heartnews

Edisi I 2022

IN MEMORIAM

Ibu Suhardhani Bustanil Arifin

Heart at School

SMKN 51 JAKARTA

Manfaat ANGGUR LAUT

Si hijau ini punya nama beragam. Di Eropa dan Amerika disebut *Sea Grapes*. Di Jepang namanya *umi budo* dan bahasa Latinnya *Caulerpa lentilifera*. Di Indonesia, dikenal sebagai anggur laut dan di beberapa daerah disebut lawi-lawi, latok atau latoh.

Meski bentuknya mirip anggur atau telur ikan salmon, sebenarnya anggur laut ini termasuk jenis rumput laut. Tak Cuma unik, anggur laut juga kaya khasiat untuk kesehatan kita lho...

Yuk, kita ulik apa saja sih khasiat makanan yang dipercaya menjadi kunci rahasia umur panjang masyarakat Okinawa, Jepang ini.

Anti Penuaan Dini

Kandungan vitamin dan mineral anggur laut dipercaya ampuh membantu tubuh tetap sehat dan kuat, bahkan mencegah penuaan dini. Anggur laut sarat fosfor, kalsium, dan magnesium, juga vitamin A, C, E. Sejumlah penelitian ilmiah juga menemukan lemak tak jenuh ganda seperti omega 3, DHA, EPA, dan ALA mampu memperkuat tulang dan sendi.

Menjaga Kesehatan Jantung

Si hijau mungil ini dipercaya mampu membantu menurunkan tekanan darah, mencegah stroke dan serangan jantung. Kalsium, potasium, dan vitamin C dalam anggur laut juga membantu mengatur kadar gula dalam darah.

Berdasarkan penelitian yang dipublikasikan dalam *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine* tahun 2014, latok terbukti baik dikonsumsi penderita diabetes, karena khasiatnya dalam meningkatkan sekresi insulin.

Kini, anggur laut makin popular di Indonesia. Makanan yang dijululuki caviar hijau ini mulai dibudidayakan di Singaraja, Bali. Biasanya, anggur laut dikonsumsi segar, menjadi salad atau rujak, agar nutrisi dan khasiatnya tetap terjaga.

DARI REDAKSI

Awal tahun 2022 ini, dunia kembali dihantui virus baru Covid-19, Omicron. Meski gejalanya tak terlalu berat seperti Delta, kewaspadaan menghadapi penyakit ini tak boleh turun. Di tengah ancaman Omicron ini, Yayasan Jantung Indonesia juga terus bersiap menghadapi tantangan-tantangan baru. Itu sebabnya, seluruh jajaran pengurus baik di pusat maupun daerah terus melakukan konsolidasi.

Apa saja tantangan dan bentuk konsolidasinya, bisa Anda simak dalam HEARTNEWS edisi kali ini.

Berbagai informasi kesehatan lainnya juga kami sajikan secara lengkap. Mulai dari khasiat Latok atau Anggur Laut untuk membantu mencegah penuaan dini, manfaat olahraga naik turun tangga sampai peluncuran Senam Untuk Lansia.

Serunya *Heart At School* dan kisah gadis cilik dari Paser, Kalimantan Timur yang selalu kuat dan bersemangat menjalani operasi jantung juga melengkapi sajian HEARTNEWS edisi ini.

Selamat membaca!

Salam Sehat,

Esti Nurjadin

PENGURUS HARIAN YAYASAN JANTUNG INDONESIA

Ketua Umum Esti Nurjadin S.H, M.Kn | Sekretaris Jendral Widiyanti Putri, B.Sc | Wakil Sekretaris Jendral Novi Ariwibowo | Bendahara Umum Shahla R.I Rahardjo B.Sc, M.B.A | Wakil Bendahara Umum Sumiati Gani | Ketua Bidang Komunikasi Mela Sabina | Ketua Bidang Dana Sita Satar | Ketua Bidang Preventif Robert JAP | Ketua Bidang Medis dr. BRM Ario Soeryo Kuncoro, SpJP (k) FIHA | Editorial Board/Redaksi Ade Mulyani, Flory Shanti Dewi

KANTOR PUSAT

Jl. Teuku Umar No. 8, Jakarta 10350 | Telp : 021-3909567 | Email : yayasan@inaheart.or.id

Yayasan Jantung Indonesia | @Jantung ID | www.inaheart.or.id | @yayasanjantungindonesia

Heart At School
SMKN 51, Jakarta

Alunan musik ceria mengiringi puluhan remaja yang asyik melakukan gerakan senam bersama di halaman sekolah, 19 Januari 2020 lalu. Olah tubuh ini mengawali acara Heart At School yang digelar Yayasan Jantung Indonesia dan Philips Indonesia di SMKN 51, Jakarta

Meski bersimbah keringat, tapi tak mengurangi semangat para murid untuk belajar bersama bagaimana cara hidup sehat, menjaga jantung tetap sehat dan tetap keren tanpa rokok! Oh iya, acara ini dilaksanakan dengan protokol kesehatan ketat lho... bahkan Tim YJI dan peserta wajib swab antigen.

