heartnews

Edisi III 2020

BERSEPEDA BIKIN LANGSING?

Hayo, siapa yang mulai terjangkit demam bersepeda? *Well*, bersepeda yang tengah ngetrend memang asyik dan seru. Apalagi... bersepeda ternyata punya banyak manfaat untuk kesehatan. Termasuk untuk menurunkan dan menjaga berat badan tetap stabil. Yuk, *Check It Out, Girls...*

Sebuah penelitian menemukan bersepeda sejauh 32 kilometer per minggu dapat mengurangi risiko terkena penyakit jantung koroner sebesar 50% dibandingkan dengan mereka yang tidak bersepeda. Tentunya tak cuma bersepeda, tapi juga diimbangi konsumsi makanan sehat.

Secara umum, bersepeda termasuk olahraga *aerobic* atau kardio. Bersepeda ampuh menstimulasi peningkatan detak jantung dan pernafasan. Jika rutin dilakukan dengan benar, bersepeda tak hanya menyehatkan, namun mampu menurunkan berat badan.

BERSEPEDA JAGA BERAT BADAN

Jika tak punya waktu khusus untuk olahraga, sebaiknya mulailah bersepeda untuk berbelanja ke pasar atau ke kantor. Nah, salah satu wanita yang sukses menurunkan dan menjaga bobot tubuhnya, adalah Ami. Ibu muda ini sudah beberapa bulan belakangan ini disiplin diet dan rutin bersepeda. Hasilnya? Mencengangkan!

Semula bobotnya 66 kg dengan tinggi 155 cm. Selain mengurangi nasi dan gula, bobotnya turun 10 kg. Setelah rutin bersepeda, timbangan badannya turun 10 kg lagi.

Di masa pandemi, Ami memilih naik sepeda dari rumahnya di kawasan Utan Kayu ke kantornya di Menteng, Jakarta Pusat. Tentu saja Ami menerapkan protokol kesehatan ketat saat bersepeda. Seperti mengenakan masker, menjaga jarak dengan pesepeda lain, dan membawa bekal minuman sendiri.

" Lumayanlah 7 km sekali gowes. Berat badan saya jadi lebih stabil sekarang." Ujarnya menutup pembicaraan.

Selamat gowes.....

DARI REDAKSI

Tak terasa sudah hampir sepuluh bulan pandemi belum juga berlalu. Meski begitu, Yayasan Jantung Indonesia terus bergerak mengajak masyarakat menjaga kesehatan jantung. Saat peringatan World Heart Day dan Ulang Tahun Yayasan Jantung Indonesia, YJI menggelar serangkaian acara besar. Diantaranya, Virtual Indonesia Heart Bike 2020, dengan tema Use Heart to Bike.

Sebelumnya, YJI juga menggelar konser virtual Bunga Citra Lestari. Dalam konser bertajuk BCL Use Heart To Beat Heart Disease, 29 September lalu, BCL menggandeng penyanyi Vidi Aldiano dan Duta YJI Mikha Tambayong. Hasil konser virtual ini didonasikan untuk membantu biaya operasi kelainan jantung bawaan bagi keluarga yang tidak mampu.

Cerita dari kemeriahan peringatan HUT ke 39 YJI secara virtual juga kami bagikan. Termasuk profil penerima Tanda Jasa Satya Utama, Ratu Runia, yang mendedikasikan dirinya selama 17 tahun untuk mengembangkan YJI Cabang Utama Jawa Barat.

Selamat membaca jangan lupa tetap jaga kesehatan

Salam Jantung Sehat,

Esti Nurjadin

PENGURUS HARIAN YAYASAN JANTUNG INDONESIA

Ketua Umum Esti Nurjadin S.H, M.Kn | Sekretaris Jendral Widiyanti Putri, B.Sc | Wakil Sekretaris Jendral Novi Ariwibowo | Bendahara Umum Shahla R.I Rahardjo B.Sc, M.B.A | Wakil Bendahara Umum Sumiati Gani | Ketua Bidang Komunikasi Mela Sabina | Ketua Bidang Dana Sita Satar | Ketua Bidang Preventif Robert JAP | Ketua Bidang Medis dr. BRM Ario Soeryo Kuncoro, SpJP (k) FIHA | Editorial Board/Redaksi Ade Mulyani, Flory Shanti Dewi, Dendy Sutrisna

KANTOR PUSAT

Jl. Teuku Umar No. 8, Jakarta 10350 | Telp : 021-3909567 | Email : yayasan@inaheart.or.id

Yayasan Jantung Indonesia @Jantung ID www.inaheart.or.id @yayasanjantungindonesia

Presscon

Konser BCL & Virtual Indonesia Heart Bike

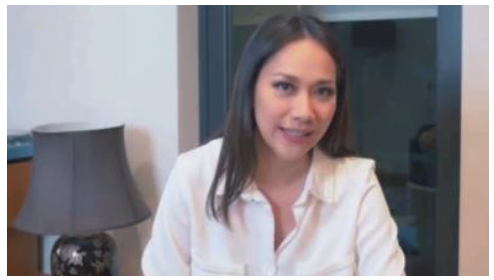
Ada Tiket Gratis Untuk Media

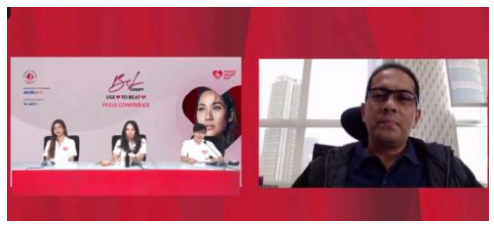
Menyambut Hari Jantung Sedunia 29 September 2020, pada Jumat, 25 September 2020 Yayasan Jantung Indonesia menyelenggarakan konferensi pers. Konperensi pers yang digelar secara virtual ini memaparkan beberapa program-program diantaranya Virtual Indonesia Heart Bike 2020 Use ♡ To Bike, Konser Amal Virtual Bunga Citra Lestari Use ♡ To Beat Heart Disease dan Webinar Jantung Sehat Pada Masa Pandemi Covid-19.

Konferensi pers ini dihadiri oleh Ketua Umum YJI Esti Nurjadin, Ketua Bidang Komunikasi YJI dan Ketua Pelaksana Virtual Indonesia Heart Bike 2020 Mela Sabina, Duta YJI Mikha Tambayong, dan dr. Vito A. Damay, Sp.Jp. Spesialis Jantung dan Pembuluh Darah, sebagai narasumber, bersama 60 media cetak, portal dan televisi.

Konser BCL, bahasan pembuka oleh Ketua Bidang Komunikasi dan Promotif, Mela Sabina selaku MC, selanjutnya dijelaskan oleh Esti Nurjadin tentang tujuanya digelar Koncer BCL ini, yaitu menggalang dana untuk biaya operasi anak-anak dengan penyakit jantung bawaan dari keluarga pra sejahtera.

