heartnews

Edisi I 2021

Suhardani Bustanil Arifin
MASIH BERKARYA

GO RED FOR WOMEN

VAKSIN ...
Amankah Untuk Penderita Jantung?

Bunganya berwarna biru cemerlang, siapa sangka khasiatnya segudang, Yuk kenalan dengan bunga Telang...

KHASIAT SI BIRU BUNGA TELANG

Sering tumbuh liar di daerah tropis, bunga bernama latin *Clitoria Ternatea* ini dikenal dengan warnanya yang biru terang. Telang yang kerap disebut *Butterfly Pea* atau *Asian Pigeon Wings* ini memang punya sederet khasiat kesehatan. Bahkan sejumlah penelitian membuktikan, si biru ini juga bermanfaat untuk kecantikan. Apa saja manfaat bunga telang?

1. Membersihkan Mata

Kaya akan antioksidan bernama proantosianidin, telang dipercaya bisa meningkatkan aliran darah ke area mata. Hasilnya, mata menjadi lebih jernih. Nenek moyang kita kerap menggunakan telang untuk mengobati sakit mata pada bayi.

2. Menyuburkan Rambut

Kandungan flavonoid dalam bunga telang ampuh menjaga kekuatan dan menyuburkan rambut. Kabar baiknya, bunga telang mampu mencegah uban muncul lebih cepat.

3. Membantu Mengusir Stress

Tak hanya flavonoid, telang juga sarat antosianin dan phenolix yang dapat mengoptimalkan fungsi antioksidan dalam tubuh. Manfaatnya, melindungi tubuh dari radikal bebas, meningkatkan daya tahan tubuh sampai mengusir stress.

4. Membuat Kulit Awet Muda

Segudang antioksidan dalam bunga telang, dipercaya mampu menstimulasi kolagen dan elastin, sehingga ampuh mencegah penuaan dini. Kulit lebih kenyal dan berkilau. Sejumlah produsen kosmetik kini juga mengeluarkan serangkaian kosmetik berbahan dasar bunga telang lho..

Nah, bagaimana? Tertarik menambahkan bunga telang dalam racikan salad dan puding? Seduhbunga telang hingga warnanya menjadi biru tua. Tambahkan madu dan perasan jeruk nipis. Lantas seruput dengan nikmatnya.

DARI REDAKSI

Masa pandemi yang belum juga berakhir, menyebabkan masih banyak kegiatan Yayasan Jantung Indonesia yang dilakukan secara virtual. Selain pelantikan pengurus cabang secara virtual, kami akan memberdayakan kemampuan YJI di seluruh Indonesia dengan kebiasaan baru berbasis online.

Kabar bahagia lain yang kami bagikan adalah Yayasan Jantung Indonesia dipercaya sebagai salah satu pengurus World Heart Federation atau Federasi Jantung Dunia. Dalam Workshop Virtual yang digelar World Heart Federation, Ketua Bidang Komunikasi & Promotif YJI Mela Sabina menjadi pembicara utama bersama Bill Stavreski dari Australia Heart Foundation.

Dalam edisi ini kami juga menyajikan sosok Suhardani Bustanil Arifin. Ibu Bus, demikian beliau akrab disapa, adalah sosok yang telah berjasa mengembangkan Yayasan Jantung Indonesia sampai ke kancah dunia. Ingin tahu apa saja pengalaman seru Bu Bus? Silahkan membaca Heartnews edisi ini.

Salam 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

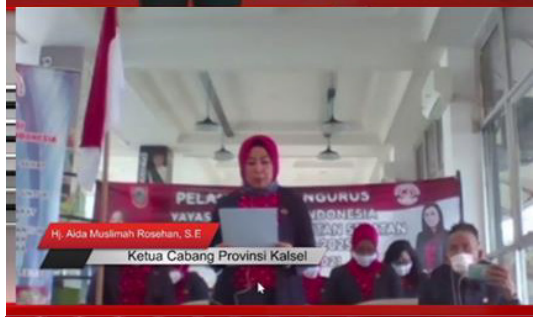
PELANTIKAN PENGURUS CABANG YJI

SECARA ONLINE

"Awal tahun 2021, kegiatan Yayasan Jantung Indonesia dibuka dengan pelantikan beberapa cabang utama secara online."

Ketua Umum yayasan Jantung Indonesia, Esti Nurjadin mengungkapkan dalam sambutannya, banyak anak muda yang menderita penyakit jantung. Itu sebabnya, YJI selalu aktif mengampanyekan pencegahan penyakit jantung dengan fokus utama pada generasi muda.

"Program YJI ... mengajak generasi milenial untuk menjadi agen-agen perubahan di bidang kesehatan jantung," ucap Esti seusai melantik



Pelantikan Pengurus YJI
Cabang Provinsi Kalimantan Selatan
Periode 2020 – 2025

Hj Aida Muslimah Rosehan, sebagai Ketua Yayasan Jantung Indonesia Cabang Utama Kalimantan Selatan periode 2020-2025.

