

1.700 Pandu Diabetes Senam Bersama

SURABAYA—Lapangan Prapat Kurung kemarin pagi (14/11) kedatangan ribuan pengunjung. Para pengunjung itu, yang rata-rata berusia 50 tahun ke atas, mengenakan setelan *training*. Mereka berbaris sesuai kelompok masing-masing di lapangan yang berlokasi di depan rumah sakit PHC tersebut. Seluruhnya kemudian bersama-sama melakukan senam dengan penuh semangat.

Meskipun bersaput peluh, wajah-wajah mereka tampak ceria. Kaki, tangan, dan tubuh mereka bergerak dengan giat mengikuti panduan instruktur. Ribuan orang tersebut adalah para pengidap diabetes dari berbagai penjuru Kota Pahlawan. Seluruhnya berada di bawah naungan Persatuan Diabetes Indonesia (Persadia) Surabaya. Mereka berkumpul di lapangan Prapat Kurung untuk memperingati Hari Diabetes Sedunia (World Diabetes Day).

"Ini sebenarnya agenda tahunan. Tapi, tahun lalu, masing-masing wilayah mengadakan sendiri-sendiri. Untuk tahun ini, dipusatkan di RS PHC sini," ujar ketua Persadia Surabaya Prof Dr dr Agung Pranoto MSc SpPD-KEMD.

Acara yang dimulai tepat pukul 06.00 itu dihadiri oleh sekitar 1.700 peserta, yang merupakan pandu diabetes. Yakni, pasien diabetes yang telah mendapatkan pembinaan dari cabang-cabang Persadia di seluruh Surabaya. Mereka merupakan pasien binaan 19 rumah sakit dan lima puskesmas di seluruh Surabaya. Ada pula pandu diabetes yang

merupakan binaan kelurahan Wonorejo.

Tema acara tersebut disesuaikan dengan tema besar World Diabetes Day, yakni *Diabetes Education & Prevention*. Tema tersebut diambil untuk menanggulangi penyebaran penyakit diabetes yang makin tak terbendung. Bahkan, World Health Organization (WHO) sudah menobatkan diabetes sebagai penyakit wabah. Sebab, jumlah penderitanya meningkat drastis dari tahun ke tahun.

Hingga tahun ini, jumlah penderita diabetes di seluruh dunia mencapai 230 hingga 250 juta orang. Sebanyak 7 juta di antaranya berada di Indonesia. Di Surabaya, jumlah penderita diabetes sekitar enam persen dari seluruh penduduk, atau sekitar 174 ribu orang. (**rum/dos**)



SEHAT RAME-RAME: Para peserta saat melakukan senam bersama untuk memperingati Hari Diabetes Sedunia di lapangan Prapat Kurung kemarin (14/11).

Daripada Kunker, Lebih Baik Browsing

■ UANG...

Sambungan dari hal 29

Sayangnya, dia belum bisa memberikan rincian. "Masih terus disusun. Maaf, saya *nggak* bisa *ngomong*," ujarnya.

Soal anggaran, dewan pun terkesan tertutup. Sejumlah anggota DPRD yang terkenal kritis pun enggan berkomentar. Misalnya, Ketua Komisi B Mochammad Machmud. Selama pembahasan anggaran,

kader Partai Demokrat tersebut aktif rapat. Sebab, dia termasuk salah seorang anggota badan anggaran yang membahas RAPBD 2010. Namun, ketika ditanya soal kenaikan alokasi untuk dewan, dia mengaku tidak tahu-menahu.

Machmud mengakui adanya kenaikan alokasi dana untuk operasionalisasi dewan. Tapi, dia membantah bahwa penambahan anggaran hanya untuk keperluan kunker. "Kalau soal kunker, saya kurang tahu," ujarnya.

Dia mengungkapkan, penambahan anggaran untuk dewan itu digunakan untuk pembangunan fisik. Di antaranya, membuat sekat ruangan fraksi. Sebab, jumlah fraksi DPRD periode sekarang membengkak daripada periode lalu (2004–2009). Yakni, dari lima menjadi tujuh fraksi. "Itu *kan* butuh ruangan. Makanya, anggarannya bertambah," jelasnya.

Menurut Mahmud, penambahan anggaran itu juga digunakan untuk membuat area merokok. Saat ini, gedung dewan belum memiliki ruangan khusus bagi perokok. "Nanti dibangun di tiap lantai. Jumlahnya sekitar tiga ruangan," ucapnya.

