



E-BULLETIN

EDISI : MARET 2023

DIAMOND News

SEMUA BISA SEHAT



Diamond Interest

TUBUH SEHAT AKTIVITAS MENINGKAT
HIDUP SEHAT PENUH MANFAAT

**BERLIAN
DIDALAM DIRIMU**

**Cara Mengatasi
Hama Lalat Penggorok Daun
(Leaf Miner)**

**HIPERPLASIA
PROSTAT JINAK (BPH)**

**Cegah Anemia
dari Sekarang**



www.diamondinterest.co.id

SCAN ME



DIAMOND News

E-BULLETIN

EDISI : MARET 2023



BERLIAN DI DALAM DIRIMU

Oleh: Luat Long / Support & Training Manager

Ali Hafed adalah seorang petani Iran yang tinggal di Afrika, menerima kunjungan seorang pengusaha. Pengusaha itu berkata bahwa ada kekayaan besar berupa tambang berlian yang ada di negara itu. Ali pun tertarik untuk menemukan berlian itu. Ali terobsesi untuk mendapatkan berlian bernilai jutaan dollar itu sehingga ia nekat menjual pertaniannya untuk mencari berlian. Lalu Ali berkelana ke seluruh benua Afrika untuk mencari berlian itu. Sayangnya, hasilnya nihil. Mantan petani kaya itu pun menyerah, dan ia kini menjadi gelandangan.

Hal sebaliknya dialami pemilik baru lahan pertanian yang telah dijual Ali. Tanpa sengaja ia menemukan sebutir batu aneh seukuran telur ayam. Saking cantiknya, ia menempelkan batu itu di mantelnya sebagai asesoris. Ia menamakan batu itu mooli klip atau kerikil yang cantik. Beberapa saat kemudian, seorang tamu datang dan mengatakan bahwa batu cantik yang melekat di mantelnya itu adalah berlian terbesar yang pernah ditemukan. Pemilik baru pertanian itu tertawa dan berkata bahwa seluruh pertaniannya dipenuhi oleh batu-batu lucu itu. Memang benar bahwa lahan pertanian itu dipenuhi oleh ratusan berlian. Itu adalah berlian asli 21,25 karat atau sekitar 0,125 ounce. Pertanian itu dikembangkan menjadi tambang Berlian Kimberley, tambang terbesar yang pernah ada.

Sebuah kejadian yang ironis, bukan? Ali Hafed, pemilik asli pertanian itu, sama sekali tidak pernah menyadari bahwa ia berdiri di sebuah tanah yang menyimpan kekayaan terbesar. Ironi, hanya karena terpengaruh oleh cerita yang didengarnya, ia menjual pertaniannya karena ia tidak mengenal berlian dalam bentuk alaminya yang belum diasah.

Mitra Bisnis DI/DI4LIFE, melalui kisah cerita Ali Hafed ini mari sejenak belajar untuk menulikan telinga dari hal-hal negatif yang ada disekitar kita dan agar tidak mudah tergoda dengan para sipemberi harapan palsu yang ada disekitar kita. Membangun kepekaan untuk selalu melihat kedalam lebih dulu bukan keluar dari diri sejati kita. Sehingga, kita tidak mudah silau akan tawaran potensi dari luar diri kita. Padahal, penentu hidup, sukses, dan masa depan adalah kita sendiri. Berlian itu ada didalam kita, namun terkadang kita lebih tertarik untuk melihat kemilau sinar imitasi dari luar. Lumpur terlalu tebal menutupi berlian kita.

Keputusan-keputusan yang kita ambil sering kali adalah keputusan yang dibuat orang sehingga semangat juara sejati didalam diri kita terkungkung. Kita lebih asyik bermain diladang orang lain dengan aturannya yang menina bobokkan potensi berlian kita untuk berkilau terang. Sekarang, buat keputusan dan komitmen penuh untuk menggali dan mengasah potensi berlian itu keluar. Keluar dari tambang berlian kita sendiri dengan harga pantas untuk hakikat sebuah berlian yang diproses dengan terperinci lewat tangan empu yakni diri kita sendiri.

Semoga kisah nyata di atas membuka pikiran kita tentang siapa sebenarnya diri kita. Entah kita menyadari atau tidak, kita sesungguhnya sudah duduk di tambang berlian milik kita sendiri. Sayangnya, kita tidak menyadarinya. Bahkan, kita kerap melepaskannya. Berlian yang sebenarnya sudah di tanam TUHAN dalam diri kita. Jadi, sadarilah bahwa kita telah duduk ditambang berlian sendiri, terus gali dan asalah diri kita sedemikian rupa, hingga kita menemukan kekayaan besar dalam diri kita. Hanya butuh kesadaran saja bahwa kita memang produk kelas satu. Berbekal itu semua hendaknya kita mengupayakan segala hal yang kita kerjakan dengan usaha kelas satu; entah berbisnis, bekerja, berelasi, berjejaring maupun berkeluarga.

Mitra Bisnis DI/DI4LIFE akhirnya, berlian hanyalah batu biasa yang menjadi istimewa karena ditempa dan diasah sedemikian sehingga berkilau dan indah. Begitu juga Anda, yang tak jauh beda dengan berlian, jika ingin menjadi seseorang yang sukses, banyak hal yang harus Anda lalui terlebih dahulu. Barulah Anda bisa menjadi seperti berlian, berkilau dan dicintai banyak orang. (LL)

**"SETIAP ORANG MEMILIKI TAMBANG BERLIAN DI DALAM HIDUPNYA,
ENTAH DIA MENYADARINYA ATAU TIDAK!"**



Cara Mengatasi Hama Lalat Penggorok Daun (*Leaf Miner*)

Oleh: *Jinsono SP. (Konsultan Hama dan Penyakit Tanaman)*

Mungkin Anda pernah menjumpai daun tanaman yang memiliki motif aneh. Pada bagian daun tanaman terdapat bintik-bintik yang berwarna putih dan secara perlahan bintik tersebut akan membentuk garis memanjang, berbelok-belok, meliuk-liuk yang dimana alurnya tidak beraturan.