Dari Kalsel, kita bergeser ke Sulawesi Tenggara. Ir. Suryati Raeba, M.P. terpilih sebagai Ketua YJI Cabang Utama Provinsi Sulawesi Tenggara periode 2020-2025. Periode sebelumnya ia menjabat Wakil Ketua 1 YJI dan Sekretaris YJI Cabut Sulawesi Tenggara [2012-2016].

Pelantikan Ketua & Pengurus YJI
Cabang Provinsi Sulawesi Tenggara
Periode 2020 – 2025

Setelah Sulteng, beralih ke Jawa Barat. Dalam pelantikan Ketua Cabut Jabar 14 Januari 2021 lalu, Gubernur Jabar, Ridwan Kamil dan Atalia Praratya Ridwan Kamil selaku Ketua Tim Penggerak PKK memberikan kata sambutannya secara terpisah.

dr. Komar Hanifi MKM yang terpilih sebagai Ketua YJI Cabang Utama Jawa Barat dikenal aktif di bidang kesehatan. Ia pernah menjabat sebagai Kepala Seksi Kesehatan Lingkungan Dinas Kesehatan Kabupaten Bogor, Kepala Badan Pemberdayaan Perempuan dan Keluarga Bencana Kabupaten Bogor, Direktur RSUD

Pelantikan Ketua & Pengurus YJI
Cabang Provinsi Jawa Barat
Periode 2020-2025

Pelantikan Ketua & Pengurus YJI
Cabang Provinsi Papua
Periode 2020 – 2025

Ciawi-Bogor, dan Direktur RSUD Al-Ihsan Provinsi Jawa Barat.

Setelah Jabar, kita terbang ke Papua, untuk melantik Dr. James Modouw, M.MT sebagai Ketua YJI Cabang Utama Papua [2020-2025]. Selama ini Dr. James Modouw, dikenal aktif di bidang pendidikan. Pernah menjabat sebagai Wakil Kepala Dinas dan Kepala Dinas di Dikjar dan Dikpora Provinsi Papua, serta Staf Ahli Menteri Hubungan Pusat dan Daerah Kemendikbud.

Selamat bertugas jajaran pengurus YJI ...

GO RED FOR WOMEN 2021
Kampanya Sehat *Indira Makes*

Belajar menjalani hidup sehat itu, nggak susah kok. Yang penting, konsisten." Begitu pesan Indira Makes. Sebagai anggota Milenial Squad Yayasan Jantung Indonesia, Indira melihat masih banyak wanita Indonesia yang belum paham pentingnya menjaga kesehatan jantung.

Untungnya, ada gerakan Go Red For Women. Selama ini, kampanye yang didengungkan Go Red For Women sangat

baik. Namun,di tahun 2021 ini, Indira berharap kampanye kesehatan jantung lebih tepat sasaran.

"Masih banyak masyarakat yang menilai penyakit jantung itu lebih banyak diderita kaum pria. Padahal, banyak jurnal kedokteran menunjukkan penyakit jantung juga diderita kaum wanita," kata Indira penuh semangat. Jadi, seharusnya jangkauan kampanye harus lebih luas.

Data Riset Kesehatan Dasar 2018 menyebutkan, prevalensi penyakit jantung pada wanita mencapai 1,6%. Angka ini lebih besar dibandingkan prevalensi pada laki-laki yang hanya 1,3%.

Sehat Itu Keren

Sebagai dokter muda, Indira melihat banyak faktor penyebab mengapa wanita rentan terkena serangan jantung. Diantaranya penurunan hormon esterogen dan gaya hidup tidak sehat. Bahkan, banyak wanita muda yang menderita obesitas, atau hipertensi. Itu sebabnya, Indira bersemangat menularkan gaya hidup sehat kepada lingkungan sekitarnya. Tujuannya, agar awareness kesehatan jantung lebih tinggi. Caranya?

"Pesan untuk hidup sehat bisa lewat hal-hal kecil. Misalnya rajin mengunggah yoga, *clean eating* sampai meditasi. Pokoknya, jangan pernah meremehkan penyakit jantung."

Dengan konsisten menjaga pola makan sehat dan olahrga, Indira berharap, kawan, kerabat dan remaja ikut termotivasi untuk mulai belajar hidup sehat dan menjaga kesehatan jantung dengan gembira.

"Ingat yaa... Stop merokok! Karena, sehat itu keren," katanya manis.

Polusi Udara Ada Kaitan dengan Kesehatan Jantung?

Polusi udara di sebagian wilayah di Indonesia, belakangan ini dinilai makin parah. Tingkat pencemaran udaranya makin tinggi, bahkan bisa dikategorikan sebagai bencana dan berdampak serius bagi kesehatan kita dan anak cucu kelak. Jakarta, dinobatkan sebagai kota paling berpolusi menurut pantauan AirVisual.

Empat organisasi kardiovaskular terkemuka, World Heart Federation (WHF), American College of Cardiology (ACC), American Heart Association (AHA) dan European Society of Cardiology (ESC) dalam rilisnya mendesak komunitas medis dan otoritas kesehatan untuk mengurangi dampak polusi udara pada kesehatan masyarakat.

Pada 2019, diperkirakan 6,7 juta kematian, atau 12 persen dari semua kematian di seluruh dunia, disebabkan oleh polusi udara luar ruangan atau rumah tangga. Setengah dari kematian ini disebabkan oleh penyakit kardiovaskular.