Setelah sambutan dari Kepala SMKN 51, Delsy Wahyuni, acara dilanjutkan dengan praktik cara memberikan pertolongan pertama (BHD), pada orang yang tiba-tiba terkena serangan jantung. Pengetahuan baru ini pun disambut antusias para murid.

Kakak-kakak dari Yasasan Jantung Indonesia sigap memandu praktik cara memberikan resusistasi pada korban serangan jantung. Meski dipenuhi gelak tawa, para peserta tetap serius belajar melakukan Bantuan Dasar Hidup ini.

Menurut Yulin dari Philips Indonesia, program ini memang bertujuan memberikan

edukasi gaya hidup sehat dan menjaga jantung tetap sehat sejak remaja.

"Kami berharap dapat membangun generasi sehat demi masa depan Indonesia yang lebih baik," pungkas Yulin.

Sessi tanya jawab pun berlangsung meriah. NS Yusuf Dwiyanto dari Unit Kardiovaskuler, RSUD Budhi Asih Jakarta menjawab semua pertanyaan peserta dengan ringkas, jelas dan mudah dimengerti. Beragam pertanyaan seputar serangan penyakit jantung pun mengalir deras.

Demo Masak Makanan Bergizi

Tak hanya teori tentang makanan bergizi, para peserta juga mendapatkan ilmu cara mengolah makanan yang praktis, sekaligus enak dan bernutrisi. Dokter Spesialis Gizi, dr. Rita Ramayulis pun unjuk kebolehan memasak 2 jenis makanan.

"Makanan harus diolah dengan benar, supaya gizinya tetap terjaga," papar dr Rita, Ketua *Indonesia Sport Nutritionis Association* (ISNA) ini dengan semangat.

Para peserta Heart at School ini mengaku sangat gembira bisa mendapatkan banyak ilmu baru yang bisa dipraktikkan sehari-hari.

"Senang banget bisa senam

bareng dan dapat ilmu kesehatan jantung. Apalagi kita juga dapat ilmu pertolongan pertama jika ada yang pingsan," ungkap Keysha.

Pendapat senada dingkapkan Ar Rahman dan Zamira.

"Kita jadi tahu bahaya merokok dan cara menghindarinya. Pokoknya Sehat itu keren!" kata dua pelajar ini kompak.

KONSOLIDASI VIRTUAL
BIDANG MEDIS
YJI SE-INDONESIA

YJI SIAP LAKUKAN SCREENING JANTUNG RHEMA

Penyakit Jantung Rheumatic (PJR) dan bantuan kuratif kelainan jantung bawaan, menjadi topik penting dalam Rapat Koordinasi Bidang Medis, Yayasan Jantung Indonesia mengawali tahun 2022.

Sebelumnya, Ketua Umum YJI, Esti Nurjadin, memberikan pengarahan agar konsolidasi jajaran pengurus bidang medis YJI pusat dan daerah bisa menjawab semua kendala upaya penanggulangan penyakit jantung.

Ketua Bidang Medis Yayasan Jantung Indonesia, dr. Ario Kuncoro pun memaparkan sejumlah target YJI selama ini. Diantaranya, jumlah pasien kelainan jantung bawaan yang telah dibantu YJI mencapai 2182 orang.

"Yayasan Jantung Indonesia juga siap lakukan kembali *screening* jantung rhema dan semoga bisa terlaksana di daerah," ungkap dr. Ario Kuncoro optimis

Sejumlah pertanyaan pun mengemuka dari beberapa cabang YJI saat *sharing session*. Salah satunya dari Papua, yang mempertanyakan penanganan lanjutan pasien kelainan jantung bawaan yang terkendala biaya. Dr. Ario mengakui, YJI sudah berkomitmen dan berusaha semaksimal mungkin untuk membantu.

