

Kasih

Wahana Komunikasi RS. Panti Wilasa "Dr. Cipto"



Harta Yang Berharga

GANGGUAN PENGLIHATAN DI USIA SENJA

HARI TUBERKULOSIS SEDUNIA, Mari Berjama Bersama Penyakit TB

SEBERAPA MENDERITA SIH KENA "LONG COVID" ?

KENALI GEJALA NEUROLOGIS PADA PASIEN LONG COVID-19

Seni Berdamai Dengan Diri

MENGALAMI SEMBELIT, APA YANG HARUS SAYA LAKUKAN ?

CEGAH STUNTING ITU PENTING !

INTRO



Kami mengucapkan selamat ulang tahun RS Panti Wilasa "Dr. Cipto" yang ke 72 tahun...

dan selamat ulang tahun Majalah Kasih yang ke 17 tahun. Tetap menjadi berkat bagi semua orang...



Fokus

Seberapa Menderita Sih Kena "Long Covid"?

01

Artikel

Kenali Gejala Neurologis Pada Pasien "Long Covid"?

04

Mengalami Sembelit, Apa Yang Harus Saya lakukan?

06

Gangguan Penglihatan Di Usia Senja

09

Hari Tuberkulosis Sedunia, Mari Bersama Basmi Penyakit TBC

12

Cegah Stunting Itu Penting !

14

Sketsa

Seni Berdamai Dengan Diri

17

Seputar RS

Konser Pujian HUT & @ Tahun

18

RS Panti Wilasa "Dr. Cipto"

18

HUT Ke-17 Majalah Kasih

18

Bayi 19 Januari

18

Sentuhan Iman

Harta yang Berharga

19

Salam Kasih

Pembaca setia,

Selamat datang tahun 2022, tahun yang penuh harapan dan sukacita. Demikian kata-kata yang optimis memasuki tahun 2022 ini. Meskipun tantangan di depan kita tampak berat, yakinlah bahwa penyertaan Tuhan itu sungguh ada!. Demikian halnya RS Panti Wilasa "Dr. Cipto", tahun ini genap berusia 72 tahun. Penyertaan dana pemeliharaan Tuhan dirasakan oleh seluruh civitas hospitalia. Impian dan harapan di tahun ini pun diserahkan kepada Tuhan. Selamat dan sukses RS Panti Wilasa "Dr. Cipto", tetap menjadi berkat bagi sesama.

Pembaca yang baik.

Dari dapur redaksipun, kita senantiasa bersyukur kepada Tuhan atas penyertaannya, Majalah Kasih juga memasuki usia 17 tahun. Bagi kami, ini menjadi hal yang membanggakan sekaligus menantang bahwa majalah kasih masih tetap "eksis" di tengah pelayanan RS Panti Wilasa "Dr.Cipto". Tahun ini kami tetap optimis, majalah ini akan tetap hadir di tengah berbagai tantangan. Tahun ini juga kami harus berpisah dengan dua orang redaksi, Danu Ismoyo dan Ida Lusiani yang memasuki masa pensiun. Selamat memasuki masa purna tugas di edisi mendatang.

Akhirnya, selamat menikmati, tetap berdoa dan tetap sukacita.



Cover:
Redaksi di HUT ke 17 Majalah Kasih

* 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

SEBERAPA MENDERITA SIH KENA "LONG COVID" ?



World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa Omicron adalah subvariant dari virus Covid-19 yang sekarang mendominasi hampir seluruh kasus covid-19 di berbagai belahan dunia. Berbagai negara menerapkan kebijakan berbeda dalam menangani sub-variant ini. Kebanyakan negara Eropa termasuk juga Indonesia menerapkan kebijakan "Gas-Rem" dan "Pelonggaran" yang semakin mendominasi, namun China tetap bertahan dengan kebijakan "Zero Covid Strategy". Negara yang melonggarkan cenderung melihat Omicron ini adalah sub-variant yang lebih ringan dan tidak semengerikan varian pendahulunya yaitu Alpha dan Delta. Namun, China tetap melihat dan mewanti-wanti agar warga negaranya tidak menganggap remeh Omicron ini, dikarenakan masih minimnya pengetahuan para ahli untuk dampak jangka panjang dari Omicron ini, demikian ungkap Dr. Hary Pribadi, spesialis Jantung dan pembuluh Darah (Sp.JP). Lebih lanjut dr. Hari Pribadi memaparkan fenomena "Long Covid" ini bagi kita.

Fenomena pasien yang terkena Covid-19 dan tetap mengeluhkan beberapa gejala setelah test PCR menunjukkan hasil negatif dinamakan "Long Covid Syndrome". Disebut sebuah sindroma karena merupakan kumpulan gejala-gejala yang sangat beragam hingga tulisan ini dibuat. Beberapa studi kasus menyatakan bahwa secara epidemiologi penderita "Long Covid Syndrome" ini diperkirakan mencapai jutaan orang di seluruh dunia saat ini. Diperkirakan 10-30% populasi manusia yang sudah terkena Covid-19 kini menderita Long Covid Syndrome.



Beberapa gejala yang dominan dikeluhkan adalah penurunan fungsi kognitif (bahasa gaulnya : lemot), mudah lelah, sesak, dan berdebar.

Peneliti dan dokter masih mengamati "misteri" dan mekanisme dari Long Covid Syndrome ini. Berapa

lamakah tubuh akan berespon seperti ini, dan mengapa hanya beberapa orang tertentu yang mengalami hal tersebut. Semakin banyaknya pasien yang mengeluhkan hal ini setelah hampir 3 tahun pandemi Covid-19 berlangsung, membuka jalan bagi para peneliti untuk lebih mengerti mengenai hal apa saja yang dapat terjadi paska paparan virus Covid-19.

Beberapa teori yang saat ini diperkirakan oleh para ilmuwan adalah "reaksi radang berkepanjangan". Ketika virus masuk ke dalam tubuh, sistem kekebalan tubuh akan masuk dalam fase "berperang" untuk

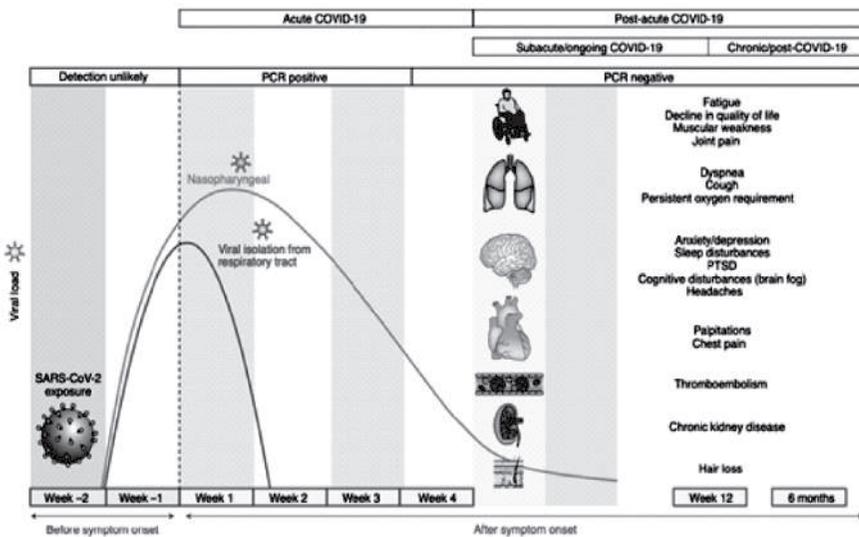


Fig. 1 | Timeline of post-acute COVID-19. Acute COVID-19 usually lasts until 4 weeks from the onset of symptoms, beyond which replication-competent SARS-CoV-2 has not been isolated. Post-acute COVID-19 is defined as persistent symptoms and/or delayed or long-term complications beyond 4 weeks from the onset of symptoms. The common symptoms observed in post-acute COVID-19 are summarized.

Lalu apa saja sih gejala Long Covid Syndrome sehingga ketika hal ini terjadi, anda harus mencari waktu untuk berkonsultasi dengan dokter anda?

1. Sistem Saraf

Beberapa pasien mengeluhkan sulitnya berpikir fokus dan berkonsentrasi seperti saat mereka belum terkena Covid-19. Timbulnya penurunan daya ingat dalam jangka pendek dan jangka panjang, kesulitan dalam menjelaskan suatu hal dalam perbincangan sederhana. Hal ini bahkan saking ekstrimnya membuat beberapa pasien harus menulis memo agar dapat mengingat hal-hal sederhana yang harusnya dapat mereka lakukan sehari-hari. Beberapa pasien mengeluhkan nyeri kepala



berkepanjangan, hingga membuat mereka tidak bisa terlepas berbulan-bulan dari pereda nyeri kepala. Beberapa pasien mengeluhkan gangguan indera pengecap dan penciuman dalam jangka panjang yang disebut parosmia. Hal ini menurunkan nafsu makan mereka hingga membuat berat badan mereka turun drastis bahkan mengalami malnutrisi.

2. Sistem Kekebalan Tubuh

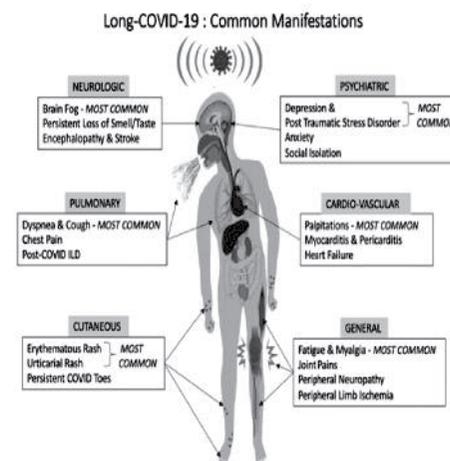
Peneliti menyebutkan bahwa Long Covid Syndrome mendisrupsi sistem imun tubuh manusia. Beberapa teori mengemukakan bahwa fragmen virus Covid-19 akan terbenam pada beberapa jaringan tubuh manusia, yang terbanyak ditemukan pada usus, getah bening, kelenjar tiroid, ovarium bahkan

"menghajar" virus-virus ini. Para tentara di tubuh kita akan membuat suasana "radang" yang memudahkan mereka dalam berperang melawan virus tersebut. Akan tetapi beberapa manusia terus mengalami kondisi "berperang" ini bahkan setelah virus-virus tersebut tidak ada sama sekali dalam tubuh manusia. Kondisi ini membuat dampak berkepanjangan terutama pada dinding pembuluh darah dan pemakaian oksigen di dalam tubuh. Dari teori inilah kemudian dapat dijelaskan mengapa gejala yang timbul pada "Long Covid Syndrome" merupakan gejala sistemik yang dapat mengenai berbagai macam organ dalam tubuh manusia.

