

Edisi 61 Th.XV/Jan-Mar 2020

Kasih

Wahana Komunikasi RS. Panti Wilasa "Dr.Cipto"

SOFT COPY GEDUNG KASIH

3 JANUARI 2020



KENALI DAN ATASI HIPERTIROID

Novel-Corona Virus 2019,
THE NEXT SARS?

**HIV HINDARI VIRUSNYA!!
BUKAN PENDERITANYA!!!**

Tetap Sehat
Di Musim Hujan

Alang-Alang
[itu, bukan] Aling-Aling

*Mengenal Si Manis,
Boba Milk Tea*

KANKER SERVIKS

SEBERAPA PENTING
VAKSIN INFLUENZA

**Hati Baru,
Semangat Baru**

www.pantiwilasa.com

INTRO



DAFTAR ISI

Fokus	
Kenali dan Atasi Hipertiroid	01
Artikel	
Novel-Corona Virus 2019, The Next SARS?	04
HIV Hindari Virusnya!! Bukan Penderitanya!!	07
Tetap Sehat Di Musim Hujan	09
Mengenal Si Manis Boba Milk Tea	12
Kanker Serviks	15
Seberapa Penting Vaksin Influenza	16
Seputar RS	
Soft Opening Gedung Kasih	17
70 Tahun RS Panti Wilasa "Dr. Cipto"	17
HUT 14 Tahun Majalah Kasih	17
RS Panti Wilasa "Dr. Cipto" Bakti Sosial	17
RS Panti Wilasa "Dr. Cipto" Berbagi Bingkisan Ultah	17
Sketsa	
Alang-alang (Itu, Bukan) Aling-aling	18
Sentuhan Iman	
Hati Baru, Semangat Baru	19



Mbah.. RS kita ulang tahun yang ke 70 lho, eh.. gedung baru kita juga sudah beroperasi...

Iya le... kita harus bersyukur karena Tuhan menyertai 70 tahun melayani, ditambah lagi sekarang memiliki gedung baru lagi untuk melayani masyarakat... semoga terus menjadi berkat ... 🙏



Salam Kasih

Pembaca setia,

Apa yang Anda lakukan ketika berulang tahun ? Ya, beragam jawabnya, ada yang biasa saja, ada juga yang merayakannya secara meriah bersama orang-orang dekatnya. namun barangkali satu hal yang bisa kita lakukan ketika mengingat akan hari jadi kita, yakni mengucap syukur. "Aku ada hari ini, semuanya kar'na kasihMu... Aku hidup hari ini, semua berkat kemurahanMu..." Satu penggalan syair pujian "Berkat KemurahanMu" ini merupakan pengakuan kita kepada Tuhan atas kehidupan yang telah diberikan kepada kita. Jika kita ada hari ini itu karena kasih Tuhan kepada Anda dan saya. Jika kita hidup saat ini itu merupakan berkat kemurahan Tuhan pula. Oleh karena itu tetaplah bersyukur atas kehidupan yang diberikan Tuhan kepada kita.

Penyertaan Tuhan juga dirasakan RS kita, di tanggal 19 Januari yang lalu genap 70 tahun melayani di kota Semarang. Rasa syukur, haru dan bangga bercampur di setiap hati civitas hospitalia mengingat penyertaan Tuhan sepanjang waktu yang dilalui. Begitu halnya dengan majalah Kasih yang pada tanggal yang sama genap berusia 14 tahun. Kami pun bersyukur atas penyertaan Tuhan, bisa menyapa Anda melalui majalah ini. Tetap doakan kami untuk terus melayani dan menjadi berkat bagi masyarakat.

Selamat ulang tahun yang ke 70 RS Panti Wilasa "Dr. Cipto", dengan hati dan semangat yang baru. Selamat ulang tahun Majalah kasih yang ke 14, tetap maju.



Cover:
dr. Daniel Budi, Wibowo, M.Kes,
dr. Yoseph Chandra, M.Kes
Eka Rohadi Atmanto, SE,MM
dr. Sedyo Wahyudi, Sp.A



* 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

KENALI DAN ATASI HIPERTIROID

Kelenjar tiroid berbentuk menyerupai kupu-kupu dan letaknya pada leher dibawah jakun. Kelenjar ini bermanfaat memproduksi hormon tiroid, dimana hormon ini berperan mengatur metabolisme energi dan suhu tubuh, serta membantu kerja organ vital tubuh seperti jantung, pencernaan, otot, dan sistem saraf.

Hipertiroid adalah kondisi dimana kelenjar tiroid terlalu aktif memproduksi hormon. Hal ini mengakibatkan hormon tiroid dalam darah menjadi sangat tinggi, sehingga menimbulkan sekumpulan gejala yang diakibatkan oleh produksi hormon tiroid berlebihan.

Hipertiroid dapat mengenai siapa pun, tetapi 10 kali lebih sering terjadi pada wanita daripada pria dan biasanya dimulai antara usia 20 dan 40

tahun. Berdasarkan riset kesehatan dasar RI 2013, jumlah pasien hipertiroid adalah 2/1000 pada laki laki dan 6/1000 pada wanita.

Menurut Dr. Yoseph Chandra, M.Kes, Hipertiroidisme yang tidak diobati dapat menyebabkan komplikasi serius, terutama yang berkaitan dengan jantung termasuk detak jantung yang cepat dan gangguan irama jantung yang disebut atrial fibrilasi. Atrial fibrilasi akibat

hipetiroid dapat meningkatkan risiko stroke tipe emboli dan gagal jantung.

“Kompikasi lain dikenal sebagai penyakit mata tiroid atau oftalmopati Graves, menyerang sekitar satu dari tiga pasien hipertiroid yang disebabkan oleh penyakit Graves. Jika tidak diobati, maka dapat menyebabkan hilangnya penglihatan”, ungkap Dr. Yoseph yang juga Wakil Direktur Pelayanan Medis RS. Panti Wilasa “Dr. Cipto”.



Badai tiroid (Thyroid Storm) adalah komplikasi langka tetapi sangat serius, berpotensi mengancam jiwa yang terjadi pada orang dengan hipertiroidisme yang tidak diobati. Gejalanya ditandai oleh detak jantung yang sangat cepat, demam tinggi, diare, gaduh gelisah dan disertai penurunan kesadaran.

Hipertiroid juga berisiko osteoporosis. Kekuatan tergantung pada jumlah kalsium yang dikandungnya. Terlalu banyak hormon tiroid mengganggu kemampuan tubuh untuk memasukkan kalsium ke dalam tulang. Hal Ini menyebabkan tulang keropos dan lebih rentan terhadap patah tulang.

PENYEBAB HIPERTIROID

“Setelah kita tahu mengenai apa itu hipertiroid, tentu kita harus mengetahui juga penyebabnya agar bisa terhindar dari penyakit hipertiroid”, jelas Dr. Yoseph. Secara umum, berikut ini adalah penyebab hipertiroid:

1. Penyakit Graves : kelainan autoimun, adalah penyebab paling umum dari hipertiroid.

Graves disease menghasilkan antibodi yang merangsang tiroid untuk mengeluarkan terlalu banyak hormon.

2. Tumor kelenjar tiroid yang memproduksi hormon tiroid seperti toxic nodular tiroid, atau tumor jinak di kelenjar pituitari (hipofisis).
3. Ketidakseimbangan hormon (asupan berlebihan dari hormon tiroid -Pengeluaran abnormal dari TSH/Thyroid Stimulating Hormon)
4. Tiroiditis (peradangan kelenjar tiroid)
5. Asupan yodium yang berlebihan

TANDA DAN GEJALA HIPERTIROID

Penyakit hipertiroid terkadang tidak menunjukkan gejala sama sekali. Meskipun demikian perlu waspada jika merasakan gejala hipertiroid berikut:

1. Gugup dan emosi lebih mudah marah
2. Lemah dan mudah lelah.
3. Tangan tremor/bergetar
4. Jantung berdetak cepat, atau

sesak

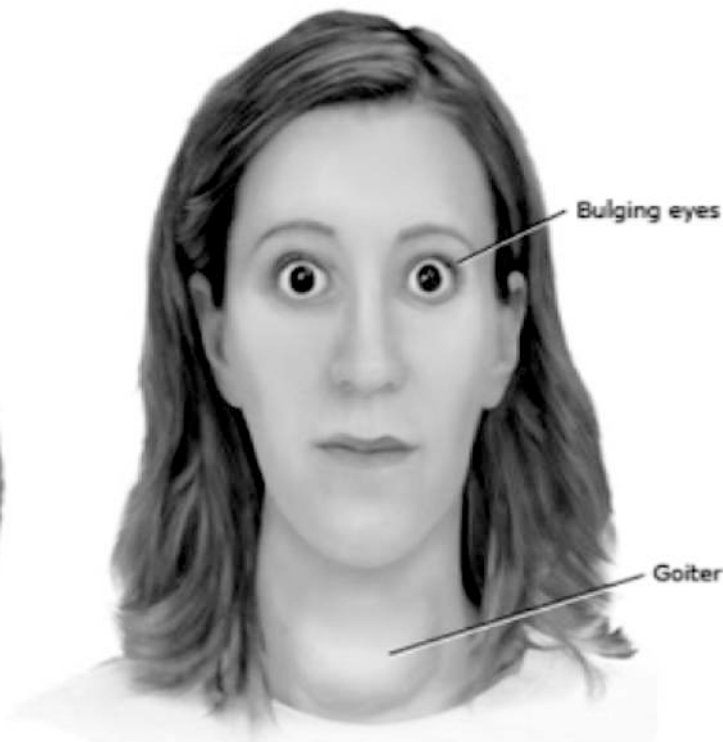
5. Sering merasa kepanasan
6. Sering berkeringat
7. Buang air besar (BAB) lebih banyak dari biasanya.
8. Rambut rontok.
9. Turun berat badan meskipun makan sama atau lebih banyak dari biasanya.
10. Siklus menstruasi tidak teratur
11. Sulit tidur

Tidak semua gejala tersebut dirasakan oleh pasien hipertiroid . Bisa saja hanya di rasakan sebagian dari gejala hipertiroid yang disebutkan di atas.