Jika dibiarkan begitu saja maka garis-garis akan tambah banyak dan bahkan dapat memenuhi seluruh bagian permukaan daun. Warna bagian daun akan menjadi putih secara menyeluruh dan selanjutnya daun akan menjadi kering kemudian mati.

Gejala-gejala tersebut merupakan gejala dari serangan lalat *Liriomyza* sp. atau yang biasa disebut dengan hama penggorok daun atau leaf miner. Hama lalat yang satu ini di beberapa wilayah di Indonesia biasa disebut dengan hama gerandong atau hama orek-orek.

Serangan hama penggorok daun bisa dibilang sangat jarang sekali terjadi. Namun meskipun demikian keberadaan hama ini tidak bisa diremehkan begitu saja. Serangan hama penggorok daun akan berakibat sangat fatal karena bisa membuat daun tanaman menjadi kering dan bahkan mati sehingga tidak bisa menumbuhkan tunas baru.



Biasanya serangan hama ini akan semakin meningkat ketika musim kemarau tiba. Lalat *Liriomyza* sp. memiliki sifat polyfag sehingga dapat menyerang pada banyak tanaman seperti tanaman mentimun, gembas, tomat, cabai, bawang merah, terong, kentang, kacang panjang, semangka, kentang, dan pare.

Serangan biasanya tidak akan dilakukan oleh hama lalat dewasa, tetapi oleh larva yang berasal dari lalat tersebut. Hama lalat dewasa yang berjenis kelamin betina sesudah melalui perkawinan maka akan bertelur. Selanjutnya hama lalat tersebut akan menusukkan ovipositornya pada bagian daun tanaman.

Setelah menetas maka semua telur-telur tersebut akan menjadi larva. Larva-larva inilah yang kemudian memakan daun tanaman dengan cara menggorok pada bagian dalam daun (mesofil).

Larva dari hama lalat *Liriomyza* ini akan terus menerus memakan mesofil daun tanaman selama beberapa hari sehingga akan meninggalkan bekas yang berupa garis dengan warna putih memanjang dan berkelok-kelok pada seluruh bagian permukaan daun.

Namun serangan larva tersebut tidak akan terjadi cukup lama. Serangan larva lalat *Liriomyza* akan berhenti setelah tersebut semakin lama berubah menjadi hama lalat dewasa.

Cara Mengendalikan Hama Penggorok Daun (*Lalat Liriomyza* sp.) (*Leaf Miner*)

Ada banyak sekali cara yang dapat dilakukan untuk membasmi hama penggorok daun. Berikut ini adalah beberapa cara yang bisa Anda ikuti untuk mengendalikan atau mencegah terjadinya serangan hama penggorok daun:

1. Menjaga kebersihan lingkungan budidaya dengan melakukan penyiangan atau membersihkan rumput luar dan berbagai gulma yang mengganggu,
2. Menanam tanaman pada lokasi dari jarak yang cukup jauh dari tanaman inang,
3. Melakukan pemupukan secara berimbang /lengkap hara makro dan mikro serta unsur lainnya seperti Organik Cair DI GROW.(harus mencukupi kadar unsur kalium dan jangan sampai menggunakan pupuk nitrogen secara berlebihan),
4. Melakukan pergiliran atau rotasi tanaman dengan tanaman yang bukan sejenis,
5. Tidak menanam tanaman pada lahan yang bekas tanaman inang,
6. Pengendalian secara kimiawi dapat dilakukan dengan menyemprotkan insektisida seperti bahan aktif abamectin dan Siromazin

Pemupukan secara berimbang diketahui mampu untuk mengendalikan hama penggorok daun. Pemakaian pupuk nitrogen yang berlebihan justru akan membuat tanaman menjadi lemah dan rentan sekali terhadap serangan. Pemberian pupuk kalium sangat disarankan supaya tanaman menjadi kuat dan tidak mudah untuk terserang hama penggorok daun.

Semoga bermanfaat.



HIPERPLASIA PROSTAT JINAK (BPH)

Oleh : dr. ZEN DJAJA MD. (Konsultan Medis)

Gambaran Umum

Benign Hiperplasia Prostat (BPH) adalah masalah kesehatan umum, seiring bertambahnya usia. Kondisi ini juga disebut dengan 'Pembesaran Prostat Jinak'. Prostat adalah kelenjar kecil yang memproduksi air mani. Kelenjar ini ditemukan tepat di bawah kandung kemih. Dan sering kali membesar seiring dengan bertambahnya usia.

Pembesaran prostat dapat menyebabkan gejala yang dapat mengganggu terutama proses berkemih, Aliran air seni yang keluar dari kandung kemih menjadi terhambat. Hal ini dapat menyebabkan masalah pada organ kandung kemih; saluran kemih; dan ginjal.

Ada sejumlah perawatan yang dapat membantu kelainan BPH. Termasuk jenis obat-obatan, prosedur pembedahan dan prosedur lainnya. Penyedia layanan kesehatan RS dapat membantu untuk memilihnya. Tentunya pilihan yang tepat tergantung pada hal-hal seperti :

- 1) Gejalanya.
- 2) Ukuran prostatnya dan.
- 3) Masalah kesehatan lain yang mungkin diidabnya.

Tanda dan Gejala

Gejala umum BPH meliputi :

- 1) Sering atau sangat ingin buang air kecil,
- 2) Lebih sering buang air kecil di malam hari.
- 3) Kesulitan untuk memulai buang air kecil.
- 4) Aliran air seni yang lemah,
- 5) Aliran air seni yang terhenti sekonyong-konyong.
- 6) Rasa seperti masih ingin buang air kecil di akhir.
- 7) Pengosongan kandung kemih yang tidak tuntas.

