

Edisi 58 Th.XV/Apr-Juni 2019

# Kasih

Wahana Komunikasi RS. Panti Wilasa "Dr.Cipto"



## HOMECARE

SOLUSI PERAWATAN KESEHATAN ANDA

**Obat Emergensi**

Untuk Dibawa Liburan (Kotak Obat Keluarga)

**HOMECARE**

dan Bentuk-Bentuk layanannya

**MENJADI MANUSIA  
YANG HOLISTIK**

**O C D**

(Obsessive compulsive disorder)

**Kenali dan Atasi  
Infeksi Helicobacter Pylori**

[www.pantiwilasa.com](http://www.pantiwilasa.com)

**INTRO**



Kegiatan Paskah, ternyata banyak ya mbah. di dalam kota dan luar kota Semarang.....

**DAFTAR ISI**

**Fokus**

Homecare Solusi Perawatan Kesehatan Anda 01

**Artikel**

Homecare dan Bentuk-Bentuk Layanannya 03

OCD (Obsessive Compulsive Disorder) 07

Kenali dan Atasi Infeksi Helicobacter Pylori 09

Mengatasi Masalah Gizi Dengan Menerapkan Gizi Seimbang 12

Obat Emergensi Untuk Dibawa Liburan 15

**Seputar RS**

Aksi Paskah RS Di GKJ Kasimpar 18

Woskshop Tuberculosis Penyuluhan Gizi GKI Karangсарu 18

In House Training Komunikasi Efektif 18

Penyuluhan Perawatan Jenasah 18

**Sentuhan Iman**

Menjadi Manusia Yang 19



iya le, ndhuk... Paskah itu pembaruan bagi diri kita, tetapi juga pemulihan relasi bagi sesama kita, bisa diwujudkan membantu sesama yang membutuhkan seperti yang dilakukan karyawan RS kita, ya di kota Semarang dan



**Salam Kasih**

Paskah merupakan pemulihan relasi dengan sesama

Paskah merupakan hari kebangkitan Yesus Kristus. Umat Kristiani memahaminya juga sebagai hari kemenangan atas maut. Jika kita lihat lebih seksama dalam konteks pada saat itu, realitas yang terjadi di Sekitar Yesus menggambarkan sesuatu yang menarik diamati bahwa Paskah sangat erat dengan pemulihan relasi dengan sesama. Hal ini dapat tergambar ketika refleksi itu dibangun berdasarkan kehidupan para murid seperti Petrus dan orang di sekitarnya seperti Maria Magdalena. Paskah memberikan kehidupan dan harapan yang baru. Kehidupan yang baru yang mendorong pemulihan relasi antara sesama. Jikalau kehidupan dan harapan itu baru, mengapa relasi yang buruk dnengan sesama di masa lalu harus dipertahankan? Harus dipulihkan ! Refleksi pemulihan hubungan dengan sesama ini sangat aktual jika diaplikasikan dalam kehidupan masa kini secara pribadi dan berbangsa. Demikian tulisan Arnold Adoe dalam Kompasania memaknai Paskah. Karena itu jika masih ada relasi yang perlu diperbaiki, perbaikilah, jangan ditunda. Biarlah momen yang baik ini menjadikan kita pribadi yang baru dengan pemulihan relasi dengan semua orang.

Pembaca yang baik,

Edisi kali ini, kami menyajikan sajian spesial bagi pembaca setia Majalah kasih. Kami mengarahkan dokus kami pada pelayanan homecare yang kini mulai diminati oleh para pasien. Topik lainnya pun tak kalah menariknya, karena itu pastika Anda simak. Bagi para pembaca yang ingin menambah wawasan tentang kesehatan Anda, temukan jawabannya di edisi kali ini.

Akhirnya, selamat menikmati dan tetap berdoa !

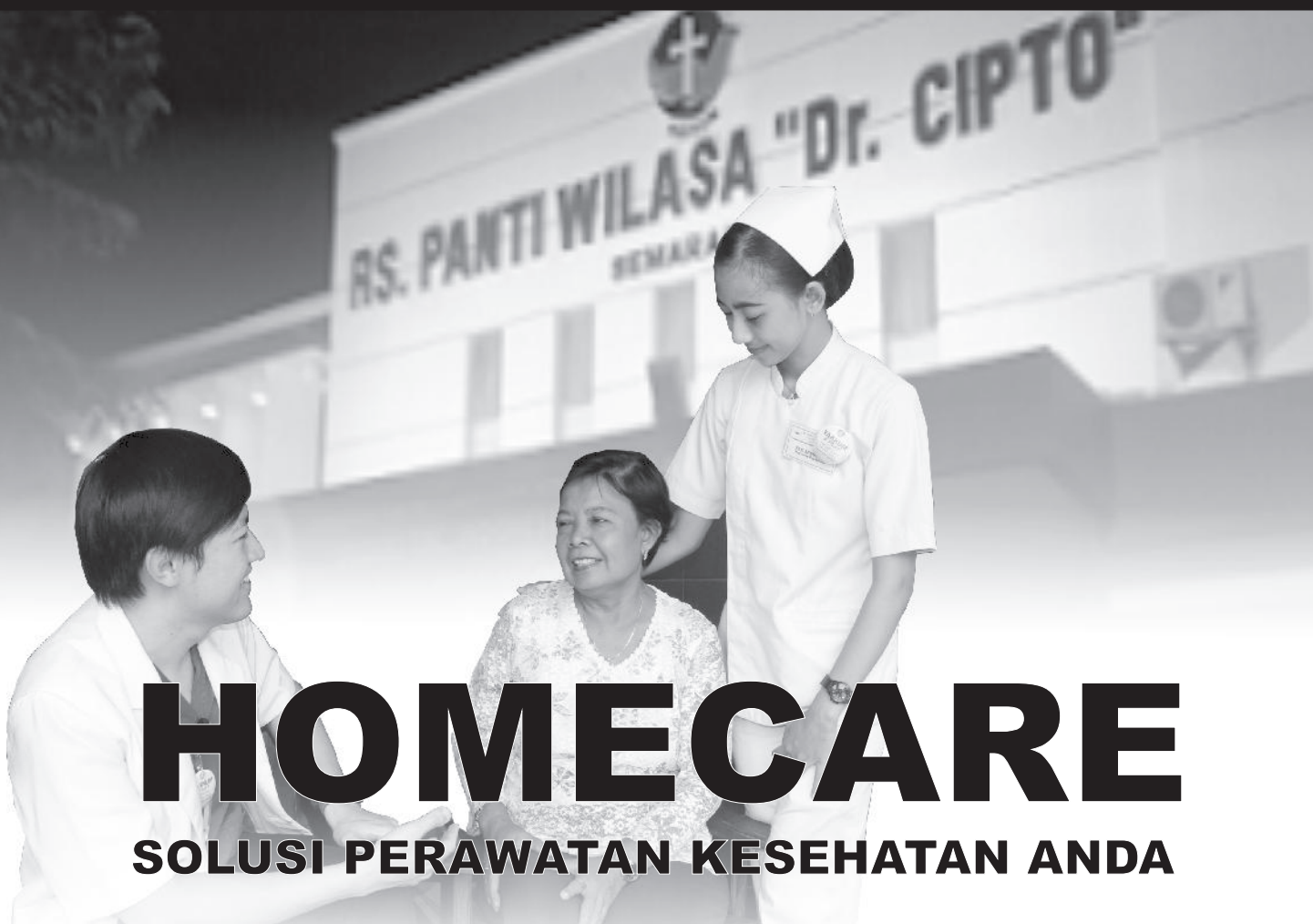


Cover: dr. Ezra Gunadi



\* Redaksi menerima artikel yang bersifat informatif dan edukatif  
\* Redaksi berhak mengedit naskah yang masuk sepanjang tidak mengubah isi dan makna

Majalah Kasih diterbitkan oleh RS. Panti Wilasa "Dr.Cipto"  
**Penasehat** : Direktur RS. Panti Wilasa "Dr. Cipto", **Penanggung Jawab** : Dr. Sedyo Wahyudi, Sp.A,  
**Pemimpin Redaksi**: Bayu Nuskantono, **Redaksi** : Danu Ismoyo, Ida Lusiani, **Keuangan** : Tri Endah K, Sri Hari Wahyuni **Sirkulasi** : Utami **Alamat redaksi** : Jl. Dr. Cipto 50 Semarang **Telp.** (024) 3546040 **Fax.** (024) 354604 **E-mail** : majalahkasih@pantiwilasa.com, **Website** : www.majalahkasih.pantiwilasa.com



# HOMECARE

## SOLUSI PERAWATAN KESEHATAN ANDA

*Istilah “homecare” barangkali sudah luas dikenal oleh masyarakat. Namun, “homecare” ini masih belum dimanfaatkan secara optimal bagi masyarakat yang membutuhkan. Sekedar me”refresh” ulang istilah, Homecare adalah pelayanan kesehatan yang berkesinambungan dan komprehensif yang diberikan kepada individu dan keluarga di tempat tinggal pasien yang bertujuan untuk meningkatkan, mempertahankan atau memulihkan kesehatan atau memaksimalkan tingkat kemandirian dan meminimalkan akibat dari penyakit.*

Menurut dr. Yoseph Chandra M.Kes, Wakil Direktur Pelayanan Medis RS Panti Wilasa “Dr. Cipto”, lingkungan rumah dirasa lebih nyaman bagi sebagian pasien paska rawat inap dibandingkan dengan perawatan di rumah sakit. “Lingkungan rumah dapat berpengaruh pula dalam proses penyembuhan pasien. Rasa nyaman dan bahagia sangat membantu dalam penyembuhannya”, ungkap dr.

Yoseph Chandra.

### **Manfaat**

Lebih lanjut, dr. Yoseph menjelaskan bahwa banyak manfaat dari layanan homecare yang dimiliki oleh RS Panti Wilasa “Dr. Cipto”. Manfaat layanan homecare bagi pasien, diantaranya adalah pelayanan yang lebih sempurna, holistik dan komprehensif. Disamping itu, pasien tetap menerima pelayanan yang

profesional mengingat para tenaga kesehatan yang terlibat dalam pelayanan ini merupakan tenaga yang profesional dan terlatih serta berpengalaman. Pelayanan keperawatan yang diberikan juga dibawah naungan legal dan etika keperawatan. Manfaat lainnya, keutuhan pasien akan dapat terpenuhi sehingga pasien akan lebih nyaman dan puas dengan asuhan keperawatan yang profesional ini.