Beberapa penelitian terbaru mengatakan bahwa beberapa pasien yang mengalami Long Covid Syndrome memiliki beberapa kesamaan. Hal ini dapat dipakai bagi para klinisi untuk memperkirakan pasien mana saja yang kemungkinan akan mengalami Long Covid Syndrome di masa mendatang. Beberapa hal tersebut adalah tingginya angka "viral load" saat awal infeksi, munculnya "autoantibody" yang dapat diperiksa melalui marker profil rheumatoid atau lupus, adanya infeksi tambahan (co-infection) dengan virus Epstein-Barr, faktor komorbid yang tidak terkontrol pada pasien diabetes melitus, gagal jantung, serta pasien dengan kondisi kritis yang

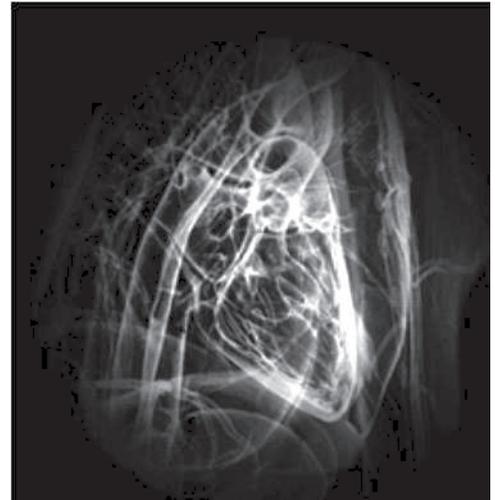
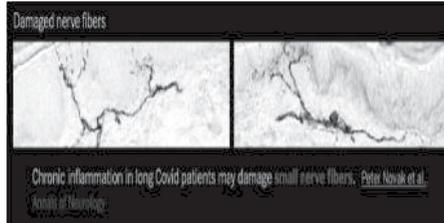
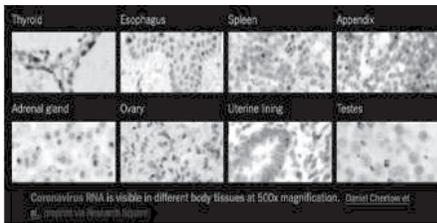
berhasil sembuh dari Covid-19.

Adanya vaksin, digadang-gadang dapat mengurangi risiko kita terkena Long Covid Syndrome. Beberapa studi menemukan hal ini benar adanya, dikarenakan vaksin menurunkan risiko perburukan gejala saat seseorang terkena covid-19 sehingga secara teoritis respon perang yang terjadi dalam tubuh tidak akan terlalu mendominasi. Namun beberapa studi terkini menunjukkan orang yang sudah divaksin pun dapat mengalami Long Covid Syndrome dikarenakan beberapa varian baru dapat mencetuskan terjadinya "Breakthrough infection" yaitu infeksi yang tetap terjadi walau individu tersebut sudah divaksin.



testis dalam tempo waktu berbulan-bulan.

Gangguan irama jantung juga sering terjadi yang dinamakan



Hal ini akhirnya membuat tubuh berespon hiperaktif, dan membuat beberapa gejala yang tidak spesifik bermunculan, tergantung pada letak sisa fragmen tersebut terbenam. Akibatnya gejala yang timbul sangat beranekaragam dan sulit untuk memprediksi bahwa gejala tersebut berkaitan dengan infeksi Covid-19 yang terdahulu.

3. Sistem Jantung dan Pembuluh Darah

Beberapa pasien Long Covid Syndrome mengeluh mudah lelah saat beraktivitas, dan penurunan kemampuan fisik bila dibandingkan ketika mereka belum terkena Covid-19. Studi terdahulu menyatakan bahwa terjadinya hal tersebut kemungkinan berkaitan dengan terganggunya aliran oksigen dan kemampuan jaringan mengkonsumsi oksigen. Terdapat sebuah studi yang cukup menarik, dimana pasien yang menderita Long Covid Syndrome diteliti respon aktivitasnya ketika mereka bersepeda. Walaupun mereka memiliki struktur jantung, paru-paru yang sehat dan normal, otot mereka ternyata hanya mampu mengekstrak dan mengkonsumsi oksigen dibawah nilai normal individu seharusnya. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh terganggunya sistem saraf mikrosirkulasi yang disebut *small fiber neuropathy*. Dari beberapa biopsi ditemukan reaksi peradangan kronis yang terus terjadi pada *small nerve fiber* ini. Hal ini akan mengakibatkan *dysautonomia* yaitu terganggunya mekanisme sistem regulasi keseimbangan dari ekstraksi oksigen dan sistem saraf otonom yang mengatur detak jantung, pernapasan, serta pencernaan yang seharusnya berjalan secara otomatis.

inapropriate sinus takikardi dan Paroxysmal Orthostatic Tachycardia Syndrome. Gejala khasnya adalah detak jantung yang tiba-tiba meningkat drastis dan keluhan berdebar-debar yang tidak nyaman bagi para pasien. Keluhan ini biasa timbul kapan saja, namun tersering timbul saat beberapa orang sudah terduduk lama dan berdiri mendadak. Beberapa pekerja kantoran yang terkena Covid-19 sering sekali mengeluhkan hal ini. Dengan adanya teknologi smart watch terkadang mereka baru menyadari hal ini dikarenakan detak jantungnya yang biasa hanya di 60-80 mendadak meningkat hingga mencapai 120-140x/menit diikuti dengan rasa tidak nyaman di dada. Beberapa pasien cenderung akan memeriksakan dirinya ke dokter jantung, namun setelah dilakukan pemeriksaan lebih dalam, tidak ditemukan gangguan struktur jantung maupun hal lainnya yang mengancam nyawa.

Penting halnya bagi pasien yang mengalami keluhan berdebar seperti ini untuk memeriksakan diri ke dokter, dikarenakan gangguan irama jantung yang terjadi bisa saja yang bersifat lebih berbahaya dan mengakibatkan masalah serius.

3. Sistem Pernapasan

Mudah sesak napas saat beraktivitas berat lazim dikemukakan oleh para penderita Long Covid Syndrome, walaupun hasil pemeriksaan radiologi, CT-scan bahkan test fungsi paru seperti spirometri menunjukkan hasil normal. Para peneliti di Inggris memakai teknik pencitraan Magnetic Resonance Imaging dan menemukan bahwa terdapat kerusakan mikro pada jaringan paru-paru. Hal ini yang

ditenggarai mengakibatkan para pasien mengalami inefektivitas dalam pengambilan oksigen dari udara bebas seperti halnya orang normal. Namun dengan dilakukannya rehabilitasi medik dan pemberian pengobatan hal ini dapat mengalami perbaikan dan kompensasi oleh jaringan paru di sekitarnya.

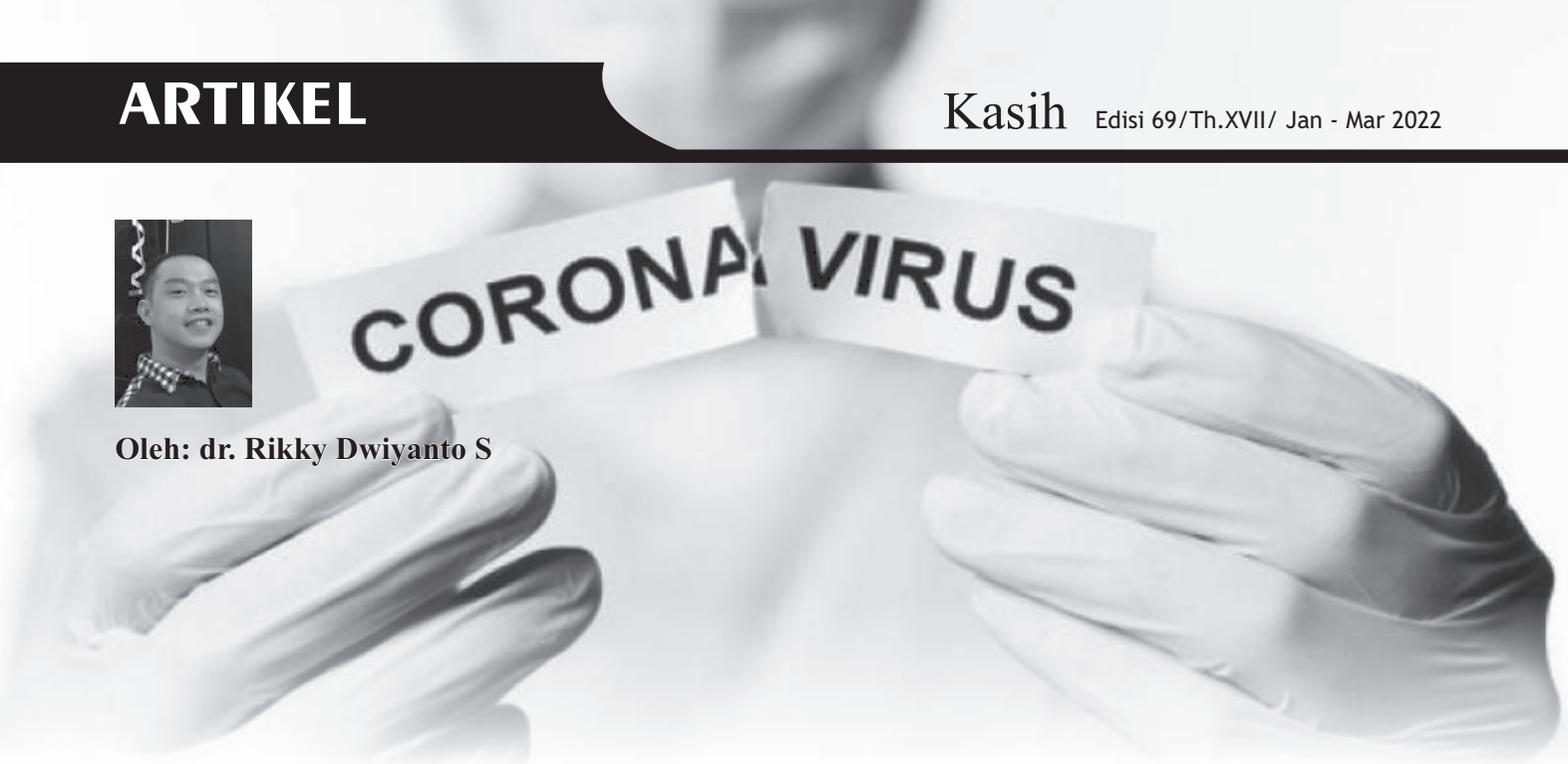
Karena keberagaman dari sistem yang dapat terkena Long Covid Syndrome ini, beberapa dokter dahulu menganggapnya sebagai keluhan psikosomatis saja, alias hanya timbul karena kegelisahan pasien saja yang akhirnya membuat para pasien tidak mendapatkan penanganan yang cukup baik. Beberapa institusi di luar negeri kini membuat suatu *peer-group* atau kelompok kecil baik melalui medsos maupun tatap muka agar para penderita "Long Covid Syndrome" ini dapat saling berbagi dan saling memberikan *support* satu sama lain hingga berbagi tips agar cepat sembuh dari sindroma ini. ■



*dr. Hary Pribadi, Sp.JP
Dokter Full time RS Panti Wilasa
"Dr. Cipto", spesialis Jantung
dan Pembuluh Darah



Oleh: dr. Rikky Dwiyanto S



CORONA VIRUS

KENALI GEJALA NEUROLOGIS PADA PASIEN LONG COVID-19

Sejumlah pasien yang pernah mengalami infeksi COVID-19 mengaku masih memiliki gejala sisa pada saraf seperti mudah lelah, perubahan perasa atau sensorik, dan nyeri di tangan serta kaki. Hal ini dikemukakan pada sebuah studi baru yang diterbitkan dalam jurnal *Neurology: Neuroimmunology and Neuroinflammation* bahwa SARS-CoV-2 dapat menyebabkan gangguan disabilitas jangka panjang (*long COVID*) dengan gejala pada saraf bahkan hanya dengan infeksi ringan saja.

