya pola tidur mereka. remaja sangat terhubung dengan berbagai bentuk teknologi yang ada, seperti smartphone, laptop, game dan masih banyak lagi. Mereka sering menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain game, menonton video, mengobrol di media sosial, atau mengerjakan tugas sekolah online. Meskipun teknologi menawarkan banyak manfaat, seperti akses mudah ke informasi dan hiburan, penggunaannya yang berlebihan dapat mengganggu waktu tidur yang berkualitas. Berikut merupakan penjelasan bagaimana teknologi dapat mempengaruhi pola tidur:

1. Paparan cahaya biru (blue light)

Paparan sinar blue light ini cukup berbahaya bila terjadi dengan terus menerus. Pada dasarnya seluruh perangkat elektronik memancarkan cahaya biru. Cahaya biru ini dapat mengganggu produksi melatonin. Melatonin ini sendiri merupakan hormon yang mengatur pola tidur. Hal ini yang menjadikan remaja sulit tidur di malam hari.

2. Stimulasi mental

Aktivitas yang melibatkan teknologi seperti main game, menonton video, dan lainnya dapat merangsang otak untuk tetap terjaga. Stimulus itu lah yang membuat remaja menjadi terjaga tidak tidur dan merusak pola tidur mereka.

3. Waktu yang banyak terbuang

Sejatinya remaja kerap kali tidak mengetahui seberapa lama waktu yang mereka pakai untuk bermain dengan teknologi. Sering kali mereka tidak menyadari ternyata mereka telah menghabiskan banyak waktu untuk bermain dengan teknologi sampai sampai waktu tidur mereka pun sering terpakai untuk bermain dengan teknologi. Hal ini yang menjadi pengaruh terhadap pola tidur bagi remaja.

Hal hal seperti itu menjadi penjelasan bahwa teknologi dapat berpengaruh terhadap pola tidur bagi remaja. Apa lagi di zaman yang sekarang remaja sangat menganggap bahwa teknologi itu sebagian dari hidupnya. Hal ini bukan berarti tidak bisa di hindari, ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah pola tidur tersebut diantaranya:

1. Tetapkan batasan waktu saat menggunakan teknologi

Menetapkan batasan waktu ini bisa dilakukan dengan berbagai cara. Seperti melakukan batasan ketika malam hari hanya diperbolehkan menggunakan teknologi sampai waktu waktu tertentu agar tidak mengganggu pola tidur.

2. Ciptakan pola tidur yang lebih sehat

Lakukan aktivitas yang menenangkan sebelum tidur, seperti membaca buku atau mandi air hangat. Hindari aktivitas yang dapat merangsang pikiran atau perasaan anda, seperti bekerja atau menonton TV dan juga hal hal yang memaparkan cahaya biru.

3. Gunakan fitur night mode atau blue light filter

Biasanya pada beberapa perangkat sudah menyediakan fitur night mode ataupun blue light filter. Fitur ini dapat mengurangi paparan radiasi yang diberikan dari blue light itu sendiri. namun, bukan berarti fitur ini bisa meredap seluruh paparan cahaya biru, fitur ini hanya mengurangi radiasi yang dipaparkan saja.

4. Sediakan lingkungan tidur yang lebih nyaman

Pastikan kamar tidur anda nyaman, gelap, dan tenang. Gunakan tirai gelap, mesin suara putih, atau penutup telinga jika diperlukan.

5. Berikan contoh yang baik

Disini peran orang tua ataupun keluarga dalam memberikan contoh sangat diperlukan. Berikan contoh yang baik dalam melakukan rutinitas pola tidur. Mungkin orang tua dapat memberikan contoh pembatasan penggunaan teknologi sebelum tidur di malam hari. Ini akan membuat para remaja mengikuti kebiasaan yang terlihat.

Pengaruh teknologi pada pola tidur remaja merupakan salah satu masalah yang serius yang perlu kita perhatikan. Dengan memahami pengaruh yang didapat dan menerapkan cara mengatasinya dari hal-hal negatif, remaja dapat menanggulangi pengaruh yang didapat. Di lain sisi orang tua, pendidik, dan remaja perlu saling bekerja sama untuk menciptakan kebiasaan dalam menggunakan teknologi yang sehat demi mengoptimalkan perkembangan dan kesejahteraan remaja.

60. REMAJA DAN PERGAULAN MASA KINI: TANTANGAN DAN SOLUSI

(Chike Ismi Anggraini)



Pergaulan remaja pada masa kini telah menjadi fenomena yang sangat memprihatinkan dan menjadi isu penting yang perlu mendapat perhatian serius dari berbagai pihak, termasuk orang tua, pendidik, dan masyarakat. Dalam era digital dan globalisasi dengan perkembangan teknologi dan media sosial, remaja saat ini menghadapi berbagai tantangan dalam hal pergaulan, yang jika tidak dikelola dengan baik dapat mempengaruhi perkembangan mereka secara signifikan. Dalam artikel ini, kita akan membahas tentang tantangan yang dihadapi oleh remaja dalam pergaulan masa kini dan beberapa solusi yang dapat diterapkan untuk mengatasi masalah tersebut.

Berikut beberapa tantangan pergaulan remaja masa kini:

1. Tekanan sosial dan pengaruh media sosial

Remaja saat ini hidup ditengah maraknya pengaruh media sosial yang sangat kuat. Platform seperti Instagram, Tiktok, dan Youtube menjadi tempat yang dimana mereka sering membandingkan diri dengan orang lain, yang dapat menimbulkan tekanan.

2. Pergaulan bebas

Salah satu tantangan terbesar dalam pergaulan remaja adalah pergaulan bebas. Pergaulan bebas di remaja dapat membawa konsekuensi serius, seperti: kehamilan di luar nikah, penyebaran penyakit menular seksual (IMS), dan masalah kesehatan mental.

3. Krisis identitas dan pencarian jati diri

Masa remaja adalah masa pencarian jati diri, dalam proses ini remaja sering kali terjebak dalam lingkungan pergaulan yang tidak sehat karena rasa ingin tahu dan keinginan untuk diterima dalam kelompok. Krisis identitas ini dapat membuat mereka rentan terhadap pengaruh buruk, seperti penyalahgunaan narkoba atau perilaku kriminal.

Untuk mengatasi pergaulan bebas dan tantangan lainnya dalam pergaulan remaja, beberapa solusi dapat diterapkan:

1. Pendidikan seks dan kesehatan reproduksi

Memberikan pendidikan seks dan kesehatan reproduksi sejak dini dapat membantu remaja memahami bahaya dan akibat dari pergaulan bebas. Pendidikan ini harus dilakukan dengan bahasa yang sesuai dengan usia mereka.

2. Pengawasan dan dukungan orang tua

Peran orang tua sangat penting dalam mengawasi dan memberikan contoh yang baik bagi remaja. Orang tua juga harus terlibat dalam kehidupan sosial anak-anak mereka. Mengawasi kegiatan sehari-hari remaja, mengenali teman-teman mereka dan dapat menjadi tempat curhat yang aman bagi anak. Peran orang tua selain memberikan perhatian lebih juga harus membangun komunikasi yang baik, sehingga mereka merasa didukung dan dipahami.

3. Pembentukan karakter

Remaja harus dibentuk untuk memiliki karakter yang kokoh dan tidak mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar. Mereka harus selektif dalam memilih teman dan berani mengatakan tidak pada perilaku menyimpang.

4. Pemanfaatan teknologi secara positif

Teknologi dan media sosial seharusnya dimanfaatkan untuk hal-hal positif, seperti mencari informasi yang bermanfaat dan mengekspresikan diri dengan cara yang

konstruktif. Remaja juga harus diberikan pemahaman tentang etika penggunaan media sosial yang baik dan benar.

5. Kegiatan positif

Menghabiskan waktu dengan kegiatan positif seperti berorganisasi, berolahraga, atau berpartisipasi dalam kegiatan sosial dapat membantu remaja terhindar dari pergaulan bebas.

6. Mendekatkan diri dengan agama

Mendekatkan diri dengan agama dapat membantu remaja menjauhi perbuatan-perbuatan buruk yang dilarang oleh agama. Agama dapat memberikan nilai-nilai yang positif dan membantu mereka dalam menghadapi tantangan pergaulan.

Kesimpulannya, pergaulan remaja masa kini membawa berbagai tantangan yang tidak bisa diabaikan. Namun, dengan pendekatan yang tepat dari semua pihak terkait tantangan tersebut dapat diatasi. Melalui pendidikan, pengawasan, pembentukan karakter, pemanfaatan teknologi yang positif dan mendekatkan diri dengan nilai-nilai agama, remaja juga dapat diarahkan untuk membangun pergaulan yang sehat dan produktif. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan remaja dapat menjalani masa pertumbuhan mereka dengan lebih baik dan remaja dapat mengetahui mana yang harus dihindari. Remaja merupakan penerus bangsa yang membutuhkan lingkungan yang mendukung untuk berkembang dan mencapai potensi secara maksimal.

61. MENJAGA KESEHATAN DAN KEKUATAN TULANG PADA LANSIA

(Abdullah Daffa Al Haqqi)



Kesehatan tulang sangat penting bagi lansia, memiliki tulang dan sendi yang sehat serta kuat menjadi salah satu aspek yang dapat mendorong lansia untuk tetap bisa melakukan aktifitas yang produktif. Namun faktanya, sekarang ini banyak dari lansia yang mengalami permasalahan tulang, seperti nyeri sendi, pengapuran, keropos tulang, rematik, dsb.

Seiring bertambahnya usia tulang akan semakin melemah, diusia yang tidak lagi muda tentu para lansia perlu untuk menjaga kesehatan serta kekuatan tulang. Berikut merupakan beberapa cara untuk bisa meningkatkan dan mempertahankan kekuatan tulang pada lansia:

1. Rutin berolahraga

Jarang dalam berolahraga dapat membuat otot dan tulang menjadi lemah, terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa orang yang jarang berolahraga memiliki kerentanan untuk terkena penyakit tulang, antara lain seperti pengeroposan tulang (osteoporosis) dan pengurangan massa otot dan kekuatan tulang rangka akibat dari penuaan (sarkopenia). Rutin berolahraga dapat meningkatkan dan mempertahankan kekuatan otot dan tulang serta kelenturan sendi. Jenis olahraga yang dilakukan pun bermacam-macam, seperti jogging, bersepeda, berenang, yoga, angkat beban, dsb.

2. Mengonsumsi makanan yang bergizi

Makanan dan minuman yang mengandung kalsium dan vitamin D dapat bermanfaat untuk memperkuat tulang. Sumber kalsium yang tinggi bisa didapatkan dari susu, keju, kacang kedelai, dan yoghurt. Kemudian, untuk vitamin D bisa diperoleh dari ikan, telur, dan jamur.

3. Mengonsumsi Suplemen

Selain dari makanan dan minuman bergizi, kalsium dan vitamin D juga bisa diperoleh dari suplemen. Setiap orang memiliki kebutuhan kalsium dan vitamin D harian yang berbeda-beda, alangkah baiknya untuk bertemu terlebih dahulu dengan dokter untuk mengetahui berapa kebutuhan kalsium dan vitamin D kita per harinya. Terdapat juga suplemen lainnya yang bisa meningkatkan kekuatan tulang, seperti suplemen vitamin K, magnesium, kalium, dan zink.