Sementara itu, manfaat bagi keluarga, antara lain dapat membantu meringankan biaya rawat inap yang semakin mahal seperti akomodasi pasien, transportasi dan konsumsi keluarga. “Manfaat lainnya, dengan layanan homecare, maka dapat mempererat ikatan keluarga karena dapat selalu berdekatan pada saat anggota keluarganya sakit”, ungkap dr. Yoseph. Pasien juga akan merasa lebih nyaman ketika berada di rumah sendiri ketika dirawat. Apalagi dengan era saat ini, dengan makin banyaknya wanita bekerja di luar rumah, maka tugas merawat orang sakit yang biasanya dilakukan menjadi terhambat. Kehadiran homecare menjadi sangat membantu untuk menggantikan anggota keluarga yang sedang bekerja.

**Kasus yang dapat dilayani homecare**

Layanan homecare yang saat ini dilakukan di RS Panti Wilasa “Dr. Cipto”, dapat mencakup berbagai kasus yang sering dialami oleh pasien. “Beberapa kasus umum yang biasanya terjadi paska perawatan di rumah sakit dapat diteruskan dengan layanan homecare. Pasien akan lebih mudah mendapatkan perawatan paska rawat inap dari rumah sakit,” ungkap

dr. Yoseph. Beberapa kasus yang dapat dilayani melalui homecare, antara lain;

- Konsultasi dokter
- Pemeriksaan tekanan darah dan gula darah
- Perawatan luka (paska operasi/luka diabetes)
- Nebulizer
- Pasang dan lepas sonde
- Pasang dan lepas cateter
- Memandikan pasien
- Pasang infus
- Tindakan penyuntikan
- Perawatan tali pusat dan memandikan bayi

Kasus umum yang dapat dilanjutkan perawatan homecare antara lain:

- Klien dengan Gangguan jantung dan paru
- Klien dengan Perlukaan kronis
- Klien dengan Diabetes
- Klien dengan fungsi perkemihan
- Klien dengan Kondisi pemulihan kesehatan atau rehabilitasi
- Klien dengan Terapi cairan infus di rumah
- Klien dengan Ganggguan fungsi persyarafan (stroke)

Sementara itu, pada kasus-kasus khusus layanan homecare ini tetap dapat dilakukan, seperti dalam kasus berikut in:

- Paska melahirkan
- Gangguan kesehatan mental
- Kondisi usia lanjut
- Kondisi terminal

**Akses mudah mendapatkan pelayanan**

Menurut dr. Yoseph, unit layanan homecare RS Panti Wilasa “Dr. Cipto” telah membuka akses yang cukup mudah untuk mendapatkan pelayanan. “Pasien cukup menghubungi RS di telepon 024-3546040 ekstensi 323 untuk mendaftar jam kunjungannya atau programnya. Atau dapat melakukan pendaftaran melalui telepon ke 08893526044 atau melalui Whatsapp ke nomor tersebut,” jelas dr. Yoseph.

Unit homecare RS Panti Wilasa “Dr. Cipto” saat ini telah melayani berbagai kasus homecare setiap harinya. Oleh karena itu, disarankan melakukan pendaftaran dua jam sebelumnya untuk mendapatkan konfirmasi jadwal kunjungan. Sebagai catatan, layanan homecare ini bersifat terprogram, sehingga berbeda dengan kasus kegawatdaruratan. Nah, tunggu apalagi, silakan menghubungi nomor diatas untuk mendapatkan layanan homecare RS Panti Wilasa “Dr.Cipto”.■



Oleh: dr. Titi Somahita

# HOMECARE

## dan Bentuk-Bentuk layanannya

### A. Latar Belakang

Perkembangan keperawatan di Indonesia saat ini sangat pesat, hal ini disebabkan oleh perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat cepat sehingga informasi dengan cepat dapat diakses oleh semua orang sehingga informasi dengan cepat diketahui oleh masyarakat. Perkembangan era globalisasi yang menyebabkan keperawatan di Indonesia harus menyesuaikan dengan perkembangan keperawatan di negara yang telah berkembang, sosial ekonomi masyarakat semakin meningkat sehingga masyarakat menuntut pelayanan kesehatan yang berkualitas tinggi, tapi di lain pihak bagi masyarakat ekonomi lemah mereka ingin pelayanan kesehatan yang murah dan terjangkau. Sehingga memerlukan perawatan lebih lama di rumah sakit.

Lama perawatan di rumah sakit telah menurun secara drastis dalam era peningkatan biaya keperawatan kesehatan, potongan anggaran yang besar, managed care, perkembangan teknologi yang cepat, dan pemberian pelayanan yang maju, karena penyebab langsung, atau efek langsung dari variabel ini, industri perawatan di rumah menjadi alat untuk menurunkan biaya dan lama perawatan. Akibatnya, industri

perawatan di rumah berkembang menjadi masalah yang kompleks dan harus diatasi dengan perhatian yang besar bila salah satu tujuannya adalah memberi hasil yang terbaik bagi setiap individu.

Hasil kajian Depkes RI tahun 2000 diperoleh hasil : 97,7 % menyatakan perlu dikembangkan pelayanan kesehatan di rumah, 87,3 % mengatakan bahwa perlu standarisasi tenaga, sarana dan pelayanan, serta 91,9 % menyatakan pengelola keperawatan kesehatan di rumah memerlukan izin operasional. Berbagai faktor yang mendorong perkembangan pelayanan keperawatan kesehatan dirumah antara lain: Kebutuhan masyarakat, perkembangan IPTEK bidang kesehatan, tersedianya SDM kesehatan yang mampu memberi pelayanan kesehatan di rumah.

Berdasarkan data di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa perkembangan keperawatan telah memiliki banyak kemajuan. Kebutuhan akan layanan keperawatan yang lebih fleksibel tanpa harus menjadi peserta perawatan intensif di rumah sakit juga menjadi salah satu perhatian dalam dunia keperawatan. Kebutuhan masyarakat akan layanan tersebut dapat terfasilitasi dengan adanya layanan home care yang baik dan professional dari perawat sebagai

pelaku utama dalam layanan kesehatan ini.

### Definisi Home Care

Home care adalah pelayanan yang sesuai dengan kebutuhan pasien, individu dan keluarga, direncanakan, dikoordinasikan, dan disediakan, oleh pemberi pelayanan, yang diorganisir untuk memberi pelayanan dirumah melalui staf atau pengaturan berdasarkan perjanjian kerja atau kontrak (Warola, 1980 Dalam Perkembangan Modal Praktek Mandiri Keperawatan di Rumah. Oleh PPNI dan DEPKES).

Sherwen (1991) mendefinisikan perawatan kesehatan di rumah sebagai bagian integral dari pelayanan keperawatan yang dilakukan oleh perawat untuk membantu individu, keluarga dan masyarakat mencapai kemandirian dalam menyelesaikan masalah kesehatan yang mereka hadapi. Sedangkan Stuart (1998) menjabarkan perawatan kesehatan di rumah sebagai bagian dari proses keperawatan di rumah sakit, yang merupakan kelanjutan dari rencana pemulangan (discharge planning), bagi klien yang sudah waktunya pulang dari rumah sakit. Perawatan di rumah ini biasanya dilakukan oleh perawat dari rumah sakit semula, dilaksanakan oleh perawat komunitas dimana klien

berada, atau dilaksanakan oleh tim khusus yang menangani perawatan di rumah.

### Bentuk-Bentuk Layanan Home Care

Menurut Rice R (2001) jenis kasus yang dapat dilayani pada perawatan kesehatan di rumah meliputi kasus-kasus yang umum pasca perawatan di rumah sakit dan kasus-kasus khusus yang di jumpai di komunitas.

Kasus umum yang merupakan pasca perawatan di rumah sakit adalah:

- Klien dengan penyakit obstruktif paru kronis,
- Klien dengan penyakit gagal jantung,
- Klien dengan gangguan oksigenasi,
- Klien dengan perlukaan kronis,
- Klien dengan diabetes,
- Klien dengan gangguan fungsi perkemihan,
- Klien dengan kondisi pemulihan kesehatan atau rehabilitasi,
- Klien dengan terapi cairan infus di rumah,
- Klien dengan gangguan fungsi persyarafan,
- Klien dengan HIV/AIDS.

Sedangkan kasus dengan kondisi khusus, meliputi :

- Klien dengan post partum,
- Klien dengan gangguan kesehatan mental,
- Klien dengan kondisi usia lanjut,

- Klien dengan kondisi terminal.

### Berdasarkan fokus masalah kesehatan

Berdasarkan jenis masalah kesehatan yang dialami oleh klien, pelayanan keperawatan di rumah (home care) dibagi tiga kategori yaitu:

#### a. Layanan perawatan klien sakit

Keperawatan klien yang sakit di rumah merupakan jenis yang paling banyak dilaksanakan pada pelayanan keperawatan di rumah sesuai dengan alasan kenapa perlu di rawat di rumah. Individu yang sakit memerlukan asuhan keperawatan untuk meningkatkan kesehatannya dan mencegah tingkat keparahan sehingga tidak perlu di rawat di rumah sakit.

#### b. Layanan berbasis promotif dan preventif

Pelayanan atau asuhan kesehatan masyarakat yang fokusnya pada promosi dan prevensi. Pelayanannya mencakup mempersiapkan seorang ibu bagaimana merawat bayinya setelah melahirkan, pemeriksaan berkala tumbuh kembang anak, mengajarkan lansia beradaptasi terhadap proses menua, serta tentang diet mereka.

#### c. Pelayanan atau asuhan spesialistik yang mencakup pelayanan pada penyakit-penyakit terminal misalnya kanker, penyakit-

penyakit kronis seperti diabetes, stroke, hipertensi, masalah-masalah kejiwaan dan asuhan pada anak.

