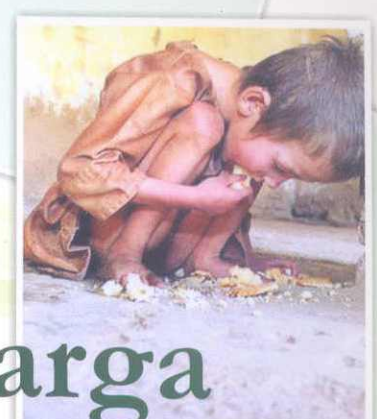
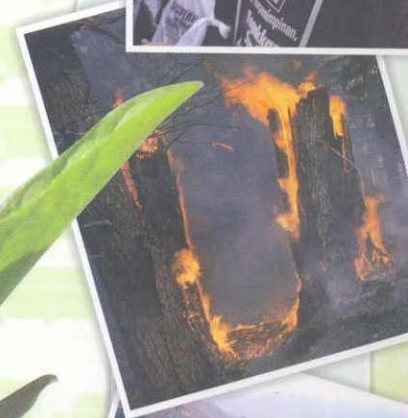


# MARANATHA

Vol. 19 / No. 1 / April 2010



## Pelajaran Berharga di Balik Musibah





### **Apa itu kanker serviks?**

Salah satu penyebab kematian utama wanita itu perlu diwaspadai. Di Indonesia sendiri setiap satu jam ada 30 (tiga puluh) perempuan yang meninggal karena penyakit ini. Selanjutnya, simak halaman 9



### **Terkena musibah, jangan terpuruk dahulu!**

Chuck Close justru di tengah ketidakberdayaan mampu menghasilkan mahakarya. Di balik kondisi fisiknya yang kurang menguntungkan, ia tampil dan membuktikan bahwa musibah bukan suatu halangan untuk berkarya. Baca halaman 17



### **"Gaya Hidup Sehat" sebagai pencegah berbagai penyakit.**

Lewat NOIS (Nutrisi, Olah raga, Istirahat, dan pembebasan Stres), kita dapat menjalani hidup ini dengan penuh kenyamanan dan kebahagiaan. Lihat halaman 32

# DAFTAR ISI

## **Profil Fakultas / Jurusan**

Jurusan Sistem Komputer **4**

Jurusan Teknik Industri **7**

## **Khazanah IPTEK**

Virus HPV dan Kanker Serviks **9**

Tegar dalam menghadapi kemalangan **13**

Sosok Chuck Close: di Balik Musibah, tetapi Justru Menghasilkan Karya Inovatif **17**

Konsistensi dalam Penulisan Kata yang Baku dengan Ejaan yang Baik dan Benar **20**

Mengantisipasi Musibah di Bidang Keuangan: Cara Aman Berinvestasi **24**

Munculnya Kreativitas dalam Keterpurukan **26**

Seputar Gempa Bumi **29**

## **Serba-Serbi**

Mencegah Lebih Baik daripada Mengobati sebagai Gaya Hidup Sehat **32**

## **Apa dan Siapa**

Dr. dr. Slamet Santosa Tanto, M.Kes. **38**  
Pandang ke Depan, Hadapi, dan Jalanilah

Ridani Faurika dan Rika Widasari **40**  
si Kembar yang Berprestasi

dr. Helen A. Manoe, Sp.M.,M.Kes. **44**  
Tetap Melayani dan Menunaikan Tugas Mulia di Tengah Desingan Peluru

## **Pojok Renungan**

Pelajaran Berharga di Balik Musibah **47**

**Pojok Santai** **48**

## **Kegiatan Maranatha**

Sekilas Cerita Pelayanan, "Gerakan Hati Nurani" di Pariaman **49**

Basket Universitas Kristen Maranatha **53**

Goes to China **55**  
Fakultas Seni Rupa dan Desain

**Berita dalam Gambar** **57**

# DAFTAR ISI



# Mencegah Lebih Baik daripada Mengobati sebagai Gaya Hidup Sehat

*Dono (19 tahun, seorang mahasiswa Maranatha) merasa badannya tidak keruan, kakinya seolah dan melayang tidak menjejak bumi. Ditambah lagi kepalanya terasa sangat nyeri. Sebetulnya sudah lima hari terakhir ini setiap sore badannya demam. Karena saat pagi hari ia merasa kondisinya membaik, ia memaksakan diri tetap kuliah bahkan karena banyak tugas laporan yang harus dikerjakannya, seringkali ia tidur menjelang dini hari. Makan pun kadang-kadang terlupakan. Dono makan sepraktis mungkin, kadang-kadang hanya makan mie instan, aneka gorengan atau nasi bungkus yang dibelinya sambil pulang ke tempat kos.*

Siapa pun, akan mudah sekali jatuh sakit, jika dalam kondisi makan tidak teratur, kurang asupan bergizi, makan makanan kurang terjaga kebersihannya, kurang istirahat, serta mengalami stres.