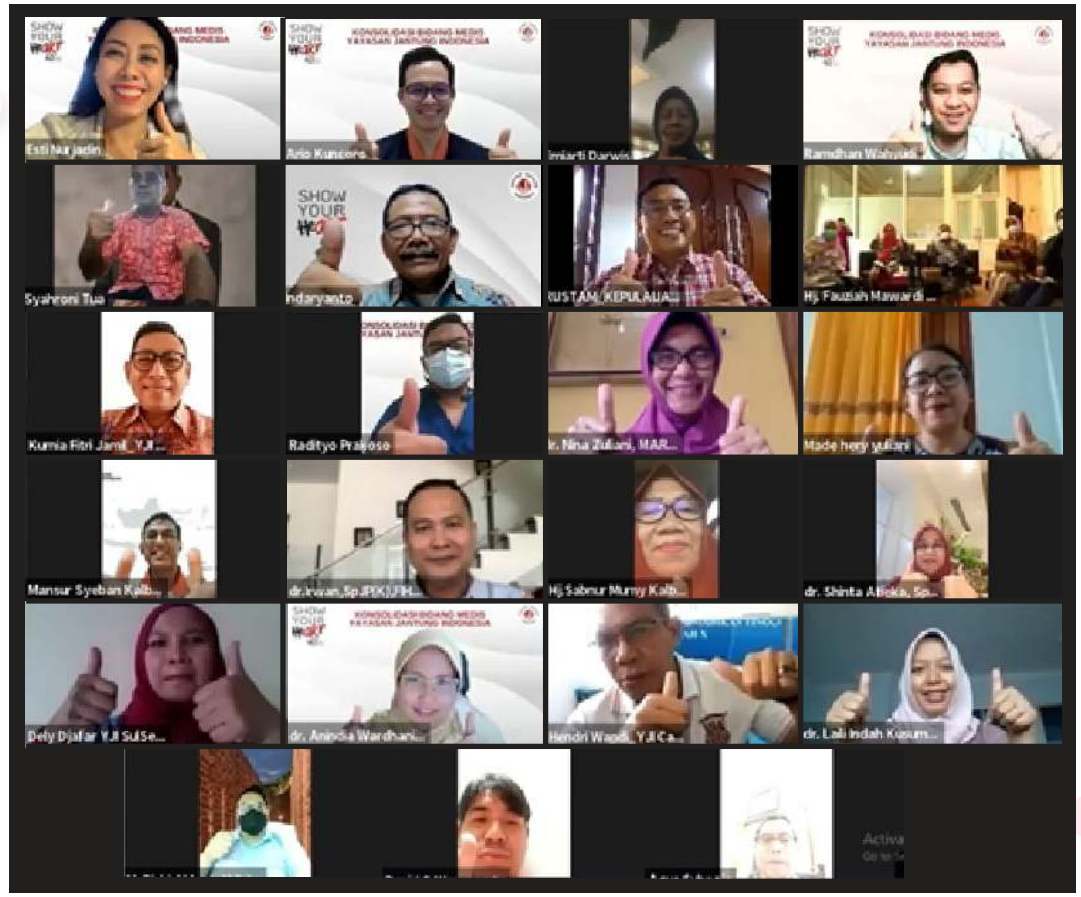
Sesuai arahan Menteri Kesehatan

Budi Gunadi Sadikin tentang kemandirian pusat jantung di daerah, pihak RS Jantung Harapan Kita berusaha mengirimkan dokter ahli ke daerah.

Sejumlah masukan pun mengalir agar YJI membuat MOU kerjasama dengan rumah sakit daerah yang memiliki pusat jantung. Kerjasama ini, diharapkan dapat memangkas antrian daftar tunggu pasien yang akan menjalani operasi jantung.

Kendala BPJS Para Pasien

Masalah lain yang banyak dihadapi YJI daerah adalah, pasien tidak memiliki BPJS sehingga kesulitan menjalani pengobatan lanjutan.



Bantuan Operasi Jantung

- Operasi jantung 2.182 pasien
- 53% pasien berusia 0-13 tahun
- 70% Penyakit Jantung Bawaan (Kongenital)
- 27% Penyakit Jantung Katup (Valvular)

"Banyak pasien yang kesulitan mengurus dan membayar iuran BPJS, karena tidak memiliki KTP, Kartu Keluarga dan bahkan tak mampu membayar iuran," ungkap dr. Adrian Masno.

Semoga kendala ini bisa segera teratasi. Saat ini Yayasan Jantung Indonesia telah memiliki rekanan rumah singgah untuk pasien tidak mampu yang akan menjalani operasi di Jakarta.

Asyiiik.. Ada Senam Jantung Sehat Untuk Lansia..!

Bertempat di Taman Mini Indonesia Indah, Yayasan Jantung Indonesia [YJI] meluncurkan Senam Lansia Jantung Sehat [SLJS], pada Sabtu, 22 Januari 2022. Acara yang dihadiri oleh para pelatih Klub Jantung Sehat dari 21 YJI Cabang Provinsi di Indonesia, di buka oleh Ketua Umum YJI yang diwakili oleh Wakil Ketua Bidang Preventif, Bapak Tarcicius Sawardi, Ak.CA, MM. Acara peluncuran ini, dimeriahkan juga dengan pelaksanaan demo pelatihan SLJS.

