



Berbagi Rahasia Awet Muda

Siap menghadapi aging, mulai dari terapi canggih sampai dansa.

1. dr. Julinda Lee, Ines Sukandar.
2. Peserta menyimak dengan serius.
3. dr. wong Su-Ni.
4. Prof. Dr.dr. Nukman Moeloek, SpAnd.

Acara Happy Saturday pada 21 April lalu, tampak istimewa. Karena bertepatan dengan Hari Kartini, tampak beberapa peserta mengenakan busana dengan sentuhan kain batik atau kebaya modern. Selain itu, tak seperti biasanya, hadir juga beberapa peserta pria.

Aging atau penuaan memang bukan hanya persoalan wanita, tapi juga pria. Untuk membahas masalah tersebut, majalah *Pesona* bekerja sama dengan Pacific Health Care Singapura mengadakan *talk show* dengan topik: *Tampil Prima di Usia 35+ - Mengenal & Mengatasi Aging Problem*. Acara yang berlangsung di Hotel Gran Mahakam Jakarta ini dipandu oleh **Ines Sukandar**, menampilkan **dr. Julinda Lee** dan **dr. Wong Su-Ni** dari Singapura, serta **Prof. Dr. dr. Nukman Moeloek** dari Indonesia.

MEMAHAMI PERUBAHAN

Menurut dr. Julinda Lee, seorang ginekolog, penuaan merupakan proses alami. Seiring bertambahnya usia, setiap orang pun akan mengalami perubahan hormonal dan penurunan fungsi organ-organ tubuh secara umum. Pada wanita, menurunnya produksi hormon estrogen dapat menyebabkan rasa tidak nyaman, seperti: *hot flush*, *mood swing*, *vaginal dryness*, mudah lelah. Hal ini merupakan tanda bahwa wanita mulai memasuki masa menopause.

Namun di zaman serba canggih ini wanita tidak perlu cemas. Terutama karena perkembangan teknologi medis pun kian berkembang. Untuk mengatasi gangguan ketidakseimbangan hormon, kini Anda bisa memilih terapi

sulih hormon (TSH). Untuk mendapat penanganan yang tepat, tentu sebaiknya Anda berkonsultasi lebih dulu dengan dokter ahli. TSH misalnya, jika tidak diterapkan dengan jenis dan dosis obat yang tepat, bisa berisiko kanker payudara. "Jadi harus ada tes kesehatan dan analisis seberapa besar risiko seseorang terhadap kanker," jelas dr. Lee.

Sementara itu dr. Wong Su-Ni memaparkan dampak penambahan usia pada kondisi kulit. Pada wanita usia 35-an, biasanya mulai muncul masalah kulit, antara lain: pigmentasi, kerutan, eczema, dan psoriasis. Kulit juga menjadi lebih kering dan kusam karena berkurangnya kolagen, terutama wanita yang tinggal di negara tropis. Faktor terbesar kerusakan kulit adalah paparan sinar matahari. Untuk mengatasinya, Anda bisa melakukan berbagai perawatan atau terapi agar kulit tetap kencang dan awet muda, misalnya botox, polaris, *laser peeling*, atau *thermage*.

"Apakah setelah melakukan laser peeling, kita tidak boleh terkena sinar matahari? Dan, berapa lama hasilnya bisa bertahan?" tanya seorang peserta. Menurut dr. Wong, dalam 2-3 minggu pertama setelah kulit di-laser, sedapat mungkin hindari sinar matahari langsung. Tentang hasilnya, sangat tergantung pada gaya hidup yang bersangkutan. Jika ditunjang dengan pola makan dan hidup sehat, tentu kondisi kulit akan tampak sehat lebih lama.

PRIA JUGA TAKUT TUA

Pada umumnya, kaum pria juga punya kecemasan yang sama dalam menghadapi penambahan usia. Menurut androlog, Prof. DR. Dr. Nukman Moeloek, hormon tes-



tosteron pada pria akan menurun terutama ketika memasuki usia 50 tahun. Kecenderungan ini diperkirakan terjadi sekitar 50% dari pria berusia di atas 55 tahun. Inilah yang disebut andropause. Gejalanya pun mirip dengan wanita menopause, seperti mudah lelah, nyeri sendi, sulit konsentrasi, dan gairah seks menurun. Jika tidak segera ditangani, masalah ini dapat mengganggu kualitas hubungan seks dan keharmonisan rumah tangga.

