

PERAWATAN MESIN TUBUH
SEBAGAI INVESTASI SEHAT MENUJU HIDUP BERKUALITAS

Oleh : dr. Euis Heryati, M.Kes

Makalah Disampaikan pada Kegiatan
“Gebyar *Healthy Life, Happy Life 2009*”
BUMI SILIWANGI HEALTH CARE CENTER

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

BANDUNG

2009

PENDAHULUAN

Kunci utama pembuka pintu tubuh yang sehat dibangun oleh kebugaran setiap selnya. Kondisi miliaran sel tubuh harus dirawat dan dipelihara. Sel-sel tubuh yang setiap saat memutar mesin tubuh sehingga berjalan lancar. Maka dari itu, perhatian dunia medis kini lebih tertuju pada bagaimana agar sel-sel tubuh tetap dalam kondisi bugar. Untuk itu diperlukan nutrisi yang lengkap selain oksigen yang senantiasa cukup setiap saat. Sel tak boleh kekurangan kedua-duanya.

Mesin tubuh yang pincang belum tentu akan mengganggu tampilan hidup. Mungkin juga tidak merasakan ada keluhan, tanda, atau gejala apapun. Mungkin tidak pula tampak ada gambaran suatu penyakit apa pun selama kekurangan suatu zat makanan bila masih dalam taraf yang ringan. Kita sering tak menyadarinya kalau sel tubuh sudah kekurangan suatu zat gizi. Keluhan, gejala dan tanda penyakit kekurangan suatu zat gizi baru akan muncul bila sudah berlangsung lama, dan dosis kekurangannya sudah melampaui ambangnya.

Hidup sehat berarti memilih sebuah keteraturan dalam hidup. Semua dilakukan serba tertib dan teratur. Untuk membiasakan mesin tubuh lancar bekerja, jadwal kapan jam makan, jam jeda, jam tidur, dan jam beraktivitas, perlu dibentuk pula. Dengan demikian, lambung tahu kapan harus bekerja, otak tahu kapan boleh istirahat, dan kelenjar tubuh memahami waktu kapan saat-saat penting untuk lebih bergiat. Dengan cara itulah mesin tubuh terbiasa bekerja lebih efisien. Akan menjadi tidak sehat bila mesin tubuh bekerja secara acak, tak jelas kapan jadwal bergiat, kapan boleh jeda, dan bagaimana melawan krisis fisik. Ketidakteraturan dalam memakai mesin tubuh yang akan menjadikan tubuh tidak selalu tampil bugar.

Keteraturan hidup dan bersikap bijak dalam menata meja makan yang sehat adalah investasi agar umur kita dimampukan tetap bugar sampai tua. Filosofinya, tak cukup berupaya agar panjang umur saja. Percuma menjadi tua kalau nyatanya sisa hidup tidak lagi bugar. Panjang umur dan hidup yang berkualitas, itulah cita-citanya. Hidup berkualitas berarti tidak menyusahkan orang lain. Hidup yang masih bisa menikmati semua berkat dan karunia yang Allah berikan. Ada waktu, ada tenaga, dan ada kecukupan untuk menikmati seluruh yang masih kita miliki. Semua itu masih bisa kita petik kalau tubuh masih bugar sampai sepanjang hayat.

MERAWAT JANTUNG

Besar jantung hanya sekepal, tersusun dari empat ruang. Jantung kiri berisi darah bersih berasal dari paru-paru. Darah bersih dari serambi kiri masuk ke bilik jantung kiri. Dari bilik jantung kiri darah dikirim ke seluruh tubuh. Sedang jantung kanan berisi darah kotor kiriman balik dari seluruh tubuh. Ia juga memiliki serambi dan bilik. Serambi kanan menerima darah kotor dari tubuh dan biliknya mengirimkan darah kotor untuk dibersihkan paru-paru.

