

Edisi 73 Th.XVIII/Jan-Mar 2023

Kasih

Wahana Komunikasi RS. Panti Wilasa "Dr. Cipto"



KENALI DAN ATASI
ANDROPAUSE

HARI PENDENGARAN
SEDUNIA

MENGENAL RACUN ALAMI
PADA BAHAN PANGAN

PERILAKU EMPATI PERAWAT

DALAM MELAKSANAKAN ASUHAN KEPERAWATAN

GANGGUAN PENGLIHATAN
DI USIA SENJA

MENGENAL RACUN ALAMI
PADA BAHAN PANGAN

SAKIT JANTUNG SAAT HAMIL?

KOK BISA?

Berdamai

Dengan Kelemahan Kita

www.pantiwilasa.com

INTRO



Mbah, RS Pantil Wilasa Dr Cipto berulang tahun yang ke 73...

Iya.. ndhuk, le,... semoga RS kita ini tetap menjadi berkat bagi semuanya dan tetap dapat menjaga kualitas pelayanan kepada masyarakat. Kita doakan.....

DAFTAR ISI

Fokus	
Akit Jantung Saat hamil, Kok Bisa?	01
Artikel	
Hari Pendengaran Sedunia	04
Kenali dan Atas Andropause	06
Gangguan Penglihatan Di Usia Senja	08
Diabeste Melitus Pada Anak	10
Mengenal Racun Alami Pada Bahan Pangan	13
Perilaku Empati Perawat Dalam Melaksanakan Asuhan Keperawatan	16
Seputar RS	
Tanda-Tanda patah Tulang	18
Sentuhan Iman	
Berda,ai Dengan Kelemahan Kita	19

Salam Kasih

Pembaca setia,
 Menapak tahun 2023, tentunya ada banyak rencana yang sudah tersusun rapi dalam buku catatan kita. Bahkan di awal tahun pun, barangkali ada rencana yang sudah terealisasi. Semuanya itu karena penyertaan Tuhan dalam hidup kita. Begitu halnya dengan RS Pantil Wilasa “Dr. Cipto”, tahun 2023 ini RS Pantil Wilasa “Dr. Cipto” menginjak usia yang ke 73 tahun tepatnya di tanggal 19 Januari yang lalu. Usia yang sudah cukup matang dalam berkiprah di pelayanan kesehatan. Tetap menjadi berkat bagi sesama! Bertepatan dengan ultah yang ke 73, RS Pantil Wilasa “Dr. Cipto” membuka secara resmi Gedung Gloria yang digunakan untuk Aula, Ruang kapel dan Lounge penunggu pasien.

Pembaca yang baik,
 Edisi kali ini kami hadir dengan berbagai topik menarik seputar kesehatan, pastikan Anda tidak terlewat membaca sajian kami. Majalah kasih juga dapat di download melalui hp Anda di <https://majalahkasih.pantwilasa.com/category/download> Tetap semangat dan tetap sukacita.



Cover: Perseman Gedung Gloria oleh Pengurus YAKKUM

* 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. Pantil Wilasa “Dr.Cipto”
Penasehat : Direktur RS. Pantil 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@pantwilasa.com,
Website : www.majalahkasih.pantwilasa.com



SAKIT JANTUNG SAAT HAMIL? KOK BISA?

Momen mengandung dan melahirkan adalah saat yang paling dinantikan oleh pasangan suami istri, khususnya bagi para kaum perempuan. Pada saat itulah bahkan beberapa orang menganggap kaum hawa berubah menjadi wanita seutuhnya. Namun saat momen ini datang, momen membahagiakan ini bisa berubah menjadi mimpi buruk tak berujung.

Sebutlah Ny Bunga, wanita 42 tahun yang hidupnya kini berubah setelah melahirkan anak pertama yang dinanti-nantikannya. Biasa Ny Bunga bisa beraktivitas biasa, melakukan pekerjaan rumah tangga, dan menikmati hidupnya dengan pergi ke mall dan "nongkrong" bersama teman-temannya. Namun setelah melahirkan, kini Ny Bunga merasakan sesak terus menerus. Bahkan rasa sesaknya ini timbul saat aktivitas yang sangat ringan, seperti saat mandi atau menggosok gigi. Kedua mata kakinya

nampak selalu bengkak, dan mudah terengah-engah saat berbicara terlalu banyak. Ny Bunga pun sering terbangun malam hari karena sesak dan muncul rasa seperti tenggelam ketika sudah tidur nyenyak. Akibatnya Ny Bunga merasakan penderitaan terus menerus dan kini ia kehilangan harapan hidup.... "Boroboro"...membayangkan anaknya akan menjadi apa kelak, memikirkan masa depan dirinya saja Ny Bunga sudah tidak bersemangat.

Begitulah kira-kira gambaran

seorang penderita Gagal Jantung pada kehamilan yang disebut dengan Peripartum Cardiomyopathy, ungkap Dr Hari Pribadi, dokter spesialis Jantung dan Pembuluh Darah RS Panti Wilasa "Dr. Cipto".

Penyakit ini memang jarang terjadi, namun belakangan ini mulai sering terdeteksi dikarenakan kemajuan teknologi diagnosis gagal jantung sudah mulai tersedia dimanamana. Gagal jantung ini khas, karena biasa menyerang ibu hamil trimester terakhir dan timbul gejala menjelang



melahirkan. Tiba-tiba beberapa pasien mengalami penurunan fungsi jantung secara drastis. Akibatnya, darah dari paru-paru yang biasa "disedot" ke jantung untuk "didorong" ke seluruh tubuh, mengalami hambatan. Kondisi ini akan mengakibatkan "paru-paru kebanjiran" dan menimbulkan rasa sesak pada sang Ibu seperti rasa tenggelam. Beberapa kondisi terlambat disadari dan mengakibatkan sang Ibu mengalami gagal napas. Masalahnya kondisi gagal napas pada ibu hamil ini akan berpotensi

menghilangkan dua nyawa sekaligus, yaitu ibu dan anak. Pasien seperti ini biasanya datang ke rumah sakit dengan gagal napas dan gawat janin sehingga membutuhkan unit perawatan khusus seperti ICU dan dilakukan pemasangan support bantuan napas yang disebut Ventilator Mekanik.