Untuk mengatasi masalah tersebut, kata Prof. Nukman, perlu dilakukan diagnosis yang tepat. Salah satu cara adalah terapi testosteron. "Bisa dilakukan dengan memakai krim, tablet, suntik, susuk, atau koyok. Hasil riset menunjukkan adanya perbaikan pada stamina, sirkulasi darah, penguatan massa otot, dan kepadatan tulang, serta yang paling penting, meningkatkan gairah seks.

Masalah andropause rupanya mengundang rasa ingin tahu banyak peserta wanita. "Kata orang, tanaman jarak bisa menambah gairah seks. Betul tidak, Dok?" tanya seorang peserta. "Setahu saya belum ada penelitian yang mendukung. Tapi mungkin saja tanaman itu berkhasiat," jawab dokter yang juga pengajar di FKUI ini. Memahami masalah pria di masa andropause tentunya penting juga bagi para istri, agar bisa membantu suami menghadapi aging dengan lebih bijak.

DIET & OLAHRAGA

Kalau Anda ingin menikmati masa tua dengan sehat dan nyaman, kata dr. Lee, lakukan 2 hal penting dari sekarang, yaitu diet dan olahraga teratur. Semakin bertambah usia, olahraga juga makin penting. Selain untuk menjaga berat badan normal, olahraga juga membantu memperkuat tulang dan otot, mengurangi risiko penyakit degeneratif, serta meminimalkan stres.

Tentang diet, banyak orang 'gagal' melakukannya, umumnya karena tidak sabar, tidak memiliki program jangka panjang, dan cenderung melaparkan diri. Maka sebaiknya diet dipantau oleh ahlinya agar yang bersangkutan bisa terpenuhi kebutuhan nutrisinya.

Sebagai 'dessert' acara ini, **Diba Munaf** seorang instruktur dansa profesional, memperkenalkan salah satu bentuk 'latihan' yang aman untuk segala usia yaitu *line*

dance. Selain sebagai ajang bersosialisasi, "Dansa ini juga bisa menjadi obat awet muda, lho," kata wanita yang juga pengurus pusat Ikatan Olahraga Dansa Indonesia (IODI) ini. *Line dance* yang diajarkan Diba ini sama dengan yang diajarkan di mancanegara (*international line dance*), mirip dengan poco-poco di negeri kita.

Hampir semua peserta spontan berlegak-legok mengikuti aba-aba instruktur diiringi beberapa lagu berirama waltz, cha cha, dan mrenege (latin).

Dan, karena acara ini bertepatan dengan Hari Kartini, Pesona memberi hadiah kejutan kepada peserta yang memakai busana dengan sentuhan etnik terbaik. **Maria Baroek** yang memakai kebaya encim putih dan rok batik, mendapat hadiah cenderamata dari Allure Batik. Sedangkan **Sagita Kartika**, beruntung mendapat *special doorprize* dari Pacific Health Care, menginap semalam di Singapura dan menjalani perawatan *facial* dan pijat gratis. ■



1. Diba memandu *Line Dance*.
2. Berfoto bersama.
3,4. 2 ibu aktif bertanya.
5. Wajah para pemenang *doorprize*.



"Shopping sambil Perawatan Tubuh"

Pacific Health Care (PHC) adalah salah satu klinik di Singapura yang berkonsep *medical spa* ('medi-spa'). Di sini Anda bisa mendapatkan berbagai pelayanan dan konsultasi medis serta estetika dari para ahlinya. Berbeda dengan klinik lain, klinik PHC dirancang agar pasien dapat dilayani dengan individual dan seperti berada di sebuah spa (bukan rumah sakit). Perawatan yang diberikan antara lain: perawatan *anti-aging*, program pelangsingan tubuh, sampai pada bedah kosmetik. Dan pelayanan terbaru mereka adalah *wellness lounge*, di mana Anda bisa melakukan perawatan ala spa dari wajah maupun tubuh dengan menggunakan peralatan estetika terbaru dan ditangani oleh konsultan ahli.

Karena lokasinya di pusat perbelanjaan Paragon, di kawasan Orchard Road, Ada bisa menikmati (melakukan) perawatan tersebut setelah *shopping* seharian. Seperti pengalaman **Sagita** (38), interior designer, pemenang *grand prize* dari PHC. "Saya terkesan dengan desain kliniknya minimalis, bersih, dan *homey*, tidak seperti rumah sakit biasa. Pelayanan mereka pun ramah. Setelah puas belanja, saya rileks sambil merasakan kecanggihan terapi *facial* mereka. herannya, wajah saya tidak merah-merah seperti *facial* biasa. Dalam waktu 30 menit, wajah saya terasa lebih segar dan kencang, deh."