

VOLUME

1

Seblak Pedas Favorit Gen Z: Lezat Tapi Berbahaya bagi Kesehatan

BIDANG JURNALISTIK

HIMATIKA FMIPA UNY 2025

M A T R I K A B

Lemak Sehat Bisa Bantu Turunkan Berat Badan, Kok Bisa?

himatikauny.org



REDAKSI

Matematikabare adalah buletin yang diterbitkan oleh Bidang Jurnalistik HIMATIKA FMIPA UNY

Penanggung Jawab:

Syahin Fatahillah

Pimpinan Redaksi:

Khoirunnisa Dian Purnamasari

Redaktur:

Selfi Ayu Julianti, Andara Salbriya Utami, Muhammad Fathurahman Zaki, Najwa Ayu Lisa Nabila, Muhammad Afrian Rangga Saputra, dan Nuriva Mulia Ariyanto

Editor:

Khoirunnisa Dian Purnamasari

Layouter:

Khoirunnisa Dian Purnamasari

Sirkulasi:

Salsabila Intan Ardianti

Alamat Redaksi:

Sekretariat HIMATIKA FMIPA UNY

Seblak Pedas Favorit Gen Z: Lezat Tapi Berbahaya bagi Kesehatan

Oleh: Selfi Ayu Julianti



Seblak, makanan khas Bandung yang terkenal dengan cita rasa pedas dan gurih, telah menjadi favorit di kalangan anak muda, termasuk Gen Z. Namun, di balik kelezatannya, konsumsi seblak secara berlebihan dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan.

Menurut artikel dari Kompas.com, seblak mengandung tinggi natrium yang berasal dari bumbu dan bahan tambahan seperti vetsin. Konsumsi natrium yang berlebihan dapat meningkatkan risiko hipertensi, diabetes, dan gangguan ginjal.

Selain itu, kandungan kolesterol dalam seblak, terutama jika dikombinasikan dengan diet tinggi lemak jenuh, dapat berkontribusi pada peningkatan kadar kolesterol darah. Hal ini dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan pembuluh darah.

Konsumsi seblak yang dominan karbohidrat dan lemak, serta minim protein dan zat besi, dapat menyebabkan anemia, terutama pada remaja. Hal ini disebabkan oleh kurangnya asupan nutrisi yang diperlukan untuk pembentukan sel darah merah.

Ahli gizi juga memperingatkan bahwa konsumsi seblak yang berlebihan dapat memicu gangguan pencernaan, seperti sakit perut, mulas, hingga diare.

Untuk menikmati seblak tanpa mengorbankan kesehatan, disarankan untuk:

- a. Membatasi konsumsi seblak, tidak menjadikannya sebagai makanan harian.
- b. Menambahkan sumber protein seperti telur atau ayam, serta sayuran untuk meningkatkan nilai gizi.
- c. Mengurangi tingkat kepedasan dan penggunaan bumbu yang tinggi natrium.

Dengan konsumsi yang bijak, seblak dapat tetap dinikmati tanpa menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan.

Langkah Kecil untuk Kesehatan

Oleh: Andara Salbriya Utami

Di sebuah desa dipinggir kota tinggal seorang wanita muda bernama Rengganis. Sedari kecil, ia selalu dikenal ceria, namun entah mengapa akhir-akhir ini tubuhnya terasa semakin lelah, bahkan untuk melakukan aktivitas ringan seperti berjalan saja kini terasa sangat melelahkan untuknya. Saat ini Rengganis bekerja sebagai guru di sebuah sekolah dasar di desa tersebut. Setiap hari, ia mengajar dengan semangat, meskipun tubuhnya sering mengalami kelelahan. Ia sering merasa pusing, nafsu makan berkurang, dan tidurnya tidak nyenyak. Meski begitu, ia tetap berusaha menjalani rutinitas seperti biasa.

Suatu hari, Rengganis mengobrol dengan sahabatnya, Sekar, seorang tenaga medis di desa tersebut. Sekar melihat kondisi Rengganis yang semakin hari semakin terlihat lesu, dengan prihatin Sekar berkata, "Kamu kelihatan capek banget, Rengganis. Kenapa nggak coba periksa ke dokter aja?" Rengganis awalnya merasa bahwa ia tak perlu periksa karena kondisinya yang dinilai hanya kecapekan saja. Namun, keesokan harinya Rengganis sudah tak kuat lagi dan memutuskan untuk mengunjungi klinik desa.

Setelah melalui pemeriksaan, dokter menjelaskan bahwa Rengganis mengalami gangguan kesehatan akibat pola makan yang kurang baik, jarang berolahraga, dan kurang tidur. Dokter mulai memberi beberapa saran untuk memperbaiki pola makan, mulai berolahraga secara teratur, dan tidur yang cukup. "Mulai dari yang kecil dulu saja, Rengganis. Nggak perlu langsung drastis, coba jalan kaki 15 menit tiap hari, makan lebih banyak sayuran, dan pastikan tidur cukup, ya?" kata dokter memberi petunjuk. Meskipun agak ragu, Rengganis memutuskan untuk mencoba mengikuti saran tersebut. Ia mulai dengan jalan kaki setiap pagi sebelum beraktivitas. Meski awalnya terasa berat, lama-kelamaan ia mulai merasakan perubahan.