Senam Lansia Jantung Sehat adalah program terbaru dari Klub Jantung Sehat, dengan tujuan untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan serta kebugaran jasmani para lansia, agar mencegah kepikunan dan bisa meningkatkan kemandirian.

Dibimbing oleh 4 instruktur senam, Sri Mei Lestari, Lenny M.Djoenaedi, Zaitunfri, Ricky Afiansyah.Ibu bapak yang hadir di acara peluncuran ini, begitu antusias mengikuti gerakan senam untuk para lansia tersebut. Melalui kegiatan ini diharapkan SLJS bisa mengajak masyarakat lansia untuk meningkatkan aktivitas fisik agar dapat terhindar atau meminimalisir risiko terkena penyakit jantung dan kardiovaskuler, serta penyakit berbahaya lainnya.

Berminat ingin mendaftarkan Ibu dan Bapak atau Kakek dan Nenek?
Silahkan daftar langsung ke Klub Jantung Sehat terdekat di lingkungan Anda.
Segera ya...

Menyambut Kartini

Ibu dan Kesehatan Keluarga Di Masa Pandemi

Masa pandemi covid-19 menjadi tantangan tersendiri bagi kaum perempuan. Ketika semua kegiatan hanya berpusat di rumah saja, perempuan memegang peranan penting dalam keluarga. Ya, perempuan harus mampu menjadi guru, menjadi dokter guna memastikan anggota keluarga tetap sehat dan terjaga asupan gizinya, hingga berperan sebagai manager keuangan agar arus kas keluarga tetap lancar.

Menteri Luar Negeri, Retno Marsudi pernah berucap perempuan punya peranan penting di masa-masa seperti sekarang ini, karena perempuan bisa menjadi bagian dari solusi, sehingga perlu mendapatkan perlindungan dan kepastian.

Di ranah rumah tangga, peran perempuan sebagai ibu juga tak main main dalam menjaga kesehatan keluarganya. Ibu sebagai dokter keluarga dalam menjaga kesehatan jantung misalnya, harus dimulai sejak anak dalam kandungan. Menanamkan pola hidup sehat, menjaga kebersihan dan menu sehat dengan gizi seimbang diharapkan mampu membentuk generasi sehat.

Tentunya, para perempuan tak lupa menjaga kesehatan dirinya, terutama merawat kesehatan jantung. Apalagi di masa pandemi ini, beban ibu semakin berat untuk berkontribusi memutus mata rantai penularan covid-19. Satgas Penanganan covid bahkan mengkampanyekan tagar #ingatPesanIbu.

Juru Bicara Satuan Tugas Penanganan Covid- 19, Wiku Bakti Bawono Adisasmito, mengatakan slogan ini diambil dari peran seorang ibu.

"Ibu, adalah sosok penting dalam keluarga. Ia berpengaruh besar dan mampu mengajak anggota keluarga menjalankan pesan-pesan penting," ujarnya kala meluncurkan program tersebut.

Dengan rutin menjaga protokol kesehatan, diharapkan pandemi segera berlalu. Seperti ucapan Kartini, habis gelap terbitlah terang, jadi pasti ada harapan yang lebih baik di kemudian hari.

Selamat Hari Kartini untuk perempuan-perempuan hebat!

IMPIAN MENCETAK GENERASI SEHAT

Selalu tampil lincah dan energik. Itulah keseharian Esti Nurjadin. Di balik tutur katanya yang halus dan luwes, ternyata ia memiliki tekad kuat untuk mencetak generasi sehat sejak usia dini.

Fakta meningkatnya penderita jantung usia muda akhir-akhir ini rupanya memantik semangat Ketua Umum Yayasan Jantung Indonesia ini untuk melakukan upaya preventif. Beragam strategi termasuk langkah digitalisasi pun diterapkan Esti dan jajaran pengurus lainnya untuk mengembangkan YJI.

"Semua harus terkoneksi secara digital yaa... Tanggap teknologi agar seluruh program YJI bisa berjalan baik," ungkapnya penuh semangat.

Langkah memanfaatkan teknologi digital ini ternyata makin cepat terimplementasi dengan terpaan pandemi Covid-19 yang memaksa masyarakat untuk *Work From Home* atau bekerja dari rumah. Meski beberapa daerah masih terkendala jaringan internet buruk, gagap teknologi dan kualitas gawai, yang menggembirakan kultur digital ini mulai tumbuh subur. Contohnya, ajang "Indonesia Heart Bike", Pameran Seni "Show Your Heart", aneka Webinar, Pelatihan KJR, hingga peluncuran Senam Lansia. Semua sukses dilakukan virtual.

Seiring waktu, alumnus Fakultas Hukum Universitas Indonesia ini kian cemerlang dengan terpilih sebagai salah satu Dewan Pembina di World Heart Federation atau Federasi Jantung Dunia,

"Sebagai Board Member of WHF, kita harus aktif. Kita bisa memetik banyak manfaat seperti materi promosi. *Meet & share*. Pokoknya banyak ilmunya," papar Esti sambil tersenyum.