### Berdasarkan institusi penyelenggara

Ada beberapa jenis institusi yang dapat memberikan layanan *Home Care* (HC), antara lain:

#### a. Institusi Pemerintah

Di Indonesia pelayanan *Home Care* (HC) yang telah lama berlangsung dilakukan adalah dalam bentuk perawatan kasus/keluarga resiko tinggi (baik ibu, bayi, balita maupun lansia) yang akan dilaksanakan oleh tenaga keperawatan Puskesmas (digaji oleh pemerintah). Klien yang dilayani oleh Puskesmas biasanya adalah kalangan menengah ke bawah. Di Amerika hal ini dilakukan oleh *Visiting Nurse* (VN)

#### b. Institusi Sosial

Institusi ini melaksanakan pelayanan *Home Care* (HC) dengan sukarela dan tidak memungut biaya. Biasanya di lakukan oleh LSM atau organisasi keagamaan dengan penyandang dananya dari donatur, misalnya Bala Keselamatan yang melakukan kunjungan rumah kepada keluarga yang membutuhkan sebagai wujud pengabdian kepada Tuhan.

#### c. Institusi Swasta

Institusi ini melaksanakan



pelayanan *Home Care* (HC) dalam bentuk praktik mandiri baik perorangan maupun kelompok yang menyelenggarakan pelayanan HC dengan menerima imbalan jasa baik secara langsung dari klien maupun pembayaran melalui pihak ke tiga (asuransi). Sebagaimana layaknya layanan kesehatan swasta, tentu tidak berorientasi “*not for profit service*”

#### **Home Care (HC) Berbasis Rumah Sakit (Hospital Home Care)**

Merupakan perawatan lanjutan pada klien yang telah dirawat di rumah sakit, karena masih memerlukan bantuan layanan keperawatan, maka dilanjutkan di rumah. Alasan munculnya jenis program ini selain apa yang telah dikemukakan dalam alasan *Home Care* (HC) diatas, adalah:

- Ambulasi dini dengan resiko memendeknya hari rawat, sehingga kesempatan untuk melakukan pendidikan kesehatan sangat kurang (misalnya ibu post partum normal hanya dirawat 1-3 hari, sehingga untuk mengajarkan bagaimana cara menyusui yang baik, cara merawat tali pusat bayi, memandikan bayi, merawat luka perineum ibu, senam post partum, dll) belum dilaksanakan secara optimum sehingga kemandirian ibu masih kurang.
- Menghindari resiko infeksi nosokomial yang dapat terjadi

pada klien yang dirawat di rumah sakit.

- Makin banyaknya penyakit kronis, yang bila dirawat di RS tentu memerlukan biaya yang besar
- Perlunya kesinambungan perawatan klien dari rumah sakit ke rumah, sehingga akan meningkatkan kepuasan klien maupun perawat. Hasil penelitian dari “Suharyati” staf dosen keperawatan komunitas PSIK Univ. Padjajaran Bandung di RSHS Bandung menunjukkan bahwa konsumen RSHS cenderung menerima program HHC (*Hospital Home Care*) dengan alasan ; lebih nyaman, tidak merepotkan, menghemat waktu & biaya serta lebih mempercepat tali kekeluargaan (Suharyati, 1998)

#### **Berdasarkan Pemberi Layanan**

##### **a. Dokter**

Pemberian *Home Care* harus berada di bawah perawatan dokter. Dokter harus sudah menyetujui rencana perawatan sebelum perawatan diberikan kepada pasien. Rencana perawatan meliputi: diagnosa, status mental, tipe pelayanan dan peralatan yang dibutuhkan, frekuensi kunjungan, prognosis, kemungkinan untuk rehabilitasi, pembatasan fungsional, aktivitas yang diperbolehkan, kebutuhan nutrisi, pengobatan, dan perawatan.

##### **b. Perawat**

Bidang keperawatan dalam *home care*, mencakup fungsi langsung dan tidak langsung. *Direct care* yaitu aspek fisik actual dari perawatan, semua yang membutuhkan kontak fisik dan interaksi *face to face*. Aktivitas yang termasuk dalam *direct care* mencakup pemeriksaan fisik, perawatan luka, injeksi, pemasangan dan penggantian kateter, dan terapi intravena. *Direct care* juga mencakup tindakan mengajarkan pada pasien dan keluarga bagaimana menjalankan suatu prosedur dengan benar. *Indirect care* terjadi ketika pasien tidak perlu mengadakan kontak personal dengan perawat. Tipe perawatan ini terlihat saat perawat *home care* berperan sebagai konsultan untuk personil kesehatan yang lain atau bahkan pada penyedia perawatan di rumah sakit.

##### **c. Physical therapist**

Menyediakan perawatan pemeliharaan, pencegahan, dan penyembuhan pada pasien di rumah. Perawatan yang diberikan meliputi perawatan langsung dan tidak langsung. Perawatan langsung meliputi: penguatan otot, pemulihan mobilitas, mengontrol spastisitas, latihan berjalan, dan mengajarkan latihan gerak pasif dan aktif. Perawatan tidak langsung meliputi konsultasi dengan petugas *home care* lain dan berkontribusi dalam konferensi perawatan pasien.

#### d. *Speech pathologist*

Tujuan dari *speech therapy* adalah untuk membantu pasien mengembangkan dan memelihara kemampuan berbicara dan berbahasa. *Speech pathologist* juga bertugas memberi konsultasi kepada keluarga agar dapat berkomunikasi dengan pasien, serta mengatasi masalah gangguan menelan dan makan yang dialami pasien.

#### e. *Social worker* (pekerja social)

Pekerja social membantu pasien dan keluarga untuk menyesuaikan diri dengan faktor sosial, emosional, dan lingkungan yang berpengaruh pada kesehatan mereka.

#### f. *Homemaker/home health aide*

Tugas dari *home health aide* adalah untuk membantu pasien mencapai level kemandirian dengan cara sementara waktu memberikan *personal hygiene*. Tugas tambahan meliputi pencahayaan rumah dan keterampilan rumah tangga lain (Bukit, 2008).

#### C. Manfaat Home Care

Manfaat dari pelayanan *Home Care* bagi pasien antara lain :

1. Pelayanan akan lebih sempurna, holistik dan komprehensif.

2. Pelayanan lebih profesional
3. Pelayanan keperawatan mandiri bisa diaplikasikan dengan di bawah naungan
4. Legal dan etik- keperawatan
5. Kebutuhan pasien akan dapat terpenuhi sehingga pasien akan lebih nyaman dan puas dengan asuhan keperawatan yang professional (Tribowo, 2012)

#### 1. Bagi Klien dan Keluarga :

- a. Program Home Care (HC) dapat membantu meringankan biaya rawat inap yang makin mahal, karena dapat mengurangi biaya akomodasi pasien, transportasi dan konsumsi keluarga
- b. Mempererat ikatan keluarga, karena dapat selalu berdekatan pada saat anggota keluarga ada yang sakit
- c. Merasa lebih nyaman karena berada di rumah sendiri
- d. Makin banyaknya wanita yang bekerja diluar rumah, sehingga tugas merawat orang sakit yang biasanya dilakukan ibu terhambat oleh karena itu kehadiran perawat untuk menggantikannya

#### 2. Bagi Perawat :

- a. Memberikan variasi lingkungan kerja, sehingga tidak jenuh dengan lingkungan yang tetap sama
- b. Dapat mengenal klien dan

lingkungannya dengan baik, sehingga pendidikan kesehatan yang diberikan sesuai dengan situasi dan kondisi rumah klien, dengan begitu kepuasan kerja perawat akan meningkat.

#### c. Data dan minat pasien

#### 3. Bagi Rumah Sakit :

- a. Membuat rumah sakit tersebut menjadi lebih terkenal dengan adanya pelayanan home care yang dilakukannya.
- b. Untuk mengevaluasi dari segi pelayanan yang telah dilakukan
- c. Untuk mempromosikan rumah sakit tersebut kepada masyarakat

#### DAFTAR PUSTAKA

- Depkes. RI. 2002. *Pengembangan Model Praktik Pelayanan Mandiri Keperawatan .Pusgunakes, Jakarta*
- Depkes, R.I. (2002). *Pedoman Penerapan Home Care. Jakarta : Dirjen Pelayanan Medik.*
- Rice, R. (2000), *Home Health Nursing Practice, Concept and Application. California Addison-Wesley Pub Co.*
- [repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/40379/4/Chapter%20II.pdf](http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/40379/4/Chapter%20II.pdf) (diakses pada 3 Oktober 2016, 01:30)





Oleh: dr. Go Ferra Marcecla

# O C D

(Obsessive compulsive disorder)

**O**bsessive compulsive disorder (OCD) adalah gangguan mental yang menyebabkan penderitanya merasa harus melakukan suatu tindakan secara berulang-ulang. Bila tidak dilakukan, penderita OCD akan diliputi kecemasan atau ketakutan

Gangguan obsesif kompulsif dapat dialami oleh siapa saja. Meski lebih sering terjadi di awal usia dewasa, OCD juga bisa terjadi pada anak-anak atau remaja. Penderita OCD terkadang sudah menyadari bahwa pikiran dan tindakannya tersebut berlebihan, tetapi tetap merasa harus melakukannya dan tidak dapat menghindarinya.

## Gejala OCD

Gejala OCD meliputi pikiran yang mengganggu dan timbul terus menerus (obsesif), serta perilaku yang dilakukan berulang-ulang (kompulsif). Namun, beberapa penderita OCD hanya mengalami pikiran obsesif tanpa disertai perilaku kompulsif, atau sebaliknya.

Pikiran dan perilaku ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, pekerjaan, dan hubungan sosial penderita, baik disadari maupun tidak.

Obsesif adalah gangguan pikiran yang terjadi terus menerus dan menimbulkan rasa cemas atau takut. Semua orang kadang mengalami hal ini, tetapi pada penderita OCD, pikiran tersebut muncul berulang-ulang dan menetap.