Studi yang dipimpin oleh Anne Louis Oaklander, profesor neurologi di Harvard University ini memperingatkan bahwa gangguan neurologis neuropati perifer dapat diderita dan menjadi kerusakan saraf jangka panjang mulai dari ringan sampai sedang. Gejala muncul biasanya 1 bulan setelah infeksi COVID-19 dan merupakan *small-fiber neuropathy* yang berarti kerusakan yang terjadi pada serabut saraf perifer merupakan bentuk yang paling umum.

Selain itu gejala yang sering ditemukan juga adanya keluhan *brain fog* (kabut otak) namun kemampuan masyarakat memahaminya masih minim. Gejala ingatan tiba-tiba pendek, tiba-tiba 'nge-blank', dan tidak

bisa fokus merupakan keluhan tersering. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Prof. Ari Fahrial Syam, Sp. PD-KGEH, menjelaskan gangguan saraf *brain fog* merupakan masalah kesehatan yang disebabkan dua hal.

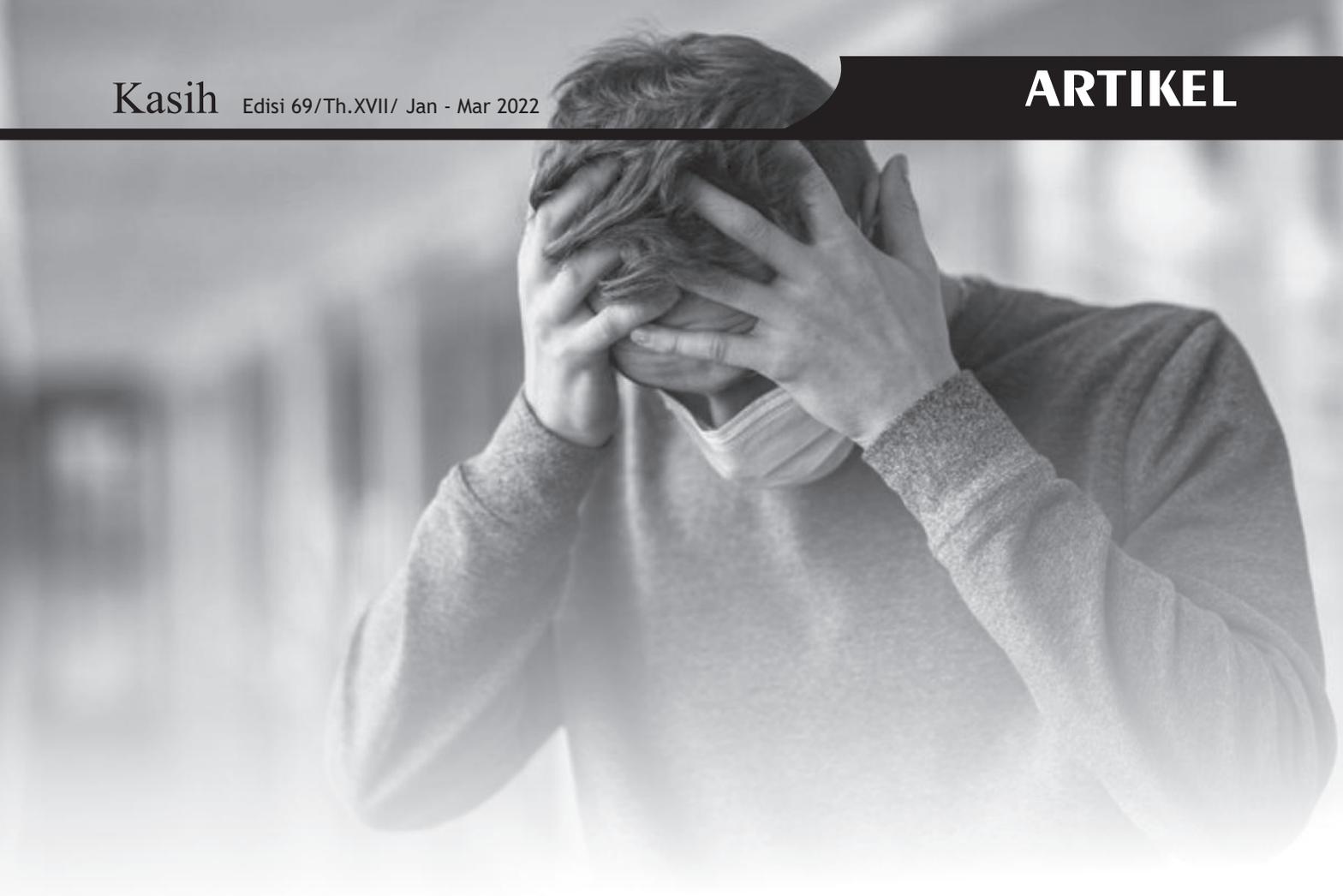
Pertama, faktor di otak penderita yang sudah terjadi lama atau sejak lahir namun dikaitkan dengan gejala COVID-19 yang baru saja diderita. Kedua, *brain fog* memang muncul sebagai salah satu dampak long covid yang hingga kini masih terus diteliti. Sejumlah penelitian di Amerika Serikat melakukan riset pada lebih dari 230.000 pasien dan menunjukkan pandemi COVID-19 jelas menyebabkan gelombang gangguan mental dan saraf. Pada

kasus gejala saraf berat seperti stroke, dementia, dan gangguan saraf lainnya jarang terjadi tetapi masih signifikan terutama bagi pasien dengan gejala COVID-19 yang parah.

“Hasil penelitian kami menunjukkan indikasi bahwa penyakit otak dan gangguan psikis lebih umum setelah COVID-19 dibandingkan dengan setelah influenza atau infeksi pernapasan lainnya,” pernyataan dari Max Taquet, psikiater Universitas Oxford Inggris yang memimpin riset tersebut.

Beberapa gejala otak yang dapat terlihat, antara lain:

- Kebingungan / *brain fog*
- Nyeri kepala
- Perubahan perilaku dan perasaan



- Masalah konsentrasi atau memori (gangguan kognitif)
- Pola tidur yang bermasalah
- Kesemutan dan mati rasa di tangan dan kaki (gejala neuropati perifer)
- Gangguan mobilitas
- Masalah penglihatan
- Penurunan kesadaran (delirium)

Tentu saja semua masalah ini dapat menimbulkan menurunnya kualitas hidup, terutama bagi orang-orang usia aktif. Oleh karena itu sangat penting untuk mengetahui beberapa cara yang dapat dilakukan agar lebih cepat pulih dari kondisi ini.

Ada beberapa cara untuk dapat sembuh dari masalah neurologis akibat infeksi COVID-19, yaitu:

- Tidur dengan nyenyak. Dengan mendapatkan tidur yang cukup dapat membantu sel-sel otak beregenerasi untuk pulih lebih cepat dan tetap aktif di siang hari. Pola *sleep hygiene* dan hal-hal lain

yang dapat membantu tidur seperti *aromatherapy* dapat membantu memudahkan proses tertidur tanpa menggunakan obat-obatan.

- Mengonsumsi makanan sehat. Pastikan untuk mengonsumsi buah dan sayur, pola makan dengan gizi seimbang. Minum minimal 2,5 liter per hari. Dengan menjaga tubuh terhidrasi dan makan tiga kali sehari dapat mengembalikan energi yang hilang akibat COVID-19 dan sel-sel tubuh cepat pulih
- Kurangi kebiasaan buruk seperti merokok, konsumsi alkohol, konsumsi makanan tinggi garam (natrium), tinggi gula, dan zat lainnya yang dapat melemahkan daya tahan tubuh dan menghambat proses pemulihan.

Nah, itulah pembahasan mengenai berbagai gejala dan cara mengatasi *long covid* akibat infeksi

COVID-19. Anda juga perlu memastikan masalah neurologis ini dengan melakukan pemeriksaan ke ahlinya. Segera konsultasi ke dokter spesialis neurologi atau saraf untuk mendapatkan penanganan terbaik jika keluhan menetap bahkan memberat. Salam sehat selalu. ■

Sumber

Anne Louise Oaklander, Alexander J. Mills, Mary Kelley, Lisa S. Toran, Bryan Smith, Marinos C. Dalakas, Avindra Nath
Neurol Neuroimmunol Neuroinflamm May 2022, 9 (3)e1146; DOI: 10.1212/NXI.0000000000001146

Taquet, Maxime, et al. "Bidirectional associations between COVID-19 and psychiatric disorder: retrospective cohort studies of 62 354 COVID-19 cases in the USA." *The Lancet Psychiatry* 8.2 (2021): 130-140.

Health Shots. Diakses pada 2022. Covid-19 can affect the brain. An expert tells you all about it.

Express. Diakses pada 2022. Omicron symptoms: Seven 'neurological' coronavirus signs – can last months.



Oleh dr. Angela

MENGALAMI SEMBELIT, APA YANG HARUS SAYA LAKUKAN ?

Sembelit, atau yang dalam bahasa medis disebut dengan “konstipasi”, merupakan suatu gangguan yang sering dialami oleh sebagian besar orang Indonesia. Konstipasi adalah gejala buang air besar yang tidak memuaskan, ditandai dengan frekuensi buang air besar yang kurang dari tiga kali dalam seminggu atau sulit buang air besar akibat feses (kotoran) yang keras. Secara umum, seseorang bisa dianggap mengalami sembelit apabila buang air besar kurang dari tiga kali dalam seminggu. Pada sebagian orang, konstipasi bahkan sudah menjadi suatu gangguan yang lazim dan dianggap sebagai hal yang biasa. Padahal, konstipasi merupakan suatu keadaan yang tidak normal yang tanpa disadari akan menghambat aktivitas sehari-hari, hingga pada akhirnya dapat mempengaruhi kualitas hidup secara bermakna.

