

Pakar : Penderita Maag, Sangat Dianjurkan Berpuasa

SURABAYA - Siapa bilang menderita penyakit maag tidak boleh berpuasa? Justru mereka dianjurkan untuk berpuasa terutama saat Ramadan.

Haltersebut diungkapkan dokter ahli penyakit dalam FK Unair, dr Muhammad Miftahussurur, MKes, SpPD-KGEH, PhD.

Dalam keterangannya yang disiarkan di channel Youtube DokterUNAIR TV, dr Mifta mengatakan puasa sangat bagus untuk kesehatan lambung.

"Asalkan pola makannya juga benar," ujarnya.

Pola makan yang bagus bagi penderita maag agar bisa berpuasa kata dr Miftah adalah jadwal. Dikatakannya dalam agama Islam sebenarnya sudah ada tuntunan berpuasa dengan baik termasuk bagaimana saat berbuka.

"Kalau anjuran itu diikuti dengan benar, maka manfaat berpuasa sudah ada tuntunan berpuasa dengan baik termasuk bagaimana saat berbuka. "Kalau anjuran itu diikuti dengan benar, maka manfaat berpuasa sudah ada tuntunan berpuasa dengan baik termasuk bagaimana saat berbuka."

Dicontohkan dengan mengonsumsi takjil saat awal berbuka puasa. Hal ini dalam kesehatan rupanya ada manfaatnya. Mengawali berbuka dengan memberikan takjil di awal membantu mengurangi tekanan pada lambung yang sudah beristirahat sekian jam karena berpuasa.

Makan besar dianjurkan setelah salat magrib dengan jumlah yang tidak membuat terlalu kenyang lalu ditutup

dengan sahur.

"Yang jadi permasalahan adalah orang berpuasa dengan tidak menjalankan anjuran-anjurannya. Misalnya makanan berlebih, tidak sahur, dua jam sebelum tidur makan, akhirnya gerdanya kambuh," tambah Ahli Helycobacter Pylori ini.

Di sisi lain, beberapa makanan yang berpengaruh pada lambung secara langsung yang sebaiknya dihindari oleh penderita maag selama berpuasa. Misalnya

makan-makanan pedas yang mengiritasi lambung secara langsung.

Juga membatasi konsumsi susu dan santan juga dianjurkan karena dua jenis makanan tersebut dapat menghambat gerakan lambung dalam mengosongkan makanan.

Kemudian hindari konsumsi makanan yang menghasilkan gas berlebihan. Seperti umbi-umbian, seperti ketela, ubi, kentang. Pun dengan

kacang-kacang-kacangan. Oleh karenanya komposisi mengonsumsi makanan ini menjadi penting.

Selain itu, perbanyak konsumsi sayur dan buah selama berpuasa. Serta cukuapi kebutuhan air minimal dua liter sehari.

"Untuk serat, saya sangat anjurkan kepada para pasien, ketika mengonsumsi sangat penting untuk melakukan kunyahan yang banyak. Agama menganjurkan melakukan

kunyahan di atas 30 kali. Ini akan sangat membantu lambung untuk tidak bekerja keras memproses makanan," tambah Wakil Rektor Bidang IDI Unair ini.

Terakhir, dr Miftah berpesan agar berpuasa sesuai dengan esensi puasa itu sendiri. Artinya menahan, menahan hawa nafsu, menahan makan berlebihan dan mengontrol emosi. Dalam memilih makanan saat berbuka dan sahur, upayakan untuk mematuhi aturan. ril/end



Oleh
Syiddatul Budury
Dosen Fakultas Keperawatan dan Kebidanan (FKK)

Ibu Rumah Tangga dan Ancaman HIV/AIDS

ACQUIRED Immunodeficiency Syndrome atau yang lebih dikenal dengan AIDS, adalah penyakit yang disebabkan oleh Human Immunodeficiency Virus (HIV).

Cara penularan HIV/AIDS bisa terjadi karena hubungan seksual, kontak darah, misalnya jarum suntik yang dipakai bergantian oleh mereka yang memakai narkoba, atau menerima transfusi darah yang terinfeksi HIV, serta dari air susu ibu yang terinfeksi HIV terhadap bayinya.

AIDS yang kita kenal selalu identik dengan stigma buruk terhadap pengidapnya, terutama selalu dihubungkan dengan perilaku seksual

yang buruk ataupun karena punya riwayat menggunakan narkoba suntik.

Stigma yang ada di masyarakat ini sekarang mulai berubah, karena yang berisiko mengidap HIV/AIDS tidak cuma mereka yang mempunyai perilaku yang buruk, tidak hanya pekerja seksual komersial, pemakai narkoba suntik, pemakai jasa PSK (Pekerja Seks Komersial). Namun perkembangan yang ada sekarang adalah HIV/AIDS juga menyerang ibu rumah tangga yang nota bene aktivitasnya sering di rumah.