4. Berjemur di Bawah Matahari Pagi

Paparan sinar matahari pagi yang mengandung UV-B merupakan sumber vitamin D alami. Vitamin D sendiri berguna untuk membantu penyerapan kalsium oleh tubuh. Jika kekurangan vitamin D, tubuh akan mengalami kekurangan kalsium sehingga menyebabkan beberapa masalah pada tulang, salah satunya adalah pengeroposan tulang.

5. Menghindari Rokok dan Minuman Beralkohol

Merokok dapat menyebabkan menurunnya hormon paratiroid, menurunnya hormon tersebut dapat memperlambat penyerapan kalsium dan mengurangi kadar vitamin D dalam tubuh. Sementara itu, mengonsumsi minuman beralkohol dapat mengganggu keseimbangan kalsium dan mengurangi kadar vitamin D dalam tubuh. Bukan hanya itu konsumsi minuman beralkohol dapat meningkatkan hormon kortisol yang mana hal itu bisa menghambat pembentukan tulang dan meningkatkan pengeroposan tulang.

6. Menjaga berat badan ideal

Menjaga berat badan tetap ideal merupakan salah satu cara untuk mempertahankan kekuatan tulang. Beberapa studi menunjukkan bahwa berat

badan berlebih dan kekurangan berat badan memiliki pengaruh yang besar dalam meningkatkan potensi kerusakan dan cedera pada tulang.

Untuk dapat melakukan semua aktivitas di atas tentunya harus memiliki semangat dan disiplin yang tinggi, agar manfaat yang didapat juga semakin besar. Melakukan semua aktivitas tersebut bukan hanya bermanfaat bagi kesehatan dan kekuatan tulang lansia, tetapi juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh lansia, mengurangi stres, dan menurunkan resiko lansia terkena penyakit mematikan seperti diabetes, penyakit jantung, dsb.

62. MENGAPA KEPERCAYAAN DIRI PENTING BAGI LANSIA?

(Ananda Syifa Fauzia)



Memasuki fase kehidupan sebagai seorang lansia tentu memiliki beberapa tantangan yang harus dihadapi. Sama halnya dengan fase-fase kehidupan lainnya, seperti contoh di fase remaja mereka memiliki tantangan untuk pencarian identitas diri dan menghadapi perubahan fisik dan psikologis yang signifikan. Fase lansia juga memiliki tantangan tersendiri akibat proses menua berupa penurunan fungsi biologis, masa pensiun, dan hubungan sosial. Beberapa perubahan yang terjadi secara biologis adalah lansia akan mengalami proses penurunan daya tahan fisik dan rentan terhadap serangan penyakit. Pada lansia yang mengalami pensiun, mereka akan kehilangan pendapatan dan menjadi jarang bertemu rekan-rekan kantor. Ini juga merupakan masalah sosial yang dialami lansia, yaitu berkurangnya kontak sosial yang dapat terjadi baik terhadap teman, anggota keluarga, dan masyarakat luar. Berkurangnya kontak sosial dapat membawa lansia ke kondisi kesepian bahkan isolasi diri. Dalam hal ini, kepercayaan diri sangat diperlukan bagi lansia agar mereka dapat mengatasi segala perubahan yang terjadi dan menciptakan kehidupan yang lebih bahagia dan bermakna.

Kepercayaan diri adalah bagaimana individu yakin dan percaya terhadap kemampuan dirinya, sehingga mampu mengembangkan kesadaran diri untuk berpikir positif dan mandiri. Kepercayaan diri akan mendorong lansia untuk lebih produktif dan mandiri di umurnya yang sudah tidak lagi muda. Poin positif lainnya adalah bagaimana mereka merasa nyaman dengan diri sendiri dan percaya akan kemampuan mereka. Sehingga diharapkan para lansia menjadi lebih tergerak untuk hadir di dalam kegiatan sosial alih-alih mengisolasi dirinya sendiri karena merasa tidak berdaya. Adapun ciri-ciri lansia yang percaya diri, yaitu:

1. Penerimaan Diri: Mereka menerima dan menghargai diri mereka apa adanya, termasuk perubahan fisik dan mental yang terjadi seiring bertambahnya usia.
2. Mandiri: Mereka dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik, meskipun sesekali memerlukan bantuan. Mereka merasa mampu untuk membuat keputusan yang berkaitan dengan kehidupan mereka sendiri.
3. Aktif secara sosial: Lansia yang percaya diri biasanya tetap terlibat dalam kegiatan sosial, seperti berkumpul dengan teman sebaya, ikut serta dalam komunitas, berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan, budaya, atau di dalam lingkungannya.
4. Pemikiran Positif: Mereka memiliki pandangan hidup yang optimis, menghadapi tantangan dengan semangat serta tidak mudah putus asa.
5. Kesehatan mental yang baik: Lansia yang percaya diri umumnya memiliki kesehatan mental yang baik, karena mereka lebih terbuka untuk mencari bantuan atau dukungan saat diperlukan dan cenderung mampu mengelola stres dengan baik.

Kepercayaan diri pada lansia sangat penting karena dapat meningkatkan kualitas hidup mereka, memperpanjang usia harapan hidup, dan menjaga kesehatan mental serta fisik mereka. Tentu tidak mudah untuk menjaga kepercayaan diri seorang diri di umur yang rentan. Oleh karena itu, berikut adalah hal yang dapat dilakukan keluarga atau pendamping untuk membantu lansia membangun rasa percaya diri,

- Mendorong lansia untuk tetap aktif secara sosial dan berinteraksi dengan orang lain.
- Memberikan dukungan positif dan mengapresiasi setiap pencapaian kecil mereka.
- Ajak mereka untuk melakukan kegiatan yang positif agar tetap aktif dan sehat, seperti olahraga, berkebun, memasak, bermain atau mendengarkan musik, membuat kerajinan tangan, dan lain-lain.

- Menyediakan lingkungan yang aman dan nyaman bagi lansia untuk mengekspresikan diri serta berbagi perbagi pemikiran dan perasaan dengan mereka.

Hadirnya kepercayaan diri memungkinkan para lansia untuk merasa berharga, mampu, dan tetap terlibat secara aktif dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini melibatkan kemampuan mereka dalam menerima diri, mengatasi perubahan fisik dan mental yang datang seiring bertambahnya usia, dan kemandirian dalam mengambil keputusan yang berkaitan dengan kesejahteraan mereka. Kepercayaan diri lansia dipengaruhi oleh dukungan sosial, seperti interaksi dengan keluarga, teman, dan komunitas, serta lingkungan yang mendukung. Ketika lansia merasa didukung, mereka biasanya lebih optimis, mampu mengatasi stress dan dapat mengelola kesehatan mental yang baik. Kepercayaan diri dapat membantu lansia menghadapi berbagai tantangan serta mempertahankan kemandirian dan kesejahteraan secara keseluruhan.

63. PENTINGNYA MENJAGA POLA MAKAN BAGI LANSIA

(Gayo Wanodya Farisy)



Menjaga pola makan sebenarnya dapat dilakukan sedari muda, namun biasanya yang sangat diperhatikan ialah bagi para lansia. Menjaga pola makan bagi para lansia sangatlah penting, mengingat bahwa usia mereka sudah berada di usia yang tidak produktif lagi dan rentan terhadap penyakit. Menjaga kebugaran dan kesehatan untuk para lansia bukan hanya dapat dilakukan melalui aktivitas fisik atau olahraga yang rutin saja, namun dengan menjaga pola makan yang sehat dan cocok untuk para lansia juga disarankan untuk tetap menjaga kebugaran pada lansia.

Sebenarnya menjaga pola makan sangat penting bagi segala rentang usia. Terlebih lagi apabila sudah memasuki usia lanjut yang sangat rentan. Kebutuhan nutrisi pada lansia jelas berbeda jauh dengan Ketika masih muda. Hal ini dikarenakan pencernaan orang lanjut usia yang sudah berubah. Ketika asupan nutrisi tidak terpenuhi, maka tubuh lansia pun akan cepat lemah. Apalagi penuaan itu berkaitan dengan defisiensi mikronutrien yang dapat menurunkan fungsi fisik dan daya tahan tubuh. Salah satu cara menghindari dan mengatasi hal tersebut adalah dengan menjaga pola makan sehat dan asupan gizi yang seimbang. Berikut merupakan tips menjaga pola makan bagi para lansia

1. Pemilihan nutrisi yang baik bagi lansia

Tingkatkan asupan sayur dan buah buahan, makan sumber protein, vitamin B12, asam folat, zinc, dan kalsium. Ganti asupan lemak jenuh menjadi lemak sehat seperti alpukat, minyak zaitun, minyak canola, dan kacang-kacangan.

2. Hindari makanan yang dapat mengganggu pencernaan

Para lansia biasanya memiliki sistem pencernaan yang lebih rentan daripada orang biasa nya. Oleh karena itu, disarankan untuk menghindari makanan yang dapat membuat kondisi pencernaan para lansia semakin parah. Beberapa makan yang perlu dihindari seperti makanan atau minuman asam, pedas dan bersoda.

3. Batasi makanan yang mengandung gula

Kandungan gula yang berlebih dalam tubuh bisa meningkat kadar gula darah dan bisa beresiko terhadap penyakit diabetes terutama bagi lansia yang sudah memiliki riwayat diabetes.

4. Kurangi asupan garam

Kadar garam yang tinggi dalam tubuh dapat meningkatkan resiko hipertensi atau tekanan darah tinggi pada lansia. Bagi lansia yang sudah memiliki riwayat hipertensi, hal tersebut akan memperparah kondisi tubuh nya dan menambah beberapa penyakit komplikasi lainnya seperti jantung, dll.

5. Menjaga tubuh tetap terhidrasi

Kebutuhan air bagi lansia merupakan hal yang penting untuk diperhatikan. Sebagian besar tubuh manusia mengandung air, maka dari itu lansia perlu memastikan bahwa tubuhnya tetap terhidrasi dengan cukup. Biasanya saat tubuh perlu cairan, maka kita akan merasa haus. Namun, respon rasa haus bagi para lansia mulai berkurang dan mengakibatkan mereka mengabaikan tanda tubuh yang memerlukan cairan. Maka dari itu, para lansia direkomendasikan untuk minum 8 gelas per hari untuk memenuhi kebutuhan cairannya.

Berikut adalah beberapa bahan makanan sehat yang direkomendasikan untuk lansia.

1. Ikan

Ikan mengandung asam lemak omega-3 yang dapat membantu Kesehatan jantung, mengurangi peradangan, serta memperlambat penurunan fungsi kognitif pada lansia.

2. Telur

Telur merupakan salah satu protein hewani yang baik untuk lansia, telur mengandung berbagai vitamin dan mineral yang dibutuhkan untuk Kesehatan lansia.

3. Daging ayam

Meski ayam merupakan salah satu makanan dengan nutrisi yang tinggi, namun kita tetap harus memperhatikan agar ayam matang sempurna dan bisa mendapatkan nutrisi yang optimal.