Penanganan yang cepat dan akurat perlu diberikan pada kondisi seperti ini. Sang Ibu perlu dilakukan pemeriksaan echocardiografi atau yang layak

dikenal dengan USG (ultrasonografi) jantung sebagai pemeriksaan diagnosis pasti gagal jantung pada ibu hamil. Pemeriksaan darah seperti NT-pro BNP pun bisa dilakukan untuk menunjang diagnosis dan memantau terapi yang diberikan oleh dokter.

Lho.. Kok bisa ya ada gagal jantung yang menyerang ibu seperti ini?.. Gagal jantung pada kehamilan dulu lebih sering dijumpai di negara Afrika dengan ras kulit hitam. Secara genetik ibu-ibu disana lebih rentan terkena penyakit ini, namun seiring dengan mobilitas penduduk dan perkawinan antar ras yang semakin global, penyakit ini kini timbul





sporadik dan bisa terkena di segala ras. Wanita yang mengandung pada usia > 40 tahun, melahirkan lebih dari 3 anak, mengalami tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol saat hamil, dan cenderung tinggi dalam konsumsi garam harian lebih rentan terkena "Gagal Jantung pada Kehamilan".

Apakah penyakit ini bisa disembuhkan? Kabar baiknya adalah "YA", namun pasien yang terlambat didiagnosis dengan fungsi pompa jantung yang cenderung sudah terlalu rendah, lebih sulit untuk disembuhkan dan biasanya mengalami gagal jantung permanen. Maka pemeriksaan

jantung saat kehamilan perlu dilakukan pada beberapa pasien yang berpotensi dan timbul gejala seperti sesak dan rasa tidak nyaman di dada saat mengandung. Kadang gejala yang timbul di tahap awal hanyalah rasa berdebar dan tekanan darah tinggi yang tidak stabil. Skrining perlu dilakukan oleh para bidan dan dokter klinik serta dokter spesialis kebidanan. Bila pasien dinilai ada potensi untuk terjadi "Peripartum Cardiomyopathy" maka sebaiknya dilakukan rujukan ke dokter spesialis jantung untuk dilakukan pemeriksaan echocardiografi. Pemeriksaan ini

sangat aman dan tidak ada efek samping untuk sang ibu dan janin sehingga dapat dilakukan berkali-kali tanpa potensi yang membahayakan.

Ibu hamil yang sudah terdiagnosis akan mendapatkan obat-obat gagal jantung yang disesuaikan dengan tahap kehamilannya agar tidak mengganggu pertumbuhan janin dalam kandungan dan tidak terjadi potensi cacat janin. Proses melahirkan pun harus dipantau dan dilakukan pengobatan tambahan sehingga kedua nyawa tersebut dapat diselamatkan. ■



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



Oleh: dr. Rikky Dwiyanto S

HARI PENDENGARAN SEDUNIA

Menjaga kesehatan panca indera merupakan hal yang penting, salah satunya adalah panca indera pendengaran. Memperingati Hari Pendengaran Sedunia pada tanggal 3 Maret maka pembahasan mengenai gangguan pendengaran dan ketulian harus digalakan untuk meminimalisir dampak yang ditimbulkan dari gangguan tersebut.

Secara garis besar, gangguan pendengaran merupakan penyebab tertinggi keempat untuk disabilitas secara global. Data WHO pada tahun 2018 menunjukkan bahwa sekitar 466 juta atau 6,1% orang di seluruh dunia mengalami gangguan pendengaran, yang terdiri dari 432 juta atau 93% di antaranya adalah dewasa dan 34 juta atau 7% di antaranya adalah anak-anak. Perkiraan WHO juga menyatakan bahwa sepertiga penduduk lansia atau yang berusia di atas 65 tahun mengalami gangguan pendengaran secara alami.

Deteksi gangguan pendengaran sejak dini merupakan upaya penting agar pencegahan gangguan pendengaran dapat dikenali dan ditindaklanjuti dengan cepat dan tepat. Oleh karena itu kepedulian akan kesehatan indera pendengaran merupakan hal yang penting. Pada Hari Pendengaran Sedunia tahun 2021, peduli kesehatan pendengaran dirayakan secara internasional dengan tema “Hearing for All” yang mengandung pesan utama melaksanakan deteksi, rehabilitasi, dan komunikasi.

Gangguan pendengaran adalah gangguan terhadap proses mendengar yang dapat terjadi di sepanjang jalur pendengaran, mulai dari telinga luar, tengah, dalam, hingga penerimaan sinyal pendengaran yaitu di otak. Penyebab dari gangguan pendengaran dapat terjadi karena banyak hal, mulai dari paparan suara keras dalam jangka waktu yang lama hingga adanya masalah pada sistem saraf pendengaran seperti gangguan saraf yang disebabkan oleh Diabetes Mellitus, penuaan, atau obat-obatan tertentu. Gangguan lain adalah

gangguan penghantaran seperti gangguan tuba, infeksi telinga tengah, sumbatan telinga, hingga gangguan tulang pendengaran. Gejala yang timbul dapat berupa kesulitan mendengar, suara dari luar terdengar pelan, mengalami kesulitan mendengar suara konsonan dan bernada tinggi, dan telinga berdenging atau tinnitus.

Terdapat beberapa faktor risiko yang dapat menyebabkan gangguan pendengaran, yaitu mengidap infeksi selama hamil, faktor keturunan atau genetik, proses penuaan, paparan suara keras, dan mengidap penyakit tertentu seperti hipertensi, diabetes, masalah jantung, cedera otak, tumor, dan stroke.

Jika gangguan pendengaran yang disebabkan oleh faktor keturunan dan penuaan maka akan sulit untuk diatasi, namun ada beberapa cara pencegahan yang dapat dilakukan untuk menghindari gangguan pendengaran.

1. Melindungi telinga dari paparan suara keras dalam jangka waktu yang lama. Hindari penggunaan headphones atau ear set untuk mendengarkan musik dengan

desibel keras dan durasi yang lama. Untuk pekerja yang rentan dengan kebisingan di lapangan pekerjaan maka perlu menggunakan penutup telinga atau earmuff.