Untuk Konser BCL ini, YJI menggandeng Transmedia Grup, yang diwakili oleh A. Hadiansyah perwakilan Transmedia Grup selaku official partner dan Mohammad Ikhsan Doddyansyah, Perwakilan BCL Management. Konser BCL sendiri berlangsung pada 29 Oktober 2020, dan media yang hadir di konperensi pers ini diberikan link untuk menyaksikan konser BCL secara gratis.





Setelah Konser BCL, bahasan berikutnya adalah Virtual Indonesia Heart Bike. Masih dalam rangkaian Hari Jantung Sedunia. Narasumber yang hadir pun berganti. Ada Reza Puspo, Founder Indorunners, Ketua Umum PB ISSI Raja Sapta Oktohari, dan penggiat olahraga, Sandiaga Uno dan Nur Asia Uno yang mendukung acara sepeda ini, juga wakil dari Omron, Aria Verdin, Commercial Manager PT. Omron Healthcare Indonesia, sebagai sponsor utama. Semua juga dilakukan secara virtual.

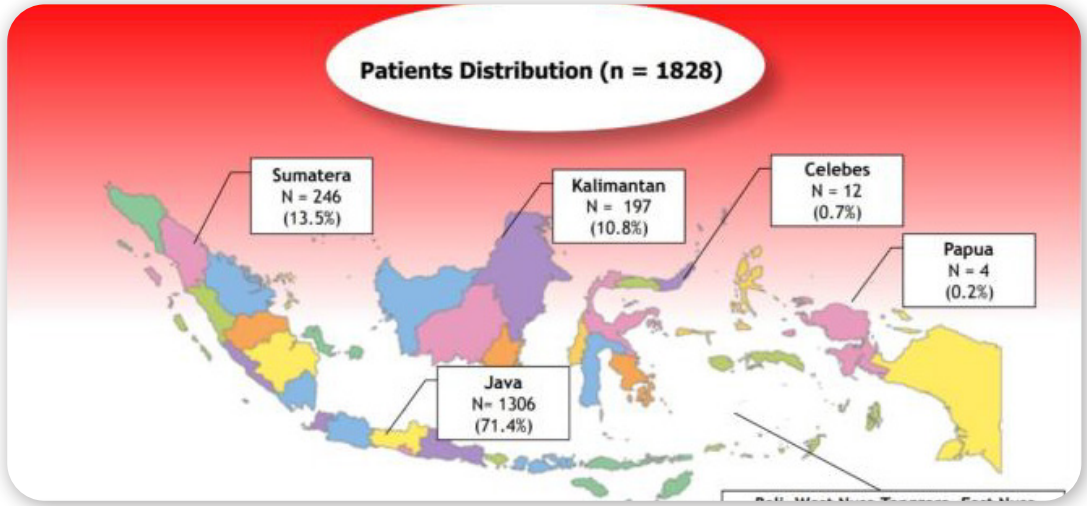
Event sepeda ini digelar dari 3 Oktober – 3 November 2020, dengan menyediakan doorprize menarik bagi peserta yang sudah mencapai target yang ditentukan selama sebulan. Nah di acara temu wartawan, media yang hadir diberikan biaya pendaftaran secara gratis.

Ikut gowes yaaaa....

Anak Perempuan,
PENDERITA JANTUNG KONGENITAL TERTINGGI

Tiap tanggal 29 September, seluruh dunia memperingati World Heart Day (WHD) atau Hari Jantung Sedunia, dan setiap tanggal 9 November, Yayasan Jantung Indonesia merayakani ulang tahunnya.

Sebagai lembaga nirlaba YJI yang fokus meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat untuk menjaga kesehatan jantung sejak 1974, sudah mengedepankan program kuratif, yaitu membantu operasi jantung bagi anak-anak dari keluarga pra sejahtera yang menderita penyakit jantung bawaan.



Maka tahun lalu, Bidang Medis YJI melakukan riset tentang pasien yang telah menjalani operasi sejak YJI berdiri 1974 hingga 2019. Riset ini dipimpin oleh dr. Siska S Danny Sp.JPK(K), dan menemukan bahwa selama 44 tahun, YJI berhasil melakukan operasi 1828 pasien yang tersebar di Sumatra, Kalimantan, Jawa, Maluku, Papua, Bali dan Nusa Tenggara.

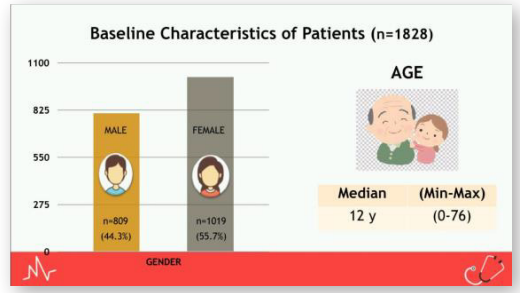
Bagaimana caranya YJI bisa mendapatkan pasien dari seluruh Indonesia? Tentu berkat bantuan dari seluruh cabang YJI di 34 propinsi. Naahh.. dari hasil riset, terungkap di tahun 1975–2019, lima kota dengan jumlah pasien jantung terbanyak yang mendapat bantuan medis, yaitu:

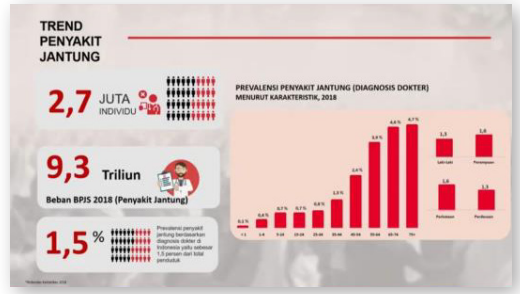
- *DKI Jakarta, 595 orang (32.5 %).*
- *Jawa Barat, 335 orang (18.3 %).*
- *Kalimantan Timur, 154 orang (8.4 %)*
- *Jawa Timur, 148 orang (8 %).*
- *Sumatera Barat, 53 orang (2.9 %).*

Dari data ini dilihat waktu periode tindakan secara keseluruhan, ditemukan data pasien terbanyak di tahun 1989 – 1993, ada 361 pasien. Sedangkan tahun 1984 – 1999 berdasarkan jumlah pasien yang dibantu, ditemukan jumlah tertinggi, yaitu rata-rata 70 pasien tiap tahunnya.

Melihat karakteristik dari 1828 pasien, sejumlah 1019 orang (55.7%) adalah wanita. Sisanya, 809 orang (44.3%) pria. Dan untuk rentang usia, jumlah terbanyak antara 0 – 6 tahun.

