

# Forum Komunikasi

Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha

MARET 2009

**Pembina**

Rektor UKM

**Narasumber**

Dekan FK UKM

Direktur RS Immanuel

**Penanggung jawab**

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

**Pimpinan Redaksi**

Meilinah Hidayat, dr., M.Kes.

**Sekretaris Redaksi**

Sylvia Soeng, dr, M.Kes.

**Bendahara**

Hana Ratnawati, dr, M.Kes.

**Staf Redaksi**

Budi Widjarto Lana,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.

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

Rosnaeni, Dra., Apt

Teresa Liliana W., S.Si., 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

**Email :**

sylvia.soeng@med.maranatha.edu

s.soeng@yahoo.com

## PROFIL



**dr. Rimonta F. Gunanegara,  
SpOG**

|           |  |
|-----------|--|
| T/T lahir | : Cimahi, 8 Oktober 1976   |
| Alamat    | : Jl. Magatru II no 1,<br>Bandung                                |
| Agama     | : Islam  |
| Istri     | : dr. Naomi Rukiah   |
| Anak      | : Kentaro Dzufar (3 tahun)<br>Ryotaro Zulfikar (3 tahun)         |
| Motto     | : Laut yang tenang tidak akan<br>menciptakan pelaut yang tangguh |

## Uang Banyak Belum Tentu Bijak

Seorang siswa sebuah SMP elite di Jakarta dalam satu kesempatan program *live-in* di pemukiman kumuh bercerita, betapa kontras kehidupannya dengan kehidupan orang tua angkatnya selama *live-in*. "Keluarga angkatku miskin, tapi mereka selalu makan bersama meski lauknya apa adanya. Papa-mamaku orang kaya, tapi mereka sering meninggalkanku pergi ke luar negeri. Setiap hari, aku makannya *ganti-gantian*: nasi goreng, McDonald's, nasi goreng, McDonald's, nasi goreng, McDonald's..."

Cerita itu tentu sangat menyentuh. Berbeda dengan keluarga angkatnya yang mungkin hanya mampu makan tahu-tempe-kerupuk-kecap setiap hari, ia sebetulnya dapat mengonsumsi makanan yang kualitasnya jauh lebih baik. Akan tetapi, karena pendampingan keluarganya kurang bijak, anak itu justru dibiarkan mengonsumsi makanan jalanan serta *fast food*.

Di belahan bumi yang lain, tepatnya di Amerika, ada satu pertanyaan besar: mengapa mereka makin lama makin bertambah gemuk? Jawaban itu disodorkan oleh film *Super Size Me* yang disutradarai sekaligus dibintangi oleh Morgan Spurlock. Film yang memperoleh penghargaan di bidang penyutra-

daraan pada *Sundance Film Festival* 2004 dan *Edinburgh Int Film Festival* 2004 itu dengan tegas menyatakan bahwa mengonsumsi *fast food* adalah salah satu penyebab meningkatnya obesitas di masyarakat Amerika.

*Super Size Me* sebagai film dokumenter mengisahkan percobaan yang dilakukan Morgan Spurlock atas dirinya sendiri. Ia mengonsumsi makanan *fast food* selama sebulan penuh untuk melihat dampak yang ditimbulkannya. Tadinya, Spurlock adalah seseorang dengan kondisi kesehatan yang prima, setelah mengonsumsi *fast food* selama 30 hari, hampir semua fungsi tubuhnya mengalami penurunan atau bermasalah. Tak hanya kadar kolesterol dan gula darahnya meningkat drastis, ia pun mengalami sesak napas, gangguan liver, gangguan pencernaan, lekas lelah, dan serangkaian ketidaknyamanan lain dalam tubuhnya.

Memang dalam film *Super Size Me*, percobaan dilakukan secara ekstrim. Selama 30 hari Spurlock mengonsumsi makanan Mc Donald's 3 kali sehari, berselang-seling antara kentang goreng ukuran *large*, hamburger ukuran *large* dengan minuman *soft drink cup* ukuran *large* juga. Namun pengalaman Spurlock menggambarkan pengalaman jutaan orang Amerika lainnya.

Seorang peneliti dalam film *Super Size Me* menuturkan bahwa ukuran *cup* wadah kentang goreng atau minuman soda yang digunakan oleh restoran *fast food*, semakin besar dari waktu ke waktu. Ukuran yang

makin besar itu tentu berbanding lurus dengan efek buruk yang dikandungnya. Cup paling besar alias *supersize* untuk minuman soda misalnya, mengandung 48 sendok teh gula pasir! Tak heran jika terjadi peningkatan jumlah penderita diabetes di antara anak-anak Amerika. Padahal, menurut seorang dokter dalam film yang sama, "Menderita diabetes pada usia 15 tahun berarti kehilangan 22-47 tahun harapan hidup." Obesitas sendiri menjadi penyebab kematian terbanyak kedua di Amerika setelah rokok, karena sekitar 400 ribu orang meninggal karena obesitas per tahun.