2. Melakukan pemeriksaan pendengaran secara rutin. Untuk usia kurang dari 50 tahun setiap 10 tahun sekali dan untuk usia di atas 50 tahun setiap 3 tahun sekali.
3. Mengeringkan telinga dengan benar setiap setelah mandi dan berenang
4. Tidak memasukkan jari atau cotton bud ke dalam telinga karena dapat menyebabkan peradangan pada telinga luar dan tengah
5. Membersihkan telinga secara rutin ke dokter spesialis THT

Peningkatan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan pendengaran merupakan salah satu upaya promotif perlu ditingkatkan dalam rangka menumbuhkan kepedulian masyarakat untuk mempermudah akses komunikasi bagi teman tuli dan disabilitas pendengaran. Deteksi dini, rehabilitasi untuk memberikan kesempatan bagi penyandang gangguan pendengaran untuk memperoleh kembali fungsi-

fungsi pendengaran, dan yang terakhir adalah komunikasi yang merupakan proses penting dalam memperoleh informasi dan bersosialisasi. Upaya promotif ini perlu ditingkatkan, terutama bagi fasilitas dan petugas kesehatan agar dapat memberikan pelayanan kesehatan yang berkualitas dan optimal bagi penyandang disabilitas.

Kesehatan pendengaran sangat penting untuk dijaga. Untuk deteksi dini hingga pemeriksaan lanjutan dapat dilakukan di spesialis THT yang memang ahli di bidangnya. Selamat Hari Pendengaran Sedunia dan marilah kita menjaga kesehatan pendengaran serta berkawan dengan penyandang disabilitas pendengaran melalui deteksi, rehabilitasi, dan komunikasi. ■



Oleh : dr. Yoseph Chandra, M.Kes,

KENALI DAN ATASI ANDROPAUSE

Belakangan ini apakah anda sering uring uringan dan merasa kurang bahagia, selain itu berat badan terus bertambah, lesu dan mudah lelah. Gairah seksual juga menurun dan ditambah dengan gangguan impotensi... mungkin anda mengalami gejala andropause....

Pendahuluan

Seiring dengan peningkatan usia harapan hidup di Indonesia, sebuah sindroma yang disebut andropause akan semakin banyak ditemui.

Istilah menopause sangat identik dengan wanita setengah baya, hampir semua orang tahu tentang menopause, tapi tidak banyak yang tahu bahwa menopause ternyata juga bisa terjadi pada laki-laki. Pada saat mencapai usia diatas 50 tahun, pria mengalami fenomena yang hampir mirip menopause pada wanita, dan disebut andropause. Pada wanita, masa menopause memiliki batas yang jelas, yakni berhentinya haid sebagai tanda perubahan dari masa reproduksi menuju masa senja, sedangkan pada

pria batas tersebut tidak jelas. Namun demikian, keduanya sama-sama mengalami penurunan kadar hormone seks. Pada wanita, yang menurun adalah kadar estrogen, sedangkan pada pria kadar testosteronnya

Dalam kurun 15 tahun terakhir andropause semakin hangat dibicarakan di dunia kedokteran. Terlebih penduduk berusia lanjut di dunia telah berlipat ganda. Diperkirakan pada tahun 2040 proporsi penduduk yang berusia lebih dari 60 sampai 80 tahun akan meningkat empat kali lipat dibandingkan saat ini.

Saat ini sekitar 30% pria di usia 50-an akan mempunyai kadar testosteron yang rendah sehingga memunculkan gejala andropause.

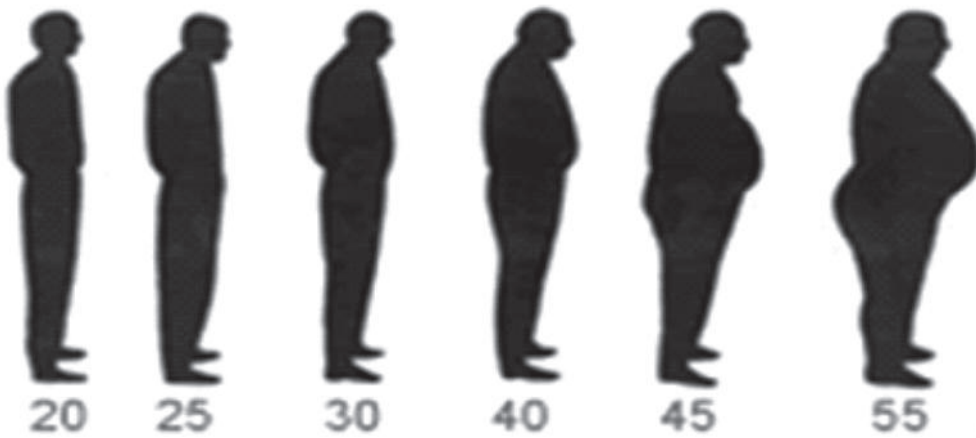
Gejala tersebut dapat mengganggu kualitas hidup dan menyebabkan gangguan kesehatan lainnya.

GEJALA ANDROPAUSE

Gejala-gejala yang dialami setiap pria dapat berbeda-beda.

Beberapa gejala-gejala khas andropause adalah:

1. Penurunan libido (gairah seksual) dan impotensi (gagal ereksi)
2. Perubahan suasana hati (mood), disertai penurunan konsentrasi,
3. kelelahan, depresi, dan mudah tersinggung.
4. Menurunnya kekuatan otot dan massa otot
5. Lesu, mudah Lelah dan kurang energi
6. Berkeringat dan gejolak panas



diagnosis andropause serta jenis pengobatan hormonal yang dibutuhkan berikut dosis dan lamanya terapi. Di bawah ini salah satu test untuk mengetahui apakah ada gejala andropause yang selanjutnya dilakukan pemeriksaan kadar

- Kualitas tidur membaik
- Libido dan kemampuan seksual meningkat
- Massa otot meningkat, dan lemak berkurang
- Kekuatan otot bertambah dan meningkatkan densitas tulang
- Penurunan risiko penyakit jantung

testosterone

Pengobatan sulih hormon testosterone dapat berupa kapsul yang diminum, suntikan atau krim di oleskan pada kulit. Pengobatan ini bermanfaat untuk mengatasi gangguan fisik andropause, gangguan libido dan kemampuan ereksi.

Dengan terapi testosterone maka pasien akan mengalami:

- Emosi, percaya diri membaik dan konsentrasi meningkat
- Energi secara fisik dan mental meningkat
- Kemarahan, mudah tersinggung, kesedihan, kelelahan dan rasa cemas berkurang

PENUTUP

Seperti halnya menopause, andropause adalah berkurangnya hormon seksual pada pria. Andropause berkaitan dengan pengurangan produksi hormon testosterone secara bertahap pada pria di usia pertengahan.