CERPEN



Setelah seminggu, tubuhnya terasa lebih bugar dan segar. Selain itu, Rengganis juga mulai memperhatikan pola makan. Ia lebih memilih makanan yang bergizi dan mengurangi camilan yang tidak sehat. Tidur malamnya pun menjadi lebih teratur. Dalam beberapa minggu, tubuhnya terasa lebih bertenaga, wajahnya pun kembali cerah, dan ia tidak lagi merasa mudah lelah. Rengganis akhirnya menyadari bahwa menjaga kesehatan bukanlah sesuatu yang bisa didapatkan secara instan, melainkan melalui langkah-langkah kecil yang dilakukan secara konsisten. Ia merasa bersyukur bisa kembali sehat dan bertekad untuk menjaga pola hidup sehat kedepannya. Bagi Rengganis, perubahan kecil yang ia mulai dari hari itu adalah langkah kecil menuju kehidupan yang lebih sehat dan penuh semangat. Tamat

Lemak Sehat Bisa Bantu Turunkan Berat Badan, Kok Bisa?

Oleh: Muhammad Fathurahman Zaki

Selama ini, banyak orang berpikir kalau ingin menurunkan berat badan, lemak harus dihindari sepenuhnya. Padahal, nggak semua lemak itu buruk. Justru, tubuh kita butuh lemak sehat untuk menjalankan fungsi-fungsi penting, dan kalau dikonsumsi dengan tepat, lemak sehat bisa bantu proses pembakaran lemak tubuh.

Lemak sehat biasanya berasal dari lemak tak jenuh, seperti lemak tak jenuh tunggal (monounsaturated fats) dan ganda (polyunsaturated fats). Contohnya ada di alpukat, minyak zaitun, ikan salmon, kacang-kacangan, dan biji-bijian seperti chia seed atau flaxseed. Lemak-lemak ini beda dengan lemak jenuh dan trans yang justru bisa bikin kolesterol naik dan berisiko untuk kesehatan jantung.



Salah satu alasan kenapa lemak sehat bisa bantu fat loss adalah karena lemak ini bikin kita kenyang lebih lama. Karena pencernaannya lambat, kita jadi nggak gampang lapar, dan ini membantu kita mengontrol asupan kalori harian. Selain itu, lemak juga penting untuk produksi hormon, termasuk hormon yang mengatur nafsu makan dan metabolisme. Kalau hormon seimbang, tubuh menjadi lebih mudah membakar lemak.

Tidak cuma itu, ada vitamin yang cuma bisa diserap tubuh kalau ada lemak, yaitu vitamin A, D, E, dan K. Kalau asupan lemak terlalu rendah, tubuh jadi kesulitan menyerap vitamin penting tersebut, dan ini bisa memengaruhi kesehatan secara keseluruhan. Beberapa cara mudah untuk mulai konsumsi lemak sehat misalnya dengan menambahkan alpukat ke dalam sarapan, makan segenggam kacang sebagai camilan, pakai minyak zaitun buat masak, atau makan ikan berlemak minimal 2 kali seminggu. Tapi perlu diingat, lemak tetap tinggi kalori, jadi walaupun sehat, harus tetap dikonsumsi dengan porsi yang pas.

Kesimpulannya, lemak sehat itu penting dan justru bisa membantu menurunkan berat badan kalau dikonsumsi dengan cara yang tepat. Kuncinya adalah memilih sumber lemak yang baik dan menjaga pola makan tetap seimbang.