Beberapa pikiran obsesif antara lain:

- Takut terhadap kotor, misalnya menghindari bersalaman dengan orang lain atau menyentuh benda yang disentuh banyak orang.
- Sangat menginginkan segala

sesuatu tersusun rapi atau teratur dan tidak senang bila melihat sekumpulan benda menghadap ke arah yang berbeda.

• Takut melakukan sesuatu yang bisa berdampak buruk pada diri sendiri dan orang lain, misalnya merasa ragu apakah sudah mematikan kompor atau mengunci pintu.

Kompulsif adalah perilaku yang dilakukan berulang-ulang, guna mengurangi rasa cemas atau takut akibat pikiran obsesif. Perasaan lega sesaat bisa muncul setelah melakukan perilaku kompulsif, namun kemudian gejala obsesif akan muncul kembali dan membuat penderita mengulangi

# obsessive compulsive disorder symptoms



perilaku kompulsif.

Gejala perilaku kompulsif meliputi:

- Mencuci tangan berkali-kali sampai lecet.
- Menyusun benda menghadap ke arah yang sama.
- Memeriksa berulang kali apakah sudah mematikan kompor atau mengunci pintu.

## Penyebab dan Faktor Risiko

Penyebab OCD belum diketahui secara pasti, namun terdapat sejumlah faktor yang dapat meningkatkan risiko seseorang mengalami OCD, yaitu:

- Menderita gangguan mental
- Memiliki anggota keluarga yang menderita OCD
- Pernah mengalami peristiwa tidak menyenangkan
- Memiliki kepribadian yang sangat disiplin, terlalu teliti, serta ingin semua hal terlihat rapi

## Kapan Harus ke Dokter

Tidak semua pikiran atau perilaku yang menimbulkan rasa cemas dikategorikan sebagai obsesif kompulsif. Wajar ketika kadang-kadang seseorang melakukan cek ulang terhadap suatu tindakan yang sudah dilakukan. Pikiran dan perilaku tersebut dianggap tidak wajar bila:

- Paling tidak dalam 1 hari menghabiskan waktu 1 jam untuk memikirkan atau melakukan tindakan tersebut.
- Tidak mendapatkan kesenangan dari perilakunya, tetapi hanya rasa lega yang bertahan sementara.
- Tidak dapat mengendalikannya, meskipun menyadari pikiran atau perilaku tersebut sudah berlebihan.
- Perilaku dan perbuatan mengganggu aktivitas sehari-hari.

Jika memang sudah ada keluhan keluhan seperti di atas

sebaiknya bisa periksakan ke paikiater. Bila tidak ditangani secara baik, bisa menyebabkan penderita mengalami stres dan depresi.

## Pengobatan

Pengobatan gangguan obsesif kompulsif bertujuan untuk mengendalikan gejala, agar pasien bisa menjalani aktivitas dengan baik. Durasi pengobatan akan disesuaikan dengan tingkat keparahan gejala. Metode pengobatan OCD meliputi terapi perilaku kognitif dan pemberian obat antidepresan. Awal pengobatan akan dicoba dengan terapi perilaku kognitif, bila memang tidak memberikan hasil baik bisa ditambahkan obat-obatan antidepresan. Terapi kognitif biasanya pasien akan dihadapkan dengan situasi yang membuat pasien takut. Terapi ini memang membutuhkan waktu yang tidak sebentar, tergantung dari berat ringannya gejala yang dialami oleh pasien. ■



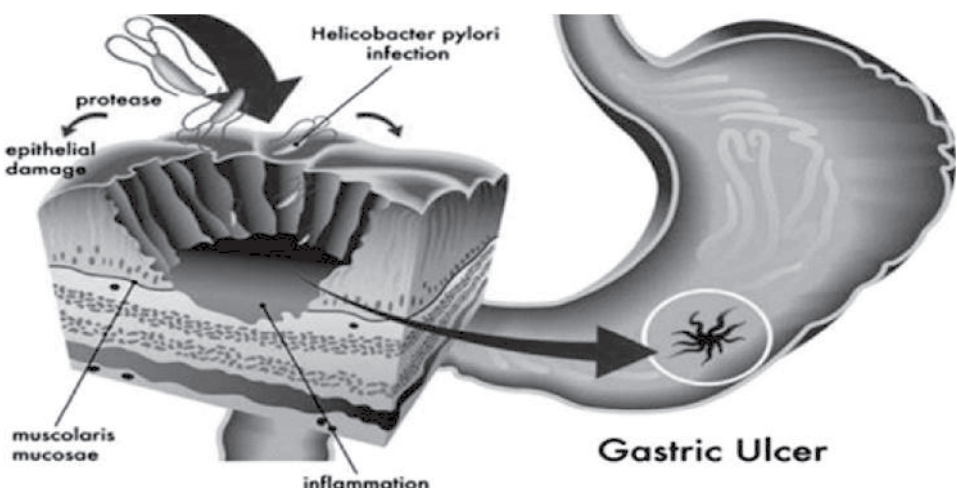
Oleh: dr. Yoseph Chandra, M.Kes

# Kenali dan Atasi Infeksi Helicobacter Pylori

## Pendahuluan

Infeksi H. Pylori adalah infeksi pada lambung yang disebabkan oleh bakteri *Helicobacter pylori* (H. pylori). Penyakit ini telah menginfeksi lebih dari 50 persen populasi di dunia, walaupun kebanyakan pasien yang terinfeksi tidak memiliki gejala. Infeksi H.pylori dikaitkan dengan peradangan ringan pada lambung (gastritis kronik) dan usus kecil (duodenitis) serta bila tidak diobati dalam jangka waktu lama dapat berpotensi meningkatkan risiko terjadinya, tukak lambung, tukak usus bahkan kanker lambung. Bakteri H.pylori sering ditemukan di negara-negara yang sedang berkembang.

Prevalensi *Helicobacter pylori* di Indonesia sebesar 22,1 persen. Artinya kemungkinan masyarakat terinfeksi bakteri ini adalah satu dari lima pasien dispepsia atau nyeri pada lambung. Tingkat infeksi di Indonesia bervariasi



di setiap daerah, misalnya : di Makasar dilaporkan sebanyak 55%, di Solo 51,8%, di Yogyakarta 30,6% dan Surabaya 23,5%.

## Penyebab

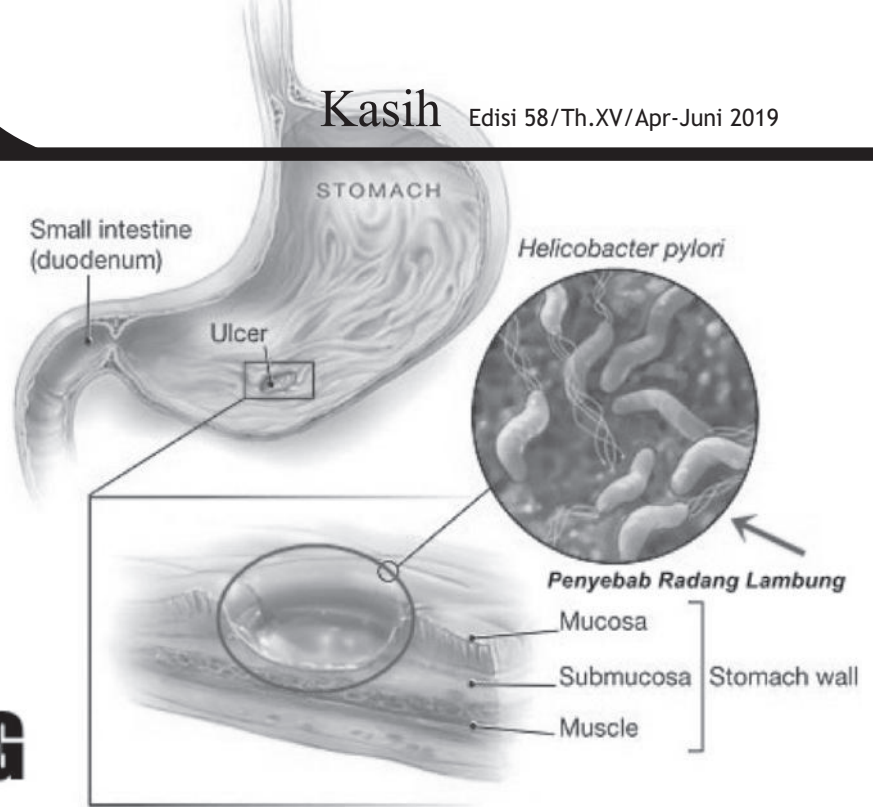
Kuman patogen H. pylori dapat disebarkan melalui makanan atau minuman yang terkontaminasi. *Helicobacter pylori* sebagai bakteri yang menyebabkan peradangan

lambung dan penyakit tukak lambung ini ditemukan oleh Barry Marshall dan Robin Warren pada 2005. Atas penemuannya tersebut, Marshall dan Warren mendapatkan Nobel kedokteran di tahun yang sama. Seseorang akan lebih mudah terinfeksi *Helicobacter pylori* jika:

1. Tinggal di lingkungan dengan sanitasi yang tidak baik.
2. Tinggal di perumahan padat

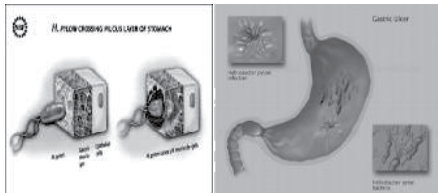


# RADANG LAMBUNG



- penduduk.
3. Tidak memasak air minum hingga matang.
  4. Tinggal serumah dengan penderita infeksi *Helicobacter pylori*.
  5. Mengonsumsi obat anti nyeri dalam jangka waktu lama.

Anak-anak lebih rentan terhadap infeksi *Helicobacter pylori* dibanding orang dewasa. Ini disebabkan karena mereka belum bisa menjaga kebersihan dirinya



sebaik orang dewasa.