Kita semua lahir dengan jantung normal. Hanya sebagian kecil lahir dengan jantung abnormal. Kelainan bawaan atau cacat jantung dapat mengenai katup, sekat atau pembuluh jantung. Jantung juga bisa cacat sejak lahir bila terinfeksi virus di kandungan ibu. Jenis cacat jantung yang ringan umumnya pulih sendiri dengan bertambahnya usia. Sedang jenis yang berat mungkin perlu dikoreksi dengan operasi. Ada yang perlu segera dioperasi, ada yang masih bisa menunggu sampai anak lebih besar.

Dibanding yang kurang bergerak badan, otot jantung lebih kokoh jika sejak kecil giat berolahraga. Ini bentuk investasi bagi jantung agar kuat sampai usia tua. Normal jantung berdegup 60 sampai 100 kali per menit. Rata-rata 72 kali.

Para atlet atau yang sejak muda aktif melakukan latihan jasmani, jantungnya lebih kokoh. Kelebihan jantung yang kokoh, sekali pompa (curah jantung) menumpahkan darah lebih banyak dibanding yang jantungnya kurang terlatih. Maka, cukup berdegup lebih sedikit dibanding jantung yang tak terlatih untuk mencurahkan jumlah darah yang sama. Itu berarti kerja jantung yang kokoh sejak kecil umumnya lebih efisien.

Jantung berdegup lebih cepat ketika bergiat kerja fisik, saat sedang emosi, atau bila melemah daya pompanya. Jantung bugar cukup berdegup 50 kali setiap menit ketika istirahat dan tubuh cukup mendapatkan darah. Jantung yang sakit, tidak sedang bergiat pun harus berdegup lebih cepat dari normal agar tubuh tidak kekurangan pasokan darah, karena jumlah darah sekali curah yang berhasil dipompakan lebih sedikit.

Selain cacat bawaan, tak sedikit penyakit jantung muncul setelah lahir. Kebanyakan disebabkan oleh hipertensi, lipid darah yang tinggi, merokok, diabetes, dan stress. Bisa juga sebab di luar jantung, misalnya kelenjar gondok yang terlalu aktif.

Agar jantung selalu sehat, yang perlu dirawat ada dua. Pembuluh koroner dan otot jantung sendiri. Untuk itu pembuluh koroner tidak boleh dirongrong oleh “karat lemak” dan sel-sel otot jantung pun harus selalu dipasok kecukupan gizi. Agar lipid darah turun, selain diberi obat, perlu diet rendah lemak, dan rutin bergerak bagan. Diabetes, hipertensi, kegemukan, memperburuk orang dengan lipid darah yang tinggi.

Maka, kesemua itu perlu rutin dikontrol juga. Darah perlu mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan otot jantung, terlebih oksigen. Kurang pasokan zat gizi saja tidak langsung mengganggu kerja jantung. Namun, kekurangan pasokan oksigen dalam hitungan menit saja sudah menggelisahkan jantung. Sejumlah mineral yang vital bagi jantung diantaranya : kalium (*potassium*), kalsium, zinc, *copper*, *chromium*, magnesium, selenium, dan vitamin A.

Kemunculan penyakit jantung tidak hanya oleh satu-dua faktor risiko semata. Multifaktor berkomplot mencetuskan penyakit jantung dan penyakit pembuluh darah lainnya. Semakin banyak factor risiko orang miliki, semakin besar kemungkinan terserang penyakit jantung bakal terjadi. Maka, sejak usia sekolah sudah perlu mendidik merawat jantung. Selain cerdas mengenal dan memilih jenis menu rendah lemak, tinggi sayur mayor dan buah, perlu rutin pula bergerak badan. Rutin bergerak badan mampu memotong risiko koroner separuhnya, selain memberi rabat untuk terbebas dari kanker usus, prostat, dan kanker payudara. Dengan begitu, pundi tabungan kesehatan jantung bisa lebih penuh terisi ketika usia sudah semakin uzur.