Dalam diagnosa pasien, kurun waktu 1975-1999, dari 1138 pasien, ditemukan ada 381 orang (32.7 %) mengalami Penyakit Jantung Valvular, 690





orang (59.2%) mengalami penyakit jantung bawaan, dan 67 orang (5.8%), sisanya jenis penyakit jantung lainnya.

Diantara tahun 2000 – 2019, dari 622 orang pasien, ada 91 orang (13.7%) mengalami Penyakit Jantung Valvular, 537 orang (81.1%) penyakit jantung bawaan, dan sisanya 5 orang (0.8%) jenis penyakit jantung lainnya (LA myxoma, PPM, dan TAVB).

Dan dari riset yang dilakukan, ada 5 rumah sakit dengan jumlah pasien terbanyak [dilakukan dengan prosedur], yaitu :

- Pusat Jantung Nasional Harapan Kita (1427 orang)
- RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo (162 orang)
- Rumah Sakit Dr. Soepomo Surabaya (45 orang)
- RSPAD Gatot Subroto (38 orang)
- Rumah Sakit Siloam (38 orang)

Untuk prosedur kesehatan, ditemukan data sebanyak 1641 orang dilakukan tindakan operasi, 121 orang tanpa tindakan operasi, 60 orang

mendapatkan tindakan diagnosa klinis, dan sisanya tindakan lainnya. Di kurun waktu 2000 – 2013, tingkat kesuksesan dalam prosedur kesehatan tercatat sebesar 99.4%. Tahun 2014-2019 ada sebesar 96.5%, dengan sumber dana dari Yayasan Jantung Indonesia, donatur, sponsor, dan lain sebagainya.

Saat ini kemajuan tatalaksana penyakit jantung bawaan di Indonesia sudah mulai membaik. Pasien penyakit jantung bawaan, di bawah tahun 2000, sebagian besar harus menjalani operasi jantung terbuka. Namun setelah tahun 2000 mulai bisa ditangani, dengan prosedur intervensi non bedah, sehingga mempersingkat waktu rawat dan pemulihan pasien.

Hingga kini, yang masih harus dilakukan adalah pemerataan distribusi bantuan pasien di luar pulau Jawa, mempersiapkan database baku dari pasien yang dibantu, dan melakukan analisa data tahunan. Sementara pasien yang sudah dibantu melalui cabang lokal, agar tetap mempertahankan komunitas pasien yang dibantu oleh YJI, bikin komitmen bersama, antara YJI, pasien dan keluarganya. Juga membentuk grup support untuk pasien-pasien terdahulu dalam mengatasi kesulitan hidup dengan penyakit jantung di kemudian hari.

Yang menjadi persoalan adalah, antrian prosedur (baik operasi maupun intervensi non bedah), memang masih panjang. Tapi, apapun keadaanya, YJI terus berusaha membantu tindakan operasiagar bisa berjalan tepat waktu.

Salam Jantung Sehat !

VIRTUAL INDONESIA HEART BIKE 2020

Masih dalam rangkaian peringatan World Heart Day 2020 dan Hari Ulang Tahun Yayasan Jantung Indonesia, YJI kembali menggelar funbike, VIRTUAL INDONESIA HEART BIKE 2020: tantangan bersepeda selama satu bulan penuh.

Berbeda dengan Fun Bike tahun lalu, di masa pandemi Covid-19 event sepeda tahun ini dilakukan secara virtual. Event sepeda ini digelar dari 3 Oktober – 3 November 2020, dengan doorprize menarik bagi peserta yang sudah mencapai target.

Tantangan bersepeda virtual bisa diikuti semua masyarakat Indonesia, di mana saja, dan kapan saja selama peserta memiliki aplikasi endomodo. Biaya pendaftarannya hanya 150 ribu atau 100 ribu rupiah.

Ada 4 kategori tantangan yang disediakan, yaitu :

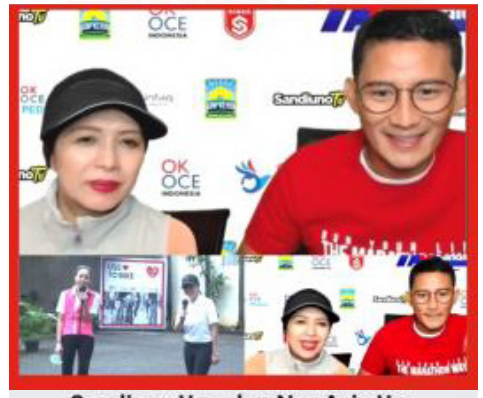
- Tantangan individu : Bersepeda sejauh 600km/bulan, 300km/bulan, dan 150km/bulan
- Tantangan Beregu : Group Challenge (Tim 5 orang; campuran pria dan perempuan), bersepeda sejauh 2.000Km/Bulan

"Meski dalam masa Pembatasan Sosial, olahraga tidak boleh dilupakan. Kegiatan ini akan dilakukan di seluruh Indonesia dengan target peserta 3500 orang," kata Ketua Penyelenggara VIHB 2020, Mela Sabina.

Menurut Mela, banyak sekali manfaat jika tubuh tetap aktif selama masa pembatasan sosial ini. Salah satunya mengurangi resiko penyakit jantung. Namun, saat olahraga masyarakat tetap harus mengikuti protokol Kesehatan yang dianjurkan pemerintah.

Kegiatan Virtual Indonesia Heart Bike ini

Sigi Wimala
Penggiat Olahraga



Sandiaga Uno dan Nur Asia Uno
Penggiat Olahraga

didukung Ketua Umum PB ISSI Raja Sapta Oktohari, pegiat sepeda Sandiaga Uno beserta Nur Asia Uno, Sigi Wimala dan juga pembalap profesional Rio Haryanto, serta OMRON sebagai sponsor utama.

HADIAH UNTUK PEMENANG DOOR PRIZE VIHB 2020

Saat Kick off di halaman kantor YJI, Jl. Teuku Umar, 3 Oktober lalu, Ketua Umum YJI Esti Nurjadin menjelaskan event virtual fun bike bertujuan mengajak masyarakat untuk tetap menjaga kesehatan dengan berolahraga di tengah pandemi.

Selama 1 bulan periode bersepeda, ajang ini diikuti setidaknya 1500 peserta dari seluruh Indonesia. Yang menggembirakan, 90 % peserta dapat menyelesaikan tantangan dengan baik. Namun lebih dari itu, upaya YJI untuk mengajak masyarakat berolahraga dan meningkatkan imunitas disambut antusias masyarakat.

Setelah dinanti-nanti, akhirnya siapa pemenangnya telah diumumkan pada 9 November 2020. Selamat kepada 71 pemenang doorprize senilai total 150 juta rupiah dan 10 pemenang foto terbaik selama dua minggu terakhir.