Seseorang disebut mengalami konstipasi jika mengalami setidaknya dua dari gejala berikut :

- Mengejan sedikitnya 25% dari buang air besar
- Tinja keras sedikitnya 25% dari

buang air besar

- Sensasi tidak puas saat buang air besar
- Terasa ada yang mengganjal pada rektum atau bagian paling akhir dari usus besar
- Perlu bantuan untuk mengeluarkan tinja, seperti menggunakan tangan untuk mengeluarkan tinja dari anus

Gejala tersebut di atas sudah dialami selama 3 bulan terakhir, dan gejala pertama sudah timbul sekurang-kurangnya sejak 6 bulan sebelum diagnosis ditegakkan.

Secara umum, konstipasi dibagi menjadi dua kelompok, yaitu *konstipasi primer*, yang sering disebut konstipasi fungsional, dan *konstipasi sekunder*.

1. **Konstipasi primer atau konstipasi fungsional**, adalah konstipasi yang tidak diketahui penyebabnya, tidak memiliki penyebab fisik (anatomis) maupun fisiologis (hormonal atau kimia tubuh lainnya). Konstipasi fungsional mungkin memiliki

penyebab neurologis, psikologis, atau psikosomatik. Seseorang dengan konstipasi fungsional mungkin sehat, tetapi mengalami kesulitan buang air besar.

2. **Konstipasi sekunder**, adalah konstipasi yang disebabkan karena penyakit atau kondisi medis lain, misalnya hipotiroid, [diabetes mellitus](#), [kecemasan](#), [depresi](#), dan penyakit lainnya. Konstipasi sekunder juga bisa disebabkan karena efek samping penggunaan obat-obatan, kurang asupan [serat](#), [kurang asupan cairan](#), serta kurang aktivitas fisik dan [olahraga](#)

Apa saja yang menyebabkan konstipasi ?

Beberapa hal yang dapat menjadi **penyebab** untuk terjadinya sembelit adalah:

- Faktor luar :
 - kurang serat dan air,
 - ketidakseimbangan flora usus,
 - mengabaikan rangsangan untuk BAB
- Adanya penyumbatan di usus,



- yang dapat diakibatkan oleh :
- baru menjalani pembedahan di area perut, panggul, dan sekitar dubur
 - menderita kanker kolon (usus besar)
- c. Ada faktor komorbid atau penyakit lain :
- diabetes melitus,
 - hipotiroid,
 - ketidakseimbangan elektrolit tubuh,
 - keracunan logam berat
- d. Gangguan pada saraf :
- pada penyakit Parkinson
 - cedera / tumor pada system saraf pusat
 - penyakit serebrovaskular
- e. Kondisi lainnya :
- depresi dan faktor psikologi lainnya
 - imobilitas / kurangnya aktivitas fisik
 - hamil tua
 - penyalahgunaan obat-obatan laksansia/pencahar
 - perjalanan (traveling)
- f. Obat-obatan tertentu, beberapa di antaranya :
- obat batuk kodein
 - antasida, khususnya yang mengandung aluminium
 - suplemen besi, suplemen kalsium
 - antidiare loperamide

Komplikasi apa yang bisa terjadi ?

Pada umumnya, konstipasi jarang menyebabkan komplikasi, kecuali jika konstipasi terjadi dalam waktu yang lama. Beberapa

BRISTOL STOOL SCALE		
Tipe 1		Feses terpisah, tidak menyatu, dan bulat-bulat keras. Kondisi ini mengindikasikan konstipasi berat.
Tipe 2		Lebih lembut dari pada tipe 1 dan berbentuk seperti sosis. Mengindikasikan konstipasi ringan.
Tipe 3		Berbentuk seperti sosis dengan permukaan retakan. Ini adalah feces normal.
Tipe 4		Berbentuk seperti sosis yang lebih halus, atau seperti ular, konsistensi halus. Mengindikasikan normal.
Tipe 5		Berbentuk seperti potongan dan bergumpal. Mengindikasikan kekurangan makan serat.
Tipe 6		Konsistensi lembek dengan tepi tidak rata. Menandakan diare ringan.
Tipe 7		konsistensi cairan dengan tidak ada potongan atau butiran yang keras. Menandakan diare berat.

Bentuk Kotoran Anda Beserta Maknanya , Sumber : google image

komplikasi yang bisa terjadi adalah :

- **Fisura ani**, yaitu kulit dinding anus robek karena mengejan terlalu lama dan tinja yang keras
- **Wasir / ambeyen**, yaitu pembengkakan dinding anus akibat pelebaran pembuluh darah, bisa disebabkan karena aktivitas mengejan yang terlalu lama.
- **Impaksi feces**, adalah tertahannya tinja di dalam usus dan tidak secara normal keluar melalui buang air besar. Kondisi ini bisa terjadi saat terjadi penumpukan tinja kering dan keras di rektum yang disebabkan oleh sembelit yang belarut-larut.
- **Prolaps rektum**, yaitu bergesernya rektum (bagian akhir dari usus besar) dari posisi normal

sehingga menonjol keluar dari anus akibat mengejan yang terlalu lama.

- **Infeksi saluran kemih berulang**, karena saluran kencing tertekan oleh tinja yang tertahan di dalam rongga perut

Apa saja yang dapat saya lakukan di rumah ?

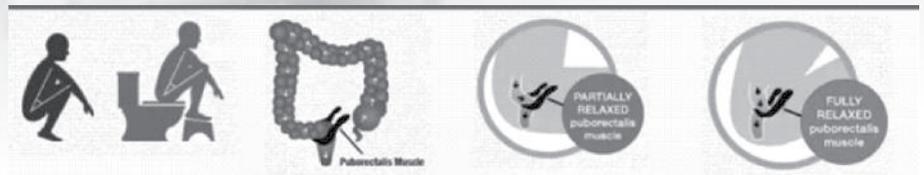
- ✓ Minum air putih yang cukup, yaitu 2 liter per hari untuk orang dewasa sehat dengan aktivitas normal
- ✓ Konsumsi makanan berserat setiap hari
- ✓ Meningkatkan aktivitas fisik, olahraga teratur, tidak duduk terlalu lama. Bila Anda malas bergerak, maka pergerakan usus



juga akan lebih lambat.

- ✓ Mengatur kebiasaan BAB : penderita konstipasi dianjurkan untuk buang air besar di pagi hari, saat usus besar dalam keadaan aktif dan 30 menit setelah makan. Kebiasaan ini diharapkan dapat menyebabkan penderita tanggap terhadap tanda-tanda dan rangsang untuk BAB
- ✓ Tidak menahan atau menunda dorongan untuk BAB.
- ✓ Menghindari engejan
- ✓ Menghindari obat-obatan yang dapat menyebabkan konstipasi.
- ✓ Hindari cemas, khawatir, dan stress karena hal tersebut juga dapat menyebabkan sembelit.
- ✓ BAB dengan posisi jongkok. Berjongkok akan membuat otot-otot usus rileks, dan jalur keluar tinja lebih lapang. Jika toilet Anda di rumah adalah toilet duduk, Anda dapat menggunakan bangku pendek, alias *dingklik*, untuk diletakkan di bawah kaki ketika BAB, sehingga menyerupai posisi jongkok.

Posisi Duduk VS Jongkok Saat BAB , Sumber : google image



BAB dengan berjongkok

Manusia sudah BAB dengan berjongkok dari ribuan tahun lalu - hingga munculnya toilet duduk

Ini usus Anda

Usus memiliki otot puborectalis yang berfungsi untuk mengatur arus pembuangan BAB

Posisi duduk

Pada posisi duduk, usus Anda tidak dalam keadaan relaks karena adanya tarikan dari otot puborectalis, sehingga BAB tidak lancar

Posisi jongkok

Pada posisi jongkok, usus Anda dalam keadaan relaks, tidak tertarik oleh otot puborectalis, sehingga BAB lancar

Posisi Duduk VS Jongkok Saat BAB , Sumber : google image

Apakah ada hal-hal yang perlu saya perhatikan ?

Konstipasi bukanlah merupakan suatu penyakit, melainkan adalah suatu gejala (simptom). Berikut adalah **tanda alarm** yang perlu Anda perhatikan =

- Mengalami buang air besar berdarah
- Memiliki keluarga dengan riwayat kanker usus besar dan penyakit peradangan saluran pencernaan (*inflammatory bowel disease*)
- Penurunan berat badan yang bermakna
- Anoreksia / gangguan makan
- Mual dan muntah kronik
- Konstipasi terjadi pertama kali dan semakin memburuk
- Konstipasi akut pada usia lanjut
- Mengalami keluhan pusing, lemas,

letih, sesak, pandangan berkunang-kunang akibat anemia (kekurangan sel darah merah)
 Bila Anda mengalami keluhan-keluhan di atas, segera berkonsultasi dengan dokter untuk menemukan penyebab dari konstipasi dan gejala-gejala yang Anda alami. ■

Sumber :
 Konsensus Nasional Penatalaksanaan Konstipasi di Indonesia, Perhimpunan Gastroenterologi Indonesia, 2010
 Diagnostic Approach to Chronic Constipation in Adults, diakses pada tanggal 17 Maret 2022 <https://www.aafp.org/afp/2011/0801/p299.html>
 Buang Air Besar Tidak Teratur? Mungkin Anda Mengalami Konstipasi, Yayasan Gastroenterologi Indonesia, 2019



Oleh: dr. Titi Somahita

GANGGUAN PENGLIHATAN DI USIA SENJA

Salah satu masalah kesehatan di usia senja yang terkait dengan proses penuaan adalah gangguan penglihatan. Hal ini umum terjadi karena proses penuaan menyebabkan penurunan fungsi berbagai organ tubuh, seperti sistem saraf, jantung dan pembuluh darah, serta alat indera, salah satunya mata.

Salah satu gangguan penglihatan yang sering ditemui pada lansia adalah katarak. Katarak adalah kondisi yang menyebabkan lensa mata menjadi keruh, sehingga penderitanya mengalami penglihatan kabur, ketidakmampuan melihat dalam cahaya yang redup, silau ketika melihat cahaya dan penglihatan ganda.

Gangguan penglihatan ini dapat menyebabkan penderitanya sulit untuk melakukan kegiatan sehari-hari, berisiko mengalami cedera karena terjatuh, bahkan mengalami depresi akibat keterbatasan ini.