Gejala yang tidak umum terjadi meliputi :

- 1) Infeksi saluran kemih.
- 2) Tidak dapat buang air kecil.
- 3) Darah dalam air seni.

Gejala BPH cenderung **memburuk** secara perlahan-lahan. Namun terkadang gejala-gejala tersebut **tetap sama** atau bahkan **membbaik** seiring berjalannya waktu.

Ukuran prostat tidak selalu menentukan seberapa serius gejalanya. Pada beberapa orang dengan prostat yang sedikit membesar bahkan sudah dapat mengalami gejala yang berat. (*Ukuran kelenjar Prostat normal, sebesar kacang kenari*)

Orang lain yang memiliki prostat yang sangat membesar mungkin dapat mengalami masalah gejala yang lebih ringan. Dan untuk beberapa orang tertentu, dengan pembesaran prostat, bisa tidak memiliki gejala sama sekali.

Kemungkinan penyebab lain dari gejala berkemih

Beberapa keadaan kesehatan lain yang dapat menyebabkan gejala serupa dengan gejala yang disebabkan oleh pembesaran prostat. Ini termasuk:

- 1) Infeksi saluran kemih.
- 2) Peradangan/infeksi kelenjar Prostat.
- 3) Penyempitan saluran kemih (uretra),
- 4) Jaringan parut pada leher kandung kemih akibat pembedahan sebelumnya.
- 5) Batu kandung kemih atau ginjal.
- 6) Melemahnya sistem saraf yang mengendalikan kandung kemih.
- 7) Kanker prostat dan atau Kanker kandung kemih.

Mungkin juga beberapa jenis obat-obatan dapat menyebabkan gejala yang mirip dengan gejala BPH. Obat-obatan tersebut antara lain :

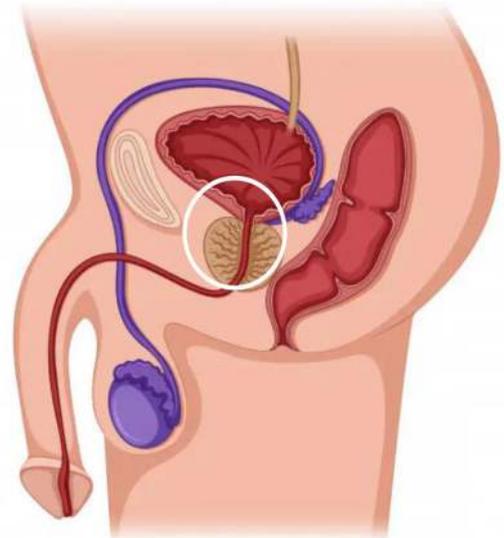
- Obat-obatan pereda nyeri yang kuat yaitu jenis **opioid**.
- Obat-obatan flu dan alergi.
- Penggunaan yang lama dari obat-obatan anti-depresi (**antidepresan trisiklik**).

Kapan harus berkunjung ke dokter

Bicaralah dengan penyedia layanan kesehatan tentang gejala-gejala yang dialaminya, meskipun gejala-gejala tersebut tidak mengganggu. Penting untuk mengetahui adakah penyebab yang dapat diobati.

Tanpa pengobatan, risiko penyumbatan saluran kemih dapat meningkat dan berbahaya.

Jika Anda tidak dapat buang air kecil, segera dapatkan bantuan medis.



Diagnosis

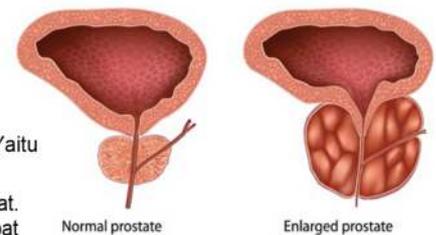
Penyedia layanan kesehatan kemungkinan akan memulai dengan mengajukan pertanyaan tentang tanda dan gejala yang dialami. Selain itu juga akan menjalani serangkaian pemeriksaan fisik. Pemeriksaan termaksud meliputi :

- Pemeriksaan colok dubur (rektal digital).** Dokter akan memasukkan jari ke dalam dubur untuk memeriksa adakah teraba pembesaran prostat yang bermakna.
- Test urine/Kencing.** Laboratorium akan memeriksa sampel urin untuk menentukan adakah penyakit atau masalah lain yang dapat menyebabkan gejala yang sama dengan gejala BPH.
- Test darah.** Hasilnya dapat menunjukkan adakah berkaitan dengan masalah ginjal.

Setelah itu, mungkin ada test lain yang dapat membantu memastikan adanya **pembesaran prostat**. Yaitu meliputi :

- Test darah Prostat Spesifik Antigen (PSA).** PSA adalah protein yang dibuat di dalam prostat. Kadar PSA meningkat ketika prostat membesar. Tetapi kadar PSA yang lebih tinggi juga dapat disebabkan oleh prosedur, penyakit, pembedahan, atau kanker prostat yang baru saja dijalani.
- Test aliran air kemih.** Buang air kecil ke dalam wadah yang terpasang pada sebuah mesin. Mesin akan mengukur seberapa kuat aliran urin dan berapa banyak urin yang dapat di keluarkan. Hasil tes dapat menunjukkan dari waktu ke waktu apakah kondisi kemudian membaik atau memburuk.
- Test volume sisa berkemih.** Test ini mengukur adakah pengosongan kandung kemih sepenuhnya/tuntas. Test ini dapat dilakukan dengan menggunakan pemeriksaan gambaran yang disebut **ultrasound**. Atau dapat juga dilakukan dengan menggunakan tabung yang disebut kateter yang ditempatkan ke dalam kandung kemih setelah membuang air kecil untuk diukur jumlah urin yang tersisa di dalam kandung kemih.
- Buku harian berkemih 24 jam.** Ini melibatkan pencatatan seberapa sering dan seberapa banyak melakukan buang air kecil. Ini mungkin akan sangat membantu jika terjadi pengeluaran lebih dari sepertiga ($\frac{1}{3}$) air seni harian di malam hari.

