

# Perencanaan Keuangan Sesuai Kebutuhan Prioritas

**UNAIR NEWS** – Setiap keluarga pasti memiliki perencanaan keuangan untuk mengelola pengeluaran dan pemasukan. Seperti yang diungkapkan Dr. Nurul Istifadah, S.E., M.Si, dosen Ekonomi Pembangunan, Universitas Airlangga, bahwa perencanaan keuangan sama seperti perencanaan anggaran pemerintah.

Nurul menjelaskan, perlu perencanaan keuangan dari hulu ke hilir, yaitu mulai dari kebutuhan sekarang hingga masa depan. Dalam mengelola pengeluaran, ia selalu menerapkan perencanaan terpadu dengan menulis semua kebutuhan, kemudian disesuaikan dengan potensi pemasukan.

“Semua kebutuhan saya tulis setiap bulan. Tapi belum tentu saya realisasikan semua. Hal ini harus disesuaikan dengan potensi penerimaan. Apabila pengeluaran berlebih, maka harus ada kebutuhan yang ditunda,” jelas Nurul.

Menurut Nurul, setiap keluarga memiliki prinsip yang berbeda-beda. Untuk keluarga yang sangat rigid dan kaku dalam pengelolaan, dapat menggunakan metode amplop-amplop. Dimana setiap anggaran kebutuhan disisihkan sesuai dengan keperluan. Misalnya, amplop untuk pendidikan, kebutuhan makan, hingga kebutuhan mendadak.

Prinsip mendahulukan kebutuhan dari pada keinginan membuat pengeluaran selalu stabil dari waktu ke waktu. Di bulan ramadan ini, Nurul mengaku tidak ada peningkatan pengeluaran, malah terjadi penurunan. Hal ini disebabkan karena pola konsumsi yang stabil. Artinya, ia tidak menjadikan bulan ramadan sebagai momentum untuk membeli seluruh keinginan.

“Di keluarga saya tidak ada takjil. Sebagaimana hari-hari biasanya, anak saya berbuka dengan minum susu atau teh. Kita selalu berangkat dari ajaran Rasulullah untuk tidak

berlebihan,” kata Nurul.

Selain mengelola kebutuhan, Nurul juga mengajarkan keluarganya menyisihkan uang untuk masa depan, seperti tabungan anak atau investasi. Investasi yang ia pilih adalah tanah dan apartemen. Selain nilainya tinggi, tanah dan apartemen memiliki potensi penerimaan setiap bulannya.

“Tidak ada prosentase khusus untuk menabung, namun disesuaikan dengan pendapatan saja,” tambahnya.

Proyeksi kebutuhan masa depan juga ia rencanakan sedini mungkin, seperti asuransi pendidikan hingga kesehatan. Hal ini sangat perlu, sebab kehidupan selalu memiliki dinamika, sehingga persiapan dan perencanaan itu menjadi solusi andalan.

Tak hanya itu, Nurul mengatakan, kebutuhan hiburan seperti makan dan berlibur harus dianggarkan dengan menyesuaikan kebutuhan utama.

“Contohnya ketika lebaran seperti ini, keluarga saya selalu jalan-jalan dan berlibur. Namun, kita harus mengetahui batas anggaran yang kita miliki. Artinya, tidak melakukan pembelian untuk hal-hal yang tidak dibutuhkan. Dan peran ibu memiliki andil besar dalam menjaga perencanaan sesuai dengan realisasi,” tutupnya kepada UNAIR NEWS. (\*)

**Penulis : Siti Nur Umami**

**Editor : Binti Q. Masruroh**

---

**[Agar Terhindar Dehidrasi Saat](#)**

# Puasa

**UNAIR NEWS** – Berpuasa berarti menahan haus dan lapar dengan resiko dehidrasi sangat besar. Sebagian orang berpotensi mengalami dehidrasi saat berpuasa. Hal itu wajar saja, pasalnya orang yang berpuasa tidak mendapat asupan cairan selama sekitar 13 jam.

Mengingat kebutuhan air yang dibutuhkan oleh tubuh per hari rata-rata enam hingga delapan gelas air. Selama puasa, pemenuhan kebutuhan cairan ini harus dioptimalkan pada saat sahur dan berbuka.

Menurut Prof. Djoko Santoso, dr., Ph.D., Sp.PD., K-GH., FINASIM., minuman yang paling tepat untuk merehidrasi tubuh adalah air putih. Hanya saja, tidak sedikit orang yang lebih memilih berbuka dengan minuman dengan rasa, seperti teh atau kopi.