4. Kacang-kacangan

Kacang kacangan mengandung serat yang tinggi, vitamin B6, kalsium, kalium, magnesium, serta rendah lemak jenuh. Cara penyajiannya dapat dihaluskan dan dibuat pasta kacang atau bisa menjadi cemilan bagi lansia yang masih bisa mengunyah dengan baik.

5. Buah-buahan

Jenis makanan ini mengandung serat yang tinggi, air, berbagai vitamin dan mineral bagi tubuh lansia untuk tetap bugar. Namun, bagi para penderita diabetes, perlu menghindari buah dengan kadar gula tinggi. Sebaiknya tanyakan kepada dokter untuk lebih mengetahui buah apa saja yang aman bagi penderita diabetes.

6. Sayuran

Rekomendasi sayuran yang baik untuk lansia biasanya adalah sayuran hijau seperti bayam. Sayur ini mengandung segudang nutrisi yang baik bagi lansia. Namun, ada baiknya untuk memvariasikan sayuran yang dimakan tiap harinya seperti wortel, tomat, dll.

7. Susu dan produk susu

Susu dan produk olahan susu lainnya kaya akan kalsium dan vitamin D yang baik untuk Kesehatan tulang lansia yang mana para lansia mengalami masalah tulang keropos. Sebaiknya lansia memilih susu yang rendah lemak atau bebas lemak untuk mengurangi kadar lemak dalam tubuh.

8. Makanan yang mengandung pati

Bagi lansia, sebaiknya pilih makanan berpati yang memiliki tekstur lembut seperti kentang, oatmeal, dll terutama bagi mereka yang memiliki masalah dalam menelan.

Menjaga pola makan pada usia lansia sangat lah penting diterapkan. Hal ini untuk mengurangi resiko penyakit yang sering menyerang para lansia. Dengan mengetahui cara cara menjaga pola makan untuk lansia menjadikan para orang tua lanjut usia lebih peka terhadap kebutuhannya sendiri di usia yang sudah tidak produktif itu. Memilih makanan sehat yang cocok untuk lansia sangat penting demi menjaga kondisi kesehatannya dan mencegah berbagai penyakit.

64. AKTIVITAS FISIK UNTUK LANSIA: TETAP BUGAR DI MASA TUA

(Chike Ismi Anggraini)



Aktivitas fisik adalah kunci untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan, terutama saat usia mulai bertambah. Lansia sering kali menghadapi tantangan fisik dan mental yang bisa mempengaruhi kualitas hidup mereka. Karena seiring bertambahnya usia, masa tua tidak berarti harus berhenti aktif. Sebaliknya, aktivitas fisik dapat membantu menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, serta meningkatkan kualitas hidup di usia lanjut. Dalam artikel ini akan membahas beberapa jenis aktivitas fisik yang ideal untuk lansia dan manfaatnya. Aktivitas fisik tidak hanya membantu menjaga fisik tetapi juga memiliki dampak positif pada kesehatan mental dan sosial. Berikut beberapa manfaat utama aktivitas fisik bagi lansia:

1. Meningkatkan keseimbangan tubuh: Aktivitas fisik membantu melatih refleks keseimbangan tubuh, sehingga lansia lebih rentan terhadap kejatuhan dan cedera.
2. Menurunkan risiko penyakit: Aktivitas fisik dapat meningkatkan sistem imun dan mengurangi risiko penyakit seperti hipertensi, penyakit jantung, diabetes, dan osteoporosis.

3. Meningkatkan fungsi kognitif: Aktivitas fisik, terutama yang melibatkan otak, dapat membantu meningkatkan fungsi kognitif dan mencegah penyakit seperti demensia atau penyakit alzheimer.
4. Meningkatkan kesehatan kardiovaskular: Aktivitas fisik, seperti berjalan kaki, bersepeda, atau berenang, dapat memperkuat jantung dan paru-paru, mengurangi risiko penyakit jantung, serta mengontrol tekanan darah dan kadar kolesterol.
5. Menjaga kekuatan otot dan keseimbangan: Latihan kekuatan, seperti angkat beban ringan atau menggunakan resistance band, dapat membantu menjaga massa otot dan mencegah kehilangan kekuatan yang umum terjadi seiring bertambahnya usia. Ini juga membantu dalam mencegah jatuh, yang merupakan penyebab utama cedera pada lansia.
6. Meningkatkan Kesehatan mental: Aktivitas fisik diketahui dapat meningkatkan suasana hati, mengurangi gejala depresi dan kecemasan, serta meningkatkan kualitas tidur. Lansia yang aktif secara fisik cenderung memiliki pandangan hidup yang lebih positif.
7. Mengelola berat badan: Aktivitas fisik membantu dalam mengontrol berat badan, yang penting untuk mencegah penyakit terkait obesitas dan masalah sendi.

Beberapa cara yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan lansia, seperti berikut ini:

1. Berjalan: Aktivitas fisik paling sederhana dan efektif untuk lansia adalah berjalan santai. Aktivitas ini dapat menambah stamina, membakar kalori berlebih, dan menguatkan jantung.
2. Bersepeda: Bersepeda baik untuk meningkatkan kekuatan tulang dan sendi, serta menjaga kesehatan jantung. Pastikan menggunakan pelindung seperti helm dan atur posisi sadel dan pegangan sepeda sesuai dengan postur tubuh.
3. Senam lansia: Senam lansia merupakan latihan yang dirancang khusus untuk kelompok usia ini, dengan gerakan yang lambat dan terkontrol, yang dapat meningkatkan kekuatan, dan keseimbangan.
4. Berenang: Berenang adalah aktivitas yang sangat baik untuk menjaga kesehatan organ jantung dan paru-paru. Selain itu, berenang juga membantu meningkatkan kekuatan otot dan fleksibilitas tubuh.

5. Yoga dan peregangan: Yoga dan peregangan membantu tubuh menjadi lebih fleksibel dan mengurangi risiko cedera. Aktivitas ini juga dapat membantu meningkatkan keseimbangan tubuh dan juga dapat membantu lansia dalam mengatasi stres dan kecemasan.
6. Mengonsumsi makanan sehat: Pola makan yang sehat untuk lansia adalah rendah asupan lemak jenuh dan tinggi asupan buah, sayuran, ikan yang kaya akan asam lemak omega-3, gandum, dan produk susu rendah lemak.
7. Perbanyak minum air mineral: Minum air mineral secara cukup dan teratur sangat penting bagi kesehatan lansia. Air mineral membantu menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh, mendukung fungsi organ, serta mencegah dehidrasi yang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti gangguan fungsi ginjal, konstipasi, dan masalah kulit. Lansia dianjurkan untuk minum setidaknya 8 gelas air mineral per hari atau sekitar 2 liter, tergantung pada kondisi kesehatan dan aktivitas fisik.
8. Memperoleh waktu istirahat yang cukup: Istirahat yang cukup sangat penting bagi lansia untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Waktu tidur yang memadai membantu tubuh dalam proses regenerasi sel, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dan mendukung fungsi otak yang optimal. Waktu tidur yang cukup itu 7 hingga 8 jam setiap malam.

Tips untuk melakukan aktivitas fisik:

1. Mulai dengan langkah kecil: Jika baru memulai, mulai dengan aktivitas fisik ringan seperti berjalan santai dan secara bertahap meningkatkan intensitas dan durasi.
2. Pilih aktivitas yang disukai: Pilih aktivitas yang disukai dan dapat dilakukan secara teratur. Hal ini akan membuat lansia lebih termotivasi untuk terus beraktivitas.
3. Konsultasikan dengan dokter: Sebelum memulai program aktivitas fisik, konsultasikan dengan dokter untuk memastikan bahwa tidak memiliki kondisi kesehatan yang dapat membatasi aktivitas fisik.
4. Jangan berlebihan: Jangan berlebihan dalam melakukan aktivitas fisik. Pastikan memiliki waktu istirahat yang cukup untuk menghindari kelelahan dan cedera.

Kesimpulannya, aktivitas fisik memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan, terutama di usia lanjut. Meskipun lansia mungkin menghadapi berbagai tantangan fisik dan mental, tetap aktif secara fisik dapat memberikan banyak manfaat,

termasuk meningkatkan keseimbangan tubuh, mengurangi risiko penyakit, memperbaiki fungsi kognitif, dan menjaga kesehatan kardiovaskular. Selain itu, aktivitas fisik juga berdampak positif pada kesehatan mental dan sosial, seperti mengurangi depresi dan kecemasan serta meningkatkan kualitas tidur. Lansia dapat memilih dari berbagai jenis aktivitas fisik yang aman dan efektif sesuai dengan kondisi kesehatan dan tingkat kebugaran mereka, seperti berjalan, bersepeda, berenang, senam lansia, serta yoga dan peregangan. Dengan memulai langkah kecil, memilih aktivitas yang disukai, dan berkonsultasi dengan dokter, lansia dapat menjaga kesehatan dan kualitas hidup mereka di usia lanjut.

65. RASA KESEPIAN PADA LANSIA

(Abdullah Daffa Al Haqqi)



Kesepian menjadi sesuatu yang seringkali dialami oleh para lansia, mereka sudah hidup cukup lama dan banyak hal dari hidup mereka yang telah hilang dan pergi. Mulai dari pasangan hidup yang telah meninggal, anak-anak yang telah besar dan memutuskan hidup terpisah dengan keluarga barunya, dan sebagainya. Banyak dari lansia yang memilih untuk hidup sendiri, menurut Erfiyanti dkk. (2023) alasan lansia ingin hidup sendiri adalah karena tidak ingin menjadi beban bagi anak-anaknya yang telah memiliki keluarga. Hal-hal di atas merupakan pemicu dari munculnya rasa kesepian pada lansia.

Terdapat berbagai penelitian yang menyatakan bahwa perasaan kesepian dapat menyebabkan dampak buruk bagi kesehatan mental. Mela (2018) mengatakan kesepian memiliki efek negatif, seperti depresi, gangguan tidur, dan keinginan untuk bunuh diri. Kesepian yang dialami lansia bukan hanya menimbulkan masalah mental pada lansia tetapi juga berimbas terhadap masalah fisik. Rasa kesepian beresiko menurunkan imunitas tubuh, imunitas tubuh yang rendah membuat banyak penyakit berbahaya dapat menyerang kesehatan tubuh, seperti penyakit jantung, stroke, diabetes, alzheimer, dan lain sebagainya.

Mengacu pada pernyataan di atas, rasa kesepian yang seringkali dirasakan oleh lansia perlu menjadi perhatian bagi kita yang memiliki saudara atau orang tua lansia, berikut adalah beberapa upaya yang bisa dilakukan untuk mencegah dan mengurangi rasa kesepian pada lansia:

Dari lansia

1. Menjalin hubungan atau kontak sosial dengan orang lain, seperti kumpul-kumpul dengan orang sekitar
2. Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti membaca, bercocok tanam, dan berjalan-jalan
3. Apabila mulai muncul rasa kesepian, segera hubungi orang-orang sekitar, seperti anak, kerabat, dan tetangga. Ajak mereka untuk berbincang ria agar bisa menghilangkan rasa kesepian.

