

SEBAIKNYA
ANDA TAHUHapus Make-up
dengan Lidah Buaya

SEJAK ribuan tahun silam, lidah buaya telah digunakan untuk berbagai macam keperluan sehari-hari, baik untuk merawat diri hingga mengobati penyakit.

Perlu diketahui bahwa lidah buaya merupakan satu dari 10 jenis tanaman terlaris di dunia yang sering dikembangkan untuk obat dan bahan baku industri. Hal ini karena tumbuhan tersebut kaya akan berbagai kandungan bermanfaat, seperti enzim, asam amino, mineral, vitamin, polisakarida, dan lainnya. "Lidah buaya tumbuh di area yang udaranya kering dan tropis, seperti di Indonesia.

Khasiat lidah buaya sudah terbukti sejak ribuan tahun lalu, sehingga dipercaya sebagai bahan dalam industri kosmetik, farmasi, dan makanan," ujar dr. Sara Elise Wijono seperti dilansir dari laman *KlikDokter*, Jumat (22/2).

Selain hal-hal yang telah diketahui secara umum, lidah buaya juga memiliki manfaat tersendiri. Apa sajakah manfaat itu? Pertama, lidah buaya bisa mengobati gigitan serangga. Oleskan gel atau air lidah buaya pada area tubuh yang tergigit. Khasiat anti-radang dari tanaman ini bisa menghilangkan rasa gatal, mencegah Anda menggaruk, dan mengurangi pembengkakan. Jika Anda mendapat gigitan serangga beracun, lidah buaya diklaim dapat mengurangi serta memperlambat efek dari racun tersebut. Namun demikian, Anda tidak dianjurkan untuk menjadikan lidah buaya sebagai cara utama untuk mengatasi gigitan serangga beracun.

Kedua, menghapus *make-up* secara alami. Jika Anda mencari penghapus *make-up* alami yang murah dan tidak mengiritasi kulit, cobalah resep air perasan lidah buaya dan minyak zaitun. Kombinasi keduanya memungkinkan Anda menghapus *make-up* dengan lembut sambil melembapkan dan mere-majakan kulit. Faktanya, lidah buaya memiliki sifat antibakteri yang dapat mencegah bakteri menginfeksi pori-pori kulit. Tanaman serbabisa ini juga membantu membuang kotoran dan kelebihan minyak dari kulit.

Ketiga, mempercepat penyembuhan luka. Caranya, oleskan gel lidah buaya pada luka supaya kemerahan dan bengkak bisa segera mereda. Setelah luka membaik, terus oleskan demi menjaga kulit tetap lembap dan proses penyembuhan berlangsung lebih cepat. "Berdasarkan penelitian, lidah buaya terbukti efektif mengobati luka bakar derajat satu dan dua. Penggunaan lidah buaya ditemukan dapat mempercepat waktu penyembuhan luka bakar hingga sembilan hari jika dibandingkan dengan pengobatan konvensional," kata dr. Sara. (opi)

Hindari Jeruk Bali saat
Konsumsi Obat Antikolesterol

PERNAHKAH terpikir bahwa apa yang dimakan dan minum dapat memengaruhi kerja maupun efektivitas obat yang dikonsumsi? Sesungguhnya, obat dan makanan memang bisa saling berinteraksi. Hal tersebut sering berujung pada kerugian, karena bisa menurunkan efektivitas obat maupun meningkatkan kemungkinan terjadinya efek samping yang tidak diinginkan. Dilansir dari laman *KlikDokter*, Jumat (23/2), di antara berbagai macam makanan dan minuman, beberapa di antaranya adalah makanan yang paling sering ditemukan berinteraksi dengan obat-obatan tertentu.

Pertama, pisang. Hindari pisang saat Anda mengonsumsi obat golongan ACE inhibitor, seperti captopril, enalapril, lisinopril dan ramipril.

Obat tersebut biasa diresepkan untuk menurunkan tekanan darah atau mengobati gagal jantung. Cara kerja obat adalah dengan melemaskan otot dinding pembuluh darah agar aliran darah lebih baik, juga agar jantung dapat memompa lebih optimal. Namun, obat tersebut menghambat pengeluaran mineral kalium yang ada di dalam darah melalui urine.