Diagnosis Hipertiroid

Penyakit hipertiroid didiagnosis menggunakan beberapa cara seperti berikut ini:

1. Riwayat medis dan pemeriksaan fisik
Selama pemeriksaan, dokter memeriksa adanya sedikit getaran di jari-jari (tremor), refleks terlalu aktif, perubahan mata, kulit hangat dan lembab. Dokter juga akan memeriksa kelenjar tiroid ketika Anda menelan untuk melihat terjadi pembesaran dan memeriksa denyut nadi



2. Tes darah

Diagnosis hipertiroid dapat dikonfirmasi dengan tes darah yang mengukur kadar tiroksin bebas (FT4) dan thyroid-stimulating hormone (TSH) dalam darah. Tingginya kadar tiroksin dan jumlah TSH yang rendah mendukung diagnosis hipertiroid

Pengobatan Hipertiroid

Pengobatan hipertiroid bertujuan untuk mengembalikan kadar normal hormon tiroid, sekaligus mengatasi penyebabnya. Jenis pengobatan yang diberikan juga berdasarkan tingkat keparahan gejala, serta usia dan kondisi penderita secara keseluruhan. Berikut ini beberapa cara mengobati dan mengatasi hipertiroidisme:

Obat-obatan

Pemberian obat bertujuan untuk menghambat atau menghentikan fungsi kelenjar tiroid dalam menghasilkan hormon berlebih dalam tubuh. Jenis obat yang dapat digunakan adalah methimazole, carbimazole dan propylthiouracil. Dokter juga akan memberikan obat yang dapat menurunkan detak jantung

untuk mengurangi gejala jantung berdebar.

Terapi iodium radioaktif

Terapi iodium radioaktif bertujuan untuk menyusutkan kelenjar tiroid, sehingga mengurangi jumlah hormon tiroid yang dihasilkan. Penderita akan diberikan cairan atau kapsul yang mengandung zat radioaktif dan iodium dosis rendah, yang kemudian akan diserap oleh kelenjar tiroid.

Operasi

Operasi pengangkatan kelenjar tiroid atau tiroidektomi dilakukan pada beberapa kondisi sebagai berikut:

- Pemberian obat dan terapi iodium radioaktif tidak efektif untuk mengatasi hipertiroidisme.
- Pembesaran kelenjar tiroid cukup parah.
- Kondisi penderita tidak memungkinkan untuk menjalani pengobatan dengan obat-obatan atau terapi iodium radioaktif, misalnya sedang hamil atau menyusui.
- Penderita mengalami gangguan penglihatan yang

cukup parah.

Penderita yang menjalani operasi pengangkatan kelenjar tiroid total dan terapi radioaktif iodium dapat mengalami hipotiroidisme. Kondisi ini dapat diatasi dengan mengonsumsi obat berisi hormon tiroid.

Hipertiroid merupakan penyakit dimana kadar hormon tiroid diproduksi terlalu tinggi sehingga menimbulkan gejala yang sangat mengganggu dalam kualitas hidup pasien. Komplikasi hipertiroid bisa mengenai jantung, mata dan tulang selain keadaan “badai tiroid” yang merupakan keadaan gawat darurat. “Apabila anda sudah merasakan gejala dan tanda hipertiroid seperti yang disebutkan diatas, Anda dapat berkonsultasi dipoliklinik RS Panti Wilasa Dr. Cipto” Semarang, ungkap Dr. Yoseph. ■ .



* dr. Yoseph Chandra, M.Kes, Wakil Direktur Pelayanan Medis RS Panti Wilasa “Dr. Cipto”



Oleh : dr. Hary Priyadi

Novel-Corona Virus 2019, THE NEXT SARs?

Per tanggal 26 Januari 2020 sudah 2.014 kasus positif N-Cov dinyatakan oleh data terkini WHO, ini meningkat 694 kasus dibandingkan data WHO hari kemarin. N-Cov 2019 ini sudah menewaskan 56 pasien hingga data hari ini diterbitkan. WHO menyatakan status “Very High Risk” bagi daerah China, dan “High Risk” bagi daerah regional dan global. Terdapat 29 kasus sudah terkonfirmasi positif di luar China dengan rincian sebagai berikut :4 kasus di Australia, 4 di Singapura, 2 di Vietnam, 3 di Malaysia, 2 di Korea, 3 di Jepang, 1 di Nepal dan 3 di Perancis, 5 di Thailand, dan 2 di USA.

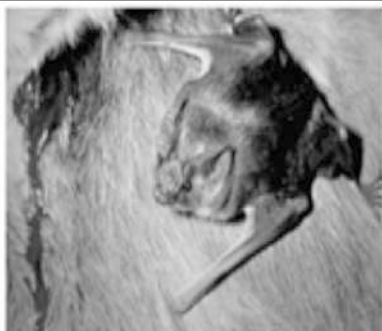
Bagaimana asal muasal corona virus Wuhan ini?

Pada 31 Desember 2019 Wuhan Municipal Health Commission di kota Wuhan Provinsi Hubei

melaporkan terdapat 27 kasus pneumonia jenis baru dengan penyebab yang masih belum diketahui dan menariknya para pasien terkoneksi dengan Wuhan's Huanan Seafood Wholesale Market. Pasar seafood ini menjual berbagai anekaragam makanan eksotis selain ikan dan seafood, mulai dari kelelawar, musang, dan hewan lain yang terdengar aneh dan tidak wajar untuk dimakan. Pada 9 Januari 2020, CDC (The Centre of Disease Control) China menyatakan penyebab Wuhan Pneumonia ini adalah virus corona tipe baru (novel). Virus ini memiliki bentuk seperti mahkota (latin :corona) dan sequence DNA yang dimilikinya memiliki kesamaan dengan virus SARS yang juga menyebabkan pandemi pada tahun 2003 dengan menulari sekitar 8 ribu orang di 30 negara dan mengakibatkan 774 orang

meninggal (risiko kematian mendekati 10%). Virus corona biasanya berjangkit pada hewan dan paling sering memilih kelelawar, musang, dan tikus sebagai inang utamanya. Namun virus corona dapat ditransmisikan ke manusia pada kondisi-kondisi luar biasa, seperti kontak langsung dengan hewan inang tersebut seperti mengonsumsi dagingnya, atau terkena kontak dengan cairan tubuh dari inang yang sedang sakit. Genomic sequencing dari n-Cov ini menunjukkan inti genome dengan corona virus yang berasal dari kelelawar sehingga inang utama yang masih dicurigai adalah kelelawar.

Ketika seseorang terkena virus corona biasanya timbul gejala gangguan saluran pernapasan atau gejala saluran pencernaan. N-Cov ini mengakibatkan penderita mengidap pneumonia yang bergejala batuk, demam, sesak napas dengan gambaran



rontgen terdapat infiltrat (tanda infeksi) bilateral di kedua lapang paru. Pneumonia Wuhan sejauh ini memiliki masa inkubasi 14 hari sehingga setiap pasien yang dikatakan “Suspect N-cov” adalah seseorang dengan riwayat bepergian ke kota Wuhan dan memiliki gejala pneumonia Wuhan dalam 2 minggu terakhir. Awalnya kematian pada kasus Pneumonia Wuhan ini biasanya terkena pada usia 40-69 tahun dan rerata pasien sudah memiliki penyakit penyerta lain seperti jantung dan diabetes. Kematian pertama adalah pada 9 Januari 2020 pada pasien dengan usia 61 tahun, dan kematian kedua pada pasien usia 69 tahun dengan gagal organ multiple, kematian ketiga pada 18 Januari 2020 dan 19 Januari 2020. Namun seiring dengan bertambahnya jumlah kasus dan kematian dalam beberapa hari terakhir, angka kematian pada usia lebih muda dan kasus tanpa penyakit penyerta sudah ditemukan.

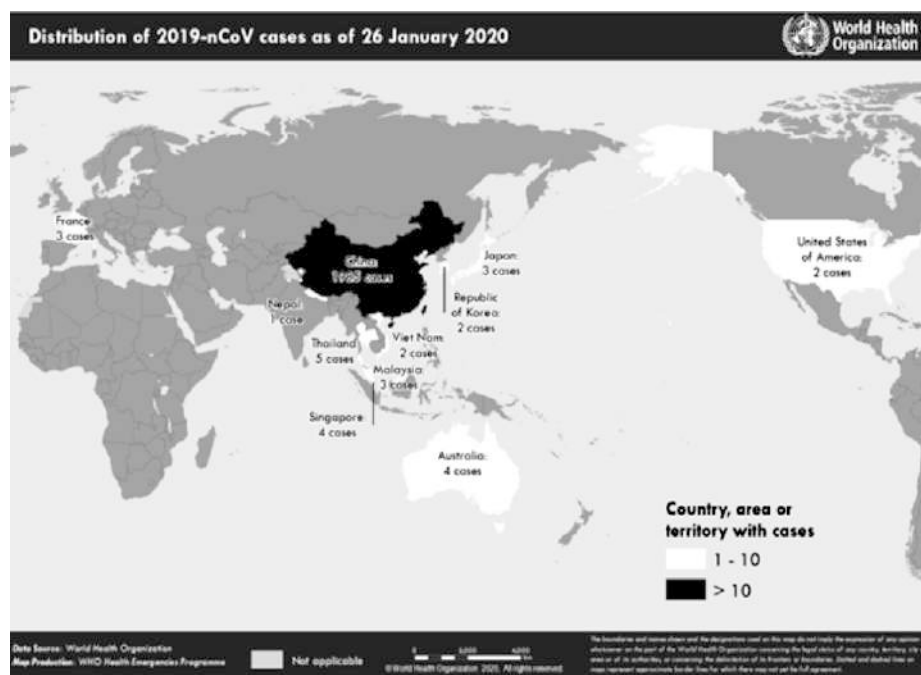
Bagaimana Virus ini menyebar?

