

Care for Life

SEHAT DAN BAHAGIA
DI MASA TUA

MAKANAN SEHAT
ANAK SEKOLAH

MENJADI WIRAUSAHA
SOSIAL

Hidup Sehat HINGGA TUA



ISSN 977 2477510099



Melaksanakan Khitan serta BSMI Kota Bitar
di Markas BSMI Kota Bitar



Safari Sehat BSMI Kota Surabaya



Bakti Sosial berupa pengobatan umum
di Rumah Bu Siti Asrofah



Dr. Azhar Anwar MMRS, MM
Ketua BSMI Jawa Timur Periode 2025-2030

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

Penanggung Jawab

Dr. Azhar Anwar MM, MMRS

Pimpinan Redaksi

Tutus Fibri Ajimas Budi, S. Kep, Ns

Reporter

Nuzulul Zulkarnain Haq S.Kep.Ns.

Tegar Prahara Gumai, SS

Muhammad Ishomuddin, S.K.M

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 Sehat HINGGA TUA

Usia boleh bertambah, tapi hidup sehat dan bugar tak boleh ketinggalan. Kuncinya adalah mempersiapkannya sejak muda. Sayangnya, di saat muda kebanyakan orang tidak terlalu memikirkan tentang kesehatan, terutama tentang bagaimana menghadapi fase penuaan dengan sehat. Menurut Senior Director, Worldwide Nutrition Education and Training Herbalife Nutrition, Susan Bowerman, modal menghadapi masa penuaan adalah melatih kebiasaan makan sehat dan berolahraga. Membangun kebiasaan makan yang baik memang tidak mudah, karena kebanyakan manusia memakan yang nampak rasanya enak walaupun makanan kurang sehat, atau memakan makanan yang banyak sehingga perut sampai kenyang.

"Makan dan minumlah dan jangan berlebih-lebihan. Sesungguhnya, Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan," (QS Al-A'raf: 31). Perintah untuk tidak berlebih-lebihan dalam makan dan minum dalam ayat di atas dijelaskan oleh Nabi Muhammad dalam sabdanya, "Tidak ada suatu wadah yang diisi penuh oleh anak Adam yang lebih jelek melebihi perutnya. Cukuplah baginya beberapa suapan kecil untuk menegakkan tulang belakangnya. Jika tidak mungkin, sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya, dan sepertiga lagi untuk nafasnya," (HR Imam Ahmad, At-Tirmidzi, Ibnu Majah, Al-Hakim).

Makanan menjadi hal yang penting untuk diperhatikan selain berolahraga, dengan menjaga pola makan dan memakan makanan yang bergizi dan sehat akan menjadikan tubuh terhindar dari penyakit dan membuat tubuh sehat sampai usia tua. Maka mari kita perhatikan makanan yang kita makan dan berolahraga setiap hari untuk persiapan di hari tua.



Hidup Sehat HINGGA TUA



Dr. Azhar Anwar MMRS, MM
Ketua BSMI Jawa Timur Periode 2025-2030

Gaya hidup sehat merupakan hal yang harus dijaga hingga usia tua. Pasalnya, bila sakit-sakitan, seseorang akan memiliki kualitas hidup yang buruk.

Menurut catatan Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2024 menunjukkan persentase penduduk lansia mencapai 12%, yang setara dengan sekitar 29 juta jiwa, dan diproyeksikan akan terus meningkat. Sementara itu, data

yang menunjukkan angka spesifik kesakitan lansia belum ditemukan dalam hasil pencarian, namun BPS mencatat ada tantangan signifikan dalam kesehatan dan kemandirian lansia.

Pada umumnya, penyakit yang dialami lansia merupakan penyakit tidak menular yang bersifat degeneratif, seperti penyakit jantung, diabetes mellitus, stroke, rematik, dan cidera. Penyakit tersebut termasuk penyakit kronis dan berbiaya besar.

Usia boleh bertambah, tapi hidup sehat dan bugar tak boleh ketinggalan. Kuncinya adalah mempersiapkannya sejak muda

Menurut Senior Director, Worldwide Nutrition Education and Training Herbalife Nutrition, Susan Bowerman, modal menghadapi masa penuaan adalah melatih kebiasaan makan sehat dan berolahraga. Dengan mempertimbangkan kebiasaan yang buruk maka harus cermat dalam memilih dan memilah kualitas makanan agar terhindar dari penyakit. Serta menerapkan olahraga 30 menit setiap hari, olahraga ya jangan mengerjakan pekerjaan rumah dalam kategori olahraga itu salah dan besar.

Terdapat kiat sederhana dalam mempertahankan kesehatan di hari tua

(Sumber www.klikdokter.com)

1. Jaga berat badan

Obesitas akan meningkatkan risiko terkena penyakit terkait gaya hidup. Oleh karena itu, menjaga berat badan tetap ideal sebaiknya dilakukan agar terhindar dari penyakit. Seseorang dikategorikan memiliki berat badan ideal bila memiliki body mass index (BMI) antara 18,5-22,9 kg/m². Cara menghitung indeks massa tubuh adalah berat badan (dalam kg)x2 dibagi tinggi badan (dalam meter).

Asupan kalori harian juga sebaiknya tidak melebihi kebutuhan. Yaitu dengan menggunakan kalkulator kalori dan BMI. Bila Anda memiliki BMI berlebih atau obesitas, diskusikan dengan dokter untuk memulai program penurunan berat badan.

2. Konsumsi lemak baik

Hindari makanan yang digoreng sebab itu akan meningkatkan konsumsi lemak jenuh dan lemak trans yang buruk bagi Anda. Selain gorengan, kurangi makan wafer, biskuit, roti, donat, dan makanan lain yang mengandung mentega.