Polusi udara juga meningkatkan risiko serangan jantung, stroke, diabetes, dan penyakit pernapasan, yang meningkatkan risiko seseorang mengalami kondisi lebih parah dari COVID-19.

Efek polusi udara setara dengan merokok tembakau. Polutan mikroskopis di udara dapat menyelinap melewati pertahanan tubuh, menembus jauh ke dalam sistem pernapasan dan peredaran darah, lalu merusak paru-paru, jantung, dan otak.

Bukan hanya pernapasan, polusi juga dapat membuat arteri mengeras sehingga meningkatkan risiko serangan jantung dan stroke. Bahaya lainnya, efeknya pada kesehatan mental dan penyakit Alzheimer, Parkinson serta skizofrenia.

Pada paru-paru, efek polusi udara terlihat jelas, tapi bagaimana dengan kesehatan kardiovaskular, otak, dan janin? Anthony Gerber, seorang ahli paru di National Jewish Health, Denver, Amerika Serikat, mengatakan setidaknya ada dua mekanisme yang memungkinkan polusi udara dapat membahayakan organ tubuh selain rongga hidung dan paru-paru.

Organisasi kardiovaskular terkemuka menyerukan perlunya tindakan segera mengurangi polusi udara. "Saatnya angkat bicara dan mengambil tindakan," kata Michael Brauer, Ketua Kelompok Pakar Polusi Udara Federasi Jantung Dunia.

Saran lainnya, menyediakan layanan kesehatan guna mencegah penyakit terkait dampak polusi udara. Termasuk mengadvokasi mitigasi polusi udara sebagai tindakan kesehatan.

Memberi pasien tindakan pribadi untuk mengurangi paparan, seperti sistem penyaringan udara ruangan. Mengintegrasikan polusi udara ke dalam pendekatan manajemen penyakit, misalnya melalui penggunaan indeks kualitas udara

Yang terakhir, kerja sama dengan lembaga pemerintah nasional, regional, dan global untuk menjadikan penyakit jantung terkait polusi udara sebagai prioritas.

Yuuuk jaga alam kitaaa...

Suhardani Bustanil Arifin

USIA SENJA TETAP BERKARYA

“Siapa bilang warga senior tak bisa produktif berkarya. Tak percaya? Mau bukti? Yuk coba kita intip sosok wanita yang satu ini.”

“Saya ini baru 93 tahun lho...,” ungkap R.A. Suhardani Bustanil Arifin membuka cerita. Menurut wanita yang akrab disapa Bu Bus ini, memang banyak orang tak percaya ia telah berusia 93 tahun. Bisa jadi, karena fisiknya terlihat awet muda dan energik.

Sebagai Pembina Yayasan Jantung Indonesia, Bu Bus hingga kini masih aktif dengan beragam kegiatan. Tentunya di masa Covid-19, semua dilakukan secara online atau virtual.

“Tiap hari selalu ada zoom meeting. Seru siih, Apalagi kalau menyangkut urusan kesehatan jantung,” katanya sambil tersenyum.

Bisa dibilang nama Bu Bus selalu melekat dengan Yayasan Jantung Indonesia. Maklum saja dedikasi wanita asli Jawa ini untuk kesehatan jantung, luar biasa. Istri mantan Menteri Koperasi dan Kabulog Bustanil Arifin ini mengaku sangat mencintai Yayasan Jantung Indonesia.

“Saya bergabung dengan yayasan, awalnya bernama Yayasan Dewi Sartika, sejak tahun 1974,” katanya. Seiring waktu, yayasan pun berganti nama menjadi Yayasan Jantung Indonesia pada tahun 1981 dan diikuti pembentukan cabang-cabang di daerah.

Didorong keinginan mengembangkan yasasan, saat menjadi Ketua Umum YJI, Bu Bus menerapkan sejumlah strategi agar nama YJI lebih dikenal masyarakat.

“Banyak cara melambungkan nama YJI. Salah satunya, bikin program menggelegar. Saya bikin Sepeda Sehat, di tahun 1982. Dan ternyata sukses. Kami lalu bikin Sepeda *Off Road*. Di sini nama YJI makin dikenal,” ungkapnya penuh semangat.

Masih di tahun yang sama, YJI juga meminta izin Gubernur DKI untuk menetapkan *Car Free Day*. Ide kreatifnya pun terus mengalir untuk membesarkan YJI.

“Ada juga *Charity Night* atau Malam Dana. Waktu itu, Ibu Negara Tien Soeharto melelang pulpennya. Terjual 800 ribu rupiah. Sangat besar untuk ukuran saat itu,” katanya mengenang.

Tak cukup sampai di situ. Selanjutnya, digelar Malam Kesenian Internasional. “Rangkaian malam kesenian itu menampilkan seniman dari Jepang. Pernah juga seniman dari China, Hawaii, sampai Mesir lho...,” kenangnya bangga.

Hasilnya? Tak tanggung-tanggung, terkumpul dana milyaran rupiah. Dana inilah yang digunakan untuk membantu operasi warga yang mengidap penyakit jantung, juga membantu korban bencana alam.