Dari Keluarga Lansia

1. Anak-anak rutin mengunjungi orang tuanya yang sudah lansia, jangan mengabaikan mereka
2. Menyediakan fasilitas yang dapat menemani lansia, seperti radio, TV, dan barang-barang yang bisa menghibur lansia
3. Jika terdapat kesulitan dalam mengunjungi orang tua lansia, kirim mereka surat atau hadiah sebagai bentuk kepedulian

66. PENYEBAB INSOMNIA PADA LANSIA DAN CARA MENGATASINYA

(Chike Ismi Anggraini)



Insomnia atau kesulitan tidur ini sering dialami oleh lansia. Insomnia ditandai dengan kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun di malam hari, atau bangun terlalu pagi dan tidak bisa tidur lagi. Ini adalah masalah umum yang sering dialami lansia dan bisa mempengaruhi kualitas hidup lansia. Dalam artikel ini, akan membahas mengenai penyebab lansia dan bagaimana cara mengatasi insomnia. Berikut adalah beberapa penyebab utama insomnia pada lansia dan cara mengatasinya:

1. Masalah kesehatan kronis

Penyakit kronis seperti radang sendi (arthritis), penyakit jantung, diabetes, atau penyakit paru-paru dapat menyebabkan rasa sakit atau ketidaknyamanan yang mengganggu tidur. Selain itu, kondisi seperti gangguan pencernaan (GERD) juga bisa membuat tidur terganggu.

2. Efek samping obat-obatan

Banyak lansia mengonsumsi berbagai obat yang dapat memiliki efek samping, termasuk gangguan tidur, seperti sering buang air kecil di malam hari atau menyebabkan kegelisahan.

3. Masalah psikologis

Kondisi mental seperti kecemasan, depresi, dan stres menjadi penyebab umum insomnia pada lansia. Lansia sering mengalami perasaan kesepian, kehilangan orang terdekat/tersayang, serta perubahan hidup lainnya yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan mengganggu tidur.

4. Kebiasaan tidur yang buruk

Perubahan gaya hidup, seperti tidur siang yang lama, atau kebiasaan tidur yang tidak teratur, dapat mempengaruhi pola tidur lansia.

5. Masalah lingkungan tidur

Lingkungan tidur yang tidak nyaman, seperti tempat tidur yang tidak sesuai atau gangguan dari lingkungan sekitar (misalnya, bising), dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia.

Cara mengatasi insomnia pada lansia:

1. Membuat rutinitas tidur yang teratur dengan tetapkan jadwal tidur yang konsisten, cobalah untuk tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari, dan pastikan tidur selama 7-8 jam.
2. Ciptakan lingkungan tidur yang nyaman, Pastikan kamar tidur sejuk, gelap, tenang. Gunakan kasur dan bantal yang nyaman serta meminimalisir kebisingan.
3. Hindari kafein, alkohol, dan makanan berat sebelum tidur, menghindari minuman berkafein dan alkohol, serta makanan berat atau pedas sebelum tidur bisa membantu mencegah gangguan tidur.
4. Lakukan aktivitas fisik secara teratur, olahraga ringan khusus kapasitas lansia seperti berjalan, yoga, atau peregangan bisa meningkatkan kualitas tidur. Aktivitas fisik membantu melepaskan hormon endorfin dan mengurangi kecemasan.
5. Kelola stres dan kecemasan, dengan melakukan teknik relaksasi pernapasan dalam yang dapat membantu mengubah pola pikir negatif dan dapat mencegah gangguan tidur.
6. Batasi tidur siang, tidur siang sebaiknya tidak lebih dari 20-30 menit dan dilakukan tidak terlalu sore, agar tidak mengganggu tidur malam.

7. Konsultasi dengan dokter untuk menyesuaikan penggunaan obat, Jika obat yang dikonsumsi mempengaruhi tidur, konsultasikan dengan dokter untuk mencari alternatif atau penyesuaian dosis.
8. Konsultasi dengan profesional kesehatan, jika insomnia terus berlanjut, konsultasikan dengan dokter atau spesialis tidur yang dapat membantu mengidentifikasi penyebab insomnia dan memberikan perawatan yang tepat.

Insomnia pada lansia adalah masalah umum yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Insomnia pada lansia sering disebabkan oleh perubahan pola tidur, masalah kesehatan kronis, efek samping obat, masalah psikologis, kebiasaan tidur yang buruk, dan lingkungan tidur yang tidak nyaman. Untuk mengatasi masalah ini, penting untuk membuat rutinitas tidur yang teratur, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, menghindari kafein, alkohol, dan makanan berat sebelum tidur, serta melakukan aktivitas fisik secara teratur. Selain itu, kelola stres dan kecemasan dengan teknik relaksasi, batasi tidur siang, dan konsultasikan dengan dokter untuk menyesuaikan penggunaan obat atau mencari perawatan yang sesuai.

67. MENIKMATI HIDUP DI USIA SENJA

(Gayo Wanodya Farisy)



Seperti yang kita ketahui, usia senja merupakan fase kehidupan yang sering kali dipandang sebagai masa menurunnya kemampuan fisik dan mental. Namun, hal ini juga menjadi masa yang penuh kebijaksanaan dan kesempatan untuk menikmati buah dari pengalaman hidup yang Panjang. Di usia ini, lansia dapat menjalankan kehidupan dengan lebih santai, menghargai momen momen kecil, dan mengisi hari dengan kegiatan yang menyenangkan. Berikut merupakan berbagai cara agar lansia dapat menikmati hidup di usia senja, baik dari aspek fisik, mental, ataupun sosial.

1. Menjaga Kesehatan fisik

a. Aktifitas fisik yang sehat

Menjaga Kesehatan fisik adalah kunci utama untuk menikmati hidup dimasa lansia. Meskipun tubuh tidak sekuat dulu, menjaga kebugaran dengan olahraga ringan merupakan hal yang penting bagi lansia. Aktifitas fisik yang ringan membantu menjaga keseimbangan, fleksibilitas, dan kekuatan sehingga mengurangi risiko jatuh atau cedera.

b. Pola makan seimbang

Nutrisi yang baik sangat penting untuk mempertahankan energi dan Kesehatan tubuh. Lansia dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang kaya akan serat, vitamin dan mineral. Menghindari makanan tinggi gula dan garam juga penting untuk menjaga Kesehatan jantung dan mencegah penyakit kronis.

c. Pemeriksaan Kesehatan rutin

Memastikan kondisi Kesehatan merupakan hal yang perlu dilakukan rutin di usia senja. Pemeriksaan ini dapat membantu mendeteksi masalah Kesehatan sejak dini sehingga penanganannya bisa lebih efektif. Meminum obat yang dianjurkan oleh dokter juga merupakan bagian yang penting dalam menjaga Kesehatan di usia senja.

2. Merawat Kesehatan mental dan emosional

a. Menjaga pikiran tetap aktif

Cobalah melakukan aktifitas yang merangsang otak untuk tetap aktif seperti membaca, bermain teka-teki, atau belajar keterampilan baru sangat bermanfaat bagi lansia. Kegiatan tersebut tidak hanya menghibur, namun dapat membantu lansia menjaga ketajaman pikiran dan mencegah penyakit seperti demensia.

b. Hubungan sosial yang kuat

Manusia merupakan makhluk sosial, lansia sebaiknya melibatkan diri dalam berbagai kegiatan sosial. Hal ini dapat mencegah perasaan kesepian dan depresi yang kerap kali menjadi tantangan di usia tua.

c. Mengelola stress dan kecemasan

Mengelola stress juga menjadi salah satu cara menjaga kualitas hidup di usia senja. Melakukan meditasi, yoga, atau sekedar berjalan jalan mengitari komplek bisa menjadi cara untuk mengelola stres. Ataupun jika diperlukan, dukungan dari luar seperti psikolog dan terapis juga bisa membantu lansia menghadapi tantangan emosional.

3. Mengisi waktu dengan kegiatan

a. Menemukan hobi baru

Usia senja adalah waktu yang pas untuk mengeksplorasi minat dan hobi baru. Lansia bisa memanfaatkan waktu luang mereka untuk melakukan hal-hal yang selalu ingin mereka coba namun belum sempat terlaksana di masa muda.

b. Berkontribusi pada komunitas

Banyak sekali lansia yang merasa Bahagia Ketika mereka tetap berkontribusi dalam Masyarakat. Menjadi sukarelawan, terlibat dalam kegiatan amal, atau berbagi pengalaman dengan generasi muda merupakan cara yang dapat memberikan makna dan tujuan dalam hidup. Kegiatan ini juga membantu lansia merasa tetap dibutuhkan dan dihargai oleh lingkungan sekitarnya.

4. Menjaga kemandirian dan martabat

a. Mempertahankan kemandirian

Kemandirian adalah aspek penting dalam menjaga martabat di usia senja. Dengan sedikit adaptasi, seperti menggunakan alat bantu atau teknologi yang memudahkan, lansia bisa tetap mandiri dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Misalnya, menggunakan aplikasi pengingat obat atau alat bantu dengar modern dapat sangat membantu.

b. Martabat di usia tua

Keluarga dan teman-teman sebaiknya mendukung lansia dalam menjaga martabat mereka dengan memberikan ruang untuk mandiri, sambil tetap siap membantu ketika diperlukan. Ini termasuk mendengarkan pendapat mereka dan melibatkan mereka dalam pengambilan keputusan yang berkaitan dengan kehidupan mereka.

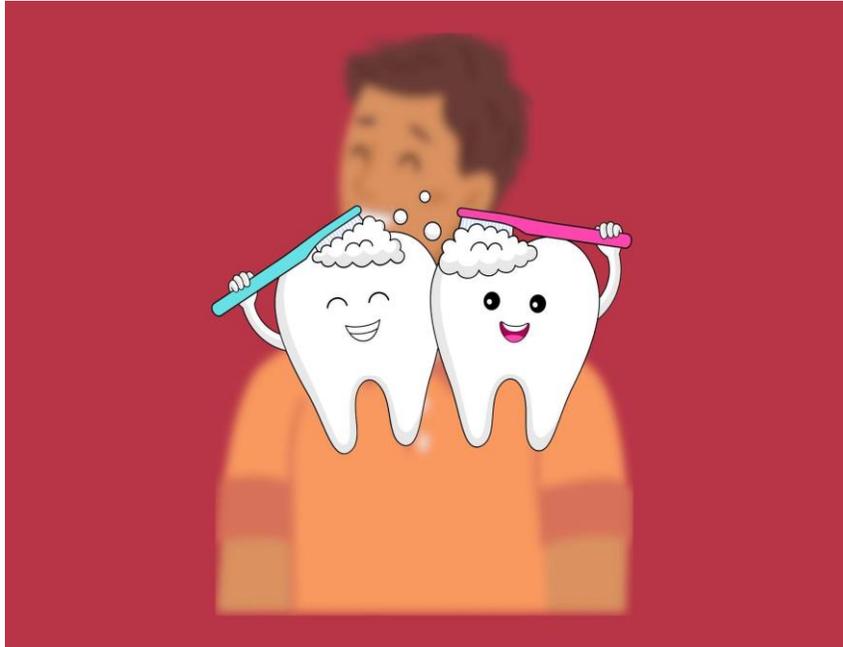
5. Menikmati waktu Bersama keluarga

Lansia memiliki peran yang penting dalam keluarga sebagai sumber kebijaksanaan dan inspirasi. Berbagi cerita, tradisi, dan pengalaman dengan anak cucu adalah cara yang indah untuk mempererat hubungan keluarga dan memberikan kontribusi yang berarti. Momen-momen bersama keluarga ini sering kali menjadi sumber kebahagiaan bagi lansia. Menghabiskan waktu berkualitas bersama keluarga dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti mengadakan pertemuan keluarga, melakukan perjalanan bersama, atau sekadar berbincang santai. Momen-momen ini

tidak hanya membahagiakan lansia tetapi juga menciptakan kenangan indah bagi seluruh keluarga.