Kebutuhan air dalam tubuh per hari dianjurkan 2 liter yang nantinya akan dikeluarkan lewat kencing, keringat, dan tinja. Djoko yang juga wakil rektor I UNAIR ini menganalogikan dengan tidur manusia yang menghabiskan waktu sekitar 8 jam per hari. Hal ini membuat tubuh tidak akan mengkonsumsi air dan minum selama delapan jam.

“Jika kebutuhan tidur manusia tercukupi, tubuh akan terasa fit. Sama halnya dengan berpuasa yang memakan waktu hingga 13 jam per hari. Badan akan terhindar dari dehidrasi jika kebutuhan minum dari waktu maghrib sampai sahur dipenuhi,” ucapnya.

Joko juga menegaskan bahwa dehidrasi merupakan suatu kondisi tubuh yang mengalami kekurangan cairan dan pada beberapa kondisi tubuh juga kekurangan elektrolit. Dehidrasi juga terjadi ketika jumlah cairan yang diasup lebih sedikit dibandingkan dengan jumlah cairan yang dikeluarkan oleh tubuh.

“Perlu diingat bahwa kelebihan minum air akan bermasalah jika mengalami problem jantung lelah atau ginjalnya macet. Menggantikan camilan tak sehat dengan buah-buahan segar dapat dipilih untuk memenuhi kebutuhan air dalam tubuh. Seperti semangka, pepaya, melon, dan lain sebagainya yang berserat, bergizi, dan kaya air,” paparnya.

Selanjutnya, pentingnya makan sayuran-sayuran saat sahur dapat membantu terhindar dari dehidrasi. Komposisi air dalam tubuhnya orang dewasa lebih besar, sehingga kehilangan air akan berdampak signifikan.

“Minumlah air yang cukup saat berbuka maupun sahur. Terakhir, mengurangi aktivitas berlebihan akan jauh lebih baik untuk bisa menjalankan puasa hingga adzan tiba. Selamat berpuasa,” pungkas Djoko.

Penulis : Helmy Rafsanjani

Editor : Nuri Hermawan

---

## **Tak Perlu Diet Ketat, Atur Berat Badan dengan Memperhatikan Asupan Makanan**

**UNAIR NEWS** – Beberapa waktu yang lalu, tersiar kabar meninggalnya Putri Indonesia Maluku 2016. Dari pemeriksaan medis, kabar duka tersebut muncul akibat sang putri yang terkena asam lambung. Kejadian ini cukup mengejutkan, karena ternyata, asam lambung bisa berakibat fatal hingga menyebabkan kematian. Kejadian ini mengingatkan kembali akan pentingnya pola makan dan asupan makanan yang masuk dalam tubuh.

Orang-orang yang memiliki kesibukan tinggi biasanya rawan terkena asam lambung. Bisa juga, orang-orang yang menginginkan bentuk badan yang ideal namun kurang memerhatikan pola makan.

Ketua Departemen Gizi Kesehatan Dr. Annis Catur Adi, Ir., M.Si, UNAIR menuturkan sebab-sebab naiknya asam lambung. Biasanya, asam lambung naik karena kondisi lambung yang sangat asam. Kondisi ini memicu keluarnya getah HCl yang akan melukai lambung. Jika sudah demikian, biasanya yang bersangkutan akan merasakan sakit perut yang teramat sakit.

“Biasanya itu terjadi pada orang yang diet terlalu ketat. Bisa jadi dia takut ada penambahan berat badan. Karena padatnya acara, tuntutan penampilan dengan berat badan ideal, lupa makan dan minum, pola makan menjadi tidak terkontrol,” ujar Annis se usai senam bersama yang berlangsung di FKM, Jumat (27/1).

### **Apa yang menyebabkan asam lambung naik?**

Annis mengatakan, pola makan yang tidak teratur dan asupan makanan ke dalam perut yang terlalu ekstrim dapat memicu naiknya asam lambung. Asupan makanan terlalu ekstrim ini disebabkan makanan yang terlalu pedas atau terlalu asam.

“Mengonsumsi makanan yang sangat ekstrim, bisa jadi sangat pedas atau sangat asam, itu akan memicu lambung mengeluarkan HCl (asam klorida) yang sangat tinggi,” ujar Annis.

Annis mengatakan, boleh saja mengonsumsi makanan ekstra pedas atau asam. Asalkan, tidak dalam keadaan perut kosong belum terisi makanan ataupun minuman sama-sekali. Sebab, asam klorida akan langsung naik luar biasa, menjadikan luka lambung yang parah. Kalau sudah luka, akan sulit untuk benar-benar sembuh.