Virus yang tadinya diprediksi hanya ditransmisikan pada orang yang ada kontak dengan pasar Huanan melalui hewan ke manusia pun berubah. Beberapa kasus terakhir mengenai tenaga medis dan keluarga pasien yang tidak ada kontak sama sekali dengan hewan dan pasar tersebut. Hal ini menunjukkan transmisi dari manusia ke manusia mulai terjadi. Virus corona dapat bermutasi dan kemampuan inilah yang sebenarnya ditakuti. Sudah 2 jenis strain dari corona virus yang berhasil mengakibatkan pandemic global. Pada 2002-2003 SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome)-CoV dengan inang binatang rakun pada pasar Guang dong China berhasil bermutasi dan bertransmisi dari manusia ke manusia melalui cairan tubuh dan droplet sehingga berhasil menginfeksi 8.096 pasien dengan klinis pneumonia yang mengakibatkan kematian dalam jangka waktu kurang dari 1 minggu.

Pada 2012 terdapat Middle East Syndrome related CoV (MERS-CoV) dengan inang unta pada negara Arab Saudi dengan fatality rate yang tinggi hingga 35% namun hanya berjangkit hingga 2016 ke 1.826 pasien dan mengakibatkan 649 kematian.

Pada 20 Januari 2020, pemerintah China mengumumkan transmisi dari manusia ke manusia dapat terjadi setelah ditemukan 15 tenaga medis yang merawat pasien Pneumonia Wuhan menunjukkan hasil positif pada pemeriksaan laboratorium. Pada tanggal 25 Januari terdapat hari perayaan Imlek yang biasa dirayakan oleh populasi ras China dari berbagai belahan dunia dan biasanya mereka kembali ke daerah asalnya untuk merayakan imlek ini. Potensi untuk menyebarnya virus ini ke seluruh penjuru dunia sangat besar ketika para penderita yang tidak sengaja terinfeksi dan sedang dalam periode inkubasi kembali ke negara mereka masing-masing. Akibatnya pemerintah China menyatakan status karantina dan me “Lock-Down” 15 kota di provinsi Wuhan dengan estimasi 18 juta orang di dalamnya. Hal ini merupakan langkah pembelajaran berkaca dari penyebaran SARS pada tahun 2003 yang hanya dengan 26 orang terinfeksi keluar dari negara China berhasil membuat global pandemi.

Pemerintah China menyatakan untuk menghindari tempat-tempat masal seperti jalanan kota, mall, restoran dan area publik sehingga perayaan imlek menjadi sunyi pada kota Wuhan. Hanya supermarket yang dipadati dengan pembeli yang memborong bekal selama isolasi. Transportasi publik seperti stasiun dan pesawat dari Wuhan ke kota lain sudah dihentikan sehingga pengiriman bala



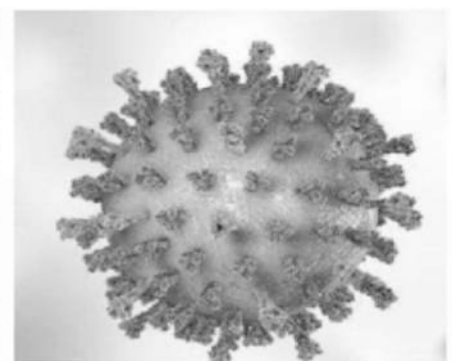
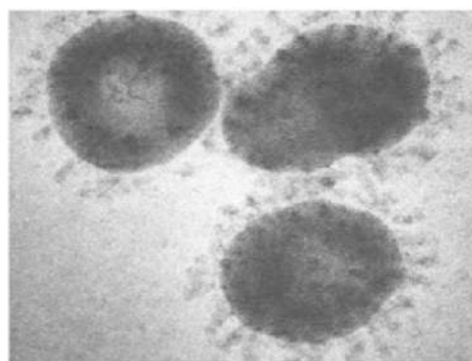


INDONESIA

bantuan medis berupa sarana dan prasarana juga tenaga medis hanya boleh dari luar masuk ke dalam Wuhan. Tiga rumah sakit terbesar di Wuhan sudah mengalami overkapasitas dan beberapa pasien di rawat di koridor hingga parkir di rumah sakit dan tidak boleh dirujuk ke luar dari Wuhan dikarenakan takutnya penyebaran semakin sulit ditekan. Berkaca pada virus flu yang dapat ditransmisikan dengan sangat cepat dan mengakibatkan pandemi dengan tingkat kematian yang ekstrim seperti Flu Asia 1957 dengan 1,1 juta orang meninggal di seluruh dunia, Flu Hongkong 1968 dengan 1 juta orang meninggal di seluruh dunia, maka munculnya N-CoV ini tidak boleh dipandang enteng walaupun masih menunjukkan tingkat kematian yang rendah.

Pencegahan dan Kondisi di Indonesia

Hingga 26 Januari 2020 yang lalu, belum ada laporan resmi adanya kasus positif di Indonesia, hanya beberapa laporan mengenai isolasi dini yang dilakukan pada beberapa pasien di beberapa daerah karena gejala yang timbul pada pasien dan kunjungan ke daerah Wuhan dalam 2



minggu terakhir. Terdapat isolasi 1 pasien di Manado, 1 pasien di Jakarta sudah dinyatakan negatif, 1 pasien di Bandung, 1 di Sorong, dan 7 di Sumatra Utara. Pemeriksaan konfirmasi dari sampel pasien saat ini hanya bisa dilakukan di Litbangkes dengan metode RT-PCR sehingga pasien baru dinyatakan bebas dari isolasi bila hasil tersebut sudah keluar dan dinyatakan negatif. Hingga saat ini pengobatan hanya untuk meredakan gejala dan antivirus yang efektif belum ditemukan. Upaya pencegahan dengan mencari vaksin yang tepat sedang diteliti. Pencegahan paling efektif saat ini adalah menghindari paparan dan transmisi dari virus tersebut. Mencuci tangan dengan sabun merupakan hal simple

yang sangat penting dikarenakan akan merusak lapisan envelop (selubung) dari virus sehingga merusak komponen virus. Menghindari paparan doplet dengan menggunakan masker khusus bagi tenaga medis seperti N95 dan surgical mask bagi orang awam sangat dianjurkan.

Menghindari kontak dengan hewan perantara dan tidak memakan atau terkena cairan tubuh dari hewan inang tersebut. Memperbaiki imunitas atau kekebalan tubuh sendiri dengan melakukan olahraga dan diet makanan bergizi merupakan pencegahan paling efektif untuk menghadapi penyakit ini. ■



Oleh: dr. Rikky Dwiyanto S

HIV HINDARI VIRUSNYA!! BUKAN PENDERITANYA!!!

Setiap tanggal 1 Desember, dunia memperingati World AIDS Day atau hari AIDS sedunia untuk meningkatkan kewaspadaan terhadap penyakit AIDS yang disebabkan oleh penyebaran virus HIV. Konsep ini digagas pada Pertemuan Menteri Kesehatan Sedunia mengenai program-program pencegahan AIDS pada tahun 1988. Pada hari tersebut, dunia ramai-ramai mengenakan lambang pita merah sebagai simbol kepedulian, keprihatinan terhadap orang-orang yang terkena HIV/AIDS, serta melambungkan perang terhadap AIDS. Bagaimana data dan tren terbaru tentang penyakit AIDS?

Penyakit AIDS yang diakibatkan virus HIV adalah gangguan system kekebalan tubuh yang dapat menyebabkan kematian. Gejala awal dapat tampak ringan bahkan tidak terasa sama sekali. Hal yang perlu dikhawatirkan dari HIV/AIDS bukan hanya resiko kesehatan yang harus dihadapi, tapi juga stigma masyarakat yang diarahkan kepada pengidap HIV/AIDS sangat keliru. Penderita HIV/AIDS kerap diasosiasikan sebagai seseorang dengan pergaulan bebas dan tidak sehat, tunasusila, dan gaya hidup lain yang cenderung negatf. Padahal saat ini, banyak ibu rumah tangga dan bayi yang juga mengidap HIV/AIDS.

Human Immunodeficiency

Virus (HIV) adalah jenis dari virus yang menyerang bagian imunitas tubuh seseorang sehingga orang tersebut rentan terserang berbagai macam penyakit. Sementara Acquired Immune Deficiency Syndrome (AIDS) adalah sekumpulan gejala dan infeksi yang timbul karena rusaknya system kekebalan tubuh akibat serangan HIV. Dalam kurun waktu 5 sampai 10 tahun setelah terinfeksi, seseorang dengan HIV positif akan mengalami kumpulan gejala infeksi oportunistik yang disebabkan penurunan kekebalan tubuh akibat tertular virus HIV atau yang biasa disebut dengan AIDS.

Berdasarkan data UNAIDS 2018, terdapat 36,9 juta masyarakat dari

berbagai negara yang mengidap HIV dan AIDS pada tahun 2017. Dari total tersebut, 1,8 juta di antaranya adalah anak-anak berusia di bawah 15 tahun. Penderita HIV/AIDS lebih banyak diderita oleh kaum wanita, yakni sebanyak 18,2 juta penderita sementara laki-laki sebanyak 16,9 juta penderita. Sayangnya, 25 persen diantaranya yaitu sekitar 9,9 juta penderita tidak mengetahui bahwa mereka terserang HIV atau bahkan mengidap AIDS. Jika dikelompokkan berdasarkan latar belakangnya, penderita HIV/AIDS datang dari kalangan pekerja seks komersial (5,3 persen), homoseksual (25,8 persen), pengguna narkoba suntik (28,76 persen), transgender (24,8

persen), tahanan penjara (2,6 persen). Indonesia menyumbang angka 620.000 dari total 5,2 juta jiwa di kawasan Asia Pasifik yang terjangkit HIV/AIDS. Kawasan ini menduduki peringkat ketiga sebagai wilayah dengan HIV/AIDS terbanyak di seluruh dunia. Kawasan tertinggi berada di Kawasan Afrika Timur dan Selatan dengan angka mencapai 19,6 juta penderita dan di posisi kedua adalah Kawasan Afrika Barat dan Tengah dengan angka 6,1 juta pengidap.

