

Tips Agar Kulit Sehat di Bulan Ramadhan

MEMILIKI kulit yang cantik dan sehat tentunya menjadi keinginan orang. Namun di bulan Ramadhan ini terkadang banyak orang kesulitan untuk menjaga kecantikan kulitnya. Pola tidur yang berubah, waktu makan yang berbeda serta kurangnya asupan cairan menjadi salah satu penyebabnya. Saat berpuasa, tubuh tidak mendapatkan asupan cairan sejak pagi hingga sore hari, ditambah dengan paparan sinar matahari tentunya membuat kulit tampak kering dan kusam. Untuk itu, penting bagi kita untuk tetap menjaga kesehatan kulit kita.

Berikut beberapa tips yang dapat digunakan sehari-hari untuk menjaga kesehatan kulit:

1. Lindungi kulit dari sinar matahari. Sinar UV dapat menyebabkan penebalan kulit dan berkontribusi

dalam pembentukan garis-garis kerutan, bintik hitam serta berbagai masalah kulit lainnya. Perlindungan terbaik dari UV adalah dengan menggunakan tabir surya dengan kandungan SPF 30 atau lebih, minimal SPF 15. Hindari paparan langsung atau berada lama di luar ruangan pukul 10 pagi-4 sore, saat matahari paling terik. Gunakan pakaian pelindung, topi, dan jika kulit cenderung kering dapat menggunakan pelembab sesuai tipe kulit.

2. Hindari merokok. Merokok menyebabkan penurunan aliran darah ke kulit yang menyebabkan kurangnya asupan oksigen serta nutrisi ke dalam kulit. Merokok juga dapat memunculkan jerawat, bintik pada kulit. Selain itu, racun yang terkandung dalam rokok dapat menghambat pembentukan kolagen yang memicu memunculkan kerutan di kulit.

Oleh:
dr. I.G.A. Febi Risantari

3. Jaga kelembapan kulit. Menjaga kelembapan kulit dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti membatasi waktu mandi kurang dari 10 menit, hindari sabun yang mengiritasi kulit, mengeringkan kulit secara perlahan, dan jika kulit cenderung kering dapat menggunakan pelembab sesuai tipe kulit.

4. Konsumsi makanan yang bergizi. Makanan yang mengandung antioksidan tinggi, vitamin dan mineral sangat baik untuk kulit. Beberapa vitamin seperti vit A, B2, B3, B6, C, D, E, zinc dan selenium dibutuhkan untuk menjaga fungsi dan kesehatan kulit. Produk olahan susu

adalah लाभ banyak mengandung vitamin A. Buah-buahan banyak mengandung antioksidan yang baik untuk kulit. Omega 3 dan omega 6 seperti yang terkandung dalam ikan, kacang kenari dan minyak canola sangat baik untuk menjaga membran sel tetap sehat. Adapun teh hijau (green tea) memiliki efek sebagai anti inflamasi, yang dapat melindungi kulit dari kerusakan akibat sinar UV.

6. Konsumsi air yang cukup. Perbanyak konsumsi air putih pada saat berpuasa dan sahur. Hidrasi yang cukup dapat menjaga elastisitas dari kulit dan mencegah kerutan dini, selain itu air juga membantu membawa nutrisi ke

dalam sel serta mengeluarkan racun dari sel.

6. Kelola stres. Stres dapat membuat kulit menjadi lebih sensitif dan memunculkan bintik jerawat dan permasalahan kulit lainnya. Letihlahat yang cukup, buat jadwal kegiatan yang cukup, dan lakukan berbagai hobi serta kegiatan yang anda sukai dapat dilakukan untuk mengurangi stres.

Sumber :
Skin care: 5 tips for healthy skin. (2020). Diakses 10 April 2022 dari <https://www.mayoclinic.com/health/skin-care/003437>
The ABCs of a Healthy Skin Diet. (2021). Diakses 10 April 2022 dari <https://www.mayoclinic.com/health/skin-diet/003437>
Skin Health: Food Fact Sheet. (2020). Diakses 10 April 2022 dari <https://www.hhs.gov/ohrt/skin-health-fact-sheet>
8 tips to protect and preserve aging skin. (2014). Diakses 10 April 2022 dari <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/8-tips-to-protect-and-preserve-aging-skin>

7. Olahraga. Lakukan olahraga ringan sampai sedang untuk menjaga agar tubuh tetap fit. Dengan berolahraga dapat meningkatkan aliran darah yang baik untuk mengantarkan nutrisi ke kulit. Jika anda kebalan pada kulit yang dirangsang, dapat dikombinasikan ke dokter untuk penanganan lebih lanjut. Dengan menjaga kesehatan kulit, tentunya juga akan meningkatkan rasa percaya diri kita.