PEDULI PADA REMAJA

Banyak sudah pengalaman yang direguknya bersama YJI. Bu Bus ingat, YJI pernah mengundang Dr. Michael E. De Bakey untuk alih teknologi bedah jantung koroner yang akhirnya berujung berdirinya RS Jantung Harapan Kita.

Untuk mendorong perilaku hidup sehat masyarakat, bu Bus bersama tim YJI rajin terjun langsung ke lapangan,

mempopulerkan Senam Jantung ke daerah-daerah. Kepeduliannya pada remaja, pun melahirkan Klub Jantung Remaja.

"Remaja itu asset bangsa. Jadi remaja harus menjaga kesehatan sejak dini. Selain itu, remaja juga harus kreatif," imbuhnya.

PEDULI BUDAYA INDONESIA

Bukan hanya urusan kesehatan, ibu 4 anak ini juga peduli seni budaya. Bahkan ia sempat meraih Penghargaan

"Mahakarya Kebudayaan di Bidang Ekonomi, Pendidikan, Kesehatan, Kesenian, Lingkungan Hidup dan Kemanusiaan" dari Museum Rekor Dunia Indonesia (MURI).

Ia berharap anak muda Indonesia juga mencintai budaya bangsa Indonesia. Maka dengan mendirikan Sanggar Budaya Monas, Pelita Monas dan Taman Bunga Nusantara, harapan itu bisa terwujud. Beberapa kali anak-anak sanggar ini pentas di beberapa panggung, memainkan beragam budaya negeri.

Sebagai aktivis Lions Club Indonesia, bu Bus juga selalu mempromosikan kebudayaan Indonesiadalam konvensi international Lions Club di manca negara. Bahkan ia ikut memilih dan merancang kostum Parade Tim Indonesia. Beberapa kali juga mendapat penghargaan sebagai peserta terbaik

RESEP AWET MUDA

Usia seolah tak mengurangi semangat dan energinya untuk berbuat hal positif dan kebaikan. Maka, ketika ditanya rahasia awet mudanya, Bu Bus langsung tergelak.

"Aduh apa yaa... Olahraga dan aktif berpikir mungkin yaa. Saya juga punya sapi dan kambing di Cicurug lho... Susunya diolah menjadi yogurt dan keju," katanya riang. Sejak muda, ia memang gemar minum susu kambing.

Di sela kesibukannya, Bu Bus yang tetap tajam mengingat beragam peristiwa masa lampau itu dengan sangat detil, selalu menomorsatukan keluarga terutama anak, cucu dan cicitnya. Ia juga suka merawat tanaman hias, bermain dengan 19 kucing Bengalnya, dan..... nonton Drama Korea!

Sehat selalu bu Bus...

AYO LOMPAT TALI, *NAK!*

Aktivitas school from home (belajar dari rumah) beberapa bulan belakangan ini membuat anak-anak mulai bosan. Apalagi, metode pembelajaran jarak jauh secara online berpotensi bikin anak malas bergerak. Mereka kerap belajar sambil ngemil dan berbaring di sofa. Akibatnya banyak ayah dan bunda mulai khawatir anaknya kegemukan.

Tenang saja, ada banyak cara untuk mencegah anak kegemukan. Salah satunya, ajak anak untuk bermain lompat tali.

Yayasan Jantung Indonesia sejatinya sudah lama mengkampanyekanan manfaat lompat tali untuk menjaga kesehatan tubuh dan jantung anak. Ketua Umum Yayasan Jantung Indonesia, Esti Nurjadin mengatakan pihaknya selalu gencar mempromosikan lompat tali di berbagai sekolah.

Sejumlah penelitian menunjukkan lompat tali selain menyenangkan juga bermanfaat menjaga kesehatan jantung. Memperlancar peredaran darah ke jantung, juga melatih otot dan kekuatan kaki.

Praktis, Murah Meriah

Di masa pandemi, lompat tali patut jadi pilihan olahraga karena praktis, tidak butuh peralatan mahal dan bisa dilakukan di mana saja. Dilansir dari Times of India, lompat tali bermanfaat bagi kesehatan. Meningkatkan kesehatan jantung, dan membuat jantung menjadi lebih kuat. Maka lompat tali disebut sebagai latihan kardio yang sempurna.

Lompat tali juga baik untuk otak dan sistem saraf, karena membutuhkan koordinasi gerak. Terutama untuk variasi crossover, yakni menyilangkan tali saat meloncat.

Kombinasi gerakan dalam lompat tali mampu mengencangkan betis, meningkatkan stamina dan

kapasitas paru-paru. Gerakan yang melibatkan seluruh bagian tubuh ini menjadi latihan yang cukup efektif untuk membakar banyak kalori dalam waktu singkat.

Sebuah riset di Mayo Clinic bahkan menempatkan lompat tali sebagai salah satu olahraga paling efektif membakar kalori. Cocok untuk mereka yang tengah berusaha menurunkan berat badan.

Jadi, ajak anak Anda untuk selalu aktif bergerak. Tinggalkan gaddet sejenak dan mulailah bermain lompat tali.