Pisang adalah buah tinggi kalium, sehingga bila dikonsumsi dalam jumlah banyak bersamaan dengan obat golongan ACE inhibitor dapat semakin meningkatkan kadar kalium di dalam darah. Faktanya, kadar kalium yang terlalu tinggi di dalam darah dapat memicu detak jantung yang tidak teratur dan jantung berdebar.

Kedua, jeruk bali. Hindari makan jeruk bali bila Anda mengonsumsi obat antikolesterol golongan statin, seperti atorvastatin dan lovastatin. Zat pada buah tersebut dapat mengganggu enzim yang mengurai obat di dalam saluran cerna, sehingga obat bertahan lebih lama di dalam darah. Selanjutnya, hal itu akan meningkatkan risiko efek samping obat.

Ketiga, sayuran berdaun hijau. Bayam, brokoli, kale, dan jenis sayuran berdaun hijau lainnya dapat membuat kerja obat anti-pembekuan darah seperti warfarin menjadi kurang efektif. Ini karena keduanya memberikan efek berlawanan.

Sayuran berdaun hijau kaya akan vitamin K yang penting untuk pembekuan darah. Sebaliknya, warfarin bekerja menghambat pembekuan darah. Obat tersebut biasa dikonsumsi rutin oleh mereka yang memiliki gangguan irama jantung, menggunakan katup jantung buatan, dan yang punya riwayat serangan jantung. (opi)

Mengenal ALS (2)

Terapi Berguna Untuk Membantu Pasien ALS

Amyotrophic Lateral Sclerosis (ALS) merupakan penyakit yang menyerang saraf bertujuan (saraf yang berfungsi menggerakkan anggota tubuh, Red). Sampai saat ini, belum ditemukan obat untuk menyembuhkan ALS. Namun, terapi sangat membantu pasien dalam mengontrol gejala.

Ismail Choiriyah
Wartawan Radar Surabaya

DOKTER spesialis saraf Rumah Sakit (RS) Adi Husada Undaan Wetan Surabaya dr. Frederik H. Moniaga, Sp.S menjelaskan, terapi sangat membantu pasien untuk mengontrol gejala ALS. Meski tidak menyembuhkan, terapi dapat membantu agar penyakit tidak semakin parah. Terapi juga bermanfaat untuk mencegah komplikasi dan memperbaiki kualitas hidup pasien. "Pasien ALS yang tidak diterapi dan diterapi, pasti beda. Contohnya pasien ALS yang hanya berbaring di tempat tidur, tidak diobati, pasti luka, kaku, dan gak bisa apa-apa. Sebaliknya, pasien yang melakukan terapi, maka orang tersebut untuk hidup masih panjang. Karena otaknya masih baik," ungkap dr. Frederik.

Diungkapkannya, terapi untuk penderita ALS ini harus multidisiplin dalam tim. Melibatkan banyak pihak. Seperti fisioterapi, farmasi, terapi wicara, ahli gizi, psikolog dan terapi pernapasan serta perawatan maupun keluarga.

Mengapa banyak yang harus dilibatkan? Karena kembali lagi, penyakit ini menyerang saraf bertujuan. Atau saraf yang menggerakkan fungsi tubuh. Termasuk otot pernapasan dan gerakan tangan, serta kaki dan mulut. Sehingga selain terapi untuk berjalan, juga dibutuhkan terapi untuk bernapas. "Tim itu



dr. Frederik H. Moniaga, Sp.S
Dokter Spesialis Syaraf RS Adi Husada
Undaan Wetan Surabaya

bisa bekerja masing-masing, mendesain program agar pasien dapat tetap melakukan gerakan dan kenyamanan, serta melakukan sesuatu semandiri mungkin," paparnya.

Pun juga kebutuhan adanya ahli gizi. Pasien ALS dapat mengalami kelemahan ketika mereka kehilangan berat badan, sehingga dibutuhkan ahli gizi untuk mengukur jenis makana sehari-hari yang

bisa dikonsumsi pasien. Apalagi, kondisi pasien sering mengalami kesulitan untuk menelan. Sehingga tidak sampai kekurangan gizi.