JANTUNG SEHAT DI MASA COVID-19

Rangkaian lainnya terkait Hari Jantung Sedunia, yaitu YJI menggelar Webinar dengan tema "Jantung Sehat di Masa Covid-19", pada Jumat, 25 September 2020. Acara ini didukung sepenuhnya oleh OMRON, melibatkan Pengurus YJI Pusat, juga pengurus YJI Cabang Utama di seluruh Indonesia. Tak ketinggalan juga melibatkan Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia (PERKI) pusat dan daerah.

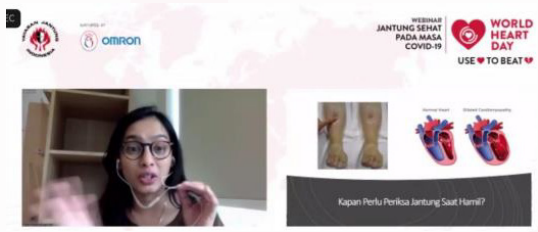
Pembicara dalam Webinar yang berlangsung selama 2 jam ini adalah:

- *Esti Nurjadin – Ketua Umum YJI*
- *Mikha Tambayong – Duta YJI*
- *dr. Vito A. Damay, Sp.JP(K)., M.Kes., FIHA., FICA, FAsCC, Spesialis jantung dan pembuluh darah*

Agenda Webinar ini dibuka dengan memperkenalan jajaran pengurus YJI Pusat periode 2018 – 2023 dan penjelasan rangkaian program YJI oleh Ketua Umum YJI Esti Nurjadin. Lanjut dengan sesi chit-chat dengan Duta YJI Mikha Tambayong, sebagai wakil dari generasi millennial. Yang dibahas tentang pola hidup sehat yang dilakukannya selama ini. Plus kiat nya mengajak para sahabat millennial untuk mulai menjalankan pola hidup sehat agar terhidar dari penyakit jantung. Maklum, sehat sejak muda, aset di hari kemudian.

Yang paling ditunggu adalah sesi talkshow dr. Vito A. Damay bersama para dokter wakil PERKI dari berbagai daerah. Ada Dr. Mefri Yanni SpJp dari Padang, Dr. Febiona K Putri SpJP dari Pekanbaru, Dr. Hawani Sasmaya SpJP dari Bandung, Dr. Alice Supit SpJP dari Pontianak, Dr. Firman Dullah SpJP dari Kendari, Dr, Yusra Pintaningrum SpJP, Mataram, dan Dr. Joel Herbert SpJP dari Jayapura.

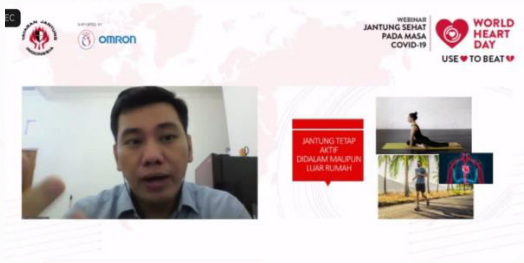
Para dokter muda ini memaparkan tentang bagaimana menjaga jantung tetap sehat di masa pandemi. Seperti pentingnya check up, olahraga, perlunya periksa jantung bagi ibu hamil, hingga



deteksi dini penyakit terkait penyakit jantung. Tiap dokter menjabarkan dengan sangat menarik.

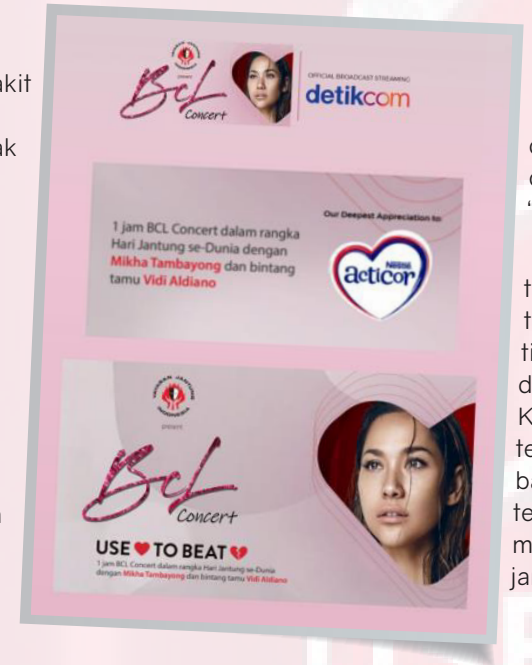
Tak hanya wakil dari PERKI di daerah, pengurus YJI dari daerah pun mengikuti webinar ini. Antara lain, Ketua Cabut Lampung, Riana Sari Arinal dan Ketua Cabut Kalimantan Selatan. Hj. Aida Muslimah Rosehan. Ada juga Wakil Ketua I Papua, drg. M. Ginting, M.Kes, Sekretaris Cabut Jawa Tengah, dr. Dyah Anggraeni, M.Kes, SpPK, dan Ketua Cabut Riau, Ir. H. Syahroni Tua, MM

Deti Supandi sebagai moderator beberapa kali melemparkan pertanyaan untuk KUIS berhadiah sepeda lipat. Webinar inipun ditutup dengan cuplikan promo menarik dari PT. OMROM Healthcare Indonesia, yang memperkenalkan produk terbaru mereka, automatic blood pressure monitor.



Konser *Bunga Citra Lestari* : ‘PENUH PESONA’

Setiap tahun Yayasan Jantung Indonesia rutin melakukan kegiatan amal. Mengingat masih dalam masa pandemic, kegiatan amal yang digelar tahun 2020 ini berbeda dengan tahun sebelumnya. Kegiatan amal YJI kali ini yaitu menggandeng penyanyi Bunga Citra Lestari (BCL) dengan menggelar Konser BCL, bertajuk ‘BCL Use Heart to Beat Heart Disease’ secara virtual. Hasil dari konsel amal ini ditujukan untuk membantu biaya operasi bagi anak-anak dengan penyakit jantung bawaan. Tentunya anak-anak dari keluarga tak mampu.

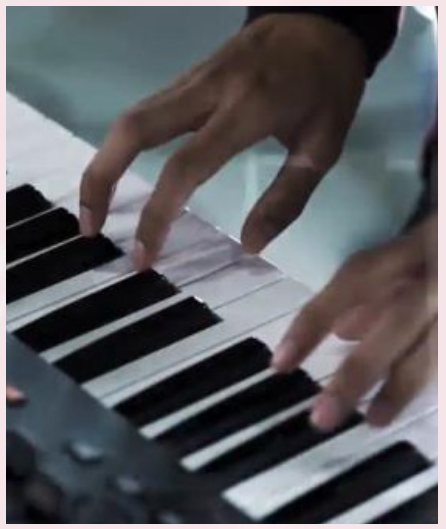


Dipandu Mela Sabina, dan ditemani Duta YJI, Mikha Tambayong, Selasa malam, 29 September 2020, Konser ‘BCL Use Heart to Beat Heart Disease’ kerjasama dengan Detik.com, TransTV dan CNN pun digelar. Tampil anggun dalam balutan gaun merah, selama 1 jam BCL membawakan 9 lagu andalannya hampir tanpa jeda. Dari lagu Sunny dan Pernah Muda, Harta Berharga, hingga Cinta Sejati yang begitu menyentuh. Tak ketinggalan lagu kenangannya bersama suami tercinta, Ashraf Sinclair yang telah mengisi jiwanya selama 12 tahun bersama.