“Paling tidak minum, lah. Karena dengan minum, mengurangi asam lambung. Air putih akan lebih bagus. Itu akan menetralsisir,” ujarnya.

## Cukup mengatur pola dan asupan makanan

Orang-orang yang menginginkan bentuk badan ideal, biasanya melakukan diet ketat dengan tidak memerhatikan asupan gizi untuk memenuhi kebutuhan tubuh mereka. Padahal, untuk menjaga berat badan, orang tidak harus melakukan diet ketat dengan mengorbankan kesehatan. Cukup dengan menjaga pola makan dan memerhatikan asupan makanan yang masuk.

“Kuncinya menyeimbangkan yang masuk dan yang keluar. Kalau ingin makan enak, yang keluar ya banyak, ya harus mau olahraga. Kalau ga mau olahraga kenceng, ya makan harus diantur. Sebenarnya kuncinya satu, makan secukupnya, teratur, dan perhatikan jenis makanannya,” kata Annis.

Annis memberi contoh, dalam satu piring makan, harus berisi menu yang berwarna. Semakin menu berwarna dan variatif, akan semakin bagus untuk asupan tubuh. Paling tidak dalam satu piring, sepertiga piring masing-masing berisi nasi, sayur, dan lauk.

“Itulah yang disebut piring sehat. Buatlah piring itu berwarna. Selama ini kan warna putih yang lebih dominan. Semakin berwarna piringnya, itu semakin menyehatkan. Tidak perlu hitung sekian kalori sekian kalori,” ungkapnya.

Jika seseorang tidak menyukai sayur misalnya, ia bisa mengganti menu makanan dengan memperbanyak buah. Buah segar akan lebih bagus. Jika ia tak juga menyukai buah, ia bisa menggantinya dengan konsumsi jus.

“Kalau memang *ga* suka sayur pilihlah buah. Kalau *ga* suka buah segar, buatlah jus. Hidup sehat sesuai dengan kesukaan. Jangan merasa hidup sehat dengan terpaksa. Kalau kita melakukan hidup sehat dengan *fun*, maka kita akan merasakan sendiri manfaatnya,” ungkapnya.

Annis menambahkan, hidup sehat bisa dimulai dengan membiasakan olahraga dan sarapan setiap pagi. (\*)

Penulis : Binti Q. Masruroh

Editor : Nuri Hermawan

---

# Inilah Pertolongan Pertama pada Orang yang Mendadak Pingsan

**UNAIR NEWS** – Keadaan gawat darurat yang mengancam nyawa bisa terjadi sewaktu-waktu, tak pandang kelompok maupun tempat. Oleh karena itu, siapapun –termasuk masyarakat awam– hendaknya mengetahui dan bisa melakukan bantuan hidup dasar (BHD) atau *basic life support* (BLS).

BHD merupakan pertolongan pertama pada pasien dalam kondisi tidak sadar. Kondisi ini bisa menimpa pasien yang mengalami kecelakaan, serangan jantung, komplikasi penyakit, maupun keadaan lainnya yang mengakibatkan pasien kehilangan kesadaran.

Menurut dokter spesialis anesthesiologi dan reanimasi Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Prananda Surya Airlangga, M.Kes., dr., Sp.An (K), ada dua langkah yang sebaiknya dilakukan oleh masyarakat awam untuk menyelamatkan nyawa dalam kondisi gawat darurat.

Berikut langkah-langkah yang perlu diketahui oleh masyarakat awam dalam memberikan BHD kepada pasien:

## **1. Cek kondisi pernapasan**

Untuk mengetahui apakah dia tersebut sadar atau tidak, sebaiknya cek terlebih dahulu hela pernapasan pasien. Para

penolong bisa menaruh jari telunjuk di lubang hidung penderita untuk mengetahui kondisi pernapasan.

## **2. Cari bala pertolongan**

Apabila pasien memang tidak bernapas, maka si penolong disarankan mencari bala pertolongan. Si penolong bisa mengaktifkan alarm bahaya, atau sekadar berteriak minta tolong kepada orang-orang sekitar. Selain itu, segera hubungi petugas medis atau fasilitas kesehatan.

“Salah satu langkah awalnya adalah minta tolong atau mengaktifkan alarm bahaya sehingga orang lain juga bisa membantu. Ketika ada orang yang tidak sadar maka kita minta tolong. Mari kita tolong orang itu bersama-sama, jadi *nggak* bisa sendirian,” tutur dokter Prananda.

## **3. Lakukan pijat jantung**

Bila memang pasien diketahui tidak bernapas, maka segera lakukan pijat jantung. Pijat jantung dilakukan semampunya oleh si penolong. Apabila si penolong tidak sendiri, maka pijat jantung bisa dilakukan secara bergantian dengan orang lain.