Sebaliknya, perbanyak asupan lemak baik seperti lemak tidak jenuh tunggal (contoh: makan 2-3 buah alpukat per hari), lemak tidak

jenuh ganda seperti omega 3/omega 6 (misal: flax seeds 50 gram), dan plant stanol (sekitar 2 gram per hari). Kini Anda dapat dengan mudah menemukan produk makanan kemasan yang mengandung plant stanol ester. Tak hanya baik untuk orang dengan kolesterol tinggi, plant stanol ester juga bisa dikonsumsi oleh orang yang relatif sehat.

3. Pilih karbohidrat yang baik

Singkirkan segala sesuatu yang mengandung tepung, gula, dan makanan minuman manis. Gantinya, perbanyaklah konsumsi karbohidrat kompleks (buah, sayur, dan serat lainnya).

Serat sangat baik untuk kesehatan karena menimbulkan rasa kenyang lebih lama (baik untuk menjaga berat badan), mencegah sembelit, menurunkan risiko kanker kolorektal, dan membantu memelihara kesehatan usus besar melalui perannya sebagai probiotik.

4. Jangan lupa antioksidan

Antioksidan bisa didapatkan terutama pada buah dan sayur. Usahakan untuk mengonsumsi berbagai buah dan sayur yang berwarna-warni untuk mendapatkan antioksidan lengkap.

5. Lakukan aktivitas fisik dan olahraga

Ubah gaya hidup Anda dengan mulai beraktivitas fisik, seperti naik tangga daripada lift bagi pekerja di gedung tinggi, gunakan sapu pel tradisional dibandingkan vacuum cleaner jika membersihkan rumah, dan gunakan transportasi umum bila bepergian sehingga Anda lebih banyak berjalan.

6. Minum minimal 2 liter per hari

Konsumsi air putih akan meningkatkan termogenesis. Hal ini akan membantu meningkatkan metabolisme dan menjaga berat badan Anda. Mudah-mudahan, bila dokter tidak membatasi asupan cairan Anda, minumlah 1 gelas air putih tiap 1 jam sekali.

Tidak sulit untuk menjaga agar tetap sehat di usia tua atau menginjak tua, yang paling penting dari segala hal tekatkan niat untuk hidup sehat, mulai dari sekarang dan dari hal yang terkecil.

Sehat Dan Bahagia DI MASA TUA

Setiap manusia pasti akan mengalami siklus kehidupan dari masa bayi, balita, anak-anak, dewasa dan menjadi tua. Dan sesungguhnya Panjang umur merupakan suatu nikmat yang diberikan oleh Allah yang maha agung untuk hambaNya yang beriman untuk senantiasa melipatgandakan kenikmatan hidup, karena dengan bertambah umur maka akan bertambah pula ketaatan kepada Allah SWT. Dengan demikian bertambah pula pahala yang dikumpulkan untuk bekal pulang ke negeri akhirat. Orang yang cerdas adalah orang yang memanfaatkan nikmat-nikmat yang dikaruniakan Allah dengan sebaik-baiknya. Nikmat-nikmat tersebut adalah nikmat kehidupan, kesehatan, waktu luang, masa muda dan kekayaan. Menjadi tua adalah sesuatu yang pasti yang tidak bisa dihindari dengan secanggih apapun teknologi. Salah satu bentuk rasa syukur adalah dengan menjaga kesehatan, agar kita dapat beribadah dengan baik.

Sungguh, semua hari akan berlalu, setiap waktu akan habis dan setiap pandangan akan terlewat. Tidak ada kemampuan manusia yang dapat mengulangnya. Orang yang merugi adalah mereka yang mempunyai waktu luang, tubuh yang kuat, masih muda dan



Bdn. Sri Sunarsih, S.Tr.Keb
Bidang Layanan Kesehatan
dan Sosial BSMI Jawa Timur

belum pikun tetapi tidak digunakan untuk perbuatan yang bermanfaat bagi kehidupannya di akhirat. Begitupun dengan siklus kehidupan kita. Dengan berjalannya waktu maka akan terjadi perubahan pada kita. Semakin bertambah usia maka akan terjadi perubahan fisiologis seperti penurunan fungsi tubuh dan perubahan komposisi tubuh. Dan setiap orang tentu ingin menjalani masa tua dengan sehat dan bahagia. Untuk sehat dan bahagia di masa tua tentunya kita harus dilakukan sejak dini. Kesehatan dimasa tua tidak bisa kita capai, jika kita tidak melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat mulai sekarang.



Untuk menuju masa muda sehat dan masa tua tidak menderita penyakit ,ada beberapa hal yang dapat di lakukan, yaitu dengan perilaku “ CERDIK”

1. Cek status kesehatan

Cek kesehatan dilakukan secara rutin , untuk menegetahui status kesehatan kita. Minimal mengukur tekanan darah , menimbang BB dan mengukur TB untuk mengetahui IMT (Indeks Masa Tubuh) ,cek laboratorium (kadar GDA , Cholesterol , Asam Urat dll)

2. Enyahkan asap rokok

Rokok merupakan zat adiktif yang sangat berbahaya bagi kesehatan.Karena di rokok mengandung 3 zat utama yang berbahaya yaitu nikotin , karbonmonoksida dan TAR.Tetapi betapa kita lihat banyak orang tidak menyadari bahaya merokok.apalagi perokok pasif.Di sekitar rumah kita temukan banyak perokok , di pasar , di terminal , disekolah , di tempat - tempat umum dan di mana - mana.Rasanya sulit bagi kita untuk menghindari asap rokok. Kita bisa membayangkan bagaimana kualitas udara yang kita hirup Untuk hidup sehat sebisa mungkin kita menghindari asap rokok.