Selain itu, kader Partai Demokrat tersebut menyebutkan, penambahan dana digunakan untuk memperbaiki rumah dinas ketua DPRD Kota Surabaya. "Untuk keperluan apa saja, nanti saya

cek lagi," tegasnya.

Dia juga membantah bahwa dewan meminta agar pemkot merevisi dengan tujuan meminta tambahan anggaran. Dia menegaskan, semangat dewan adalah merangsang pemkot untuk meningkatkan pendapatan. Sebab, selama ini, banyak sektor yang belum tergarap.

Pakar politik Universitas Airlangga Haryadi mempertanyakan ketajaman hati para anggota dewan. Menurut dia, penambahan anggaran untuk fasilitas kerja dan kunjungan kerja di tengah upaya pembangunan untuk masyarakat sangat tidak pantas.

Dia menuturkan, efektivitas kunker masih harus diragukan. Sebab, selama ini hasil kunker masih belum terbukti dan terukur. "Apa target kunker dan apa yang didapat dari kegiatan itu sama sekali tidak jelas," ungkapnya.

Dosen FISIP Unair itu menjelaskan, jika ingin mendapat informasi mengenai suatu daerah atau negara, lebih baik anggota dewan *browsing* melalui internet. "Info apa yang tidak bisa didapat dari internet," katanya.

Jika ingin mendapatkan informasi secara langsung, Haryadi menawarkan agar anggota dewan mengundang ahli dari daerah bersangkutan. "Tidak perlu berbondong-bondong. Lebih hemat biaya *kan*?" ujarnya.

Namun, kalau agenda kunker tidak bisa dihindarkan, Haryadi meminta agar fungsi kehumasan di DPRD diefektifkan. Humas dewan selayaknya memberi informasi kepada masyarakat tentang apa saja yang telah dilakukan para wakil rakyat. "Jadi, masyarakat tahu, ada atau tidak manfaat kunker itu untuk mereka," tegasnya. (**uri/fid/dos**)

■ DON'T WORRY...

Sambungan dari hal 29

Sebab, bekas pembedahan sangat kentara di payudara. Sayatan operasi pun sangat mengurangi keindahan bentuk payudara. "Jelas sangat mengganggu. Sebab, payudara adalah kebanggaan perempuan," tutur Koong ketika berbincang dengan *Jawa Pos* pada akhir acara.

Penghilangan sayatan bekas operasi bisa dilakukan dengan bedah kosmetik (plastik). Tapi, bedah plastik, kata dia, tidak murah dan rumit.

Risiko lainnya adalah dampak pembusian pascaoperasi. Walaupun efek samping pembusian sekitar dua persen saja dalam tubuh, risiko ya tetap risiko.

Karena itu, pria yang juga menjabat *visiting senior consultant* di Changi General Hospital tersebut menyarankan agar perempuan melakukan beberapa langkah taktis jika memiliki benjolan di payudaranya. Itu berguna agar perempuan tidak khawatir, terutama secara psikologis, terkena kanker di kemudian hari.

Cara pertama dan paling populer adalah melakukan biopsi. Teknik tersebut adalah pengambilan sedikit jaringan tubuh manusia. Jaringan tersebut akan digunakan oleh ahli patologi untuk mengetahui adakah penyakit yang terdapat dalam tubuh manusia. Biopsi bisa

dilakukan untuk mengetahui besar, luas, bentuk, dan keganasan tumor dalam payudara.

Selain itu, untuk perempuan di atas 40 tahun, Koong menyarankan agar melakukan mamografi. Secara sederhana, mamografi diartikan sebagai jenis pemeriksaan radiologi menggunakan sinar X. Ketika melakukan pemeriksaan itu, gambar payudara akan terlihat dari arah samping dan atas untuk masing-masing payudara.

Tanda-tanda kanker payudara dini akan bisa ditemukan lewat cara tersebut. Mamografi bahkan disarankan saat benjolan belum muncul. Mamografi bisa dikatakan paling efektif untuk pemeriksaan kanker payudara. Indikasi keberhasilannya bisa mencapai 80–90 persen.