Milati Fauziah
BISA KETAWA 'NGAKAK' LAGI...

"Andai dulu jantung saya tidak dioperasi, gak tau apakah saya bisa bahagia bersama suami dan dua anak saya," begitu uraian Milati Fauziah, 32 tahun.

Ketika itu Milati baru berumur 11 tahun. Sering batuk, dan keringat dingin, Juga cepat lemas dan sesak napas. Saat dicek ke RS Pasar Rebo, ditemui ada masalah di jantungnya. Milati kecil mengalami PDA [Patent Ductus Arteriosus], kata dokter yang memeriksanya. Masalah jantung yang ringan memang, tapi dokter tetap menyarankan untuk segera melakukan tindakan operasi. Jika tidak, akan sulit punya anak.

Ungkapan dokter ini meresahkan pasangan Marhaya [53 tahun] dan Nurdin [64 tahun]. Bukan sekedar kuatir anaknya tak akan punya keturunan, tapi juga bingung dana operasi. Dari mana yaa? Pasti biayanya tak sedikit.

Bersyukur dokter merekomendasikan untuk mencari bantuan ke Yayasan Jantung Indonesia. Jalan keluar ini memudahkan mereka. Tak pakai nunggu lama, mereka segera ke kantor pusat YJI. "Alhamdulillah, prosesnya mudah dan cepat. Kami hanya menunggu sebulan. Saya segera diperiksa di RS Harapan Kita dan segera dioperasi," cerita Milati penuh rasa syukur.

Paska operasi, Milati kecil langsung jadi anak yang lincah. Bisa bermain bersama teman-temanya tanpa kuatir rasa mual, tak ada lelah lagi. "Saya bisa minum es, bisa ketawa ngakak. Duluuu..sebelum dioperasi, emosi harus dijaga. Gak boleh terlalu sedih, gak bisa terlalu senang, jadi gak bisa ketawa terbahak-bahak. Kuatir sesak napas," kenang Milati.

Yang mengagumkan lagi, prestasi akademisnya juga meningkat. Saat SMP dan SMK, Milati dapat bea siswa. dan di SMK wanita kelahiran 7 Agustus 1989 ini jadi juara umum. Namun sayangnya masa kuliah anak tertua dari tiga bersaudara ini hanya bisa sampai semester 4. Sang ayah yang bekerja sebagai caddy golf ini merasa tidak mampu membiayai sekolah ke-3 anaknya. "Saya harus mengalah, biar adik-adik saya yang bisa mengenyam pendidikan lebih baik lagi."

Milati tak putus asa. Putus kuliah ia cari kerja. Keberuntungan memang berpihak padanya. Kerja mulai dari office girl, akhirnya dipercaya jadi staf HRD. Dengan begitu, Milati bisa membantu orangtuanya dalam biaya pendidikan ke dua adiknya.

Kini, ibu muda ini hidup bahagia bersama Dedi Heriyanto sang suami, yang bekerja sebagai PNS, dan bersyukur dikaruniai dua anak Haidar [9 tahun] dan Haifah [4 tahun] yang tumbuh sehat.

"Terima kasih yaa donatur Yayasan Jantung Indonesia... Tanpa bantuan YJI saya gak kebayang kehidupan saya.." ucap Milati sambil memeluk kedua anaknya.

Tips Menjaga Kebersihan & Kesehatan Kulit
Saat Olahraga di Masa Pandemi

Pandemi COVID-19 yang masih melanda seluruh dunia, membawa perubahan signifikan bagi kehidupan sehari-hari. Salah satunya, gaya hidup baru yang tanpa disadari berhasil memunculkan berbagai kebiasaan baik, seperti sering cuci tangan, mengonsumsi makanan bergizi, dan melakukan aktivitas fisik meski di rumah aja.

Agar tetap sehat jangan lupa untuk teru lakukan olahraga secara rutin. Selain untuk kesehatan dan kebugaran, juga bisa refreshing, agar terhindar dari stress.

Berolahraga di tengah kondisi pandemi, kebersihan dan kesehatan kulit tak boleh diabaikan. Yuk cek beberapa produk berikut, untuk proteksi kebersihan dan kesehatan kulit maksimal saat berolahraga.

1. Wardah Nature Daily Aloe Hydramild Hand Wash

Pastikan tangan Kamu bersih ya sebelum berolahraga. Cuci tangan terlebih dahulu dengan Wardah Nature Daily Aloe Hydramild Hand Wash. Kandungan 100% tea tree oil, yang membersihkan 99.9% kuman!

Dilengkapi dengan Kandungan Aloe Vera & Green Tea, aromanya segar, mampu menjaga kelembaban kulit dan tetap lembut. Menggunakan Micellar Technology, secara lembut akan mengangkat kotoran dan gga dapat mempertahankan kelembapan kulit.

2. Wardah UV Shield Active Protection Serum SPF 50PA++++

Gunakan sunscreen terbaru dari Wardah yaitu Wardah UV Shield Active Protection Serum SPF 50PA++++ Sifat waterproof dan sweatproofnya dapat melindungi kulit agar tidak belang di bawah matahari. Bebaskan dirimu agar dapat bergerak dinamis dengan perlindungan maksimal dari UV Shield Active Protection Serum SPF 50PA++++ Cocok digunakan untuk berbagai aktivitas mulai dari berlari, berenang, sampai berjemur di pantai!