Benign Prostatic Hyperplasia



Normal prostate

Enlarged prostate

Jika masalah gangguan menjadi lebih kompleks, Maka diperlukan sejumlah test khusus, antara lain termasuk :

- **Ultrasonografi transrektal.** Alat yang menggunakan gelombang suara untuk membuat gambar. Alat dimasukkan ke dalam rectum/melalui dubur. Alat ini mengukur dan memeriksa gambaran kelenjar prostat.
- **Biopsi prostat.** Ultrasonografi transrektal memandu jarum yang digunakan untuk **mengambil sampel jaringan prostat**. Pemeriksaan jaringan ini dapat membantu dokter untuk memastikan apakah yang diderita adalah "**Kanker Prostat**".
- **Studi aliran urodinamik dan tekanan.** Kateter dimasukkan melalui uretra masuk ke dalam kandung kemih. Air - atau, lebih jarang, udara - secara perlahan-lahan dialirkan ke dalam kandung kemih untuk mengukur tekanan kandung kemih dan memeriksa seberapa baik otot-otot kandung kemih bekerja.
- **Sistoskopi.** Alat yang fleksibel dan menyala ditempatkan ke dalam uretra. Alat ini memungkinkan dokter melihat ke dalam uretra dan kandung kemih. (*Sebelum test ini dilakukan, akan diberikan obat yang membuat menjadi tidak merasa sakit*).

Pengobatan

Banyak perawatan yang tersedia untuk mengatasi pembesaran prostat jinak (BPH). Termasuk penatalaksanaan, pembedahan dan prosedur yang melibatkan sayatan yang lebih kecil, lebih sedikit atau tanpa sayatan. Pilihan pengobatan terbaik ditentukan atas dasar :

- Ukuran** dari pembesaran kelenjar prostat.
- Usia** penderita.
- Kesehatan** penderita secara keseluruhan/umum.
- Seberapa **berat gejala** yang dialami penderita.

Jika gejala tidak mengganggu kehidupan, maka mungkin dapat diputuskan untuk menunda pengobatan/penatalaksanaan.

Sebaliknya, jika ternyata terjadi perubahan gejala menjadi memburuk, maka disarankan untuk sesegera mungkin dilakukan pengobatan/penatalaksanaan.

Bagi sebagian penderita, gejala BPH dapat mereda tanpa pengobatan.

Obat-obatan untuk pembesaran prostat

Minum obat adalah pengobatan yang paling sederhana dan umum untuk mengurangi gangguan atau gejala pembesaran kelenjar prostat dari yang ringan hingga sedang. Namun di dalam tulisan/ pembahasan ini, saya tidak menguraikannya, disebabkan karena ada sejumlah pandangan tentang pengobatan dan penggunaan obat-obatan yang dipertimbangkan oleh sejawat **ahli urologi**.

Upaya Pencegahan menggunakan Suplemen/Makanan Kesehatan

Informasi ini dimaksudkan untuk melengkapi, bukan menggantikan saran dari dokter atau Rumah Sakit dan juga tidak dimaksudkan untuk mencakup semua kemungkinan penggunaan, tindakan pencegahan, interaksi, atau efek samping. Informasi ini mungkin tidak sesuai dengan kondisi kesehatan yang diderita. Namun jangan pernah menunda atau mengabaikan untuk mencari saran medis profesional dari seorang dokter atau Rumah Sakit (RS) yang berkualifikasi.

Komunikasi dengan dokter atau ahli kesehatan harus dimulai, sejak adanya gangguan yang serius, Dan untuk menghentikan, atau mengubah rencana pengobatan yang diresepkan dokter, juga tidak boleh dilakukan sepihak, yaitu oleh penderita sendiri.



Saw Palmetto, atau disebut tumbuhan **Serenoa**, adalah pohon yang tumbuh setinggi kurang lebih 3 Meter dengan daun berbentuk duri yang tersusun seperti kipas kecil mirip palem yang berasal dari Amerika tenggara. Buah dari pohon ini mengandung nutrisi dan memiliki manfaat kesehatan yang besar, terutama untuk meringankan "**Penyakit Pembesaran Prostat Jinak**" (BPH) serta masalah² yang berhubungan dengan gangguan saluran kencing lainnya.

Dibeberapa penemuan, Saw palmetto/Serenoa dapat mencegah testosteron diubah menjadi bentuk yang lebih kuat yang disebut **DiHidroTestosteron (DHT)**. Penurunan kadar DHT diperkirakan dapat membantu dan mencegah terjadinya pembesaran prostat yang disebut **Hipertrofi Prostat Jinak (BPH)**.

Penggunaan Saw Palmetto untuk memperbaiki, mencegah komplikasi dari operasi prostat dan untuk mengobati kondisi prostat lainnya dapat dipertimbangkan penggunaannya.