Dengan garis besar, usia senja merupakan masa yang penuh dengan berbagai potensi untuk dapat di nikmati dengan cara yang bervariasi. Dengan menjaga Kesehatan fisik dan mental, tetap aktif dalam kegiatan yang disukai, dan tetap menjaga ikatan dengan sosial dan keluarga, maka lansia dapat menjalani hari-hari dimasa tuanya dengan kebahagiaan. Usia tua bukanlah berarti akhir dari kehidupan, melainkan suatu babak baru yang penuh dengan kesempatan untuk mencari kenikmatan hidup dengan cara yang lebih baik.

**68. PENTING NAMUN SERING DIABAIKAN! PENTINGNYA MERAWAT
KESEHATAN GIGI**
(Ananda Syifa Fauzia)



Sering sekali kita membahas tentang cara merawat kesehatan tubuh termasuk kesehatan kulit, kesehatan rambut, atau kesehatan pencernaan. Namun, satu hal yang tak kalah penting yang belum kita bahas lebih sering adalah merawat kesehatan gigi. Seperti yang kita tahu, cara menjaga kesehatan gigi cenderung sederhana yaitu dengan membersihkan atau menggosoknya 2 kali sehari. Jika kita jarang menyikat gigi, akan timbul beberapa permasalahan gigi dan mulut sebagai berikut,

- Gigi berlubang

Gigi yang berlubang disebabkan oleh infeksi bakteri yang apabila tidak segera ditangani, maka lubang akan membesar dan infeksi akan menjalar ke saraf gigi lalu mengakibatkan gigi menjadi mati.

- Karang gigi

Karang gigi terbentuk akibat penumpukan plak atau sisa makanan yang mengandung mikroorganisme.

- Peradangan Gusi

Penumpukan plak ternyata dapat menyebabkan peradangan pada gusi. Selain itu, plak yang terdiri dari bakteri dapat masuk ke aliran darah dan memicu penyakit seperti sinusitis.

- Bau mulut dan sariawan

Luka yang tidak diatasi pada area gigi dapat menyebabkan pendarahan dan infeksi. Infeksi tersebut dapat menjadi penyebab bau mulut. Sedangkan sariawan biasanya disebabkan oleh kekurangan vitamin C di dalam tubuh.

Jika sudah menemukan tanda-tanda tersebut pada mulut dan gigi kita, sangat dianjurkan untuk mengunjungi dokter agar ditindaklanjuti lebih lanjut dan diberikan perawatan sesuai kebutuhan mulut dan gigi masing-masing. Merawat dan menjaga kesehatan gigi menjadi penting karena mulut dan gigi adalah bagian pertama dari tubuh yang menerima makanan dan cairan serta berperan dalam proses pencernaan. Di bawah ini merupakan cara menjaga kesehatan mulut dan gigi untuk menghindari permasalahan penyakit, yaitu:

1. Menyikat gigi dengan lembut
2. Sikat gigi sebelum tidur
3. Pakailah pasta gigi berfluorida
4. Hindari merokok
5. Hindari konsumsi makanan yang manis dan asam secara berlebihan
6. Makan makanan yang bergizi
7. Banyak minum air

Merawat gigi adalah kebiasaan sederhana yang sering terabaikan, Gigi yang terawat tidak hanya penting untuk penampilan, tetapi juga dapat mencegah masalah serius. Mari mulai merawat gigi sejak sekarang agar senyum kita tetap sehat dan percaya diri!

69. KECEMASAN AKAN MASA DEPAN PADA REMAJA

(Abdullah Daffa Al Haqqi)



Para remaja seringkali diteror oleh kecemasan akan masa depan. Remaja seringkali merasa bingung mengenai apa yang akan mereka dilakukan kedepannya, mereka juga merasa khawatir jika harapan dan cita-cita mereka gagal untuk digapai. Remaja seringkali bimbang dan mempertanyakan berbagai hal kepada diri sendiri, kuliah atau kerja? Setelah lulus kuliah mau kerja di mana? Mau nikah umur berapa? Apakah aku mampu menafkahi keluarga? Dan pertanyaan lainnya. Kecemasan mengenai masa depan merupakan hal yang wajar, tetapi jika cemas secara berlebihan dan terlebih mencemaskan sesuatu yang belum terjadi merupakan hal yang memiliki dampak buruk bagi kesehatan fisik maupun mental.

Kecemasan yang berlebihan menyebabkan menurunnya imunitas tubuh, peningkatan tekanan darah yang dapat meningkatkan resiko penyakit jantung, masalah sistem pencernaan yang menimbulkan diare serta mual, dan sebagainya. Kemudian masalah kesehatan mental yang timbul akibat kecemasan yaitu, gangguan makan (makan berlebihan atau tidak nafsu makan), isolasi sosial yang dapat menimbulkan rasa kesepian dan stres, dan juga meningkatkan potensi untuk mengalami gangguan depresi. Berikut merupakan beberapa cara yang dapat mengatasi dan mengurangi kecemasan akan masa depan pada remaja:

1. Mengembangkan Kompetensi

Berusaha untuk meningkatkan kemampuan diri akan membuat remaja merasa percaya diri terhadap masa depannya, hal ini dapat mengurangi kekhawatiran remaja terhadap masa depan

2. Rutin Berolahraga

Saat olahraga tubuh akan mengeluarkan Hormon Endorphin, hormon ini dapat menimbulkan perasaan bahagia dan membuat individu bersemangat.

3. Melakukan Hobi

Melakukan aktivitas yang dianggap menyenangkan dapat mengalihkan individu dari kecemasan dan mampu untuk menimbulkan perasaan rileks

4. Intropeksi diri

Remaja perlu merenung mengenai apa yang menjadi minatnya dan tujuannya. Jika sudah menentukan minat dan tujuan, remaja harus bekerja keras untuk meraih tujuannya guna menghilangkan rasa takut akan kegagalan di masa depan

5. Berpikir positif

Cobalah untuk menghilangkan pikiran negatif, seperti pikiran akan kegagalan. Mulai berpikir bahwa keberhasilan masa depan dapat dicapai jika kita berusaha dan berdoa

70. LANSIA BAHAGIA DI USIA PENSIUN

(Chike Ismi Anggraini)



Usia pensiun sering kali diartikan sebagai fase akhir dari produktivitas. Namun, hal ini sebenarnya merupakan fase baru dalam kehidupan yang bisa menjadi kesempatan untuk menikmati hidup lebih maksimal. Kebahagiaan di usia lanjut bukan hanya tentang bebas dari pekerjaan, tapi juga tentang menemukan makna baru dalam kehidupan sehari-hari. Pensiun juga bisa menjadi waktu yang penuh kebahagiaan, kesehatan, dan kesejahteraan jika dijalani dengan bijak. Banyak lansia yang berhasil menikmati kehidupan yang memuaskan setelah pensiun. Jadi ingatlah bahwa kebahagiaan di usia lanjut adalah hasil dari pilihan-pilihan kecil yang diambil setiap hari. Mari jalani masa pensiun dengan penuh sukacita dan semangat!. Dalam artikel ini akan membahas beberapa cara untuk memastikan masa pensiun anda dipenuhi dengan kebahagiaan dan kesejahteraan:

1. Menjaga Kesehatan Fisik

Kesehatan adalah kunci utama untuk menikmati masa pensiun. Seiring bertambahnya usia, tubuh kita memerlukan perhatian lebih. Salah satu cara terbaik untuk menjaga kesehatan di usia tua adalah dengan berolahraga secara teratur. Tidak perlu latihan

yang berat; aktivitas ringan seperti jalan pagi, senam lansia, yoga, atau bersepeda ringan sudah cukup untuk menjaga kebugaran. Aktivitas ini tidak hanya menjaga tubuh tetap bugar, tetapi juga membantu meningkatkan suasana hati dan mengurangi risiko depresi. Jangan lupa juga untuk berkonsultasi dengan dokter sebelum memulai aktivitas fisik baru.

2. Menjaga Kesehatan Mental dan Emosional

Kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Lansia perlu menjaga kesehatan mental dengan tetap aktif secara sosial, melakukan hobi, atau mempelajari hal-hal baru. Mengisi waktu dengan aktivitas yang menyenangkan seperti membaca, menulis, berkebun, atau bermain musik dapat membantu menjaga otak tetap aktif. Berbicara dengan teman, keluarga, atau bergabung dengan komunitas lokal juga dapat mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan rasa bahagia.

3. Membangun Hubungan Sosial yang Kuat

Pada usia pensiun, menjaga hubungan sosial yang positif menjadi sangat penting. Menghabiskan waktu bersama keluarga dan teman-teman, bergabung dengan klub atau kelompok kegiatan, atau bahkan menjadi sukarelawan dapat memberikan arti dan tujuan hidup. Memiliki hubungan sosial yang baik dapat meningkatkan rasa kebahagiaan, mengurangi stres, memberikan dukungan emosional ketika diperlukan, dan terhindar dari rasa kesepian.

4. Mengatur Keuangan dengan Bijak

Kondisi keuangan yang stabil adalah faktor penting untuk hidup nyaman di masa pensiun. Pastikan bahwa perencanaan keuangan sudah matang sebelum memasuki masa pensiun. Pengelolaan keuangan yang baik, Lansia perlu mempertimbangkan sumber pendapatan pasca-pensiun, seperti pensiun, investasi, atau asuransi. Dengan perencanaan yang tepat, lansia bisa menikmati masa pensiun tanpa khawatir tentang masalah keuangan.

5. Menjaga Pola Makan yang Sehat

Pola makan yang seimbang sangat penting untuk menjaga kesehatan lansia. Konsumsi makanan yang kaya serat seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan protein rendah lemak dapat membantu menjaga energi tetap tinggi dan mengurangi risiko penyakit

kronis seperti diabetes dan penyakit jantung. Minum air yang cukup dan menghindari makanan yang tinggi gula, garam, dan lemak jenuh juga merupakan langkah penting.

6. Tetap Belajar dan Berkembang

Usia bukanlah batasan untuk belajar dan berkembang. Banyak lansia yang memilih untuk mempelajari keterampilan baru, seperti memasak, melukis, belajar bahasa baru, atau bahkan mengikuti kursus online. Menantang diri sendiri untuk mempelajari sesuatu yang baru dapat meningkatkan rasa percaya diri dan memberikan stimulasi mental yang penting untuk kesehatan otak. Pembelajaran seumur hidup juga memberikan kesempatan untuk terus berkembang dan merasa berguna.