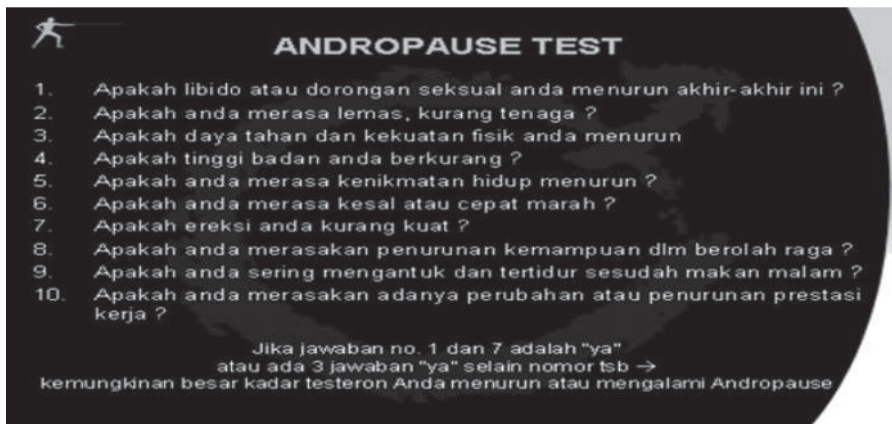
Gejala andropause antara lain: penurunan libido, perubahan suasana hati, menurunnya kekuatan dan massa otot / tulang, Lemah dan kurang energi dan gangguan konsentrasi, peningkatan lemak di daerah perut dan payudara serta meningkatnya resiko penyakit jantung.

Apakah Anda merasakan beberapa gejala di atas? Jika ya, jangan khawatir, anda dapat berkonsultasi untuk mengatasi gangguan andropause. Untuk keterangan lebih lanjut tentang andropause, anda dapat berkonsultasi di poliklinik RS Pantiwilasa “Dr. Cipto” Semarang ■

- di sekitar leher (hot flash)
7. Pengecilan organ-organ seks dan kerontokan rambut
8. Peningkatan lemak di daerah perut dan payudara
9. Osteoporosis (keropos tulang) dan nyeri punggung
10. Risiko penyakit jantung

DIAGNOSIS dan PENGOBATAN ANDROPAUSE

Kini, penentuan diagnosis lebih mudah dilakukan dengan cara pemeriksaan darah pagi hari Untuk mengukur kadar testosterone. Dengan mengetahui kadar testosterone dalam tubuh, dokter dapat menentukan





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 dibagian-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. Keekeruhan 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 (± 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 atau shampo. Membersihkan mata 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 Pantiwilasa "Dr. Cipto" untuk mendapatkan penanganan awal yang tepat untuk menyelamatkan penglihatan Anda. ■



- Kebiasaan sering mengonsumsi makanan tinggi gula dan lemak.
- Kurang aktif bergerak atau jarang olahraga.

Berapa Kadar Gula Darah Normal Pada Anak?

Berikut ini adalah rentang gula darah normal pada anak, berbeda dari dewasa dan berbeda pula untuk setiap tahapan umurnya sebagaimana di bawah ini:

USIA	GULA DARAH		
	NORMAL	SEBELUM MAKAN	SETELAH MAKAN / SEBELUM TIDUR
< 6 th	100-200 mg/dl	±100 mg/dl	±200 mg/dl
6-12 th	70-150 mg/dl	±70 mg/dl	sampai 150 mg/dl

Adapun pada usia lebih dari 12 tahun adalah sebagai berikut:

GULA DARAH			
NORMAL	PUASA	SETELAH MAKAN	SEBELUM TIDUR
≤100 mg/dl	70-130 mg/dl	± 180 mg/dl	100 - 140 mg/dl

Waspada! gula darah anak yang melebihi normal dan segera memeriksakan anak ke dokter untuk memastikan kondisi kesehatan anak.

Apa Gejala Diabetes Pada Anak?

Pada anak-anak, Diabetes sebagian tidak menunjukkan gejala. Kedapatan dinyatakan Diabetes pada saat kondisi tidak fit dan perlu

diperiksakan ke dokter/rumah sakit. Pada saat itulah setelah melakukan tanya jawab dan pemeriksaan fisik, dokter menyarankan pemeriksaan gula darah dan kepadatan gula darah yang tinggi. Namun pada sebagian lagi mengalami gejala yang tidak berbeda juga dengan Diabetes pada dewasa. Gejala yang umum terjadi ini dapat dialami pada Diabetes tipe 1 maupun tipe 2.

Terdapat 6 gejala yang sering dijumpai pada Diabetes, yaitu:

1. Sering lapar meskipun sudah makan (polifagia).

Anak dengan Diabetes sering merasa lapar dan makan lebih banyak untuk memperoleh energi dikarenakan gula sebagai sumber energi yang terdapat di dalam darah tidak dapat masuk ke dalam sel akibat jumlah insulin yang tidak memadai.

2. Sering haus meskipun minum banyak (polidipsi)

Sesuai dengan fungsinya, ginjal akan menyaring darah dalam tubuh dan zat yang tidak berguna akan dibuang melalui urin (air kencing). Diperlukan banyak air untuk dapat mengencerkan darah yang kental dikarenakan kadar gula yang tinggi dalam proses penyaringan di ginjal. Air didapat dari dalam tubuh sendiri yang mengakibatkan tubuh mengalami dehidrasi, sehingga

muncul rasa haus yang terus menerus. Akibatnya anak tetap merasa haus meskipun sudah minum.

3. Sering buang air kecil (poliuri)

Rasa haus yang menyebabkan anak selalu minum tidak diimbangi dengan kemampuan tubuh untuk menyerap cairan dengan baik. Anak dengan Diabetes akan lebih sering buang air kecil dari pada frekuensi normal, terutama di malam hari.

4. Berat badan menurun secara drastis

Hal ini diakibatkan oleh ketidakmampuan tubuh dalam menyerap gula darah dalam tubuh sehingga menyebabkan jaringan otot dan lemak menyusut.

5. Kurang bertenaga akibat sel kekurangan energi

Tubuh anak yang tidak mampu menyerap gula dari makanan membuatnya kekurangan energi sehingga mudah merasa lelah.

6. Kulit menjadi lebih gelap

Resistensi insulin atau gangguan pada kerja insulin dapat menyebabkan beberapa area kulit anak berubah menjadi lebih gelap, seperti ketiak dan leher.