“Lagu ini sangat special bagi saya, bukan lagu sedih, bukan cengeng, tapi ungkapan terima kasih atas 12 Tahun Terindah saya,” tutur Bunga tenang. Ia juga menyelipkan pesan tentang bahaya penyakit jantung.

Dalam konsernya, BCL duet bersama Vidi Aldiano dan ditutup dengan lagu “Karena Kucinta Kamu.”

Apresiasi setinggi-tingginya kepada teman-teman yang telah membeli tiket sekaligus berdonasi dan antusias menyaksikan Konser BCL. Kepedulian teman-teman sangat berarti bagi anak-anak agar bisa tersenyum kembali dan membuat banyak detak jantung terus berlangsung.



SERUNYA | PELATIHAN

VIRTUAL CAPACITY BUILDING

Masa pandemi bukan berarti cuma rebahan di rumah saja. Buktinya, Yayasan Jantung Indonesia akhir September lalu menggelar Training Capacity Building Klub Jantung Remaja (KJR). Meski virtual, pelatihan tetap berlangsung seru. Pesertanya pun mencapai 58 orang dari 18 provinsi.

Sebelum acara dimulai, Pembina Yayasan Jantung Indonesia sekaligus Pembina Klub Jantung Remaja, Ibu Suhardani Bustanil Arifin yang akrab disapa Ibu Bus, berkenan memberikan sambutan. Ibu Bus merasa bangga karena remaja bisa menjadi pelopor gaya hidup sehat.

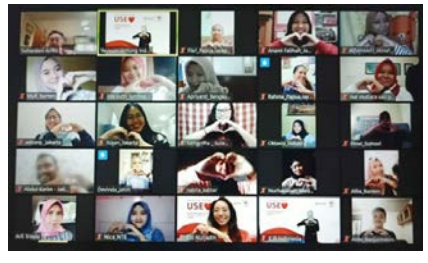
Sementara itu, Ketua Umum YJI, Esti Nurjadin berharap pelatihan dapat memunculkan kader-kader muda terbaik yang mampu menjadi Smart Influencer di lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat.

PELATIHAN SEKALIGUS PRAKTIK SOSIAL MEDIA

Digelar selama 2 hari, materi pelatihan bertema Use Heart to Become Initiator Youth as Agent of Change ini sarat ilmu pengetahuan yang sangat berguna bagi remaja. Pelatihan ini semakin menarik karena para fasilitator Klub Jantung Remaja menyampaikan materi secara interaktif. Diantaranya, gaya hidup sehat dan keahlian Public Speaking yang disampaikan oleh Taufik Hidayat atau Kak Bob.

Di sessi berikutnya, giliran materi tentang Kepemimpinan dari Riflan Akbar dan keterampilan berkomunikasi serta pentingnya sosial media oleh Ramdhan Wahyudi. Selain materi The Power of Social Media untuk menjadi Smart Influencer yang baik, Kak Ramdhan juga mengajak peserta praktik langsung cara membuat konten di sosial media.

Tetap semangat yaaa...



Jaga Jantung dengan GAYA HIDUP SEHAT

Sesuai temanya, **HEALTHY LIFESTYLE, HEALTHY HEART, webinar yang digelar @America**, 29 September 2020, menampilkan 3 pemerhati gaya hidup sehat. Ada Dr. Rob Karas, pemilik Karas Health Care di Amerika Serikat. Ada dr.Vito A. Damay dari Yayasan Jantung Indonesia dan Yasha Chatab, pendiri IndoRunners.

Diawal diskusi, moderator Prisma Kinanti dari Majalah Runhood, sempat memaparkan data World Heart Federation yang menunjukkan penyakit kardiovaskular adalah penyebab kematian tertinggi di dunia. Padahal sesungguhnya, penyakit jantung dapat dicegah dengan gaya hidup sehat.

“Banyak orang yang tidak sadar menderita penyakit jantung....,” ungkap Dr. Rob Karas yang belasan tahun bertugas di Emergency Room di Arkansas, Amerika Serikat.

Sejumlah gejala penyakit jantung adalah sesak napas, sakit di dada dan keluar banyak keringat dingin. Jika alami gejala ini, dr Karas mengingatkan, jangan tunda periksa jantung.

Dr Karas juga mengungkapkan, saat ini lebih dari 20% masyarakat di Amerika menderita kegemukan atau obesitas. Penyebabnya, gaya hidup tidak sehat, sering menyantap makanan cepat saji dan malas olahraga. Selain faktor itu, stress berkepanjangan juga menjadi penyebab penyakit jantung.

Sementara itu, terkait gaya hidup sehat, Yascha Chatab menyatakan gembira melihat masyarakat mulai banyak yang mulai memilih olahraga lari.

“ Saat ini lari sangat popular di Indonesia. Tapi para pelari juga harus memperhatikan kesehatan jantungnya. Tidak perlu memaksakan diri ikut lari sejauh 10 km, 21 km apalagi sampai 42 km. Tapi cukup berlari santai di sekitar rumah,” ungkap Yasha.

Di samping pentingnya olahraga, Yasha juga mengingatkan, agar masyarakat menjaga pola makan sehat, mengurangi konsumsi makanan berlemak dan minuman manis. Dr, Vito A. Damay juga menyinggung seberapa besar kontribusi olahraga untuk melindungi kesehatan jantung.

“Olahraga sangat baik untuk meningkatkan imunitas dan melindungi tubuh dari serangan virus dan semacamnya,” kata dokter spesialis jantung dan pembuluh darah ini.

Agar lebih mudah dipahami, Dr. Vito menjelaskan detil cara kerja jantung dan proses katerisasi jantung dengan animasi video yang lengkap. Ia juga mengingatkan pentingnya deteksi dini kesehatan jantung dengan medical check up. “ Yang paling penting, selalu jaga pola makan sehat dan gizi seimbang. Rutin olahraga dan menjaga hati tetap happy!” pungkas Dr Vito.

Ratu Runia
17 tahun *untuk* YJI

Selalu tampil chic dan modis. Begitulah sosok Ratu Runia. Ia juga energik meski usianya tak lagi muda. Dan yang menarik, selama 17 tahun memimpin Yayasan Jantung Cabang Utama Jawa Barat, ia tak pernah letih mengkampanyekan pentingnya pencegahan penyakit jantung.

