

[Jawa Pos, Selasa, 04 November 2008]

Tetap Sehat Versi Dokter Mata Gatut Suhendro - Lupakan Tenis, Pilih Jalan Kaki

Sempat menjalani kuliah teknik sipil di ITS selama dua semester, Prof Dr dr Gatut Suhendro SPM (K-VR) justru menapaki karir sebagai dokter mata. Sukses yang didapatkan direktur Surabaya Eye Clinic itu semua bermula dari keinginan untuk memenuhi permintaan sang ayah, Hadi Sumarto.

Lepas SMA, pria kelahiran Nganjuk, 12 Februari 1946 tersebut mendaftarkan ke ITS dan ITB. Niatnya bulat, menjadi insinyur. "Tapi, ayah minta saya jadi dokter. Akhirnya, saya juga daftar di FK Unair," kisah sulung di antara lima bersaudara itu.

Di tiga universitas tersebut, Gatut diterima. Dia lantas memutuskan untuk kuliah double di ITS dan FK Unair. Tapi, desakan ayah agar dia menjadi dokter begitu besar. Akhirnya, Gatut memutuskan untuk keluar dari ITS saat menginjak tahun kedua kuliah.

Suami Tustiah Ekowati itu benar-benar ingat bagaimana ayahnya tersebut berusaha keras agar dia mau jadi dokter. Pernah Hadi datang ke kampus Unair untuk menemui Gatut. Dia lalu memberikan sebuah pena. "Ayah cuma bilang, bolpoin ini kamu pakai biar kamu jadi dokter," cerita Gatut.

Menuruti pesan ayahnya, Gatut memilih benar-benar fokus kuliah. Keinginan untuk ikut turun ke jalan dalam berbagai aksi pergerakan politik yang tengah ramai pada masa itu dipendam dalam-dalam. Di luar kuliah, Gatut hanya mengisi waktu dengan olahraga. Pagi kuliah, sore sepak bola, begitu jadwal rutin hariannya. "Kalau libur kuliah, porsi main bolanya *nambah*," kisahnya.

Meski hanya untuk mengisi waktu luang, Gatut menyatakan, kegemarannya bermain sepak bola tersebut memberikan manfaat besar. Tubuhnya terasa bugar. Olahraga itu juga bisa membentuk badannya jadi atletis. Merasa menemukan banyak manfaat dari bermain bola, Gatut tak mau meninggalkan olahraga tersebut hingga lulus kuliah. Kebiasaan bermain bola baru terganggu ketika dia pergi ke Paris selama dua tahun guna menempuh pendidikan spesialis.

Pulang ke Indonesia, hobi sepak bola yang dulu pernah digeluti tidak berlanjut. Kesibukan baru sebagai dokter dengan gelar spesialis mata membuat Gatut tidak punya banyak waktu luang untuk berlatih sepak bola.

Olahraga selanjutnya yang dipilih Gatut adalah tenis. Seminggu dua kali, Gatut selalu menyempatkan bermain agar kalori dalam tubuhnya terbakar. Gatut berpendapat bahwa metabolismenya dapat tetap terjaga dengan main tenis. "Sepak bola terlalu berat. Beralih ke tenis, lumayanlah kalau cuma cari keringat, *gitu aja sudah seger*," kata ayah tiga putra itu.

Pertambahan usia membuat tenis tidak berlanjut lama sebagai olahraga yang dipilihnya. Aktivitas yang padat, mendidik mahasiswa dan menyembuhkan pasien, membuat Gatut harus mengurangi jadwal latihan tenis. "Usia sudah tidak lagi muda. Fisik saya sudah *nggak* kuat kalau harus sering tenis. Paling sesekali saja. Daripada memaksakan diri malah cedera," tutur peraih doktorat Unair itu.

Sekarang Gatut hanya memercayai olahraga jalan kaki untuk menjaga kesehatannya. Setiap pagi sesudah subuh, Gatut jalan kaki keliling rumah selama setengah jam. Itu dirasa cukup untuk pemanasan sebelum memulai aktivitas di hari tersebut.

Hasil dari jalan kaki, diungkapkan Gatut, pergelangan kaki, betis, dan pangkal paha tidak pegal. Hal itu sangat membantu Gatut saat harus berdiri lama ketika mengoperasikan pasien atau mengajar di depan kelas.

"Saya bisa membuktikan kepada ayah saya bahwa saya bisa jadi dokter. Dan kewajiban saya sekarang adalah menjaga profesi ini agar bisa saya jalani dengan baik. Caranya dengan mengatur olahraga sesuai kemampuan kita," ucap pria yang tanggal 5 besok menghadiri pertemuan AAO (American Academy Ophthalmology) di AS tersebut. **(dha/ayi)**