



# WASPADAI PERUT BUNCIT

Pola Makan Tak Sehat dan Faktor Genetik

Buncit atau obesitas perut dapat disebabkan oleh hal-hal di luar penyakit. Utamanya gaya hidup. Banyak faktor orang memiliki perut buncit. Selain itu, risiko penyakit juga mengintai.

**P**ERUT buncit sering disebut obesitas sentral. Keadaan di mana penimbunan lemak terjadi secara berlebihan dan jauh melebihi normal di daerah abdomen (perut). Diakibatkan oleh jumlah lemak berlebih pada jaringan lemak subkutan dan lemak visceral perut.

Baca WASPADAI ...hal 12

## Risiko Penyakit Degeneratif

Diabetes, Jantung hingga Kematian

PREVALENSI obesitas berhubungan dengan semakin mudahnya mendapatkan makanan. Serta banyaknya jumlah dan variasi menu makanan yang tersedia, serta beragam kandungan gizinya. Kebanyakan tinggi gula dan tinggi lemak, terutama di perkotaan.

Nurul Afiah menyadai, jika semakin hari terjadi perubahan dalam gaya hidup, utamanya pola makan.

Baca RISIKO ...hal 12



Nurul Afiah

Beberapa penelitian menunjukkan prevalensi obesitas sentral tampak pada responden yang mengonsumsi makanan manis, berlemak, dan jeroan lebih dari dua kali setiap hari

Nurul Afiah, dosen gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) Unmul.



Olahraga di Gym  
Dumbbell Side Bend

Gerakannya cukup sederhana. Latihan ini menggerakkan seluruh otot perut Anda dengan beban dumbbell di kanan kiri tangan. Beban yang diangkat menyesuaikan kemampuan. Adanya beban membantu otot perut bekerja lebih keras. Dengan cara mencondongkan tubuh dan perut ke sisi kanan dan kiri bergantian. Lakukan 12 repetisi dengan empat set.



Torso Rotation

Sesuai namanya, gerakan ini menggunakan alat torso rotation. Duduk di alat dan sesuaikan beban yang diinginkan. Kemudian berspegangan pada handle. Setelah itu, gerakan pinggang Anda ke kanan dan kiri dengan posisi tubuh tetap tetap menghadap ke depan. Lakukan 15 repetisi dengan empat set.

## GERAKAN UNTUK RATAKAN PERUT

Di mana saja Anda tetap bisa berolahraga. Kali ini, ada opsi latihan untuk membakar lemak perut yang bisa Anda lakukan di rumah dan di tempat gym. Jika rutin dilakukan dengan konsisten 4-5 kali dalam seminggu.

Serta menjaga pola makan. Maka perubahan pada bagian perut akan terlihat dalam waktu kurang dari tiga bulan.

Olahraga di Rumah



Bicycle Crunch

Gerakan yang bisa menguatkan otot perut dan membuatnya tampak rata. Mirip seperti orang yang sedang mengayuh sepeda. Bedanya, dilekukan terlentang. Anda cukup berbaring di atas matras, kemudian mengayunkan kedua kaki di udara dengan kedua tangan di belakang kepala. Lakukan gerakan kepala bergantian kiri dan kanan. Lakukan 15 repetisi dengan empat set.



Leg Raise

Merupakan gerakan yang mengharuskan Anda mengangkat kaki hingga ke udara. Mulanya ada berbaring terlentang. Letakkan kedua tangan di samping bokong. Lalu, tungkai (mulai dari bokong hingga telapak kaki diangkat tinggi ke udara). Lakukan 15 repetisi dengan empat set.

## Bangun Kebiasaan Olahraga, Ingin Perut Rata

SEJAK kuliah, Anisa Nur Adnin mulai membangun kebiasaan berolahraga. Joging adalah olahraga yang menurutnya akan mudah dijalankan. Selain itu, dia mulai membiasakan porsi makan yang sesuai. Tujuan dia untuk mengurangi berat badan tercapai. Namun, tubuhnya malah justru lebih lemas.

