

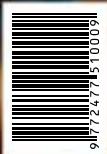
Care for Life

HIDUP ADA
BATASNYA

STOP STIGMA NEGATIF
PADA GANGGUAN JIWA

SUDAHKAN MAKAN
SAYUR DAN BUAH ?

Hidup Ada
BATASNYA





Dr. Eko Agus Subagio dr. Sp.BS(K)
Ketua BSMI Jawa Timur

Majalah Care For Life diterbitkan oleh Bulan Sabit Merah Indonesia (BSMI) Jawa Timur

Penanggung Jawab

Dr . Eko Agus Subagio, dr, Sp.BS

Pimpinan Redaksi

M Lutvi Irvan Ansori, S.KM

Reporter

Nuzulul Zulkarnain Haq S.Kep.Ns.

Kuncoro Adi ST

Agus Khoirul Anam S.Kep Ns

Mustamin

Arfandi S.Kep Ns

Iklan dan Keuangan

Winardi

Prinsip Dasar BSMI

- Keikhlasan

- Amanah

- Profesionalitas

- Kemanusiaan

- Kesamaan

- Kenetralan

- Kemandirian

- Kesatuan

- Kesemestaan

Alamat Redaksi

Kantor BSMI Jawa Timur

Jl. Mojo III No. 33 Surabaya

Telp : 031-5952248

Humas : 0856-3232-503

Email : Bsmijatim@gmail.com

Website: www.bsmijatim.org

www.twitter.com/bsmijatim

Nomor Rekening:

Bank Syariah Mandiri

7063416872 an BSMI Jawa Timur

Bank Jatim 0322766904

an Bulan Sabit Merah Indonesia



Hidup Ada Batasnya

Kehidupan yang kita jalani pasti ada batasnya. Umur kita ada batasnya. Jabatan kita ada batasnya. Risiko kita ada batasnya. Waktu kita ada batasnya. Semua di dunia tidak abadi, ada waktunya dan batasnya. Sehingga jangan sampai terlena akan kehidupan dunia yang ada batasnya ini.

Dari Zaid bin Tsabit radhiyallahu ‘anhу, ia mendengar Rasūlullāh SAW bersabda: “Barangsiapa yang (menjadikan) dunia tujuan utamanya, maka Allah akan mencerai-beraikan urusannya dan menjadikan kemiskinan/tidak pernah merasa cukup (selalu ada) di kedua pelupuk matanya, padahal dia tidak akan mendapatkan dari dunia ini melebih dari apa yg Allah tetapkan baginya. Dan Barangsiapa yang (menjadikan) akhirat niat (tujuan utamanya) maka Allah akan mengumpulkan urusannya, menjadikan kekayaan/selalu merasa cukup (ada) dalam hatinya, dan dunia akan mendatanginya dalam keadaan rendah (tidak bernilai dihadapannya).”HR. Ibnu Majah

Kehidupan di dunia dengan kehidupan akhirat tidak sebanding. Kalau saat ini kita masih hidup di dunia maka tujuan hidup janganlah untuk dunia, tetapi tujuan hidup untuk akhirat. Karena kehidupan di dunia ada batasnya sedangkan kehidupan akhirat tidak ada batasnya. Kehidupan yang terbatas di dunia jadikan ladang pahala untuk menggapai hidup di akhirat. Karena nanti di akhirat pilihannya hanya dua yaitu surga atau neraka, kalau hidup di dunia ini digunakan untuk mencari pahala maka surga nanti tempatnya.

HIDUP ADA Batasnya

Dr. Azhar Anwar MMRS, MM
Ketua Bidang Pembinaan SDM BSMI
Jawa Timur Ketua BSMI Kota Blitar

A
lhamdulillah segala nikmat yang Allah berikan kepada kita. Semoga kita pandai untuk mensyukurnya.

Pembaca BSMI yang Allah Rahmati, Kehidupan manusia merupakan perjalanan panjang, melelahkan, penuh liku-liku, dan melalui tahapan demi tahapan. Berawal dari alam arwah, alam rahim, alam dunia, alam barzakh, sampai pada alam akhirat yang berujung pada tempat persinggahan terakhir bagi manusia, surga atau neraka. Al-Qur'an dan Sunnah telah menceritakan setiap fase dari perjalanan panjang manusia itu Segala sesuatu dalam hidup ini punya batas.

Bahkan hidup itu sendiri ada batasnya. "Semua yang ada di atas bumi itu berakhir". Bahwa semua yang namanya makhluk itu pasti berakhir. Dan itulah batas hidup manusia juga. Batas-batas yang ada dalam hidup manusia itulah yang akan menjadi acuan-acuan tentang apa, bagaimana, kapan dan dimana manusia berbuat. Batas-batas itu pula yang akan menentukan seseorang dalam mengambil tanggung jawab hidupnya.

Al-Qur'an diturunkan Allah SWT. kepada Nabi Muhammad SAW. berfungsi untuk memberikan pedoman bagi umat manusia tentang perjalanan (rihlah) tersebut. Suatu rihlah panjang yang akan dilalui oleh setiap manusia, tanpa kecuali. Manusia yang diciptakan Allah SWT. dari tidak ada menjadi ada akan terus mengalami proses panjang sesuai rencana yang telah ditetapkan Allah SWT.

Manusia akan terikat sekaligus terukur akan siapa dirinya dengan batas-batas ini. Menjaga batas-batas itu adalah bentuk tanggung jawab dan keadilan. Melampaui batas-batas itu adalah bentuk tidak tanggung jawab dan kezhaliman.

Melampaui batas-batas itulah yang dikenal dalam bahasa Alqur'an dengan "thogut" (transgresi). Prilaku thoghut atau melampaui batas-batas (huduud) itulah yang menjadi penyebab segala kerusakan (fasad) dalam hidup.

Sebagai satu contoh dari keterbatasan yang dijadikan oleh Allah SWT sebagai sebab dari gerak kehidupan manusia adalah keterbatasan pada tubuh mereka, di mana kita mengetahui bahwa tubuh manusia tentu memiliki batas tenaga, yang mana ia akan menjadi lemah jika harus berkegiatan dalam beberapa waktu yang cukup lama tanpa nutrisi yang cukup sebagai penopang tenaganya. Dan karena sebab itulah, pada akhirnya pun manusia akan terpaksa bergerak untuk mencari makanan dan minuman guna menunjang tenaga pada tubuhnya itu, yang mana dari gerakan mencari itulah mereka akan secara alami menempuh sebuah kegiatan, usaha, atau pekerjaan yang dapat menghasilkan apa yang dibutuhkannya tersebut. Dan di sini kita telah

mendapat bukti bahwa ternyata keterbatasan tenaga pada tubuhlah yang merupakan salah satu penyebab gerak kehidupan manusia.

