

Ibu Dhiah Novalina, M.Si | Kultum Dzuhur Unisa

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Alhamdulillahabbil alamin. Asalatu wasalamu ala asrofil wal mursalin. Waa alihi wasbihi ajmain. Amma ba'du. Jemaah Masjid Walidah serta Bapak Ibu jemaah wajib walidah serta rekan-rekan mahasiswa yang kami hormati. Pertama-tama saya mohon izin dan mohon maaf juga karena berada di atas ngih biasanya tuh ibu-ibu itu mimbarnya itu di bawah dan duduk di bawah begitu. hari ini saya diamanahi dari Ustaz Mudin untuk menyampaikan

beberapa sharing ilmu begitu terkait mikrobiota yang ada di dalam tubuh manusia. kami terinspirasi dari salah satu founding maternya dari TLM yang kemarin menyampaikan bahwa kalau mahasiswa TLM masuk di UNISA itu kalau tidak apa ya tauhidnya tidak lebih baik itu akan rugi begitu. Nah, seperti kita ketahui dari tubuh manusia itu ada beberapa organ baik dari jantung, kemudian hati, paru-paru, lambung. Cuma ada hal yang makhluk hidup yang dia itu ukurannya kecil mikron atau seper 1000

itu yang ada di dalam tubuh manusia. Nah, itu kalau dia tidak dirawat dengan baik itu dia akan tidak seimbang dari segi jumlah dan jenisnya seperti itu. Nah, diprodi kami mempelajari tentang bakteriologi salah satunya adalah mikrobiota yang ada di dalam tubuh manusia. Nah, di dalam tubang manusia ini ternyata terdapat triliunan dari mikrobiota seperti itu. Nah, dari 70%nya itu ada di usus Bapak, Ibu. Salah satunya itu ada di usus besar yang biasanya kami sebut dengan ekstrinsik. Nah, itu dia berperan dalam proses

pembusukan dari kotoran manusia sehingga nantinya bisa dikeluarkan melewati tubuh manusia. Nah, dari mikroba tersebut ternyata tidak hanya berperan dalam proses pengurusan makanan, tapi dia juga berperan dalam proses pencernaan metabolisme lainnya. Salah satunya kita nanti kalau jumlahnya di dalam tubuh manusia itu tidak seimbang, maka dia dapat menyebabkan penyakit-penyakit seperti contohnya alergi, diabetes, melitus, serta juga ada yang mengarah ke kardiovaskuler seperti itu. Nah, oleh

sebab itu ee ada banyak faktor yang perlu kita hindari agar bakteri atau mikroba di dalam tubuh kita itu dia tetap seimbang jumlah maupun jenisnya. Salah satunya adalah pola makan yang baik, kemudian aktivitas fisik seperti olahraga. Selain itu juga keadaan kita minta kita seperti stres ataupun contohnya kebiasaan lifestyle kita seperti merokok. ternyata itu berpengaruh pada jenis baik itu jumlah maupun kualitas dari mikroba di dalam tubuh kita. Nah, oleh sebab itu Bapak Ibu dalam forum ini kami di Prodi

Teknologi Laboratorium Hadromedis mengajak Bapak Ibu semuanya untuk menjaga kesehatan. Yang pertama itu terutama apa saja yang masuk ke dalam tubuh atau ke dalam makanan kita karena itu berpengaruh terhadap kualitas serta jumlah jenis dari bakteri yang ada di dalam tubuh kita. Nah, dari situ betulkah bahwa ternyata di dalam tubuh kita itu terdapat tanda-tanda kekuasaan Allah, yaitu salah satunya adalah mikrobiota yang ada di dalam tubuh kita. Nah, oleh sebab itu kita mulai hari ini menjaga pola hidup sehat, kemudian

hindari stres, kemudian makan-makanan yang dia itu bisa meningkatkan mikrobiota di dalam tubuh kita. saya rasa cukup sekian yang bisa kami sharingkan. apabila ada banyak kurangnya berasal dari saya, semoga apa yang sedikit ini bermanfaat. Kurang lebihnya mohon maaf.

wassalamualaikum wr wb