Penyebab Katarak

Katarak akibat proses penuaan atau katarak senilis

merupakan jenis katarak yang paling sering terjadi. Katarak senilis terdapat pada usia lanjut biasanya pada usia diatas 50 tahun. Selain karena proses penuaan, katarak juga dapat disebabkan oleh trauma, pemakaian obat-obatan tertentu, atau peradangan dalam bola mata. Adanya gangguan metabolik seperti diabetes mellitus dapat mempercepat terjadinya katarak, hal ini dikarenakan meningkatnya kadar sorbitol intrasel di dalam serat lensa sehingga degenerasi serat lensa terjadi lebih cepat.

Patogenesis kondisi ini melibatkan banyak proses yang meliputi perubahan komposisi protein yang beragregasi sehingga membentuk kekeruhan dan

bertambahnya lapisan-lapisan serat lensa yang lama kelamaan juga membuat lensa mengeras, padat, berpigmen dan mengkerut. Faktor lingkungan yang berhubungan secara signifikan dengan angka kejadian katarak adalah kebiasaan merokok serta pajanan ultraviolet.

Gejala Klinis

Penderita katarak biasanya datang dengan keluhan penglihatan buram seperti terhalang kabut, yang tidak dapat diperbaiki dengan pemberian kacamata. Pada anamnesis didapatkan penglihatan buram, berkabut, sulit melihat dalam cahaya yang redup, silau ketika melihat cahaya dan penglihatan ganda. Sedangkan pada pemeriksaan fisik didapatkan

visus turun, lensa keruh dan warna putih pada pupil. Awalnya sebelum lensa menjadi keruh, proses penuaan pada lensa akan menyebabkan lensa bertambah tebal sehingga terjadi miopisasi akibat titik fokus yang tertarik ke depan retina. Ini sesuai antara anamnesis dan pemeriksaan fisik dengan manifestasi klinis yang dialami pasien.

Gejala khas yang didapatkan dari majunya titik fokus adalah yang disebut sebagai second sight, dimana orangtua tidak lagi memerlukan kacamata baca untuk melihat dekat, tetapi semakin buram untuk melihat jauh. Pada katarak senilis, kekeruhan yang terjadi pada bagian nukleus lensa dapat memberikan gejala berupa kesan melihat lebih jelas pada malam dibandingkan siang. Hal ini terjadi karena pupil terbuka lebih lebar sehingga memungkinkan cahaya masuk melalui bagian samping lensa.

Terkadang perubahan indeks refraksi akibat kekeruhan yang tidak merata di bagian-bagian lensa bisa menimbulkan gejala melihat ganda atau diplopia. Bentuk diplopia yang terjadi adalah diplopia monokular, oleh karena itu jika satu mata ditutup

bayangan ganda tidak hilang. Berbeda dengan diplopia binokular yang akan hilang jika satu mata ditutup. Kekeruhan yang tidak merata juga mengakibatkan cahaya yang masuk difokuskan terpecah-pecah pada retina, sehingga menimbulkan keluhan silau pada penderita katarak.

Pemeriksaan

Selain pemeriksaan visus oleh dokter mata, pemeriksaan laboratorium dan pemeriksaan tekanan darah juga perlu dilakukan untuk mendeteksi adanya penyakit-penyakit yang menyertai, contohnya: Diabetes Mellitus dan hipertensi. Ketika seseorang mengalami diabetes, penumpukan gula akibat penyakit ini mempengaruhi lensa mata. Gula dalam bentuk Sorbitol dapat menumpuk dan menimbulkan komplikasi, yaitu katarak. Sorbitol membentuk awan keruh yang menutupi lensa, sehingga penglihatan pengidap diabetes menjadi buram.

Pada kondisi hipertensi, yaitu dimana tekanan darah diastolik yang tinggi pada usia lebih dari 60 tahun dapat meningkatkan risiko timbulnya

katarak 1,49 kali dibanding dengan tekanan darah normal. Hipertensi menyebabkan perubahan transport membran sel dan permeabilitas ion yang pada akhirnya menyebabkan terbentuknya (formasi) katarak.

Pengobatan Katarak

Katarak hanya dapat diatasi melalui prosedur operasi. Akan tetapi jika gejala katarak tidak mengganggu, tindakan operasi tidak diperlukan. Kadang kala cukup dengan mengganti kacamata. Sejauh ini tidak ada obat-obatan yang dapat menjernihkan lensa yang keruh.

Penatalaksanaan definitif untuk katarak senilis adalah ekstraksi lensa. Lebih dari bertahun-tahun, tehnik bedah yang bervariasi sudah berkembang dari metode yang kuno hingga tehnik canggih seperti sekarang ini phacoemulsifikasi. Hampir bersamaan dengan evolusi IOL (lensa intraokuler) yang digunakan, yang bervariasi dengan lokasi, material dan bahan implantasi.

Phacoemulsification

Salah satu kendala tingginya kasus

kebutaan akibat katarak adalah kurangnya informasi tentang tatalaksana yang tepat. Banyak yang menganggap, operasi mengerikan, menyebabkan pendarahan dan membutuhkan waktu lama untuk pulih.

Padahal teknologi saat ini telah berkembang semakin canggih, termasuk di bidang kesehatan salah satunya teknik operasi katarak tanpa jahitan, atau yang dikenal dengan istilah phacoemulsification (phacoemulsifikasi).

Rumah Sakit Pantiwilasa “Dr. Cipto” telah membuka layanan pengobatan katarak dengan teknik Phacoemulsifikasi. Phacoemulsifikasi adalah teknik operasi katarak menggunakan mesin bergelombang ultrasonik. Phacoemulsifikasi ini bertujuan memperbaiki penglihatan pasien yang terganggu karena katarak. Pada phacoemulsifikasi, katarak akan dihancurkan menjadi fragmen kecil dan dihisap melalui sebuah probe sebesar pensil, kemudian dilakukan pemasangan lensa tanam sesuai dengan ukuran refraksi pasien. Setelah operasi, rawat inap lanjutan tidak diperlukan dan pasien bisa langsung

pulang.

Beberapa kelebihan dari operasi katarak dengan menggunakan teknik Phacoemulsifikasi antara lain:

1. Sayatan sangat kecil (\pm 2-3 mm)
2. Proses cepat (\pm 15 menit)
3. Tanpa Jahitan
4. Pasien dapat langsung pulang setelah operasi
5. Perawatan dan pemulihan lebih cepat
6. Hampir dapat dilakukan pada semua jenis katarak
7. Mengurangi rasa nyeri dan ketidaknyamanan setelah operasi

Perawatan setelah menjalani operasi katarak

- Jaga kebersihan mata,
- Jangan mengucek mata,
- Jangan melakukan olahraga atau aktivitas berat
- Mata yang dioperasi ditutup perban dan harus rutin menggunakan obat tetes mata 4 kali sehari agar mata tidak kering. Pelumas mata menjaga mata tetap lembab, membantu melindungi mata dari cedera

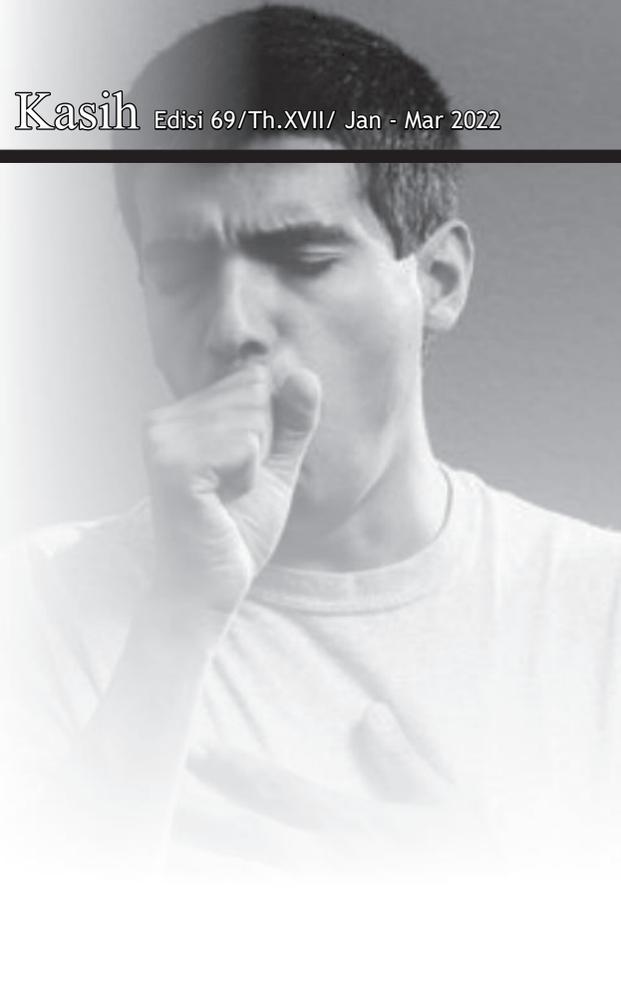
dan infeksi, dan mengurangi gejala mata kering seperti terbakar, gatal, dan merasa seolah-olah ada sesuatu di mata atau mengganjal.

- Mata tidak boleh terkena air sabun
- **M e m b e r s i h k a n m a t a** diperbolehkan dengan seka lembut area sudut mata didekat hidung hingga sudut mata didekat telinga hindari menekan atau membasuh mata langsung dengan air.

Apabila Anda mengalami gangguan penglihatan di usia senja, ada baiknya segera berkonsultasi dengan dokter spesialis mata di RS Panti Wilasa “Dr. Cipto” untuk mendapatkan penanganan awal yang tepat untuk menyelamatkan penglihatan Anda. ■