Fakta-fakta dalam film *Super Size Me* bukan hanya terjadi di Amerika. Fakta-fakta itu juga terjadi di negara-negara lain, termasuk Indonesia. Mengonsumsi makanan *fast food* bukan hanya soal perilaku pangan, tapi merupakan gaya hidup kaum urban. Sudahkah kita selama ini sungguh-sungguh peduli pada kebutuhan pangan kita? Sudahkah kita mencermati pola perilaku konsumsi pangan kita? Adakah sesuatu yang dapat diperbaiki? Ataukah justru banyak yang harus diubah? Tak kalah penting adalah nasib para mahasiswa yang sibuk, dan anak-anak kita, apakah selama ini mereka memperoleh pangan dengan kualitas



### Food Description Servings McDonald's

| Food Description                  | Servings         | Cal | Fat (gms) | Carbs (gms) | Protein (gms) |
|-----------------------------------|------------------|-----|-----------|-------------|---------------|
| Chicken McNuggets (R)             | 9 pc (159 gm)    | 430 | 25        | 29          | 23            |
| Chocolate Shake (Drinks)          | 1 ea (n/a gm)    | 360 | 9         | 60          | 11            |
| Coca-Cola Classic(R) (Drinks)     | 1 super (n/a gm) | 410 | 0         | 0           | 0             |
| M&M(R) McFlurry(TM) Drinks        | 1 serv (348 gm)  | 630 | 23        | 90          | 16            |
| Oreo(R) McFlurry(TM)(Drinks)      | 1 serv (337 gm)  | 570 | 20        | 82          | 15            |
| Big Mac(R) (Hamburgers)           | 1 ea (216 gm)    | 570 | 32        | 45          | 26            |
| Big Xtra! (Hamburgers)            | 1 ea (n/a gm)    | 710 | 46        | 51          | 24            |
| Big Xtra! Cheese (Hamburgers)     | 1 ea (n/a gm)    | 810 | 55        | 52          | 29            |
| Cheeseburger (R Hamburgers)       | 1 ea (121 gm)    | 320 | 13        | 35          | 16            |
| Hamburger (R Hamburgers)          | 1 ea (107 gm)    | 270 | 9         | 35          | 13            |
| French Fries (Potatoes)           | 1 lrg (176 gm)   | 540 | 26        | 68          | 8             |
| French Fries, Super (R)(Potatoes) | 1 super (n/a gm) | 610 | 29        | 77          | 9             |
| Crispy Chicken Deluxe(TM)         | 1 ea (223 gm)    | 500 | 25        | 43          | 26            |
| Filet-O-Fish (R) (Sandwiches)     | 1 ea (156 gm)    | 470 | 26        | 45          | 15            |

yang baik, ataukah mereka jajan di mana saja? Apakah kita mau memilih makanan segar yang lebih sehat dan meluangkan sedikit waktu untuk memasak sendiri, yang berarti menjamin kecukupan gizi?

Makanan *fast food* sebagian besar terbuat dari makanan olahan (*refined*) yang mengandung sedikit sekali serat, vitamin, dan mineral. Kebanyakan makanan Mc Donald's dimasak dengan cara digoreng, yang menonjol adalah kadar kalori yang terdiri dari karbohidrat dan lemak yang tinggi, padahal jajanan sehat adalah makanan alami yang serba direbus, dikukus, atau disangrai. Perhatikan kandungan *Coca cola Classic regular* yang mengandung 410 kkal namun sama sekali tidak mengandung zat gizi yang baik, hanya mengandung gula pasir (karbohidrat sederhana). Saat ini semakin banyak penyakit akibat orang langka menyantap sayur dan buah-buahan segar.

Adalah suatu hal yang ironis, di satu sisi sejumlah besar penduduk Indonesia kekurangan pangan, bahkan menderita kelaparan karena tidak memiliki uang yang cukup untuk membeli makanan, sementara di sisi lain, mereka yang berkecukupan justru menghabiskan uang untuk membeli makanan yang membahayakan kesehatan, bahkan mengancam keselamatan mereka sendiri! Kalau begitu, mari berubah dan menjadi makin bijak!

Dari berbagai sumber.

~ Mella ~

## ENGLISH CAFÉ

Dear readers, we're entering the most important christian celebration, the Passover (mostly people know it as Easter). Whether you believe the message or not, make it your personal experience. Have a taste!!

### THE JERUSALEM TIMES Jerusalem Obituaries 33 AD

Jesus Christ, 33, of Nazareth, died Friday on Mount Calvary, also known as Golgotha, the place of the skull.

Betrayed by His friend Judas, Jesus was crucified by the Romans by order of governor Pontius Pilate. The causes of death were crucifixion, extreme exhaustion, severe torture, and loss of blood.

Jesus Christ, a descendant of Abraham, was a member of the house of David. He was the son of the late Joseph, a carpenter of Nazareth, and Mary, His devoted mother. He also claimed to be the Son of God, the promised Messiah, statements used by the Sanhendrin to accuse and condemn Him in a secret trial.

Jesus was born in a stable in the city of Betlehem, Judea. He is survived by his mother Mary, His faithful apostles, numerous disciples, and many other followers.

Jesus was self-educated and spent