Lindungi dirimu dari sinar UVA, UVB, dan juga blue light dengan SPF 50PA++++ yang memberikan perlindungan 50x lebih optimal. Ucapkan selamat tinggal pada white cast karena sunscreen dari Wardah UV Shield, menyatu sempurna dengan kulit wajah. Proteksi Kulitmu Sekarang, Ladies! #DoubleTheShield

3. Wardah Nature Daily Aloe Hydramild Hand Gel

Produk yang tak boleh dilupakan saat pergi kemana-kemana adalah hand sanitizer! Wardah Nature Daily Aloe Hydramild Hand Gel dengan kandungan 80% alkohol yang halal, untuk menghilangkan kuman hingga 99% dan berikan kelembapan ekstra dari ekstrak aloe vera organik.

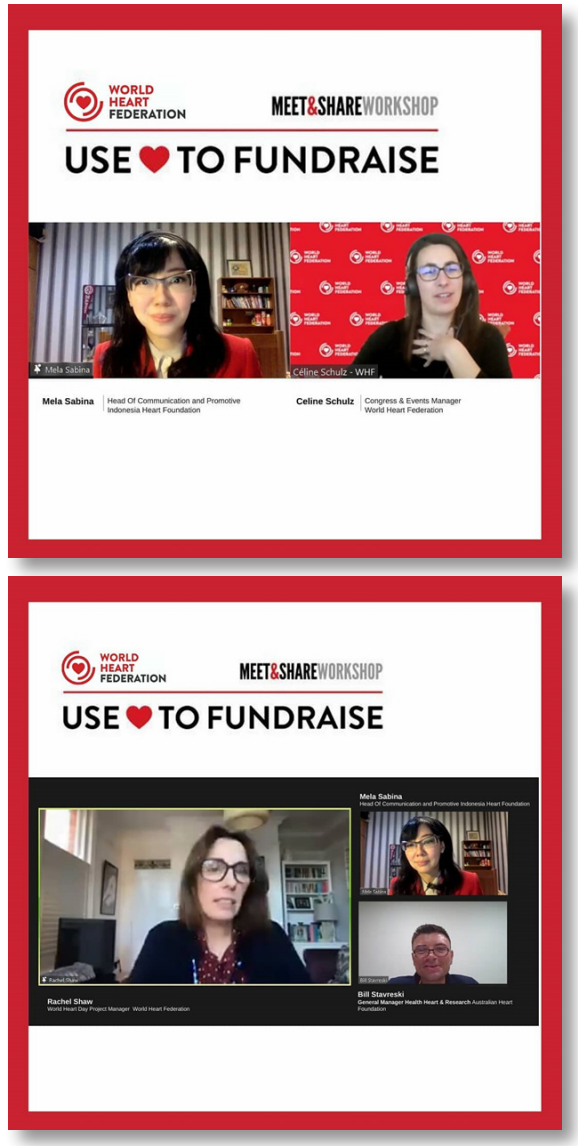
Nature Daily Aloe Hydramild Hand Gel nyaman digunakan sehari-hari karena kandungan aloe vera organik membuat kulit terasa lembap dan halus. Jangan khawatir, Wardah Nature Daily Aloe Hydramild Hand Gel hadir dengan ukuran travel friendly, mudah dibawa kemana-kemana dan siap menjaga tangan tetap bersih, kapanpun dan dimanapun.

Dapatkan semua produk yang diperlukan untuk proteksi kulit maksimal kebersihan dan kesehatan kulit saat olahraga di era New Normal ini di berbagai e-commerce (shopee, lazada, tokopedia, dll), minimarket, dan toko-toko kosmetik terdekat! Dapatkan sekarang! Jangan sampai kehabisan!

Workshop WHF & YJI:

BERBAGI KUNCI SUKSES MENGGALANG DANA

World Heart Federation, atau Federasi Jantung Dunia menggelar workshop virtual pada 11 Februari 2021 lalu. Dalam ajang pertemuan virtual bertema *Use Heart To Fundraise* ini, tampil sebagai pembicara utama, Mela Sabina dari Yayasan Jantung Indonesia dan Bill Stavreski dari *Australia Heart Foundation*.



Mela Sabina, Ketua Bidang Komunikasi dan Promotif YJI menyampaikan topik *How Indonesia Heart Foundation Leverage Events for Fundraising*. Menurut Mela, Yayasan Jantung Indonesia menerapkan sejumlah strategi untuk menggalang dana masyarakat. 3 kunci utama untuk sukses menggalang dana adalah target market yang sesuai, bekerjasama dengan media partner dan menggandeng sponsor. Sejauh ini, Yayasan Jantung Indonesia telah banyak menggelar event kesenian dan event olahraga seperti ***Jakarta Heart Bike***, ***Jakarta Heart Run***, dan **Konser Virtual Bunga Citra Lestari**.