Kasus di Jawa Timur, menunjukkan ada sebanyak 2,256 kasus baru HIV/AIDS sepanjang 2021 dan Surab

aya memiliki angka kasus tertinggi dengan 323 kasus.

Ibu rumah tangga menempati peringkat 2 dengan 18,9% sementara peringkat pertama adalah laki-laki karyawan dengan angka 46,2%, (Dinkes Jatim, 2022) Jumlah ini diperkirakan akan mengalami peningkatan, jika tidak disertai dengan upaya pencegahan yang efektif.

Lalu bagaimana ibu rumah tangga bisa tertular HIV/AIDS? penyebab yang paling sering dicurigai adalah bahwa penularan itu dilakukan oleh suami mereka sendiri, Lelaki yang ketika diluar rumah melakukan transaksi seks yang tidak aman.

Selain lelaki yang membeli jasa seks ada kelompok lelaki yang juga berisiko tinggi terinfeksi HIV/AIDS yaitu mereka yang bekerja terpisah dari keluarga, seperti mereka yang bekerja sebagai sopir antar kota atau antar propinsi, pekerja konstruksi seperti jalan, jembatan, bangunan, pelabuhan dan yang sejenisnya.

Jika lelaki kelompok berisiko tersebut tertular HIV/AIDS kemudian ketika di rumah berhubungan dengan istrinya maka kemungkinan besar istrinya akan tertular, belum lagi kondisi diperparah jika istri kemudian hamil, ataupun menyusui, keadaan ini juga memicu penularan pada

bayinya. Maka tak heran jika hal ini berlangsung, peningkatan kasus HIV/AIDS di Indonesia terutama pada kalangan ibu rumah tangga akan terus mengalami peningkatan.

Peningkatan kasus HIV/AIDS pada kelompok ibu rumah tangga beberapa waktu lalu sempat memunculkan issue tentang disusunya Undang-Undang Kriminalisasi bagi lelaki yang menggunakan jasa pekerja seksual, terlepas dari pro kontra pembuatan Undang-Undang tersebut, prinsip utama pencegahan adalah kesadaran diri dari setiap individu untuk mengubah perilaku berisiko menjadi perilaku yang sehat dan baik.

Hal yang perlu diketahui oleh para ibu rumah tangga adalah tanda awal gejala HIV/AIDS antara lain, berat badan yang mengalami penurunan tanpa sebab, badan yang sering demam, diare dan atau batuk kering yang tak kunjung sembuh, serta adanya ruam kulit.

Salah satu upaya untuk menekan peningkatan HIV/AIDS pada ibu rumah tangga adalah peningkatan pemahaman dan kesadaran akan bahaya HIV/AIDS dalam keluarga, para suami setia pada istri dan tidak melakukan hal-hal yang berisiko membahayakan diri dan keluarga saat ia berada di luar rumah. •

15 Tahun Mangkrak, Pasar Turi Baru Beroperasi di Era Wali Kota Eri Cahyadi

Tonggak Kebangkitan Pusat Belanja Indonesia Timur

SURABAYA - Hampir 15 tahun lamanya Pasar Turi mangkrak berhenti beroperasi. Itu tercatat sejak peristiwa kebakaran pada 2007 silam. Pasca kebakaran itu, pusat perbelanjaan legendaris di Indonesia Wilayah Timur ini seakan mati suri. Namun, berkat tangan dingin Wali Kota Surabaya Eri Cahyadi, akhirnya di tahun 2022, Pasar Turi dapat kembali beroperasi.

Keberhasilan menghidupkan kembali Pasar Turi, tentu tak lepas dari dukungan dan peran serta sejumlah pihak. Mulai dari Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK), Jaks Pengacara Negara (JPN) Kejaksaan Negeri (Kejari) Surabaya hingga pengelola/investor maupun dukungan dari para pedagang. "Setelah didampingi KPK dan JPN Kejari Surabaya, Alhamdulillah Pasar Turi Baru akhirnya bisa kita buka," kata Wali Kota Eri Cahyadi saat soft opening Pasar Turi Baru, Rabu (30/3/2022).

Meski begitu, upaya menghidupkan kembali Pasar Turi yang sebelumnya berpolemik, tentu tak mudah membalikkan telapak tangan. Banyak perjuangan dan pengorbanan yang harus dilakukan. Bahkan tak sedikit cerita yang menyertai titik rendah dari nasib ribuan pedagang. Dari yang mulai jadi pesakitan hingga meninggal dunia.

"Alhamdulillah semua teman-teman pedagang yang sebelumnya di TPS sudah masuk ke Pasar Turi Baru. Ini menunjukkan bahwa sekarang waktunya kita bangkit dengan ekonomi kerakyatan," jelas Wali Kota Eri Cahyadi.