Adapun **dosis** yang dianjurkan adalah **2 kali 2 tablet sehari**. Sekalipun demikian, masih harus dilakukan lebih banyak penelitian untuk membuktikan dan menunjukkan ke khasiatannya tersebut.zd15032023

Cegah Anemia dari Sekarang

Oleh : dr. IMELDA MARGARETHA (Konsultan Medis)



Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat di negara-negara berkembang dan negara maju yang dapat dialami oleh semua kelompok umur mulai dari balita sampai usia lanjut. Anemia berbeda dengan penyakit Tekanan Darah Rendah (Hipotensi). Penyakit Tekanan Darah Rendah (Hipotensi) adalah kondisi di mana Tekanan Darah seseorang ada di bawah standar nilai normal. Sedangkan Anemia adalah kondisi rendahnya kadar Haemoglobin di dalam Sel Darah Merah (Eritrosit). Anemia ini sering dikenal sebagai penyakit "Kurang Darah" tetapi bukan Tekanan Darah Rendah (Hipotensi). Jadi kesimpulannya Anemia (Kurang Darah) berbeda dengan Tekanan Darah Rendah (Hipotensi).

Anemia adalah kondisi dimana Sel Darah Merah (Eritrosit) Tubuh tidak memiliki cukup kadar/ jumlah Haemoglobin yang normal. Hemoglobin (Hb) adalah Protein di dalam Sel Darah Merah (Eritrosit) yang memberi warna merah pada Darah dan berfungsi untuk membawa O₂ (Oksigen) yang memadai ke seluruh Sel Tubuh.

Haemoglobin adalah komponen utama dari Sel Darah Merah (Eritrosit) yang mengikat O₂ (Oksigen). Jika terjadi penurunan jumlah Haemoglobin dibawah normal maka Sel-sel Tubuh tidak akan mendapatkan O₂ (Oksigen) yang dibutuhkan. Hal tersebut menimbulkan kondisi Anemia yang menyebabkan penderitanya menjadi mudah lelah karena Tubuh tidak mendapatkan O₂ (Oksigen) yang dibutuhkan untuk dapat berfungsi dengan baik.

Ada beberapa penyebab Anemia, yaitu :

1. Anemia yang disebabkan defisiensi/ kekurangan nutrisi.

Mineral Zat Besi (Fe), Vitamin B12, Asam Folat dan Protein dari makanan hewani serta nabati yang kita konsumsi sehari-hari adalah sumber nutrisi yang berperan utama untuk pembentukan Sel Darah Merah yang sehat dengan Haemoglobin yang normal. Jika Sumsu Tulang, Hati dan Ginjal diibaratkan sebagai mesin pabrik, maka jika pasokan bahan bakunya kurang karena kekurangan nutrisi akibatnya juga akan berdampak pada kualitas Sel-sel Darah Merah yang dihasilkannya. Pada penderita penyakit infeksi kronis seperti: TBC, HIV-AIDS dan Kanker seringkali timbul Anemia, hal ini karena penderita penyakit-penyakit kronis tsb seringkali kekurangan asupan nutrisi.

Selain dari pasokan bahan baku yang kurang, ternyata tidak maksimalnya pembentukan Sel Darah Merah dengan Haemoglobin yang normal juga dapat disebabkan karena adanya gangguan pada Sumsu Tulang, Hati dan Ginjal yang diibaratkan sebagai mesin pembentuk-nya.

2. Anemia yang disebabkan perdarahan.

Perdarahan yang banyak dapat menyebabkan seseorang kekurangan Haemoglobin dan menyebabkan Anemia. Perdarahan dapat terjadi secara akut misalnya pada; luka kecelakaan hebat, mimisan dan muntah darah pada Demam Berdarah, serta Menstruasi yang berlebihan dan lama. Perdarahan juga dapat terjadi secara perlahan dan menahun (kronis), misalnya pada; kondisi Penyakit Cacingan dan Ambeien (Haemorrhoid).

3. Anemia yang disebabkan proses pemecahan Sel Darah Merah (Hemolytic) yang terlalu cepat.

Siklus Tubuh dapat terlalu cepat menghancurkan sel darah merah, karena dipicu oleh penyakit tertentu seperti: Thalasia dan Malaria. Proses siklus penghancuran Sel-sel Darah Merah yang terlalu cepat akan mengakibatkan Anemia dan penumpukan Zat Besi (Hemosiderosis) di organ-organ Tubuh, seperti Hati dan Limpa yang berbahaya untuk penderitanya.

Setiap penyebab Anemia memiliki penanganan yang berbeda sehingga perlu pemeriksaan dokter untuk memastikan penyebabnya terlebih dahulu.

Beberapa penyakit penyerta yang sudah ada sebelumnya pada seseorang juga dapat memicu timbulnya Anemia. Beberapa penyakit penyerta tersebut misalnya: Gizi Buruk, Cacingan, TBC, Malaria, HIV-AIDS, dsb. Dalam kondisi ini penanggulangan Anemia harus dilakukan bersamaan dengan pengobatan penyakit penyertanya.

Gejala yang sering dirasakan oleh penderita Anemia adalah "5 L", yaitu :

Lesu, Lethi, Lemah, Lelah dan Lalai. Seseorang perlu segera memeriksakan diri ke dokter apabila merasakan gejala 5L. Sedangkan tanda-tanda Anemia (Kurang Darah) yang paling sering terjadi adalah :