7. Menyediakan Waktu untuk Relaksasi

Selain tetap aktif, penting juga untuk menyediakan waktu untuk relaksasi. Praktik meditasi, pernapasan dalam, atau yoga bisa menjadi cara yang efektif untuk mengelola stres. Menghabiskan waktu di alam terbuka, seperti berjalan-jalan di taman atau menghabiskan waktu di kebun, juga bisa dapat memberikan ketenangan dan menyegarkan pikiran.

8. Berpikir Positif dan Bersyukur

Pikiran yang positif dapat membawa dampak besar bagi kesejahteraan emosional. Lansia yang fokus pada hal-hal positif dalam hidup dan belajar bersyukur atas apa yang dimiliki cenderung lebih bahagia. Menjaga pikiran positif dan menerima perubahan sebagai bagian dari hidup dapat membantu menghadapi masa pensiun dengan lebih tenang dan bahagia.

71. FENOMENA *SELF-CARE*, MENGAPA MERAWAT DIRI SENDIRI ITU PENTING?

(Gayo Wanodya Farisy)



Akhir-akhir ini, *self-care* menjadi sebuah fenomena yang makin mendapat perhatian khalayak. Banyak sekali sosial media yang penuh dengan promosi mengenai *self-care* dengan berbagai hal. Namun, sebenarnya apa sih *self-care* itu, mengapa hal tersebut menjadi penting bagi kita untuk merawat diri sendiri?

Self-care atau perawatan diri merupakan upaya yang dilakukan seseorang secara sadar untuk menjaga kesejahteraan mental dan fisik serta emosional mereka. Perawatan diri bukan hanya sekedar relaksasi atau seperti melakukan perawatan wajah atau bagian tubuh lainnya, melainkan juga tentang mengambil langkah-langkah proaktif untuk menjaga kesehatan secara menyeluruh. Ini bisa mencakup olahraga teratur, tidur yang cukup, makan makanan sehat, dan menetapkan batasan yang sehat dalam hubungan sosial. Berikut ini merupakan hal-hal yang menunjukkan betapa pentingnya *self-care* itu sendiri.

1. Meningkatkan Kesehatan Mental

Salah satu alasan mengapa *self-care* penting merupakan karena dampaknya terhadap kesehatan mental. Dalam kehidupan yang penuh tekanan, merawat diri sendiri menjadi cara efektif untuk mengurangi stres, kecemasan, dan kelelahan mental. *Self-care* seperti memberi kita jeda untuk beristirahat sembari mengisi kembali energi yang terkuras

2. Meningkatkan Produktivitas

Ketika kita merawat diri dengan benar, baik dari segi fisik ataupun mental, biasanya kita menjadi lebih produktif. Tubuh yang dalam keadaan sehat dan pikiran yang segar memungkinkan kita untuk bekerja lebih efektif dan fokus. Meluangkan waktu untuk *self-care* bukanlah kemewahan, melainkan sebuah investasi dalam diri sendiri yang pada akhirnya akan meningkatkan produktivitas jangka panjang.

3. Membantu mempertahankan keseimbangan hidup

Self-care juga penting dalam menjaga keseimbangan hidup antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Banyak orang yang merasa terjebak dalam rutinitas yang sibuk hingga lupa untuk mengambil jeda untuk beristirahat. Dengan melakukan *self-care*, kita jadi belajar untuk menetapkan prioritas dan menyadari bahwa menjaga diri sendiri sama pentingnya dengan menyelesaikan tugas-tugas harian.

4. Mengajarkan cinta diri atau *Self-love*

Melalui *self-care*, kita belajar menghargai diri sendiri untuk merasa baik dan Bahagia. Ini membantu kita membangun hubungan yang lebih positif dengan diri sendiri, mengurangi perasaan bersalah atau tidak cukup baik, serta memperkuat rasa percaya diri.

5. Memperbaiki hubungan sosial

Ketika kita merawat diri dengan baik, kita juga cenderung memiliki hubungan yang lebih baik dengan orang lain. *Self-care* membantu kita mengelola emosi dengan lebih baik dan memberikan energi yang cukup untuk mendukung orang lain tanpa merasa terbebani. Ini juga mengajarkan kita pentingnya menetapkan batasan dalam hubungan agar tetap sehat.

Praktik *self-care* yang dapat dilakukan:

1. Tidur yang cukup

Tidur adalah salah satu fondasi penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental

2. Makan sehat

Konsumsi makanan bergizi akan memberikan tubuh dan pikiran energi yang digunakan untuk berfungsi optimal

3. Olahraga teratur

Aktifitas fisik membantu melepaskan hormon endorfin yang meningkatkan suasana hati

4. Meditasi atau *mindfulness*

Meluangkan waktu untuk bermeditasi atau melakukan latihan *mindfulness* dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan ketenangan pikiran.

5. Mengatur waktu untuk hobi

Lakukan aktivitas yang membuat anda merasa senang, entah itu membaca buku, berkebun, atau memasak.

Fenomena *self-care* bukan hanya sekedar tren, tetapi sebuah kebutuhan penting dalam dunia yang penuh tekanan dan tantangan. Merawat diri sendiri adalah langkah awal untuk menjaga kesehatan fisik dan mental kita, meningkatkan kualitas hidup dengan lebih seimbang dan bahagia. Jadi, jangan merasa bersalah untuk mengambil waktu untuk diri sendiri adalah bentuk cintak diri yang paling murni.

72. CARA MENGATASI *SUGAR CRAVING* MAKANAN MANIS, UNTUK KAMU YANG *SWEET TOOTH!*

(Ananda Syifa Fauzia)



Tren makanan manis semakin digemari oleh seluruh kalangan, belum lagi bisnis makanan manis yang semakin bermunculan dan promosi yang jor-joran membuat bisnis makanan manis dipenuhi antrian para pembelinya. Makanan manis seperti *dessert* memang tidak akan afdol jika dilewati dalam satu kali *hangout* bersama teman-teman. *Sweet tooth*, merupakan panggilan bagi mereka para penggemar makanan manis. Mengatasi keinginan kuat untuk makanan manis atau yang disebut dengan *sugar craving* bisa jadi tantangan tersendiri. *Sugar craving* adalah kondisi yang akan terjadi jika kita memiliki keinginan untuk makan makanan yang manis. *Sugar craving* tidak hanya terjadi saat kita merasa lapar, kondisi ini juga bisa muncul beberapa saat setelah kita makan besar.

Penyebab *sugar craving* sangat beragam. Di antaranya adalah,

1. Kebiasaan makan makanan manis dalam waktu lama dapat menimbulkan dorongan untuk makan terus menerus.

2. Sering mengonsumsi makanan dan minuman olahan yang menggunakan pemanis buatan.
3. Stress yang dapat memicu hormon kortisol merupakan salah satu pemicu dorongan untuk makan makanan manis
4. Tubuh kurang tidur, otak akan memberi isyarat bahwa tubuh membutuhkan energi dan makanan manis sering kali menjadi pilihan utama karena kandungannya cepat dicerna oleh tubuh.

Olahan makanan manis memang menggugurkan dan biasanya dapat membuat mood jauh lebih baik setelah memakannya. Namun, konsumsi makanan manis yang berlebihan juga dapat menimbulkan berbagai resiko penyakit di antaranya adalah obesitas dan penyakit metabolik. Oleh karena itu, mari kita mulai batasi konsumsi makanan manis demi kesehatan jangka panjang!

Cara mengatasi *sugar craving* atau keinginan untuk makan makanan manis, yaitu:

1. Kurangi secara perlahan

Jika mengalami kesulitan untuk secara tiba-tiba menghilangkan makanan manis di kebiasaanmu sehari-hari, kurangilah secara perlahan. Jadwalkan 1-2 hari dalam seminggu untuk memakan satu hidangan manis sebagai *rewards* bagi kamu karena telah mencoba untuk merubah kebiasaan konsumsi makanan manis.

2. Cari alternatif makanan lain

Pilih alternatif makanan yang lebih sehat untuk dikonsumsi. Jika kamu menyukai makanan manis, beralihlah untuk makan buah-buahan. Eksplor berbagai macam buah dan temukan buah favoritmu karena selain memiliki rasa yang enak, buah juga merupakan sumber vitamin, serat, serta mineral yang baik untuk kesehatan dan mengontrol nafsu makan.

3. Cukupi asupan serat

Gandum, biji-bijian, kacang, buah, dan sayuran termasuk ke dalam sumber serat yang dapat kamu konsumsi untuk mendapatkan kenyang yang lebih lama sehingga dapat mencegah kamu dari *sugar craving*.

4. Makan secara teratur

Makan dengan teratur juga memiliki manfaat sebagai pengendali nafsu untuk konsumsi cemilan manis. Konsumsi makanan yang bergizi dan perhatikan porsi makan supaya tidak terlalu berlebihan. Sangat dianjurkan untuk melengkapi kebutuhan serat, protein, serta karbohidrat di dalam satu piring makananmu.

5. Tidur yang cukup

Tingkatkanlah kualitas tidur dengan tidur sekitar 7-9 jam setiap harinya. Hal ini akan membuat kamu lebih segar dan berenergi dalam menjalani hari sehingga meminimalisir dorongan *sugar craving*.

6. Kelola stress dengan baik

Stress memicu hormon kortisol yang akan merangsang nafsu makan terutama keinginan untuk mengkonsumsi makanan tinggi gula dan lemak. Mengelola stress juga dapat kamu lakukan dengan berolahraga secara rutin, *journaling*, atau melakukan teknik pernapasan.

Makanan manis memang selalu menggoda, dan keinginan untuk mengonsumsinya seringkali datang begitu kuat, baik setelah makan besar maupun dalam situasi stres. Namun, meski dapat memperbaiki mood sejenak, konsumsi makanan manis berlebihan dapat membawa risiko bagi kesehatan kita. Oleh karena itu, mari kita mulai bijak dalam mengatur pola makan dengan membatasi konsumsi makanan manis. Mulailah dengan mengurangi secara perlahan, mencari alternatif sehat seperti buah-buahan, serta mencukupi kebutuhan serat dan tidur yang cukup. Selain itu, kelola stres dengan baik agar dorongan untuk makan manis dapat dikendalikan. Dengan langkah-langkah ini, kita tidak hanya menjaga kesehatan tubuh, tetapi juga menjaga kebiasaan makan yang lebih baik di masa depan. Ayo, ambil langkah pertama untuk pola makan yang lebih sehat!

73. TANTANGAN DAN STRATEGI BAGI IBU TUNGGAL YANG MEMBESARKAN ANAK TANPA FIGURE AYAH

(Gayo Wanodya Farisy)



Menjadi ibu tunggal adalah peran yang penuh tantangan, terutama ketika harus membesarkan anak tanpa kehadiran seorang ayah. Seorang ibu tunggal biasanya merangkap peran sekaligus menjadi ayah. Figur ayah memainkan peran penting dalam mendukung perkembangan emosional, sosial, dan psikologis anak. Namun, meski tugas ini berat, banyak ibu tunggal berhasil mengatasinya dengan ketangguhan dan strategi yang tepat. Berikut adalah tantangan yang dihadapi ibu tunggal serta bagaimana cara memberikan solusi dan strategi yang baik untuk membantu mereka.