Al-Qur'an Surat Ar-Rum: 41, Telah tampak kerusakan di darat dan di laut disebabkan karena perbuatan tangan manusia; Allah menghendaki agar mereka merasakan sebagian dari (akibat) perbuatan mereka, agar mereka kembali (ke jalan yang benar).

Tangan yang dimaksud di ayat tersebut adalah kemampuan manusia. Dapat juga diartikan sebagai otoritas. Manusia akan kehilangan kontrol terhadap kekuatan dan otoritasnya di saat hawa nafsunya yang menjadi komando hidupnya. Akibatnya batas-batas hidup tidak lagi menjadi pertimbangan.

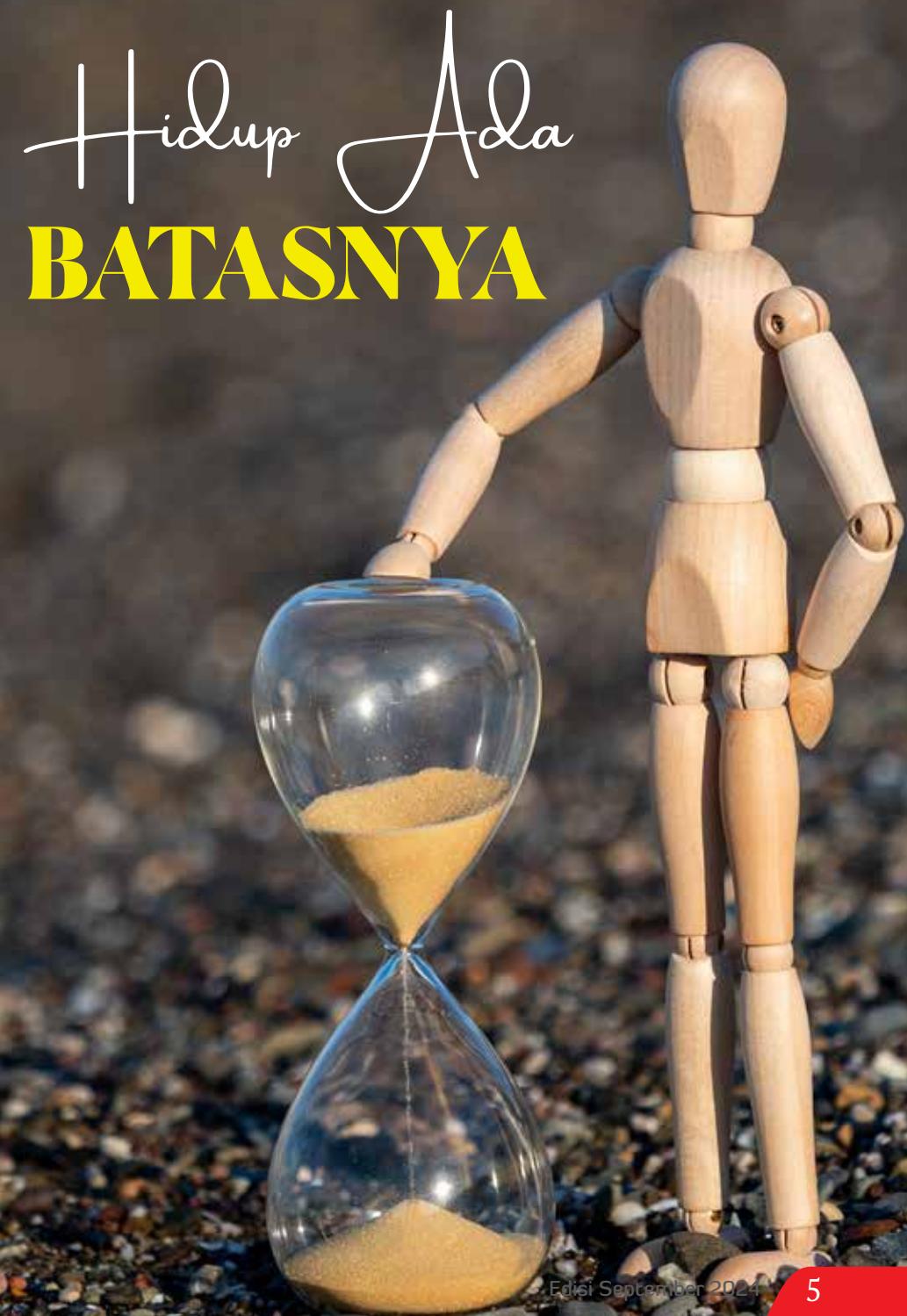
Manusia sangat bangga dengan materi sehingga tidak segan berbuat zalim. Sekali kali tidak boleh demikian! Sungguh, manusia itu benar-benar melampaui batas apabila melihat dirinya serba cukup dengan harta, jabatan, pengikut, dan semisalnya. Apa yang dimiliki membuatnya mudah mengingkari nikmat Allah dan lupa bahwa semua adalah anugerah-Nya.

Di saat situasi memaksanya, mau atau tidak, mencari pegangan yang tiada lemah dan tiada batas (al-urwatal al-Wutsqo). Dan seringkali kesadaran akan pegangan yang tiada lemah dan tiada batas ini hanya terjadi ketika manusia mengalami masa-masa yang menghimpit tadi. Seolah semua telah tertutup, selesai dan berakhir.

Di saat-saat seperti itulah manusia disadarkan akan Dia Yang Maha Kuat dan tiada batas. Dia Yang Mencipta, memiliki, menguasai dan mengatur segala hal yang eksis (maujud) di semua alam. Baik alam lahir maupun alam batin.