Polemik pengelolaan Pasar Turi Baru itu dimulai sejak tahun 2007. Tepatnya, saat kebakaran hebat melanda pasar yang terletak di Ibu Kota Provinsi Jawa Timur. Kemudian, pada 09 Maret 2010, Pemerintah Kota (Pemkot) Surabaya melakukan kerjasama dengan PT Gala Bumiperkasa (JO) untuk membangun kembali Pasar Turi melalui skema Bangun Guna Serah.

Namun pada 1 April 2016, Pemkot Surabaya menggugat perusahaan itu lantaran PT Gala melakukan cidera janji. Yaitu, menjual stand atau lapak pedagang dengan hak milik atas satuan rumah susun/strata title. Proses sengketa berlanjut selama bertahun-tahun, hingga pada 2019 KPK dan JPN Kejari Surabaya melakukan pendampingan. Melalui serangkaian diplomasi dan koordinasi, baik pihak Pemkot dan investor, sepakat untuk mengakhiri sengketa serta bersama-sama mengelola Pasar Turi.

Dengan berjalannya waktu, Wali Kota Eri Cahyadi kemudian mengadakan pertemuan dengan KPK, JPN Kejari Surabaya, Perangkat Daerah (PD) terkait, serta pihak investor



Wali Kota Surabaya Eri Cahyadi saat mendampingi stand di Pasar Turi Baru.

atau pengelola. Pertemuan yang digelar pada 23 Desember 2021 di ruang kerja Wali Kota Surabaya, akhirnya menghasilkan keputusan bahwa Pasar Turi Baru harus beroperasi kembali pada 22 Maret 2022.

Setelah itu, Wali Kota Eri Cahyadi bersama jajaran Pemkot Surabaya sangat fokus mengawal target ini. Bahkan, berbagai langkah dilakukan, mulai dari pendataan dan pengecekan kondisi gedung Pasar Turi Baru hingga menggelar rapat maraton dengan sejumlah pihak.

Terbukti pada 8 Maret 2022, Wali Kota Eri Cahyadi menggelar pertemuan dengan Paguyuban Pedagang Pasar Turi dan PT Gala Bumiperkasa di ruang sidang Wali Kota Surabaya. Kala itu, berbagai masalah

pedagang ditampung dan diselesaikan satu persatu.

Pertemuan itu lantas dilanjutkan pada 11 Maret 2022 dengan menghadirkan kembali Paguyuban Pedagang Pasar Turi dan juga pihak PT Gala Bumiperkasa. Selain di lapangan dilakukan pendampingan dan sosialisasi, Pemkot Surabaya juga menggelar rapat kembali dengan Paguyuban Pedagang Pasar Turi dan pihak PT Gala Bumiperkasa pada Minggu 20 Maret 2022.

Alhasil pada tanggal 30 Maret 2022, Wali Kota Eri Cahyadi melakukan Soft Opening Pasar Turi Baru yang nilai asetnya ditaksir Rp 1,56 triliun. Soft Opening ini diharapkan dapat membangkitkan perekonomian Jawa Timur dan Indonesia Wilayah Timur pada

umumnya. Pembukaan ini diharapkan pula dapat mengembalikan kejayaan pusat perdagangan legendaris yang dulunya pernah memiliki omzet transaksi hingga Rp 15 miliar per hari.

"Saya terharu karena semua bisa bekerja sama dengan rasa kegotong-royongan dan kekeluargaan di Surabaya. Saya yakin Insya Allah ekonomi ini bergerak, karena tempat orang kulakan banyak di sini. Setelah ini dibuka pasti akan menggerakkan ekonomi," tegas Wali Kota Eri Cahyadi.

Dalam acara Soft Opening tersebut, juga dihadiri Direktur Koordinasi dan Supervisi Wilayah III KPK, Brigjen Pol Bahtiar Ujang Purnama. Dia hadir untuk menyaksikan langsung pembukaan Pasar Turi Baru yang dalam 3 tahun terakhir dilakukan supervisi penyelesaian setelah 10 tahun terbengkalai kerjasamanya.

Kami senang, upaya pendampingan KPK bisa bermanfaat untuk mengoptimalkan kontribusi Pasar Turi terhadap perekonomian Kota Surabaya. Karena metode pemberantasan korupsi itu salah satunya adalah Pencegahan, melalui pemulihan aset milik daerah ataupun aset negara," kata Bahtiar dalam acara Soft Opening Pasar Turi Baru.

Jenderal bintang satu ini juga menjelaskan, bahwa KPK tak hanya melakukan penindakan dengan Operasi Tangkap Tangan (OTT) dan menghukum para koruptor. Melainkan pula, keberadaan KPK seperti dalam pembukaan Pasar Turi Baru ini adalah bukti kerja nyata dalam upaya pencegahan korupsi.