Sementara itu, Bill Stavreski mengusung topik *Australian Heart Foundation Experience – Boosting Donations & Securing Sponsors*.

Bukan hanya Indonesia dan Australia, dalam virtual workshop ini juga hadir anggota dari Amerika, Eropa, Jepang, Nigeria, Kenya, Bangladesh dan lain-lain. Yang menarik, WHF juga mengumumkan tema global tahun ini yaitu *Use* ♥ *To Connect* karena pandemi yang masih melanda di seluruh dunia membuat semua orang tetap dapat saling terhubung secara virtual.

Tenaga medis/kesehatan, dokter, pasien, dan keluarganya juga saling mengingatkan untuk menjaga kesehatan terutama kesehatan jantung. Intinya, meskipun terpisah oleh jarak tapi tetap bisa saling terhubung satu sama lain dengan ♥

VAKSIN UNTUK PENDERITA JANTUNG

Sejak awal tahun, program vaksinasi COVID-19 terus bergulir. Selain tenaga kesehatan, kelompok lanjut usia juga telah menerima vaksin. Lantas, bagaimana dengan penderita penyakit jantung?

Penyakit kardiovaskuler termasuk komorbid yang bias menyebabkan seseorang kritis saat terinfeksi covid-19. Rekomendasi Pengurus Pusat Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia (PP PERKI) menyebut, pasien yang masih menunjukkan gejala penyakit kardiovaskular selama 3 bulan belum bisa menerima vaksin Corona.

Meski begitu, dokter ahli jantung, dr. Vito A. Damay menyatakan, ada penderita jantung yang diperbolehkan menerima vaksin. Tentunya, dengan syarat ketat seperti kondisi kesehatan dan rentang waktu tertentu.

"Penderita jantung yang layak mendapatkan vaksin, adalah yang kondisinya stabil, walaupun dia punya gagal jantung kronik misalnya. Tak ada sakit dada,tidak sesak napas, aktivitas seperti biasa, rutin kontrol dan baik-baik saja selama tiga bulan terakhir," ungkap dr.Vito.

Menurut dr. Vito, seseorang yang pernah pasang ring, ada riwayat penyakit jantung, tetap bisa dipertimbangkan untuk divaksin. "Asalkan, sudah lengkap mendapatkan terapi untuk penyempitan pembuluh darahnya."

Vaksin COVID-19 hingga kini belum benar-benar memiliki bukti aman bagi pengidap penyakit jantung atau kardiovaskular, sehingga masih tetap perlu dikaji.

Nah, jika Anda mengidap penyakit jantung tertentu, segera konsultasi dengan dokter spesialis jantung sebelum pemberian vaksin. Jangan lupa juga tetap jaga protokol kesehatan ketat dengan 3M (Memakai masker, Mencuci tangan, Menjaga jarak).

TAHU KUKUS AYAM CINCANG

Bahan:

- 2 potong tahu
- 150 gr daging ayam tanpa lemak, cincang
- 1/2 bawang bombai, cincang
- 2 siung bawang putih, cincang
- 1 bh daun bawang
- 1 bh cabai merah keriting, iris
- 1 sdt kecap ikan
- 1 sdm saus tiram
- 1 sdt minyak wijen
- 2-3 sdm kecap manis
- Merica secukupnya
- Garam, gula pasir secukupnya
- Air secukupnya
- Air larutan maizena

Cara membuat:

- Potong tahu lalu kukus selama 10 menit buang airnya, taruh di piring, sisihkan.
- Tumis bawang putih dan bawang bombai hingga harum lalu masukkan ayam masak hingga berubah warna.
- Kemudian masukkan bumbu-bumbu lain aduk rata.
- Tuangkan air masak hingga mendidih, tes rasa.
- Tambahkan larutan maizena dan minyak wijen, aduk-aduk, angkat.
- Siram ke atas tahu lalu beri daun bawang.

Pola Hidup Sehat Lawan Corona

Sampai saat ini Kita masih waspada sama penyebaran virus corona. Social distancing, terus diingatka,n dan bagi yang tidak punya keperluan, sebaiknya diam di rumah saja dan hindari bertemu dengan banyak orang. Tak cuma itu, yang gak kalah penting, Kita juga tetap harus hidup bersih dan sehat, rajin cuci tangan pakai sabun dan air mengalir.

Jadi, gimana cara pencegahan terhadap infeksi Covid-19? Apa yang harus dikonsumsi sehari-hari? Yang sering dihimbau para dokter dan ahli gizi adalah, menerapkan pola hidup sehat. Ini sudah cukup untuk mengaktifkan sistem imun tubuh, antara lain:

- Jaga pola makan dengan gizi seimbang.
- Minum air putih sedikitnya 6 gelas/ hari.
- Olahraga setidaknya 3x seminggu (minimal 30 menit)
- Jaga kebersihan tubuh secara keseluruhan [mandi setiap hari, cuci tangan dengan sabun atau hand sanitizer saat akan makan/ minum dan keluar dari kamar mandi].
- Istirahat/tidur yang cukup (6-8 jam/ hari).
- Hindari stress, dan jangan panik dalam menyikapi wabah Covid-19.