“Kita bantu dia untuk menjadi sedikit lebih sadar atau sadar. Sehingga, jantung kembali berdenyut. Harapannya, mampu memompa agar paru-paru mendapatkan oksigen, dipompa ke jantung, jantung kembali berdenyut sehingga sirkulasi dalam tubuh kembali berjalan, sehingga otak dan segala macam mendapatkan aliran darah,” tutur dokter yang juga penggagas BLS Community Surabaya itu.

Selain itu, bila dimungkinkan, pijat jantung terus dilakukan sampai tenaga medis datang untuk menolong korban. (\*)

Penulis : Defrina Sukma S.

Editor : Binti Q. Masruroh



---

# Hal-Hal yang dapat Mengurangi Potensi Kerugian saat Kebakaran

**UNAIR NEWS** – Saat terjadi kebakaran, kerugian pasti diderita. Namun, semua itu bisa diminimalkan, bila paham dan sadar penanganan bencana sejak dini. Memang, lebih baik mencegah daripada mengobati. Namun, saat kebakaran benar-benar terjadi, yang mesti dilakukan adalah sebisa mungkin mereduksi potensi kerugian .

Artikel ini dirangkum dari wawancara tim UNAIR News dengan Dr. drg. Setya Haksama, M.Kes, dosen Administrasi dan Kebijakan Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat UNAIR. Berikut beberapa tips yang perlu diketahui:

## **1. Pahami arah dan jalur evakuasi**

Tiap gedung, sudah seharusnya memiliki standar K3 (Keselamatan dan Kesehatan Kerja). Dalam standar tersebut, ada kewajiban untuk memberi petunjuk arah jalur evakuasi bila terjadi bencana. Termasuk, bila terjadi kebakaran.

Umumnya, petunjuk itu didominasi warna hijau, sehingga gampang terlihat. Perhatikanlah petunjuk arah di gedung kita. Di mana *exit door* darurat kalau ada bencana, mesti diingat-ingat keberadaannya.

Sampai pada arah “Titik Kumpul Evakuasi” yang umumnya berada di tanah lapang. Yakinkanlah, tulisan atau petunjuk itu bukan sebuah pajangan. Semua itu dibuat untuk diketahui semua orang yang ada di gedung. Bila orang-orang sudah tahu ke mana mesti pergi saat bencana kebakaran datang, kepanikan dapat

diminimalkan.

## **2. Ketahui cara menggunakan Alat Pemadam Kebakaran**

Jangan berpikir bahwa alat pemadam kebakaran hanya domain petugas keamanan atau *security*. Semua orang di dalam gedung, perlu tahu cara penggunaannya. Sebab, tidak ada yang tahu pasti di mana titik sumber api bila bencana sudah datang. Tidak ada yang tahu juga, siapa orang yang paling dekat sehingga bisa dengan cepat memadamkannya.

Bayangkan, bila semua orang di dalam gedung tahu cara memadamkan api dengan alat yang sudah disediakan, tatkala seseorang tahu ada bahaya api, dia bisa langsung mengoperasikannya. Api tak sempat membesar dan membuat banyak kerugian.

Sekali lagi, alat kebakaran berupa tabung-tabung warna merah itu bukan pajangan. Tak ada salahnya, kita mengetahui cara kerjanya.

## **3. Sebisa mungkin cegah kebakaran**

Seperti yang sudah disampaikan di atas, mencegah lebih baik daripada mengobati. Selagi bisa, cegahlah kebakaran. Jangan meremehkan potensi bencana kebakaran yang ada di kantor atau gedung kita.

Misalnya, yang terkait dengan korsleting listrik. Jangan menumpuk steker atau colokan listrik terlalu banyak pada satu sumber listrik. Gunakan material listrik seperti kabel, sakelar, stop kontak, steker yang telah terjamin kualitasnya dan berlabel SNI (Standar Nasional Indonesia). Gunakan pemutus arus listrik (sekering) yang sesuai dengan daya tersambung, jangan dilebihkan atau dikurangi.(\*)

Penulis: Rio F. Rachman

Editor : Dilan Salsabila

---

# Tips Menembus Seminar dan Publikasi Internasional

**UNAIR NEWS** – Mengikuti seminar bertaraf internasional merupakan kebanggaan tersendiri bagi kalangan akademisi, baik mahasiswa maupun dosen. Terlebih, bagi mereka yang berstatus staf pengajar. Partisipasi di *event* akademik berstandar internasional merupakan nilai plus.