Bagaimana untuk perempuan yang masih muda? Koong menyarankan dua hal. Pertama, perempuan seharusnya memeriksakan payudaranya pada dokter sesegera mungkin, terutama saat ada benjolan. Dari situ bisa dilihat apakah benjolan itu ganas atau jinak. "Kalau jinak, jawabannya jelas, tidak usah dioperasi. Sebab, memang tidak akan menjadi ganas sampai kapan pun," tegasnya.

Cara lain adalah memeriksa payudara sendiri di rumah. Pemeriksaan tersebut dilakukan dengan cara meraba seluruh bagian payudara. Tujuannya, mengetahui

apakah ada benjolan atau tidak.

Pemeriksaan tersebut dilakukan sebulan sekali secara rutin. Terutama waktu perempuan selesai mengalami haid. Bagi perempuan yang sudah menopause, pemeriksaan juga penting dilakukan. Cukup sebulan sekali, tapi rutin dan konsisten pada tanggal-tanggal tertentu.

Dalam presentasinya berjudul *What Should Know about Lung and Breast Cancer* di depan puluhan peserta tersebut, Koong juga bercerita tentang kanker paru-paru. Kanker itu juga sangat berbahaya dan bisa menimbulkan kematian. Apalagi, datangnya sering secara tiba-tiba.

Secara global, kata dia, lebih dari 50 persen pasien kanker paru datang ke rumah sakit saat menginjak stadium empat. Rokok adalah musuh utama kanker itu. Sebab, 80–90 persen kanker paru disebabkan oleh rokok. "Rokok itu sangat jahat dan merusak," tegasnya.

Selain Koong, seminar menghadirkan pakar jantung dari Parkway Health Singapore dr Dinesh Nair. Dokter yang juga bertugas sebagai kardiolog di Mounth Elizabeth Medical Center tersebut membawakan makalah berjudul seram, *Sudden Death* (kematian mendadak).

Kematian mendadak tersebut sebagian besar disebabkan oleh

serangan jantung. Serangan itu terjadi karena penyumbatan pembuluh koroner secara tiba-tiba. Plak jantung menjadi pecah dan membuat darah jadi beku.

Pada usia muda, *sudden death* bisa terjadi pada orang-orang yang hobi berolahraga. "Jika tiba-tiba detak jantung tidak normal, bisa jadi seseorang akan mengalami *sudden death*," jelasnya.

Semakin hari, statistik kematian mendadak semakin meningkat. Secara global, kata Dinesh, 80 persen kematian mendadak pada penderita jantung terjadi di rumah. Sedangkan 50 persen di antaranya meninggal di ambulans sebelum sampai ke rumah sakit. "Saya yakin, di Indonesia angka ini lebih tinggi," ujarnya.

Cara paling mudah untuk menghindari *sudden death*, jelas Dinesh, adalah melakukan *medical checkup* secara rutin. Rentang waktu dan rutinitas pemeriksaan itu bergantung dokter yang menangani. Dari pemeriksaan tersebut, bisa dilihat apakah seseorang memiliki penyakit yang berpotensi *sudden death* atau tidak.

Hal yang paling diwaspadai adalah kolesterol tinggi, darah tinggi, dan diabetes mellitus. "Jangan coba-coba pula merokok. Sebab, potensi *sudden death* pada perokok jauh lebih besar daripada yang tidak merokok," tegasnya. (**nur/dos**)

Bersaing Rebut Tempat di Olimpiade Siswa Internasional

■ PISTOL...

Sambungan dari hal 29

Fantastis. Hanya dalam 15 detik dia mendapati air itu aman dikonsumsi. Empat macam bakteri merugikan yang semula ada tinggal beberapa dan tidak membahayakan. Kadarnya pun ditoleransi. Itu diketahui setelah kadar air diuji di Laboratorium Kimia ITS.

"Biaya listriknya hanya membutuhkan Rp 0,83/gelas air," paparnya sambil meminum air yang dijernihkan dari alatnya.

Berkat kreasi yang menghabiskan biaya Rp 82 ribu itu, Miftah dinobatkan sebagai juara Lomba Cipta Elektro Teknik Nasional di ITS.

Selain itu, Miftah prihatin pada kondisi alat utama sistem persenjataan (alutsista) TNI. "Pasti, kalau anggaran saya minim, biaya perawatan juga sangat kecil," ujar putra M. Ashari, dosen elektro ITS, tersebut.