Berdasarkan data Kemenkes 2018, dilaporkan DKI Jakarta merupakan provinsi dengan pasien HIV positif terbanyak, dilanjutkan dengan Jawa Timur, Jawa Barat, Papua, dan Jawa Tengah. Data tersebut juga menjelaskan bahwa kasus HIV positif banyak terjadi di kelompok usia 24-49 tahun dan 20-24 tahun. Jumlah kasus HIV yang dilaporkan terus meningkat setiap tahunnya sementara jumlah penderita AIDS relatif stabil. Hal ini menunjukkan keberhasilan bahwa semakin banyak orang dengan HIV/AIDS yang diketahui statusnya saat masih dalam fase terinfeksi (HIV positif) dan belum masuk ke stadium AIDS. Orang dengan HIV positif dapat mencegah dirinya masuk ke stadium AIDS dengan cara rutin mengonsumsi terapi antiretroviral (ARV) dengan regimen tertentu. Tujuan utama ARV adalah mencegah dan mengurangi HIV berkembang biak dan membuat jumlah virus dalam tubuh tidak terus bertambah. Berkurangnya virus HIV memberi kesempatan bagi sistem kekebalan tubuh untuk bisa pulih dan cukup kuat untuk melawan infeksi.

Mirip seperti obat hipertensi

dan kolesterol, obat ARV harus diminum secara teratur, tepat waktu, dan seumur hidup.

Walau ARV dijamin tersedia oleh pemerintah dan dapat diperoleh secara gratis, HIV/AIDS tetap menjadi penyakit mematikan. Tak hanya bagi pengidap HIV/AIDS, namun bagi pasangan dan anak-anaknya kelak sebab HIV menular tidak hanya melalui cairan kelamin, namun juga melalui darah dan air susu ibu.

Berikut beberapa cara yang direkomendasikan Kemenkes RI untuk pencegahan penyakit mematikan HIV/AIDS.

1. Hindari perilaku beresiko, seperti hubungan seksual beresiko (berhubungan dengan orang yang tidak dikenal, orang bertato, pengguna narkoba baik secara vaginal, oral, ataupun anal), menggunakan narkoba jarum suntik secara bergantian, ditato di tempat yang sterilisasinya tidak terjamin, dsb.
2. Bila sudah melakukan perilaku beresiko tersebut segera lakukan tes HIV. Jangan tunda munculnya gejala penyakit. Tes HIV sebaiknya dilakukan setelah melakukan konseling kepada petugas kesehatan (Voluntary Counselling Testing atau VCT) 3 minggu sampai 3 bulan setelah terpapar perilaku beresiko karena tubuh biasanya akan membentuk antibody terhadap HIV yang dapat diperiksa dalam kurun waktu tersebut.
3. Bila tes HIV negatif, tes HIV dapat diulang 1-2 bulan kemudian untuk

menghindari hasil *false negative* pada *window period*. Pada periode ini hasil HIV bisa saja negatif palsu, karena itu perlu diulang. Jika masih negatif, lakukan perilaku aman untuk mencegah tertular HIV.

4. Bila tes HIV positif, jalani hubungan seksual yang aman menggunakan kondom dan periksakan diri ke fasilitas kesehatan untuk memulai regimen pengobatan ARV serta mendapatkan edukasi mengenai HIV (pemeriksaan darah rutin, program dalam memiliki pasangan hidup dan keturunan, komunitas HIV/AIDS yang menguatkan, dsb) agar hidup tetap produktif. Tanpa pengobatan, sekitar 25 dari 100 bayi yang lahir dari ibu dengan HIV juga terinfeksi. Penggunaan obat-obatan HIV, operasi Caesar, dan tidak menyusui secara langsung dapat mengurangi resiko penularan.

Akhir kata, HIV/AIDS merupakan penyakit yang mematikan dan harus dihindari, namun yang harus dihindari adalah penyebabnya bukan penderitanya. Karena itu, penting bagi kita semua untuk tetap merangkul penderita HIV/AIDS karena mereka juga punya hak hidup dan perlakuan yang manusiawi. Mari kita eliminasi penyakit HIV/AIDS dan stigma buruk masyarakat terhadap penderita HIV/AIDS. Salam sehat. ■



Oleh: dr. Titi Somahita

Tetap Sehat Di Musim Hujan

Musim hujan telah tiba, musim hujan ditandai dengan meningkatnya curah hujan di suatu wilayah dibandingkan biasanya dalam jangka waktu tertentu secara tetap. Musim hujan hanya dikenal di wilayah dengan iklim tropis seperti di Indonesia. Hujan yang sering mengguyur akhir-akhir ini selain mempengaruhi mobilitas sehari-hari juga dapat menyebabkan gangguan kesehatan.

Saat musim hujan cuaca sehari-hari cenderung lebih dingin. Musim hujan juga cenderung meningkatnya berbagai macam penyakit karena kondisi udara yang lembab dapat membuat bakteri dan virus menyebar lebih cepat. Bila kita tidak menjaga kesehatan akan rentan terkena berbagai jenis penyakit musim hujan misalnya flu.

Flu

Flu merupakan penyakit yang sangat umum terjadi pada musim hujan dan dapat menyerang siapa saja. Orang dengan sistem imunitas rendah, wanita hamil, anak-anak, dan orang tua sangat rentan terkena penyakit ini setiap musim hujan.

Gejala flu dapat terjadi satu sampai dua hari setelah infeksi. Biasanya gejala pertama adalah demam yang kadang disertai rasa dingin hingga menggigil. Beberapa orang merasakan seluruh tubuhnya sakit sehingga tidak dapat bangun dari

tempat tidur. Flu bisa disertai batuk, hidung tersumbat dan nyeri tenggorokan. Tubuh terasa lelah, nyeri kepala dan mata berair. Pada anak terkadang disertai gejala gastrointestinal seperti diare, mual, muntah dan nyeri perut.

Flu merupakan jenis penyakit yang terjadi karena adanya infeksi virus. Virus penyebab penyakit flu umumnya menyerang hidung, tenggorokan, dan paru-paru. Ada banyak jenis penyakit flu yang bisa menyerang seseorang, mulai dari yang bersifat ringan, berat, hingga mengancam nyawa. Pada kondisi yang ringan, flu seringkali tidak berbahaya dan bisa sembuh dengan pengobatan ringan.

Namun belakangan, virus dan jenis penyakit flu semakin beragam, bahkan ada yang bisa mematikan. Penyakit flu yang tidak ditangani dengan tepat bisa membuat pengidapnya mengalami komplikasi dan berujung pada kematian.

Komplikasi dari penyakit flu adalah radang paru-paru, infeksi telinga, serta infeksi sinus. Selain itu, infeksi virus flu juga bisa memperparah kondisi orang yang memiliki masalah medis tertentu, seperti gagal jantung, asma, atau diabetes.

Pandemi

Pada dasarnya, penyakit flu dibedakan menjadi dua jenis, yaitu flu tahunan dan flu pandemik. Influenza tahunan adalah jenis flu yang rutin muncul setiap tahun, yaitu saat musim penghujan atau musim dingin. Ada juga flu pandemik yang muncul karena ada mutasi virus, misalnya virus flu burung, virus flu babi atau virus corona yang saat ini sedang menjadi perhatian dunia. Jenis flu ini yang bisa berbahaya dan bersifat mematikan.

Flu merupakan jenis penyakit yang bisa dengan mudah menular, baik dari manusia ke manusia lain maupun dari hewan ke manusia.



Adanya kemungkinan dunia akan menghadapi wabah penyakit flu. Kali ini, jenis penyakit flu yang menyebar harus diwaspadai karena bisa berdampak serius pada tubuh. Virus penyebab flu yang akan dihadapi ini disebut berasal dari hewan dan kemudian menular ke manusia. Virus tersebut kemudian akan bermutasi hingga akhirnya mulai menginfeksi secara masal. Virus penyebab penyakit flu bisa berlipat ganda dan terus berubah.

Tiga pandemi influenza terjadi pada abad kedua puluh dan telah menewaskan puluhan juta orang. Tiap pandemi tersebut disebabkan oleh munculnya galur baru virus ini pada manusia. Seringkali, galur baru ini muncul saat virus flu yang sudah ada menyebar pada manusia dari spesies binatang yang lain, atau saat galur virus flu manusia yang telah ada mengambil gen baru dari virus yang biasanya menginfeksi unggas atau babi.

Vaksinasi

Salah satu cara paling ampuh untuk mencegah penularan penyakit ini adalah dengan vaksinasi. Orang

yang menerima vaksin flu akan memiliki kekebalan tubuh dari serangan virus, dan hal ini bisa bertahan hingga satu tahun. Maka dari itu, pemberian vaksin influenza dianjurkan untuk dilakukan rutin setiap tahun karena mungkin menjadi tidak efektif untuk tahun berikutnya. Hal ini disebabkan karena virus influenza berevolusi dengan cepat, dan galur baru akan segera menggantikan galur yang lama. Orang yang sudah pernah mendapat vaksin influenza umumnya akan lebih terlindungi dan tidak akan mengalami influenza selama periode satu tahun.