Program kuliah dan belajar di universitas tentu membutuhkan kondisi kesehatan yang prima. Obat untuk hidup sehat bukan berada di apotik, melainkan bersumber dari dapur dan gaya hidup anda. Untuk mendapatkan tubuh sehat dan bugar ada 4 hal penting yang harus dipenuhi. Hal ini dapat disingkat menjadi akronim NOIS yaitu: Nutrisi yang baik, Olahraga teratur, Istirahat yang cukup, dan Stres yang harus dibebaskan.

### Nutrisi yang baik

*"You are what you eat".*

Kata-kata itu sungguh benar. Makanan sangat berpengaruh terhadap kesehatan kita. Makanlah dengan bijaksana. Pilihlah makanan yang sehat bukan lezat yang menyebabkan *"surga di mulut, neraka di tubuh"* (PC). Tiga hal penting yang perlu diperhatikan adalah 3J (Jumlah, Jadwal dan Jenis).

### Jumlah

Jumlah yang baik adalah jumlah yang sesuai dengan kebutuhan dan aktivitas kita masing-masing. Sebagai patokan, wanita dewasa dengan BMI normal (tinggi dan berat badan seimbang), aktivitas ringan-sedang kebutuhan energinya adalah 2000 kkal, sehingga pada label produksi makanan, standar yang selalu tercantum adalah standar untuk kebutuhan 2000 kkal.

SARAN	ASUPAN ENERGI (kkal)	
	Sedentary (tidak aktif)	Aktif
<b>Anak</b>		
2 – 3 th	1000	1400
<b>Wanita</b>		
4 – 8 th	1200	1800
9 – 13 th	1600	2200
14 – 18 th	1800	2400
<b>19 – 30 th</b>	<b>2000</b>	2400
31 – 50 th	1800	2200
> 51 th	1600	2200
<b>Laki-laki</b>		
4 – 8 th	1400	2000
9 – 13 th	1800	2600
14 – 18 th	2200	3200
19 – 30 th	2400	3000
31 – 50 th	2200	3000
> 51 th	2000	2800

Sumber: Hampl W. *Perspectives in Nutrition*. 2006.

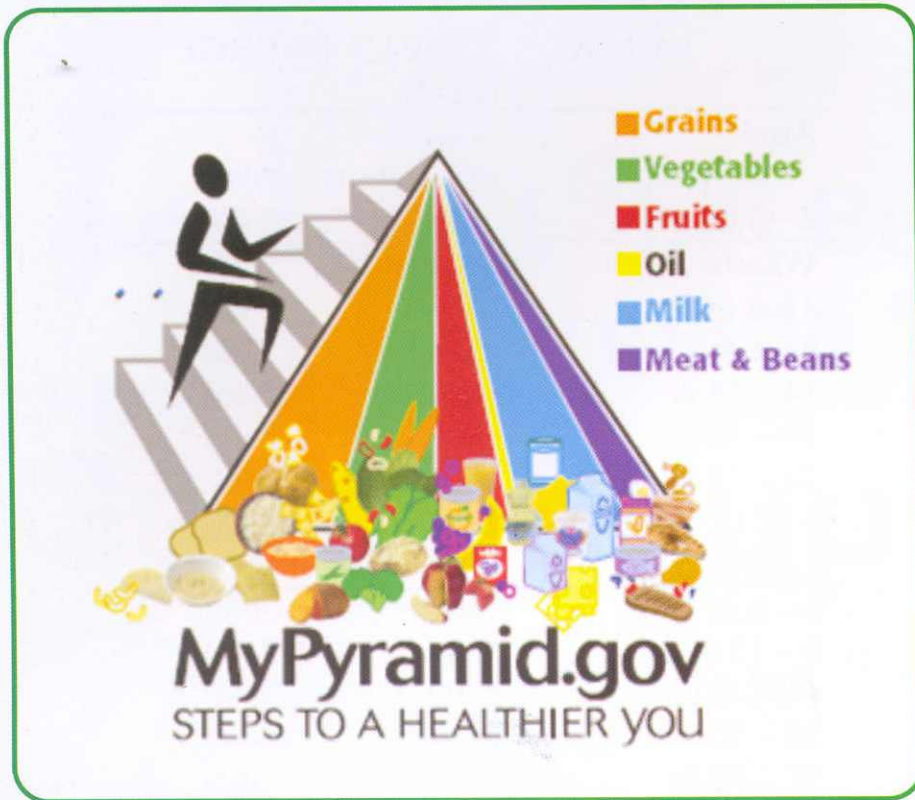
Kebutuhan ini bergantung kepada jenis kelamin, tinggi badan, berat badan dan aktivitas. Pada individu dengan berat badan yang lebih dari 60 kg, aktivitas yang lebih berat, kebutuhan energi tentu lebih banyak. Pada kondisi stres (ujian), sakit, atau kerja fisik yang berat kebutuhan nutrisi akan meningkat dan lebih banyak.