## Gejala/Tanda

Infeksi *Helicobacter pylori* yang belum menyebabkan komplikasi umumnya tidak menimbulkan gejala spesifik. Jika infeksi sudah menyebabkan luka atau tukak pada saluran pencernaan, gejala akan mulai muncul. Gejala akibat infeksi *Helicobacter pylori*, antara lain:

1. Sakit maag, terutama pada saat perut kosong atau pada malam hari. Sakit maag juga dapat muncul sewaktu-waktu dan dapat diredakan dengan mengonsumsi obat

maag. Nyeri perut biasanya digambarkan sebagai sensasi terbakar di perut bagian tengah atas, sering disebut nyeri ulu hati

2. Perut kembung.
3. Mual.
4. Cepat kenyang
5. Sendawa yang berlebihan.
6. Penurunan berat badan.
7. Hilangnya nafsu makan
8. Tinja berdarah atau berwarna

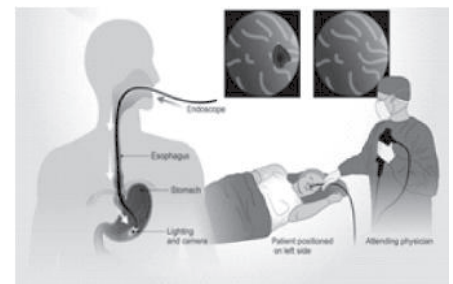
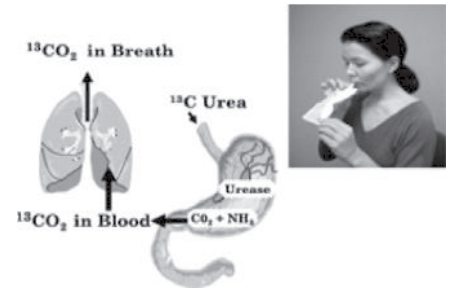


hitam seperti aspal akibat perdarahan saluran cerna

## Diagnosis

Pemeriksaan apa yang mendiagnosis *H. pylori*? Pengujian untuk infeksi *H. pylori* dapat dilakukan melalui Urea Breath Test (UBT). Tes ini dilakukan untuk mengecek keberadaan *Helicobacter pylori*, dengan melihat zat karbon hasil pemecahan urea oleh bakteri *pylori*. Pasien akan diminta untuk menelan pil berisi urea, lalu diperiksa dengan alat khusus apakah terdeteksi zat karbon saat pasien

menghembuskan napas ke alat tersebut. Test lain menggunakan endoskopi untuk melihat mukosa lambung dan mengambil sampel jaringan dari lapisan saluran cerna,



kemudian di periksa adanya bakteri *H. Pylori* di jaringan mukosa lambung.

## Pengobatan

Pengobatan infeksi *Helicobacter pylori* bertujuan, menyembuhkan gejala yang mengganggu aktivitas penderita. Selain itu, pengobatan juga dilakukan untuk mencegah risiko terkena, tukak lambung, tukak usus kecil atau



kanker lambung.

Pengobatan infeksi *Helicobacter pylori* umumnya dilakukan dengan memberikan kombinasi dua atau lebih jenis antibiotik dan obat yang dapat menurunkan asam lambung. Pengobatan dapat bervariasi sesuai dengan kondisi pasien. Jenis obat-



obatan yang bisa digunakan untuk mengatasi infeksi *Helicobacter pylori* adalah:

1. Obat yang menurunkan asam lambung jenis penghambat pompa proton. Contohnya adalah lansoprazole, esomeprazole, rabeprazole, dan omeprazole



2. Antibiotik, untuk membunuh bakteri *Helicobacter pylori* yang terdapat pada saluran pencernaan. Contohnya adalah amoxicillin, metronidazole, clarithromycin, dan levofloxacin. Pengobatan kombinasi penghambat pompa proton dan antibiotik dilakukan antara 7-14 hari.

### Kesimpulan

Infeksi *H. Pylori* menginfeksi 50 persen populasi di dunia, di Indonesia diperkirakan 21 persen angka kejadian infeksi *H. Pylori*. Bila tidak diobati dalam jangka waktu lama dapat berpotensi meningkatkan risiko terjadinya tukak usus, tukak lambung, perdarahan lambung bahkan kanker lambung. Infeksi *H. pylori* dapat ditandai dengan gejala yang bervariasi dari gejala paling ringan hingga berat, seperti: rasa terbakar atau nyeri pada ulu hati, mual, muntah, sering bersendawa, kembung, nafsu makan menurun, muntah darah atau feses berwarna kehitaman.



Diagnosis infeksi *H. Pylori* bisa melalui urea breath test (UBT) dan pemeriksaan endoskopi untuk mencari bakteri di lambung. Test pemeriksaan dengan urea breath test merupakan test yang paling mudah untuk mendiagnosis adanya infeksi *H.pylori*. Dengan terapi antibiotik yang memadai, bakteri dapat dimusnahkan dan risiko komplikasi selanjutnya dapat dicegah.

### Pencegahan Infeksi *Helicobacter Pylori*

Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mencegah penularan infeksi *Helicobacter pylori* adalah:

- Menghindari konsumsi makanan atau minuman yang tidak higienis.
- Menghindari konsumsi makanan atau air minum yang tidak dimasak hingga matang.
- Mencuci tangan sebelum makan dan sesudah menggunakan toilet

### Penutup,

Apabila memerlukan keterangan lebih lanjut tentang infeksi *H. pylori* dapat berkonsultasi di Poliklinik RS Panti Wilasa "Dr. Cipto" Semarang, pemeriksaan urea breath test (UBT) untuk mengetahui infeksi *H. pylori* kini tersedia di RS Panti Wilasa "Dr. Cipto" Semarang dengan harga promosi Rp 950.000.-



Oleh: Widyia Afrilla, S.Gz

# Mengatasi Masalah Gizi Dengan Menerapkan Gizi Seimbang

**Sudah cukupkah kandungan gizi yang terdapat dalam makanan Anda sehari-hari ? Banyak orang kurang memperhatikan hal tersebut. Pada dasarnya orang makan dengan tujuan mengenyangkan perut, sehingga apa yang dimakan terkadang tidak sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh tubuh. Hal inilah yang dapat menyebabkan timbulnya masalah gizi. Kurangnya pengetahuan tentang gizi-makanan dan pola konsumsi makan yang tidak seimbang menjadi salah satu faktor terjadinya masalah gizi.**

## **Masalah Gizi : Gizi Kurang dan Gizi Lebih**

Kebutuhan gizi seseorang dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, kondisi kesehatan, dan aktifitas fisik. Jika asupan gizi seseorang tidak mencukupi dari kebutuhannya maka akan mengalami kekurangan gizi dan rentan terkena penyakit infeksi. Sebaliknya, jika asupan gizi seseorang melebihi dari kebutuhannya maka akan mengalami kelebihan gizi dan berisiko terkena penyakit degeneratif seperti diabetes dan penyakit jantung. Hal tersebut menunjukkan terjadinya masalah gizi ganda yaitu kurang gizi dan gizi lebih. Data Riskesdas 2013 menyebutkan pada balita di Indonesia angka prevalensi berat kurang 19,6%, pendek (stunting) 37,2%, dan balita gemuk 11,9%. Pada usia 5-12 tahun

11,2% tergolong kurus dan 18,8% tergolong gemuk. Pada orang dewasa 8,7% tergolong kurus (IMT) dan 15,4 % tergolong obesitas.

## **Gizi Seimbang**

Pemenuhan gizi seimbang perlu diterapkan untuk mengatasi masalah gizi, dimulai dari ibu hamil hingga nanti saat lanjut usia. Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) pilar yang merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara asupan zat gizi dan pengeluaran zat gizi dengan memonitor berat badan secara teratur. Visualisasi dari prinsip gizi seimbang ini yaitu Tumpeng Gizi Seimbang.

Empat Pilar tersebut adalah :

### **1. Mengonsumsi makanan beragam**

Tidak ada satupun jenis

makanan yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi baru lahir sampai usia 6 bulan. Sebagai contoh : nasi sebagai sumber utama kalori, tetapi sedikit mengandung vitamin dan mineral; sayuran dan buah-buahan kaya akan vitamin, mineral dan serat tetapi sedikit kandungan kalori dan proteinnya; ikan atau daging sebagai sumber utama protein.

### **2. Membiasakan perilaku hidup bersih**

Dengan membiasakan perilaku hidup bersih akan menghindarkan dari paparan sumber infeksi . Contohnya : 1) selalu mencuci tangan dengan



Sumber : Isi Piringku, Ditjen Kesmas

sabun dan air bersih yang mengalir sebelum makan, sebelum memberikan ASI, setelah buang air besar dan kecil; 2) makanan yang disajikan dalam keadaan tertutup; 3) menutup mulut dan hidung ketika batuk dan bersin.

**3. Melakukan aktivitas fisik.**

Aktifitas fisik adalah segala macam kegiatan tubuh termasuk berolahraga yang bertujuan untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi dalam tubuh.

**4. Mempertahankan dan memantau Berat Badan (BB) normal**

Berat badan yang normal bagi orang dewasa menjadi salah satu indikator adanya keseimbangan zat gizi dalam tubuh. Indikator tersebut dikenal dengan istilah Indeks Masa Tubuh (IMT), dikatakan normal

bila 18,5 – 24,9. Bila untuk balita, pemantauannya menggunakan KMS.

**Pesan Gizi Seimbang**

Pada era sekarang tidak lagi menggunakan prinsip 4 Sehat 5 Sempurna. tetapi menggunakan 10 Pesan Gizi Seimbang. Berikut isi dari 10 Pesan Gizi Seimbang yaitu :

**1. Syukuri dan nikmati anekaragam makanan**

Kualitas dan kelengkapan zat gizi dipengaruhi oleh keragaman jenis pangan yang dikonsumsi. Semakin beragam makanan yang dikonsumsi semakin mudah tubuh mendapatkan berbagai zat gizi yang bermanfaat bagi kesehatan.