Vaksinasi terhadap influenza biasanya tersedia bagi orang-orang di negara berkembang. Vaksin pada manusia yang paling sering digunakan adalah vaksin influenza trivalen (*trivalent influenza vaccine* [TIV]) yang mengandung antigen yang telah dimurnikan dan diinaktivasi terhadap tiga galur virus. Biasanya, vaksin jenis ini mengandung material dari dua galur virus influenza subtipe A dan satu galur influenza subtipe B. TIV tidak memiliki risiko menularkan penyakit, dan memiliki reaktivitas yang sangat

rendah.

Upaya Pencegahan

Selain pemberian vaksin, upaya pencegahan yang disarankan adalah untuk selalu menerapkan pola hidup sehat dan memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi agar tubuh senantiasa bugar dan terhindar dari serangan virus flu mematikan.

Untuk mencegah terkena penyakit flu, Anda sebaiknya menggunakan masker saat berada di tempat umum dan padat. Selain itu, cuci tangan merupakan tindakan sederhana yang memberi manfaat luar biasa bagi kesehatan, terutama di saat musim yang tidak menentu seperti sekarang ini.

Membersihkan tangan sesering mungkin dengan menggunakan sabun dan air mengalir, merupakan cara cuci tangan yang tepat. Jika tidak ada sabun, gunakan hand sanitizer dengan kandungan alkohol. Terutama ketika sebelum makan, setelah batuk, dan bersin. Karena kita tidak tahu berapa banyak kontaminasi kuman pada tangan kita. Cucilah tangan dengan teratur menggunakan sabun untuk membunuh kuman yang terdapat di tangan. Mencuci tangan merupakan cara terbaik untuk



menghentikan penyebaran kuman.

Perkuat sistem kekebalan tubuh Anda dan keluarga dengan mengonsumsi lebih banyak vitamin C. Bisa dari suplemen makanan atau diperoleh secara alami dari buah dan sayur yang banyak mengandung vitamin c, seperti jeruk, strawberry dll. Perbanyak konsumsi air putih di musim hujan sangat baik untuk menjaga tubuh terhidrasi dengan baik.

Mengonsumsi sayuran hijau membantu Anda memperkuat daya tahan tubuh dan mencegah flu. Zat yang terdapat pada tanaman memberikan Anda vitamin dan nutrisi yang tidak bisa disediakan oleh vitamin buatan. Semakin berwarna sayuran, akan semakin kaya antioksidannya. Jadi, mulailah mengonsumsi sayuran dan buah yang berwarna hijau, merah dan kuning.

Menjaga kebersihan rumah dan lingkungan tempat tinggal bisa diterapkan guna meminimalisir resiko terkena flu. Penelitian membuktikan bahwa kuman penyebab flu dan demam bisa menetap di permukaan benda selama 8 jam. Untuk mencegahnya, bersihkan permukaan perabot setiap harinya. Yang perlu dibersihkan adalah pegangan pintu,

peranti tablet, permukaan dapur, meja nakas, dan seluruh benda yang sering Anda gunakan. Jangan lupa telfon genggam Anda. Gunakan desinfektan untuk mengusap permukaan di rumah yang sering Anda gunakan secara rutin untuk mencegah kuman.

Flu dan demam biasanya terjadi pada musim hujan, terutama di dalam ruangan tanpa sirkulasi udara sehingga menjadi sarang kuman. Bukalah jendela lalu biarkan udara segar dan cahaya matahari masuk ke dalam rumah. Cahaya matahari mampu membunuh virus, bakteri, dan jenis kuman yang lain.

Sebelum beraktifitas di luar rumah, kita bisa menyiapkan dan membawa mantel atau payung untuk menjaga tubuh tetap kering ketika turun hujan. Jika terlanjur kehujanan sebaiknya Anda untuk segera mandi begitu tiba di rumah. Hal ini berguna untuk mencegah infeksi penyakit dari berbagai kuman dan bakteri yang mungkin menempel.

Bila sudah terserang flu, Anda dapat meminimalkan penularan ke orang lain dengan menjauhkan diri dulu dari orang lain, hingga setidaknya 24 jam setelah demam turun, memakai masker bila ke luar rumah, menutup

mulut dan hidung dengan tisu saat bersin atau batuk. Buanglah tisu dan cuci tangan. Jika tidak ada tisu di sekitar Anda, dokter merekomendasikan untuk menutup mulut Anda pada saat bersin dengan menggunakan siku tangan atau pakaian. Bakteri bisa hidup di telapak tangan Anda selama 3 jam. Jika tidak ada tisu, anda dapat menutup mulut dengan menggunakan siku tangan atau pakaian, penyebaran cairan yang mengandung kuman pada saat bersin bisa berkurang karena siku merupakan bagian tubuh yang jarang terkena permukaan di rumah Anda.

Flu ringan dapat diatasi dengan banyak beristirahat dan minum banyak cairan. Namun bila gejalanya berat, sebaiknya Anda segera memeriksakan diri ke dokter agar dapat diberikan obat untuk mempercepat kesembuhan dan mencegah komplikasi. ■



Oleh: Widyafriyana, S.Gz

Mengenal Si Manis, Boba Milk Tea



Siapa sih yang tidak kenal dengan minuman boba tea atau bubble tea? Apalagi di kalangan anak milenial jaman sekarang. Anda mungkin salah satu orang yang suka minum boba tea. Bisa jadi seminggu berapa kali Anda minum boba tea? Minuman ini memang sedang menjadi trend di masyarakat, apalagi ditambah adanya aplikasi online beserta promo-promo yang ada, semakin mempermudah untuk mengonsumsi boba tea.

Selain itu, rasa manis dan kenyalnya minuman ini juga cukup ampuh menyegarkan dahaga. Disamping kesegaran dan kelezatan minuman ini, sudahkah Anda tahu apa saja kandungan gizi boba tea? Kira-kira sehat atau tidak untuk diminum?

Apa itu BOBATEA?

Boba tea merupakan minuman yang berasal dari Taiwan. Berawal dari minuman milk tea yang ditambahkan dengan sirup, perisa buah dan mutiara tapioca (*bubble/boba*). Minuman boba tea ini mempunyai banyak nama. Banyak orang menyebutnya dengan minuman bubble tea, milk tea, pearl tea, atau teh susu mutiara. Sekarang ini pun tidak sulit menemukan gerai minuman ini, karena tersedia di berbagai tempat

dengan berbagai merek. Beberapa nama boba tea yang sering kita jumpai yaitu Chat Time, KOI, OneZo, Kokumi, Gulu-Gulu, Xing Fu Tang, Xi Bo Ba, GYUUNYUU, Hei Boba, Diagon Alley.

Boba atau *bubble* atau mutiara tapioca terbuat dari tepung tapioca yang diolah dengan cara direbus dan dicampur dengan gula jawa sehingga terbentuk bola-bola berwarna kehitaman yang manis dan bertekstur kenyal. Selain boba yang menjadi

komposisi utama dari minuman ini, juga ada tambahan susu atau cream. Dipadukan dengan beraneka rasa teh dan rasa buah. Biasanya juga ditambahkan topping berupa *jelly* dan *egg pudding*. Minuman ini disajikan dalam kondisi dingin dan sedotan besar, sehingga Anda dapat menyeruput minuman sambil mengunyah bola-bola tapioca secara bersamaan.



Apa saja kandungan gizi dalam BOBATEA?

1. Kalori

Melansir dari Nutritionix sekitar berapa 100 gram bola-bola tapioca mengandung 356 kalori. Ini baru kalori yang berasal dari kandungan bobanya saja, belum komposisi lain yang ditambahkan. Tetapi kembali lagi pada bahan-bahan yang digunakan dalam membuat boba, akan mempengaruhi kandungan kalornya. Jika Anda menambahkan *topping* dalam segelas boba milk tea, tentu saja ada tambahan kalori dalam segelas boba tea yang Anda beli.

2. Lemak

Awalnya bola-bola tapioca dalam minuman ini tidak mengandung lemak. Namun, sekarang ini banyak gerai boba tea yang menambahkan susu, krimmer atau yang lain agar rasanya lebih manis dan *creamy*. Tambahan bahan itulah yang membuat boba tea mengandung lemak.

3. Karbohidrat

Pearl atau boba terbuat dari tepung tapioca tentu saja mengandung tinggi karbohidrat. Boba sebanyak 100 gram mengandung 90 gram karbohidrat dan 3,5 gram gula. Belum lagi jika ditambah pemanis seperti madu, *brown sugar* dan *topping* pasti akan menambah kandungan karbohidrat dan gula didalamnya.

4. Protein

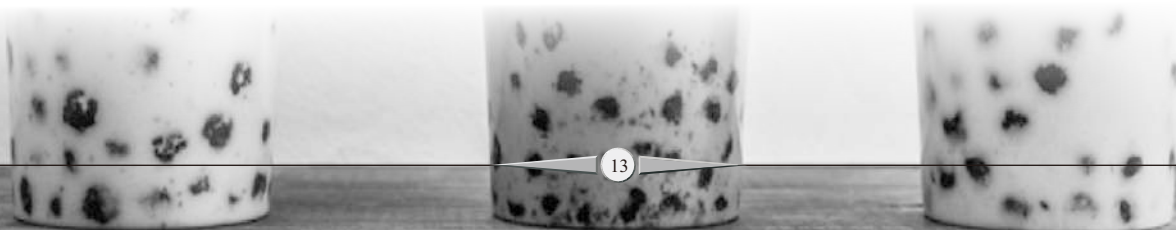
Minuman boba ini ternyata juga mengandung protein tetap dalam jumlah yang kecil. Protein ini berasal dari bola-bola tapioca juga susu yang ditambahkan. Setiap 100 gram bola-bola tapioca mengandung 0,2 gram protein.

5. Serat

Kandungan serat dalam boba tea bisa dibilang sedikit, hanya 1 gram serat dalam 100 gram bola-bola tapioca. Jadi minuman ini tidak cukup memberikan kecukupan serat bagi tubuh.