Terkadang dapat dijumpai



Oleh: dr. Nurendakh Kristiana, MM

DIABETES MELITUS PADA ANAK

Diabetes pada anak merupakan penyakit gula yang menyerang pada anak, yaitu penyakit yang muncul akibat gangguan metabolisme yang menyebabkan tingginya kadar gula dalam tubuh yang terjadi pada anak-anak.

Secara garis besar seperti halnya Diabetes pada dewasa ada 2 tipe Diabetes pada anak, yaitu:

1. Diabetes tipe 1

Diabetes tipe 1 adalah suatu kondisi di mana tubuh tidak bisa menghasilkan insulin dengan cukup karena adanya kerusakan pada sel pankreas. Insulin adalah sebagai pembawa gula masuk ke dalam sel untuk diolah menjadi energi oleh sel tersebut. Pada umumnya penyebab diabetes ini dikarenakan kelainan autoimun. Diabetes tipe 1 ini lebih sering diderita oleh anak-anak dan remaja. Awal mula diketahui dapat pada usia belia hingga remaja. Di Indonesia, Diabetes tipe-1 pertama

kali didiagnosis paling banyak pada kelompok usia 10-14 tahun kemudian kelompok usia 5-9 tahun, kelompok usia kurang dari 5 tahun dan paling sedikit adalah usia di atas 15 tahun dengan 25 kasus. Dari data diketahui orang yang terdiagnosis mengidap diabetes tipe 1 rata-rata berusia 13 tahun.

Penyebab Diabetes tipe 1 adalah interaksi dari banyak faktor antara lain, kecenderungan genetik, faktor lingkungan, sistem imun, dan sel β pankreas (penghasil hormon insulin) yang perannya masing-masing terhadap proses Diabetes tipe-1 belum diketahui.

2. Diabetes tipe 2

Diabetes tipe 2 disebabkan oleh kelenjar pankreas yang tidak dapat mencukupi kebutuhan insulin pada tubuh. Dahulu Diabetes tipe 2 ini dapat dikatakan hanya terjadi pada usia dewasa lanjut, namun pada saat ini kasus Diabetes Tipe 2 sudah ditemukan pada usia-usia yang lebih muda dengan rentang usia 12-25 tahun.

Ada beberapa faktor risiko yang dapat membuat anak rentan terkena Diabetes tipe 2, yaitu:

- Memiliki orang tua atau saudara dengan riwayat penyakit diabetes.
- Berat badan berlebih atau obesitas pada anak.



gejala-gejala lain yang muncul seperti kesemutan di kaki, gatal-gatal yang biasanya terjadi di daerah selangkangan serta luka yang tak kunjung sembuh, pandangan kabur dan lain sebagainya. Gejala-gejala ini menunjukkan adanya komplikasi yang sudah terjadi.

Pencegahan Diabetes Pada Anak

Diabetes tipe 1 tidak bisa dicegah. Pada Diabetes tipe 1 tubuh tidak dapat menghasilkan hormon insulin secara optimal. Sedangkan pada Diabetes tipe 2 insulin yang dihasilkan oleh pankreas jumlahnya cukup, namun konsumsi gula yang berlebihan dan terus menerus menyebabkan kebutuhan insulin menjadi meningkat, sehingga pada akhirnya insulin menjadi tidak tercukupi.

Pencegahan yang dapat dilakukan untuk terhindar dari penyakit Diabetes tipe 2 adalah dengan:

1. Tidak membiasakan anak makan makanan berkalori tinggi, yaitu makanan yang banyak mengandung gula. Contoh setiap makan atau minum harus selalu yang manis.
2. Hindari minuman bersoda.
3. Membiasakan anak makan makanan seimbang. Seimbang jumlah karbohidrat, protein,

lemak, vitamin dan mineral. Perbanyak makan buah dan sayur.

4. Berolah raga, beraktivitas fisik, hindari mager (males gerak).
5. Cegah obesitas

Mempertahankan berat badan ideal. Jika anak memiliki berat badan berlebih, maka upayakan untuk menguranginya sekitar 5-10% untuk mengurangi risiko. Diet kalori dan rendah lemak sangat dianjurkan sebagai cara terbaik menurunkan berat badan dan mencegah Diabetes tipe-2.

Bagaimana Pengobatan Diabetes ?

Pengobatan Diabetes pada anak disesuaikan dengan jenis Diabetes yang diderita anak, apakah termasuk dalam Diabetes Tipe 1 atau Diabetes Tipe 2. Untuk menentukan ini, dokter akan melakukan pemeriksaan fisik dan pemeriksaan laboratorium darah berupa tes gula darah dan tes autoantibodi diabetes. Jika anak terdiagnosis Diabetes tipe 1, dokter akan memberikan terapi insulin untuk mengendalikan gula darah. Jika anak terkena Diabetes tipe 2, dokter akan memberikan obat-obatan antidiabetes. Pengobatan dengan insulin juga dapat diberikan pada diabetes tipe 2 dengan berbagai pertimbangan dari dokter.

Diabetes yang terlambat ditangani dapat menyebabkan

sejumlah komplikasi berat yang dapat membahayakan kondisi anak. Oleh sebab itu, pastikan untuk segera memeriksakan kondisi anak ke dokter spesialis anak apabila ia memiliki risiko tinggi atau sudah menunjukkan beberapa gejala diabetes pada anak.

Sekali lagi mencegah lebih baik daripada mengobati. Mari kita jaga anak-anak kita untuk dapat menerapkan pola makan dan minum yang sehat dan juga berolah raga. ■

sumber :

- detikHealth, "Kenapa Penderita Diabetes Sering Pipis dan Haus?"
- Alodokter, Diabetes Pada Anak, Penyebab, Risiko dan Gejala.



Oleh: Widya Afrilia, S.Gz

MENGENAL RACUN ALAMI PADA BAHAN PANGAN

Tahukah Anda? Apabila bahan pangan sehari-hari yang biasa kita konsumsi mengandung berbagai racun alami. Apakah saja racun alami dalam bahan pangan? Dan bisakah racun alami tersebut dihilangkan? Mari kita simak penjelasan di bawah ini.