Ketika hadir di Konferensi WHF di Dubai, ia juga melihat *Go Red For Women* yang digelar di Mal. Nah, dengan berbagi pengalaman, Esti bisa mengembangkan jejaring, ide acara dan rahasia menggalang dana di setiap negara.

Pentingnya Menjaga Pola Makan

Meski dibelit kesibukan, pemilik mata indah ini sangat menjaga kesehatan. Selain tidak merokok, Esti mengatur pola makannya. Ia lebih suka sayur dan buah segar, serta membatasi gorengan atau cemilan manis.

"Aku nggak minum susu sapi. Pilihannya susu almond atau oatmilk. Bagus banget untuk kesehatan jantung," imbuhnya.

Yoga dan pilates juga dilakoninya untuk menjaga kebugaran. Bahkan belakangan ia mulai rutin bermain golf. Pantas saja, kalau sosoknya selalu bugar dan pastinya... ramping!

Selain dunia kesehatan, Esti juga tetap berhasrat mengembangkan dunia seni budaya Indonesia. Bahkan, ke depan, pemilik D Gallerie ini masih ingin mendalami Arkeologi Kontemporer di FIB UI.

Dibelenggu pandemi Covid-19, saat akhir pekan biasanya Esti memilih menonton Drama Korea.
"Nonton drakor ampuh untuk usir stress lho... apalagi nonton yang film komedi romantis," candanya dengan tawa berderai.

Penggemar Hyun Bin dan Lee Min Ho ini juga suka membaca buku biografi tokoh besar dunia dan buku nonfiksi. "Aku baru saja membaca buku "Billion Dollar Loser". Menarik sekali," pungkasnya menutup obrolan.

Selamat Jalan
IBU SUHARDANI BUSTANIL ARIFIN

Innalillahi wa ina ilaihi rojiun. Di penghujung Februari 2022, duka mendalam menyelimuti keluarga besar Yayasan Jantung Indonesia. Anggota Pembina YJI, Raden Ayu Suhardani Bustanil Arifin atau akrab disapa Bu Bus berpulang ke Rahmatullah.

Tentu saja berita kepergiannya sangat mengejutkan. Meski usianya 93 tahun, selama ini Bu Bus selalu sehat dan energik. Sebagai anggota Pembina Yayasan Jantung Indonesia, ia tetap aktif berkegiatan. Bahkan di masa pandemic Covid-19, ia tetap melakukan *meeting* virtual.

Sebagai perintis berdirinya Yayasan Jantung Indonesia, dedikasi Bu Bus untuk kesehatan jantung luar biasa. Istri mantan Menteri Koperasi dan Kabulog Bustanil Arifin ini sangat mencintai Yayasan Jantung Indonesia.

Wanita kelahiran 15 Mei 1928 ini bergabung dengan Yayasan yang awalnya bernama Yayasan Dewi Sartika (1974). Seiring waktu, yayasan pun berganti nama menjadi Yayasan Jantung Indonesia (1981).

Saat menjadi Ketua Umum YJI (1981-1987), Bu Bus menerapkan sejumlah strategi agar nama YJI lebih dikenal masyarakat. Diantaranya menginisiasi program Sepeda Sehat dan Sepeda Off Road. Masih di tahun 1982, YJI juga meminta izin Gubernur DKI untuk menetapkan *Car Free Day*.

Ide kreatifnya pun terus mengalir untuk membesarkan YJI. Mulai dari *Charity Night* atau Malam Dana, sampai ajang Malam Kesenian Internasional dengan peserta dari mancanegara. Dana inilah yang digunakan untuk membantu operasi warga yang mengidap penyakit jantung bawaan.

Tak terhitung sudah jasa dan sumbangsih Bu Bus untuk YJI. Yang paling mengesankan, YJI pernah mengundang Dr. Michael E. De Bakey untuk alih teknologi bedah jantung koroner yang akhirnya berujung berdirinya RS Jantung Harapan Kita.

Bu Bus juga rajin mempopulerkan Senam Jantung ke daerah-daerah. Kepeduliannya pada remaja, juga melahirkan Klub Jantung Remaja. Baginya, remaja itu aset bangsa dan harus sehat sejak dini.

Semasa hidupnya, ibu Bus telah meraih banyak penghargaan atas jasa dan pengabdiannya di dunia kesehatan dan seni budaya. Salah satunya Heart Award. Kini, ibu kesayangan kita semua, telah beristirahat untuk selamanya di Taman Makam Pahlawan Kalibata. Namun, namanya akan selalu melekat di hati.