Pola Makan Gizi Seimbang

Untuk pola makan dengan gizi seimbang yang dimaksud ialah makan sumber makanan yang bervariasi, kurangi garam, gula serta makanan mengandung lemak jenuh. Sumber makanan yang bervariasi yang direkomendasikan antara lain: karbohidrat berupa nasi, umbi-umbi local [makanan tinggi serat sebagai prebiotic].

Prebiotik

Prebiotik, adalah makanan bagi bakteri flora normal dalam usus yang berfungsi sebagai mekanisme sistem imun dalam saluran pencernaan. Prebiotik di Indonesia terdapat dalam umbi-umbi lokal seperti: garut, ganyong, kimpul/talas/bentul, umbi jalar, umbi bunga dahlia, buah dan sayur. Porsi buah dan sayur dalam makanan sehari-hari harus minimal 3 porsi. Buah dan sayur apa saja baik untuk kesehatan. Upayakan agar konsumsi buah dan sayur berwarna-warni karena hal ini mengindikasi tingginya antioksidan dalam buah dan sayur.
Jika ingin camilan, dapat mengkonsumsi buah segar yang dipotong-potong daripada jus buah, karena cenderung menambahkan gula pada jus buah.

Protein

Untuk sumber protein bisa diperoleh dari daging (sapi, ayam) ikan, kacang-kacangan, susu dan produk olahan susu (keju, yogurt). Perlu diingat bahwa konsumsi imunomodulator ataupun vitamin dan suplemen tidak boleh menggantikan gizi seimbang yang dikonsumsi sehari-hari.
Jangan lupa tetap patuhi protokol kesehatan yaa...

TANAMAN HIAS PENYEJUK RUANG

Meski vaksinasi Covid-19 mulai digalakkan namun masyarakat masih tetap membatasi kegiatan di luar rumah. Dengan lebih banyak di rumah, artinya, AC atau kipas angin pasti lebih intens dinyalakan. Akibatnya, biaya tagihan listrik pun kian membengkak.

Sebenarnya, ada kiat agar tagihan listrik Anda berkurang. Diantaranya, memperbaiki ventilasi agar sirkulasi udara berjalan lancar. Cara lain? Menerapkan Desain *Urban Jungle* atau menempatkan sejumlah pot tanaman hias di dalam rumah.

Tentunya, tak semua jenis tanaman hias cocok dijadikan *indoor plant*. Jika salah pilih, tanaman justru akan layu dan mati. Nah, apa saja tanaman hias yang mampu memanjakan mata sekaligus membantu menyejukkan ruangan?

Lidah Mertua

Tanaman ini kondang dengan nama Lidah Mertua. Meski minim sinar matahari dan air, *Sansevieria trifasciata 'Laurentii'* mampu tumbuh subur dan menyaring udara kotor di dalam rumah

Baby Rubber Plant

Tanaman *baby rubber* atau Karet hias bisa jadi pilihan. Daunnya hijau tua dan tangguh dalam ruangan ber-AC. Selain indah, daunnya mampu menurunkan suhu ruangan.

Sirih Gading

Sirih Gading termasuk tanaman yang tahan banting. Cukup siram air, atau tempatkan dalam wadah kaca, sirih gading siap memamerkan daunnya yang berjuntai indah. Sirih Gading juga mampu mengusir zat berbahaya seperti benzena dan karbon monoksida

Peace Lily

Tanaman berbunga putih ini dapat menyaring debu maupun racun dari lem dan perabotan plastik di rumah Anda. Kunci perawatan, cukup air dan hindari cahaya matahari langsung.

Daftar Pasien Tunggu Operasi 2021
YAYASAN JANTUNG INDONESIA

NO	NAMA	Umur	Daerah Asal
1	MUHAMMAD FAHREZA	2 tahun	Pontianak
2	SYAFIRA ARSY SYAFARAH	9 bulan	Jawa Barat
3	DWI RANI INKASARI	24 tahun	Malang
4	BY. AMIRAH	1 tahun	Malang
5	VERNA DIARAWATI	18 bulan	Malang
6	RENRA AZAM SAUKI	3 tahun	Indramayu
7	YUVIKA MARISKA	6 bulan	Bengkulu
8	ERLANGGA MAULIDAN	19 tahun	Samarinda
9	SYABIL AL ALIEF	11 bulan	Tangerang
10	ELYAKIM HAPOSAN. S	5,5 tahun	Tangerang
11	M. ALFATIH AFKAAR	2 tahun	Jakarta
12	PRASETYO D. HARTANTO	11 tahun	Malang
13	HAFIZA PUTRI ANANTA	6 tahun	Malang
14	NAYSA N. RAMADHANI	6 tahun, 7 bulan	Jakarta
15	NAFISAH DWI YULIANI	2 tahun, 8 bulan	Jakarta
16	ARSAKHA UIRENDRA	17 bulan	Bogor
17	ASSYFA PUTRI AZARIA	11 bulan	Kutai Kertanegara
18	JESSIKA DWI NUR A.	2 tahun	Jawa Timur
19	ZAHRA ZETA ARIYANTO	13 tahun	Riau
20	ZARAYA ARIYANTO	15 tahun	Riau

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.