Meski demikian, untuk menggapainya diperlukan kerja keras. Sebab, kompetisi yang ada didalamnya tentulah kental, tidak sembarang orang bisa menembusnya.

“Untuk menempatkan diri dalam seminar internasional, seseorang mesti lebih dulu mengirimkan abstrak penelitian atau konsep pemikiran sebagai persyaratan,” kata Dekan FIB Diah Ariani Arimbi SS., MA., PhD.

Perempuan yang menuntaskan program magister di Amerika Serikat ini mengutarakan, abstrak biasanya terdiri dari sekitar 200 hingga 400 kata. Bergantung pada ketentuan dalam pendaftaran seminar tersebut. Nah, pengirim abstrak harus pandai dalam mengolah kalimat. Tujuannya, memampatkan ide yang ingin dicetuskan. Dalam abstrak, terdapat elemen-elemen penting dalam karya yang akan dipresentasikan. Seperti argumen yang jelas, metodologi, hingga hasil yang diperoleh.

Yang harus diingat, kata dosen yang mengambil gelar doktor di Australia ini, bahasa yang dipakai adalah bahasa Inggris khusus untuk penulisan akademik. Panitia seminar biasanya cukup saklek tentang ini. Untuk bisa memahami bahasa yang dimaksud, ada banyak literatur yang dapat dipelajari. Ada begitu jamak *link-link* internet yang menyediakan informasi tentang ini.

Pengetahuan tentang bahasa Inggris khusus penulisan akademik juga mesti dimiliki oleh seseorang yang ingin masuk dalam publikasi internasional. Untuk yang satu ini, calon penulis publikasi internasional harus menyiapkan lebih banyak hal. Misalnya, karya yang lengkap (tidak hanya abstrak) dan memiliki unsur kebaruan.

“Biasanya, *reviewer* di level internasional itu sangat mempertimbangkan suatu isu yang dinamis di masyarakat,” kata Diah.

Misalnya, ada satu isu yang sudah dibahas oleh sejumlah peneliti. Nah, peneliti baru yang ingin karyanya dimuat dalam publikasi internasional, harus mempertimbangkan riset-riset yang sudah ada dan mengisi lubang atau *space* kosong yang belum dibahas detail oleh peneliti sebelumnya. Dinamika penelitian perlu dijabarkan dengan lebih komplit.

Di tempat terpisah, Prof. Dr. Achmad Syahrani, Apt., MS mengungkapkan, publikasi internasional bukan merupakan hal yang mustahil diraih. Kuncinya adalah banyak-banyak membaca dan melakukan penelitian. Wawasan luas seputar topik yang lagi berkembang di dunia sangat diperlukan.

“Jangan biarkan diri larut dalam rutinitas sehari-hari yang monoton tanpa penambahan pengetahuan akan dunia luar,” ujar penulis tak kurang dari 31 publikasi internasional ini. (\*)

Penulis: Rio F. Rachman

Editor : Binti Q. Masruroh

---

# **Trik Sukses di Tes Toefl**

Ada sejumlah cara agar sukses dalam sejumlah tes Bahasa Inggris. Misalnya, TOEFL, English Language Proficiency Test (ELPT), dan lain sebagainya. Pekan lalu, tim *UNAIR News* berkesempatan mewawancarai Dekan Fakultas Ilmu Budaya Diah Ariani Arimbi SS., MA., PhD. Lulusan S-1 FISIP UNAIR yang melanjutkan S-2 di University of Northern Iowa, Amerika Serikat dan S-3 di University of New South Wales, Australia, ini berbagi trik dan tips agar berhasil dalam tes Bahasa Inggris, bahasa yang boleh dibilang sebagai “bahasa gaul” internasional.

## **Rutin Belajar**

Belajar adalah kunci utama untuk meraih kesuksesan. Termasuk, keberhasilan dalam tes Bahasa Inggris. Apapun jenis tesnya: Toefl, ELPT, dan lain sebagainya. Selama ini, sudah banyak beredar buku-buku yang berisi jurus jitu menembus nilai yang didam-idamkan.

Tak ada yang instan. Makanya, bacalah buku-buku tersebut. Jangan lupa, sesuaikan dengan jenis tes yang dituju. Selain buku, saat ini juga sudah banyak tautan internet yang menyediakan bahan belajar tes Bahasa Inggris.

“Pahami *pattern* atau pola dari soal-soal. Secara umum, *pattern* itu selalu sama. Yang berbeda hanyalah konten pertanyaan. Kalau seseorang sudah menguasai *pattern*, apapun pertanyaannya, pasti dapat diselesaikan dengan mudah,” kata Diah.