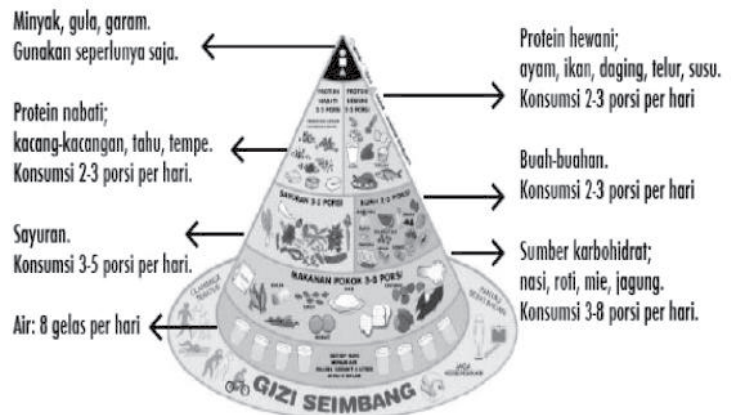
Dengan bersyukur dan menikmati makanan maka makanan dapat dikunyah, dicerna dan diserap tubuh dengan baik.

**2. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan**

Secara umum sayuran dan buah-buahan sebagai sumber vitamin, mineral, dan serat. Konsumsi sayur dan buah dapat menjaga kadar gula darah dan kolesterol, mengendalikan tekanan darah dan menurunkan risiko sulit buang air besar dan kegemukan. Anjuran makan sayur sebanyak 3-4 porsi/hari dan buah sebanyak 2-3 porsi/hari.

**3. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi**

Lauk pauk terdiri dari pangan sumber protein hewani dan protein nabati. Sumber protein hewani yaitu daging ayam, daging sapi, telur, ikan, susu. Sumber protein nabati yaitu dari tahu, tempe dan kacang-kacangan (kacang merah, kacang hijau, kacang kedelai dll)



**4. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok**

Makanan pokok adalah pangan yang mengandung karbohidrat, seperti nasi, kentang, jagung, sagu, ubi, singkong, mie.

**5. Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak**

Konsumsi makanan yang mengandung gula, lemak dan natrium yang berlebih akan meningkatkan risiko hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung. Ukuran untuk konsumsi gula sehari yaitu 4 sendok makan, garam 1 sendok teh dan minyak 5 sendok makan.

Beberapa cara untuk membatasi konsumsi gula yaitu :

- a. Kurangi penggunaan gula pada minuman
- b. Batasi minuman bersoda
- c. Gantilah makanan selingan yang manis dengan sayur dan buah
- d. Batasi mengonsumsi es krim dan minuman lainnya yang mengandung gula

Beberapa cara untuk membatasi asupan garam yaitu :

- a. Gunakan garam beryodium untuk konsumsi
- b. Batasi konsumsi makanan kemasan dalam kaleng, karena tinggi natrium
- c. Membatasi penggunaan bumbu penyedap dan beralih pada bumbu alami (jahe,

bawang putih, bawang merah)

- d. Batasi konsumsi mi instan, jika ingin mengonsumsi mi instan dianjurkan bumbunya digunakan sebagian saja.

**6. Biasakan sarapan**

Waktu sarapan dianjurkan dari bangun tidur sampai jam 9 pagi untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian. Membiasakan sarapan dapat mencegah dari makan berlebihan pada saat makan siang atau makan berlebih saat makan cemilan/snack sehingga menurunkan risiko kegemukan.

**7. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman**

Sekitar 2/3 dari tubuh kita adalah air. Biasanya presentase kadar air dalam tubuh anak lebih tinggi dibanding tubuh orang dewasa. Berbagai faktor dapat mempengaruhi kebutuhan air yaitu tahap pertumbuhan, laju metabolisme, aktivitas fisik, laju pernafasan, suhu tubuh dan lingkungan, dan pola konsumsi pangan. Rata-rata jumlah air yang harus dikonsumsi yaitu 8 gelas / 2 liter. Air yang dibutuhkan oleh tubuh selain jumlahnya yang

cukup juga harus aman bebas dari kuman penyakit dan bahan berbahaya.

**8. Biasakan membaca label pada kemasan pangan**

Dianjurkan untuk membaca label pangan yang dikemas terutama tentang kandungan zat gizi dan tanggal kadaluarsa sebelum membeli atau mengonsumsi makanan tersebut.

**9. Cuci tangan pakai sabun dan air bersih mengalir**

**10. Lakukan aktifitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal**

Anjuran melakukan aktifitas fisik atau olah raga sebanyak 3-5 kali dalam seminggu dan selama minimal 30 menit. Pemantauan berat badan dapat dilakukan dengan cara menimbang berat badan 1x/minggu dan dihitung Indeks Masa Tubuh (IMT). Untuk mengetahui nilai IMT, digunakan rumus :  $IMT = \frac{BB (kg)}{TB (m^2)}$ . Dikatakan IMT normal jika nilainya antara 18,5 – 24,9; gizi lebih jika 25 – 26,9; obesitas jika  $\geq 27$ . ■

Sumber : Pedoman Gizi Seimbang , Kementerian Kesehatan RI. 2014





\* dr. Hary Prbadi

# Obat Emergensi Untuk Dibawa Liburan (Kotak Obat Keluarga)

**Pastinya setiap keluarga memiliki jadwal liburan yang sudah di idam-idamkan. Namun terkadang aral tak dapat ditolak, untung tak dapat diraih. Ketika liburan tiba, penyakit datang tak diundang. Di saat seperti ini sulit bagi kita untuk mencari apotik atau dokter standby yang bisa di kontak ketika berada di daerah yang tidak familiar dan kemungkinan dokter yang dibutuhkan juga sedang dalam kondisi tidak praktek karena tanggal merah. Untuk itu penting bagi setiap keluarga memiliki kotak obat**

Dalam aktivitas sehari-hari dapat terjadi berbagai hal darurat yang sering kali membutuhkan pertolongan pertama dengan cepat. Salah satu cara mempersiapkan diri Anda dan keluarga menghadapi permasalahan kesehatan di rumah adalah dengan menyiapkan obat-obatan sederhana yang dapat dibeli di apotek dan dijual secara bebas. Saat ini penggunaan obat-obat tersebut tidak terbatas hanya pada kecelakaan saja. Obat emergensi juga bermanfaat untuk memberi pertolongan awal pada berbagai penyakit seperti demam dan diare sebelum mendapat pertolongan lebih lanjut. Jika muncul keadaan darurat, agar tidak terjadi kepanikan, tidak ada salahnya kita persiapkan hal-hal yang harus tersedia sebagai persiapan untuk mengantisipasi.

Beberapa penyakit terkadang dapat diobati dengan obat-obatan

yang dijual bebas terlebih dahulu sambil menunggu hingga mendapatkan kesempatan untuk memperoleh pengobatan medis yang lebih profesional. Beberapa obat seperti dibawah ini harusnya senantiasa ada dalam kotak obat keluarga, yaitu:

## 1. Obat luka/terjatuh/terkilir

Terkadang siapa pun berisiko terluka, apalagi jika kita punya anak-anak yang aktif yang berlarian kesana-kemari. Terkadang selalu ada anggota keluarga yang terluka baik karena terjatuh, maupun terkena benda tajam. Sebelum dibawa ke rumah sakit, sebisa mungkin lakukan pertolongan pertama untuk mencegah infeksi. Jenis obat yang harus tersedia adalah obat luka yang mengandung iodine dan antiseptik (Povidone Iodine dan alkohol 70%-saat ini

terdapat alkohol swab yang dijual di pasaran), perban atau kasa untuk menutup luka diikuti dengan plester, dan untuk luka trauma seperti terkilir/patah tulang hendaknya ada sebuah mitela agar tulang/sendi tidak bergeser dan elastik verband. Untuk pengobatan awal bisa disediakan pula obat penghilang rasa sakit seperti golongan natrium diclofenak dan salep antibiotika golongan clindamycin, gentamycin atau asam fusidat bila





diperlukan untuk mengatasi luka terbuka yang memicu infeksi.

## 2. Obat Turun Panas dan Anti Kejang

Beberapa virus atau bakteri yang ada di lingkungan yang baru bisa saja menjangkiti keluarga kita yang sedang liburan. Panas dan demam pada anak-anak, biasanya tidak bisa diprediksi. Siang hari masih terlihat lincah dan ceria, bisa jadi malam hari dia akan demam tinggi. Siapkan obat-obatan yang mengandung paracetamol atau ibuprofen. Di pasaran banyak merek untuk obat turun panas dan demam. Jangan lupa baca aturan pakainya karena pemberian obat harus disesuaikan dengan berat badan. Jika anak anda pernah timbul kejang saat demam tinggi, ada baiknya selalu bawa penurun demam yang dapat dimasukkan lewat lubang dubur dan bawalah antikejang sesuai dengan rekomendasi dokter. Jangan lupa



bawa termometer untuk memastikan bahwa anggota keluarga anda benar-benar demam bukan hanya merasa demam.

## 3. Obat Alergi

Mungkin terdapat beberapa anggota keluarga kita yang memiliki potensi/ riwayat alergi sebelumnya. Dapat dibayangkan betapa runyamnya liburan keluarga bila tiba-tiba salah satu anggota keluarga kita timbul gatal-gatal di seluruh tubuhnya dan bentol-bentol yang semakin digaruk semakin gatal sehingga liburan menjadi tidak menyenangkan lagi. Selain waspada terhadap makanan pemicu alergi, tidak ada salahnya menyiapkan obat alergi. Misalnya CTM (chlorpheniramin maleat), cetirizine, dan loratadine, juga golongan steroid seperti dexametason. Namun, mengonsumsinya jangan berlebihan karena termasuk obat bebas terbatas dan lihat aturan pakainya. Segeralah cari dokter untuk mengatasi alergi yang tidak kunjung sembuh setelah



mengonsumsi obat tersebut. Untuk bentol dan ruam yang timbul dapat diberikan lotion calamine atau salep hidrokortison untuk mengurangi gatal yang timbul.

## 4. Obat Asam Lambung / Maag

Beberapa makanan yang terlalu asam dan pedas yang ingin kita

cicipi di tempat liburan ternyata membuat sakit lambung kita kumat. Dapat juga perjalanan yang panjang atau keasyikan bermain membuat kita lupa waktu makan kita yang seharusnya sehingga sakit lambung datang. Gangguan ini disebabkan adanya radang selaput lendir pada lambung. Sediakan obat-obatan yang



mengandung antacid (antasida), atau golongan omeprazole, lansoprazole, serta ranitidine yang banyak dijual di pasaran.