Terima kasih dan selamat jalan Bu Bus sayang...

SYAFIRA SAUQIYA SUJANA

Cita-cita Mau Jadi Chef

Gerak gerik bocah cilik ini lincah dan gesit. Siapa sangka jika beberapa bulan lalu ia baru menjalani tindakan transkateter di RS Brawijaya Saharjo, Jakarta. Ya, Syafira Sauqiya Sujana, adalah penderita kelainan jantung bawaan yang mendapat bantuan dari Yayasan Jantung Indonesia. Setelah menjalani operasi jantung, nafsu makannya meningkat pesat dan bisa tidur nyenyak sampai pagi. Bahkan, warna kulitnya terlihat lebih cerah.

"Syafira memang terdeteksi mengalami kelainan jantung bawaan saat usia 1 tahun 2 bulan. Tumbuh kembangnya lambat dan kerap sesak nafas," ungkap Siti Nurjanah, ibunda Syafira membuka cerita.

Siti mengenang, saat lahir 10 Juli 2014 di Paser, Kalimantan Timur, Syafira memang tidak menangis. Namun, hingga usia 7 bulan pertumbuhan badannya normal. Nah, menginjak usia 7 bulan, Syafira mulai didera batuk pilek yang tak kunjung sembuh.

Setelah menjalani serangkaian pemeriksaan, barulah terdeteksi jika bocah penyuka daun kelor ini mengidap kelainan jantung bawaan. ASD sekundum atau Atrial Septal Defect, yaitu kelainan kongenital pada jantung, sekat antara kedua atrium tidak menutup sempurna.

Sejak itulah, Siti bersama suaminya Sujati, bolak balik membawa putri bungsunya ke dokter jantung.

Operasi di Jakarta

"Alhamdulilah, Syafira bisa menjalani operasi pada 27 Desember 2021. Dia juga tidak takut, dan tak pernah mengeluh," ujar Siti sambil tersenyum.

Ditangani oleh dr. Radityo Prakoso, operasi berjalan lancar. Setelah itu, Syafira kembali terbang ke Paser dan masih harus rutin kontrol di RS Pertamina, Balikpapan.

Siti sangat berterima kasih pada Yayasan Jantung Indonesia. Apalagi, saat ini, YJI telah menggandeng RS swasta lain selain RS Harapan kita, sehingga daftar tunggu tidak terlalu lama.

Kebahagiaan Siti semakin bertambah karena Syafira makin semangat sekolah dan ingin berolahraga panahan.

Sekarang, si kecil bermata indah ini semakin giat belajar di SD IT Paser. Syafira punya cita-cita jadi dokter dan chef terkenal. Tak heran jika ia lebih suka menonton video masak memasak di Youtube, ketimbang film kartun.

"Fira juga sudah bisa memecahkan telor sendiri lho... bikin pancake sederhana," jelas sang ibu 5 anak ini dengan bangga.
Oke, semoga cita-citamu tercapai ya Nak. Semangat Syafira!!!

Semarak 44 Tahun Klub Jantung Sehat

Memiliki Jantung sehat
Pintu gerbang kehidupanku
Kan kutekuni latihanku
Menjaganya dan merawat selalu

Lantunan Mars Jantung Sehat terdengar mengawali Webinar bertajuk "KJS Sebagai Pelopor Hidup Sehat", awal Maret 2022 lalu. Dalam webinar terkait HUT ke 44 Klub Jantung Sehat ini tampil sejumlah pembicara.

Sebagai pembuka ditayangkan video "Tribute to Bunda Suhardani Bustanil Arifin" yang belum lama berpulang serta pembacaan doa. Disambung sambutan Ketua Umum YJI, Esti Nurjadin, tentang pentingnya menjaga kesehatan jantung dengan Panca Usaha Sehat.

Prof.Dr. Dede Kusmana, pendiri KJS dan Pembina YJI juga menyampaikan sejarah berdirinya KJS 44 tahun silam. Ia berpesan, pentingnya merawat jantung dengan menjaga bobot tetap ideal, tak merokok, hindari stress, cek tekanan darah dan rutin olahraga.

Selanjutnya giliran Krisnina Akbar Tandjung, mantan Ketua Umum YJI menegaskan, "KJS harus diberdayakan! Jadi, KJS harus kreatif, bekerjasama, kolaborasi untuk jalankan beragam gerakan kesehatan. Misalnya, healing, piknik, liburan ke luar kota, ya sambil wisata raga, senam," paparnya dengan semangat.

Ketua YJI Jawa Tengah, Sri Lestari Mutamainah Soediro juga menyampaikan perlunya kreativitas untuk mengembangkan KJS hingga pelosok Nusantara.