Baca BANGUN ...hal 12

RUTIN GYM: Anisa mengenal gym sudah setahun terakhir. Miliki jadwal rutin untuk berolahraga dan target punya tubuh ideal.



MOTIVASI: Olahraga bersama pasangan membuat Anisa memiliki motivasi kuat. Saling mendukung untuk kebiasaan hidup sehat.

## Lebih Percaya Diri dengan Lingkar Perut Normal

TIGA tahun terakhir, Feiyadi sudah memiliki jadwal rutin kunjungan ke fitness center. Sebelum dijejaskan terkait gerakan yang benar, masih bolong-bolong. Padahal, membership di tempat gym langganannya terus berjalan setiap bulan.

"Jadi, 2018 itu diajak teman kerja. Jadi, pulang kantor langsung deh melipir ke tempat gym.

Baca LEBIH PERCAYA ...hal 12

Waspada Potensi Permainan Harga

Daging Sapi-Gula Siap-Siap Naik

JAKARTA - Komisi Persaingan Pelaku Usaha (KPPU) telah melakukan pemantauan harga bahan pokok jelang Ramadan di sejumlah wilayah Indonesia. Hasilnya, mayoritas harga mengalami kenaikan. Pada momen Ramadan, ada potensi persaingan usaha yang tidak sehat. Hal tersebut yang menyebabkan komoditas, seperti minyak goreng mengalami kenaikan dan harga yang tinggi. "Kami juga mengidentifikasi potensi perilaku persaingan usaha tidak sehat yang dilakukan beberapa pihak, itu dapat menyebabkan kenaikan harga dan kelangkaan komoditas," jelas Direktur Ekonomi KPPU Mulyawan Renananggal dalam telekonferensi pers, Jumat (1/4).

hingga harga tetap mahal, sebab jika melimpah harga otomatis turun. "Kami juga melihat produsen dan importir ini meskipun talc melaleukan perjanjian tak tertulis untuk mengatur harga, karena struktur pasar oligopoli, pelaku usaha yang dominan ini bisa memberikan sinyal di pasar, ini diikuti pelaku usaha lainnya," ucapnya. Untuk sisi distributor, mereka mengubah kemasan produk karena disparitas harga dengan minyak goreng kemasan itu sangat tinggi. Oleh karenanya, mereka melakukan persaingan tidak sehat dengan harapan bisa menaikkan harga. Dirinyamenyayangkan pemerintah yang dirasa tidak serius dalam menanganikan persaingan usaha tak sehat ini. Salah satunya hal yang menghambat adalah pemerintah tidak memiliki informasi akurat soal data. "Ini perlu diperbaiki pemerintah, beberapa tahun lalu pemerintah terlambat menjaga pasokan, sehingga kelangkaan pasokan terjadi," terangnya. Ditambahkan Mulyawan, bukan hanya minyak goreng saja yang harganya

ANTUSIAS: Ketua MPC Pemuda Pancasila Balikpapan Syahtil HM Taher (kanan) membagikan sembako untuk warga kurang mampu di wilayah Balikpapan Barat, kemarin.



Pemuda Pancasila Bagikan Ribuan Paket Sembako

BALIKPAPAN - Kepedulian Majelis Pimpinan Cabang (MPC) Pemuda Pancasila Balikpapan kepada masyarakat kurang mampu begitu besar. Sabtu (2/4), sehari jelang Ramadan mereka membagikan ribuan paket sembako kepada masyarakat kurang mampu di Kota Beriman. Di antaranya untuk warga RT 01 sampai 06 di Kelurahan Baru Ilir dan RT 18 sampai 25 di Kelurahan Baru Tengah, Balikpapan Barat. Kegiatan sosial tersebut digelar di kediaman ketua MPC Pemuda Pancasila Balikpapan Syahtil HM Taher di Jalan Riko, Baru Tengah, Balikpapan Barat. Tentu tidak dengan menerapkan protokol kesehatan seperti menggunakan masker agar terhindar dari virus corona. Syahtil menuturkan, kegiatan tersebut merupakan agenda rutin Pemuda Pancasila setiap tahun. Nah, untuk tahun ini sebenarnya Pemuda Pancasila awalnya berencana hanya ingin membagikan minyak goreng. Melihat sulitnya masyarakat mendapatkan komoditas tersebut dan harganya yang kembali melonjak signifikan.



