

Haryani kini makan cuma 4 sudu makanan sehari



PUAS beliau dikritik, disindir dan dicemuh. Ada yang tanpa segan silu atau sensitif akan perasaannya, memanggil beliau 'gemuk' atau 'keterlaluan' dan 'tidak tahu malu'.

Ini berkaitan dengan cara pemakaiannya yang ada kalanya mengenakan skirt atau baju tidak berlembang yang dianggap kurang sopan bagi seorang wanita yang berisi.

Tetapi penulis dan pelakon Haryani Othman tidak pernah menghiraukan semua itu.

Sejak zaman remaja, sedang teman lain mempunyai berat badan sekitar 40 kilogram, berat badan Haryani sudah pun mencecah 80 kilogram.

"Berat badan saya tidak pernah menjadi penghalang saya melakukan apa yang saya ingin lakukan," ujar wanite periang ini.

Malah, beliau juga pernah dianggap sebagai inspirasi kepada wanite lain kerana berani memaparkan diri sebenar dan tidak takut dengan tekanan media yang sering memaparkan imej wanita bertubuh langsing sebagai bentuk badan ideal.

Namun, sejak kebelakangan ini Haryani yang tahun ini menjangkau 37 tahun mahu medekatkan dirinya kepada yang Maha Esa. Sejak awal tahun ini, beliau yang merupakan isteri Khairul Famy Kassim, 38 tahun, yang bekerja di sebuah bank, memasang niat mengerjakan ibadah umrah.

Seperti setiap insan yang menjejakkan kaki ke tanah suci, pastinya tujuan utama ialah diberi peluang sujud di depan Kaabah.

Bagaimanapun, ia bukan sesuatu yang mudah bagi wanita berbadan besar ini.

"Sebenarnya sudah 15 tahun, setiap kali saya menunaikan solat, saya tidak boleh sujud. Saya hanya boleh solat duduk saja," konsinya yang masih belum mempunyai cahaya mata.

Bukan itu sahaja, pergelangan kakinya patah beberapa kali akibat berat badannya setiap kali beliau melakukan aktiviti lasak seperti meluncur sepatu roda, berdansa atau bermain bola jaring.

Beliau juga mudah mengalami semput, setiap kali melakukan senaman atau sekadar berjalan selama 10 minit saja.

Pernah juga sekali takana darahnya melonjak sehingga 190!

"Doktor nasihatkan saya boleh memilih mahu terus gemuk dan demudian berdepan dengan pelbagai masalah kesihatan pada masa akan datang seperti kencing manis atau masalah berkaitan otot. Ataupun menurutnya saya boleh memilih melakukan pembedahan," ujarinya.

Pembedahan yang dimaksudkan ialah Vertical Sleeve Gastrectomy - pembedahan mengecilkan saiz perutnya, sekali gus mengurangkan pengambilan makanan.

Meskipun agak ragu-ragu pada awalnya, Haryani akhirnya memutuskan menjalani juga pembedahan itu di Hospital Besar Singapura (SGH).

Bagaimanapun, prosesnya bukan semudah yang disangkakan ramai. Sebelum pembedahan, beliau disuruh mengamalkan diet cecair sahaja.

"Bagi seseorang yang suka makan, mengamalkan diet cecair ini sesuatu yang amat menyukarkan... malah menyedihkan juga," konsinya yang perlu meneruskan diet cecair beberapa minggu selepas pembedahan.

Selang beberapa bulan selepas pembedahan, masih agak sukar untuknya makan makanan seperti nasi.

Kalau dulu, satu pinggan nasi mudah dihabiskannya sampai boleh menambah sepinggan lagi nasi, tetapi kini beliau hanya boleh memakan sekadar ikan atau sayur-sayurannya sahaja.

"Sampai sekarang masih sukar bagi saya makan nasi. Apa yang saya makan, saya akan muntah semula. Saya perlu mengunyah makanan sehingga 30 kali kerana saiz perut yang lebih kecil jadi sukar bagi perut memproseskan makanan tersebut.

"Jika tidak dikunyah betul, ia boleh menyebabkan saya rasa seakan tercekik," katanya yang menambah bahawa suaminya banyak memberi sokongan kepadanya.

Dalam sehari beliau kini hanya boleh makan sekitar 80 gram makanan atau sekitar empat sudu makan saja.

Dari segi pengambilan air pula, satu hari beliau hanya boleh meminum sehingga satu liter sahaja.

"Memanglah haus sangat terutama dalam cuaca panas sekarang. Tetapi saya terpaksa tahan. Kalau tidak semua boleh muntah balik," katanya.

Haryani yang memenangi Anugerah Skrip Terbaik - Informasi bagi rancangan Terbit semasa Pesta Perdana 13, bagaimanapun, bersyukur berat badannya kini telah susut daripada 160 kilogram sebelum pembedahan kepada 128 kilogram.

"Bayangkan daripada saiz 8XL, kini hanya 5XL sahaja. Saya pun tidak mudah mengah apabila berjalan sekarang. Kalau tidak dulu, kaki saya selalu mengalami takungan air atau water retention," ujarinya yang masih meneruskan senaman bagi mengimbangkan sistem dalam tubuh.

Meskipun pelbagai cabaran perlu dilaluinya, akhirnya Haryani bersyukur kerana niatnya sujud kepada Allah di depan Kaabah termakbul sudah apabila beliau mengerjakan umrah sekitar awal bulan ini.

"Ya Allah, saya tidak tahu bagaimana nak menerangkan nikmatnya akhirnya dapat sujud kepada Allah, apatah lagi di depan Kaabah. Setiap kali solat semasa di Makkah dan Madinah, saya asyik menangis sahaja.

"Saya fikir saya mungkin tidak akan diundang menjadi tetamu Allah. Tetapi Allah undang bukan sahaja saya, tetapi juga seluruh keluarga saya.

"Saya amat bersyukur sangat," ujar Haryani yang ibu bapanya turut mengikut beliau dan suami mengerjakan umrah.

Beliau berharap berat badannya akan terus berkurangan hingga mencapai tahap yang ideal.