MERAWAT OTAK

Dari semua organ tubuh, otak membutuhkan darah paling banyak. Dalam satu menit otak perlu dipasok 700 mililiter darah untuk member makan 1400 gram jaringan otak. Sama halnya dengan jantung, otak yang kekurangan pasokan darah juga akan terganggu fungsinya. Ujungnya bisa berakhir dengan stroke.

Otak berfungsi sebagai komputer tubuh. Di sana semua pusat komando mesin tubuh berada. Bukan hanya berpikir, beremosi, dan menyimpan memori, otak juga

mengurus motorik, selain tempat semua pusat vital berada, seperti pernapasan, degup jantung serta pancaindera.

Gangguan fungsi otak tidak selalu langsung mematikan seperti umumnya serangan jantung. Namun, otak yang fungsinya terganggu dapat menyisakan kecacatan, kelemahan, atau invaliditas. Sebagian besar sebetulnya masih bisa dicegah. Bagaimana caranya?

Untuk memelihara pasokan darah, jantung harus kuat memompakan darahnya. Selain itu pembuluh darah yang menyalurkannya pun harus sehat. Pasokan darah ke otak terganggu bila kerja jantung tidak beres, atau pembuluh darah otak sendiri tersumbat. Bisa jadi sebab kedua-duanya.

Otak mendapat pasokan darah dari pembuluh darah besar di batang leher (*carotid*), dan cabang-cabangnya di batang otak. Pembuluh carotid ini yang paling sering tersumbat oleh tumpukan “karat lemak” bila sekian puluh tahun lipid dalam darah dibiarkan terus tinggi. Bila pembuluh carotid batang leher tak lancer mengalirkan darah, pasokan darah ke otak tidak mencukupi. Gangguan aliran darah pada bagian pembuluh darah besar ini yang menjadi penyebab kebanyakan serangan stroke.

Otak sendiri bisa toleransi terhadap kekurangan pasokan darahnya. Toleransi otak mempertahankan pasokan darah kendati pembuluh darah carotid sudah tersumbat 70%. Tidak demikian halnya bila pembuluh darah carotid sudah ber-‘karat lemak’ jauh hari sebelumnya. Sebelum sumbatan mencapai 70%, mungkin stroke sudah bisa terjadi. Hadirnya faktor stress yang biasanya berpotensi bikin pembuluh darah menguncup seketika, sehingga lebih memudahkan stroke yang tidak perlu, akan terjadi juga. Maka, betapa penting dan menjadi keharusan agar stress dicegah.

Untuk mencegah stroke, kondisi jantung, pembuluh darah, dan darah harus selalu dibuat sehat. Tekanan darah tidak boleh anjlok, tidak juga dibiarkan terlalu tinggi. Tekanan darah kelewat rendah mengurangi pasokan darah ke otak, dan jika tekanan terlampau tinggi pembuluh darah otak bisa pecah, lalu terjadi stroke perdarahan yang ditandai dengan kesadaran yang menurun (sampai koma). Berbeda dengan stroke perdarahan, stroke sumbatan biasanya tanpa disertai gangguan kesadaran.

PENUTUP

Perawatan berbagai mesin tubuh seperti jantung dan otak, merupakan upaya dalam rangka investasi untuk sehat. Mesin tubuh yang terawat seiring dengan hidup keseharian yang teratur. Apabila segalanya dalam hidup keseharian sudah terjadwal, dan teguh menjalani, mesin tubuh akan senantiasa lancar berputarnya. Mesin tubuh yang selalu lancar akan menampilkan sosok yang bugar. Mesin tubuh yang sering tersendat-sendat berjalannya, akan membuat gerak hidup jadi sumbang.

Bila mesin tubuh sudah terbiasa serba teratur, lebih sensitif merasakan isyarat kapan kalau sedang merasa lapar, mengantuk, atau sedang membutuhkan waktu jeda. Tajam merasakan gangguan bila setiap kali terjadi jadwal hidup yang menyimpang. Maka, hidup yang selalu berjadwal juga sebuah investasi besar menuju hidup sehat.