Tentunya menjadi ibu tunggal bukanlah sesuatu yang diharapkan. Namun, hal itu bisa terjadi kepada semua wanita. Menjadi ibu tunggal tentu bukan sesuatu hal yang mudah. Ada banyak pengorbanan dan kerja keras yang harus dibuat sebagaimana cara menjadi ibu yang dicintai anaknya, bisa jadi anda harus bekerja lebih keras dari wanita kebanyakan. Berikut merupakan tantangan tantangan yang biasanya akan dihadapi oleh seorang ibu Tunggal.

1. Tantangan dari tekanan emosional

Ibu Tunggal sering kali menghadapi berbagai macam tekanan emosional, termasuk rasa kesepian, kelelahan, dan juga stress akibat memikul tanggung jawab yang berat.

Mereka juga kerap kali dihantui rasa bersalah karena tidak bisa memberikan figure ayah kepada anak anaknya.

2. Tantangan ekonomi

Banyak ibu tunggal harus berjuang sendiri dalam memenuhi kebutuhan ekonomi keluarganya sendirian. Hal ini memungkinkan dapat membatasi akses anak ke pendidikan, kesehatan, atau kegiatan tambahan yang mendukung perkembangan mereka.

3. Tantangan kesenjangan figure ayah

Ketidakhadiran sosok ayah dapat mempengaruhi perkembangan sang anak, baik secara emosional maupun sosial. Anak-anak mungkin merindukan panutan atau dukungan yang biasanya diberikan oleh seorang ayah.

4. Tantangan stigma sosial

Ibu tunggal kerap kali menghadapi stigma yang bertebaran di masyarakat, termasuk anggapan negatif tentang kemampuan mereka membesarkan anak atau asumsi bahwa anak dari keluarga tanpa ayah akan “bermasalah”.

5. Tantangan mengatur waktu

Tanpa pasangan untuk berbagi tanggung jawab, ibu tunggal harus membagi waktu mereka antara pekerjaan, mengurus rumah, dan memberikan perhatian kepada anak. Hal ini dapat mengakibatkan kelelahan fisik dan emosional.

Tentunya menjadi seorang ibu Tunggal dituntut untuk bisa beradaptasi dan melanjutkan kehidupan tanpa seorang suami. Sebagai ibu tunggal, ia harus dapat mencari nafkah dan menyeimbangkan perannya sebagai ayah dan ibu pada saat yang sama dalam membesarkan anak-anak. Mereka harus memiliki cara dan strategi sendiri dalam menjalani hidup sebagai orang tua tunggal, karena keberhasilan seorang ibu tunggal dalam membesarkan dan mendidik anak tergantung pada bagaimana ia menerapkan cara untuk bisa menyeimbangkan waktu antara mencari nafkah dan mendidik anaknya serta menjalin hubungan dengan masyarakat. Meski penuh tantangan, ibu tunggal dapat membesarkan anak-anak yang bahagia dan sukses dengan pendekatan yang tepat. Berikut beberapa strategi yang bisa diterapkan bagi ibu tunggal diluar sana.

1. Membangun dukungan sosial

Cobalah cari dukungan baik dari keluarga, teman, ataupun komunitas. Bergabunglah dengan kelompok ibu tunggal atau organisasi yang menawarkan dukungan emosional dan praktis.

2. Jaga kesejahteraan diri sendiri

Prioritaskan kesehatan fisik dan mental Anda. Cobalah melakukan olahraga, meditasi, atau istirahat cukup dapat membantu Anda tetap kuat. Jangan ragu mencari bantuan profesional, seperti konseling jika Anda merasa kewalahan.

3. Beri kasih sayang dan konsistensi

Anak-anak membutuhkan cinta, perhatian, dan rutinitas yang stabil. Pastikan Anda selalu ada untuk mereka, meskipun jadwal Anda padat. Komunikasikan kepada anak secara terbuka agar mereka merasa didengar dan dihargai.

4. Ciptakan figure pengganti ayah

Jika hal memungkinkan, cobalah carikan figur pria positif seperti kakek, paman, guru, atau mentor untuk membantu memberikan bimbingan kepada anak. Pastikan figur pengganti ini memberikan pengaruh yang sehat dan mendukung perkembangan anak.

5. Didik anak tentang nilai dan tanggung jawab

Tanamkan nilai-nilai seperti kerja keras, kejujuran, dan rasa tanggung jawab kepada anak sejak dini. Beri mereka peran kecil dalam keluarga, seperti membantu pekerjaan rumah, untuk membangun kemandirian dalam diri anak.

6. Kelola keuangan dengan bijak

Buatlah anggaran dan rencana keuangan yang realistis. Para ibu Tunggal dapat memanfaatkan bantuan pemerintah atau program komunitas jika tersedia untuk mendukung kebutuhan anak.

7. Libatkan anak dalam aktivitas yang positif

Dorong anak untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, seperti olahraga, seni, atau kegiatan komunitas, yang dapat membantu mereka menemukan minat dan bakat. Aktivitas ini juga dapat memperluas jaringan sosial mereka dan memberikan dukungan tambahan.

8. Fokus pada hal yang positif

Hindari terlalu sering membahas ketidakhadiran ayah secara negatif di depan anak. Bantu anak memahami bahwa keluarga mereka unik, tetapi tetap penuh cinta dan dukungan.

Membesarkan anak tanpa ayah memang menantang, tetapi bukan berarti mustahil. Dengan dukungan, strategi yang tepat, dan semangat untuk terus belajar, ibu tunggal dapat memberikan kehidupan yang penuh cinta, stabilitas, dan peluang bagi anak-anak mereka. Menjadi seorang ibu tunggal adalah bukti nyata bahwa cinta dan pengorbanan dapat mengatasi segala rintangan. Meskipun perjalanan ini tidak mudah, hasilnya bisa sangat memuaskan anak-anak yang tumbuh menjadi pribadi yang kuat, mandiri, dan bahagia.

74. CARA EFEKTIF MENINGKATKAN NAFSU MAKAN ANAK

(Chike Ismi Anggraini)



Haiii Momss, pasti banyak kan para orang tua disini sering khawatir ketika anak-anak mereka memiliki nafsu makan yang rendah. Hal ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, mulai dari kebosanan dengan makanan hingga masalah kesehatan. Jadi kesimpulannya meningkatkan nafsu makan anak tidak selalu mudah, tetapi dengan mencoba berbagai cara yang menyenangkan dan efektif, orang tua bisa membantu anak mendapatkan nutrisi yang mereka butuhkan. Ingatlah bahwa setiap anak berbeda, jadi bersabarlah dan terus berusaha!. Artikel ini akan membahas cara-cara yang efektif dan mudah dipahami untuk meningkatkan nafsu makan anak. Berikut beberapa cara efektif untuk meningkatkan nafsu makan anak:

1. **Sajikan Makanan yang Menarik.**

Anak-anak cenderung lebih tertarik pada makanan yang disajikan dengan cara yang menarik. Anda bisa mencoba:

- Membuat makanan dengan bentuk lucu, seperti sayuran yang dipotong menyerupai bintang atau hewan.
- Mengatur makanan di piring dengan warna-warni, menggunakan berbagai jenis sayuran dan buah-buahan.

2. **Mengajak Anak dalam Memasak**

Mengajak anak untuk ikut serta dalam proses memasak bisa membuat mereka lebih bersemangat untuk makan. Mereka bisa membantu memilih bahan makanan, mencuci

sayuran, atau bahkan mengaduk adonan. Ketika anak merasa memiliki peran, mereka lebih cenderung tertarik untuk mencoba makanan yang mereka buat sendiri.

3. Buat Jadwal Makan yang Teratur

Membuat jadwal makan yang teratur bisa membantu tubuh anak untuk terbiasa merasakan lapar pada waktu tertentu. Pastikan untuk memiliki waktu makan utama dan camilan di antara waktu makan, sehingga anak tahu kapan mereka bisa makan.

4. Batasi Camilan Sebelum Makan

Terlalu banyak camilan sebelum waktu makan bisa membuat anak merasa kenyang dan tidak ingin makan makanan utama. Usahakan untuk memberikan camilan sehat dalam porsi kecil dan tidak terlalu dekat dengan waktu makan.

5. Cobalah Variasi Menu

Anak-anak mungkin bosan dengan makanan yang sama. Cobalah untuk memperkenalkan berbagai jenis makanan baru setiap minggu. Ini tidak hanya akan membuat mereka lebih tertarik untuk makan, tetapi juga membantu mereka mendapatkan berbagai nutrisi.

6. Ciptakan Suasana Makan yang Nyaman

Menciptakan suasana yang menyenangkan saat makan sangat penting. Hindari gangguan seperti TV atau ponsel selama waktu makan. Ajak keluarga untuk makan bersama, sehingga anak merasa lebih nyaman dan terlibat dalam percakapan.

7. Hindari Memaksa Anak untuk Makan

Memaksa anak untuk makan dapat membuat mereka merasa tertekan dan justru semakin menolak makanan. Sebaiknya, tawarkan makanan dengan sabar dan biarkan mereka memilih seberapa banyak yang ingin mereka makan.

8. Berikan Asupan Vitamin Penambah Nafsu Makan

75. PENTINGNYA MEMILIKI TUJUAN HIDUP

(Chike Ismi Anggraini)



Pernahkah kamu merasa bingung atau tidak tahu mau kemana dalam hidup? Itu hal yang wajar, apalagi kalau kita sedang merasa ragu atau sedang mencari arah. Tapi, kamu tahu ga sih bahwa memiliki tujuan hidup itu sangat penting, karena memiliki tujuan hidup memberi kita arah, semangat, dan motivasi untuk terus bergerak maju. Berikut ini beberapa alasan kenapa tujuan hidup itu penting dan bagaimana cara kita bisa menemukannya:

1. Memberikan Arah dalam Hidup

Tujuan hidup seperti kompas yang membantu kita tahu arah. Tanpa tujuan, kita bisa merasa terombang-ambing, bingung, dan mudah merasa kehilangan semangat. Misalnya, jika tujuanmu adalah menjadi seorang dokter, maka kamu tahu apa yang harus dilakukan bisa belajar dengan serius, mempersiapkan ujian, dan bekerja keras. Memiliki tujuan membuat hidup lebih terarah dan bermakna.

2. Motivasi untuk Bertindak

Saat kamu punya tujuan, ada sesuatu yang memotivasi diri kamu untuk bertindak. Entah itu tujuan besar seperti mencapai karier impian atau tujuan sederhana seperti menjaga kesehatan. Setiap langkah kecil yang kamu ambil akan terasa lebih berarti, karena kamu tahu itu semua menuju ke sesuatu yang lebih besar.

3. Membantu Menghadapi Tantangan

Hidup pasti penuh dengan tantangan. Kadang kita merasa lelah atau ingin menyerah. Namun, jika punya tujuan hidup, kita lebih mudah bertahan karena kita tahu bahwa semua perjuangan ini memiliki makna. Tujuan hidup memberikan kita alasan untuk terus berjuang meskipun ada hambatan. Jadi, saat mengalami kesulitan, kita bisa ingat kembali kenapa kita mulai dan apa yang ingin kita capai.