3. Rajin Olah Raga

Olah raga merupakan salah satu upaya untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh.Olah raga yang dilakukan hendaknya harus teratur dan teratur.Jenis olah raga juga dapat disesuaikan dengan kemampuan kita masing - masing

4. Diet Seimbang

Diet seimbang sangat penting bagi tubuh kita untuk menjaga agar tubuh ideal.Seimbang artinya tidak berlebihan dan mengandung semua zat yang dibutuhkan oleh tubuh seperti karbohidrat , protein dan mineral

5. Istirahat Cukup

Istirahat yang dibutuhkan kurang lebih 6 jam sehari. Di usahakan agar bisa tidur siang kurang lebih 1 jam.

6. Kelola Stres

Mengelola stress pada hakekatnya adalah bagaimana kita mengelola hati. Jika makanan adalah untuk kebutuhan jasmani, maka mengelola stress ini adalah salah satu upaya menjaga kesehatan rohani.Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengelola stress adalah dzikrullah , karena dengan mengingat Allah maka hati akan tenang.

Pada masa tua biasanya orang mulai mengalami gangguan kesehatan, merasa kesepian , tidak memiliki tujuan hidup , depresi , takut akan kematian dan lain - lain. Agar di mass atua bahagia ,Allah memberikan petunjuk bagi kita , ketika manusia sudah memasuki usia 40 tahun atau masa pra usila dalam surat Al Ahqaaf ayat 15 yang artinya “Sehingga apabila dia telah dewasa dan umurnya sampai empat puluh tahun ia berdoa “ Ya Tuhanku, tunjukilah aku untuk mensyukuri nikmat Engkau yang telah Engkau berikan kepadaku dan kepada ibu bapakku dan supaya aku dapat berbuat amal yang soleh yang Engkau ridai, berilah kebaikan kepadaku dengan (memberi kebaikan)kepada anak cucuku.Sesungguhnya aku bertaubat kepada Engkau dan sesungguhnya aku termasuk orang - orang yang berserah diri.”.Ini petunjuk yang Allah berikan agar ketika memasuki masa lansia tetap bahagia, yaitu dengan bersyukur , beramal sholeh, mewariskan kebaikan pada keturunan , bertaubat dan berserah diri.



Dr Yufi Aris Lestari S.Kep.Ns.M.Kes
BSMI Kab Mojokerto

PENTINGNYA KETERLIBATAN KELUARGA PADA BIMBINGAN KONSELING UNTUK Pendidikan Konsep Diri Pada Remaja Part II

Konseling Remaja, menurut Geldard (2012: 3) menyebutkan konseling remaja adalah :

Proses bantuan yang dilakukan kepada seorang individu dengan sikap, keyakinan, konstrak, perilaku, dan respon unikny masing-masing dalam menghadapi tantangan yang dihadapinya. Konsekuensinya mengembangkan sebuah cara untuk bekerja secara kolaboratif dan proaktif dengan masing- masing remaja, menghargai mereka sebagai individu- individu dan mengundang mereka untuk terlibat aktif di dalam memilih strategi dan intervensi konseling yang menarik dan bermanfaat baginya”.

Menurut Sarwono (2012:81), “remaja adalah masa transisi dari periode anak ke dewasa. Namun apakah dewasa itu? Secara psikologis, kedewasaan tentu bukan hanya tercapainya usia tertentu seperti dalam ilmu hukum. Kembali Geldard (2011: 5) menyebutkan tentang konseling remaja sebagai seseorang yang ada pada tahap remaja akan bergerak dari sebagai bagian suatu kelompok keluarga menjadi bagian dari suatu kelompok teman sebaya dan hingga akhirnya mampu berdiri sendiri sebagai orang dewasa.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa konseling remaja adalah proses bantuan yang diberikan konselor kepada individu dengan berbagai strategi yang disesuaikan dengan kebutuhan remaja sehingga tugas- tugas perkembangan remaja dapat terwujud dengan baik.

Langkah-langkah Konseling

Brammer, Abergro & Shostrom (dalam Lubis 2011:83) memberikan langkah- langkah konseling tersebut sebagai berikut:

Langkah 1 : Membangun Hubungan

Membangun hubungan dijadikan langkah pertama dalam konseling, karena klien dan konselor harus saling mengenal dan menjalin kedekatan emosional sebelum sampai pada pemecahan masalahnya. Pada tahapan ini, seorang klien perlu mengetahui sejauh mana kompetensi yang dimiliki konselor. Selain itu, konselor tidaklah mudah tanpa adanya kepercayaan, dan klien tidak akan membuka dirinya pada konselor. Oleh karena itu, seorang konselor harus menunjukkan bahwa ia dapat

dipercaya dan kompeten menangani masalah klien.

Willis (dalam Lubis 2011:83) mengatakan bahwa dalam hubungan konseling harus terbentuk a working relationship yaitu hubungan yang berfungsi bermakna dan berguna. Konselor dan klien saling terbuka satu sama lain tanpa ada kepura-puraan. Selain itu, konselor dapat melibatkan klien terus menerus dalam proses konseling. Konselor juga dapat meminta klien agar berkomitmen menjalani konseling dengan sungguh-sungguh. Meminta kesediaan klien melakukan komitmen perlu dilakukan untuk mencegah klien menghindar/ menolak komitmen yang telah disepakati.