Toksin Bahan Pangan

Racun adalah senyawa atau zat yang menghambat respons pada sistem biologis masuk ke dalam tubuh melalui berbagai cara, dan dapat menyebabkan gangguan kesehatan, penyakit, bahkan kematian. Racun alami adalah senyawa beracun yang diproduksi secara alami oleh organisme hidup, tidak berbahaya bagi organisme itu sendiri tetapi berbahaya bagi makhluk lain. Apabila dimakan oleh makhluk hidup lain termasuk manusia akan menyebabkan keracunan hingga kematian. Senyawa kimia ini memiliki struktur dan perbedaan fungsi biologis dan toksisitas yang beragam, dimana ada yang mengandung racun alami dengan kadar yang sangat rendah hingga sangat tinggi. Kadar racun alami juga sangat bervariasi. Tergantung oleh

keadaan lingkungan tempat tanaman tersebut tumbuh, dan itu dipengaruhi (kekeringan, suhu, kadar mineral, curah hujan, dan lain lain) serta penyakit yang menyerang tanaman atau buah tersebut.

Beberapa racun diproduksi oleh tanaman sebagai mekanisme pertahanan alami terhadap pemangsa, serangga atau mikroorganisme, atau sebagai konsekuensi dari infestasi mikroorganisme, seperti jamur, serangga, predator dan sebagai respons terhadap tekanan iklim (seperti kekeringan atau kelembaban ekstrem).

Sayuran merupakan tanaman pangan yang memiliki kandungan gizi yang baik untuk tubuh. Meskipun begitu ada beberapa jenis sayuran dan buah-buahan yang mengandung racun alami yang dapat membahayakan

kehatan manusia. Sumber racun alami juga ada di dalam perairan yaitu ganggang mikroskopis dan plankton di lautan atau kadang-kadang di danau yang menghasilkan senyawa kimia yang beracun bagi manusia tetapi tidak bagi ikan atau kerang yang memakan organisme penghasil racun ini. Ketika orang makan ikan atau kerang yang mengandung racun ini, dapat terserang penyakit dengan cepat.

Terdapat beberapa bahan pangan yang mengandung racun alami dan mungkin sering kita konsumsi sehari-hari, pada artikel ini hanya akan membahas mengenai racun alami yang terkandung dalam bahan pangan dan cara pengolahannya supaya kita terhindar dari bahaya keracunan tetapi tetap mendapatkan manfaat kandungan gizi, vitamin dan mineralnya.

Beberapa Racun Alami Pada Bahan Pangan

Singkong

Singkong mengandung racun alami yaitu linamarin dan lotaustralin, keduanya termasuk golongan glikosida sianogenik.



Singkong tipe pahit mengandung kadar racun lebih tinggi daripada singkong tipe manis. Jika singkong mentah atau dimasak kurang sempurna lalu dikonsumsi, maka racun tersebut akan berubah menjadi senyawa kimia yang disebut hydrogen sianida. Gejala keracunan yang bisa timbul yaitu penyempitan kerongkongan, mual, muntah, sakit kepala, bahkan bisa menimbulkan kematian. Untuk mencegah keracunan singkong, sebelum dikonsumsi sebaiknya singkong dicuci untuk menghilangkan tanah yang menempel, kulitnya dikupas, dipotong-potong, direndam dalam air bersih yang hangat selama beberapa hari, dicuci, lalu dimasak sempurna, baik itu dibakar atau direbus. Singkong tipe manis hanya memerlukan pengupasan dan pemasakan untuk mengurangi kadar sianida ke tingkat non toksik.

Rebung

Pucuk bambu atau biasa disebut rebung memiliki racun alami yang termasuk dalam golongan glikosida sianogenik. Untuk

mencegah keracunan akibat mengonsumsi rebung, dianjurkan agar daun terluar rebung dibuang dahulu, diiris tipis, lalu direbus dalam air mendidih yang ditambahkan garam selama 8-10 menit. Gejala yang dapat ditimbulkan dari racun alami dari rebung seperti penyempitan kerongkongan, mual, muntah, dan sakit kepala.

Kentang

Solanine dan chaconine merupakan dua macam racun utama



yang dikandung oleh kentang, dan termasuk ke dalam golongan glikoalkaloid. Kandungan racun di dalam kentang berkadar rendah dan tidak menimbulkan efek merugikan bagi manusia. Meskipun demikian, kentang yang berwarna hijau, bertunas, dan secara fisik telah rusak atau membusuk dapat mengandung kadar glikoalkaloid yang tinggi. Racun tersebut terutama terdapat pada daerah yang berwarna hijau, kulit, atau daerah di bawah kulit. Kadar glikoalkaloid yang tinggi dapat menimbulkan rasa pahit dan gejala keracunan berupa rasa seperti terbakar di mulut, sakit perut, mual, dan muntah. Sebaiknya, kentang

disimpan di tempat yang sejuk, gelap, dan kering, serta dihindarkan dari paparan sinar matahari atau sinar lampu. Untuk mencegah terjadinya keracunan, sebaiknya kentang dikupas kulitnya dan dimasak sebelum dikonsumsi.

Kacang Merah

Fitohemaglutinin (*phytohaemagglutinin*) yang termasuk golongan lektin merupakan racun alami yang dikandung oleh kacang merah. Apabila mengonsumsi kacang merah yang masih mentah atau dimasak kurang matang dapat menyebabkan keracunan. Pemasakan yang kurang sempurna dapat meningkatkan toksisitas sehingga jenis pangan ini menjadi lebih toksik daripada jika dimakan mentah. Gejala keracunan yang dapat ditimbulkan antara lain mual, muntah, dan nyeri perut yang diikuti oleh diare. Untuk mengurangi keracunan akibat konsumsi kacang merah, sebaiknya kacang merah mentah direndam dalam air bersih selama minimal 5 jam, air rendamannya dibuang, lalu direbus dalam air bersih sampai mendidih selama 10 menit, lalu didiamkan selama 45-60 menit sampai teksturnya lembut.