Melansir dari FatSecret dalam segelas Pearl Milk Tea dari salah satu brand yang terkenal di Indonesia, sekitar 500 ml mengandung 374 kkal; 67 gram karbohidrat; 39,5 gram gula; 1 gram protein dan 11 gram lemak. Menurut penelitian Min et al (2016) yang dilakukan di Amerika, milk tea yang ditambah boba mengandung 299 kkal dan 38 gram gula. Jika Anda mengonsumsi segelas Pearl Milk Tea ini berarti sudah melebihi asupan gula yang dianjurkan. *The American Heart Association (AHA)* merekomendasikan untuk membatasi jumlah gula tambahan. Bagi wanita, asupan gula yang dianjurkan adalah 100 kalori per hari atau sekitar 6 sendok teh gula. Bagi pria, asupan gula yang dianjurkan adalah 150 kalori per hari atau sekitar 9 sendok teh. Sedangkan Kemenkes RI telah menetapkan batas asupan gula dalam sehari yaitu 4 sdm atau 50 gram.

Dengan mengonsumsi 374 kalori setara dengan nasi sebanyak 200 gram, bisa juga setara mengonsumsi 1 bungkus mie instan. Untuk membakar 374 kalori tersebut, Anda harus melakukan olahraga seperti bersepeda 75 menit, lari 1 jam atau berjalan 150 menit.





Dampak Mengonsumsi Boba Tea secara Berlebihan

Beberapa dampak negatif bagi kesehatan apabila mengonsumsi *boba tea* atau *bubble tea* secara berlebihan, antara lain :

1. Meningkatkan Berat Badan
Brown sugar, madu, susu, krimer dan bola-bola tapioca yang terdapat dalam *boba tea* atau *bubble tea* memiliki kandungan kalori yang tinggi. Jika *minuman ini* terlalu sering dikonsumsi, akan mengakibatkan kenaikan berat badan dan bisa memicu terjadinya kegemukan atau obesitas.
2. Meningkatkan Risiko Diabetes

Kandungan gula yang tinggi dalam *bubble tea* juga berperan dalam meningkatkan risiko terjadinya resistensi insulin, yang pada akhirnya dapat menyebabkan Diabetes Mellitus Tipe 2.

3. Menimbulkan Gangguan Pencernaan
Bubble tea yang berasal dari

tepung tapioca biasanya sulit dicerna, sehingga dapat menyebabkan sembelit. Bola-bola tapioca ini terkadang mengandung zat tambahan bernama *guar gum*. *Guar gum* membantu bola-bola tapioca agar tetap menempel dan mengembang ketika direndam air. Jika dikonsumsi terlalu banyak, *guar gum* dapat menyebabkan gangguan pencernaan, seperti perut kembung dan nyeri atau kram perut. Pada kasus yang sangat jarang terjadi, *guar gum* juga dikatakan dapat menyumbat saluran napas dan saluran cerna.

Tips Mengonsumsi BOBATEA

Agar tidak berdampak negatif terhadap kesehatan, maka ada beberapa tips yang perlu dilakukan dalam mengonsumsi *boba tea*, antara lain :

1. Mengatur frekuensi mengonsumsi boba tea, misalnya hanya 1 kali dalam sebulan
2. Ketika membeli boba tea

pilihlah ukuran gelas yang paling kecil.

3. Mintalah kepada penjual untuk memberikan gula dalam level yang paling sedikit dan bisa juga mengurangi jumlah boba dalam minuman.
4. Tidak menambahkan topping seperti jelly atau pudding.
5. Minum bubble tea, setelah 30 menit selesai olahraga, karena waktu itu tubuh dapat memetabolisme gula lebih cepat.

Sumber :
Min et al. 2016. *Calories and Sugars in Boba Milk Tea: Implications for Obesity Risk in Asian Pacific Islanders. Food Science and Nutrition.*





Oleh dr. Go Ferra Marcheella

KANKER SERVIKS

Kanker serviks merupakan kanker terbanyak kedua pada wanita yang menyebabkan angka mortalitas yang tinggi.

Di Indonesia sendiri, kanker serviks merupakan penyebab kematian kanker wanita terbanyak kedua dan diperkirakan terdapat 9.498 kematian yang disebabkan oleh kanker serviks setiap tahunnya. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan skrining di negara berkembang sehingga kanker serviks sering tidak terdeteksi pada stadium awal ataupun pada stadium lesi pre kanker. Biasanya penderita baru terdiagnosis kanker serviks setelah mengalami gejala kanker pada stadium lanjut. Selain itu, terapi pada kanker serviks stadium akhir masih tidak baik, sehingga menyebabkan angka kematian pada penderita kanker serviks cukup tinggi. Kanker serviks disebabkan oleh virus Human Papilloma Virus (HPV) terutama tipe 16 dan 18 yang dapat ditularkan melalui hubungan seksual.

Faktor risiko terjadinya kanker serviks di antaranya:

- § Faktor genetik: Wanita yang memiliki saudara kandung atau saudara kembar yang menderita kanker serviks 2x lebih tinggi berisiko terkena kanker serviks.
- § Perilaku seksual : berhubungan pertama kali pada saat usia muda, berganti-ganti pasangan dalam melakukan hubungan seksual, berhubungan seksual dengan pasangan yang sering berganti-ganti pasangan, riwayat penyakit menular seksual.
- § Kondisi sistem kekebalan tubuh

yang rendah seperti status gizi yang buruk, infeksi HIV dan kondisi lain yang menyebabkan sistem imunitas turun. Penderita HIV berisiko 5x lebih tinggi terkena kanker serviks.

- § Merokok
- § Keterbatasan fasilitas untuk melakukan skrining atau pemeriksaan pap smear secara rutin.

Kanker mulut rahim pada stadium awal biasanya tidak memiliki gejala. Namun, ketika kanker telah berkembang dan menyebar ke dalam jaringan di dekatnya, maka gejala umum yang muncul adalah sebagai berikut:

- § Perdarahan abnormal pada vagina, seperti perdarahan setelah berhubungan seks, perdarahan setelah menopause, perdarahan dan bercak antara periode menstruasi, memiliki periode menstruasi yang lebih panjang atau berat dari biasanya, dan perdarahan setelah melakukan douching atau setelah pemeriksaan panggul.
- § Nyeri saat berhubungan seks.
- § Nyeri panggul dan nyeri di perut bagian bawah

Kanker serviks merupakan kanker yang dapat dicegah dengan melakukan vaksinasi HPV dan melakukan skrining secara rutin. Skrining kanker serviks merupakan pemeriksaan yang dilakukan oleh semua wanita walaupun tidak memiliki gejala. Skrining bertujuan untuk mendeteksi

lesi pre kanker yang bila tidak ditangani segera dapat berkembang menjadi kanker.

Pemberian vaksinasi HPV direkomendasikan untuk perempuan yang berusia dini 11-12 tahun walaupun vaksin ini juga dapat diberikan untuk wanita yang berusia 13-26 tahun yang belum pernah melakukan vaksinasi. Vaksinasi HPV idealnya diberikan kepada wanita yang belum pernah melakukan hubungan seksual, walaupun wanita yang sudah aktif seksual juga mendapatkan manfaat dari pemberian vaksin tersebut. Selain vaksinasi, kanker serviks juga dapat diminimalisir dengan penggunaan kondom serta menghindari berganti-ganti pasangan.

Wanita yang berusia 21-29 tahun dan yang sudah pernah melakukan hubungan intim, disarankan untuk melakukan pemeriksaan pap smear setiap 3 tahun. Pada pasien wanita yang berusia 30 sampai 65 tahun disarankan untuk melakukan pemeriksaan pap smear dan tes HPV setiap 5 tahun atau melakukan pemeriksaan pap smear saja setiap 3 tahun.

Penatalaksanaan kanker serviks dilakukan berdasarkan stadium kanker tersebut. Modalitas terapi dapat berupa pembedahan, kemoterapi dan radioterapi. Selain terapi definitif kanker, dibutuhkan terapi suportif seperti perbaikan kondisi umum dan terapi paliatif pada pasien kanker stadium lanjut untuk meningkatkan kualitas hidup pasien. ■



Oleh: dr. Elisse Stephanie

SEBERAPA PENTING VAKSIN INFLUENZA

Vaksin flu adalah perlindungan terbaik untuk menghadapi musim hujan karena dapat membantu mengurangi resiko terjadinya flu serta keparahannya.

Musim hujan telah datang dan influenza merupakan salah satu penyakit yang umumnya menjadi penyerta. Suplemen dan vitamin merupakan senjata yang biasanya disiapkan untuk mencegah virus influenza. Tahukah Anda bahwa ada senjata yang lebih ampuh untuk mencegah virus influenza? Vaksinasi adalah cara paling efektif untuk mencegah infeksi dan keparahan yang disebabkan oleh virus influenza.

Apakah vaksin flu efektif untuk tindakan pencegahan?

Vaksin flu adalah perlindungan terbaik untuk menghadapi musim hujan. Vaksinasi flu dapat membantu mengurangi resiko terjadinya flu serta keparahannya.

Kapan harus melakukan vaksinasi flu?

Vaksinasi flu bisa dilakukan sebelum mulai musim penghujan. Idealnya musim penghujan datang pada bulan Oktober, vaksinasi dapat dilakukan dua bulan sebelumnya. Imunisasi dini adalah yang paling efektif, namun mendapatkan vaksinasi ditengah musim penghujan juga masih efektif untuk tindakan pencegahan. Vaksin flu membutuhkan waktu sekitar dua minggu setelah vaksinasi untuk berkembang menjadi antibodi dalam tubuh dan memberikan perlindungan dari infeksi virus influenza.

Bisakah terinfeksi flu meskipun telah melakukan vaksinasi?