## **Akrabkan Diri dengan Bahasa Inggris**

Mengakrabkan diri dengan Bahasa Inggris bakal membuat diri “manunggaling” dengan bahasa ini. Kalau sudah begitu, pemahaman pun ikut-ikutan berkembang. Bagaimana caranya? Bisa dengan mendengar lagu, menonton film dengan Bahasa Inggris (tanpa teks Bahasa Indonesia), dan dengan membaca literatur

berbahasa Inggris.

Secara tidak langsung, mengonsumsi Bahasa Inggris baik melalui “audio” ataupun “visual” bakal menjadi sarana belajar yang mengasyikkan. Kalau belajar sudah *enjoy*, pelajaran yang ingin diserap otomatis bakal lebih mudah masuk ke kepala.

### **Anggap Tantangan**

Banyak mahasiswa yang menganggap tes Bahasa Inggris sebagai beban. Baik beban pra yudisum (karena salah satu syaratnya adalah mencapai nilai tertentu), maupun beban untuk mendapatkan beasiswa. Kalau sudah begini, tes bakal jadi momok dan justru menyusahkan secara psikologis.

Maka itu, sejak saat ini, anggaplah tes bahasa Inggris sebagai tantangan. Yakinlah, proses tersebut pasti berlalu. Asalkan, tak pernah henti belajar dan serius untuk menghadapinya. Ini memang klise. Tapi paling tidak, dengan mengubah paradigma, persoalan tersebut bakal jauh lebih gampang untuk dijalani.  
(\* )

Penulis: Rio F. Rachman

Editor: Defrina Sukma S.

---

## **Tips Mengelola THR Menjadi Lebih Produktif**

**UNAIR NEWS** – Dalam momen hari besar keagamaan, seringkali masyarakat menyambut dengan sukacita. Salah satu halnya bagi masyarakat pekerja yaitu Tunjangan Hari Raya (THR). THR atau juga disebut sebagai gaji ke-13 ini diberikan kepada pegawai maupun karyawan sebagai bentuk pesangon dari tempatnya

bekerja. Namun ternyata masih banyak masyarakat yang belum bisa mengelola THR sesuai kebutuhan.

Hal tersebut diungkapkan oleh Dr. Wisudanto, SE., MM., CFP., salah seorang staf pengajar di Fakultas Ekonomi dan Bisnis (FEB) UNAIR. Menurutnya, ketika seseorang menerima THR, maka akan terjadi euforia peningkatan dari segi pendapatan dan konsumsi.

“Evoria peningkatan pendapatan ini menganggap semua harga di pasar menjadi murah, sedangkan evoria konsumsi menganggap dirinya membutuhkan sesuatu lebih banyak,” ujar ahli *financial management* dari UNAIR tersebut .

Menurut Wisudanto, Evoria peningkatan pendapatan ini diperparah dengan adanya iming-iming dari pusat-pusat perbelanjaan yang memasang simbol diskon dengan memunculkan *Impulse buying*, hal tersebut yang kemudian mengakibatkan seseorang mengalami kesalahan dalam memprediksi penghasilannya.

“Akibatnya seseorang akan selalu merasa kurang ketika menerima THR, bahkan untuk memenuhi keinginannya, bisa jadi ditutup dengan berhutang,” ungkapnya.

Untuk mengatasi hal tersebut, Wisudanto memberikan beberapa tips yang bisa bermanfaat bagi masyarakat. Ia mengatakan, seseorang yang menerima THR harus cermat dalam mengidentifikasi kebutuhan, alangkah baiknya membuat daftar kebutuhan sebelum menerima THR. Daftar kebutuhan disusun berdasarkan prioritas yang utama untuk di dahulukan.

“Misalnya membayar zakat yang hanya ada di Bulan Ramadan, kemudian mengalokasikan pembayaran tagihan rutin seperti listrik, telepon, air dan lainnya. Kemudian mengalokasikan untuk peningkatan pendapatan pasif, misalnya menambah deposito, reksa dana, dan sebagainya. Baru boleh dialokasikan untuk kebutuhan silaturahmi selama Bulan Syawal,” terang Wisudanto.

Dengan memberikan catatan kebutuhan, maka seseorang akan terhindar dari evoria-evoria yang ada ketika THR diberikan. “Selain itu, hal tersebut juga dapat mengendalikan diri untuk tidak melakukan konsumsi secara berlebihan dan terhindar dari *impulse buying* yang dilakukan oleh pusat-pusat perbelanjaan,” jelas Wisudanto.