1. Pucat pada kulit wajah, telapak tangan, kuku dan kulit di bagian dalam kelopak mata bawah, serta kulit di bagian dalam bibir (Mucosa Bibir) serta gusi.
2. Penderita Anemia memiliki kuku jari yang pucat dan permukaan kuku jari yang cembung atau dikenal dengan istilah "jari tabuh". Pemeriksaan bisa dilakukan dengan cara menekan kuku pada ujung jari. Jika kuku terlambat menjadi merah saat ditekan dan dilepas kembali, maka bisa menjadi pertanda Anemia. Dan jika kuku jari dilihat dari samping akan terlihat cembung permukaannya.
3. Penderita Anemia mudah lelah dan sulit konsentrasi walaupun aktivitas yang dilakukan tidaklah berat. Hal ini sebagai akibat terjadi pasokan energi tubuh yang tidak maksimal karena kurangnya Haemoglobin (Hb) dalam Sel Darah Merah yang berfungsi sebagai alat transportasi O₂ (Oksigen) di dalam tubuh.
4. Sering penderita Anemia mengalami Denyut Jantung yang kuat dan irama Jantung yang menjadi tidak teratur. Hal ini terjadi sebagai akibat kompensasi Tubuh yang mengalami kekurangan O₂ (Oksigen) untuk memenuhi kebutuhan O₂ (Oksigen) tersebut.
5. Penderita Anemia sering mengalami Mual pada pagi hari.
6. Sakit kepala, penglihatan berkilau-kilang, rasa berputar adalah dampak kekurangan Oksigen sebagai akibat kekurangan Haemoglobin dalam Sel Darah Merah. Karena Otak mengalami kekurangan Oksigen, dampaknya penderita Anemia sering mengalami hal-hal tersebut.
7. Kekebalan Tubuh menurun/ sistem imunitas Tubuh terhadap penyakit menurun sehingga penderita Anemia sangat mudah tertular penyakit.
8. Penderita Anemia sering kali merasa sesak nafas ketika melakukan aktivitas, hal ini terjadi karena Tubuh kekurangan O₂ (Oksigen) akibat kurangnya Haemoglobin dalam Sel Darah Merah.

Macam-macam Anemia berdasarkan penyebabnya :

1. Anemia karena kekurangan Zat Besi. Tipe ini adalah yang paling umum menjadi penyebab Anemia yaitu karena kekurangan Zat Besi di dalam Tubuh. Sumsu Tulang membutuhkan Zat Besi untuk membuat Haemoglobin. Tanpa Zat Besi yang cukup, tubuh tidak dapat menghasilkan cukup Haemoglobin untuk Sel Darah Merah. Anemia kekurangan Zat Besi dapat terjadi pada keadaan wanita Hamil, Menstruasi dengan perdarahan yang banyak, serta Kanker.
2. Anemia karena kekurangan Vitamin B12. Selain Zat Besi ternyata Tubuh membutuhkan Asam Folat dan Vitamin B12 untuk menghasilkan Sel Darah Merah yang sehat. Kekurangan Asam Folat dan Vitamin B12 dapat menyebabkan penurunan produksi Sel Darah Merah.
3. Anemia karena Penyakit Kronis. Penyakit-penyakit Kronis seperti Kanker, HIV-AIDS, Rheumatoid Arthritis, dan penyakit Ginjal dapat mengganggu pembentukan Sel Darah Merah.
4. Anemia karena masalah pada Sumsu Tulang. Berbagai penyakit seperti Leukemia dan Mielofibrosis dapat menyebabkan Anemia karena mempengaruhi produksi Sel Darah Merah di dalam Sumsu Tulang.
5. Hemolytic Anemia disebabkan oleh siklus penghancuran Sel Darah Merah lebih cepat dari siklus pembentukan Sel Darah Merah pada Sumsu Tulang. Penyakit tertentu seperti Thalasia dan Malaria dapat mempercepat siklus penghancuran Sel Darah Merah. Hemolytic Anemia dapat diturunkan melalui garis keturunan (Genetik).
6. Sickle Cell Anemia, Anemia dengan Sel Darah Merah memiliki bentuk yang tidak normal, yaitu berbentuk seperti bulan sabit. Bentuk ini menyebabkan Sel Darah Merah menjadi lebih cepat hancur.
7. Anemia Aplastic. Anemia ini jarang terjadi, Anemia jenis ini dapat membahayakan jiwa karena Tubuh tidak memproduksi Sel Darah Merah yang cukup. Penyebab Anemia Aplastic adalah karena: infeksi, obat-obatan tertentu, penyakit autoimun, paparan bahan kimia beracun.

Anemia dapat dicegah dengan melakukan beberapa hal berikut :

1. Tingkatkan asupan makanan yang banyak mengandung Zat Besi dengan pola makan bergizi seimbang, Sumber makanan yang banyak mengandung Zat Besi adalah hati, daging, ikan, unggas, kacang-kacangan, labu, dan sayuran berwarna hijau tua.
2. Konsumsi makanan yang dapat meningkatkan produksi Sel Darah Merah seperti tomat, pisang, pepaya, wortel.
3. Kurangi asupan makanan dan minuman yang dapat memperlambat penyerapan Zat Besi seperti teh dan kopi yang mengandung Tanin dan Cafein.
4. Untuk meningkatkan penyerapan Zat Besi dari sumber Nabati perlu mengonsumsi buah-buahan yang mengandung Vitamin C, seperti jeruk dan jambu.
5. Suplementasi Zat Besi diperlukan jika Zat Besi dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari tidak dapat mencukupi kebutuhan Tubuh terhadap Zat Besi, maka pemenuhan Zat Besi perlu didapat dari Suplemen yang mengandung Zat Besi. Pemberian Suplementasi Zat Besi secara rutin selama jangka waktu tertentu bertujuan untuk meningkatkan kadar Haemoglobin secara cepat, dan perlu dilanjutkan untuk meningkatkan cadangan Zat Besi di dalam Tubuh.

Untuk mencegah Anemia dapat dilakukan Suplementasi dengan pilihan Spirulina Tablet atau Sea Water Spirulina dan Goat's Milk Tablet. Ke-3 produk Suplemen ini memenuhi syarat untuk membantu pembentukan Haemoglobin sebagai komponen utama di dalam Sel Darah Merah yang sehat. Kandungan nutrisi di dalam ke-3 Suplemen ini sudah lengkap termasuk kandungan Chlorophyll, Zat Besi, Vitamin B12, Asam Folat dan Protein sebagai komponen-komponen utama yang berperan untuk pembentukan Haemoglobin di dalam Sel Darah Merah yang sehat. Spirulina Tablet atau Sea Water Spirulina dan Goat's Milk Tablet juga aman untuk mencegah Anemia saat persiapan kehamilan dan selama masa kehamilan serta saat menyusui. Ke-3 Suplemen ini juga baik untuk mencegah Anemia pada usia anak dan dewasa. Nah, tunggu apa lagi ?? Ayo cegah Anemia dari sekarang !!!