"Kegiatan yang kami lakukan di Pasar Turi ini sifatnya soft, kita dampingi Pemkot



Stand pedagang Pasar Turi Baru.

Surabaya, berkoordinasi dengan Kejaksaan dan Forkopimda. Karena kalau Pasar Turi mati, Pemkot Surabaya kehilangan sebagian pendapatannya," jelas Bahtiar.

Sekarang ini, Pasar Turi Baru seakan telah bertransformasi dari tidur panjangnya. Para pedagang lama Pasar Turi yang belasan tahun menempati Tempat Penampungan Sementara (TPS), secara bertahap mulai membuka dagangannya. Setidaknya ada 6.426 stan yang tersedia di sana.

Selain tersedia ribuan stan, Pasar Turi Baru juga dilengkapi sejumlah fasilitas yang memanjakan para pengunjung. Yakni, 42 eskalator, 6 lift orang dan 2 lift barang, serta didukung dengan 1.795 kapasitas parkir mobil dan 5.200 motor. Ada pula 8 musala dan 1 masjid serta 134 hidran sebagai komponen untuk perlindungan apabila terjadi kebakaran. Di samping itu, Pasar Turi Baru juga dilengkapi dengan 9.800 smoke detector, 298 Air conditioner (AC) dan 64 toilet.

General Manager Pasar Turi Baru (PTB), Teddy Supriyadi mengucapkan terima kasih dan penghormatan kepada Wali Kota Eri Cahyadi. Sebab, tanpa dukungannya, mustahil Pasar Turi Baru dapat beroperasi kembali. "Pemerintah kota sangat mendukung agar Pasar Turi segera beroperasi kembali. Seluruh dinastis terkait membantu mendorong percepatan agar pasar turi dapat kembali beroperasi," kata Teddy.

Menurut dia, secara maraton jajaran Pemkot Surabaya bersama PT Gala Bumiperkasa, dan Kejari Surabaya selaku JPN dengan pendampingan dan supervisi dari KPK, juga melakukan rapat koordinasi hingga mengevaluasi seluruh persiapan demi beroperasinya gedung pasar turi. "Tidak jarang, rapat juga dilakukan hingga larut malam dan bahkan juga dilakukan pada

hari Minggu. Semua ini demi terwujudnya satu tujuan, yakni pembukaan kembali Pasar Turi," ungkap dia.

Bukan hanya itu saja, Teddy menyebutkan, Wali Kota Eri Cahyadi juga menginisiasi pertemuan antara PT Gala Bumiperkasa dengan perwakilan para pedagang. Pertemuan yang dulu kala selalu deadlock dan tidak pernah mencapai sepakat, akhirnya bisa berjalan dengan baik.

"Alhamdulillah, ditangan beliau (Eri Cahyadi) pedagang dan Gala Bumiperkasa dapat duduk bersama, menurunkan ego masing-masing demi kepentingan yang lebih besar agar Pasar Turi dapat beroperasi kembali," pungkasnya. azi/adv

15 TAHUN MANGKRAK
Pasar Turi Baru Beroperasi di Era Wali Kota Eri Cahyadi

"Tonggak Kebangkitan Pusat Belanja Indonesia Timur"

- 2007: Terjadi kebakaran hebat melanda Pasar Turi.
- 2010: Pemerintah Kota Surabaya melakukan kerjasama dengan PT Gala Bumiperkasa untuk membangun kembali Pasar Turi.
- 2016: Pemkot Surabaya menggugat perusahaan PT Gala Bumiperkasa karena melakukan pelanggaran hak milik atas satuan rumah susun/strata title.
- 2019: KPK dan JPN Kejari Surabaya melakukan pendampingan.
- 2022: Pasar Turi Baru beroperasi kembali.

Keuntungan: Rp 1,56 triliun (nilai aset Pasar Turi Baru), Omzet transaksi sebelum terjadinya kebakaran Rp 15 miliar per hari.

Fasilitas: 42 Eskalator, 6 Lift orang, 2 Lift barang, 1.795 Kapasitas parkir mobil, 5.200 Kapasitas parkir motor, 9.800 Smoke detector, 298 Air conditioner, 64 Toilet, 134 Hidran.

Jejak Pasar Turi 15 tahun mangkrak



Gedung Pasar Turi Baru yang siap untuk memberikan kontribusi perekonomian pada Kota Surabaya.

PENERIMAAN MAHASISWA BARU
TAHUN AKADEMIK 2022/2023

DAPATKAN BEASISWA PRESTASI DAN APRESIASI HINGGA 100% UNTUK PENGURANGAN BIAYA DPP

Gratis Tab untuk Setiap Mahasiswa Baru*

Info Pendaftaran: 08113139999 Bebas Pulsa : 0800-140-1531

Kampus Merdeka

MENJALANI 3 KEMAHIRAN

B

*J&K berlaku