## 5. Obat Asma

Kelembaban dan situasi di tempat liburan kadang berpotensi menimbulkan serangan asma bagi para penderita asma dikarenakan



mengandung alergen yang dapat memicu asma. Penderita asma,



memiliki saluran pernapasan yang sensitif terhadap asap dan debu, maka dianjurkan selalu membawa inhaler yang mengandung obat.

**6. Obat diare**

Liburan tanpa kuliner bagai sayur tanpa garam. Keasyikan menikmati makanan di tempat liburan terkadang membuat kita melupakan unsur higienitas dari masakan yang kita makan. Terkadang muncul diare yang membuat kita bulak balik mencari toilet dan pastilah membuat jadwal liburan terganggu. Nyeri perut melilit yang diikuti frekuensi BAB yang meningkat dapat dikurangi dengan pemberian obat antispasmodik yang dijual bebas terbatas dan untuk mengurangi efek keracunan makanan dapat diberikan



norit dan golongan attapulgit sebagai pematat kotoran. Bawalah juga oralit untuk mengurangi kemungkinan dehidrasi dan gangguan elektrolit.

**7. Obat pencahar**

Jadwal liburan yang padat terkadang mengganggu pola “morning call” ke toilet kita sehingga beberapa orang saat liburan malah timbul konstipasi



yang mengganggu. Satu dua butir obat pencahar sangat membantu untuk mengembalikan kenyamanan perut anda agar liburan kembali terasa nikmat.

**8. Obat batuk dan flu**

Lupa minum membuat tenggorokan terasa kering dan menjadi rentan terkena radang akibat bakteri maupun virus yang menyebar lewat udara sehingga timbulah batuk yang sangat mengganggu. Terdapat sediaan tablet dan sirup untuk batuk berdahak dan batuk kering yang dijual di pasaran dan layak untuk anda bawa untuk menemani liburan anda dan keluarga dan biasanya batuk adalah awal gejala dari flu, tidak ada salahnya bawa serta 1 jenis obat flu



yang dijual bebas.

**9. Obat-obatan untuk penyakit pribadi**

Beberapa anggota keluarga mungkin memang sudah memiliki penyakit kronis (seperti diabetes, tekanan darah tinggi, dan hiperkolesterolemia) dan penyakit pribadi yang memerlukan pengobatan rutin. Ada baiknya obat pribadi tersebut selalu terdapat di kotak obat

keluarga agar tidak tertinggal saat anda bepergian untuk liburan.

**10. Obat mual muntah dan mabuk kendaraan**

Terkadang bepergian melalui jalur laut, udara maupun darat membuat timbul mabuk kendaraan disertai mual muntah. Terdapat beberapa obat mabuk kendaraan golongan dimenhydrinate dan scopolamin yang dapat meringankan gejala pusing tersebut. Ada baiknya bila ada anggota keluarga yang rentan mual dan muntah dapat membawa golongan domperidone, ondansetron atau metoclopramide untuk mengurangi mual dan muntah.



Hal yang perlu anda ketahui juga adalah pastikan anda bisa menggunakan semua peralatan yang ada di kotak keluarga dan mengerti kegunaan obat-obatan yang disimpan.

- Ajari anggota keluarga lainnya untuk menggunakan peralatan tersebut.
- Selalu periksa tanggal kedaluwarsa obat-obatan yang ada di dalam kotak P3K secara berkala.

Anda dapat meminta bantuan dokter, petugas farmasi atau perawat untuk memilih obat-obatan di atas. Selamat berlibur. ■



**AKSI PASKAH RS DI GKJ KASIMPAN**

Ada banyak kegiatan untuk memperingati hari Raya Paskah di RS Pant Wilasa “Dr. Cipto”. Salah satunya dengan mengadakan aksi sosial berupa pemeriksaan kesehatan di GKJ Kasimpan Pekalongan. Kegiatan yang dilaksanakan pada tanggal 2 April 2019 bertempat di Balai Kelurahan Kasimpan. Selain pemeriksaan kesehatan umum juga dilakukan pemeriksaan gigi dan juga pemeriksaan

mata. Adapun peserta yang terlibat dalam kegiatan ini kurang lebih 200 orang, kebanyakan peserta adalah para lansia. Kegiatan yang dihadiri oleh Dr. Daniel Budi Wibowo, M.Kes, Direktur RS Pant Wilasa “Dr. Cipto” dimulai dari pukul 09.00 hingga 14.00 WIB. Dr. Daniel ikut ambil bagian dalam kegiatan tersebut memeriksa para lansia yang mengeluhkan sakitnya. ■



**IN HOUSE TRAINING KOMUNIKASI EFEKTIF**

Komunikasi merupakan bagian penting dalam pelayanan kesehatan, karena itu skill komunikasi perlu diasah untuk peningkatan mutu pelayanan di RS Pant Wilasa “Dr. Cipto”, khususnya para perawat dan bidan. Pada tanggal 8 Mei 2019 yang lalu, In House Training Komunikasi Efektif diadakan bagi para perawat dan Bidan di RS Pant Wilasa “Dr. Cipto”.

Kegiatan yang diikuti oleh para perawat dan bidan ini dihadiri pula oleh Direktru RS Pant Wilasa “Dr. Cipto” yang memberikan pesan bahwa komunikasi efektif sangat berperan pelayanan kesehatan. ■



**WORKSHOP TUBERKULOSIS**

Bertempat di Hotel Chanti Jl. Gajah Mada Semarang, pada tanggal 4 Mei 2019 yang lalu, dilaksanakan kegiatan Workshop untuk parakader kesehatan. Woskshop Tuberkulosis yang rutin diadakan, kali ini mengundang kader dari daerah binaan RS Pant Wilasa “Dr. Cipto” dan juga dari FKK Kota Semarang.

Kegiatan yang dibuka oleh dr. Daniel Budi Wibowo M.Kes, Direktur RS Pant Wilasa “Dr. Cipto” yang mengajak seluruh kader kesehatan untuk berperan aktif dalam penanganan penyakit TBC di masyarakat. Dalam kesempatan tersebut, dr. Nurendah Kristiana, MM, menjadi nara sumber disamping nara sumber lain dari Dinas Kesehatan Kota Semarang. ■

**PENYULUHAN GIZI GKI KARANGSARU**



GKI Karangсарu kerjasama dengan RS Pant Wilasa “Dr. Cipto” mengadakan kegiatan penyuluhan kesehatan tentang Gizi untuk Lansia pada tanggal 24 Mei 2019 yang lalu.

Ahli Gizi RS Pant Wilasa “Dr. Cipto”, Widya Afrilia, S.Gz memberikan materi tentang gizi yang baik untuk para lansia gereja tersebut. ■



**PENYULUHAN PERAWATAN JENASAH**

Bagian UPKM dan Pastoral RS Pant Wilasa “Dr. Cipto” memiliki program penyuluhan perawatan jenazah bagi para pengurus kematian gereja. Tim penyuluhan yang terdiri dari pastoral, UPKM dan perawat ini hadir di beberapa gereja untuk memberikan pengetahuan perawatan jenazah. Seperti pada tanggal 12 Mei 2019 yang lalu di GKJ Semarang Timur dan 16 Juni 2019 yang lalu di GKJ Kendal, kegiatan ini diadakan bagi para pengurus kematian gereja setempat.

Kartika Purwandari, S.Si, memberikan topik dari sisi Pastoral, sementara Titik Handayani, S.Kep,Ns menyampaikan materi perawatan jenazah yang benar. Pada sesi simulasi atau praktek, Tutik Ambarwati, S.Kep,Ns mengajarkan berbagai tahapan merawat jenazah dengan benar. Apabila Anda ingin mendapatkan penyuluhan ini, sialakn menghubungi bagian UPKM RS Pant Wilasa “Dr. Cipto”. ■



Oleh : Kartika Purwandari, S.Si.Teol.

# MENJADI MANUSIA YANG HOLISTIK

**Manusia adalah makhluk ciptaan Tuhan yang unik. Di dalam keunikannya, manusia dibentuk dan terdiri dari berbagai aspek yang akhirnya menjadikan manusia sebagai makhluk yang utuh dan sempurna. Keutuhan dan kesempurnaan pada diri manusia itulah yang kemudian sering disebut dengan Holistik. Holistik berasal dari kata benda whole ( Inggris ) yang berarti keseluruhan, utuh, lengkap dan sempurna.**

Pengertian di atas bukan berarti bahwa manusia merupakan makhluk yang tanpa cela ataupun kekurangan, melainkan manusia Holistik adalah manusia yang utuh dalam setiap aspek kehidupannya. Jika melihat kehidupan manusia secara keseluruhan maka dapat dikatakan bahwa manusia memiliki 4 ( empat ) aspek dasar dalam kehidupannya, yakni aspek fisik, mental/ psikis, sosial dan spiritual. Ke-empat aspek ini dapat dibedakan namun tidak dapat dipisahkan, dan tanpa keempat aspek ini, manusia bukanlah makhluk yang utuh. Setiap aspek harus bersinergi dan saling terkait satu dengan yang lain.

Gangguan pada salah satu aspek akan membawa ancaman pada aspek lainnya. Untuk lebih memahami apa yang dimaksud dengan aspek-aspek manusia holistik, dan bagaimana keempat aspek ini saling terkait, demikian penjelasannya :

## 1. Aspek Fisik

Aspek ini mengacu pada bagian luar dari diri manusia yang dapat diraba, disentuh, dilihat dan diukur. Aspek fisik sering diidentikkan dengan tubuh manusia, namun sebenarnya aspek ini masih terdiri dari banyak unsur seperti : sandang (pakaian), pangan (makanan), papan (tempat tinggal), kebersihan tubuh, keutuhan tubuh, pelayanan medis, metabolisme tubuh, gerak badan, rileks (istirahat) dan lingkungan alam sekitar.

