

FOBIA



Merujuk Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), Fobia adalah ketakutan yang sangat berlebihan terhadap benda atau keadaan tertentu yang dapat menghambat kehidupan penderitanya.

Pernahkah anda mengalaminya?

Jujur saja saya iya.

Fobia saya yang pertama: berjalan di tengah keramaian, pengalaman yang membuat saya berkeringat dingin dan degup jantung berubah menjadi cepat deg deg deg deg deg deg. Sungguh pengalaman yang sangat membuat saya tidak nyaman, merasa ketakutan dan kecemasan yang berlebihan. Fobia ini saya alami sampai dengan SMA, dan saya coba terapi sendiri untuk menghadapi keramaian, meskipun sulit dan butuh proses lama akhirnya saya berhasil mengatasi ketakutan tersebut.

Yang kedua adalah ulat, bisa membayangkan apa yang terjadi? Selalu membuat saya bergidik dan membuat meremang bulu kuduk juga merinding.

Usaha yang saya lakukan mencari gambar ulat yang lucu dan juga membayangkan suatu hari ulat ini akan mengalami metamorfose berubah menjadi kupu- kupu yang cantik.

Dan kembali saya berhasil mengatasi fobia ini.

Bagaimana dengan anda?

Silahkan mencoba, ada banyak cara untuk mengatasi ketakutan yang berlebihan tersebut tentunya sesuai dengan kepribadian kita, mari cobalah mengatasi ketakutan dan kecemasan yang anda alami, dan percayalah anda pasti bisa.

Ambarawa di penghujung senja, 23 Februari 2023



Noor Hayati

KESEHATAN REMAJA



Remaja merupakan individu yang berada pada masa peralihan dari anak-anak ke dewasa. Peralihan ini sering disebut sebagai pubertas, yang ditandai dengan perubahan fisis, psikis, dan pematangan fungsi seksual. Emosi pada masa remaja cenderung belum stabil, sering berubah, dan tak menentu. Masa remaja merupakan periode krisis dalam upaya mencari identitas dirinya. Menurut UU RI No. 23 Tahun 2002 Tentang Perlindungan Anak, remaja berusia diantara 10-18 tahun.

Masa remaja memiliki kecenderungan mencoba hal-hal baru karena rasa keingintahuan yang tinggi tanpa mempertimbangkan resiko yang akan didapatkan. Jika keputusan yang diambil berdampak fatal bagi kehidupannya maka dia akan mengalami berbagai bentuk masalah terutama dalam kesehatan fisis dan psikis. Oleh karena itu, perlu adanya menjaga kesehatan remaja, karena para remaja merupakan sumber daya manusia untuk generasi mendatang.

Empat masalah kesehatan yang dinilai paling sering dialami oleh remaja Indonesia antara lain kekurangan zat besi (anemia), kurang tinggi badan (stunting), kurang energi kronis (kurus), dan kegemukan atau obesitas. Kali ini kita akan membahas lebih lanjut mengenai salah satu kesehatan remaja yaitu anemia.

ANEMIA

Anemia adalah suatu kondisi dimana sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin di dalamnya lebih rendah dari biasanya. Pada remaja, anemia dapat menyebabkan berbagai dampak seperti, penurunan imunitas, gangguan konsentrasi, dan penurunan prestasi belajar. Masalah kesehatan atau penyakit pada remaja-

termasuk anemia seringkali membuat orangtua khawatir. Dikutip dari Healthy Children, dikatakan bahwa pertumbuhan yang cepat merupakan penyebab utama anemia pada remaja. Ini merupakan usia dimana anak sangat rentan mengalami anemia.

Cara mengatasi anemia pada remaja :