Saya bersama pengurus sudah berusaha mencari minyak goreng. Alhamdulillah dapat. Tapi, belakangan bukan hanya minyak goreng yang harganya naik. Gula juga sudah mulai naik. Jadi, selain kami siapin untuk masyarakat. Semoga paket sembako ini bisa membantu meringankan beban masyarakat kurang mampu dan mereka bisa menjalankan ibadah puasa dengan lancar," harap Syahtil. Selama Ramadan, kegiatan sosial Pemuda Pancasila Balikpapan masih akan berlanjut. Termasuk membantu pengelolaan masjid serta memberikan santunan kepada para pengurus masjid dan pesantren. "Kami berharap, anggapan negatif terkait Pemuda Pancasila bisa hilang. Karena organisasi ini dibentuk untuk kemaslahatan masyarakat," sambungnya. Salah satu warga penerima bantuan, Herliantoengalun, sangat senang mendapatkan perhatian dari Pemuda Pancasila. Menurutnya, bantuan ini sangat penting di tengah tren kenaikan harga bahan pokok. "Alhamdulillah, ini benar-benar meringankan beban kami. Saya mewakili masyarakat Balikpapan mengucapkan terima kasih kepada Pak Haji. Semoga tahun depan, kegiatan ini bisa dilaksanakan lagi," harapnya. (s/ndu/kts)



DIPANTAU: Tak hanya minyak goreng, saat ini harga daging sapi juga naik sebesar 0,33 persen atau Rp 121 ribu per kg jelang Ramadan.

PUASA

Sambungan dari hal 9

Pemilihan menu untuk sahur maupun buka tentu berbeda. Sebab, masing-masing tujuannya berbeda pula. Menu sahur seharusnya diatur agar tubuh siap menahan lapar dan haus sehabis sampai waktu berbuka tiba. Sedangkan menu buka puasa diatur untuk memenuhi kebutuhan tubuh karena tidak mendapatkan makanan dan minuman apapun dari pagi hingga petang.

ngan gizi seimbang agar tubuh tetap mendapatkan asupan yang dibutuhkan. Meskipun pada kenyataannya banyak orang merasa tidak punya cukup waktu untuk mempersiapkan makanannya saat sahur. Di sisi lain, harus menyebutkan alasan sangat lapar dan haus sehingga memilih makanan yang serba-manis saat berbuka. Maka kebiasaan menyehatkan, tetapi kebiasaan-kebiasaan ini akan berdampak buruk bagi kesehatan jika diterapkan selama puasa. "Lalu, apa saja yang perlu diperhatikan jika kita ingin memenuhi gizi seimbang selama Ramadan? Gizi seimbang adalah konsep yang dianjurkan dalam keseharian baik

berpuasa maupun tidak, artinya adalah mengonsumsi makanan dalam kadar seimbang antara sumber energi atau karbohidrat, lemak, protein dan serat. Selain itu, lemak, protein dan serat sebagai sumber vitamin dan mineral bagi tubuh," beber Nurul. Ketika berpuasa, hanya akan makan sebanyak dua kali, yakni saat sahur dan berbuka. Sehingga, kedua waktu makan tersebut membutuhkan menu gizi seimbang agar mencukupi kebutuhan tubuh. Panduan gizi seimbang di Indonesia menggunakan tumpeng gizi, tetapi dapat dengan mudah diterapkan menggunakan ilustrasi piring makan.