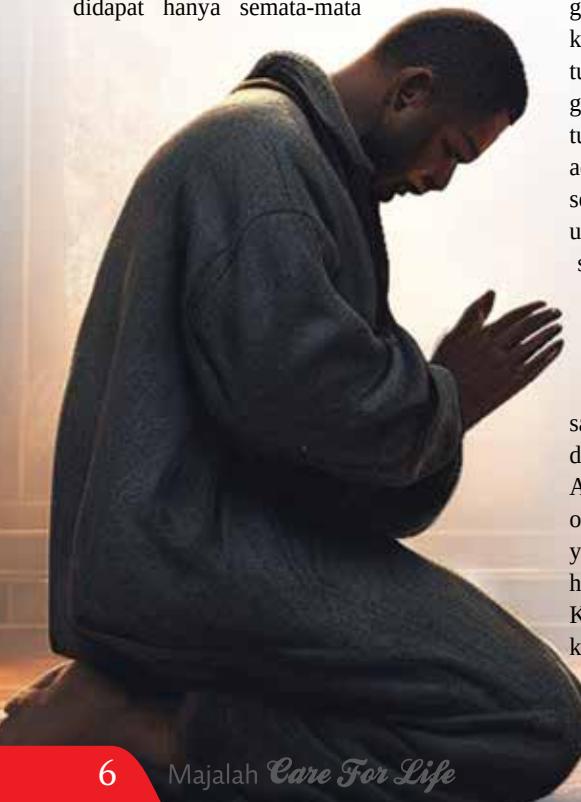
Kesadaran akan Dia yang Maha kuat dan tiada batas itu menjadikan manusia tersadarkan akan keterbatasannya dan tertuntut untuk bergantung dan memohon kepadaNya. Esensi dari keimanan sebenarnya ada pada hal ini. Berserah diri secara penuh, bergantung kepadaNya (bertawakkal) dan sekaligus menyampaikan harapan (doa) hanya kepadaNya.

Wallaahu a'lam.



Perjalanan hidup manusia dimulai dari alam kandungan yaitu saat sel telur dan sel sperma di pertemukan. Banyak keajaiban yang Allah anugerahkan kepada kita. Melihat proses kehidupan kita saja tak mampu kita untuk menghitung anugerahnya Allah kepada kita , apalagi Ketika kita memandang alam semesta beserta isinya. Anugerah mata yang berkedip setiap saat tanpa kita perintah , detak jantung yang tak pernah berhenti memompa darah, nikmat lidah yang bisa merasakan masakan enak dan masih banyak lagi yang lainnya.Maka alangkah murkanya Allah jika kita tidak mampu mensyukuri nikmat kehidupan ini.Allah berfirman dalam surat Ibrahim ayat : 7 yang artinya “ Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti kami akan menambahkan (nikmat) kepadamu. Tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras”

Betapa banyak orang terlena dengan nikmat yang Allah berikan sehingga menjadi kufur. Mengganggap apa yang didapat hanya semata-mata



karena usahanya, berkat kecerdasannya dan menganggap dunia bisa dalam genggamannya. Kisah Qorun cukup menjadi ibrah buat kita bahwa hidup ini bukan sekedar harta dunia saja. Bawa kita haruslah menyadari, setiap kita akan pulang Kembali kepada Allah melewati pintu kematian.Disaat kita sampai pada kematian, maka tidak ada harta dunia yang kita bawa, semua amal kita terputus kecuali 3 yaitu amal jariyah, ilmu yang bermanfaat dan doa anak yang sholeh. Salah satu rahasia Allah untuk manusia adalah tentang kematian. Kita tidak pernah tahu kapan kemaian menjemput kita. Upaya yang terbaik adalah dengan mempersiapkan bekal yaitu amal sholeh dan keimanan.

Kita hidup diakhir zaman, dimana godaan dunia semakin menggilir. Saat ini mungkin kita tidak mengalami perang dengan persenjataan tapi kita menghadapi perang pemikiran. Kita menghadapi gaya hidup hedonisme serta lunturnya kepedulian pada sekitar.Hidup itu ya sekarang, hidup itu bersenang-senang, hidup itu di nikmati.Disinilah nilai-nilai agama mulai gerus , bahkan imbasnya bisa juga ke anak-anak keluarga muslim. Maka tugas kita sebagai orang tua Kembali menjadi benteng yang menjaga generasi masa depan. Menyadarkan bahwa tujuan hidu kita bukan duania semata. Dunia ini ada batasnya, Dunia ini hanya tempat singgah sementara. Kita mempunyai tujuan mulia yaitu untuk meraih ridha Allah , agar Allah saying kita sehingga memasukkan kita kedalam golongan orang-orang yang masuk surga.aamin

Sabagai makhluk kita mempunyai keterbatasan. Sabagai makhluk kita mempunyai banyak kekurangan. Jika kita saat ini diberikan kelebihan harta, kecerdasan dan kesuksesan semata-mata itu adalah karunia Allah utuk menguji kita. Apakah kita termasuk orang yang bersyukur atau kita termasuk orang yang kufur nikmat. Semua yang fana ini akan hancur dan Allah lah yang kekal selamanya. Kepada Allah kita memohon perlindungan dan kepada Allah kita memohon pertolongan.

STOP STIGMA NEGATIF PADA GANGGUAN JIWA

Gangguan jiwa adalah suatu penyakit yang ditandai dengan penurunan atau ketidak mampuan berkomunikasi, gangguan realita (halusinasi dan waham), afek yang tidak wajar atau tumpul, gangguan kognitif(tidak mampu berfikir abstrak) dan mengalami kesukaran aktifitas sehari-hari (Kelialat, 2020). Stigma diartikan sebagai keyakinan atau kepercayaan yang salah yang lebih sering merupakan kabar angin yang dihembuskan berdasarkan reaksi emosi untuk mengucilkhan dan menghukum mereka yang sebenarnya memerlukan pertolongan. Stigma dapat dialami oleh siapa saja, salah satunya oleh keluarga. (Videbeck, 2021). Keluarga merupakan sistem pendukung utama yang tidak dapat dipisahkan dalam perawatan pada pasien skizofrenia mengingat pasien gangguan jiwa



Yufi Aris Lestari
BSMI Kabupaten Mojokerto

mengalami penurunan fungsi kognitif (Felicia, 2022). Oleh karena itu, klien dengan gangguan jiwa membutuhkan keluarga untuk keberhasilan pengobatan dan mencegah terjadinya kekambuhan.

Penderita gangguan jiwa seringkali mendapat stigma dari lingkungan sekitarnya. Stigma tersebut melekat pada penderita sendiri maupun keluarganya. Hal ini karena menderita gangguan jiwa sendiri sudah dinamakan secara berbeda dari penderita penyakit fisik lainnya. Beberapa orang percaya bahwa gangguan jiwa merupakan hasil dari pilihan-pilihan yang buruk. Penelitian Wardhani, dkk (2022), disebutkan bahwa gangguan jiwa terjadi akibat sebab supranatural dan ada pula yang mempercayai akibat keturunan dari orang tua atau kerabat terdekatnya. Selain itu, orang dengan gangguan jiwa dipercaya sebagai orang yang berbahaya dan tidak bisa diprediksi, kurang kompeten, tidak dapat bekerja, harus dirawat di RSJ, dan tidak akan pernah sembuh. Stigma terhadap penderita gangguan jiwa