Akan tetapi, perlu diwaspadai kelebihan asupan makanan yang berlangsung dalam jangka waktu lama, kebiasaan menyantap jenis makanan yang rendah serat dan terlalu banyak mengandung karbohidrat sederhana (gula), karbohidrat *refined* (seperti tart, cake, roti, mie, baso, cireng, cilok) dapat menyebabkan tubuh menjadi *overweight* bahkan obesitas.

### Jadwal

Dalam hal ini yang dimaksud adalah keteraturan pola makan.

- Paling baik adalah secara teratur 3 kali makan nasi lengkap dengan lauk pauk (pagi, siang dan malam) dan 2 kali makanan selingan.
- Jangan melewatkan salah satu kesempatan tersebut.
- Usahakan selalu menyempatkan sarapan pagi. Sarapan sangat penting untuk memasok kebutuhan energi untuk memulai aktivitas
- Kesempatan makan malam tidak boleh dilewatkan



### Jenis dan Variasi

Bagi para mahasiswa yang merantau dan tidak tinggal bersama orang tua memang cukup repot mengelola dan memilih jenis makanan yang baik dan sehat, tetapi harus diupayakan memilih jenis makanan sehat dan tidak terlalu banyak mengonsumsi makanan 'junkfood' dan untuk sarapan bisa dipersiapkan sebelumnya dengan membeli *cereal*, susu, yoghurt, buah, roti atau *havermout*.

Departemen Pertanian AS (USDA) menyusun konsep yang disebut *My Pyramid* (gambar di atas) yaitu suatu panduan untuk hidup lebih sehat bagi tiap individu dengan cara makan lebih sehat sesuai kebutuhan masing-masing dengan fisik yang aktif dinamis.

Contoh kebutuhan energi untuk standar 2000 kkal sehari:

#### 1. Grains

Sumber karbohidrat, jumlahnya kurang lebih: 3 porsi, ukuran seporsi misalnya 1 iris roti tawar, ½ mangkuk nasi, 1 mangkuk *cereal*.

#### 2. Vegetables

Makanlah sayuran hijau tua, seperti brokoli, bayam; sayuran berwarna oranye seperti wortel, 2½ mangkuk setiap hari.

#### 3. Oils

-Batasi penggunaan minyak dan lemak, selain membatasi gula dan garam.

-Saat membeli produk makanan, baca dan perhatikan label kandungan makanan yang tercantum. Pilihlah yang rendah kandungan lemak jenuh, lemak trans dan garamnya.

#### 4. Fruits

-Makanlah beraneka macam warna buah.

-Usahakan menyantap 5 jenis warna buah dan sayur dalam sehari.

#### 5. Milk

-Disarankan minum susu 2 – 3 gelas sehari.

#### 6. Meat and Beans

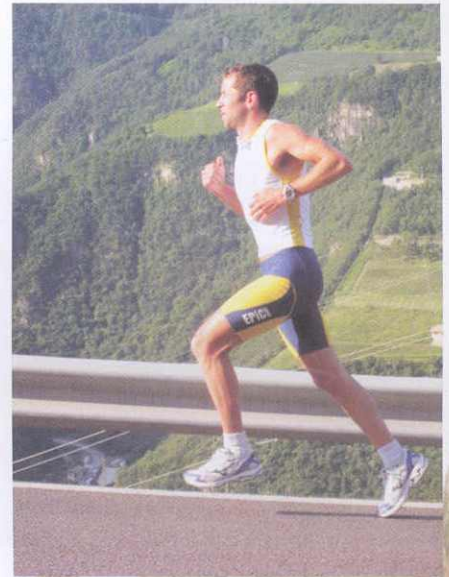
·Pilih daging dan unggas tanpa lemak.

·Perbanyak makan ikan, kacang-kacangan

·Masaklah dengan cara dibakar, panggang atau kukus.



- Jadi dalam setiap porsi makan sebaiknya terdiri dari karbohidrat, sumber protein, dan sayuran. Sumber karbohidrat yang disarankan adalah nasi. Protein boleh dari sumber hewan, yaitu daging, ikan, ayam, telur atau boleh juga dari sumber nabati yaitu tempe, tahu atau kacang-kacangan. Jangan lupa untuk melengkapinya dengan seporasi sayuran untuk mencukupi kebutuhan serat.
- Makanan selingan yang paling baik adalah buah. Jika berat badan normal boleh memilih buah jenis apapun, usahakan selalu bervariasi. Jika berat badan berlebih, pilih jenis buah yang banyak mengandung air seperti apel, jeruk, semangka.
- Pada kondisi ujian, sakit, atau kerja fisik yang berat kebutuhan tubuh akan vitamin C meningkat, boleh mengkonsumsi suplemen vitamin.
- Pilih jenis makanan yang tidak banyak mengandung zat warna, penyedap rasa dan pengawet.
- Batasi konsumsi mie *instant* maksimal 2 kali seminggu.