Jadi, di dalam piring ada ¼ sumber karbohidrat seperti nasi, ubi, kentang dan lain-lain, setara dengan porsi sayuran. Kemudian sepertiganya porsi lemak-pauk dan setara dengan porsi buah. "Kebiasaan soal telur atau ikan pada berbuka, pola dan kebiasaan konsumsinya di Indonesia memang banyak didominasi oleh makanan dan minuman serba-manis dan gorengan. Yang dianjurkan memanglah berbuka dengan yang manis. Saat berpuasa simpanan gula dalam tubuh terus menurut seiring aktivitas yang dilakukan selama sehabis, sehingga saat berbuka tubuh butuh asupan gula," jelas Nurul. Lebih lanjut dia memaparkan, jika

gula darah sendiri merupakan sumber energi utama dalam tubuh, yang menjadi penyebab lemas dan ngantuk saat kedatangan berada di bawah normal. Taklaj yang manis biasanya mengandung banyak gula, yang merupakan karbohidrat sederhana. Nah, karbohidrat sederhana akan lebih cepat diserap tubuh. Sehingga, sangat bermanfaat untuk memberi asupan bagi tubuh segera setelah tidak ada asupan sehabis ketika berpuasa, energi tubuh pun bisa lebih cepat kembali. Tapi, perlu dipahami bahwa berbuka dengan yang manis bukan berarti semuanya harus manis dan menggunakan gula yang banyak. Selama berpuasa, kadar gula darah dalam tu-

bukha seseorang cenderung menurun. Jika kita langsung mengonsumsi asupan manis yang mengandung banyak gula, maka kadar gula darah kita akan lebih cepat meningkat. "Lanjakan gula darah secara normal. Itu tidak sehat bagi tubuh di mana gula darah bisa menumpuk menjadi lemak di dalam tubuh juga dapat berpotensi ke arah penyakit diabetes. Pastikan juga makanan atau minuman manis yang dikonsumsi tidak mengandung pemanis buatan," terang alumnus Pascasarjana Gizi Masyarakat Universitas Hasanudin itu. (ndu/kts)

Raden Roro Mira miraroc03@gmail.com

PENUHI

Sambungan dari hal 9

Schingga, jika dikonsumsi sesaat setelah buka akan memalsakan lambung langsung bekerja dengan keras. Padahal, lambung yang kosong saat berpuasa seharusnya diisi secara bertahap agar tidakaget memencanemakan yang banyak sekaligus. Selain itu, kandungan lemak gorengan juga dapat mengaktifkan tenggorokan yang kering jika disantap saat berbuka. Dosen gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Unmul Nurul Afifah menjelaskan, jika lemak dalam jumlah tinggi, dicerna lebih lama di perut dan memperlambat pengosongan perut akibatnya dapat membuat kembung, mual, dan sakit

perut. Lalu, bagaimana semestinya? Membuka yang sehat, yakni terlebih dahulu membasahi kerongkongan dengan air putih atau minuman-minuman lain yang mengandung banyak air dan manis dari gula alami. Misalnya jus buah, kuzma, buah-buahan. Kemudian, memberi jeda sebelum makanan utama minimal 20 menit. Sehingga, tubuh tidak kaget. Makanan utama dianjurkan setelah salat Magrib dengan menu bergizi seimbang. Setelah tarawih dapat mengonsumsi hidangan ringan yang tidak mengandung tinggi kalori, seperti kue kering, biskuit, bakpia atau camilan lain.

Seungguhnya, nilai gizi yang dibutuhkan tubuh saat sahur dan buka saja dengan ketika tidak berpuasa. Bedanya hanya pada pola maknanya. Saat sahur, sebaiknya lengkapi tubuh dengan 40 persen kebutuhan energi

dalam bentuk makanan utama bergizi seimbang. Kemudian konsumsilah makanan manis untuk berbuka. "Tentunya harus sesuai kebutuhan. Ketika buka puasa, tubuh membutuhkan 40 persen kebutuhan energi