Langkah 2 : Identifikasi dan Penilaian Masalah

Apabila hubungan konseling telah terjalin baik, maka langkah selanjutnya adalah mulai mendiskusikan sasaran-sasaran spesifik dan tingkah laku seperti apa yang menjadi ukuran keberhasilan konseling. Konselor perlu memperjelas tujuan yang ingin dicapai oleh mereka berdua. Hal penting dalam langkah ini adalah bagaimana keterampilan konselor dapat mengangkat isu dan masalah yang dihadapi klien. Pengungkapan masalah klien kemudian diidentifikasi dan didiagnosis secara cermat. Seringkali klien tidak begitu jelas mengungkapkan masalahnya, atau ia hanya secara samar menjelaskannya. Apabila hal ini terjadi, konselor harus membantu klien mendefinisikan masalahnya secara tepat agar tidak terjadi kekeliruan dalam diagnosis.

Langkah 3 : Memfasilitasi Perubahan Konseling

Langkah berikutnya adalah konselor mulai memikirkan alternative pendekatan dan strategi yang akan digunakan agar sesuai dengan masalah klien. Harus dipertimbangkan pula bagaimana konsekuensi dari alternative dan strategi tersebut. Jangan sampai teknik pendekatan dan strategi yang digunakan bertentangan dengan nilai-nilai yang terdapat pada diri klien, karena akan

menyebabkan klien otomatis menarik dirinya dan menolak terlibat dalam proses konseling.

Ada beberapa strategi yang dikemukakan oleh Willis (2011:27) untuk dipertimbangkan dalam konseling :

- 1 Mengomunikasikan nilai-nilai inti agar klienselalu jujur dan terbuka sehingga dapat menggali lebih dalam masalahnya.
- 2 Menantang klien untuk mencari rencana dan strategi baru melalui berbagai alternatif. Hal ini akan membuatnya termotivasi untuk meningkatkan dirinya sendiri.
- 3 Setelah alternatif dan strategi disusun dengan matang, maka langkah selanjutnya adalah melakukan intervensi pada klien. Dalam hal ini konselor harus mengevaluasi terus-menerus apakah ada kemajuan dalam proses konseling, atau malah menyadari bahwa intervensi yang digunakan tidak tepat sehingga harus dicari kembali alternatif dan strategi yang baru.

Langkah 4 : Evaluasi dan Terminasi

Langkah keempat ini adalah langkah terakhir dalam proses konseling secara umum. Evaluasi terhadap konseling akan dilakukan secara keseluruhan. Yang menjadi ukuran keberhasilan konseling akan tampak pada kemajuan tingkah laku klien yang berkembang ke arah yang lebih positif. Pertanyaan evaluasi yang penting mencakup: Apakah hubungan ini telah memberi kemajuan pada diri klien? Sejauh mana membantu? Bila tidak, mengapa hal itu bisa terjadi? Apakah semua sasaran strategi telah tercapai? Dan sebagainya.

Menurut Willis dalam Namora (2011: 86) pada langkah terakhir sebuah proses konseling akan ditandai pada beberapa hal :

- 1 Menurunnya tingkat kecemasan klien.
- 2 Adanya perubahan perilaku klien ke arah yang lebih positif, sehat dan dinamis.
- 3 Adanya rencana hidup di masa mendatang dengan program yang jelas.
- 4 Terjadinya perubahan sikap positif. Hal ini ditandai dengan klien sudah mampu berpikir realistis dan percaya diri.

Safari Sehat BSMI Kota Surabaya

Sabtu, 13 September 2025. BSMI Kota Surabaya Bersama IZI dan LMC melakukan aksi safari sehat dengan melaksanakan pemeriksaan dan pengobatan untuk 100 orang di Ponpes Lansia Pacet Mojokerto



Sabtu, 13 September 2025. BSMI Kota Blitar melaksanakan Khitan ceria BSMI Kota Blitar di Markas BSMI Kota Blitar, "Klinik Rahmat Medika" Jl. Cemara 269 Karangsari Kec. Sukorejo kota Blitar, kegiatan khitan ini gratis tanpa dipungut biaya apapun dengan kuota 3 anak/bulan

Penyuluhan Gigi BSMI Kota Surabaya

Sabtu, 13 September 2025. BSMI Kota Surabaya Bersama IZI dan LMC melakukan bakti social berupa penyuluhan gigi kepada warga lansia di Ponpes Lansia Pacet Mojokerto



Ahad, 21 September 2025. BSMI Kota Blitar bekerja sama dengan IFI Kabupaten Blitar melakukan Bakti Sosial berupa pengobatan umum di Rumah Bu Siti Asrofah dengan jumlah Peserta 52 Orang di Jalan Teratai 3/1 Bening Kel. Jingglong Kec. Sutojayan Kabupaten Blitar

MAKANAN SEHAT Anak Sekolah

Pembaca yang budiman, jauh sebelum adanya Makanan Bergizi Gratis (MBG), kita sudah sepakat bahwa gizi anak itu penting. Jauh sebelum makanan itu wajib bersih dan higienis agar tidak keracunan, kita sudah sepakat akan pentingnya makanan sehat. Anak sekolah memerlukan gizi tambahan. Masih ada 32 % terancam pendek / stunting. Disisi lain banyak yang obese karena kurang gerak.

Program MBG penting, tapi sekarang eksekusinya seperti hanya yang penting ada, tanpa memperhatikan sasaran dan kualitas. Akhirnya muncul kasus keracunan. Sebaiknya pemerintah tidak membebankan penyediaan makanan melalui skema dapur besar yang dikenal sebagai Satuan Pelayanan Pemenuhan Gizi (SPPG), yang dinilai boros anggaran dan tidak transparan. Mari kita bersama sama evaluasi agar tujuan MBG kembali ke khittah memberikan gizi terbaik untuk anak sekolah.