Dalam kesempatan ini, Wisudanto memberikan tanggapan terkait kebijakan baru pemerintah terhadap para pekerja penerima THR. Pada Maret 2016 lalu pemerintah mengeluarkan peraturan baru yaitu pekerja dengan masa kerja minimal satu bulan sudah berhak mendapat THR, yang besarnya dihitung secara proporsional sesuai dengan masa kerja. Wisudanto berpendapat bahwa hal ini sangat menguntungkan masyarakat.

“Jika pembahasan dibatasi dampak pada pekerja, maka pekerja akan diuntungkan karena memperoleh penghasilan lebih banyak. Sebaiknya ketentuan tersebut dipersiapkan lebih matang oleh pemerintah, sehingga dapat memberi manfaat lebih produktif dari pada sekedar peningkatan konsumsi,” jelasnya. (\*)

Penulis : Dilan Salsabila

Editor : Bambang Bes

---

## **Bijaksana dalam Mengonsumsi Makanan Saat Lebaran**

**UNAIR NEWS** – Lebaran merupakan salah satu momen yang ditunggu-tunggu oleh umat muslim terutama di Indonesia. Biasanya, Lebaran identik dengan makanan bersantan dan manis. Barangkali, sebagian besar keluarga akan menyediakan sajian opor ayam, gulai, sambal goreng kentang, hingga kue-kue manis seperti kastengel, putri salju, dan nastar. Tanpa sadar, kita



dengan mudah menyantap makanan tersebut tanpa memikirkan risiko bagi tubuh.

Menurut Triska Susila Nindya, MPH, pengajar pada Departemen Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, hendaknya kita bersikap bijaksana dalam memilih makanan yang akan diasup tubuh.

“Biasanya yang sering terlupakan pada saat Idul Fitri adalah sayuran dan buah-buahan. Itu jarang sekali karena hampir makanan kita berbasis lemak, bahkan kue seperti nastar dan kastengel itu mengandung mentega. Itu sudah menjadi sumber lemak. Belum lagi, ada gula. Tanpa sadar kita sudah banyak menumpuk gula dan lemak di dalam tubuh,” tutur Triska.

Pada orang dengan usia muda, makanan dengan dominasi lemak dan gula tak begitu berefek bagi tubuh. Namun, bagi orang dengan usia dewasa dan tua, konsumsi lemak dan gula secara berlebihan akan berdampak buruk. Apabila, pola makan seperti itu dilakukan secara rutin, akan mengakibatkan penyakit degeneratif seperti diabetes dan hiperkolesterol.

Untuk menghindari efek buruk itu, maka seseorang wajib mengimbangnya dengan mengonsumsi sayuran, buah-buahan, dan berolahraga teratur. “Prinsipnya, adalah makanan yang masuk sama dengan yang keluar. Kita sering tidak sadar, tiba-tiba ketika waktunya masuk kuliah atau kerja, kok berat badan kita bertambah,” imbuhnya.

Triska menambahkan, pihaknya mengimbau masyarakat untuk membatasi konsumsi makanan tersebut. “Sebenarnya tidak ada makanan yang dilarang. Boleh, tapi cukup. Masalahnya, kita sering melampaui batas cukup itu. Kue ini enak sekali, akhirnya keterusan sampai habis satu toples. Silakan dicoba dua atau tiga kue, tapi kita harus bijaksana dalam mengatur nafsu kita untuk menghabiskan makanan di depan mata,” ujarnya.

Beragam keluhan yang biasanya muncul usai Lebaran antara lain asam urat, hipertensi, dan diare. Menurut Triska, hal ini

berkaitan dengan gaya hidup dan pola makan. “Biasanya kita memakan makanan tanpa memperhatikan higienitas dan sanitasi. Kemungkinan penyebab diarenya juga besar. Ada juga, misalnya kita habis memegang uang, kita langsung comot makanan tanpa mencuci tangan dengan benar, itu akan meningkatkan transmisi penyakit infeksi seperti diare. Jadi, sama-sama ada penyakit menular dan tidak menular,” imbuh Triska. (\*)

Penulis: Defrina Sukma S.

Editor: Nuri Hermawan

---

## Mengatur Pola Makan Saat Berpuasa

**UNAIR NEWS** – Datangnya bulan suci Ramadan bukanlah alasan bagi tiap orang untuk mengurangi asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh. Kondisi tubuh perlu dijaga agar tetap fit selama berpuasa dengan memperhatikan pola gizi seimbang.

Setiap orang hendaknya mengatur pola makan sesuai kebutuhan gizi dalam tubuh. Pada tubuh dengan kondisi normal, takaran sayur dan buah-buahan dibutuhkan lebih banyak dari karbohidrat, lemak, dan protein. Secara rata-rata, orang Indonesia mengonsumsi sebanyak 2.000 kilo kalori (kkal) per hari.