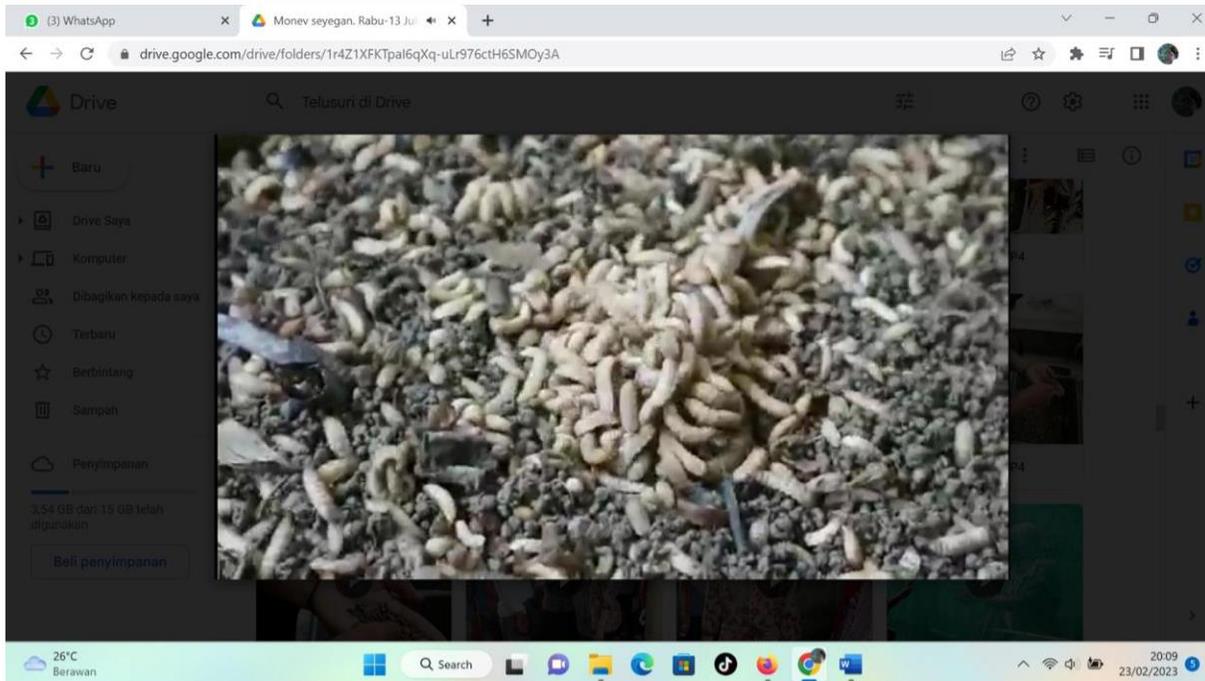
Perawatan serta cara mengatasi anemia yang bisa dilakukan tergantung dari penyebabnya. Beberapa perawatan yang bisa dilakukan adalah:

- Obat atau suplemen zat besi yang sudah diresepkan dokter.
- Perubahan pola makan.
- Transfusi darah.
- Pengobatan penyakit lainnya yang menjadi penyebab anemia.



Oktaviana

MAGGOT: SI KECIL YANG DILUPAKAN TAPI MENGGIURKAN



Sampah merupakan masalah yang tidak kunjung henti, baik di pedesaan maupun perkotaan. Terlebih karena dampak yang ditimbulkan oleh sampah itu sendiri yang bisa memicu adanya penyakit, seperti diare, leptospirosis, ataupun penyakit kulit.

Permasalahan sampah sekarang ini menjadi menarik diperbincangkan karena justru dengan sampahlah perekonomian dapat ditingkatkan. Salah satu cara meningkatkan perekonomian skala rumah tangga dengan pengelolaan sampah adalah mempergunakan maggot (*Hematelia ilucen*). **Maggot adalah larva dari lalat Black Soldier Fly atau lebih dikenal sebagai lalat hitam atau tentara. Sebenarnya lalat ini bukan lalat tetapi lebih sebagai sejenis serangga yang bisa menguraikan sampah. Serangga ini banyak ditemukan di sekitar timbunan sampah atau limbah dan menjadi pesaing dari lalat hijau atau lalat sampah lainnya. Keistimewaan serangga ini adalah selain mampu menguraikan sampah secara cepat, tidak memilih apakah sampah dari sayuran atau hewan, bahkan bangkainya bisa diuraikan, adalah hasil penguraian sampahnya bisa dimanfaatkan sebagai pupuk yang lebih dikenal dengan istilah kasgot. Kasgot ini mempunyai aneka fungsi selain sebagai pupuk juga sebagai media tanam dan pemberi nutrisi hara baik bagi tanah yang mengalami penurunan kadar lengasnya.**

Siklus hidup serangga ini cukup singkat mulai dari telur hingga serangga dewasa sekitar 40 hari, dimana ketika kawin, serangga jantan ini langsung mati sedangkan betinanya akan mati setelah bertelur. Telur akan menetas setelah 3 hari, kemudian larva muda atau baby maggot ini berkembang menjadi maggot selama 24 hari.