Dedikasinya pun berbuah manis. Ia dianugrahi penghargaan Tanda Jasa Satya Utama, tepat di perayaan Hari Ulang Tahun ke 39 YJI, di Kantor Pusat JI. Teuku Umar, Jakarta.

"Alhamdulilah. Saya bahagia sekali. Bersyukur kepada Allah SWT, mendapat penghargaan ini," ungkapnya dengan mata berbinar.

Bagi Ratu, penghargaan ini sepadan dengan kerja kerasnya mengembangkan YJI Cabang Utama Jawa Barat. Visinya mengajak masyarakat untuk peduli pada kesehatan jantung. Apalagi, saat ini angka anak muda pengidap penyakit jantung kian meningkat.

Beragam ajang sosialisasi pencegahan penyakit jantung pun diinisiasi oleh wanita kelahiran Tanjungkarang, 27 Juni 1943 ini. Mulai dari aksi penandatanganan ikrar kebulatan tekad berperilaku hidup sehat sampai senam jantung. Bahkan, di tahun 2017, YJI Jawa Barat memecahkan rekor dunia Gerakan Senam Silat Jantung Sehat di Cimahi.

SENANG BERORGANISASI & JIWA SOSIAL

Sejak remaja, Ratu memang senang berorganisasi. Sederet pengalaman direguknya saat berkiprah di Perhimpunan Mahasiswa Bandung (PMB), Ikatan Istri Dokter Indonesia (IIDI) dan Dharma Wanita RS Hasan Sadikin. Jiwa sosialnya mendorongnya bergabung dengan Yayasan jantung Indonesia. Setelah menjadi Bendahara, lantas Sekretaris, pada tahun 2003 ia menjadi Ketua YJI Cabang Utama Jawa Barat.

Banyak hal membanggakan yang berhasil ditorehkan pecinta warna merah ini. Diantaranya, menjadi penyelenggara World Heart Day nasional dan meningkatkan jumlah Klub Jantung Sehat, Klub Jantung Remaja serta Ikatan Pelatih Klub Senam Jantung Sehat. Kecintaan pada YJI juga mendorongnya untuk membangun Kantor Mandiri YJI Jawa Barat di jalan Randusari, Bandung.

"Sekarang, banyak warga yang ikut Senam Jantung di halaman kantor kami dengan protokol kesehatan ketat. Ada juga Posyandu, Pelatihan Hidroponik dan budidaya Lele," ungkap lulusan Sastra Inggris UNPAD ini.

Penghargaan Satya Utama ini membuat semangat Ratu untuk mengembangkan YJI Cabang Jawa Barat semakin berkobar. Namun, meski pun sibuk, Ratu tak lupa menjaga kesehatannya. Terutama menjaga pola makan dengan memperbanyak asupan sayur dan buah segar.

"Sayur asem, lalap aneka sayuran hijau yang kaya vitamin dan pastinya sambel terasi pedas khas Sunda ya...," katanya sambil tertawa renyah. Dan untuk menjaga kebugaran ia juga rajin berenang dan senam secara rutin.

"Wanita harus sehat dan panjang umur, karena wanita adalah motor dalam rumah tangga dan keluarga. Wanita yang kuat adalah tiang dan ujung tombak untuk perangi penyakit jantung,"katanya manis.

FEBIO, PENYINTAS JANTUNG CILIK
"MAU JADI DOKTER!"

"Adek mau jadi dokter...supaya bisa bantu sembuhkan anak-anak yang sama dengan adek,"
ucap Febio Leonal Assagaf saat ditanya apa cita-citanya saat dewasa kelak.

Bocah berusia 7 tahun ini tetap gesit, lincah dan tanpa malu bercerita, meski beberapa hari sebelumnya dia baru saja menjalani katerisasi jantung di RS Siloam, Kebon Jeruk, Jakarta. Murid SD GMIM Betlehem, Manado ini mungkin terkesan banget dengan kesabaran dokter yang menanganinya, sehingga lantas saja bercita cita menjadi dokter.

Menurut Deifri Pamikiran, sang ibunda, meski masih dalam tahap pemulihan, Febio kini sudah aktif dan ceria. Nafsu makannya bagus. Bobot tubuhnya pun bertambah. Di sekolah prestasinya cukup cemerlang. Nilai rapornya, selalu di atas angka 85. Dan mata pelajaran yang paling disukainya, Matematika.

"Dia pandai sekali berhitung. Tanpa alat bantu sempoa maupun jari tangan," ungkap sang bunda dengan mata berbinar.

OPERASI DIBANTU YAYASAN JANTUNG INDONESIA

Febio sejak kecil memang telah mengidap penyakit jantung bawaan. Saat berusia 3 tahun, mendadak Febio demam tinggi dan kejang-kejang.

"Duuh.... Sedih sekali," kenang Deifri dengan suara tersendat. Setelah diperiksa di Puskesmas, dan dirujuk ke rumah sakit, Tim Dokter mendiagnosa Febio menderita kebocoran katup jantung. Deifri dan suaminya Christian Assagaf sangat terpukul. Apalagi, mereka tak memiliki biaya untuk operasi.

Beruntung, saat bertemu pengurus Yayasan Jantung Indonesia Cabang Manado, Deifri sempat menceritakan penyakit putra kesayangannya. Para pengurus YJI Manado pun bergerak cepat. Setelah meminta berkas rekam medis Febio, mereka langsung mengontak YJI Jakarta.

Kendati Deifri telah menyiapkan semua persyaratan BPJS, Febio akhirnya dioperasi di RS swasta. "Ada donatur, Ibu Dewi Makes, yang bersedia membantu biaya operasi Febio." kata Deifri. Maka, Februari 2020, diantar pengurus YJI Manado, Deifri dan Christian, mendampingi Febio naik meja operasi.

"Puji Tuhan, Prof Ganesha yang menangani katerisasi Febio mengabarkan, jika kebocoran katup Febio telah menutup secara alami. Jadi, adek tak perlu lagi menjalani operasi lanjutan ke tahap berikutnya. Hanya perlu kontrol tahun depan," ungkap Defri penuh syukur.

Hanya seminggu di RS Siloam, pasca operasi, Febio terbang kembali ke Manado. Kini, Deifri berharap Febio selalu sehat. Deifri juga menyampaikan apresiasinya kepada jajaran pengurus Yayasan Jantung Indonesia di Jakarta dan Manado.

" Mereka luar biasaa... Sampai sekarang mereka masih sering datang sambil membawa vitamin, susu dan sembako. Terima kasih Yayasan Jantung Indonesia," kata Deifri dan Febio kompak.

JAGA GAYA HIDUP SEHAT
di Usia Muda

Anak muda memang menjadi perhatian bagi dunia kesehatan, karena generasi muda menjadi generasi penerus bangsa yang harus tetap sehat. Terkait Hari Jantung Sedunia, Yayasan Jantung Indonesia menggelar serangkaian webinar yang menyoroti anak milenial.