Bersihkan Sepatu Sendiri Yuuk

Pemutih

Pemutih paling baik untuk membersihkan sepatu putih berbahan kain. Caranya, buat campuran pemutih dan air dengan perbandingan 1:5. Satu bagian pemutih, lima bagian air. Sikat sepatu dengan campuran pemutih tadi. Bersihkan sisa pemutih dengan handuk basah dan keringkan. Warna sepatu kembali putih seperti baru.

Pasta gigi

Pasta gigi juga bisa untuk mencuci sepatu putih dan aman digunakan untuk sepatu putih jenis sneakers, berbahan kain, atau jaring. Gunakan pasta gigi non-gel yang berwarna putih.

Lap sepatu dengan kain yang sudah dibasahi. Gosokkan pasta gigi ke sepatu, gunakan sikat gigi dan sikat hingga bersih. Biarkan selama 10 menit. Lap sepatu dengan kain basah dan biarkan kering.

Manfaat Turun Naik Tangga

Membiasakan diri naik-turun tangga ternyata banyak manfaatnya bagi kesehatan.
Naik-turun tangga bisa jadi pengganti olahraga.
Nah, apa saja yaa manfaat naik-turun tangga untuk kesehatan?

Kuatkan jantung dan paru-paru

Berbagai studi membuktikan bahwa kebiasaan naik-turun tangga bermanfaat untuk kesehatan jantung. Naik turun tangga termasuk dalam latihan kardio yang bisa meningkatkan fungsi jantung dan paru. Efeknya, aliran darah dan oksigen ke seluruh tubuh akan jadi lancar.

Jadi, bagi yang sering naik-turun tangga, akan terhindar dari risiko penyakit jantung dan hipertensi.

Kuatkan otot dan tulang

Saat naik-turun tangga, otot dan tulang tubuh ikut bergerak aktif, mulai dari otot kaki, paha, lengan, sampai punggung. Gerakan ini membuat otot dan tulang jadi lebih kuat dan sehat. Kepadatan tulang juga ikut meningkat. Ini bisa mencegah risiko osteoporosis.

Turunkan berat badan

Naik-turun tangga, juga bisa meningkatkan metabolisme dan pembakaran lemak. Dengan begitu, cadangan lemak tubuh akan berkurang. Nah..naik-turun tangga, bisa jadi salah satu olahraga yang baik untuk turunkan berat badan. Jadi, yuuuk mulai sekarang biasakan naik-turun tangga di kantor, di rumah.

Waspada OMICRON

Ketika Kemenkes mengumumkan kasus pertama Omicron di Indonesia [Kamis 16/12/2021], pasien Omicron ini tidak memiliki gejala apapun. Pasien tersebut, seorang pegawai pembersih Rumah Sakit Wisma Atlet berinisial N. Ada tiga orang yang diketahui positif Corona, dan salah satunya, pasien N terdeteksi positif varian Omicron.

"Dari tiga orang satu adalah Omicron, dua bukan," kata Menkes Budi Gunadi Sadikin dalam konferensi saat itu. Omicron adalah varian baru virus Corona yang terdeteksi pertama kali di Afrika Selatan pada 24 November lalu. "Omicron gampang sembuhnya kok..." begitu anggapan banyak orang terhadap virus Omicron.

Begitu hadirnya Omicron di Indonesia, banyak masyarakat yang meremehkan, karena gejalanya dianggap ringan dan gampang sembuh.

Eits tunggu dulu.... Ternyata, varian virus Covid-19 ini bisa memicu gejala berat pada kelompok lanjut usia dan penderita penyakit penyerta atau komorbid.

Spesialis Paru, dr. Erlina Burhan, mengimbau masyarakat agar tidak meremehkan Omicron. Meski gejalanya lebih ringan dibanding varian Delta, Omicron bisa menyebabkan gejala berat pada kelompok anak-anak dan orang yang belum divaksinasi.

"Omicron ini sangat mudah menular. Lansia dan penderita penyakit penyerta sebaiknya tidak bepergian," ungkap dokter dari RS Persahabatan ini dalam webinar di Jakarta.

Masyarakat juga diimbau untuk tidak lengah. Selain mengenakan masker, hindari juga makan bersama secara berdekatan, karena kemungkinan penularan sangat tinggi saat membuka masker.

Tetap Waspada

Hal senada juga dikemukakan Ketua Satgas Covid-19 Ikatan Dokter Indonesia, Prof.Zubairi Djoerban.

"Omicron tetap harus diwaspdai dan berbahaya walaupun dampaknya tidak seberat Delta," ungkapnya.

Untuk menekan angka kenaikan kasus, masyarakat harus lagi-lagi meningkatkan protokol kesehatan. Kenakan masker, pola makan bergizi, olahraga dan cukup istirahat. Kalau tidak perlu sekali, lebih aman diam di rumah saja...

