

Forum Komunikasi

Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha

Pembina

Rektor UKM

Narasumber

Dekan FK UKM

Direktur RS Immanuel

Penanggung jawab

Dr. Slamet Santosa, dr., M.Kes.

Pimpinan Redaksi

Sylvia Soeng, dr, M.Kes.

Sekretaris Redaksi

Teresa Liliana W., S.Si., M.Kes.

Bendahara

Hanna Ratnawati, dr, M.Kes.

Staf Redaksi

Budi Widyarto Lana, dr., M.H.

Dr. Diana Krisanti, dr., M.Kes.

Hartini Tiono, dr.

Heddy Herdiman, dr.

Jan Piter T Sihombing, dr., SpKJ, M.Kes.

Lusiana Darsono, dr., M.Kes.

Meilinah Hidayat, dr., M.Kes.

Philips Onggowidjaja. S.Si., M.Si.

Rosnaeni, Dra., Apt

Sri Utami, Dra., M.Kes.

Winsa Husin, dr., M.Sc., M.Kes.

Penerbitan dan Distribusi

Chandra Iskandar, S.H.

Alamat redaksi

Lab. Biologi FK-UKM

Jl. Suria Sumantri 65-Bandung 40164

E-mail : teresa.liliana@yahoo.com

PROFIL



Suprapti

- T/T lahir : Jepara, 9 Juni 1966
Alamat : Kampung Pasir Kiara no.
158 Cipageran Asri
Bandung
Agama : Kristen Protestan
Keluarga :
• Suami: Konang Bagus
• Anak : Devani Pujianti, 10 thn
Kezia Novianti, 5 thn

It's not the words we know that show wisdom, but how and when we use them.

Bukanlah kata-kata yang kita tahu yang memperlihatkan kebijaksanaan, melainkan bagaimana dan kapan kita menggunakan kata-kata itu. Artinya, koleksi kata-kata bijak tidak menjadikan kita bijaksana, melainkan bagaimana dan kapan kita menggunakan kata-kata itu sehingga efektif.

God provides the armor, but we must put it on.

Allah menyediakan persenjataannya, namun kita sendiri harus mengenakannya. Artinya, Allah tidak membiarkan kita berperang tanpa perlengkapan, melainkan semua sudah Dia sediakan, hanya saja kita harus percaya dan taat untuk mengenakan dan menggunakannya.

Our sins can be forgiven and washed away, but their consequences are ours to pay.

Dosa-dosa kita dapat diampuni dan dicuci bersih, namun konsekuensi-konsekuensinya harus kita tanggung. Artinya, Allah menebus hukuman atas dosa-dosa kita, sedemikian sehingga kita lunas dan status kita suci di hadapan-Nya, namun konsekuensi dari dosa tetap menjadi tanggung jawab kita.

~ *Philips O.*

NUTRITIONAL CORNER

GULA DAPAT TIMBULKAN KECANDUAN

Kecanduan, tidak hanya berlaku untuk kokain dan heroin. Gula, ternyata dapat membuat seseorang ketagihan. Hasil sebuah studi menunjukkan bahwa mereka yang gemar makan, dapat merasa kecanduan pada zat manis ini. Faktanya, para penggemar makan memiliki perubahan kimia pada otak mereka, mirip seperti pecandu kokain dan heroin.

Bart Hoebel, seorang kepala peneliti yang juga profesor psikologi di *Princeton University* mengatakan bahwa seseorang yang mengonsumsi minuman manis dalam jumlah besar saat lapar dapat menyebabkan perubahan *behavioral* dan biokimia pada otak, mirip perubahan yang terjadi saat orang atau hewan coba mengonsumsi substansi jenis candu. Percobaan pada hewan coba menunjukkan tanda *withdrawal* bahkan efek jangka panjang yang menyerupai *craving*.

Menurut Dr Louis Aronne, Direktur *Comprehensive Weight Control Program* di *New York Presbyterian Hospital/ Weill Cornell Medical Center*, New York, pertanyaan terbesar adalah apakah hal tersebut hanya menyangkut masalah *behavioral* saja atau masalah metabolisme biokimia juga.

Bukti dari penelitian ini justru mendukung ide bahwa terjadi sesuatu yang menyangkut masalah kimia, demikian dikutip dari *Healthday* bulan Desember 2008. Menurut Hoebel, ketagihan gula, dapat berperan sebagai awal dari kecanduan yang lain, seperti kecanduan alkohol. Menurut *American Psychiatric Association* (APA), tahap adiksi adalah *bingeing, withdrawal* dan *craving*.

Pada percobaan menggunakan tikus, selama 3 minggu, setiap hari hewan coba ini tidak diberi makan selama 12 jam, lalu selama 12 jam berikutnya diberi makanan dan gula yang mengandung 25% glukosa dan 10% sukrosa, mirip dengan *soft drink*. Pada hewan coba yang mengalami *bingeing*, terjadi pelepasan dopamine di otak. Telah lama diketahui bahwa obat candu juga meningkatkan kadar dopamine di otak. Hal ini bukan hanya disebabkan oleh efek gula semata, namun gula dan pergantian jadwal antara ada dan tidak adanya makanan plus gula.

Setelah 3 minggu, tikus menunjukkan gejala *withdrawal* mirip seperti yang terlihat pada orang yang berusaha berhenti dari merokok, minum minuman alkohol atau menggunakan morfin. Peneliti kemudian memblok endorfin otak tikus dan terjadi gejala *withdrawal*, kegelisahan, depresi *behavioral* dan turunnya level dopamine. Dengan kata lain, *behavior* tersebut berkaitan dengan neurokimia. Periode tidak ada makanan yang lebih panjang ternyata tidak dapat menyembuhkan, malahan terdapat efek jangka panjang

seperti memakan gula lebih banyak dibanding sebelumnya, seperti yang terjadi pada mereka yang ketagihan candu. Tanpa gula, mereka meminum lebih banyak alkohol.

Peneliti berspekulasi bahwa mungkin terjadi perubahan otak juga pada mereka yang mengalami gangguan makan seperti bulimia dan anoreksia, meski riset lebih lanjut dibutuhkan untuk membuktikan dugaan efek itu pada manusia.

Sumber:
FARMACIA *Ethical Update*.
Vol VIII No.6. Jan 2009.

~ Meilinab H.



ENGLISH CAFÉ

Dear readers, we face problems and problems and problems, challenges, threats,... should we sink? or swim? Lets humble ourselves and swim, shall we?