Bisa. Kemungkinan terinfeksi influenza masih dapat terjadi walaupun sudah mendapatkan vaksinasi. Kemampuan vaksin flu untuk melindungi seseorang tergantung pada berbagai faktor, termasuk usia dan status kesehatan orang yang divaksinasi. Faktor lain yang berpengaruh adalah kecocokan jenis vaksin dan virus yang beredar. Jika terdapat kecocokan vaksin dan virus flu maka efektivitas vaksin menjadi lebih tinggi. Namun, penting untuk diketahui bahwa walaupun virus tidak sesuai, vaksin tetap dapat melindungi dan mencegah komplikasi dari flu.

Berapa lama vaksin flu efektif dalam tubuh?

Vaksin flu dibutuhkan setiap 6 bulan sampai 1 tahun sekali karena dua alasan:

- Respon daya tahan atau imun tubuh dari pemberian vaksinasi akan menurun seiring berjalannya waktu. Sehingga melakukan vaksinasi setiap tahun dibutuhkan untuk mendapatkan perlindungan optimal.
- Virus flu terus mengalami perubahan, vaksin flu ditinjau setiap tahun dan terkadang diperbarui untuk mengikuti perubahan virus flu.

Apakah vaksin flu aman untuk digunakan?

Vaksin flu memiliki riwayat keselamatan yang sangat baik, walaupun ada kemungkinan terjadinya efek samping.

Apakah semua orang bisa mendapatkan vaksin flu?

Beberapa orang dengan kondisi tertentu wajib berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter sebelum mendapatkan vaksin flu. Berikut beberapa kondisinya:

- Seseorang yang memiliki alergi parah pada telur ayam atau zat yang terkandung dalam vaksin
- Memiliki riwayat reaksi efek samping yang parah pada vaksinasi flu sebelumnya
- Seseorang yang sedang dalam kondisi sakit dengan demam

Bagaimana cara menurunkan resiko terinfeksi virus flu tanpa vaksin?

Dengan atau tanpa vaksin, terdapat beberapa upaya untuk membantu melindungi diri dari flu dan virus lainnya. Menjaga kebersihan diri merupakan pertahanan utama untuk melawan penyakit menular. Berikut beberapa upaya yang dapat dilakukan:

- Mencuci tangan secara tepat dengan menggunakan sabun dan air setelah beraktifitas
- Menggunakan pembersih berbahan alcohol di tangan jika tidak tersedia sabun dan air
- Hindari menyentuh mata, hidung, atau mulut
- Hindari berada ditengah keramaian ketika virus flu mulai merebak
- Melakukan gaya hidup sehat seperti berolahraga secara rutin, mengkonsumsi makanan sehat, beristirahat cukup, dan mengatasi stress. ■



SOFT OPENING GEDUNG KASIH

RS Panti Wilasa “Dr. Cipto” membuka pelayanan di gedung baru pada tanggal 23 Januari 2020 yang lalu. Diawali dengan pengguntingan rangkaian bunga melati oleh Daniel Sugiarto, Ketua YAKKUM (Yayasan Kesehatan Kristen Untuk Umum), gedung Kasih resmi dioperasikan. Menurut Dr. Daniel Budi Wibowo,

M.Kes, direktur RS Panti Wilasa “Dr. Cipto”, gedung ini terdiri dari lima lantai yang digunakan untuk layanan ruang rawat inap dan ruang operasi. “Harapan kami, pelayanan rumah sakit ini semakin baik dengan digunakannya gedung Kasih ini untuk dapat melayani masyarakat”, jelas Dr. Daniel. ■



RS Panti Wilasa “Dr. Cipto” hadir di Kelurahan Bugangan Semarang dalam rangka bakti sosial kepada masyarakat pada tanggal 18 Januari 2020 yang lalu. Kegiatan pemeriksaan kesehatan ini merupakan rangkaian HUT ke 70 RS Panti Wilasa “Dr. Cipto”.

Menurut Drs. Danu Ismoyo, Kepala Unit UPKM RS, kegiatan kali ini diikuti oleh 150 warga masyarakat yang memerlukan. Adapun pemeriksaan yang dilakukan antara lain pemeriksaan tensi, GDS, pemeriksaan gigi, dan pemeriksaan kepadatan tulang. ■



RS. Panti Wilasa “Dr. Cipto” memasuki usia 70 tahun pada tanggal 19 Januari 2020 lalu. Ibadah syukur dilaksanakan untuk memperingatinya di gedung gereja GKJ TU Semarang I pada tanggal 23 Januari 2020.

Dr. Daniel Budi Wibowo, Direktur RS Panti Wilasa “Dr.Cipto” dalam sambutannya, mengajak seluruh civitas hospitalia untuk bersyukur atas penyertaan Tuhan selama 70 tahun melayani. “Tantangan ke depan semakin berat,

karena itu tetaplah bersatu dan mengandalkan Tuhan di dalam melayani. Terlebih hari ini pula kita akan segera melayani di gedung yang baru yaitu gedung Kasih, biarlah kasih Tuhan tetap ada di dalam pelayanan kita seperti nama gedung ini”, ungkap Dr. Daniel.

Acara seremonial potong tumpeng pun menyertai ibadah syukur tersebut yang diberikan kepada karyawan dengan masa kerja terlama. ■



Dalam rangka HUT ke 70, RS Panti Wilasa “Dr. Cipto” menyapa para pasien dengan menyerahkan bingkisan ulang tahun tepat pada tanggal 19 Januari 2020 yang lalu. Dr. Daniel Budi Wibowo, M.Kes, Direktur RS. Panti Wilasa “Dr. Cipto” didampingi oleh ketua Panitia, Yetti Oktaviana, S.Kep,Ns, M.Kep mengunjungi beberapa pasien terpilih di kamar perawatan untuk menyerahkan bingkisan. Tradisi “berbagi” ini sudah berlangsung cukup lama di RS. Panti Wilasa “Dr. Cipto” ■



Tahun ini Majalah Kasih menapaki usia yang ke 14 tahun, bertepatan dengan HUT RS pada tanggal 19 Januari 2020 yang lalu. Tentunya rasa syukur terus dinaikkan oleh para redaksi karena penyertaan Tuhan selama ini. Di usia yang ke 14 ini

majalah ini sudah terbit 60 edisi setiap tiga bulan sekali. Majalah ini menjadi media komunikasi, edukasi dan informasi diantara civitas hospitalia, para pasien dan para pelanggan yang setia.

“Masih banyak hal yang perlu

ditingkatkan ke depan, baik isi maupun pengelolaan. Terlebih layanan majalah online yang saat ini belum selesai diperbaiki. Doakan kita di redaksi bisa mengerjakannya di tahun ini”, ujar Bayu Nuskantono, S.Sos,MM, pemimpin redaksi Majalah Kasih. ■

Alang-Alang

[itu, bukan] Aling-Aling

Pernah merasakan masa-masa terpuruk? Terserah karena sebab apapun. Mungkin tidak punya pekerjaan, dihina sana-sini, atau kalau Anda musisi, sudah bikin lagu dan album, tapi tidak ngetop-ngetop juga? Atau urusan cinta dengan lawan jenis yang membuat Anda nyungsep dan terkapar?

+++

Kalau kita berjalan-jalan menelaah kehidupan budaya, ada banyak peribasan atau peribahasa yang menggambarkan kebijaksanaan sebuah kelompok. Kalimat-kalimat bijak itu muncul bukan sekonyong-konyong. Lahir dari sebuah senyawa, sejarah, pengalaman dan aksi reaksi peristiwa. Tidak semua manusia baik, dan tidak semua manusia tidak baik. Tapi satu keteguhan, konsistensi, bisa

membuat manusia sukses.

Alang-alang dalam wacana ini adalah rerumputan liar yang tumbuh sembarangan, tidak dipelihara dan dibiarkan saja. Akibatnya adalah, kadang-kadang alang-alang itu menjadi aling-aling atau penghadang saat kita sedang melewatinya. Alang-alang adalah tumbuhan tingkat bawah yang muncul di tanah tandus dan di bekas hutan yang rusak dan terbuka. Alang-alang sangat mudah tumbuh dan menyebar begitu cepat sampai menutupi tanah yang tandus tadi. Seringkali alang-alang dianggap sebagai gulma, pengganggu, sampah atau tidak berguna.

M a k n a n y a a d a l a h , penghalang di depan mata kita, seharusnya tak jadi tembok yang membentur dan mengacaukan cia-cita yang ingin kita raih. Alang-alang memang mengganggu dan membuat gatal kaki kita kadang-kadang, tapi alang-alang [harusnya] tak pernah jadi aling-aling untuk maju.

G a g a l a d a l a h k a t a pamungkas, ketika target dan cita-cita sebagai musisi tidak terkerek.

Meskipun dalam banyak wawancara dan pernyataan, mereka –para musisi itu—selalu mengatakan, berani memutuskan hidup dari musik. Tapi ketika harapan berbeda dengan kenyataan, kegagahan mereka lenyap, menciut dan akhirnya [mungkin] menyadari, peruntungan mereka memang bukan di musik.

Aling-aling pasti selalu ada. Mustahil hidup itu lempeng saja, tidak ada kerikil yang terinjak. Alang-alang sebenarnya mengajarkan kita untuk olah batin, bagaimana melintasi perbedaan dan halangan dengan lancar tanpa keluhan. Bukan ringan, tapi membuat yang berat menjadi lebih menyenangkan akan terasa ringan.

Alang-alang telah mengajari manusia bagaimana bertahan hidup dan tetap memberi manfaat diantara ”hinaan” yang ditunjukkan padanya. Saya hanya ingin mengatakan, alang-alang itu bukan aling-aling. Masalah bukanlah penghalang untuk sukses. Persoalannya adalah: berani melintasinya?

-jkm-



Oleh : Kartika Purwandari, S.Si.Teol.