Terapi fisik dapat dilakukan dengan melakukan gerakan aerobik yang minim risiko. Seperti berenang, bersepeda santai atau berjalan. Terapi ini dapat membantu meningkatkan kesehatan jantung dan membantu pasien dari gejala fasygue dan depresi. Steching juga bermanfaat untuk meluruskan otot, sehingga otot tidak menggecil.

Terapi berbicara dapat dilakukan jika pasien ALS mengalami kesulitan berbicara. Terapi ini dapat membantu pasien mempertahankan kemampuan berkomunikasi.

Terapis juga bisa memasang alat bantu pernapasan kepada pasien jika diperlukan. Diantaranya saat pasien mengalami kesulitan

napas saat berbaring atau memiliki napas pendek. "Alat bantu nafas ini lebih dibutuhkan ketika malam hari, ketika otot tidak bisa mempertahankan level oksigen dan karbondioksida normal," ungkap dr. Frederik.

Sampai saat ini, obat-obatan seperti rirusol yang berfungsi mengurangi kerusakan pada motor neuron. Pada percobaan klinis, pemberian obat ini mampu memperpanjang harapan hidup pasien ALS. Ada juga redicava yang dapat memperlambat penurunan fungsi otot.

"Dokter kadang-kadang meresepkan obat untuk mengurangi gejala ALS. Seperti kalau otot yang kaku diberi muscle relaxan, air liur yang berlebihan diberi obat, atau kalau depresi yang memberi antidepressan. Jadi sifatnya supportive aja," jelasnya. Meski tak bisa disembuhkan, terapi dan obat sangat dibutuhkan untuk memperpanjang harapan hidup pasien. (*/opi/habis)

TERAPI:
Dukungan keluarga sangat dibutuhkan oleh pasien ALS. Karena merawat pasien ini, butuh kerjasama dan kesabaran tingkat tinggi.



HORIZON

Legacy Kepemimpinan dan Energi Baru Jatim

PROVINSI Jatim seringkali menjadi rujukan nasional, terutama dalam sektor pemerintahan, ekonomi, dan sosial. Pembangunan ekonomi di Jatim selama sepuluh tahun terakhir menunjukkan perubahan fundamental. Kontribusi Soekarno sebagai gubernur Jatim selama dua periode, sudah banyak diakui oleh berbagai pihak. Dalam sektor pemerintahan, Jatim dikenal melahirkan banyak kebijakan strategis guna menunjang kepentingan nasional. Belum lagi, konteks sosial, Jatim selalu terdepan.

Sebagai pemimpin, gubernur tentu akan dikenang atas track record dan peninggalannya terkait daerah yang dipimpin. Taruhlah, DKI Jakarta tidak lepas dari sosok Ali Sadikin yang mengubah wajah Jakarta dengan berbagai strategi dan improvisasi. Di Jatim, Soekarno yang akrab disapa Pakde Karwo lebih mengutamakan untuk mengorganisasikan masyarakat Jatim yang sangat plural. Fenomena ini, terbukti sangat menunjang pemerataan dan percepatan pembangunan di daerah.

Pelantikan pejabat dalam birokrasi adalah sebuah ritual biasa. Namun, bagi gubernur dan wakil gubernur Jatim menjadi luar biasa karena drama panjang Khofifah Indar Parawansa untuk menjadi gubernur setelah melewati tiga pilgub. Kekalahan dua kali di pemilihan gubernur Jatim dan pengunduran diri Khofifah dari menteri sosial untuk mencalonkan diri menjadi gubernur Jatim, seakan membuat publik terhenyak. Drama ini diakhiri dengan terpilihnya Khofifah pada pilgub Jatim tahun lalu.