Menurut hasil penelitian multinasional *World Health Organization* (WHO) Tahun 2022 memperkirakan bahwa sekitar 450 juta orang di seluruh dunia mengidap gangguan jiwa, sedangkan menurut data *American Psychiatric Association* (APA) menyebutkan 1% populasi penduduk dunia menderita gangguan jiwa. Diperkirakan 75% penderita gangguan jiwa mulai mengidapnya pada usia 16-25 tahun. Usia remaja dan dewasa muda memang beresiko tinggi karena pada tahap usia perkembangan ini banyak sekali stresor kehidupan. Sekitar 1% dari populasi orang dewasa di Amerika Serikat menderita gangguan jiwa, dengan jumlah keseluruhan lebih dari 2 juta orang (Nevid, 2023). Di Indonesia prevalensi penderita gangguan jiwa adalah 0,3% sampai 1% dan biasa timbul pada usia sekitar 15-35 tahun. Namun ada juga yang berusia 11 sampai 12 tahun sudah menderita gangguan jiwa akibat kehidupan sosial disekitarnya, misalnya penderita gangguan jiwa karena mendapatkan tindakan kekerasan dari keluarga dan orang-orang disekitarnya (Ningsih, 2023). Hasil survei awal terdapat 92 pasien gangguan jiwa di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sooko Kabupaten Mojokerto.

Penderita gangguan jiwa seringkali mendapat stigma dari lingkungan sekitarnya. Stigma tersebut melekat pada penderita sendiri maupun keluarganya. Hal ini karena menderita gangguan jiwa sendiri sudah dinamakan secara berbeda dari penderita penyakit fisik lainnya. Beberapa orang percaya bahwa gangguan jiwa merupakan hasil dari pilihan-pilihan yang buruk. Penelitian Witojo dan Widodo (2022), menyatakan disebutkan bahwa gangguan jiwa terjadi akibat sebab supranatural dan ada pula yang mempercayai akibat keturunan dari orang tua atau kerabat terdekatnya. Selain itu, orang dengan gangguan jiwa dipercaya sebagai orang yang berbahaya dan tidak bisa diprediksi, kurang kompeten, tidak dapat bekerja, harus dirawat di RSJ, dan tidak akan pernah sembuh.

Stigma adalah ciri negatif yang menempel pada pribadi seseorang karena pengaruh

lingkungannya. Stigma terhadap penderita gangguan jiwa akan semakin kompleks apabila penanganannya tidak berlanjut. Sikap pasrah keluarga penderita gangguan jiwa, yang membiarkan penderita gangguan jiwa untuk dipasang karena tidak ada biaya untuk pengobatan lebih lanjut. Pemilihan untuk memasang penderita gangguan jiwa berasalan agar keluarga bisa lebih dapat mengawasi penderita supaya tidak menyakiti diri sendiri dan orang lain. Selain itu rasa malu yang ditanggung oleh keluarga merupakan stigma yang dibuat sendiri oleh keluarga terhadap anggota keluarga yang menderita gangguan jiwa. Bantuan dari lingkungan sekitar untuk mengobati penderita tidak diperhatikan lagi. Rasa malu tersebut menyebabkan keluarga penderita gangguan jiwa menutup diri dari lingkungan (Keliat, 2020). Stigma pada penderita gangguan jiwa berat menyangkut pengabaian, prasangka dan diskriminasi. Pengabaian merupakan masalah pengetahuan dari masyarakat terkait gangguan jiwa itu sendiri. Prasangka merupakan masalah dari sikap, baik itu dari penderita yang mengarah pada stigma diri maupun dari masyarakat yang menimbulkan stigma terhadap penderita gangguan jiwa. Sedangkan diskriminasi merupakan masalah dari perilaku, baik itu dari penyedia layanan penanganan kesehatan jiwa maupun dari masyarakat terhadap penderita gangguan jiwa berat (Keliat, 2020).

Penderita gangguan jiwa merupakan bagian dari anggota keluarga. Keluarga merupakan sistem pendukung utama yang memberikan perawatan langsung pada setiap keadaan sehat dan sakit. Pada umumnya, keluarga meminta bantuan tenaga kesehatan jika mereka tidak sanggup lagi merawat keluarganya yang sakit. Oleh karena itu asuhan keperawatan jiwa yang berfokus pada keluarga bukan hanya memulihkan keadaan klien tetapi juga bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan peran serta keluarga dalam mengatasi masalah kesehatan tersebut (Keliat, 2020).



Air Bersih Tahap I BSMI Kab Mojokerto

Ahad, 15 September 2024. BSMI Kab Mojokerto melakukan aksi sosial berupa penyaluran air bersih 2 titik dampak kekeringan kepada warga Dsn Kandangan (Sumber), Ds. Kunjorowesi Kec Ngoro Kab Mojokerto



Air Bersih Tahap II BSMI Kab Mojokerto

Ahad, 22 September 2024. BSMI Kab Mojokerto melakukan aksi sosial berupa penyaluran air bersih 2 titik dampak kekeringan kepada warga Dsn Kandangan (Sumber), Ds. Kunjorowesi Kec Ngoro Kab Mojokerto



Sabtu, 28 September 2024. BSMI Kab Mojokerto melakukan aksi sosial berupa penyaluran air bersih 2 titik dampak kekeringan kepada warga Dsn Kandangan (Telogo), Ds. Kunjorowesi Kec Ngoro Kab Mojokerto



Agus Sri Wardoyo |

Relawan BSMI Jawa Timur
Ketua Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI) Jawa Timur
Peraih Indonesian Dietetic Award 2011

Sudahkan Makan Sayur Dan Buah ?

Pembaca yang budiman bisakah menjawab pertanyaan pada judul di atas ? Perubahan paradigma menuju pada pemahaman bahwa untuk hidup sehat tubuh kita tidak saja memerlukan protein dan kalori, tetapi juga vitamin dan mineral yang kaya terkandung dalam sayuran-sayuran dan buah-buahan dalam pola konsumsi gizi seimbang yang berkembang pada tahun 1990-an. Kementerian Kesehatan (Kemenkes) merinci, sebanyak 95,4 persen orang Indonesia masih kurang mengonsumsi buah dan sayur. Angka tersebut diperoleh dari laporan nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang terakhir kali diterbitkan pada 2018 silam. "Iya betul (data kurang konsumsi sayur dan buah terakhir ada di Riskesdas 2018)," ujar Kepala Biro Komunikasi dan Pelayanan Publik Kemenkes.

Konsumsi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya kemampuan ekonomi, ketersediaan dan pengetahuan tentang manfaat mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang sangat berpengaruh terhadap pola dan perilaku konsumsi. Untuk itu diperlukan upaya untuk meningkatkan konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang tidak hanya berupa

penyediaan sarana dan prasarana, tetapi juga upaya perubahan sikap dan perilaku masyarakat, melalui sosialisasi penyuluhan dan promosi yang lebih intensif pada masyarakat tentang manfaat dari konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan.