Puding Chia Seed dengan Buah

Butuh referensi menu camilan yang segar saat Berbuka Puasa? Terkait Hari Gizi Nasional [28 Pebruari] kita kurangi makan gorengan yaaa, ganti dengan menu lebih sehat, chia seed pudding dengan topping aneka buah. Rasanya segar, cocok untuk buka puasa.

Bahan

- 3 sdm chia seed
- 100 ml susu lowfat sesuai selera [bisa susu almond atau susu kedelai]
- 1 sdm madu
- 5 buah strawberry, potong sesuai selera
- 1/4 buah mangga, potong sesuai selera

Cara membuat:

Siapkan dulu puding chia seed-nya : masukkan chia sheed, susu, dan madu ke dalam gelas atau mangkuk, aduk hingga rata. Diamkan di dalam kulkas selama 7-12 jam. Setelah didiamkan, chia seed akan mengembang seperti puding.

Siapkan mangkuk atau gelas saji. Tuang chia seed, lalu tambahkan mangga dan strawberry. Disantap selagi dingin, jauh lebih enak.

Selamat menikmati...

Donasi dari *Aisya Is Dancing* untuk YJI!

Aisyah Fatinah dari AISYAISDANCING, bersamaan dengan dancing piece menggalang dana untuk Yayasan Jantung Indonesia. Penggalangan dana ini didapat dari hasil penjualan Pepsodent di Tip-Top Supermarket, selama sebulan [24 Desember 2021 – 24 Januari 2022].

Jadi, bagi consumer yang beli Pepsodent edisi khusus berpita merah dengan tulisan 'Don't Give Up!', berarti mendonasikan dananya untuk membantu anak-anak bermasalah dengan jantung.

Kenapa YJI? "Karena melihat banyak program dan treatment yang dilakukan Yayasan Jantung Indonesia. Meski YJI sudah besar, tapi saya tetap ingin berkontribusi," begitu jelas Aisya Fatinah, penggagas Aisyah is Dancing ini.

Tag 'Don't Give Up' bertujuan untuk mengedukasi dan menyemangati orang-orang untuk berdonasi. Donasi ini diterima secara langsung oleh YJI yang diwakili dari Ketua Bindang Dana YJI, Sita Satar, di kantor pusat YJI Jakarta.

Daftar Pasien Tunggu Uluran Bantuan Yayasan Jantung Indonesia - Tahun 2022

NO	NAMA	Umur	Daerah Asal
1	DWI RANI INKASARI	24 tahun	Malang
2	VERNA DIARAWATI	18 bulan	Malang
3	PRASETYO D. HARTANTO	11 tahun	Malang
4	M.ISTIQFAL JULIAN	9 tahun	Malang
5	ANI WIDAYATI	43 tahun	Malang
6	FAZINDA	3 tahun	Kalimantan Barat
7	AMIRA TRIHAPSARI	12 tahun	Jawa Timur
8	ALIENA ANGGRAINI	17 tahun	Malang
9	ARDIANSYAH	22 tahun	Kalimantan Selatan
10	M. MAULANA MALIK		Malang

GEN

OMRON

All New Tubeless with Wireless Connectivity

HEM-7600T

No. Reg. Kemenkes RI: AKL 20501719569

GET 360° SMART

THE NEXT GENERATION OF HEART HEALTH CARE

Introducing Omron Smart Elite+ HEM-7600T Blood Pressure Monitor with Intellisense Technology and Intelli Wrap Cuff

With the latest tubeless technology, 360° Accuracy and simple to use one-touch measurement, Omron Smart Elite+ HEM-7600T makes it easy to get an accurate and consistent picture of your heart's health, wherever you are.

Ergonomically designed perfectly with storage capacity and smartphone connectivity, Smart Elite+ HEM-7600T fits precisely into your life. Empower your health with accuracy when you trust your heart health with Omron.

Find out more

- www.omronhealthcare.co.id
- Omronhealthcareind
- Omron Healthcare Indonesia
- Omron Healthcare Indonesia

All Round Accuracy

Smartphone connectivity

Ultra portable, easy to use

Intellisense Technology
Fast, accurate & comfortable measurement that adapts to you.

Intelli Wrap Cuff
Snaps onto your arm easily, allowing accurate readings 360 degrees all around.

Detects Irregular heartbeat

Detects Body movement

connect OMRON

Bluetooth®

Imported & Distributed By:
PT. OMRON Healthcare Indonesia
Menara Bidakara 1, Lt. 22
Jl. Gatot Subroto Kav. 71-73, Pancoran
Jakarta Selatan 12870

THE OMRON PROMISE: • ACCURACY • QUALITY • EASE OF USE

#1 Global Bestselling BPM Brand

IF IT MATTERS TO YOU, IT MATTERS TO US.