Dengarkan Tubuhmu

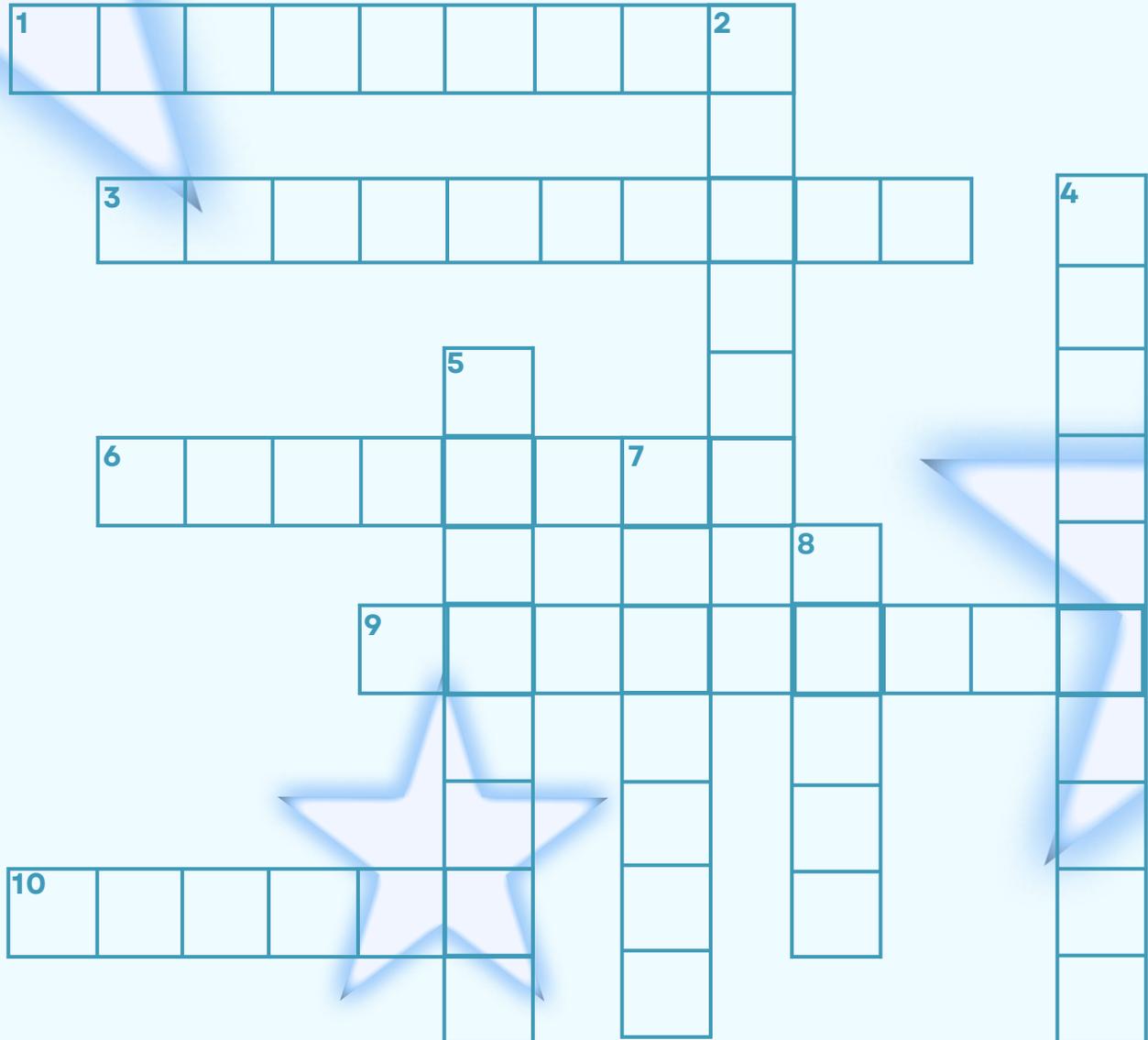
Oleh: Najwa Ayu Lisa Nabila

Anak itu terus berangkat bersama fajar
Membuat fajar bergumam "kau lagi"
Anak itu berjalan bersama bulan
Bulanpun mengoceh "sungguh, kau lagi?"

Lupa waktu santai dan refleksi
Perut bersenandung karna tak pernah diisi
Membasahi tenggorokan hanya sesekali
Tubuhnya protes "apa yang kau cari?"

Terus mencari esensi
Hingga lupa sehatnya juga investasi
Bertarung dengan layar yang tak kunjung
henti
Padahal jiwanya butuh bertemu mimpi

Sesekali dengarkan tubuhmu
Tundalah cita untuk sementara waktu
Kamu berharga saat ini, nanti, dan esok hari



Mendatar

1. Hipermetropi adalah penyakit
3. Bethesda Hospital terletak di kota
6. Injeksi digunakan dalam ilmu kedokteran melalui
9. "Hṛd" (हृद्) merupakan kata lain jantung dalam bahasa
10. Pada tahun 1972 insinyur listrik Sir Godfrey Hounsfield telah menemukan alat kesehatan yaitu

Menurun

2. Tubuh dibantu oleh.... Oksitosin untuk mengurangi stres
4. Untuk mengatasi diare biasanya menggunakan obat
5. Sariawan disebabkan kekurangan zat
7. Golongan pertama karsinogen, dapat meningkatkan risiko terjadinya kanker
8. Darah diangkut oleh oksigen di dalam tubuh

KOMIK

Oleh: Nuriva Mulia Ariyanto

JAGA KESEHATAN MATA ANDA



"Aduh... mataku mulai perih dan capek banget..."



"Icha, kamu udah lama banget tuh liat layar! Yuk istirahat sebentar!"

"Iya juga ya... mataku mulai gak enak."



"Melihat yang jauh dan alami bagus lho buat mata."

"Rasanya mata jadi lebih segar, ya. Ternyata istirahat sebentar bisa bikin nyaman!"



"Tips sehat: istirahatkan mata setiap 20 menit dengan melihat jauh selama 20 detik."