Tim Riset Stikes Yarsi Mataram Raih Hibah Program Riset Keilmuan Kemendikbudristek

Mataram (Suara NTB) - Tim Riset Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Yarsi Mataram berhasil meraih hibah Program Riset Keilmuan tahun 2021 yang diselenggarakan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Inovasi Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek). Tim Riset yang diketuai Raudatul Jannah, M.Nim, ini mendapat hibah Ekuitas Sistem Penghantaran Terlepas Ekspresi Dari Vektor DNA Covid-19 (Protein Spike). Ketua Pusat Raudatul Jannah menjelaskan, hibah riset yang diajukan ini merupakan riset mandiri dosen. Penetapan proposal riset ini sebagai penerima hibah riset keilmuan berdasarkan surat Dirjen Pendidikan Tinggi, Riset, dan Inovasi Kemendikbudristek nomor 4022/E4/AK/04/2021 perihal Penetapan Penerima Hibah Program Riset Keilmuan Tahun 2021. Setelah waktu pelaksanaan riset adalah 12 (dua belas) bulan terhitung pada saat ditetapkannya kontrak.

Raudatul Jannah menjelaskan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui formulasi yang tepat untuk kompleks Nanopartikel Kinosa-pEGFP-C1-S1 dan FLGA-pEGFP-C1-S1, untuk mengetahui karakter farmakokinetik dari kompleks Nanopartikel Kinosa-pEGFP-C1-S1 dan FLGA-pEGFP-C1-S1, untuk mengetahui efektivitas dalam mengkonjugasikan protein spike pada masing-masing sistem penghantaran. Penelitian ini diharapkan selama satu tahun ke depannya.

Menurut Penelitian yang digunakan yaitu partikelnya, penyediaan urutan DNA yang mengkode spike protein (urutan DNA dari spike

protein yang digunakan untuk vaksin COVID-19) pada vektor pEGFP-C1 untuk memodifikasi reporter untuk uji elektrotas ekspresi, cloning dan isolasi DNA rekombinan.

Kelompok Nanopartikel Kinosa-pEGFP-C1-S1 dan FLGA-pEGFP-C1-S1, disintesis dengan Gel Retardation Assay yang merupakan uji perkeratan kompleks nanopartikel untuk mendapatkan formulasi yang tepat dari masing-masing penghantaran, kemudian, pelaksanaan karakterisasi farmakokinetik uji model pada sel HeLa (model sel eukariot untuk In Vitro).

Ketiga, pelaksanaan transfeksi pada sel HeLa dengan sistem penghantaran nanopartikel kinosa dan FLGA berikut uji elektrotas dari masing-masing sistem penghantaran.

Menurutnya, urgensi penelitian yaitu sebagai salah terwujudnya pengembangan selanjutnya untuk memperkuat efektivitas vaksin DNA COVID-19. Selain itu, sebagai relevansi hibah yang menjadi terakut pengembangannya untuk vaksin DNA COVID-19.

Selain diketuai Raudatul Jannah, tim riset Stikes Yarsi Mataram ini juga beranggotakan Lulu Usmanulhikmah, M. Siregar, Dr. Fitriyudin, S.Si, M.Sc., Nawariz Anawati, M. Sofyan, Sri Wahyuni, Yunan Estita Hayati Usman, Sri Apriyanti, Desak Hartami Malik, M. Abdul Hamid Robair, dan Hikmah Nurul Azzahrah.

Program riset keilmuan perguruan tinggi akademik merupakan hibah riset untuk meningkatkan pelaksanaan program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM). Hibah riset ini merupakan hibah yang dilakukan oleh dosen sesuai kompetensi dan kepelatihan dan keahlian dosen. (09/04)

Peringati HUT PPNI Ke-48, DPK Stikes Yarsi Mataram Lakukan Pengabdian Masyarakat

Mataram (Suara NTB) - Dalam rangka memperingati Hari Ulang Tahun (HUT) ke-48 Peratuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI), Dewan Pengurus Komisariat DPK PPNI Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Yarsi Mataram melakukan pengabdian masyarakat berupa kegiatan Pemeriksaan Kesehatan. Pengabdian pada Ibu Hamdi, Edukan dan Simulasi Bantuan Hidup Dasar Pada Remaja, dan Pemeriksaan asma. (11/04)

Kegiatan ini dibuka dengan Laporan Pemeriksaan Fungsi Oula darah Sewaktu yang dilakukan oleh dosen Stikes Yarsi Mataram. Pemeriksaan kesehatan ini dilakukan sebagai upaya preventif bagi masyarakat terutama bagi para lansia dengan menggunakan alat pengujian gula darah dan kolestrol Sewaktu. Kegiatan tersebut diikuti oleh 60 masyarakat yang ada di lingkungan Padike Bait Saibah dan Sekelbela Kecamatan Karang Pulo, Kota Mataram.

Kegiatan lain yang dilaksanakan adalah Edukasi dan Simulasi Bantuan Hidup



Foto bersama Dewan Pengurus Komisariat (DPK) PPNI Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Yarsi Mataram melakukan pengabdian masyarakat

Arsip Publikasi Berita