Pemerintah dalam gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) dengan kegiatan 1) Melakukan aktivitas fisik 30 menit per hari, 2) Mengonsumsi buah dan sayur; dan 3) Memeriksakan kesehatan secara rutin.

Sayur dan Buah adalah sumber vitamin dan mineral. Dan manfaat nya tentu saja sangat banyak. Berikut manfaat kandungan gizi sayur dan buah :

1. Menurunkan berat badan

Buah dan sayuran mengandung serat yang akan memberikan efek kenyang fisiologis pada tubuh kita. Dengan makan buah dan sayur dengan porsi yang banyak atau minimal separo porsi makan kita, maka berat badan kita akan terjaga. Untuk yang ingin menurunkan berat badan, makan buah dan sayur sebagai camilan, dan memperbanyak nya dalam porsi makan kita, adalah diet yang paling rasional dan sehat.



2. Menyehatkan pencernaan

Buah dan sayuran mengandung serat alami yang mudah dicerna. Karena mudah menyerap air, serat ini dapat meringankan atau mencegah konstipasi, karena mendorong keinginan buang air besar menjadi lebih rutin dan lancar. Menambah asupan serat dan air juga dapat memberi efek kenyang lebih lama, sehingga dapat membantu menunda lapar dan membantu menjaga berat badan.

3. Menurunkan tekanan darah

Makan banyak buah dan sayur dikaitkan dengan tekanan darah yang lebih rendah. Sebuah penelitian mengungkapkan, orang dengan tekanan darah tinggi yang menjalani diet buah, sayuran, produk susu rendah lemak, serta membatasi asupan lemak, dapat mengalami penurunan tekanan darah menyerupai efek obat.

4. Menurunkan risiko penyakit jantung

Makin banyak jumlah rata-rata konsumsi buah dan sayuran per hari, maka peluang terjadinya penyakit kardiovaskular menjadi makin rendah. Pada sebuah penelitian didapatkan bahwa orang yang menjalani diet buah atau mengonsumsi rata-rata delapan atau lebih takaran saji buah dan sayur per hari, berpeluang 30 persen lebih rendah untuk mengalami serangan jantung dan stroke. Lebih jauh, hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa buah yang paling penting kontribusinya untuk menurunkan risiko penyakit jantung adalah jeruk, lemon, limau, dan anggur.

Sedangkan jenis sayurannya adalah sayuran hijau, seperti bayam, brokoli, kubis, dan selada.

5. Menurunkan risiko diabetes

Penelitian menemukan, banyak mengonsumsi buah-buahan segar, khususnya apel, jeruk, dan jambu, dapat menurunkan risiko terjadinya diabetes tipe 2. Pilih buah yang rasanya tidak terlalu manis, dan hindari buah-buahan kaleng karena buah olahan tersebut umumnya tinggi akan gula. Baca juga:

6. Menyehatkan mata

Buah dan sayuran dapat membantu menyehatkan mata. Diet ini juga dapat membantu mencegah penyakit mata yang umum diderita orang lanjut usia, seperti katarak dan degenerasi makula. Manfaat diet buah ini didapatkan dari kandungan antioksidan dan vitamin, seperti vitamin C, yang tinggi pada buah-buahan.

7. Melawan kanker

Sejumlah studi mengaitkan antara diet buah dan sayur dengan perlindungan alami tubuh terhadap kanker. Disebutkan, banyak mengonsumsi buah dapat melawan kanker mulut, tenggorokan, kerongkongan, lambung, usus besar, dan paru-paru

Ayo mulai sekarang patuhi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dengan memperbanyak makan buah dan sayur. *Allahu A'lam*





Oleh:
Dr. Camal Albinsaid, M.Biomed
(CEO Indonesia Medika)

PERINGKAT INDONESIA DI KANCAH DUNIA : **OUR WORK IS NOT FINISHED, WE STILL HAVE A BIG JOB TO DO**

(Part 2)

World Happiness Report

Apakah bangsa kita bahagia? Anda boleh punya pendapat pribadi, tapi izinkan saya mengulasnya berdasarkan World Happiness Report yang dikeluarkan oleh Sustainable Development Solutions Network (SDSN) pada Maret 2017. Hasil ini berasal dari data yang dikumpulkan sejak tahun 2014 hingga 2016, hasilnya kita berada di urutan ke 81 dari 155 negara yang diukur. Peringkat ini termasuk rendah jika dibandingkan dengan negara tentangga kita, yaitu Singapura di peringkat 26 dan Thailand di peringkat 32. Hal-hal yang diukur dalam menentukan kebahagiaan antara lain PDB per kapita, harapan hidup sehat, dukungan sosial, kebebasan menentukan pilihan, *kemurahan hati*, *persepsi korupsi*, *positive affect*, dan *negative affect*. *World Happiness Report* ini dibuat untuk membantu pemerintah, masyarakat, dan dunia bisnis dalam menemukan cara yang lebih baik dalam mewujudkan warga yang bahagia.

Yang menarik, kita perlu belajar dan melihat bagaimana Norwegia, Denmark, Islandia, Swiss, dan Finlandia menempati urutan teratas negara-negara yang bahagia. Norwegia melompat dari urutan 4 ke urutan pertama setelah menggeser Denmark yang tahun sebelumnya berada di puncak. Sebaliknya, Rwanda di peringkat 151, Suriah dengan berbagai problematika hari ini ada di peringkat 152, lalu diikuti Tanzania, Burundi, dan Republik Afrika Tengah.

Seorang ekonom yang ikut menulis laporan ini, *John Helliwell* menyatakan bahwa bahagia tidak dapat disamakan dengan kakayaan. Unsur-unsur kemanusiaanlah yang menentukan. Jika kekayaan mempersulit hubungan karena rendahnya rasa percaya antar manusia, apa masih ada artinya? Materi justru dapat menghalangi kemanusiaan.

Lalu apa yang bisa kita pelajari dari Norwegia? Disana semua orang dapat uang pensiun di usia 67 tahun, termasuk perempuan yang tidak bekerja. Warga Norwegia juga membayar iuran maksimal sebesar US \$300 per

tahun untuk biaya kesehatan, kemudian mereka mendapatkan kartu bebas dan tidak membayar lagi sepanjang tahun. Bahkan temuan yang cukup menarik ialah iklim yang buruk disana ikut membangun kebersamaan yang kuat antar warga disana.