**OLAH RAGA** teratur

Olahraga yang baik adalah olahraga yang dilakukan secara teratur, dan bukan hanya direncanakan dalam angan-angan. Dalam gambar *My Pyramid* di bawah, tampak orang yang sedang menaiki sejumlah anak tangga. Hal itu untuk mengingatkan pentingnya aktivitas fisik sehari-hari yang harus seimbang antara asupan yang disantap dengan energi yang dikeluarkan



- Pada usia remaja dewasa olahraga boleh dipilih jenis apapun, disesuaikan dengan kesempatan dan *hobby*.
- Olahraga tak perlu yang mahal, tapi pilihlah yang benar-benar bermanfaat dan sesuai untuk anda. Usahakan berolahraga setidaknya 2 kali dalam seminggu selama 30 – 60 menit.
- Olahraga harus didahului pemanasan (*warming up*) dan peregangan (*stretching*) dan diakhiri dengan pendinginan (*cooling down*) dan *stretching* juga.
- Untuk mempertahankan kestabilan berat badan harus mempunyai kehidupan yang aktif bergerak minimal 60 menit setiap hari, misalnya berjalan kaki dari tempat kos ke kampus, memilih menggunakan tangga daripada naik *lift*, pekerjaan rumah tangga (membersihkan kamar, menyapu).
- Carilah cara yang kreatif dan menarik untuk menjaga Anda tetap aktif.
- Olah raga berperan penting dalam melepaskan stres.

### ISTIRAHAT yang cukup

Setelah bekerja, tubuh memerlukan istirahat untuk memulihkan kondisi serta memperbaiki sel-sel yang rusak.

- Kebutuhan tidur seseorang bervariasi. Secara umum kebutuhan tidur orang dewasa produktif adalah 6-7 jam sehari. Tetapi ada individu yang cukup dan merasa bugar hanya dengan tidur selama 4 jam sehari.
- Jika begitu banyak beban dan tugas maka kelolalah waktu yang tersedia dengan baik.
- Tidur yang cukup akan membuat tubuh dan pikiran anda bekerja dengan baik dan membuat anda mampu mengatasi stress.

### STRES

Kegembiraan adalah bagian dasar kesehatan (A.Murphy) dan dokter yang paling baik (Pindar, penyair Yunani).

- Luangkan waktu untuk berolahraga, melakukan *hobby*, bermain dengan binatang peliharaan atau mandi sambil relaks berendam dengan lingkungan sekitar yang tenang dan berbaring dengan posisi yang nyaman.
- Berhenti sejenak dari segala aktivitas, meditasi sambil mendengarkan musik, hipnotis diri, atau membaca buku yang baik dapat mengurangi stres.

- Pada situasi stres anda mudah tergoda untuk menyantap makanan *junk food* atau *fast food*. Pada keadaan stres tubuh anda sesungguhnya memerlukan lebih banyak vitamin dan mineral dari sebelumnya.
- Alkohol atau obat-obatan kelihatannya dapat meredakan ketegangan sementara, namun sesungguhnya alkohol malah memperburuk stres karena akan menggunakan energi tubuh untuk menetralkan metabolisme alkohol. Demikian juga halnya dengan rokok.
- Dosis tertawa perlu diperbanyak. Carilah teman atau sahabat yang menyenangkan dan berpikiran positif. Pada saat tertawa tubuh menghasilkan *endorphin*, sejenis morfin yang diproduksi untuk meredakan perih-pedihnya kehidupan

Kesehatan bukan segala-galanya. Tetapi, segala-galanya bukan apa-apa tanpa kesehatan. Jagalah kesehatan anda, karena dengan sehat anda dapat melakukan apapun yang anda inginkan, termasuk meraih mimpi anda.

(dr. Meilina Hidayat, M.Kes.)

**N:** Pilihlah jenis **NUTRISI** atau makanan yang baik dan sehat, jumlah yang sesuai serta sesuai jadwal. Jangan biasakan makan terlambat.

**O:** Sempatkan ber-**OLAHRAGA** di sela-sela kesibukan

**I:** Sediakan waktu untuk tubuh ber**ISTIRAHAT** yang cukup

**S:** Lepas dan bebaskan beban **STRES** anda

Sumber:

Hampl W. *Perspectives in Nutrition* 2006. *Textbook*

Handrawan Nadesul. *Sehat itu Murah*. Kompas. 2008. *Buku*.

Http. [www.USDA My Pyramid.gov](http://www.USDA My Pyramid.gov)