Setelah salat Tarawih, baru isi 10 persen sisa kebutuhan energi dari makanan ringan. "Selain menjaga asupan makanan dengan gizi seimbang, asupan cairan pun perlu dijaga agar tubuh tetap terhidrasi saat berpuasa. Umumnya, kebutuhan cairan seseorang berbeda-beda bergantung berat badan, usia, jenis kelamin, aktivitas, suhu tubuh, penyakit dan lain-lain. Namun, cara termudah untuk memperkirakan kebutuhan cairan seseorang dengan menggunakan berat badan," jelas Nurul. Takaran 2 liter air atau setara 8 gelas sehari adalah asumsi kebutuhan cairan dewasa dengan berat badan normal dan aktivitas sedang. Kebutuhan seseorang bisa lebih ataupun kurang dari itu. Namun, secara umum pria membutuhkan 2,5 liter air putih per hari sedangkan wanita sekitar 2,3 liter per harinya. Pada saat puasa, tubuh sama sekali tidak mendapatkan asupan cairan selama 13 jam dari terbit matahari sampai terbenam. Sehingga, waktu untuk menghidrasi

adalah dengan asupan cairan hanya pada malam hari sampai menjelang imsak. Saat berpuasa, pola makan berubah dari serapan, makan siang dan makan malam menjadi berbuka, makan malam dan sahur. "Pengaturan konsumsi air putih pun mengikuti pola tersebut sehingga asupan delapan gelas per hari dapat dipenuhi dengan, dua gelas saat berbuka puasa, yakni satu gelas saat buka puasa dan satu gelas lagi sebelum magrib. Empat gelas saat makan malam, satu gelas setelah magrib, dan dua gelas setelah tarawih sampai waktu sahur. Dua gelas saat sahur, satu gelas saat baru bangun tidur dan satu gelas setelah makan sahur," pungkasnya. (ndu/kts)

Raden Roro Mira miraroc03@gmail.com

Anjuran Konsumsi Makanan Selama Berpuasa

- 1. Saat sahur jangan makan terlalu banyak lemak karena akan memperlambat kerja tubuh. Misalnya makan rendang atau olahan lemak dengan santan dan minyak berlebih. Makanan tersebut dapat membuat tubuh bekerja lebih ekstra saat puasa sehingga tubuh akan merasa capek lebih.
2. Hindari makanan yang terlalu asam atau pedas terutama saat berbuka puasa. Kondisi lambung kosong setelah puasa sehabis juga akan lebih rentan terhadap asam lambung dan menimbulkan iritasi pada dinding lambung.
3. Hindari iritasi atau sakit tenggorokan bila berlebihan makan yang terlalu asam dan pedas.

diyakini. Konsumsi air putih yang cukup dan kurangi konsumsi minuman beralkohol. Sebagai pengganti kopi dan teh yang bersifat panas akan mempercepat rasa haus karena dapat mengoksidasi banyak lemak di dalam tubuh.

HINDARI

Sambungan dari hal 9

Selngga, potensi penularan meningkat ketika terjadi kerumunan orang. Dia menyebut, jika pemerintah berupaya supaya masyarakat dapat beraktivitas seperti biasa di sega-

la kegiatan. Salah satunya dengan percepatan vaksinasi bagi seluruh penduduk yang memenuhi syarat agar memiliki imunitas diri. "Tapi, tentu harus diikuti dengan penerapan protokol kesehatan (prokes) ketat. Minimal menggunakan masker dengan baik dan benar. Kalau pun jika terpaksa harus membuka masker, dianjurkan supaya tidak mengembrol. Dan upaya potensi droplet seseorang yang

sekitarnya positif tapi tidak menyedarinya (orang tanpa gejala), tidak berpindah ke orang sehat di sekitarnya," ujar Andi. Saat ini, Satgas Covid-19 bersama dengan Kementerian Agama dan pemerintah daerah berusaha memastikan pelaksanaan buka bersama tetap menaati protokol kesehatan. Situasi Covid-19 tetap harus diawasi oleh masing-masing orang. "Tiap daerah juga memiliki

level pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PFKM) yang berbeda. "Materinya kita ingatkan masyarakat untuk tetap patuh dan disiplin menerapkan protokol kesehatan di mana pun berada. Sudah pandemi penularan ini terus melanda dan tidak berhenti. Tentunya di masa bulan Ramadan ini, agar ibadah bisa lebih khushyuk dan berjalan dengan lancar," lanjut Andi.