Menurut *Jeffrey Sachs*, Direktur SDSN yang mempublikasikan daftar negara-negara paling bahagia tersebut, negara bahagia adalah negara yang memiliki keseimbangan kemakmuran, kebiasaan yang terukur, modal sosial, tingkat kepercayaan yang tinggi di masyarakat, ketimpangan yang rendah, dan kepercayaan kepada pemerintah. Seberapa bahagiakan bangsa kita?

Corruption Perception Index

Kita patut bersyukur, hari ini *Corruption Perception Index* kita berada pada peringkat 3 di ASEAN. Hal ini merupakan sebuah peningkatan jika dibandingkan pada tahun 1999, dimana kita berada di urutan paling bawah se-ASEAN. Kita patut apresiasi kinerja KPK yang sekarang sudah membawa bangsa kita melewati Filipina dan Thailand. Walaupun pemberitaan penangkapan kasus – kasus korupsi kita senantiasa menjadi *headline*, namun ternyata kita masih kalah dengan Singapura. Hal ini diperkirakan karena organisasi sejenis KPK di Singapura telah didirikan sejak 1952, sedangkan di Indonesia baru didirikan di tahun 2002.

Ease of Doing Business (EODB)

Kemudian terkait *Indeks Kemudahan Berusaha* atau yang biasa dikenal dengan *Ease of Doing Business (EODB)*, pada tahun 2018 ini kita naik 19 peringkat dari tahun sebelumnya. Pada tahun 2017 kita berada di peringkat ke 91 dan sekarang menjadi peringkat 72 di tahun 2018. Sedangkan di tahun 2017, kita juga mengalami peningkatan 15 peringkat dari 106 menjadi peringkat 91. Hal ini menunjukkan bahwa dalam 3 tahun terakhir, Indonesia menjadi tempat yang lebih mudah untuk berusaha. Indikator EODB kita yang mengalami peningkatan signifikan antara lain adalah *Resolving Insolvency*

(Penyelesaian Kepailitan) dari posisi 74 di 2016 menjadi 38 di tahun 2018. *Enforcing Contracts* (Penegakan Kontrak) dari posisi 171 di EODB 2016 menjadi 145 di tahun 2018, dan *Getting Electricity* (Penyambungan Listrik) dari posisi 61 di tahun 2016 menjadi 38 di tahun 2018.

ICT Development Index

Salah satu hal yang tidak kalah penting adalah Indeks Pembangunan Teknologi yang dikeluarkan oleh *International Telecommunication Union (ITU)*. *ICT Development Index* meletakkan Indonesia di peringkat 111 dari 176 negara. *ICT* ini diukur dengan mengevaluasi 3 subindeks, yaitu akses dan infrastruktur, penggunaan, serta keahlian. Kesenjangan perkembangan teknologi informasi di antara wilayah barat dan timur Indonesia diprediksi menjadi salah satu penyebab rendahnya posisi kita, sehingga kita hanya berada di atas Kamboja, Timor Leste, dan Myanmar untuk wilayah ASEAN.

Dengan *Human Development Index* di peringkat 113, *Global Competitiveness Index* di peringkat 41, *Global Innovation Index* di peringkat 88, dan *World Happiness Index* kita di peringkat 81, agaknya kita tidak boleh berpuas diri. Tapi kita harus percaya diri dan optimis... kita adalah bangsa yang besar... sumber daya kita melimpah.... Budaya kita tangguh... kita bukan bangsa kecil... Kita harus lebih keras dalam bekerja... Kita butuh kerja-kerja cerdas, kerja-kerja keras... Kita harus cepat untuk mampu menerangkan Indonesia menuju puncak dalam persaingan di kancah dunia. Saatnya kita melompat jauh lebih tinggi. *Our work is not finished, we still have a big job to do...*





REPUBLIKA.CO.ID. GAZA – Klinik Indonesia yang berlokasi di Khan Younis, Gaza, telah berhasil beroperasi selama satu bulan penuh di bawah kepemimpinan dr. Amin Al-Nawajha, seorang penerima beasiswa doktoral Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya, Malang, dari Bulan Sabit Merah Indonesia (BSMI).

Klinik yang didirikan dengan tenda ini telah memberikan layanan medis kepada 10 ribu pasien dari wilayah padat penduduk, dengan mayoritas kasus yang ditanganai berkaitan dengan infeksi dan penyakit umum lainnya.

Sekretaris Jenderal BSMI Muhamad Rudi mengatakan, Klinik Indonesia di Gaza sudah berhasil beroperasi dan terbukti sangat dibutuhkan oleh masyarakat Gaza.

“Bahkan laporan dari Gaza, banyak pasien yang datang jauh-jauh dari lokasi klinik karena memang tidak banyak fasilitas Kesehatan yang bisa beroperasi di dalam Gaza,” tutur Rudi dalam keterangannya, Selasa (24/9/2024).

Rudi menyebut, salah satu tantangan operasional Klinik Indonesia di Gaza adalah ketersediaan pasokan obat. Ia menyebut, saat ini pihaknya terus berusaha agar pasokan obat bisa berjalan dengan baik.

Amin Al-Nawajha melaporkan Klinik Indonesia di Gaza fokus menangani berbagai jenis luka dan penyakit yang kerap muncul di daerah berisiko tinggi seperti Gaza. Beberapa kondisi medis yang paling banyak dihadapi oleh tim dokter adalah luka infeksi, ruam kulit dan alergi, radang amandel akut, perawatan luka bakar, infeksi dada dan gastritis atau persoalan pencernaan.

Amin Al-Nawajha menyampaikan kebutuhan layanan medis di Gaza, terutama di Khan Younis, sangat mendesak. “Kami sangat berkomitmen untuk terus memberikan pelayanan kesehatan yang terbaik kepada masyarakat di sini. Sebagai penerima beasiswa dari BSMI, saya sangat berterima kasih atas dukungan ini dan berharap agar kami bisa terus memperluas layanan kepada lebih banyak orang yang membutuhkan,” ujar dr. Amin.

Klinik ini didirikan sebagai bentuk solidaritas dan kedulian masyarakat Indonesia terhadap penderitaan rakyat Gaza. BSMI, ujar Rudi, berharap Klinik Indonesia di Khan Younis dapat terus beroperasi dan memberikan manfaat besar bagi masyarakat lokal, sembari menjadi simbol persahabatan antara masyarakat Indonesia dan Palestina.