Webinar pertama, YJI bersama Kementerian Kesehatan RI didukung World Heart Federation (Federasi Jantung Sedunia) mengangkat tema Penyakit Jantung Menyerang Anak Muda Apa Solusinya? Di awal diskusi terungkap data Kementerian Kesehatan menunjukkan trend penyakit jantung pada anak muda kian meningkat. Menurut Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan, Cut Putri Arianie, penyakit jantung dipicu oleh 5 hal."Pola makan tidak sehat terlalu banyak gula, garam, lemak. Kurang aktivitas fisik. Merokok, obesitas, peningkatan tekanan darah dan prediabetes."

Lantas, bagaimana langkah generasi muda untuk mencegah penyakit jantung? Dokter Tara Kessaram, dari WHO Indonesia menyarankan stop merokok, olahraga, diet sehat dan aktivitas positif. Sementara, dr.Vito A. Damay menjelaskan pentingnya menjaga pola hidup sehat dan deteksi awal melalui medical checkup.

ANAK MUDA HARUS OLAHRAGA

Pentingnya olahraga di usia muda dan bahaya kolestrol sebagai penyebab munculnya penyakit jantung coroner juga mencuat dalam webinar YJI bersama Detik.com dan Acticor, akhir Oktober lalu. Dalam acara ini, Mela Sabina, Ketua Bidang Komunikasi dan Promotif YJI, menyarankan anak muda harus menjaga pola hidup sehat dengan olahraga, hindari stress dan tidak merokok.

Corporate Nutritionist Nestlé Indonesia Eka Hardiana mengungkapkan kolesterol menjadi salah satu penyebab munculnya penyakit jantung coroner. Naiknya kolesterol dipicu makanan berlemak tinggi, kurang aktivitas fisik dan merokok. Ia menganjurkan kepada anak muda rutin mengkonsumsi Acticor, untuk membantu menyeimbangkan kadar kolestrol dalam tubuh.

Webinar ini semakin seru saat Ketua Ikatan Sepeda Sport Indonesia (ISSI) Raja Sapta Oktohari berbagi cerita tentang trend bersepeda yang tengah digandrungi masyarakat.

Tetap semangat jaga kesehatan yaa....

ULANG TAHUN DI MASA PANDEMI

"Happy Birthday....
Happy Birthday to you"

Suara merdu Duta Yayasan Jantung Idonesia, Mikha Tambayong, melalui video memeriahkan perayaan ulang tahun ke 39 Yayasan Jantung Indonesia. Yaa, 9 November 2020 lalu untuk pertama kalinya Yayasan jantung Indonesia menggelar syukuran secara virtual.

"Di masa pandemi Covid-19, YJI tetap menjalankan tugasnya mensosialisasikan bahaya dan pencegahan penyakit jantung dengan memanfaatkan kemajuan teknologi," ungkap Ketua Umum YJI, Esti Nurjadin.

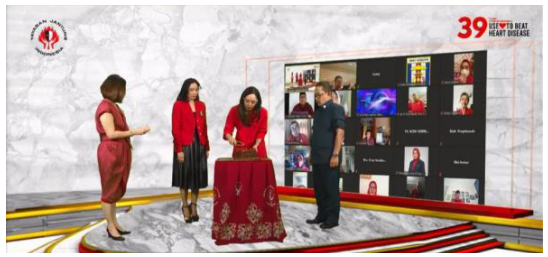
Di masa pandemic ini, banyak kegiatan dilakukan YJI. Selain Senam di Rumah, YJI juga menggelar Konser BCL, sampai Pelatihan Capacity Building. Semuanya dilakukan secara virtual. Termasuk perayaan HUT YJI tahun ini. Sebelum perayaan HUT YJI, pengurus juga telah berziarah ke makam para pendiri YJI.

Acara HUT ini, disaksikan hampir oleh seluruh cabang YJI di Indonesia. Dalam rangkaian acaranya, YJI memberikan penghargaan Tanda Jasa Satya Utama kepada Ratu Runia, Ketua YJI Cabang Utama Jawa Barat, yang telah berdedikasi selama 17 tahun. Juga penghargaan kepada tiga karyawaan YJI yang telah bekerja selama lebih dari 15 tahun.

PESAN DARI IBU BUS

Dalam zoom meeting kali ini Esti Nurjadin juga berdialog dengan sedikitnya kepada 33 pengurus cabang YJI di seluruh Indonesia. Selain itu, ada pula pesan dari Pembina YJI, Suhardani Bustanil Arifin atau Ibu Bus, agar masyarakat selalu menjaga pola hidup sehat dan pastinya olahraga untuk mencegah penyakit jantung.

Dalam kurun waktu 39 tahun, ternyata sudah lebih dari 2000 penderita penyakit jantung bawaan yang mendapat uluran tangan YJI. Beberapa diantaranya ikut memberikan testimoni dan ucapan terima kasih.



Ucapan selamat juga datang dari Direktur PT. Omron, Tomoaki Watanabe dan Windy Cahyani Wulan dari Acticor. Dan yang paling dinanti, pengumuman pemenang dan Door Prize acara Virtual Indonesia Heart Bike 2020.

Kemeriahan perayaan ulang tahun pun ditutup dengan pemotongan tumpeng dan Birthday Cake dengan harapan Yayasan Jantung Indonesia bisa lebih banyak membantu anak-anak penderita jantung bawaan.

TIPS GOWES CANTIK & SEHAT

Wanita yang gemar olahraga sepeda atau gowes rupanya semakin banyak. Meski aktif bersepeda demi kesehatan, tetap saja yang namanya wanita tetap ingin tampil cantik. Salah satunya, Lulu Elhasbu, spokeperson WARDAH dan penganut pola hidup sehat yang tak pernah lupa menjaga kecantikan kulitnya sebelum bersepeda.

"Jangan lupa oleskan sunscreen kalau bersepeda yaa.... Untuk menjaga kulit tetap lembab dan menghindari munculnya flek hitam," ungkap Lulu.

Penggunaan krim tabir surya sangat penting, terlebih sinar matahari dan polusi beresiko menyebabkan kulit kotor dan berdebu. Namun, kenali dulu jenis kulit sebelum memilih krim perawatan untuk wajah maupun tangan dan kaki.

Senada dengan Lulu, Tabitha Sumendap, pendiri Women Cycling Community juga selalu ingin tampil cantik saat bersepeda. Tabitaha bahkan membentuk Lipstick Ride. Grup kecil pesepeda yang punya moto Gowes Kece ini selalu mengoleskan lipstick saat gowes bareng-bareng.

GOWES SEHAT

Kiat agar tetap sehat dan aman, para goweser harus rajin mengecek Heart Rate dan mengenali gejala penyakit jantung. Pentingnya cek tekanan darah dan gula darah ini juga diingatkan oleh Ketua Umum Yayasan Jantung Indonesia, Esti Nurjadin.