Usia Sekolah adalah usia puncak pertumbuhan paling pesat kedua setelah masa balita, usia sekitar 7-13 tahun. Oleh karena itu, perhatian negara dan orang tua harus lebih. Pada masa ini anak membutuhkan asupan untuk kebutuhan fisik dan psikis nya.

Kebutuhan besar juga karena anak akan cenderung selalu aktif. Semakin tinggi tingkat aktifitas tubuh maka gizi dan energi juga akan semaki banyak diperlukan, anak usia SD atau Usia sekolah merupakan usia yang senang bermain. Senang menghabiskan waktunya untuk belajar mengetahui lingkungan sekitar. Sulitnya untuk mengkonsumsi makanan bergizi adalah tantangan yang perlu dihadapi oleh orang tua.



Agus Sri Wardoyo |
Relawan BSMI Jawa Timur
Ketua Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI) Jatim
Peraih Indonesian Dietetik Award 2011

Untuk itu pengetahuan mengenai gizi anak sangat disarankan untuk mempelajarinya.

Masalahnya adalah, anak sekolah terjadi perubahan sikap terhadap makanan. Tidak dapat di tebak, apa selera makan yang saat ini sedang ia senangi, perubahan sikap terhadap makanan dipengaruhi oleh

beberapa faktor, salah satunya adalah pengaruh dari luar. Ia cenderung tidak suka makanan-makanan yang bergizi, kriteria makanan yang banyak disukai oleh anak usia ini adalah makanan yang banyak mengandung gula dan mempunyai warna yang cerah sehingga menarik anak untuk mengkonsumsinya. Bila sekolah tak memperhatikan hal-hal ini, maka “serangan” makanan dari luar akan menyerbu pagar-pagar sekolah, dan mereka akan mengkonsumsi makanan yang tak jelas, bahkan di kota-kota besar terjebak dalam makanan yang berbahaya.

Kebutuhan gizi anak sekolah beragam, sesuai umurnya. Secara garis besar, anak laki-laki membutuhkan energi yang lebih banyak, sedang anak perempuan perlu penambahan protein saat di akhir SD, juga kebutuhan zat besi meingkat bila sudah mulai menstruasi.

Sebaiknya anak sekolah kita berikan susu. Anak perlu minum susu 2-3 cangkir susu sehari. Susu memberikan kalsium dan pospor yang penting untuk menguatkan tulang dan gigi.

Ciptakan suasana yang menarik tentang makanan dengan cara menciptakan makanan yang diinginkan, menyiapkan makanan yang menarik. Melibatkan anak dalam memilih makanan dan merencanakan menu. Ajaklah

dia ke pasar dan terangkan mengenai fungsi dari jenis makanan yang berbeda. Ceritakan kepadanya bahwa makan telur bisa menjadikan otot kuat dan makan wortel bisa menjadikan mata sehat untuk melihat, kesemuanya akan membantu anak untuk memahami mengapa orang tua memberikan makanan ini. Di samping aneka dan sajian makanan, penting juga untuk menarik minat dan perhatian anak. Memotong sayur-sayuran dalam bentuk yang menarik. Yang tidak kalah penting adalah jangan mencampur makanan ke dalam satu mangkok. Pisahkan jenis makanan yang berbeda dengan mempergunakan piring yang berbeda.

Tapi hindari anak makan yang berlebihan. Kegemukan pada anak-anak merupakan suatu kekhawatiran. Anak yang kegemukan bisa mempunyai problema kesehatan dalam kehidupannya di kemudian hari. Untuk mencegah anak kegemukan orang bisa membantu dengan membentuk kebiasaan makan makanan seimbang. Misalnya hindari menggunakan makanan sebagai bentuk hadiah atau bujukan,

memberi makanan kecil yang menyehatkan serta jangan makan yang berlebihan.

Kembali tentang MBG, Kepala Negara menegaskan akan segera memanggil Kepala Badan Gizi Nasional Dadan Hindayana bersama sejumlah pejabat terkait untuk membahas langkah penanganan. Menurut Presiden, sejak awal pelaksanaan program MBG masih terdapat sejumlah kekurangan. Namun, Prabowo meyakini hambatan yang muncul dapat segera diperbaiki agar tujuan program dapat tercapai. Presiden juga meminta agar permasalahan ini tidak dipolitisasi dan menekankan bahwa MBG ditujukan untuk membantu anak-anak yang kesulitan mendapatkan makanan bergizi.

“Jangan sampai ini dipolitisasi. Tujuan makan bergizi adalah untuk anak-anak kita yang sering sulit makan. Mungkin kita ini makan lumayan, mereka itu makan hanya nasi pakai garam. Ini yang harus kita atasi. Untuk memberi makan jutaan pasti ada hambatan, rintangan, ini kita atasi,” kata Presiden.

Kita tunggu, Allahu a'lam





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

MENJADI Wirausaha Sosial

Pada hakekatnya, kewirausahaan sosial ini muncul karena beberapa alasan, antara lain :

1. Ketidakmampuan negara dalam menyelesaikan permasalahan sosial karena implementasi kebijakan yang seringkali tidak efektif,
2. Ketidakmampuan organisasi nirlaba secara keuangan untuk membiayai aktivitas sosialnya dikarenakan hanya mengandalkan donor dalam kegiatan sosialnya,
3. Ketidakmampuan organisasi multilateral (World Bank atau bank regional) mendorong pengurangan kemiskinan,
4. Ketidakmampuan sektor swasta memberikan manfaat sosial melalui kegiatan CSR,