Dr. Fitria Dhani Ayuningtiyas
Relawan BSMI Surabaya

Nyeri Punggung BAWAH

Nyeri punggung bawah (low back pain) adalah nyeri yang dirasakan pada pinggang atau punggung bagian bawah yang dapat terasa hingga ke bokong, paha atau bahkan kaki. Punggung bagian bawah terdiri dari tulang punggung, ligamen dan otot. Bagian ini adalah struktur yang kuat, karena bertugas menopang dan menegakkan tubuh saat berdiri maupun bergerak. Pada punggung juga terdapat saraf yang berfungsi mengatur pergerakan dan menangkap rangsang dari tubuh bagian bawah. Saraf tulang belakang terdapat di dalam rongga tulang belakang dan dilindungi oleh bantalan saraf. Apabila terdapat gangguan terhadap struktur-struktur tersebut, akan muncul nyeri punggung bawah.

Nyeri punggung bawah dapat dirasakan mulai dari intensitas nyeri yang ringan hingga berat dan mengganggu aktivitas. Ada beberapa karakteristik yang berbeda yang biasanya dirasakan oleh penderita nyeri punggung bawah, misalnya nyeri yang terasa seperti ditusuk atau tersetrum listrik, nyeri yang menjalar hingga ke bagian tubuh lain seperti bokong, paha atau kaki, nyeri dirasakan saat duduk atau berjalan dan berkurang saat berdiri atau berbaring, nyeri yang muncul setelah mengangkat benda berat, dan nyeri yang disertai kedutan otot.

Nyeri punggung bawah dapat disebabkan oleh beberapa hal, misalnya cedera sehabis terjatuh atau terbentur, mengangkat beban berat,

pergerakan tubuh yang berlebihan, kekakuan otot akibat jarang digerakkan, penonjolan bantalan saraf yang mengakibatkan saraf terjepit, radang pada sendi tulang belakang, pengerosan tulang belakang atau osteoporosis, tumor yang menekan saraf tulang belakang, atau penyakit batu ginjal.

Ada beberapa orang yang lebih berisiko mengalami nyeri punggung bawah, seperti orang yang mengalami kegemukan atau obesitas, jarang berolahraga, sering mengangkat beban berlebih, terlalu banyak duduk atau membungkuk, sedang hamil dan orang yang merokok.

Jika anda mengalami nyeri punggung bawah, beberapa langkah berikut ini dapat anda lakukan terlebih dahulu untuk mengatasi nyeri tersebut, yaitu cobalah untuk rutin berolahraga, terutama olahraga yang dapat memperkuat otot perut dan punggung, seperti yoga, pilates, berjalan kaki dan berenang. Usahakan postur tubuh selalu tegap saat berdiri maupun duduk agar mengurangi tekanan di punggung bawah. Kelola stres dengan baik dan berhenti merokok. Kompreslah punggung bawah dengan kompres dingin dengan air dingin atau es batu dan lakukan selama 15-20 menit. Jika nyeri sudah diaraskan lebih dari tiga hari, kompreslah dengan kompres hangat. Perbaiki posisi tidur, hindari posisi miringkuk saat tidur. Sebaiknya berbaringlah dengan posisi telentang dan kaki digantung dengan bantal agar lebih tinggi. Hindari mengangkat benda berat terlalu sering.

Semoga bermanfaat.

Olahraga Lari UNTUK KEBUGARAN

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, lari adalah melangkah dengan kecepatan tinggi. Pada dasarnya, berlari adalah bergerak dengan menggunakan kaki dengan kecepatan yang lebih tinggi dari pada berjalan. Berlari adalah salah satu olahraga yang mudah dan murah. Hal ini karena berlari adalah gerakan alami tubuh, yang tidak membutuhkan keahlian khusus untuk mendukung gerakannya. Berlari juga tergolong olahraga yang murah karena relatif tidak memerlukan alat apa pun selain sepatu.

Dalam aktivitas lokomotor, berlari mirip dengan berjalan. Akan tetapi, berlari membutuhkan keseimbangan yang lebih besar, kekuatan otot yang lebih besar, dan ruang gerak sendi yang lebih besar. Ketika berjalan, terdapat fase di mana kedua kaki menapak tanah. Fase ini tidak ada pada saat berlari. Pada saat berlari, justru terdapat fase di mana kedua kaki melayang di udara (tidak menyentuh tanah). Selain itu, berlari umumnya memiliki kecepatan yang lebih tinggi dibandingkan berjalan. Untuk menghasilkan kecepatan tersebut, dibutuhkan kekuatan otot yang lebih besar dan gerakan sendi yang lebih luas.

Olahraga adalah suatu kondisi stres fisik. Orang yang sering berolahraga lari (dan olahraga lain) akan mengalami adaptasi pada tubuhnya. Adaptasi ini merupakan perubahan pada struktur dan fungsi dari sel atau sistem organ yang menghasilkan peningkatan kemampuan mempertahankan kestabilan pada kondisi yang stressful. Olahraga lari secara rutin akan memicu

adaptasi berupa perubahan biokimia tubuh, perubahan pada sistem jantung dan pembuluh darah, serta perubahan lainnya.

Pada orang yang sering berolahraga lari, terjadi perubahan pada ukuran jantung. Perubahan ini membuat jantung bekerja lebih efisien sehingga mampu memenuhi kebutuhan otot saat berlari. Hal ini ditandai dengan denyut jantung yang lebih rendah pada saat istirahat. Adapatisasi akan membuat volume darah meningkat dan jumlah pembuluh darah kapiler (pembuluh darah kecil) ke otot akan semakin bertambah. Sel otot menjadi lebih baik dalam mengambil oksigen dari darah dan menggunakan untuk menghasilkan energi. Selain itu, pada orang yang terlatih, tubuhnya akan lebih mudah dalam membakar lemak. Penumpukan asam laktat pada otot juga menjadi lebih rendah sehingga tidak mudah mengalami kelelahan.

Sebagai olahraga, berlari tentunya memiliki banyak manfaat. Berdasarkan hasil penelitian, olahraga dapat menurunkan risiko kematian dini (di usia muda) dan risiko kematian akibat penyakit jantung, menurunkan risiko terkena diabetes dan tekanan darah tinggi, membantu menjaga berat badan, kesehatan otot, tulang, dan persendian, membantu mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.



Oleh : Dr. Misbakhlul Munir
Penanggung Jawab
Klinik BSMI-YDSF Surabaya



KIPRAH RELAWAN JAWA TIMUR



Pengalaman apa yang paling berharga ketika bersama BSMI?

Ketika menjadi relawan di area batu, pujon dan sekitarnya ketika peristiwa alam gunung Kelud erupsi tahun 2014. Benar-benar terjun langsung door to door sweeping evakuasi warga, dan saat itu ada yang terjatuh dari genteng rumah karena memaksakan diri membersihkan sisa-sisa abu vulkanik yang menyelimuti rumahnya. Kemudian saat banjir bandang terbesar Pasuruan, banyak bantuan yang tersalurkan melalui BSMI. Baik dalam bentuk logistik, pakaian bekas, ataupun materil.