4. Membuat Hidup Lebih Bermakna

Hidup yang dijalani tanpa tujuan bisa terasa kosong dan monoton. Tapi jika kita punya tujuan, setiap hari terasa lebih bermakna. Bahkan, momen-momen kecil yang kita jalani akan terasa lebih penting karena semuanya membawa kita lebih dekat ke tujuan kita. Ini membuat hidup terasa lebih memuaskan dan penuh dengan pencapaian.

5. Rasa Percaya Diri

Ketika kamu punya tujuan dan mulai mencapainya, rasa percaya diri kamu akan meningkat. Setiap keberhasilan, sekecil apapun, akan membuktikan bahwa kamu bisa mencapai apa yang kamu impikan. Ini akan memberi semangat dan percaya diri untuk terus mencoba hal-hal baru.

6. Meningkatkan Kesehatan Mental

Punya tujuan hidup juga berhubungan dengan kesehatan mental yang lebih baik. Ketika kita tahu apa yang kita inginkan, kita cenderung merasa lebih tenang dan tidak mudah stres. Memiliki tujuan membantu kita merasa lebih terkontrol dan memberi rasa aman dalam menjalani hidup.

Lalu apa kamu sudah tahu bagaimana cara menemukan tujuan hidupmu. Berikut cara beberapa cara menemukan tujuan hidup:

- Kenali Diri Sendiri

mengetahui apa yang kamu sukai, apa yang membuatmu merasa puas, Cobalah untuk refleksi diri dan cari tahu apa yang benar-benar penting bagimu.

- Tentukan Prioritas

Mengetahui apa yang paling penting untukmu saat ini. Apakah Keluarga, karier, kebahagiaan pribadi, atau membantu orang lain.

- Mencoba Hal Baru

Jangan takut mencoba hal-hal baru. Dari pengalaman baru itu bisa mendapatkan banyak pembelajaran yang mungkin dapat menemukan tujuan hidupmu yang sebenarnya.

- **Bertanya pada Orang Terdekat**

Terkadang orang yang dekat dengan kita bisa melihat potensi yang kita sendiri tidak sadar. Cobalah untuk bertanya dan mendengarkan saran dari mereka.

- **Jangan Terburu-Buru Dalam Menentukan**

Menemukan tujuan hidup itu bukan sesuatu yang harus dilakukan dengan cepat. Berikan diri untuk berpikir dan mengeksplorasi apa yang benar-benar diinginkan.

Memiliki tujuan hidup sangat penting untuk memberikan arah, motivasi, dan makna dalam hidup kita. Tujuan ini bisa besar atau kecil, yang penting adalah itu memberi kita alasan untuk terus bergerak maju dan bertumbuh. Jangan takut untuk mencari tujuan hidupmu, karena hidup yang penuh dengan tujuan jauh lebih memuaskan dan bermakna.

Jadi, apa tujuan hidupmu?

Terkadang banyaknya tugas bisa terasa menakutkan. Untuk menghindari rasa tertekan, coba untuk menyicil secara berkala tugas-tugas. Bisa mencoba untuk mengerjakan dari Menyusun pekerjaan yang lebih mudah dan lebih mendesak terlebih dahulu.

3. Gunakan Teknik Pomodoro

Teknik Pomodoro adalah cara bekerja yang melibatkan fokus penuh dalam waktu 25 menit, lalu istirahat sejenak selama 5 menit. Setelah 4 sesi, ambil istirahat lebih panjang, misalnya 15-30 menit. Teknik ini membantu kita tetap fokus tanpa merasa cepat lelah dan bisa mengurangi rasa tertekan karena bekerja terlalu lama sekaligus.

4. Tetapkan Waktu Khusus untuk Setiap Aktivitas

Salah satu cara menghindari stres adalah dengan menetapkan waktu khusus untuk setiap aktivitas. Tentukan kapan waktu untuk bekerja, beristirahat, makan, dan bersosialisasi. Dengan demikian, kita dapat tahu kapan harus fokus dan kapan waktu untuk bersantai.

Contoh jadwal:

- 08:00 - 10:00: Waktu untuk bekerja/studi
- 10:00 - 10:15: Istirahat singkat
- 10:15 - 12:00: Lanjutkan pekerjaan/studi
- 12:00 - 13:00: Makan siang dan istirahat

5. Jangan Lupakan Waktu untuk Diri Sendiri

Mengatur waktu yang produktif juga berarti memberi ruang bagi dirimu sendiri. Pastikan untuk menyisihkan waktu untuk aktivitas yang menyenangkan, seperti berolahraga, membaca, atau melakukan hobi. Dengan memberi waktu untuk diri sendiri, dapat mengurangi stres dan kembali dengan energi yang lebih segar.

6. Evaluasi dan Perbaiki Setiap Minggu

Setiap akhir minggu, luangkan waktu untuk mengevaluasi apa yang telah kamu capai dan apa yang belum. Lakukan evaluasi apakah ada hal-hal yang perlu diperbaiki dalam pengelolaan waktu dan evaluasi mengenai cara meningkatkan produktivitasmu ke depannya.

7. Tidur yang Cukup

Terkadang bekerja lebih keras akan membuat kita lebih produktif. Namun, tidur yang cukup justru penting untuk menjaga tubuh dan pikiran tetap segar. Usahakan untuk tidur 7-8 jam permalam agar esok hari kamu bisa bekerja dengan lebih baik.

8. Rayakan Setiap Pencapaian Kecil (Pemberian hadiah)

Apapun yang berhasil kamu selesaikan, baik besar atau kecil, beri apresiasi pada dirimu sendiri. Merayakan pencapaian kecil membantu menjaga motivasi dan membuatmu merasa lebih bersemangat menjalani kegiatan-kegiatan lainnya

Mengatur waktu dengan bijak tidak hanya membuat kita lebih produktif, tetapi juga membantu menjaga kesehatan mental dan fisik. Dengan merencanakan tugas-tugas dengan baik, memberi waktu untuk diri sendiri, dan menghindari tekanan berlebihan, kita bisa menikmati hasil dari usaha yang maksimal. Ingatlah, produktivitas bukan soal seberapa banyak yang kita kerjakan, tapi seberapa efektif dan bahagiannya kita menyelesaikannya.

77. RAHASIA DI BALIK KESEGERAN SAYUR HIJAU, MANFAAT YANG TERSIMPAN BAGI KESEHATAN

(Gayo Wanodya Farisy)



Sayur hijau telah lama dikenal sebagai bagian penting dari pola makan sehat. Kandungan nutrisinya yang kaya menjadikannya pilihan utama dalam berbagai diet dan anjuran kesehatan. Namun, apa sebenarnya manfaat sayur hijau bagi tubuh? Bagaimana konsumsi rutin sayur hijau dapat meningkatkan kualitas hidup? Artikel ini akan membahas secara mendalam manfaat sayur hijau bagi kesehatan dan mengapa kita perlu menjadikan sayur sebagai bagian penting dari menu harian.

Kandungan gizi dalam sayuran

Sayur hijau, seperti bayam, kangkung, brokoli, dan sawi, mengandung berbagai nutrisi penting, antara lain

- Vitamin A, C, dan K
- Mineral seperti zat besi, kalsium, dan magnesium
- Serat pangan
- Antioksidan (lutein, zeaxanthin, dan beta-karoten)
- Folat

Kombinasi nutrisi ini tidak hanya mendukung fungsi tubuh secara optimal, tetapi juga melindungi dari berbagai penyakit kronis lainnya. Berikut berbagai manfaat utama dari sayur hijau untuk Kesehatan.

1. Meningkatkan Kesehatan jantung

Sayur hijau mengandung kalium dan magnesium yang membantu mengontrol tekanan darah. Serat dalam sayuran hijau juga dapat menurunkan kadar kolesterol LDL (kolesterol jahat), sehingga mengurangi risiko penyakit jantung dan stroke. Ada sebuah studi yang menyatakan bahwa dengan mengonsumsi sayuran hijau secara rutin dikaitkan dengan penurunan risiko penyakit kardiovaskular hingga 16%.

2. Menjaga Kesehatan mata

Sayur hijau seperti bayam dan kale kaya akan lutein dan zeaxanthin, dua antioksidan yang penting untuk kesehatan mata. Mereka melindungi retina dari kerusakan akibat sinar UV dan mengurangi risiko degenerasi makula terkait usia serta katarak.

3. Membantu proses detoksifikasi

Klorofil, yaitu pigmen hijau pada sayuran yang berperan dalam proses detoksifikasi tubuh. Klorofil membantu membersihkan racun dari hati dan mendukung fungsi organ ini dalam menyaring darah.

4. Meningkatkan fungsi sistem imunitas

Vitamin C dan beta-karoten dalam sayur hijau meningkatkan produksi sel darah putih yang berperan dalam sistem kekebalan tubuh. Mengonsumsi sayuran hijau secara rutin membantu melindungi tubuh dari infeksi dan penyakit.

5. Mendukung Kesehatan tulang

Sayuran hijau khususnya bayam dan brokoli, mengandung vitamin K dan kalsium yang merupakan dua nutrisi penting untuk menjaga kepadatan tulang. Vitamin K membantu dalam penyerapan kalsium dan mencegah osteoporosis. Faktanya, Satu cangkir bayam mengandung lebih dari 180% kebutuhan harian vitamin K.

6. Menjaga Kesehatan pencernaan

Kandungan serat yang tinggi dalam sayuran hijau mendukung pergerakan usus yang sehat dan mencegah sembelit. Serat juga bertindak sebagai prebiotik, yang membantu pertumbuhan bakteri baik dalam saluran pencernaan.

7. Mengurangi resiko kanker

Antioksidan yang terkandung dalam sayur hijau dapat melawan radikal bebas, yang merupakan penyebab utama kerusakan sel yang bisa memicu kanker. Sulforaphane, merupakan senyawa yang ditemukan dalam brokoli, telah terbukti memiliki efek perlindungan terhadap beberapa jenis kanker, termasuk kanker payudara dan prostat.

Begitu banyaknya jenis sayuran hijau yang bisa kita konsumsi untuk Kesehatan. Namun, sangat disayangkan orang-orang masih banyak yang kebingungan dengan cara mengonsumsinya. Berikut merupakan tips yang dapat dilakukan untuk mengonsumsi sayur hijau.

- a. Variasikan jenisnya, kalian mencampurkan berbagai jenis sayuran hijau untuk mendapatkan beragam nutrisi yang lebih luas.
- b. Masak dengan tepat, Memasak sayur sebentar atau mengukusnya mempertahankan lebih banyak nutrisi dibandingkan merebus lama.
- c. Kombinasikan dengan lemak sehat, Nutrisi seperti vitamin K dan beta-karoten larut dalam lemak, jadi anda bisa memvariasikan hal tersebut dengan mengkonsumsinya dengan minyak zaitun atau alpukat.

Sayur hijau adalah salah satu makanan paling bergizi yang dapat Anda konsumsi. Dengan kandungan vitamin, mineral, dan antioksidan yang melimpah, sayuran ini berkontribusi besar dalam menjaga kesehatan jantung, tulang, mata, dan sistem imun, serta melindungi tubuh dari penyakit kronis. Menjadikan sayur hijau sebagai bagian dari pola makan sehari-hari bukan hanya pilihan bijak, tetapi juga investasi jangka panjang untuk kesehatan tubuh secara keseluruhan.