## 2. Aspek Psikis/mental

Bertolak belakang dengan aspek fisik, aspek mental/psikis merupakan aspek yang tidak tampak, dengan kata lain tidak dapat diraba, disentuh dan diukur. Aspek mental/psikis mengacu pada bagian dalam dari diri manusia yang memungkinkan untuk berhubungan dengan dirinya sendiri (batin, jiwa) serta lingkungannya secara utuh. Dengan aspek mental/psikis, manusia dapat menempatkan dirinya dan membedakan dirinya dengan manusia yang lain. Unsur aspek mental/psikis meliputi : kasih, kedewasaan emosional, integritas diri, kemampuan intelektual, kreativitas diri, ekspresi diri, kebanggaan diri, rasa keindahan, identitas seksualitas dan perasaan aman dan nyaman.

## 3. Aspek Sosial

Manusia pada dasarnya adalah makhluk yang tidak dapat hidup sendiri, manusia selalu hidup dalam relasi dengan sesamanya. Aspek sosial memungkinkan manusia untuk berelasi secara horisontal tidak hanya dengan sesamanya, melainkan juga dengan alam sekitarnya ( udara, air, tanah, tumbuhan, hewan, dll). Relasi antara manusia dengan alam sekitarnya harus selalu bersifat dinamis dan saling menumbuhkan. Aspek sosial juga berhubungan dengan keadaan

ekonomi/keuangan, pekerjaan, pendidikan, keterlibatan dalam kelompok dan adat istiadat.

## 4. Aspek Spiritual

Jika aspek sosial berkaitan dengan relasi manusia secara horisontal, maka aspek spiritual berkaitan dengan relasi manusia secara vertikal dengan Tuhan yang berada diluar jangkauan manusia. Melalui aspek spiritual, manusia mampu menjumpai dan menjumpai dirinya dengan Tuhan, sehingga ia bertumbuh secara kepribadian untuk mengenal lebih dalam tentang Tuhan sebagai Sang pencipta, penjaga, pemelihara dan pemberi hidup. Aspek spiritual meliputi : doa, kontemplasi, persekutuan dengan Tuhan, rasa syukur, visi hidup, relasi dengan komunitas agama, nilai-nilai mulia dan kesalehan.

Unsur-unsur dari setiap aspek manusia holistik (fisik, psikis, sosial dan spiritual) akan menjadi satu rangkaian kaitan yang tidak dapat terpisahkan dan bagaimana setiap unsur menjadi kebutuhan yang diusahakan untuk dipenuhi. Dengan demikian, maka sempurna lah seseorang menjadi manusia yang utuh dan lengkap.

Menurut firman Tuhan dalam kitab Kejadian 1 : 26-28 “ Berfirmanlah Allah: “Baiklah Kita menjadikan manusia menurut gambar dan rupa Kita, supaya mereka berkuasa atas ikan-ikan di laut dan burung-burung di udara dan atas ternak dan atas seluruh bumi dan

atas segala binatang melata yang merayap di bumi . Maka Allah menciptakan manusia itu menurut gambarNya menurut gambar Allah diciptakan-Nya dia; laki-laki dan perempuan diciptakan-Nya mereka. Allah memberkati mereka , lalu Allah berfirman kepada mereka;”Beranak cuculah dan bertambah banyak; penuhilah bumi dan taklukkanlah itu, berkuasalah atas ikan-ikan di laut dan burung-burung di udara dan atas segala binatang yang merayap di bumi.” Firman ini mengatakan dengan jelas betapa Tuhan karena kasihNya menciptakan manusia dengan sempurna, diciptakan sesuai dengan gambar dan rupa Allah. Sebagai ciptaan yang segambar dan serupa dengan Allah, manusia diberi kelengkapan seluruh aspek yang seharusnya melekat dalam diri manusia, yaitu aspek fisik, mental, sosial dan spiritual. Dengan kelengkapan yang Allah karuniakan hendaknya manusia menjalani kehidupannya dengan benar dan mendatangkan manfaat bagi sesamanya dan lingkungan sekitarnya.

Manusia diciptakan berbeda dengan ciptaan yang lainnya, bahkan diciptakan yang paling akhir ketika segala fasilitas yang dipakai untuk memenuhi kebutuhan hidup manusia terlebih dahulu diciptakan. Allah tidak ingin manusia hidup menderita , namun Allah menghendaki hidup manusia tertata dan nyaman. Ada tujuan yang Allah kehendaki dengan apa yang sudah Allah kerjakan bagi manusia, dengan segala kesempurnaan yang manusia miliki , Allah menghendaki manusia menghasilkan hasil karya yang baik dalam kahidupannya. Dengan kekuatan fisik yang manusia miliki, manusia mampu mengusahakan dengan menghasilkan segala sesuatu yang bermanfaat. Kemampuan mental yang kuat menolong manusia untuk memiliki perasaan yang dipenuhi kasih yang dapat dirasakan oleh siapapun yang Tuhan tempatkan di sekitarnya. Kebersamaan yang terbangun memapukan manusia hidup berelasi dengan sesama dan lingkungan sekitarnya. Ketika semua itu berjalan

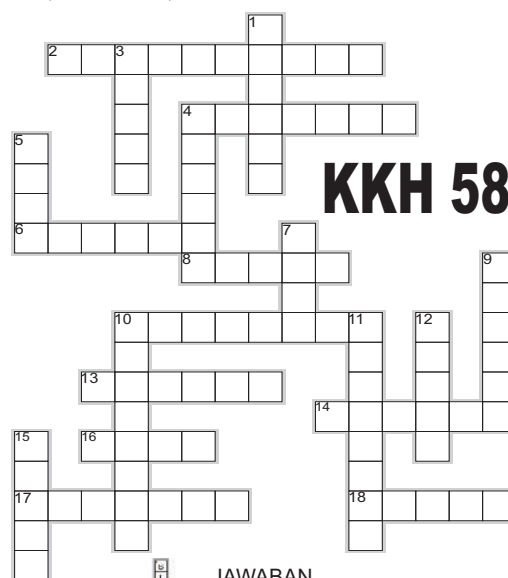
dengan harmonis disitulah seharusnya manusia merasakan betapa kasih karunia Allah sungguh luar biasa untuk hidupnya, sehingga segala sesuatu yang baiklah yang muncul dalam hidup kebersamaan. Kasih karunia Tuhan yang begitu besar menolong manusia untuk semakin menyadari bahwa kasih Tuhan luar biasa dalam hidupnya.

Menjadi manusia Holistik sudah menjadi panggilan hidup manusia, senantiasa memanfaatkan dan mewujudkan aspek-aspek yang Tuhan karuniakan dalam hidupnya. Tidak mungkin manusia hidup hanya untuk dirinya sendiri, karena sebenarnya manusia tidak mungkin hidup sendiri. Allah menciptakan manusia dengan diberi pasangan yang sepadan agar mampu hidup saling melengkapi. Demikian juga ketika ada salah satu dari 4 aspek ada yang kurang maka yang lain akan membantu untuk melengkapi, seperti saat fisik kita sakit, ada orang lain yang menolong kita untuk diberi obat sehingga sembuh. Saat hati kita sedih ada orang lain yang

menghibur. Saat kita merasa sepi dan sendiri ada banyak orang di sekitar kita yang siap untuk menemani. Keadaan ekonomi yang kadang kita rasakan sangan kurang, menggerakkan hati banyak orang-orang untuk memiliki hati berbagi sehingga apa yang dianggap kurang tidak pernah lagi menjadi beban hidup. Terlebih dari itu ada banyak orang di sekitar kita yang selalu mendukung kita untuk terus berelasi dengan Tuhan dalam bentuk komunitas-komunitas agama. Jelas sekali menjadi manusia Holistik memang sudah dipersiapkan oleh Tuhan bagi manusia siapapun. Segala kelebihan dan kekurangan menjadi bagian untuk membangun kesempurnaan dalam hidup bersama.

Kitapun terpanggil untuk terus membangun komunitas-komunitas yang terus dipenuhi dengan cinta kasih dan kepedulian demi terpuhinya 4 aspek kehidupan yang dimiliki oleh manusia. ■

## KASIH KASIH HADIAH



### KKH 58

#### MENDATAR

2. Lemak yg biasa terdapat di darah
4. Terkilir
6. Pengobatan penyakit; perawatan penyakit
8. Sembuh dari sakit
10. Gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh
13. Pusing kepala
14. Anggota tubuh sebagai alat pencium, penghirup
16. Zat makanan pokok yg diperlukan bagi badan
17. penyakit yg ditandai oleh rasa nyeri atau radang pd otot, sendi-sendi
18. Panas badannya

#### MENURUN

1. Keluar udara dng tiba-tiba dr hidung dan mulut krn tidak tertahan
3. Biru kehitam-hitaman (spt warna bekas kena pukul)
4. Penyakit yang berjangkit terus di waktu yg lama
5. Jaringan kenyal di tubuh manusia
7. Kain putih halus untuk luka
9. suka, gembira
10. Kegemukan yg berlebihan
11. Zat yg dibentuk di darah untuk memusnahkan bakteri virus
12. Kurang awas; kabur
15. Jaringan yg mengatur kerja sama

#### JAWABAN KKH 57





Ulang dr Daniel Budi Wibowo, M.Kes yang dirayakan sederhana bersama karyawan



Pembekalan kompetensi perawat

In House Training bagi perawat dan bidan



Tim kesehatan RS Pantil Wilasa "Dr. Cipto" bersama Direktur setelah menunaikan tugas pelayanan



Workshop Assesmen Rumah Sakit Inklusif bagi para staf



Pesadia RS Pantil Wilasa "Dr. Cipto" uyang selalu kompak dan rutin beraktivitas



Direktur memotivasi para karyawan dalam acara penyerahan SK pengangkatan karyawan



dr. Daniel Budi Wibowo, M.Kes dalam sosialisasi PKB Yakkum 2019 bersama SP BMKK



Pemeriksaan kesehatan di gereja yang rutin diadakan



Tim RS Pantil Wilasa "Dr. Cipto" melatih merawat jenazah di GKJ Kendal



Pemeriksaan gigi di TK Bunga Bangsa



Pemeriksaan mata TK Dian Wacana



Kegiatan Purna Karya Yakkum (P2Y)



Perayaan Paskah Karyawan RS Pantil Wilasa "Dr. Cipto"



 **Kami menolong**  
**Tuhan menyembuhkan**