Pada fase inilah maggot dapat dipanen sebagai pakan ternak atau dibuat pelet. Setelah lewat 24 hari maggot ini akan berkembang menjadi pupa dan beristirahat selama 14 - 15 hari tergantung pada cuaca. Setelah itu pupa akan berkembang menjadi serangga, begitu seterusnya. Pada saat bertelur serangga ini bisa menghasilkan telur 0.3 - 0.5 g, jika menetas semua akan menghasilkan kurang lebih 1.5 g baby maggot, dan ketika berkembang menjadi maggot akan menghasilkan maggot sebanyak 3 - 6 kg sekali panen. Dengan harga jual maggot sebesar Rp 8.000/kg, maka setiap panen bisa mendapatkan Rp 48.000. Padahal dalam satu biopond bisa menampung lebih dari 1.5 kg baby maggot, minimal satu biopond dapat menampung 2 - 5 kg baby maggot, sehingga untuk panennya dapat menghasilkan maggot 4 - 10 kg. Belum lagi kalau dari usaha ini dihasilkan kasgot, yang rata-rata sekali panen dalam satu biopond dapat menghasilkan 20 kg kasgot. Jika diolah menjadi granula yang siap sebagai pupuk maka dapat dihasilkan 15 - 18 kg dengan harga jual Rp 13.000 / kg. Jika tidak diolah menjadi granula atau dipergunakan sebagai media tanam, maka dijual dengan harga Rp 7.500 / kg. Kandungan nutrisi dari maggot memiliki protein yang tinggi sekitar 35.6%, lemak 24.7%, karbohidrat 17.9% yang mampu memenuhi standart nutrisi untuk pakan ternak, baik unggas maupun ikan. Hal ini yang nantinya bisa untuk mendukung ketahanan pangan dari segi pemenuhan pakan ternak. Selain itu sisa penguraian dari maggot berupa kasgot dapat dipergunakan sebagai media tanam dan mendukung ketahanan pangan dari segi pangan (sebagai media tanam tanaman pangan, hortikultura, atau buah) dan pupuk. Untuk membuat peternakan maggot skala rumah tangga cukup dengan Rp 3.350.000 modal tersebut dapat kembali dalam waktu 7 bulan dan dapat keuntungan rerata Rp Rp 575.000 per sekali panen.

Cukup menggiurkan bukan? Yuk tunggu apa lagi kita kelola sampah yang ada di sekitar kita dengan menggunakan maggot, si kecil yang sering terlupakan tapi bermanfaat



wahyu setya ratri



SAMBUT HARI GINJAL SEDUNIA 2023, VASCULAR INDONESIA SELENGGARAKAN WEBINAR AVSHUNT

AV Shunt Indonesia **WEBINAR AV SHUNT INDONESIA** **KIDNEY HEALTH FOR ALL**
PREPARING FOR THE UNEXPECTED, SUPPORTING THE VULNERABLE!

On World Kidney Day 2023
Strategi Manajemen Pelayanan Akses Vaskular Hemodialysis
Best Vascular HD Access for Better Quality of Life

dr. Badrul Munir Sp.PD FINASIM
Dokter Spesialis Penyakit Dalam
RS. Bhayangkara Kediri

dr. Kenneth Gad Liempy, SpBTKV
Dokter Spesialis BTKV RSUD. Balaraja Tangerang
& Konsultan AVShunt Indonesia Chapter Tangerang

dr. Dito Anurogo, M.Sc
Moderator

Sabtu, 11 Maret 2023 Pukul : 09.00 - 12.00 WIB zoom

Link Registrasi : Scan Me :

www.avshuntindonesia.com @AVShuntIndonesia Soft Launching **VOICE Global Telehealth** by Vascular Indonesia Contact Person : 0812-1722-0173

VASCULAR

[<https://www.vascularindonesia.com/>]

Dalam Menyambut World Kidney Day 2023, mempersembahkan:

WEBINAR AVSHUNT

Dengan Tema: **Strategi Manajemen Pelayanan Akses Vaskular Hemodialysis**

Sabtu, 11 Maret 2023 09.00 WIB – Selesai

Via Zoom Meeting

PEMBICARA:

- dr. Badrul Munir, SpPD, FINASIM**
(Ketua IDI Cabang Kota Kediri 2021-2024)

2. dr. Kenneth Gad Liempy, SpBTKV

(Konsultan AVShunt Chapter Tangerang)

OPENING SPEECH:

dr Prasetyo Edi SpBTKV ,Subsp VE (K),FIHA,MH

Sekjen HBTKVI / Ketua MKDKI2022-2027

MODERATOR:

dr. Dito Anurogo M.Sc.