dr. Amadea Ivana H



Hari Tuberkulosis Sedunia,

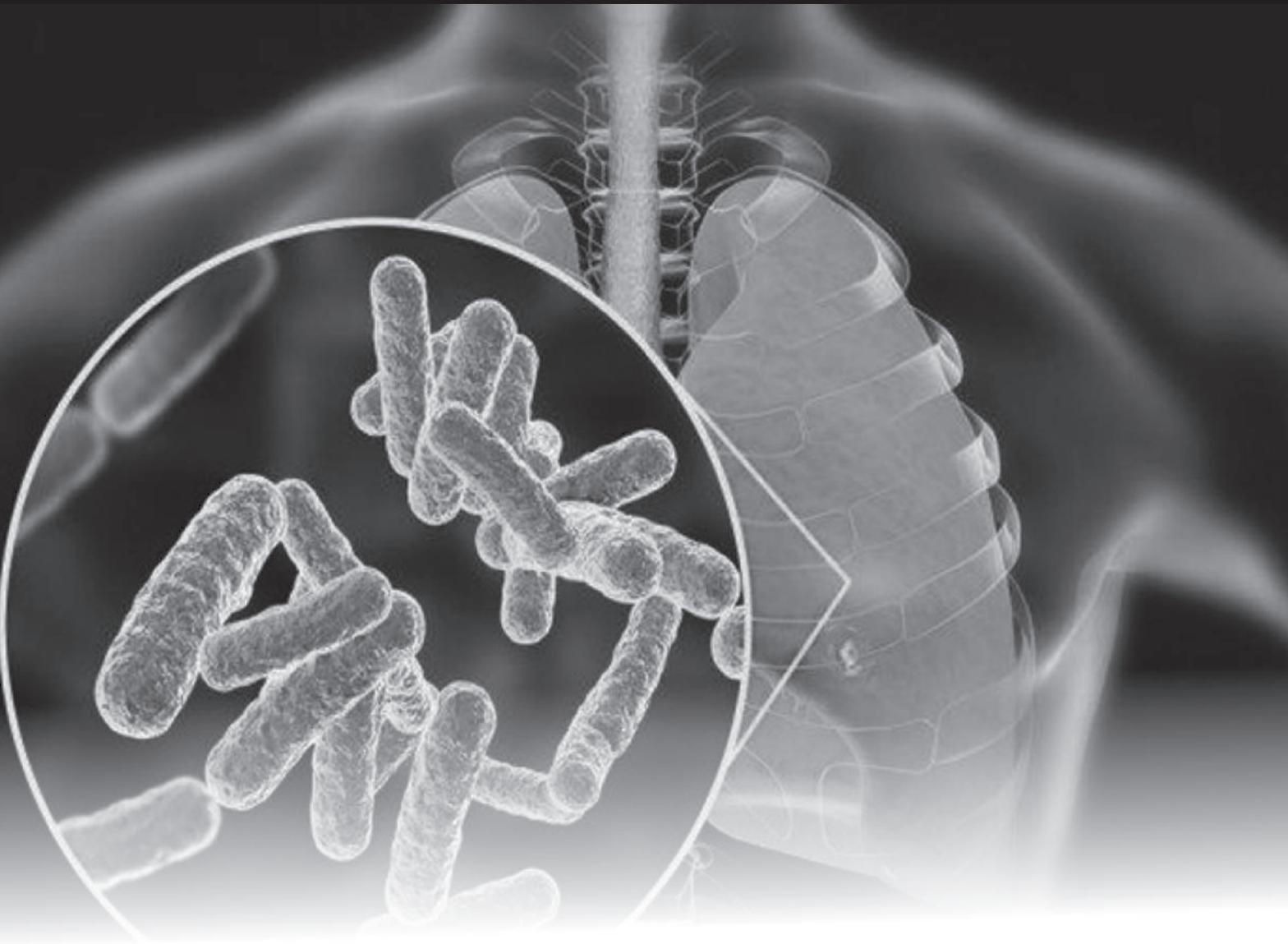
MARI BERSAMA BASMI PENYAKIT TBC

Penyakit Tuberkulosis (TB) adalah masalah Kesehatan terbesar di dunia setelah HIV. TB merupakan masalah yang harus ditangani dengan serius. Setiap tanggal 24 Maret diperingati sebagai hari Tuberkulosis sedunia. Tujuannya untuk memberi edukasi kepada masyarakat bahwa penyakit TB ini membahayakan dan mengancam kesehatan dunia.

Tuberkulosis adalah infeksi dari bakteri *Mycobacterium tuberculosis* yang menyebar melalui percikan ludah atau dahak orang yang terinfeksi. Penyakit TBC umumnya menginfeksi paru-paru, tetapi tidak menutup kemungkinan juga dapat menginfeksi organ lain termasuk perut, kelenjar, tulang dan sistem saraf. TBC

dapat terjadi pada siapa saja, tanpa pandang usia. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) terdapat 10 juta orang di dunia menderita tuberkulosis (TB) dan menyebabkan 1,2 juta orang meninggal setiap tahunnya. Sebagai salah satu penyakit berbahaya

dibutuhkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat dengan baik mengenai penyakit ini. Di Indonesia, penyakit TB termasuk dalam 1 dari 10 penyebab kematian dengan penyebab utama agen infeksius. Oleh karena itu penting sekali untuk kita mengetahui gejala TBC. Gejala TB yang perlu diwaspadai meliputi :



1. Batuk lebih dari 2 minggu

Batuk merupakan gejala khas dari penyakit saluran pernapasan termasuk TBC ini. Pada kondisi yang parah, batuk yang dialami juga bisa disertai keluarnya darah

2. Demam lama

Demam yang dialami terjadi karena system imun tubuh sedang melawan bakteri TBC tersebut, umumnya demam dialami dalam waktu yang lama lebih dari 3 minggu.

3. Sesak Napas

Infeksi bakteri pada TBC menyebabkan peningkatan produksi lendir pada paru-paru sehingga kondisi ini dapat menghambat keluar masuknya udara ke paru-paru dan menimbulkan gejala sesak napas.

4. Berkeringat di malam hari tanpa aktivitas

5. Penurunan berat badan

Penurunan berat badan merupakan efek secara tidak langsung yang ditimbulkan dari infeksi bakteri TBC. Oleh karena gejala-gejala yang dirasakan membuat pengidap TBC tidak nafsu makan imbasnya berat badan turun karena kurangnya nutrisi.

TBC adalah kondisi yang serius, dapat disembuhkan dengan pengobatan yang tepat dan juga dapat berakibat fatal bila tidak ditangani secara tepat sehingga menimbulkan komplikasi. Komplikasi yang muncul dapat berupa nyeri tulang belakang, kerusakan sendi (arthritis tuberkulosis), radang selaput otak (meningitis TB),

masalah pada hati/ginjal, dan gangguan jantung. Penderita TBC dapat sembuh jika minum obat yang sesuai dan teratur, tentunya juga diperlukan dukungan dari keluarga agar penderita TBC dapat menuntaskan pengobatannya. Menuju Indonesia Bebas TB dengan Gerakan TOSS TB (Temukan TB, Obati Sampai Sembuh).■

Referensi : WHO. Diakses pada 2022. Tuberculosis. National Health Service. Diakses pada 2022. Tuberculosis (TB). WebMD. Diakses pada 2021. What's the Treatment for Tuberculosis?



Oleh: Widya Afrilia, S.Gz



CEGAH STUNTING ITU PENTING !

Hari Gizi Nasional diperingati setiap tanggal 25 Januari. Pada tahun ini, tema yang diusung oleh Kementerian Kesehatan (Kemenkes) yaitu Aksi Bersama Cegah Stunting dan Obesitas. Nampaknya permasalahan gizi ganda yaitu stunting dan obesitas di Indonesia masih menjadi tugas bagi ahli gizi dan tenaga kesehatan lainnya.

Berdasarkan data Studi Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) tahun 2018, prevalensi stunting saat ini masih berada pada angka 30,8%. Nampaknya penurunan angka stunting terus terjadi, pada tahun 2019 menjadi 27,7%. Pada tahun 2021, turun menjadi 24,4 %. Angka tersebut tergolong masih tinggi jika dibandingkan dengan ambang batas yang ditetapkan WHO yaitu 20%, meskipun prevalensi stunting terus mengalami penurunan.

Pemerintah terus melakukan upaya untuk menurunkan angka prevalensi stunting di Indonesia, dengan bekerja sama dengan sektor-sektor yang terkait. Formulasi program percepatan dalam penurunan stunting menekankan pada penyiapan kehidupan berkeluarga, pemenuhan asupan gizi, perbaikan pola asuh, peningkatan akses dan mutu

pelayanan kesehatan dan peningkatan akses air minum dan sanitasi. Program penurunan stunting menjadi salah satu upaya menumbuhkan manusia unggul di masa depan sebagai generasi emas penerus bangsa.

Apa itu stunting ?

Menurut World Health Organization (WHO), stunting adalah gangguan

perkembangan pada anak yang disebabkan oleh gizi buruk, infeksi yang berulang, dan simulasi psikososial yang tidak memadai. Apabila seorang anak memiliki tinggi badan lebih dari -2 standar deviasi median pertumbuhan anak yang telah ditetapkan oleh WHO, maka ia dikatakan mengalami stunting. Jadi ketika anak tumbuh pendek

STOP STUNTING



dibandingkan teman seusianya bukanlah sesuatu hal yang biasa atau wajar, bisa jadi anak itu mengalami stunting.

Penyebab Stunting

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi anak mengalami stunting, bisa berawal dari kesehatan dan gizi ibu sebelum dan selama hamil, proses melahirkan dan gizi ibu selama menyusui, pemberian ASI eksklusif dan MP ASI, serta lingkungan yang kurang bersih. Berikut beberapa hal yang dapat menyebabkan anak mengalami stunting :

1. Rendahnya asupan gizi pada 1.000 hari pertama kehidupan (HPK), yakni sejak janin hingga bayi umur dua tahun
2. Buruknya fasilitas sanitasi dan minimnya akses air bersih
3. Kurangnya menjaga kesehatan dan kebersihan lingkungan sehingga meningkatkan berisiko anak menderita penyakit infeksi
4. Tidak terlaksananya inisiasi menyusui dini (IMD),

gagalnya pemberian ASI eksklusif dan proses penyapihan dini

5. Tidak tepat dalam pemberian makanan pendamping ASI (MP ASI) dari segi kuantitas, kualitas, dan keamanan pangan yang diberikan
6. Anak memiliki penyakit kronis/penyakit penyerta
7. Faktor ekonomi/finansial yang akan mempengaruhi kemampuan dalam membeli bahan makanan yang bergizi

Tanda Gejala Anak Stunting?

1. Anak berbadan lebih pendek untuk anak seusianya
2. Proporsi tubuh cenderung normal tetapi anak tampak lebih muda/kecil untuk usianya
3. Berat badan rendah untuk anak seusianya
4. Pertumbuhan tulang tertunda
5. Lambatnya perkembangan keterampilan fisik, seperti berguling, duduk, berdiri, dan berjalan

Dampak Stunting

Stunting akan berdampak pada pertumbuhan fisik maupun kecerdasan IQ anak. Jika anak terus tumbuh kondisi stunting maka akan berdampak pula pada sistem imun tubuh dan risiko terkena penyakit tidak menular saat dewasa. Berikut ini dampak yang akan terjadi apabila anak mengalami stunting :

1. Perlambatan pertumbuhan fisik (bertubuh pendek / kerdil)
2. Perkembangan otaknya terganggu sehingga mempengaruhi kecerdasan otak, kemampuan dan prestasi anak, serta kreativitas dan produktivitas di saat usia produktif
3. Penurunan fungsi sistem imun yaitu rentan terkena penyakit infeksi
4. Penurunan kemampuan tubuh untuk membakar lemak sehingga resiko untuk terjadi obesitas
5. Efek jangka panjang akan meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak



menular seperti diabetes, hipertensi, osteoporosis dll

Upaya Mencegah Stunting

Pemerintah telah melakukan upaya untuk menurunkan angka stunting di Indonesia. Program-program tersebut melibatkan beberapa sektor yaitu sektor kesehatan dan ekonomi, serta melibatkan peran keluarga sebagai kunci keberhasilan. Fasilitas kesehatan masing-masing daerah pun dituntut berperan aktif dan bekerja sama dengan orang tua dalam mengupayakan pencegahan stunting. Orang tua harus mendapatkan edukasi dan sadar tentang pentingnya untuk mengukur status gizi anak setiap bulannya, misalnya mengikuti Posyandu Balita. Berikut ini beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mencegah stunting yaitu :

1. Pemenuhan gizi yang tepat saat 1000 HPK
Periode 1000 HPK yaitu 270 hari selama kehamilan dan 730 hari pada kehidupan pertama bayi yang dilahirkan. Periode ini

sangat penting, karena akibat yang ditimbulkan terhadap bayi pada masa ini akan bersifat permanen dan tidak dapat dikoreksi.