Dia pun berpikir tentang terobosan terbaru. Terutama untuk menekan biaya pengadaan senjata. Olah karyanya menghasilkan satu karya berkelas. Karya itu dia namakan pistol elektro-

nik. "Karena namanya elektronik, pasti ya berhubungan dengan listrik," terang siswa kelahiran 13 Januari 1994 tersebut.

Perjalanan untuk membikin pistol itu dimulai sejak dirinya kelas tiga SMP. Waktu itu sekitar Februari 2009. Kecintaannya terhadap pelajaran IPA (ilmu pengetahuan alam) membuat Miftah mendapat banyak ide dari sana. Dia hanya membutuhkan waktu dua bulan untuk menuntaskan keresahannya itu. Baru sekitar April lalu, pistol elektronik seberat 4 ons tersebut jadi.

Pistol itu memanfaatkan listrik dari baterai *handphone* berkapasitas 3,7 volt. "Baterai kayak *gini kan* bisa didapat di *konter-konter hape*," jelasnya.

Dia memakai tiga baterai. Hanya perlu sekitar 4 jam untuk mengisi penuh seluruh baterai tersebut. Pengisiannya pun mudah. Sama seperti mengisi baterai HP. Setelah itu, memakai peluru dari potongan ujung paku, pistol itu bisa menghasilkan dua ribu tembakan dengan jarak jangkauan maksimal lima belas meter.

Miftah pernah mencoba pistol itu pada kaleng minum bekas. Tembakan mampu menembus kaleng. Bahkan, imbuh dia, peluru juga menembus sasaran berupa buah mentimun hingga kertas yang dipangsek sekitar 5 cm di belakangnya.

Pistol itu pun murah. Sebab, dia hanya perlu menyisihkan uang saku Rp 200 ribu untuk membuat risetnya.

Awal masuk SMA lantas menjadi satu jalan sukses cita-citanya. Sebab, dia bisa menjadi peserta Lomba Penelitian Ilmiah Remaja (LPIR) yang diselenggarakan Depdiknas. Siswa yang bercita-cita menjadi peneliti itu tidak canggung, meski pistol elektroniknya tersebut bersaing dengan ribuan proposal dan karya siswa seluruh Indonesia. Bahkan, pesaingnya kebanyakan berasal dari kelas XII SMA.

Ribuan proposal tersebut terdiri atas berbagai bidang studi. Karena itu, Miftah sempat tidak terima, meski mendapat juara dua. Seharusnya, tegas dia, sekian ribu peserta tersebut dibagi sesuai bidang masing-masing.

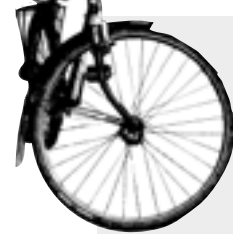
"Jadi, *kalo* IPA, ya dilombakan dengan IPA," protesnya.

Tapi, dia menyadari bahwa dewan juri yang terdiri atas dua belas orang tersebut tetap objektif. Juri dengan komposisi enam profesor itu memilih karya penelitian tentang Serat Ranggawarsita sebagai juara. Meski begitu, Miftah tetap bangga terhadap pistol elektroniknya.

Besok (16/11), dia diundang Depdiknas di Jakarta untuk mengikuti lomba Olimpiade Penelitian Siswa Indonesia (OPSI). Dia bersama 72 siswa hasil penayangan LPIR, Agustus lalu, akan bersaing ketat. Siswa-siswa pintar dari seluruh negeri itu akan bersaing merebut empat besar guna mewakili Indonesia dalam Olimpiade Siswa Internasional.

Beberapa hari terakhir, Miftah terlihat sangat sibuk memodifikasi pistolnya tersebut. Di antaranya, menghaluskan siku setiap sudut pistol itu, mengganti lem perekat yang lebih halus, dan memasang *timer* isi ulang serta memasang pelontar senjata otomatis. Semoga berhasil. (***/dos**)

layang-layangminggu



Ini adalah kumpulan surat-surat bernada optimis, harapan, kebahagiaan, dan cinta dari para pembaca. Komplain, pengaduan, dan sejenisnya kami muat tiap Senin sampai Sabtu dalam rubrik *Metropolis Watch*. Surat yang dikirim harap dilengkapi fotokopi kartu identitas diri dan nomor telepon.