PIC Global Telehealth VOICE

PhD student at Taipei Medical University, Taiwan

Vice Chairman of the Health Committee of OISAA (Overseas Indonesian Students' Association Alliance)

Ayo segera daftarkan diri anda dibawah ini!! GRATIS

Link Registrasi WAG AV Shunt: <https://lynk.id/avshunt>

Powered Vascular Indonesia

Mitra Afiliasi:

IVAA [Indonesian Vascular Access Association]

TKVCoffe

Vascular Sciences Club

Soft Launching:

*VOICE Global Telehealth

By: Vascular Indonesia

Vascular Verse of Health Technology



dr. Dito Anurogo, M.Sc.

VAPE LEBIH AMAN DIBANDING ROKOK KONVENSIONAL, BENARKAH?



Vape atau rokok elektrik merupakan sediaan rokok yang mengubah nikotin menjadi uap melalui proses pemanasan, bukan membakar sebagaimana yang dilakukan oleh rokok konvensional. Karena menghasilkan nikotin dalam bentuk uap itulah maka **WHO (World Health Organization)** menyebut vape sebagai **Electronic Nicotine Delivery System (ENDS)**.

Sejak dikembangkan dipenghujung tahun 2000, vape dianggap sebagai pilihan yang lebih baik bagi perokok. Banyak pihak meyakini jika vape atau rokok elektronik lebih aman sehingga beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi perokok elektronik terus mengalami peningkatan. Hal tersebut mendorong FDA di Amerika Serikat melakukan penelitian tentang rokok elektronik pada tahun 2009. Dan hasilnya sangat bertolak belakang dengan anggapan masyarakat pada umumnya, vape ternyata mengandung **senyawa Tobacco Specific Nitrosamin (TSNA) dan Diethylene Glycol (DEG)** yang bersifat toksik serta karsinogenik.

Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) juga merilis beberapa dampak penggunaan rokok elektronik bagi kesehatan, tiga diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Cairan (liquid) yang digunakan mengandung jenis senyawa tertentu yang bersifat toksik antara lain propilen glikol, gliserin, nikotin dan perisa (flavoring). Sedangkan uap yang dihasilkan mengandung logam, TSNA, asetaldehida, akrolein dan formaldehida, yang berpotensi merusak paru-paru serta karsinogenik.

2. Beberapa produsen liquid vape tidak menyebutkan komposisi secara akurat, dan seringkali kadar nikotin yang dicantumkan dalam label lebih rendah dibanding kandungan yang sesungguhnya, tentunya akan memberikan efek konsumsi berlebihan pada penggunanya.
3. Karena berbahan dasar nikotin maka penggunaan vape juga akan menyebabkan adiksi atau kecanduan sehingga mendorong penggunaan dalam jangka panjang, yang berakibat peningkatkan konsentrasi nikotin dalam tubuh, dan tentu saja akan berdampak buruk bagi kesehatan.

Selain itu klaim aman yang melekat pada vape dapat meningkatkan jumlah perokok pemula di kalangan remaja, dan mempengaruhi orang-orang yang berusaha berhenti merokok konvensional untuk melakukan aktifitas merokok lagi. Meskipun dampak buruk merokok tidak datang seketika, tetapi dapat dipastikan bahwa masalah kesehatan yang ditimbulkannya akan menghampiri para penggunanya, cepat atau lambat hanyalah masalah waktu.

Dilansir dari berbagai sumber.

Sumber gambar: kompas.com



Sri Endng Purnami

OMBROPHOBIA



Ketika hujan turun akan menimbulkan bau yang khas ketika menyentuh permukaan tanah. Umumnya seseorang menyukai hujan karena suara rintikan dan suasana dingin yang membuat nyaman. Namun, bagi sebagian orang yang mengalami ombrophobia hal tersebut tidaklah berlaku. Orang yang mengalami ombrophobia akan cenderung merasa cemas ketika saat hujan turun. Mengapa demikian? Simak penjelasan lebih lanjut mengenai ombrophobia sebagai berikut.

Apa Itu Ombrophobia?

Ombrophobia merupakan kondisi dimana seseorang mengalami ketakutan atau kecemasan saat hujan turun. Orang yang mengalami ombrophobia akan merasa tidak nyaman saat datangnya hujan dan kondisi tersebut akan semakin sulit ketika musim hujan tiba. Istilah ombrophobia berasal dari bahasa Yunani, yaitu “ombros” yang berarti badai hujan dan “phobos” yang berarti ketakutan atau kebencian. Menurut psikologi jika kecemasan yang muncul ketika hujan turun terjadi hanya sekali, yaitu saat hujan badai atau petir maka tidak disebut sebagai pobia hujan, namun jika muncul terus-menerus bisa disebut sebagai ombrophobia.