Kebutuhan zat gizi selama hamil dan menyusui terjadi peningkatan utamanya yaitu energi dan protein, sehingga bayi bisa mendapatkan gizi yang cukup untuk tumbuh dan berkembang. Beberapa mikronutrien yang meningkat kebutuhannya yaitu zat besi dan asam folat saat kehamilan, sedangkan vitamin A, vitamin C, vitamin B6, yodium dan seng selama menyusui.

Saat anak sudah menginjak pada masa pemberian MP ASI, maka harus diperhatikan kecukupan zat gizinya. MP ASI yang diberikan harus memperhatikan segi kuantitas dan kualitas. Sebaiknya sejak dini, bayi sudah dikenalkan dengan protein hewani (lauk hewani) dalam

pemberian MP ASI. Protein menjadi salah satu zat gizi yang penting yang harus dipenuhi dalam upaya pencegahan stunting. MPASI dapat diberikan sesuai tahapan kemampuan anak dari bubur halus / bubur susu, makanan kasar dan makanan biasa seperti keluarga. Keluarga harus memberikan makanan yang bervariasi (karbohidrat, lauk, sayur dan buah) dan memperhatikan keamanan pangan saat mengolah MPASI.

2. Akses sanitasi dan air bersih yang mudah
3. Menerapkan pola hidup bersih dan sehat
4. Edukasi memperbaiki pola asuh anak
5. Pemberian ASI eksklusif sampai 6 bulan
6. Edukasi tentang kesehatan reproduksi dan gizi di usia remaja
7. Imunisasi lengkap pada anak



Oleh: Dyah Widhi Wimantu, S.Psi.

Seni Berdamai Dengan Diri

Dalam hidup keinginan kita adalah hidup dengan bahagia, nyaman, dan tanpa luka. Tetapi terkadang hidup berjalan tidak seperti keinginan kita ada luka yang tertoreh, ada kehilangan, ada kemarahan, dan ada hal – hal yang menyakitkan. Hal – hal tersebut sulit dan berat untuk diterima oleh diri kita. Kita sendiri mungkin masih menyangkal luka yang ada dan tidak mudah untuk menerima dan memaafkan apa yang terjadi. Seringkali kita mudah untuk mengatakan “aku sudah menerima dengan ikhlas atau aku sudah memaafkan dia”. Hal tersebut hanya sebuah kata tentang menerima dan memaafkan, yang merupakan dua hal yang sangat mudah untuk diucapkan tetapi sangat sulit untuk dilakukan.

Menerima dan memaafkan merupakan dua hal yang penting untuk memulihkan diri, berdamai dengan diri, dan pemulihan hubungan. Menerima dan memaafkan pada tiap orang berbeda – beda prosesnya. Meskipun prosesnya cukup lama untuk menerima dan memaafkan, tetapi jika kita sudah dapat untuk menerima dan memaafkan maka kita bisa untuk berdamai dengan diri sendiri. Berdamai dengan diri sendiri berarti menerima apa yang terjadi, menerima diri apa adanya dengan tulus, dan penerimaan yang tanpa pamrih. Berdamai dengan diri sendiri artinya tidak menganggap semua kekurangan kita sebagai penderitaan tetapi memandangnya lebih optimis sebagai sesuatu yang dapat diterima dan diperbaiki. Berdamai dengan diri sendiri juga menjadi salah satu cara

ampuh untuk melepas stress dan beban berat yang dipikul.

Berdamai dengan diri sendiri sulit dilakukan jika kita tidak merasa siap untuk melakukannya. Maka dari itu berdamai dengan diri sendiri juga membutuhkan seni atau keterampilan yang harus terus diasah. Keterampilan untuk berdamai dengan diri : (1) Mencintai diri sendiri (*Love yourself*) hal ini sangat penting karena jika kita mampu untuk mencintai diri sendiri dan nyaman maka kita akan belajar mencintai dan mengasihi orang lain, (2) Kenalilah diri anda, dengan mengenal diri maka kita akan memahami apa yang kita inginkan dan apa yang harus untuk diperbaiki, (3) Berpikir positif dengan memaafkan diri sendiri dan menerima bahwa kesalahan pada masa lalu telah terjadi, dan permasalahan masa lalu

bermanfaat untuk kehidupan saat ini (4) Ikhlas menerima, menerima segala kekurangan dan fokus pada kelebihan, (5) Selalu mengingat Tuhan karena Tuhan adalah penulis scenario terbaik dalam kehidupan. Lima hal tersebut merupakan trik dan keterampilan yang dapat membantu kita untuk berdamai dengan diri sendiri.

Berdamai dengan diri tidaklah mudah tetapi bukan hal yang tidak dapat untuk dilakukan dan diperbaiki. Cara terbaik untuk berdamai dengan diri bukan melupakan semua yang terjadi melainkan menerima semua menjadi bagian dari diri kita. Maka, mari belajar bersama untuk MeMaafkan, MengIkhlasakan, dan MeLepaskan.



KONSER PUJIAN HUT KE 72 TAHUN RS PANTI WILASA “Dr.CIPTO”

RS. Panti Wilasa “Dr. Cipto” memasuki usia ke 72 tahun pada tanggal 19 Januari 2022 yang lalu. Rasa syukur dan terima kasih kepada Tuhan diungkapkan dalam sebuah acara konser pujian yang bertajuk “Terus berakar, bertumbuh dan berbuah”.

Acara konser pujian yang diadakan di Gedung GKI Peterongan Semarang ini menghadirkan pula tim orkestra yang digawangi oleh violis Sandy Ria Ervina. Iringan musik yang dipadu dengan suara dari tim Civitas hospitalia RS Panti Wilasa

“Dr.Cipto” menambah suasana sukacita. Sementara Pdt. Angga Prasetya, M.Div sebagai pembawa firman mengemas sebuah nyanyian dan tarian yang dibawakan apik oleh civitas hospitalia rs.

Dalam sambutannya, Dr. Daniel Budi Wibowo, M.Kes, direktur RS Panti Wilasa “Dr. Cipto” menyampaikan rasa syukur kepada Tuhan atas penyertaan Tuhan bagi RS Panti Wilasa “Dr.Cipto”. “RS Panti Wilasa “Dr. Cipto” masih ada di separuh perjalanan yang dilalui. Meskipun banyak pencapaian, namun

masih banyak pula tantangan ke depan. Salah satunya yang menjadi fokus adalah budaya kerja yang akan diwujudkan sesuai Yakkum. Mari kita terus bekerja sama dalam mewujudkan pelayanan yang lebih baik”, ungkap dr. Daniel.

Dalam kesempatan itu, dua penghargaan juga diberikan kepada karyawan diantara penghargaan masa kerja karyawan dan penghargaan donor darah. Tetap berkar, bertumbuh dan berbuah RSPWDC - ku. ■



HUT KE 17 TAHUN MAJALAH KASIH

Majalah Kasih, media komunikasi RS Panti Wilasa “Dr.Cipto” menorehkan perjalanannya yang ke 17 tahun ada di tengah-tengah pelayanan rumah sakit. Majalah ini telah menjadi bagian perjalanan panjang RS Panti Wilasa “Dr.Cipto” sebagai media komunikasi,informasi dan edukasi bagi civitas hospitalia, para pasien dan para keluarga pasien.

Tantangan ke depan media ini pun sudah di depan mata. Dengan era digital media yang kini sudah hadir, menjadi perhatian khusus redaksi untuk melakukan transformasi. “Pengelolaan media bukanlah hal yang mudah, terlebih lagi Majalah Kasih ini dikerjakan sendiri oleh redaksi. Terlebih digital media yang sudah ■



BAYI 19 JANUARI

Tanggal 19 Januari menjadi tanggal istimewa bagi RS Panti Wilasa “Dr.Cipto”, karena merupakan hari ulang tahun rumah sakit. Moment bahagia tersebut dibagikan pula kepada para ibu yang melahirkan di tanggal tersebut. Direktur RS Panti Wilasa Dr. Cipto”, Dr Daniel Budi Wibowo, M.Kes dengan setia mengunjungi para bayi 19 Januari ini dengan membawakan bingkisan. “Selamat ya bu, semoga bayi nya sehat dan menjadi anak yang berbakti”, ungkap dr. Daniel. ■



Oleh : Kartika Purwandari, S.Si.Teol.

Harta Yang Berharga

Ada pepatah mengatakan kasih ibu sepanjang jalan kasih anak sepanjang galah, artinya kasih seorang ibu kepada anaknya tidak akan pernah putus ibarat jalan yang tidak berujung. Seperti kisah Musa di dalam kitab Keluaran 2 : 1-10, disana dikisahkan proses kelahiran Musa. Seorang perempuan Lewi melahirkan seorang anak laki-laki dimana pada saat itu ada peraturan bahwa jika dari keturunan Ibrani terlahir seorang anak laki-laki maka harus dibunuh. Demikian juga perempuan Lewi tersebut melahirkan seorang anak laki-laki, namun sebagai seorang ibu ia tidak mau kehilangan anaknya, maka dengan segala daya dan upaya ia berusaha menyelamatkan anaknya. Ibu tersebut menaruh anaknya pada sebuah keranjang dan menghanyutkan anaknya ke sungai Nil, dimana sungai tersebut sering dipakai mandi putri Firaun. Benar saat putri Firaun mandi tampaklah olehnya keranjang berjalan terbawa arus air menuju ke arahnya dan diangkatnya, terdengarlah suara tangis bayi, dilihatnya bahwa bayi tersebut elok parasnya lalu meminta kepada dayang-dayang untuk membawa bayi tersebut pulang ke istana. Saat si bayi hendak dibawa putri Firaun ke istana, datang kepadanya seorang gadis bernama Miryam yang adalah kakak dari si bayi menawarkan ibu yang bisa memberikan susu kepada si bayi. Putri Firaun menerima tawarannya, lalu diserahkan bayi tersebut kepada inang penyusu yang sebenarnya adalah ibu dari bayi tersebut.