Bersyukur Speedy Masuk SMPN 1 Dudusampeyan

SEKITAR awal November 2009, sekolah kami, SMPN 1 Dudusampeyan, Gresik, mengajukan *schoolnet* (program kerja sama dinas pendidikan pusat dengan PT Telkom) meski agak terlambat karena berakhir Desember 2009. Kami diterima dengan sangat baik oleh Telkom Gresik yang diwakili Ibu Yeti. Tiga hari kemudian, sekolah kami didatangi petugas Telkom untuk memasang Speedy. Alhamdulillah, sampai sekarang koneksinya lancar.

Kami sangat berterima kasih kepada diknas pusat dan PT Telkom. Kami berharap program mulia itu berlanjut karena sangat bermanfaat bagi guru di sekolah, utamanya sebagai sumber belajar alternatif bagi siswa di sekolah kami.

RUSDI CAHYONO, Ds Ambeng-Ambeng Watang, Duduk Sampayan

Servis HP Dapat HP Baru

PERKENALKAN, nama saya Vina Tania. Saya mempunyai HP Sony Ericsson tipe w910i. HP saya sering tiba-tiba mati sendiri. Karena masih garansi resmi, saya bawa ke service center Sony Ericsson Karimun Jawa. Ternyata tidak hanya HP saya saja yang sembuh, tapi saya juga dapat hadiah satu buah HP lagi dari program Sony Ericsson I Being Lucky. Melalui surat pembaca ini saya ingin menyampaikan rasa terima kasih saya kepada Sony Ericsson. Maju terus Sony Ericsson!

VINA TANIA
v1n4_t4n14@yahoo.com



ILUSTRASI BAGUS/JAWA POS

Salut Pelayanan Puskesmas Sukodono

SAYA menyampaikan ucapan terima kasih dan acungan jempol kepada *teamwork* Puskesmas Sukodono, baik layanan rawat jalan, UGD 24 jam, maupun rawat inap. Empat hari saya mendampingi anak dirawat inap di Puskesmas Sukodono, Sidoarjo.

Tidak sia-sia Puskesmas Sukodono mengantongi sertifikasi ISO 9001-2000. Para petugas melayani pasien dengan sepuh hati dan empati. Mereka tanggap, gesit, dan solutif

dalam menghadapi keluhan pasien. Ditambah lagi, biaya yang relatif terjangkau (mungkin karena bersubsidi?). Melalui *Metropolis Watch*, saya berharap para pembaca dapat mengikis kesan bahwa layanan institusi pemerintah identik dengan "brengsek" alias tidak memuaskan. Semoga dari kota kecil semacam Sukodono, akan tumbuh pohon "layanan publik" yang besar, kuat, dan rimbun, yang mampu meneduhkan hati kami yang sering terimpit oleh kesulitan finansial dan permasalahan kehidupan lain. Harapan saya,

manajemen Puskesmas Sukodono dapat mempertahankan dan dapat meningkatkan kualitas layanan. Terima kasih.

ERTI HANDRIASTUTI, delight_er@yahoo.com

Terkesan Hypermart Royal Plaza

PADA Minggu (8/11) istri saya pergi ke Hypermart Royal Plaza karena tertarik dengan program PWP belanja Rp 250 ribu dapat membeli koper 16/17 inci seharga Rp 50 ribu. Sampai di sana, istri saya bertanya kepada salah seorang karyawan Hypermart, yang kemudian saya ketahui bernama Eko. Ternyata, persediaan kopernya sudah habis karena hari itu merupakan hari terakhir promo. Dengan sedikit kecewa, istri saya tetap berbelanja karena sejak awal memang berniat belanja bulanan.

Beberapa saat sebelum membayar barang belanjaan di kasir, tiba-tiba Mas Eko menemui kami dan memberikan koper PWP yang terakhir, yang merupakan contoh. Saya salut dengan kinerja karyawan Hypermart Royal Plaza, terutama Mas Eko. Dia mau bersusah payah mencari istri saya di tengah-tengah kerumunan pengunjung yang lumayan ramai saat itu untuk memberikan kepuasan kepada pelanggan. Dengan pengalaman tersebut, pandangan saya terhadap Hypermart semakin positif. Sebab, selama bertahun-tahun saya menjadi pelanggan Hypermart di cabang mana pun, tidak pernah sekali pun Hypermart mengecewakan saya. Tambah sukses Hypermart, baik pelayanan maupun promo-promo yang menarik.

SUGIE HERLABANG, sugie_glx@yahoo.com