Hati Baru, Semangat Baru

Tahun 2019 sudah dapat kita lalui, tentunya saat proses peralihan ada banyak hal yang dilakukan. Merenung dan mengingat hal positif apa yang sudah kita lakukan juga hal negative apa yang pernah kita lakukan. Hal positif yang pernah kita lakukan tentunya membangun kita di masa yang lalu, namun untuk hal negative membuat kita ada dalam kondisi yang tidak baik. Untuk itulah saat kita merenung dan mengingat kembali hal-hal yang sudah kita jalani akan membuat kita merubah untuk melakukan yang baik, bermanfaat dan membangun hidup kita. Bahkan kita masih sering mengikuti keinginan daging seperti yang tertulis di dalam surat Galatia 5 : 19-21a, "Perbuatan daging telah nyata, yaitu: percabulan, kecemaran, hawa nafsu, penyembahan berhala, sihir, perseteruan, perselisihan, iri hati, amarah, kepentingan diri sendiri, percideraan,

roh pemecah, kedengkian, kemabukan, pesta pora dan sebagainya." Orang menikmati hidup menurut keinginan daging, kehidupan lama masih disandang. Jika mau diperhatikan semua yang mengikuti keinginan daging tidak menjadikan hidup manusia menjadi lebih baik sebaliknya menghancurkan baik secara fisik, mental maupun spiritual. Kehidupan menurut keinginan daging tidak hanya merugikan diri sendiri namun juga merugikan orang-orang yang Tuhan tempatkan di sekitar kita. Kehidupan menurut daging hanya membuat nikmat sesaat saja. Kehidupan menurut keinginan daging membuat orang menjadi egois dan hanya berfokus pada diri sendiri, tidak peduli kepada orang lain. Apakah kita akan terus hidup seperti ini saat kita memasuki tahun 2020. Tahun yang baru yang Tuhan berikan sebagai bentuk Tuhan memberikan

kepercayaan hidup kembali. Jangan sia-siakan waktu yang Tuhan berikan karena itu berkat yang harus diterima. Seperti pujian Hidup ini adalah kesempatan : Hidup ini adalah kesempatan, hidup ini untuk melayani Tuhan, jangan sia-siakan waktu yang Tuhan beri, Hidup ini harus jadi berkat. Oh Tuhan pakailah hidupku selagi aku masih kuat. Bila saatnya nanti ku tak berdaya lagi, hidup ini sudah jadi berkat. Mari jadikan tahun 2020 sebagai tahun kesempatan yang Tuhan berikan, yang harus dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya.

Memasuki tahun 2020, tahun yang kita yakini Tuhan sediakan berkat pada waktunya, menolong kita untuk mempersiapkan segala sesuatunya memasuki babak yang baru dalam kancah kehidupan baru. Ada banyak orang yang kemudian membuat program-program baru sehubungan dengan kehidupannya sehari-hari,

pekerjaannya, pendidikannya, usahanya, kesehatannya dan banyak hal lainnya. Semua dibuat baru, terutama secara bentuk fisik, seperti yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari rumah baru sebagai tempat tinggal, tempat membangun kebersamaan dengan keluarga, mobil baru sebagai sarana transportasi, pekerjaan yang baru sehingga orang bersedia untuk berpindah tempat bekerja, menu makanan baru, baju baru, sepatu baru dan ada banyak hal yang berhubungan dengan kebutuhan fisik dibuat baru. Hal-hal fisik yang baru menjadi tolok ukur manusia untuk menunjukkan kemampuannya bahwa di tahun yang baru memiliki kelebihan. Kelebihan itu menjadi kebanggaan manusia secara duniawi. Hal-hal yang melekat secara kedagingan sering menjadi kebanggaan, dan itulah yang kemudian dibuat baru.

Seharusnya bukan hal fisik saja yang dibuat baru, namun seharusnya lebih dari itu, seperti yang dikatakan oleh kitab Yehezkiel 36:26, “Kamu akan Kuberikan hati yang baru, dan roh yang baru di dalam batinmu dan Aku akan menjauhkan dari tubuhmu hati yang keras dan Kuberikan kepadamu hati yang taat.” Menurut pandangan orang Yahudi hati adalah pusat pikiran, artinya apa yang dihasilkan oleh pikiran berasal dari hati. Untuk itulah ketika Yehezkiel mengungkapkan bahwa Allah memberikan hati dan roh yang baru, hati dan roh yang adalah berasal dari Allah sendiri bahkan milik Allah sendiri, menjadi satu bagian berita yang baik. Manusia dengan memiliki hati dan roh Allah diharapkan mampu meniru segala yang Allah kerjakan dan hasilkan dan semua itu baik. Allah menghendaki tidak ada lagi kekerasan dalam hati manusia yang sering membuat manusia menjadi egois, hanya memikirkan diri sendiri, sebaliknya yang ada dalam hati manusia adalah hati yang dipenuhi dengan roh ketaatan kepada Allah. Dengan hidup taat membuat manusia

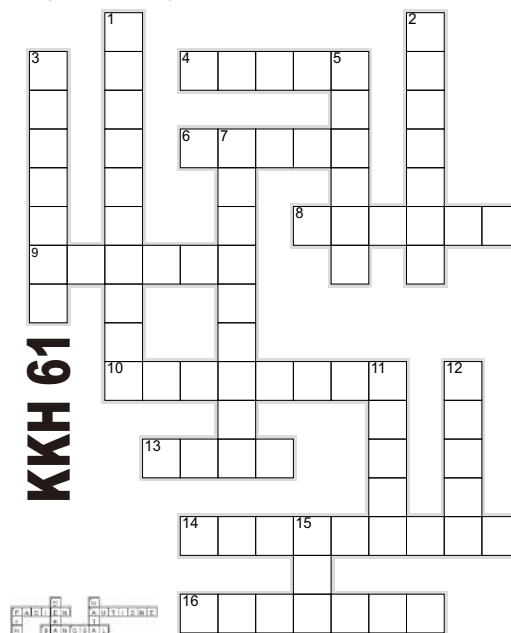
menghasilkan segala yang baik.

Hati baru menjadi bagian dari Allah ingin membentuk manusia menjadi ciptaan yang baru dan mulia, dengan hati yang baru manusia memiliki pikiran yang positif, bersih dan bermanfaat. Hati baru yang Allah berikan dipenuhi dengan roh Allah, sehingga hidup manusia selalu hidup mengikuti keinginan roh, seperti yang tertulis dalam surat Galatia 5 : 22-23 “ Tetapi buah Roh ialah: kasih, sukacita, damai sejahtera, kesabaran, kemurahan, kebaikan, kesetiaan, kelemahlembutan, penguasaan diri. Tidak ada hukum yang menentang hal-hal itu.” Hidup menurut Roh menjadi bagian bagaimana hidup manusia menjadi dekat dengan Allah, bahkan manusia mampu mengaktualisasikan karakter yang dimiliki Allah. Hidup menurut Roh menciptakan satu situasi dan kondisi yang baik dan dipenuhi dengan damai sejahtera. Hidup menurut Roh Allah menciptakan satu kehidupan baru

yang menghidupkan hati yang mati, mental yang mati dan spiritual yang mati. Dengan mendapatkan kehidupan baru, orang yang mengalami kematian akan memiliki kehidupan baru yang lebih berarti dan bermanfaat untuk hidup kedepannya.

Artinya dengan hidup yang baru maka semangat baru akan muncul dan mengikuti perjalanan hidup manusia secara bersamaan. Semangat yang baru memberikan energy yang positif bagi siapapun yang ada di sekitarnya. Artinya ada dampak positif yang muncul oleh karena orang memiliki hati baru dan semangat baru yang berasal dari Roah Allah yang diberikan sebagai anugerah. Ketika anugerah itu diterima, Allah tidak menuntut pengembalian hanya manusia diminta mampu membagikan bagi sesamanya dan itu betul-betul berdampak.

KASIH KASIH HADIAH



KKH 61

JAWABAN
KKH 60

MENDATAR

4. panas badannya
6. Mikroorganisme penyebab dan penular penyakit
8. Pusing kepala
9. Bersih dari kuman atau mikroorganisme lain
10. Keimunan; kekebalan
13. Bahan untuk mengurangi, menghilangkan penyakit, atau menyembuhkan dari penyakit
14. Tempat penampungan yg lokasinya terpencil guna mencegah terjadinya penularan penyakit
16. Wabah yg berjangkit serempak di mana-mana, meliputi daerah geografi yg luas

MENURUN

1. Pembasmian hama penyakit
2. Zat yg sangat penting bagi tubuh untuk pertumbuhan dan perkembangan
3. Ketularan penyakit
5. Penutup mulut dan hidung
7. Penyakit yang disebabkan virus yang menyerang saluran pernafasan
11. Sembuh dari sakit
12. Basil, bakteri
15. Alat Pelindung Diri



**HUT ke 70 RS Panti Wilasa "Dr. Cipto"
Hati dan Semangat Baru**



**HUT ke 14 Majalah Kasih,
tetap maju dan berkarya**



**Soft Opening Gedung Kasih
oleh Pengurus YAKKUM**



**Tumpeng Hati dan Semangat Baru
untuk Gedung Kasih**



**Direksi mendapatkan gift ulang tahun
Majalah Kasih**



**Hati dan Semangat Baru
melayani di Gedung Kasih**



**Tumpeng Hati dan Semangat Baru
membangun kebersamaan**



**Staf keperawatan berpose
bersama dokter**



**Pencanangan PIN YAKKUM
BERTANGGUNG JAWAB**



**Direksi bersama pengurus YAKKUM,
pendeta dan direksi lama**



**Penghargaan karyawan
masa kerja 10 tahun**



**dr. Daniel Budi Wibowo, M.Kes, ikut ber-
sua foto di banner karakter YAKKUM**



**Banner karakter YAKKUM menjadi
wahana swa foto bagi karyawan**



**Penghargaan karyawan
masa kerja 20 tahun**



**dr. Sri Kadarsih, MM bersama penerima
penghargaan donor darah songolasan**



**Pendukung acara soft' opening
Gedung Kasih berpose sesuai acara**



**Kami menolong
Tuhan menyembuhkan**