Salam Sehat...

Selamat & SUKSES...!!!

Atas Prestasi JUARA 2023



TOP 5 DIAMOND INTEREST SALES PERFORMANCE JANUARI 2023

TOP 5 DIAMOND INTEREST SALES PERFORMANCE 2023



TOP 1 B0078 BAMBANG BUDI S Binjal

TOP 5 DIAMOND INTEREST SALES PERFORMANCE 2023



TOP 2 A0009 NINA AGUSTINA Pontianak

TOP 5 DIAMOND INTEREST SALES PERFORMANCE 2023



TOP 3 B0030 SELVINA Jakarta

TOP 5 DIAMOND INTEREST SALES PERFORMANCE 2023



TOP 4 B0030 MUNADIR KHOLID Banyuwangi

TOP 5 DIAMOND INTEREST SALES PERFORMANCE 2023



TOP 5 TC027 JUDY D. MOMONGAN Palu



Diamond Interest

SEMUA BISA SEHAT
TUBUH SEHAT AKTIVITAS MENINGKAT
HIDUP SEHAT PERUH MANFAAT
PILIHAN TEPAT ORANG HEBAT

19th
ANNIVERSARY
2023

DIAMOND INTEREST ANNIVERSARY HYBRID VAGANZA NASIONAL

PERIODE BELANJA : FEBRUARI - 30 NOVEMBER 2023

DIUNDI DI **MEDAN**.

MINGGU **10 DESEMBER 2023** LIVE ON ZOOM

Berlaku untuk Pembelanjaan di Kantor Jakarta/Medan dan Pemegang Kupon Vaganza Nasional, TIDAK BERLAKU Pemegang Kupon Vaganza Lokal..

CARA MENDAPATKAN KUPON UNDIAN NASIONAL

Belanja SUPLEMEN di Kantor JAKARTA/MEDAN :

- **KUPON GOLD** : Belanja SUPLEMEN SUKA-SUKA / DYNAGROW / CAMPURAN setiap kelipatan Rp 3.000.000 dalam 1 Cashbill mendapatkan 1 Kupon Undian Nasional GOLD Vaganza. (Berlaku Kelipatan)
- **KUPON SILVER** : Belanja SUPLEMEN SUKA-SUKA / DYNAGROW / CAMPURAN setiap kelipatan Rp 500.000 dalam 1 Cashbill mendapatkan 1 Kupon Undian Nasional SILVER Vaganza. (Berlaku Kelipatan)



KETENTUAN MENDAPATKAN HADIAH UNDIAN NASIONAL

1. Khusus Hadiah KUPON UNDIAN NASIONAL (GOLD dan SILVER) BISA HADIR secara Offline di titik pengundian MEDAN atau HADIR secara Online via ZOOM.
2. Hadiah Utama (SEPEDA MOTOR) Wajib menunjukkan KTP atau KK.
3. Hadiah Nomor 1 s/d 15 : WAJIB HADIR ONLINE/OFFLINE di tempat pengundian
4. Hadiah nomor 16 s/d 19 : TIDAK WAJIB HADIR offline/online tetap dapat hadiah.

AYO... BELI DIGROW
MENANGKAN SEPEDA MOTOR + PULIHAN HADIAH LAINNYA..

MAKIN BANYAK BELANJA BANYAK KUPON BANYAK HADIAH



1 unit KULKAS

1 unit TV LED 40"

1 unit HP ANDROID

1 unit MESIN CUCI

4 Unit SEPEDA MOTOR (Off The Road)

dan 15 HADIAH MENARIK lainnya....

Silahkan Kunjungi website kami : www.diamondinterest.co.id

7

DOKUMENTASI KEGIATAN

BULAN FEBRUARI 2023

Gangguan Reproduksi Pria terjadi

- 1) **Dysfungsi Ereksi (DE)**
- 2) **Ejakulasi Dini**
- 3) **BPH** (Pembesaran Prostat Jinak)
- 4) **Kanker Prostat**
- 5) **Infeksi**

Dasar dari gangguan:

- > **Infeksi**
- > **Hormonal/Fisiologis**
- > **Psikologis**

Sistem Reproduksi Pria

KELAINAN SISTEM REPRODUKSI PRIA

Berdasarkan "Komponen" yang ada yaitu:

- 1) Infeksi saluran kemih
- 2) Infeksi Kelamin
- 3) Varikokel
- 4) Pembesaran kelenjar Prostat jinak
- 5) Kanker testis dan bagian lain (Prostat)
- 6) Kemandulan (*Infertilitas*)
- 7) Ejakulasi dini
- 8) Impotensi (*Dysfungsi erekta*)

Mini Talkshow Kesehatan bersama dr. Zen Djaja "sistem reproduksi pria" tanggal 16 feb 2023

SISTEM REPRODUKSI PRIA

Dengan segala pemmasalahannya secara umum

SISTEM REPRODUKSI PRIA

Mengapa Orang Menggunakan Guarana ??

- ▶ Di Amerika Utara, Guarana populer digunakan sebagai stimulan dalam minuman energi dan minuman pengganti teh, karena Guarana kaya akan kandungan Caffein.
- ▶ Kandungan Caffein dalam Guarana 3x lebih banyak jika dibandingkan dengan kandungan Caffein di dalam Kopi.
- ▶ Guarana juga populer digunakan sebagai penurun berat badan, pemicu nafsu makan dan meningkatkan pembakaran Lemak tubuh.