Sekarang mari kita lihat dan pelajari, apa sih sebenarnya yang menjadi motivasi kebanyakan orang menjadi wirausaha sosial? Sebuah penelitian di Eropa mencoba meneliti motivasi pemuda menjadi wirausaha sosial, hasilnya adalah 22% karena ingin merubah dunia, 17% karena ingin menjadi bos, 11% karena pengalaman personal, 11% ingin menyelesaikan kebutuhan yang belum terpenuhi, 9% karena tidak memiliki pekerjaan, 6% karena ingin melakukan sesuatu yang lebih baik, 6% karena alasan mengambil peluang, 4% karena kekecewaan, 3% ingin terlibat dengan masyarakat lokal, 3% karena mempelajari peluang, 3% karena popularitas dari kewirausahaan sosial, dan 3% lainnya menghindari tangga perusahaan. Itu adalah berbagai motivasi yang mendorong seseorang menjadi wirausaha sosial. Jika Anda

ingin menjadi wirausaha sosial, tanyakan apa sebenarnya motivasi Anda?

Sekarang saya ajak Anda berpikir melalui pengalaman pribadi saya untuk menjawab pertanyaan “*Mengapa banyak orang ingin menjadi wirausaha?*”. Saya akan awali dengan pendekatan kewirausahaan, lalu saya akan lanjutkan berdasarkan pengalaman pribadi saya. Pertama, akselerasi. Jika Anda bekerja sebagai karyawan dengan penghasilan 10 juta setiap bulan, setahun Anda mendapatkan 120 juta, 10 tahun Anda mendapatkan 1,2 Milyar, 30 tahun Anda mendapatkan 3,6 milyar. Itu, jikalau uang itu tidak Anda gunakan untuk apa pun, baru setelah 30 tahun Anda bisa membeli sebuah rumah yang baik. Namun, jika Anda ingin membeli rumah di lokasi yang sangat strategis dengan ukuran yang sedikit lebih besar, angka itu masih tidak cukup, bahkan jauh dari cukup. Oleh karena itu, wirausaha memberikan Anda kesempatan mencapai tingkat akselerasi yang lebih tinggi dalam pencapaian finansial. Apa Anda sudah tergoda menjadi wirausaha? Jika masih belum, baca alasan selanjutnya.

Kedua, kebebasan. Seorang wirausaha akan punya kebebasan untuk menghabiskan waktu di tempat yang ia sukai. Jika Anda bekerja sebagai karyawan, Anda harus masuk kantor pada waktu yang ditentukan, Anda harus izin ketika berhalangan masuk, menjalankan tugas atau perintah yang mungkin terkadang tidak Anda sukai, dan berbagai keterbatasan lain. Tapi jika Anda seorang wirausaha, Anda bisa masuk kantor pada jam yang Anda inginkan dan bisa pulang pada jam yang Anda inginkan. Lebih jauh lagi, ia memiliki kebebasan untuk

menentukan apa yang mau ia kerjakan dan dengan mudahnya meninggalkan aktivitas yang tidak ia sukai. Memang menyenangkan, tapi ada satu hal lagi yang lebih penting dan berarti.

Ketiga, aktualisasi. Bagi saya, sangat tidak ternilai kebahagiaan yang saya rasakan, ketika saya memiliki sebuah ide di pikiran saya, yang dulu mungkin hanya ada di pikiran, lalu hanya saya ceritakan dan diskusikan, kemudian saya berusaha merealisasikannya. Setelah ide itu terealisasi, tumbuh, dan berdampak besar bagi kehidupan banyak orang, saya merasakan sebuah kebahagiaan yang tak ternilai. Disana ada sebuah kebahagiaan dan kenikmatan akan arti keberadaan diri yang sangat menyejukkan hati.

Saya sering berdiskusi dengan banyak wirausaha, ternyata pola pikir yang dimiliki dan digunakan untuk membangun perusahaan itu sangat – sangat berbeda. Lalu pertanyaan yang kemudian muncul, apa kelebihan menjadi wirausaha sosial? Apa yang menyebabkan sebagian orang memilih jalan ini? Ada satu hal yang tidak saya rasakan ketika menjadi wirausaha, tapi saya begitu nikmati ketika menjadi wirausaha sosial, yaitu sense of usefulness atau rasa kebermanfaatan. Rasa kebermanfaatan

ini yang membuat saya merasa menjadi pribadi yang utuh, menjadi seorang manusia yang sedang menjalankan tugas yang Allah berikan sebagai sebaik-baik manusia. Rasa kebermanfaatan ini juga yang membuat saya mampu mengoptimalkan kemampuan intelektual, emosional, dan spiritual dalam menjalankan kewirausahaan sosial yang saya kembangkan. Banyak orang menasehatkan saya untuk mengembangkan wirausaha konvensional, tapi saya jawab dengan tegas tidak. Saya ingin membangun value yang berkelanjutan dalam singkatnya kehidupan kita.

Great satisfaction comes from sharing with others, because the more we share, the more we have. I hope that I can keep the art of sharing and caring. If you really thankful, what do you do? you share.



BSMI BAKAL KIRIM Bantuan Lanjutan

Liputan6.com, Jakarta-Tim Emergency Medical Team (EMT) 4 Bulan Sabit Merah Indonesia (BSMI) tiba di Tanah Air setelah menjalankan misi kemanusiaan di Gaza selama 7-24 Agustus 2025.

Tim yang beranggotakan tiga dokter spesialis ini bertugas di sejumlah rumah sakit dan klinik untuk memberikan layanan medis kepada korban perang dan masyarakat Gaza.

Ketiga dokter tersebut adalah dr. Muhammad Iqbal El Mubarak, Sp.B (Spesialis Bedah), dr. Annisa Anjani Ramadan, Sp.DV (Spesialis Dermatologi Venereologi), dan dr. Bambang Surif Djamaluddin, Sp.A (Spesialis Anak).