Suka duka apa yang dirasakan ketika dengan BSMI?

Suka karena bisa membantu banyak orang, menambah saudara, duka karena sering bentrok dengan agenda lain.

Apa kegiatan BSMI yang bisa di manfaatkan oleh masyarakat?

Bisa, karena BSMI cepat tanggap terhadap kondisi darurat kemanusiaan dengan tulus tanpa mengharap imbalan.

Apa harapan anda untuk BSMI kedepan?

Semoga BSMI semakin terdepan dan sukses berkelanjutan di masa depan.

The collage includes a poster for "DUKUNG TERUS PALESTINA" (Support Palestine Continuously) featuring a group of people. Below the poster are several smaller boxes representing different service programs:

- VISI MEDIASI DI DATA
- BAHASA KEDOKTERAN
- SEPUTAR PENDIDIKAN
- KEBUTUHAN SAJA
- GONGSI SARAP FOR SALE
- THAMER DAN KELAHIRAN

Open Donasi Kemanusiaan

BSI 7063416872 a.n. BSMI JAWA TIMUR • Mahan Terbukti Kelela Rp. 100.000

087782872007 Konfirmasi

Selamat Sabit Yessie Indonesia BSMI JAWA TIMUR MTB BSMI TV BSMI MOBILE BSMI PEDULI

Selamatkan 1 Jiwa Saatnya 1000 Jiwa

Kapan anda bergabung dengan BSMI?

Akhir tahun 2012

Apa motivasi bergabung dengan BSMI?

Misi Kemanusiaan, panggilan hati

CARE FOR LIFE

Mari Berbagi

Dukung program-program BSMI untuk kemanusiaan

- 1. Pendidikan, Pemeliharaan dan Pelayanan Kesehatan Masyarakat Miskin (kode 2)
- 2. Penanganan Tanggap Bencana (kode 3)
- 3. Pelatihan dan Pembinaan SDM Relawan Kemanusiaan (kode 4)
- 4. Santunan dan Beasiswa Pendidikan (kode 5)
- 5. Pembinaan dan Pemberdayaan Ekonomi Kerakyatan (kode 6)
- 6. Program Indonesia Timur Sehat Sejahtera (kode 7)
- 7. Peduli Palestina (kode 8)

SALURKAN DONASI ANDA MELALUI BSMI JAWA TIMUR
 Sekretariat: Jalan Mojo III no 33 Surabaya Telp. 031-5952248
 Transfer : Bank Syariah Mandiri a.n BSMI JATIM no rek. 7063416872
 Konfirmasi dan CP : M. Lutvi Iwan Ansari. S.KM (WA:089-656-858-371)
 *Pengambilan donasi dapat dilakukan di 38 cabang di Kota Kabupaten se Jatim

bsmijatim
BSMI Jatim
bsmijatim

bsmijatim.org Dr. Eko Agus Subagio dr. Sp.BS Ketua Umum BSMI Jawa Timur

FORMULIR PENDAFTARAN DONATUR

Dengan ini, saya bertanda tangan dibawah ini:

Nama Lengkap : _____
 Tempat Tanggal Lahir : _____
 Alamat Rumah : _____
 Telepon / Hp : _____
 Email : _____
 Pekerjaan : _____
 Nama Perusahaan/instansi : _____
 Alamat Peusahaan/instansi : _____
 Penghasilan : < 1 juta 1-3 Juta > 3 juta
 Status Donasi : Rutin Insidentil
 Mulai Bulan Donasi : _____
 Donasi : Rp 20.000,00 Rp 100.000,00 Rp 50.000,00 Rp
 Cara Donasi : Transfer Ke Kantor BSMI Diambil di rumah Di ambil di kantor
 Donasi Untuk : Kesehatan Kemanusiaan Ambulan Gratis Paket Sekolah
 Bina Kampung Sehat Bantuan Sembako Tanggap Bencana Pembinaan Relawan
 Khitan Dhuafa Operasi (Katarak, Hernia dll) gratis
 No rek : **Bank Syariah Mandiri** 7063416872 an BSMI Jawa Timur
Bank Jatim 0322766904 an Bulan Sabit Merah Indonesia“:

Terima kasih atas kepercayaan anda, Semoga Allah menjadikan harta ini penuh berkah dan memasukkan kita dalam golongan orang-orang yang shalih. Aamiin”

....., 20

Petugas BSMI

(.....)

(.....)

Contact Person : Lutfi 089-656-858-371 (WA), 031-5952248 atau Hubungi no kontak cabang terdekat



CARE for LIFE

selamatkan satu jiwa sambung seribu asa



Safari Khitan Masal

Pelatihan Kebencanaan

Pelatihan PPGD

- Pemeriksaan dan pengobatan umum
- Pemeriksaan dan Tindakan Gigi (Cabut, Tambal dan Pembersihan Karang Gigi)
- Cek Gula Darah Lengkap (Gula Darah, Asam Urat, dan Kolesterol)
- Penyuluhan Kesehatan

Fasilitas kerjasama Khitan Massal Meliputi

1. Team medis khitan yang profesional
2. Metode khitan
 - Bedah biasa
 - Laser
 - Smart klamp
3. Mendapatkan Obat khitan
4. Kontrol khitan satu kali
5. Celana khitan

Fasilitas kerjasama Cek Darah meliputi

1. Dokter yang kompeten
2. Asisten Dokter yang kompeten
3. Obat
4. Cek lengkap (Kolesterol, Asam Urat dan Gula Darah)

Sekretariat:

Kantor BSMI Jawa Timur Jl Mojo III No. 33 Surabaya

Hotline : 031-5952248

: 089-656-858-371

www.bsmijatim.org

Fasilitas kerjasama Pelatihan Kebencanaan meliputi

1. Pemateri yang berkompeten dan berpengalaman langsung di bencana
2. Simulasi kebencanaan dan pertolongan pertama kegawadaruratan
3. Forum Grup Discussion (FGD) peserta

Fasilitas kerjasama Pemeriksaan dan Pengobatan Umum meliputi

1. Dokter yang kompeten
2. Asisten Dokter yang kompeten
3. Obat

Fasilitas kerjasama Penyuluhan Kesehatan meliputi

1. Tim Penyuluhan yang kompeten
2. Materi kesehatan sesuai permintaan
3. Konsultasi



Kantor BSMI Jawa Timur Jl Mojo III No 33 Surabaya 031-5952248, 089656858371