Penyebab Ombrophobia

Hingga saat ini belum diketahui secara pasti penyebab utama ombrophobia. Salah satu penyebab seseorang mengalami ombrophobia adalah adanya insiden traumatis yang terkait dengan hujan, misalnya mengalami cedera akibat hujan, dan mengalami kecelakaan akibat hujan. Peristiwa menyedihkan, seperti kehilangan orang yang disayangi akibat hujan besar juga dapat memicu ombrophobia.

Ditambah lagi dengan kemunculan hewan-hewan berbahaya di musim hujan pun dapat meningkatkan risiko seseorang merasa takut berlebihan terhadap hujan.

Gejala Ombrophobia

Beberapa gejala yang muncul pada ombrophobia seperti:

- Gemetar
- Cemas dan panik
- Menangis dan histeris
- Bersembunyi
- Pusing
- Mulut kering
- Mual, muntah, atau diare
- Berkeringat banyak
- Sesak napas

Gejala pada anak-anak biasanya lebih tidak terkendali dibandingkan pada orang dewasa seperti berteriak, dan menangis terus-menerus. Sedangkan pada orang dewasa, gejala ombrophobia lebih kepada pertarungan psikis antara dirinya dengan ketakutannya, seperti detak jantung yang cepat atau bahkan sampai melarikan diri untuk bersembunyi dari hujan.

Lalu apakah ombrophobia bisa diatasi?

Keterlibatan orang-orang terdekat untuk membantu menghilangkan kecemasan ini sedikit demi sedikit menjadi peranan yang penting. Jika sudah berdampak pada fisik sehingga mengganggu kegiatan sehari-hari maka perlu dilakukan terapi untuk mengatasi ombrophobia. Dalam psikologi biasanya psikolog biasanya akan memberikan terapi eksposur dan cognitive behavioral therapy untuk mengubah sudut pandang dan mengendalikan pikiran pasiennya. Perawatan yang mungkin dilakukan untuk mengatasi ombrophobia termasuk:

1. Hipnoterapi
2. Terapi CBT
3. Terapi Desensitisasi
4. Mengonsumsi obat-obatan tertentu



Oktaviana

RESEARCHER ACADEMY #4 MEMBANGUN PERCAYA DIRI MELALUI PUBLIC SPEAKING



RESEARCHER ACADEMY
By Generasi Peneliti

Membangun Percaya Diri Melalui Public Speaking

Minggu, 5 Maret 2023 (19.00 WIB)

LIVE on Zoom Meeting

FREE

Theresia Rachelita Devia Irani
*Operational Growth Marketing Harian Kompas
Delegate from Kenya for UNWTO Asia Africa
International Model United Nations (AAIMUN)
Pegiat Seni dan Budaya Belantara Budaya
Indonesia*

Register Now!
bit.ly/ResearcherAcademy_GP

0812-7591-5940 | t.me/ResearcherAcademy_GP

Supported by: 

Hai sahabat Generasi Peneliti.. Jangan lewatkan webinar Researcher Academy #14

by Generasi Peneliti mendatang ya, karena temanya menarik sekali nih..

Tema : "**Membangun Percaya Diri melalui Public Speaking**"

Pemateri :

- Theresia Rachelita Devia Irani**
- Operational Growth Marketing Harian Kompas
- Delegate from Kenya for UNWTO Asia Africa International Model United Nations (AAIMUN)
- Pegiat Seni dan Budaya Belantara Budaya Indonesia
- Minggu, 5 Maret 2023 Via Zoom

🕒 19.00 WIB- Selesai

GRATIS !!!

Registrasi :

https://bit.ly/ResearcherAcademy_GP

Website Researcher Academy:

https://generasipeneliti.id/researcher_academy/

Website utama :