Mereka memberikan layanan medis di RS Al Shifa Gaza City, RS Rantisi Gaza City, klinik kesehatan di Gaza City, serta RS Al Nasser Khan Younis.

Ketua Umum DPN BSMI, M Djazuli Ambari, mengapresiasi dedikasi tim yang bertugas di tengah situasi sulit.

"Kami bersyukur tim EMT 4 BSMI dapat kembali dengan selamat setelah memberikan layanan medis di tengah situasi yang sangat sulit di Gaza. Kehadiran mereka membawa harapan

dan membantu meringankan beban warga yang terdampak konflik," ujar Djazuli di Jakarta, Minggu (24/8/2025).

Djazuli menegaskan, misi EMT merupakan bagian dari komitmen jangka panjang BSMI untuk terus hadir di Gaza. Total sudah 16 dokter spesialis dikirim dalam misi tersebut.

"BSMI tidak akan berhenti mendukung rakyat Palestina. Kami sedang menyiapkan langkah lanjutan untuk mengirimkan bantuan medis, peralatan, serta tim berikutnya demi memastikan keberlanjutan pelayanan kesehatan di Gaza," tegasnya.

Ketua Tim EMT 4, dr. Muhammad Iqbal El Mubarak, Sp.B, menuturkan kondisi kesehatan masyarakat Gaza masih sangat memprihatinkan.

"Banyak pasien dengan luka berat akibat serangan, serta kasus penyakit kulit dan gangguan kesehatan anak yang meningkat karena kondisi lingkungan yang buruk. Selain itu, kami menemukan banyak pasien, khususnya anak-anak, mengalami malnutrisi akibat keterbatasan pangan dan sulitnya akses bantuan gizi," jelas dr. Iqbal.



- ✳ Dokter Palestina Penerima Beasiswa Spesialis BSMI Tiba di Indonesia
- 👤 dr. Reema Balousha, dokter muda asal Gaza, Palestina, tiba di Indonesia untuk melanjutkan pendidikan dokter spesialis melalui beasiswa dari Bulan Sabit Merah Indonesia (BSMI) bekerjasama dengan Universitas Brawijaya, Malang.
- 📅 dr. Reema akan menempuh pendidikan spesialis Obgyn, diawali dengan matrikulasi bahasa Indonesia sebelum resmi masuk perkuliahan.
- 🤝 Mari kita dukung lahirnya kembali dokter-dokter spesialis Palestina yang kelak akan kembali mengabdikan di tanah kelahirannya.
- 🏠 Rekening Beasiswa Dokter Palestina
- 🏦 Bank Syariah Indonesia (BSI) 7015119548
- 👤 a.n Bulan Sabit Merah Indonesia
- 🔔 Sertakan akhiran 07 pada donasi Anda untuk program Beasiswa Dokter Palestina.
- 📄 Konfirmasi Donasi: 0851-5860-8602
- 💖 Setiap rupiah yang Anda titipkan, adalah harapan untuk masa depan kesehatan Palestina.

MENGENALI ASAM URAT Dan Gout Arthritis



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

Asam urat merupakan zat yang normalnya ada dalam darah. Zat ini berasal dari metabolisme atau penguraian purin. Purin adalah zat alami yang ditemukan di dalam sel, baik sel manusia, hewan, maupun tumbuhan; termasuk hewan dan tumbuhan yang kita makan. Purin yang berasal dari makanan, jika dimakan, maka akan dimetabolisme oleh tubuh kita menjadi asam urat.

Dalam kondisi normal, terdapat keseimbangan antara pembentukan, penguraian, serta pengeluaran (pembuangan) purin dari tubuh. Bila keseimbangan ini terganggu, maka dapat mengakibatkan kadar asam urat yang tinggi dan menimbulkan penyakit. Tingginya kadar asam urat dalam darah dapat disebabkan oleh produksi yang tinggi, diet tinggi purin, maupun pengeluaran yang terganggu (misalnya pada gagal ginjal kronis). Pembuangan asam urat oleh tubuh sebagian besar melalui ginjal dan sebagian kecil melalui usus. Oleh karena itu, normalnya asam urat juga ada dalam urin.

Kadar asam urat darah yang tinggi dapat menyebabkan peradangan sendi dan juga terbentuknya batu ginjal atau batu saluran kemih. Peradangan sendi ini disebut sebagai gout arthritis. Peradangan terjadi akibat asam urat membentuk kristal dan menumpuk pada persendian.

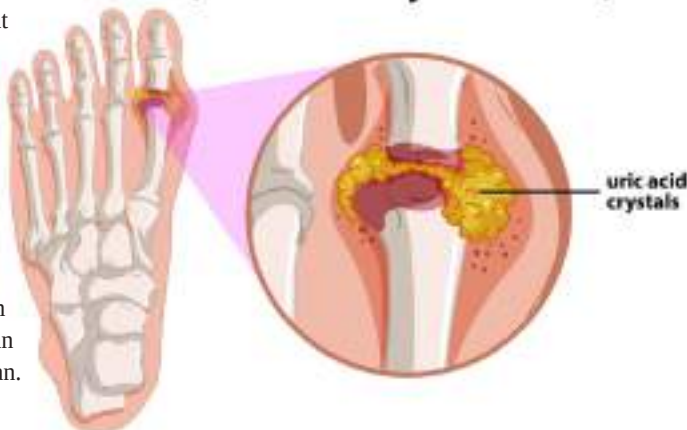
Hal ini terjadi karena asam urat melebihi daya larut atau kejenuhannya dalam darah (lebih dari 7 mg/dl pada laki-laki dan lebih dari 6 mg/dl pada perempuan), dan kemudian asam urat mengendap di jaringan persendian.