Data Satgas Penanganan Covid-19 di Kaltim, terjadi penambahan pasien terkonfirmasi sebanyak 64 kasus per Jumat (1/4). Sementara, pasien sembuh sebanyak 92 kasus dengan pasien meninggal 6 kasus. Diketahui, bahwa pandemi Covid-19 telah menyebabkan sekitar 155.000 jiwa meninggal dunia dan menginfeksi sekitar 6 juta orang. Dengan tingkat kesembuhan 5,7 juta orang hingga kini dan kasus

aktif se-Indonesia tercatat ada 100 ribu lebih. Oleh sebab itu, Andi tak henti untuk tetap disiplin dalam menjalankan protokol kesehatan. Tak boleh lengah untuk menghindari lonjakan atau gelombang Covid-19. Bersama-sama saling mengingatkan. (ndu/kts)

Raden Roro Mira miraroc03@gmail.com

DIANJURKAN

Sambungan dari hal 9

Tubuh tetap perlu bergerak. Dia pun menyampaikan ada lima hal yang perlu diperhatikan dalam menjalankan aktivitas fisik selama Ramadan.

"Pertama, yaitu jenis olahraga. Di luar keolahragaan olahraga, ada dua macam jenis, yakni olahraga berbakat dan anaerobik. Nah, yang paling cocok untuk di bulan puasa, yaitu olahraga aerobik," bebernya saat

Kemudian, hal kedua yang mesti diperhatikan adalah waktu. Nah, umumnya olahraga lazim dilakukan pagi hari. Saat berpuasa, Sonny justru anjurkan untuk dilakukan pada sore hari jelang waktu berbuka. Paling tidak satu jam sebelum berbuka. "Kalau kita olahraga pagi atau siang, itu kita bisa kehabisan tenaga. Kan asupannya yang tidak makan saat sahur, jadi terpaksa saat olahraga pagi atau siang. Tidak menjamin apakah kita kuat atau ada energi untuk menjalankan puasa sampai sore?" sebutnya. Tidak ada cadangan energi untuk melanjutkan ibadah puasa jika

energi sudah dipakai di siang dengan olahraga. Selain itu, tubuh juga membutuhkan kalori untuk fungsional organ tubuh. "Nah, paling cocok juga olahraga sebetulnya berbuka itu untuk yang mau diet. Karena kan kalori atau energi sudah dipakai untuk sampai sore, ketika olahraga jadinya mengambil energi dari lemak. Kan itu cadangan kalori di tubuh, jadi bisa turun berat badan," terangnya Sonny. Frekuensinya pun disesuaikan. Namun, untuk pemula atau umumnya seminggu tiga kali dengan durasi cukup 30 menit. Variasi pun bisa dilakukan, misal senam, yoga dan

bersepeda dalam seminggu. "Keempat itu ada asupan. Nah, asupan utama itu adalah karbohidrat. Makanya, kenapa saat berbuka dianjurkan dengan yang manis. Sebab, makanan minuman manis itu paling cepat jadi energi. Termasuk sumber energi siap saji lah, salah satunya pisang atau lumia," kata Sonny. Hindari konsumsi makanan berlemak untuk berbuka. Beri jarak sebelum mengonsumsi makanan berat. Kemudian, terakhir atau hal kelima yakni istirahat. Merupakan salah satu yang penting. "Minimal itu 6 jam waktu tidur.

Jadi, misal malam cuma dapat 6 jam, sisanya 2 jam kita cari di siang hari. Tidur itu untuk istirahat. Tidur itu kan suatu kebutuhan. Tubuh memerlukan untuk recovery," lanjut Sonny. Sehingga, tubuh tetap terjaga kebugarannya dengan menerapkan lima hal perkara aktivitas fisik selama Ramadan. Bagaimana pun, selalu memerhatikan aktivitas fisik. Menjaga organ tetap sehat. Termasuk menjaga dengan asupan atau pola makan yang sesuai. (ndu/kts)

Raden Roro Mira miraroc03@gmail.com