Menurut Triska Susila Nindya, MPH, pengajar pada Departemen Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, tubuh tetap memerlukan asupan gizi yang sama baik pada saat berpuasa maupun tidak berpuasa.

Triska mengatakan, cara tepat untuk mengatur pola konsumsi adalah sesuai dengan proporsi sahur (800 kkal), berbuka puasa

(800 kkal), dan mencicipi kudapan usai tarawih (400 kkal).

## **Sahur**

Menjelang puasa, tubuh memerlukan makanan yang mengandung karbohidrat, vitamin dan mineral, lemak, dan protein. Masing-masing zat memiliki peranannya dalam tubuh. Karbohidrat dibutuhkan oleh tubuh sebagai sumber tenaga. Protein dibutuhkan oleh tubuh sebagai zat pembangun dan regenerasi sel-sel. Begitu pula dengan porsi sayuran dan buah-buahan.

“Dengan mengonsumsi makanan dengan unsur lengkap, kita tidak perlu khawatir mengalami kekurangan gizi saat berpuasa,” tutur Triska.

Porsi sayuran dan buah-buahan diutamakan lebih banyak ketika sahur. Selain mengandung vitamin dan mineral, buah dan sayur mengandung unsur karbohidrat kompleks sehingga rasa kenyang akan bertahan lebih lama.

Tetapi, apabila seseorang mengonsumsi lebih banyak lemak dan minuman manis, maka tubuh akan merasa cepat haus. Meminum kopi saat sahur juga sebaiknya dihindari karena bersifat **deuretik** sehingga akan menghasilkan eksresi air seni yang lebih banyak. Padahal, tubuh memerlukan cadangan cairan.

Setelah sahur, umumnya orang akan tidur sebentar sebelum memulai aktivitas rutin. Padahal, tidur akan memperlambat metabolisme tubuh. “Proses pencernaan makanan dan zat gizi tidak berjalan sempurna. Akibatnya, karbohidrat yang seharusnya dibakar dan menjadi sumber tenaga, akan tersimpan menjadi lemak. Begitu pula dengan zat lainnya. Beri dulu kesempatan tubuh paling tidak dua jam untuk mencerna makanan secara sempurna,” tutur Triska.

Nggak mau *dong* kamu merasa lemas saat berpuasa?

## **Berbuka**

Setelah sahur, tubuh tidak menerima asupan gizi sama sekali

baik dari makanan maupun minuman. Dalam rentang waktu tersebut, tubuh tidak memproduksi enzim sama sekali. Pada saat berbuka, seseorang hendaknya membatalkan puasa dengan makanan ringan, seperti kurma, buah-buahan lainnya, maupun teh manis. Prinsipnya, makanan tersebut bisa meningkatkan glukosa darah dalam waktu cepat dan juga menstimulus enzim pencernaan.

“Ibaratnya saja mesin fotokopi yang baru dinyalakan tapi langsung digunakan untuk memfotokopi sebanyak 500 lembar. Sama seperti tubuh, itu akan memperberat kerja pencernaan karena enzim dihasilkan secara bertahap,” tutur Triska.

Pada saat berbuka, tubuh memerlukan makanan dengan unsur lengkap, seperti nasi (karbohidrat), tahu dan tempe atau ikan (protein), dan sayur-sayuran (vitamin). Sama seperti sebelumnya, porsi sayuran harus lebih banyak dari karbohidrat.

### **Asupan air**

Secara umum, tubuh memerlukan 1,5 – 2 liter air per hari. Tinggal bagaimana mengatur asupan air pada saat berpuasa sesuai aktivitas yang dijalani. “Tubuh kita cenderung mengalami dehidrasi saat berpuasa karena tidak bisa minum. Kebutuhan cairan harus tetap terpenuhi, apalagi kalau kita beraktivitas di tempat yang terik dan banyak mengeluarkan keringat,” tutur Triska.

Bagaimana dengan anak kos? Biasanya, mereka cenderung sahur ataupun berbuka dengan nasi, mi instan, telur, dan makanan berlemak. Menanggapi hal itu, Triska mengatakan, anak kos harus bisa memilih makanan. Apabila kondisi tersebut diteruskan, maka tubuh akan kekurangan mikronutrien, terutama vitamin dan mineral.

“Sebaiknya, pilih makanan yang tidak terlalu banyak mengandung gorengan. Semakin banyak mengonsumsi gorengan, lemak akan semakin menumpuk dalam tubuh,” imbuh Triska.

Penulis: Defrina Sukma S.

Editor: Nuri Hermawan