Manfaat Chlorophyll untuk Sel Darah Merah (Eritrosit) :

- ▶ Chlorophyll memperbaiki Jumlah Sel Darah Merah (Eritrosit).
- ▶ Chlorophyll menyehatkan Sel Darah Merah (Eritrosit) dengan membangun kembali (merovitalisasi) Sel Darah Merah (Eritrosit) sehingga secara tidak langsung bermanfaat untuk meremajakan Tubuh pada dari tingkat Sel.

Produk Talk bersama dr. Imelda 23 feb 2023

PERPUSTAKAAN...

PERPUSTAKAAN...

11 12

10

HEALTH TALK

MENYONGSONG PUASA UNTUK LEBIH AMAN

KAMIS 16 MARET 2023
JAM : 14.00 - 16.00 WIB
LIVE ON ZOOM
MEETING ID : 852 2024 9044

Ikuti Offline ZOOMBAR :
- Cirebon
- Bandung
- Tanjung Sari (medan)

Hassanudin dr. Imelda Margaretha
Prasasti dr. Chandra Anil

www.diamondinterest.co.id

BOP
BUSINESS OPPORTUNITY PRESENTATION

PRODUCT TALK

• Soyabean
• Jelly Gamat
• Goat's Milk

KAMIS, 30 MARET 2023
JAM : 14.00 - 16.00 WIB
LIVE ON ZOOM
MEETING ID :

PEMBICARA :

dr. Zen Djaja
Muller Singer
Luat Long

Ikuti Offline ZOOMBAR :
- Cirebon
- Bandung
- Tanjung Sari (medan)

www.diamondinterest.co.id

Ikuti Online ZOOM dan Offline ZOOMBAR Seminar KESEHATAN, PERTANIAN dan BISNIS bersama DIAMOND INTEREST

Seminar Online Zoom

PADI

JUMAT, 24 MARET 2023 - PUKUL : 19.00 S/D 21.00 WIB
LIVE ON ZOOM

PEMBICARA 1
PEMBICARA 2
MODERATOR

Run down :
08.00 - 08.30 : Pembukaan
08.30 - 08.55 : Seminar
08.55 - 09.00 : Istirahat
Kata Beresaman dan Closing

www.diamondinterest.co.id

Ayo... Tahun Ini Kita

Jalan-Jalan, Senang-Senang, Makan-Makan Ke BALI atau BANGKOK PATAYA (khusus DII) atau Ke SINGAPORE & KUALA LUMPUR (khusus DI4LIFE)

Pilihan Paket Express

DFG 2023
DIAMOND INTEREST BERLAKU KHUSUS
FOOD SUPLEMEN DII

Diamond Interest
PAKET EXPRESS

NUSANTARA
BALI & NUSA PENIDA
4 Hari 3 Malam
Periode belajar : Januari - September 2023
(Program 9 bulan)

MANCANEGERA
BANGKOK PATTAYA
5 HARI 4 MALAM
Periode belajar : Januari - Juli 2023
(Program 7 bulan)

Belanja 16 Paket DFG EXPRESS
Belanja 21 Paket DFG EXPRESS

www.digrow.co.id www.diamondinterest.co.id

Jalan-Jalan, Senang-Senang, Makan-Makan

DFG SINGAPORE & KUALA LUMPUR
4 Hari 3 Malam

PAKET EXPRESS

Periode : Februari 2023 - Juni 2023
Keberangkatan Agustus 2023

Cukup Belanja 2 Paket DFG Express :

1 Paket DFG Express, pilihan produk :
A. Belanja 5 Kotak Dyna Grow kemasan 500 ml dalam 1 cashbill (belanja non SD SV) Kode : P0002 ATAU
B. Belanja 6 Kotak Dyna Grow kemasan 2 liter dalam 1 cashbill (belanja non SD SV) Kode : P0002 ATAU
C. Belanja 8 Kotak Dyna Grow kemasan 8 liter dalam 1 cashbill (belanja non SD SV) Kode : P0003 ATAU
D. Belanja Suplemen Suka Suka senilai 125 BV dalam 1 cashbill (belanja non SD SV) Kode : P0002

Fasilitas :
- Tiket Pesawat PP
- Gant. Jeketa atau Miletan
- Bus City Tour
- Hotel
- Makan & Snack
- Tiket Wisata
- 1 - Slot ERP

Informasi Hubungi : - Muller S. (081284822131) - Lya Pratiwi (081262452002)



JADWAL KEGIATAN NASIONAL (SEMESTER I TAHUN 2023)

TGL.	NAMA KEGIATAN	JUDUL / THEMA	WAKTU	TEMPAT	PIC
MARET 2023					
05	Lomba Lato Lato DI4LIFE	Generasi Sehat Merdeka	14.00 - Selesai	SD Negeri Purba Tua Etek	A. Luan S
7-10	Pelaksanaan DFG Jogja				
16	HEALTH TALK	Menyongsong Puasa untuk lebih aman	13.00 - 16.00 wib	Cirebon, Bandung, T. Sari	Dr. Imelda
24	Seminar DynaGrow	Tanaman Padi	19.00 - 21.00 wib	Zoombar Pematang Bandar	Jinsono, Suhendro
30	BOP PRODUCT TALK & BUKBER	Soyabean, Gamat, goatsmik	14.00 - 16.00 wib	Bandung, Cirebon T.J. SARI	Muller, dr. Zen djaja Luat
APRIL 2023					
2	Easy Bisnis Class D4Life + BUKBER	Product Pro s Collagen, gamat, Grape seed - DOB	14.00 - 18.00Wib	Hotel Putra Mulia	Chandra, Muller, dr.Imelda
13	HEALTH TALK BUKBER	Tetap sehat Paska Lebaran	16.00 - 19.00 wib	Zoom Cirebon, Bandung, Pancing	Dr. Zen Djaja