Di dalam dekapan kasih yang tulus dari ibu yang sangat mengasihinya si bayi bertumbuh besar dan tiba saatnya ia diserahkan kepada putri Firaun. Saat diserahkan ke putri Firaun, bayi tersebut diberi nama Musa yang berarti diangkat dari air. Musa boleh tinggal dan bertumbuh menjadi besar di istana Firaun. Bertumbuh menjadi anak yang takut kepada Tuhan dan hidup benar. Hal itu terjadi karena darah ibu yang mengasihinya dan didikan ibunya terus menguasai Musa.

Satu kisah yang boleh mengajarkan kepada kita bahwa arti seorang anak bagi ibunya sungguh tidak ternilai. Seorang ibu selalu ingin anaknya ada dalam dekapan kasih sayangnya, bahkan seorang ibu rela mati demi kelangsungan hidup anaknya. Seperti si perempuan Lewi ibunda dari Musa, ia bersedia melakukan apa saja demi kehidupan Musa. Demikian juga dengan para ibu masa kini hendaknya memiliki hati seperti ibunda dari Musa. Menjadikan anaknya berarti dalam hidupnya. Demi kelangsungan kehidupan selanjutnya seorang perempuan yang sudah menikah bersedia hamil selama sembilan bulan sepuluh hari, bersedia mempertaruhkan nyawa dalam proses persalinan demi kelahiran anak yang dikandungnya, dengan penuh kasih menerima kehadiran sang buah hati. Dilanjutkan dengan tugas dan tanggungjawab membesarkan secara fisik dan membimbing secara mental spiritual juga sosial. Namun lebih dari itu

adalah kuasa Tuhan yang menghadirkan manusia dengan kondisi sempurna, baik secara fisik dengan dikaruniai akal budi melebihi ciptaan yang lain (Kejadian 1 : 26 -27). Tuhan merancang yang baik bagi ciptaanNya. Kasih Tuhan tak berkesudahan, selalu baru setiap hari. Pemeliharaan Tuhan luar biasa untuk ciptaanNya. DisediakanNya apa yang menjadi kebutuhan manusia ciptaan yang serupa dan segambar denganNya.

Seorang ibu dengan telaten setelah bayi lahir mendepak bayinya sambil mengajarkan kepada anaknya untuk mencari puting ibu sebagai bagian dari proses pemberian ASI di kemudian hari (Inisiasi dini) dilanjutkan dengan memberikan air susunya demi keberlangsungan kehidupan anaknya, telaten selama 6 bulan memberikan ASI eksklusif agar anaknya tumbuh dengan sehat dan kuat. Dekapan diiringi degup jantung yang teratur dan bisikan lembut menjadi irama yang membentuk sistem perkembangan mental, spiritual dan sosial anak. Menyiapkan makanan yang bergizi menjadi pekerjaan yang penuh dengan sukacita. Memberi bimbingan dan didikan menjadi tanggung jawab ibu dalam mewariskan nilai-nilai kehidupan yang benar baik secara spiritual dalam hal ini iman, mental dalam hal ini pembangunan karakter kepribadian dan sosial dimana anak diajar bagaimana membangun relasi dengan sesama. Seperti yang diajarkan perempuan Lewi terhadap putranya tentang pewarisan iman yaitu bagaimana mengenal



Tuhan dan datang beribadah hanya kepada Allahnya.

Seorang ibu juga akan terus memperhatikan kehidupan kesehatan atas diri anaknya, bukan sekedar ASI dan makanan bergizi yang diberikan namun juga imunisasi rutin sesuai dengan pertumbuhan umur anaknya. Hal itu dilakukan agar si anak tetap terjaga kekuatan fisiknya dan meminimalisir anak terkena penyakit. Jika anak sakitpun seorang ibu pasti akan berjuang untuk kesembuhannya. Seperti yang tertulis dalam kitab 1 Raja-raja 17 : 7-24 di sana dikisahkan bagaimana perjuangan seorang janda demi menyelamatkan anaknya. Ia mau melakukan apapun yang nabi Elia perintahkan, dimana untuk memberi makan anak-anaknya ia sudah tidak memiliki apa-apa sampai akhirnya melalui Elia Allah menolong menyediakan makanan bagi si janda dan anak-anaknya, bahkan Allah memberikan kehidupan baru bagi anaknya yang telah meninggal. Si janda memohon dengan sangat kepada Allah melalui Elia. Tidak sekedar melalui kata-kata namun perbuatan akan dilakukan oleh seorang ibu demi keberlangsungan hidup anak yang dikasihinya.

Tuhan mengajar kepada setiap orang tua untuk mengasahi anak-anaknya dan tidak boleh menyakiti hatinya demikian sebaliknya Tuhan juga ajarkan kepada anak-anak agar selalu menghormati orang tuanya agar berkat umur panjang diterimanya (Ef. 6 : 1-4). Betapa apa yang Tuhan ajarkan untuk menciptakan kehidupan keluarga yang harmonis sudah menjadi pelajaran bagi setiap orang. Karya cinta kasih berupa kebaikan harus menjadi nilai-nilai yang dimiliki seorang anak dalam bertumbuh secara mental sehingga anak-anak menjadi anak-anak yang baik dan membuat sukacita siapa saja yang berada dekat dengannya.

Seorang anak akan menunjukkan siapa dirinya ketika berada di luar rumah, hal itu menjadi tolok ukur bagaimana ia dididik dan diajar di rumah

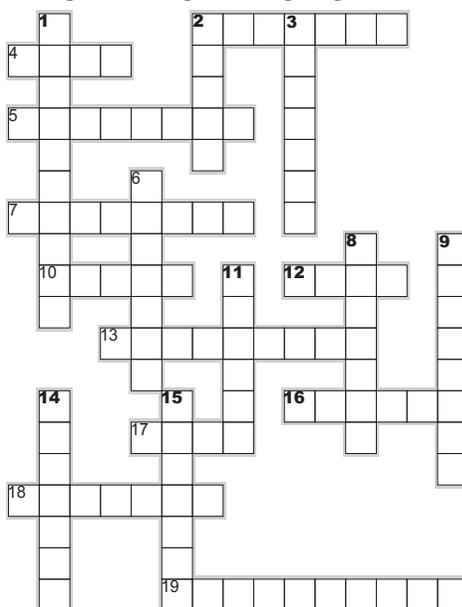
tentang iman melalui agama / keyakinan seluruh keluarga, tata krama, sopan santun melalui budi pekerti, bahasa yang bermakna baik melalui setiap komunikasi yang terbangun dan pola pikir positif. Sebagian besar yang dihasilkan oleh seorang anak dalam berfikir, berbahasa dan bertindak berasal dari teladan yang diberikan oleh orang tuanya. Untuk itulah mari berikan asupan energi yang positif bagi anak-anak kita sehingga dapat menjadi anak-anak Ilahi. Senyampang Tuhan masih memberikan waktu kepada kita berikan yang terbaik untuk anak-anak kita. Anak-anak adalah karunia Tuhan bagi kita dan merekalah harta yang paling berharga bagi hidup kita. Rawat dengan baik dan tumbuh kembangkan sehingga berdayaguna (Efesus 4 : 6 mengatakan “ Dan kamu , bapa-bapa janganlah bangkitkan amarah di dalam hati anak-anakmu, tetapi didiklah mereka di dalam

ajaran dan nasihat Tuhan.”)

Orang tua yang benar-benar mengasahi anaknya akan terus memberikan yang terbaik bagi anaknya, seharusnya tidak ada orang tua yang memberi batu jika anaknya meminta roti atau memberi ular beludak jika anaknya meminta ikan. Setiap orang tua memiliki cinta kasih kepada anaknya, ingin anak-anaknya mendapatkan yang terbaik dan bermanfaat dalam hidupnya sehingga hidup anak-anaknya benar-benar sejahtera, tidak berkekurangan bahkan tidak menderita.

Mari menjadi orang tua yang baik, yang terus mampu menjadi teladan bagi anak-anak, dekat dengan anak-anak dan membuat anak-anak merasa nyaman di dekatnya. Anak-anak adalah sungguh-sungguh merupakan harta yang sangat berharga bagi siapapun yang memilikinya. ■

KASIH KASIH HURUF



MENDATAR

2. Zat gula sederhana yang banyak terdapat di dalam tumbuhan dan hewan
4. Obat untuk membuat orang kehilangan rasa kesadarannya
5. Air yg keluar melalui pori-pori tubuh
7. Berpindah dari tempat atau kedudukan
10. Hubungan yg terbentuk antara tulang
12. Hendak muntah
13. Keping-keping darah
16. Penyepit kecil, biasanya digunakan oleh dokter, perawat
17. Pembuluh darah di pergelangan tangan
18. Gigi belakang (untuk mengunyah)
19. Lemak yg biasa terdapat di darah

MENURUN

1. Tekanan darah tinggi
2. Zat cair dari kelenjar
3. Sudah puas makan
6. Seorang diri
8. Bagian tubuh yg menjadi pusat peredaran darah
9. Penumpukan lemak yg berlebihan di di badan
11. Protein yang dihasilkan dari tumbuhan
14. Kehilangan daya ingat
15. Pengaburan lensa mata dan membran transparan

JAWABAN
KKH 68





GEMPITA HUT KE -72 RS PANTI WILASA "Dr.CIPTO"





**Kami menolong
Tuhan menyembuhkan**



RS PANTI WILASA DR CIPTO

Homecare Service

Layanan kesehatan keluarga di rumah

- Pemeriksaan fisik
- Pemeriksaan laboratorium
- Konsultasi dokter
- Perawatan luka
- Nebulizer
- Pasang/lepas NGT
- Pasang/ lepas kateter
- Pasang infus/suntik

Pesan sekarang

0889 3526044

www.pantiwilasa-dr-cipto.com www.pantiwilasa.com

RS PANTI WILASA DR CIPTO

YesDok

Buat Janji Dokter di RS Panti Wilasa dr. Cipto Semarang

Dapatkan kemudahan konsultasi melalui YesDok

Daftar Sekarang!

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

<https://rs.yesdok.com/wilasa>

RS PANTI WILASA DR CIPTO

Rumah Sakit Panti Wilasa "Dr. Cipto"

"kami menolong, Tuhan menyembuhkan"

Isipapan - penyakit dalam, saraf, jantung & pembuluh darah, bedah umum, bedah orthopedi, bedah digestive, kesehatan anak, kebidanan&kandungan, kesehatan jiwa, THT, kolik&okulasi, teknologi, saraf, mata, gigi, umum, rehabilitasi medik, konsul gizi, dll.

fasilitas :

- ✓ CT SCAN
- ✓ USG
- ✓ MIKROBIOLOGI
- ✓ BEDAH SENTRAL
- ✓ INST GIZI MODERN dan lain - lain

booking online
whatsapp :
0811 274 2002

NOTE INFO:
CALL/WA 0811 272 2003

www.pantiwilasa.com