Olahraga sepeda memang tak boleh dilakukan sembarangan agar bermanfaat buat kesehatan. Menurut dr.Wishnu Aditya Widodo dari Jakarta Heart Centre, olahraga sangat membantu meningkatkan kinerja jantung dan pembuluh darah serta ampuh mendongkrak imunitas.

"Selain ada unsur aerobiknya, gowes juga ada unsur kesenangan dengan teriak-teriak," ujar dokter yang hobby bersepeda ini.

Tentu saja, sesuai rekomendasi WHO, olahraga tetap harus terukur. 120 menit per minggu dengan durasi 5 kali seminggu. Heart Rate juga harus disesuaikan dengan umur dan frekensi olahraga. Selain itu, waspadai juga kasus Sudden Death saat olahraga.

" Pokoknya ingat moto, Olahraga Kuat. Badan sehat. Pulang Selamat," kata dr. Aditya.

Webinar yang dipandu anchor CNN Indonesia, Eva Yunizar ini juga diramaikan kuis berhadiah dan pertanyaan peserta. Mulai dari jenis sepeda sampai aturan mengenakan masker saat gowes.

Reza Puspo, pegiat olahraga, menilai sesungguhnya apapun jenis sepedanya, yang penting tetap jaga protokol kesehatan. Kenakan masker dan jaga jarak. Selalu patuhi aturan saat gowes berkelompok. Mulai dari keamanan jalan raya sampai pentingnya kehadiran Road Captain dalam kelompok.

Nah, bagaimana? Anda sudah siap gowes cantik dan sehat?

Pertemuan Ilmiah
PERTAMA SECARA VIRTUAL!

Sebanyak 212 dokter hadir di booth Yayasan Jantung Indonesia dalam Pertemuan Ilmiah Tahunan Asosiasi Jantung, Annual Scientific Meeting of Indonesian Heart Association (ASMIHA) 2020 ke-29. Asmiha berlangsung selama tiga hari yaitu 23 - 25 Oktober 2020. Ketua Panitia Asmiha ke-29, dr. Iwan Dakota, menjelaskan kalau pertemuan ilmiah ini diselenggarakan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskuler Indonesia (PERKI) secara rutin

setiap tahun, diikuti oleh dokter umum, spesialis jantung, bedah jantung, hingga internist. Dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan kardiolovaskuler dan mampu merangsang ide-ide penelitian para profesional kesehatan.

Mengingat perubahan global yang terjadi saat ini, panitia harus beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan situasi, maka untuk pertama kalinya penyelenggaraan pertemuan kardioviscular terbesar di Indonesia ini, dilakukan secara virtual. Jadi para dokter yang mengikuti symposium ini bisa mengikutinya dari mana saja secara online.

Para peserta simposium digital yang berlangsung selama tiga hari ini, bisa mengikuti beragam acara, berupa lokakarya interaktif, forum penelitian inovatif, dan pameran virtual mutakhir. Diharapkan para dokter umum akan mendapatkan berbagai informasi pengalaman berharga di lapangan sebagai tenaga kesehatan terdepan dalam melakukan pelayanan kesehatan masyarakat, khususnya kardiovaskuler

Di kesempatan ini, Yayasan Jantung Indonesia berpartisipasi dan membuka booth dengan memberikan informasi tentang kegiatan yang dilakukan selama ini. Pengunjung booth, bisa melihat video promosi Mikha Tambayong, tentang Virtual Indonesia Heart Bike,

merupakan puncak acara YJI dalam menyambut hari Jantung Sedunia 2020.

Yang menarik, YJI juga menggelar kuis yang berisi 10 pertanyaan seputar YJI, dengan hadiah berupa registrasi secara gratis ikut Virtual Indonesia Heart Bike plus souvenir cantik dari YJI.

Daftar Pasien Tunggu Operasi 2020
YAYASAN JANTUNG INDONESIA

NO	NAMA	Tanggal Lahir	Daerah Asal
1	M FAHREZA (L)	7 Oktober 2011	Pontianak
2	CIKAL FATHIHAH (L)	9 Juli 2014	DKI Jakarta
3	SYAFIRA A SYAFARAH (P)	11 November 2016	Majalengka
4	DWI RANI INKASARI (P)	9 Februari 1994	Malang
5	BY. AMIRAH (P)	20 Okt 2017	Malang
6	VERNA DIARAWATI (P)	23 Juli 1999	Malang
7	RENRA AZAM SAUKI (L)	11/25/2015	Indramayu
8	YUVIKA MARISKA (P)	12 Agt 2018	Bengkulu
9	ERLANGGA MAULIDAN (L)	29 Juni 2000	Samarinda
10	SYABIL AL ALIEF (L)	13 April 2017	Tangerang
11	ELYAKIM HAPOSAN. S (L)	20 Sep 2013	Tangerang
12	DAFA GAISHA RAFIF (L)	8 April 2018	Banten

Membutuhkan pelayanan unit pemeriksaan kami,
Silahkan hubungi (021) 390-9567
Atau email ke : yayasan@inaheart.or.id

GEN

OMRON

All New Tubeless with Wireless Connectivity

HEM-7600T

No. Reg. Kemenkes RI: AKL 20501719569

GET 360° SMART

THE NEXT GENERATION OF HEART HEALTH CARE

Introducing Omron Smart Elite+ HEM-7600T Blood Pressure Monitor with Intellisense Technology and Intelli Wrap Cuff

With the latest tubeless technology, 360° Accuracy and simple to use one-touch measurement, Omron Smart Elite+ HEM-7600T makes it easy to get an accurate and consistent picture of your heart's health, wherever you are.

Ergonomically designed perfectly with storage capacity and smartphone connectivity, Smart Elite+ HEM-7600T fits precisely into your life. Empower your health with accuracy when you trust your heart health with Omron.

All Round Accuracy

Smartphone connectivity

Ultra portable, easy to use

Intellisense Technology
Fast, accurate & comfortable measurement that adapts to you.

Intelli Wrap Cuff
Snaps onto your arm easily, allowing accurate readings 360 degrees all around.

Detects Irregular heartbeat

Detects Body movement

Find out more

www.omronhealthcare.co.id
Omronhealthcareind
Omron Healthcare Indonesia
Omron Healthcare Indonesia

Imported & Distributed By:
PT. OMRON Healthcare Indonesia
Menara Bidakara 1, Lt. 22
Jl. Gatot Subroto Kav. 71-73, Pancoran
Jakarta Selatan 12870

connect OMRON

Bluetooth®

THE OMRON PROMISE: • ACCURACY • QUALITY • EASE OF USE

#1 Global Bestselling BPM Brand

IF IT MATTERS TO YOU, IT MATTERS TO US.