Gout arthritis umumnya ditandai dengan nyeri sendi yang terjadi secara tiba-tiba dan bertahan selama beberapa waktu. Kejadian penyakit ini meningkat dengan meningkatnya usia. Pada laki-laki dapat dijumpai pada usia 30-40 tahun, sedangkan pada wanita umumnya terjadi pada usia yang lebih lanjut. Perlu diketahui pula bahwa tidak semua orang dengan kadar asam urat tinggi mengalami gejala. Sebagian besar bahkan tidak bergejala.

Pencegahan yang dapat dilakukan agar tidak terjadi gout arthritis adalah dengan diet rendah purin, menghindari alkohol, serta pola hidup yang sehat; seperti olahraga teratur, menurunkan berat badan dan menghindari stress.

Pada penderita penyakit asam urat, hindari makanan yang dapat memicu serangan gout arthritis, yaitu makanan yang mengandung purin dalam kadar yang tinggi. Makanan yang mengandung purin tinggi ini contohnya adalah daging merah, jeroan, bebek, ikan, sarden, kepiting, kerang, udang (dan sea food lainnya), anggur, minuman beralkohol, ragi, kacang-kacangan, bayam, kembang kol, melinjo, emping, dan jamur.

Gout (Inflammatory Arthritis)



PENYAKIT Mata Merah

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

Mata merah atau mata kemerahan adalah salah satu gejala tersering pada penyakit mata. Mata merah dapat disebabkan oleh banyak hal seperti adanya benda asing pada mata, komplikasi akibat penggunaan lensa kontak, peradangan, sindroma mata kering, erosi akibat bulu mata, dan lain-lain. Pada tulisan ini akan dibahas beberapa penyebab mata merah yaitu konjungtivitis, keratitis dan glaucoma secara umum.

Konjungtivitis adalah suatu peradangan konjungtiva yang disebabkan bakteri, virus, jamur, alergi atau iritasi dengan bahan-bahan kimia. Konjungtiva adalah selaput transparan pada mata. Konjungtivitis merupakan penyakit mata yang cukup sering terjadi. Penyakit ini tidak mengganggu penglihatan. Pasien juga tidak merasakan nyeri. Selain mata merah, keluhan utama dapat berupa rasa ngeres, seperti ada pasir di dalam mata, gatal, panas, kemeng disekitar mata dan mata berair. Konjungtivitis pada umumnya dapat sembuh dengan sendirinya. Tanpa pengobatan, penyakit ini biasanya sembuh dalam 10-14 hari dan jika diobati dapat sembuh dalam waktu 1-3 hari.

Keratitis adalah peradangan kornea. Kornea adalah lapisan luar depan mata yang bening dan transparan yang berfungsi memfokuskan cahaya. Pada keratitis, pasien mengeluh perasaan adanya benda asing dan sensitivitas mata yang ekstrem terhadap cahaya terang, sehingga menyebabkan

ketidaknyamanan atau rasa sakit saat terpapar cahaya (disebut fotofobia). Kornea memiliki peran vital dalam proses penglihatan karena membantu membentuk bayangan yang jelas di retina, sehingga peradangan pada kornea dapat mengganggu penglihatan. Selain itu, pasien juga mengeluh mata berair serta sulit membuka kelopak mata.

Glaukoma adalah kelainan mata yang terjadi karena kerusakan saraf penglihatan akibat tekanan pada bola mata yang meningkat. Peningkatan tekanan ini disebabkan oleh penumpukan cairan di dalam mata. Penumpukan cairan ini terjadi ketika saluran drainase cairan mata tersumbat atau produksi cairan berlebihan. Pada glaukoma akut, terdapat nyeri berat di sekitar mata dan penglihatan akan sangat terganggu. Keluhan ini timbul sebagai akibat dari peningkatan tekanan bola mata yang mendadak dan sangat tinggi. Selain itu, pasien dapat mengeluhkan melihat warna pelangi sekitar sumber cahaya, mual dan muntah. Pada jangka lama, dapat terjadi penyempitan lapang pandang (seperti melihat melalui terowongan) yang bisa berujung pada kebutaan jika tidak ditangani.

Hal utama yang perlu diperhatikan pada mata merah adalah tanda bahaya yaitu nyeri sedang sampai berat, penurunan penglihatan, dan fotofobia. Jika terdapat tanda tersebut, pasien harus segera dikonsultasikan ke dokter spesialis mata.

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 Irwan 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. Azhar Anwar MMRS, MM
Ketua BSMI Jawa Timur Periode 2025-2030

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 Perusahaan/instansi : _____

Penghasilan : ☐ < 1 juta ☐ 1-3 juta ☐ > 3 juta

Status Donasi : ☐ Rutin ☐ Insidental

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”

Donatur,

Petugas BSMI

(.....)

(.....)

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



PROGRAM KERJASAMA KESEHATAN

Bulan Sabit Merah Indonesia

BSMI



CARE for LIFE

selamatkan satu jiwa sambung seribu asa



SAFARI SEHAT



 **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 Pelatihan Kebencanaan meliputi

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

Fasilitas kerjasama Pemeriksaan dan Tindakan Gigi meliputi

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

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)

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 Penyuluh yang kompeten
2. Materi kesehatan sesuai permintaan
3. Konsultasi

Sekretariat:
Kantor BSMI Jawa Timur Jl Mojo III No. 33 Surabaya

Hotline ☎ : 031-5952248

☎ : 089-656-858-371

www.bsmijatim.org



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



bsmijatim.org
[@bsmijatim](https://www.instagram.com/bsmijatim)