LEGACY KEPEMIMPINAN

Konsep kepemimpinan sebenarnya lebih bagaimana pemimpin benar-benar menjadi pemimpin dan bukan hanya pimpinan. Salah satu indikator keberhasilan pemimpin, selalu dikenang dan tercatat dalam tinta emas sejarah ketika kebijakannya mampu dirasakan semua pihak. Legacy menjadi tolok ukur karena nilai utama kepemimpinan adalah

kontribusi yang diberikan dan bukan hanya sebagai penguasa. Pemimpin yang baik, selalu meninggal-

Oleh

PRILANI*

ka maka ketika tidak ada prestasi monumental, pemimpin harus siap untuk dicemooh. Prestasi



kan memori kepada publik dan ia akan terus hidup atau abadi dihati masyarakat.

Legacy dalam konteks gubernur Jatim tentu nampak pada gubernur sebelumnya. Jatim di era Gubernur Basofi Sudirman, juga mengenal Gerakan Kembali ke Desa dan Imam Utomo dengan proyek prestisius Jembutan Suramadu. Peran gubernur ini selalu nampak karena hasil yang telah diraihinya dan diakui oleh berbagai pihak. Namun, tidak semua hasil akan memuaskan semua pihak karena banyak usaha yang dilakukan oleh pemimpin tidak menghasilkan perubahan. Bahkan di beberapa kasus penilaian subjektif sangat mempengaruhi opini publik.

Jika ukuran keberhasilan pemimpin hanya berkuat pada ang-

ka maka ketika tidak ada prestasi monumental, pemimpin harus siap untuk dicemooh. Prestasi

ka maka ketika tidak ada prestasi monumental, pemimpin harus siap untuk dicemooh. Prestasi

ka maka ketika tidak ada prestasi monumental, pemimpin harus siap untuk dicemooh. Prestasi

TANTANGAN JATIM

Persoalan suatu daerah tidak bisa dilihat dari prespektif minimalis. Jatim sebagai provinsi dengan jumlah penduduk mencapai 40 juta jiwa, tentu menyisakan banyak persoalan. Hal yang mencolok adalah faktor kemiskinan. Merujuk data BPS, angka

kemiskinan di Jatim pada Maret 2018 mencapai 4.332.590 jiwa atau 10,98 persen. Tentu persoalan kemiskinan tidak bisa dilihat dari kaca mata tingkat kehidupan dan pemerataan ekonomi, namun lebih dilihat dari bagaimana masyarakat belum mampu hidup layak sebagai bagian dari warga negara. Di sinilah pekerjaan rumah (PR) bagi gubernur baru untuk melakukan gerakan memeringi kemiskinan di wilayah Jatim.

Pemerataan pembangunan Jatim sebenarnya sudah dimulai ketika rintisan Jalur Lintas Selatan (JLS) untuk meminimalisir ketimpangan Jatim wilayah utara dan selatan. Problem infrastruktur ini tentu menjadi momok menakutkan ketika tidak dilakukan langkah konkret. Hal terkecil misalnya ketika jalan provinsi yang ada di suatu daerah mengalami kerusakan, selalu lambat dalam penanganan. Namun, kita harus berbangga pada daerah-daerah yang mulai menggeliat seperti Banyuwangi, Pasuruan, Kediri, dan Madiun.

Kondisi ketenagakerjaan di Jatim lebih baik pada tahun 2018. Indikator utama dalam melihat penekanan pengangguran dengan menggunakan Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT). Data menunjukkan turun 0,15 dari tahun 2017. Mungkin hal ini dapat dinilai rendah sehingga peran gubernur dan wakil gubernur terpilih dapat menjadi energi baru bagi Jatim untuk menanggulangi tingkat pengangguran dengan pemberian lapangan kerja. Sosok Khofifah yang humanis tentu diharapkan dapat mengurai dan mencari solusi atas masalah-masalah kemiskinan, infrastruktur, dan ketenagakerjaan ini. Kompetensi Emil Elestianto Dardak sebagai wakil gubernur tentu akan diuji meski sudah bekerja untuk wilayah selatan Jatim. Semangat berkarya. Semoga suatu saat akan ada legacy luar biasa dari pemimpin baru ini. (*)

*Penulis adalah dosen Komunikasi IAIN Kediri