<http://generasipeneliti.id/>

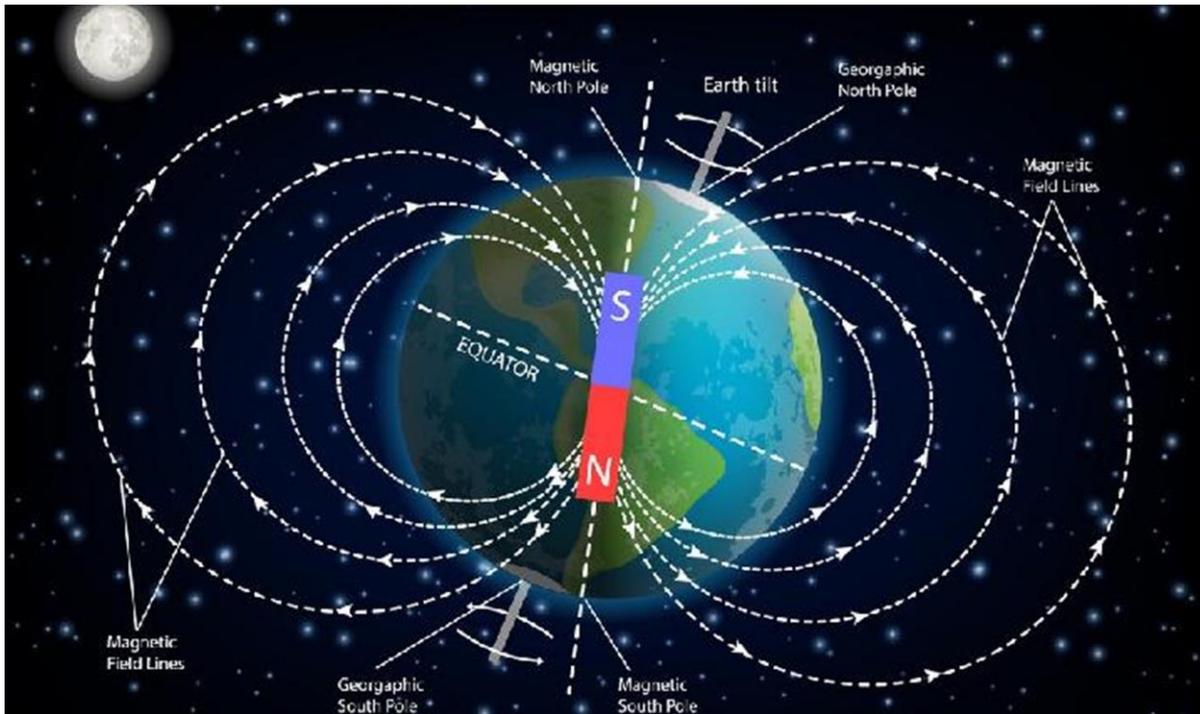
Narahubung :

(wa.me/6281275915940)



Editor Generasi Peneliti

MEDAN MAGNET BUMI SEBAGAI PETUNJUK ARAH HEWAN



Pemanfaatan kemagnetan bumi banyak ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu manfaat yang menggunakan medan magnet bumi adalah sistem navigasi atau penunjuk arah pada perusahaan penerbangan maupun pelayaran. Tidak hanya pesawat, hewan juga memerlukan navigasi untuk melakukan perjalanan saat mencari makan. Lalu bagaimana sistem navigasi hewan menggunakan magnet bumi?

Hewan sebenarnya memiliki magnet di dalam tubuhnya sehingga membantunya dalam mendeteksi medan magnet bumi. Dari sinilah sebagian hewan memanfaatkan kemagnetan bumi dalam mempertahankan kelangsungan hidupnya dengan sistem navigasi.

Medan magnet bumi sendiri merupakan daerah di mana di sekitar bumi masih dipengaruhi oleh gaya tarik bumi yang berdampak pada makhluk bumi, termasuk hewan. Beberapa hewan yang memanfaatkan kemagnetan bumi dalam kelangsungan hidupnya, baik navigasi atau mencari penghidupan adalah sebagai berikut.

1. Navigasi pada Penyu

Penyu mempunyai kemampuan untuk bernavigasi dan bermigrasi dengan jarak yang cukup jauh mencapai 3000 kilometer dengan waktu yang tidak terlalu lama yaitu sekitar 58 – 73 hari. Dikutip dari National Geographic penyu melakukan navigasi dengan merasakan garis medan magnet yang tidak terlihat. Proses ini mirip dengan manusia dalam menentukan koordinat melalui garis lintang.

2. Navigasi pada Ikan Salmon

Salmon melakukan migrasi sama seperti ikan hiu untuk menetas di tempat paling potensial sebagai tempat kelahirannya. Mereka akan bermigrasi dengan berenang dengan jarak yang sangat jauh. Salmon akan menggunakan bantuan sensor geomagnetik yang memanfaatkan medan magnet bumi untuk melakukan navigasi. Sensor tersebut akan membantu salmon dalam mendeteksi medan magnet dan memetakan jalur untuk bermigrasi.



Oktaviana