Bayam

Secara alami asam oksalat terkandung di dalam banyak tumbuhan, termasuk bayam. Asam oksalat dapat mengikat nuyrien yang penting bagi tubuh, maka konsumsi makanan yang mengandung asam oksalat dalam jumlah besar dapat mengakibatkan defisiensi zat gizi terutama zat besi dan kalsium. Asam oksalat dapat mengiritasi saluran pencernaan (terutama lambung) karena merupakan asam yang kuat. Selain itu, juga berperan dalam pembentukan batu ginjal. Untuk menghindari pengaruh buruk akibat asam oksalat, sebaiknya kita tidak mengonsumsi makanan yang mengandung senyawa ini terlalu banyak dan dikonsumsi setelah proses pemasakan.



menyebabkan ketidaknyamanan atau sakit. Ada berbagai jenis biji aprikot, beberapa di antaranya mengandung racun tingkat tinggi yang dapat melepaskan sianida ke dalam tubuh saat dimakan, sehingga bersifat beracun. Gejala yang dapat ditimbulkan seperti penyempitan kerongkongan, mual, muntah, dan sakit kepala. Sebaiknya tidak memakan biji dari buah-buahan tersebut. Untuk anak kecil, menelan hanya beberapa biji atau

hindari terlalu banyak mengonsumsi seledri mentah, dan lebih aman jika seledri dimasak dahulu sebelum dikonsumsi karena psoralen dapat terurai melalui proses pemasakan.

Zucchini (semacam ketimun)

Zucchini mengandung racun alami yang dikenal sebagai cucurbitacin



sementara itu, racun ini menyebabkan zucchini berasa pahit. Rasa pahit pada zucchini liar telah dikenal sejak lama tetapi jarang ditemukan pada zucchini yang dibudidayakan. Apabila mengonsumsi zucchini pahit menyebabkan orang mengalami muntah, kram perut, diare dan pingsan. Sebaiknya, hindari mengonsumsi zucchini yang memiliki bau tidak sedap atau bau yang tajam dan rasanya pahit. ■



Seledri

Seledri yang biasa digunakan dalam masakan, ternyata juga mengandung racun alami berupa senyawa psoralen yang termasuk dalam golongan kumarin. Gejala yang dapat ditimbulkan yaitu sakit perut dan nyeri pada kulit jika terkena sinar matahari. Sebaiknya,

Biji buah – buahan

Biji apel, pir, apricot, plum, ceri dan buah persik mengandung zat alami yang disebut amygdalin yang merupakan glikosida sianogenik. Amygdalin dapat melepaskan hidrogen sianida di perut yang



Yetti Oktaviana, S.Kep.,Ns.,M.Kep.

A large, black and white photograph showing a nurse in a white uniform and mask leaning over a young child lying in a hospital bed. The nurse is looking down at the child, who is looking down at something in their hands. The background shows a hospital room with medical equipment.

PERILAKU EMPATI PERAWAT DALAM MELAKSANAKAN ASUHAN KEPERAWATAN

Salah satu peran perawat adalah memberi asuhan keperawatan bagi pasien. Perawat dalam menjalankan peran tersebut di butuhkan kemampuan khusus yang tidak semua orang memilikinya yaitu kemampuan dalam berempati. Perawat yang berhasil menumbuhkan rasa empati dalam dirinya dapat lebih mengerti dan memahami perasaan pasien sehingga mampu memberikan respon yang sesuai (Mundakir, 2006).

Tidak semua orang memiliki tingkat empati yang sama, ada yang mudah untuk berempati dengan orang lain dan ada pula yang kesulitan untuk bisa menempatkan diri di posisi orang lain. Empati adalah hal yang tidak dimiliki seseorang dan terkadang membutuhkan latihan untuk bisa dikembangkan atau ditingkatkan dan membentuk nilai-nilai moral.

Empati yang dimiliki seorang perawat merupakan kemampuan dan upaya perawat untuk memasuki kehidupan seorang pasien, untuk melihat dan merasakan perasaan pasien serta

memahami makna perasaan tersebut bagi kehidupan pasien sehingga terjalin hubungan yang terapeutik antara perawat dengan pasien.

Oleh karena itu memiliki sifat empati sangat dibutuhkan seorang perawat, selain untuk menjalin hubungan yang baik dengan pasien, empati juga diperlukan untuk mempermudah menggali permasalahan pasien, yang nantinya berguna untuk dapat mempercepat proses penyembuhan pasien.

Empati seorang perawat dalam memberikan asuhan keperawatan

akan mempengaruhi kualitas pelayanan keperawatan. Perawat yang memiliki rasa empati yang baik dalam dirinya akan mampu meningkatkan kemampuannya dalam mengerti emosional yang sedang dialami pasien serta memberikan respon yang tepat terhadap emosional tersebut.

Namun saat ini banyak terdengar keluhan-keluhan pasien dan keluarga tentang buruknya pelayanan keperawatan di rumah sakit. Keluhan yang sering terdengar mengenai sikap dan tindakan perawat yang



mengecewakan dan tidak berempati misalnya, perawat sering marah-marah, tidak sabar, kurang perhatian, kurang tanggap, tidak mengerti kebutuhan pasien, kurang terampil, tidak memberikan rasa nyaman pada pasien, dan sebagainya (Butarbutar & Fathi, 2018)

Penelitian Damaiyanti, 2008 (dalam Hasim, dkk, 2018) menyatakan bahwa apabila perawat mampu melakukan hubungan interpersonal dengan pasien secara baik serta memberikan perhatian yang penuh maka kepuasan pasien akan meningkat.

Dari hasil penelitian oleh Hasim, dkk 2018 didapatkan hasil ada hubungan antara persepsi pasien tentang empati perawat dengan kepuasan pasien, dimana empati perawat yang dinilai meliputi perawat mendengar keluhan pasien, memberikan komentar terhadap apa yang dirasakan pasien, menjelaskan cara mengatasi masalah pasien, memberikan informasi yang jelas pada pasien, menjelaskan pada pasien dengan kata kata sendiri, berbicara dengan suara yang lembut, memelihara kontak mata, melayani dengan penuh kesabaran dan menghargai dan menghormati pasien akan meningkatkan kepuasan pasien

(Damaiyanti, 2008 dalam Hasim, dkk 2018)

Sikap atau perilaku perawat yang acuh tak acuh dan tidak peduli akan membuat klien cepat marah, merasa tidak nyaman, atau bahkan bisa memperparah penyakitnya. Sebaliknya jika perawat bersikap hangat, peduli kepada pasien, kemungkinan hal ini bisa mempercepat kesembuhan klien. Kesembuhan klien tidak sepenuhnya bergantung pada obat yang diberikan, melainkan pada sikap terapeutik perawat yang membuat klien merasa nyaman dan tenang. Ketenangan psikologis inilah yang berperan besar dalam kesembuhan pasien (Asmadi, 2008)

Tidak hanya dalam dunia keperawatan. Memiliki empati juga merupakan hal yang penting dalam kehidupan sehari – hari. Mengapa sikap empati itu penting:

- a** Dengan empati maka kita akan lebih mudah bekerja sama dengan orang lain
- b** Empati membuat kita lebih mudah membangun pertemanan bahkan persahabatan
- c** Sikap empati berpengaruh dalam pengambilan keputusan moral
- d** Dengan empati kita akan berani

mengambil sikap ketika orang lain mendapat perlakuan tak adil

Perawat yang memiliki kemampuan empati berarti memiliki kemampuan untuk melakukan aksi komunikasi secara sadar kepada pasien sehingga dapat memahami dan merasakan suasana hati pasien tersebut. Perawat yang mengerti dan memahami pasien akan lebih bijak dalam bersikap.■

Referensi :

Ardiansyah, SKM. M.M - RSUP dr. Mohammad Hoesin Palembang, 2022, Pentingnya Empati Dalam Kehidupan, Kementerian Kesehatan

Pentingnya Perilaku Empati Perawat dalam Melaksanakan Asuhan Keperawatan Kili Astarani, Mareta Jurist Pradianata, Jurnal Stikes Baptis, 2015

Hasim, dkk. 2018. *Hubungan Persepsi Pasien Tentang Empati Perawat Dengan Kepuasan Pasien Di Ruang Rawat Inap Rsd Sleman Yogyakarta*. Prodi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Respati Yogyakarta 2 Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Jurnal ISSN : 1978-5755 Vol. 7 No.1 Maret.



Salam sehat sobat Panti wilasa dokter cipto

Nama saya dokter Arisda Putro Cahyono adalah seorang dokter ortopedi. Pada kesempatan kali ini saya akan membahas mengenai tanda-tanda adanya patah tulang.

Setidaknya Ada 4 Tanda kalau kamu mengalami patah tulang atau teman kamu mengalami patah tulang.

Oke Langsung saja tanda yang pertama adalah adanya nyeri nyeri ini biasanya muncul di daerah tempat kamu mengalami cedera nyerinya bersifat Intens dan sangat nyeri dan biasanya tidak membaik dengan istirahat, tanda yang kedua adalah adanya perubahan bentuk khususnya di tempat yang cedera kamu bisa membandingkan perubahan bentuk ini dengan Sisi yang sehat

misalnya cederanya di sebelah kiri kamu bisa bandingkan di sebelah kanan bila perubahan bentuknya terlihat sekali kemungkinan adanya patah tulang di situ dan juga patah tulangnya disertai dengan adanya pembengkakan di daerah tempat cedera itu,tanda yang ketiga adalah adanya keterbatasan gerak keterbatasan gerak ini bisa karena nyeri atau memang ada ketidak sambungan dari tulangnya sehingga tidak dapat digerakkan ,tanda yang terakhir mungkin bisa juga kamu

dengar suara seperti krek-krek atau Kretek itu biasanya adalah karena Ada gesekan di antara ujung tulang yang patah tadi setidaknya itulah 4 Anda adanya patah tulang tapi itu merupakan hanya indikasi awal terjadinya patah namun kamu harus segera memeriksakan diri ke dokter kalau memang kamu mengalami salah satu dari gejala tersebut jangan lupa memeriksakan kesehatanmu secara teratur sobat Rumah Sakit Panti Wilasa Dokter Cipto Semarang kami menolong Tuhan menyembuhkan.



Oleh : Kartika Purwandari, S.Si.Teol.

Berdamai Dengan Kelemahan Kita

Saat kita kanak-kanak kita lemah namun ada banyak orang yang berperan serta menolong kita untuk menolong, menjaga dan membuat kita kuat untuk menjalani kehidupan bahkan bertumbuh untuk terus menjadi kuat. Saat dewasa kita merasa kuat, baik fisik, mental, ekonomi maupun social, kita bahkan mampu melakukan apapun seorang diri. Merasa segala sesuatu dapat diselesaikan oleh karena kekuatan dan kemampuan kita. Kita berjuang untuk mendapatkan apa yang kita inginkan, sehingga kita menjadi puas dan berharga. Namun tiba saatnya kita jatuh pada kondisi lemah dengan berjalannya waktu.

Dulu badan saya kuat, memang tidak sangat kuat, tetapi bisa disebut kuat. Sekarang badan saya sudah lemah, sangat lemah sih tidak. Pokoknya diusia saya sekarang sudah tidak sekuat dulu. Dulu saya kuat naik tangga lantai 2,3,4 tanpa henti dan tersengal sengal nafasnya, dulu saya kuat berjalan mengitari lapangan bola 2 putaran, dulu saya mampu bersepeda sejauh 5 km dengan berjalan di bawah terik matahari atau guyuran hujan. Kerja berangkat pagi pulang petang. Dulu berfikir bermacam-macam mampu, Sekarang sepertinya sudah tidak mampu lagi.

Itulah yang saya maksud dulu kuat sekarang lemah. Baik kuat secara fisik, ekonomi, maupun mental hingga tiba saatnya semua menurun. Secara manusiawi

peristiwa berubah dari kuat menjadi lemah tidaklah menyenangkan. Perubahan itu membuat setiap kita bisa dengan mudah menerimanya bahkan jika mungkin menolak atau menghindarinya. Tidak setiap orang mau menerima kelemahannya. Dulu kita berperan sebagai penolong, sekarang kita menjadi pihak yang ditolong. Dulu kita mengatur, sekarang yang diatur. Dulu kita dapat pergi kemana saja sembarang waktu, sekarang tidak lagi, bergantung pada kebaikan orang lain seperti bergantung pada anak-anak kita. Dulu kita mempunyai banyak kesempatan, sekarang terkurung dalam kesempitan, dulu kita sibuk sekarang lebih banyak duduk. dulu orang membutuhkan kita, sekarang kita yang membutuhkan mereka.

Ternyata betul keadaan lemah tidak menyenangkan.

Namun berbeda dengan Rasul Paulus, seorang Rasul Tuhan yang dalam hidup pelayanannya selalu merasa lemah, tidak mampu berbuat banyak, bahkan sering terpuruk dalam penderitaan panjang, Paulus melihat bahwa kelemahan dan penderitaan menjadi sarana Tuhan untuk menguatkan dia dan membuat Paulus sangat-sangat bergantung kepada Tuhan. seperti yang dituliskannya dalam surat 2 Korintus 12:9-10 “ Tetapi jawab Tuhan kepadaku:”Cukuplah kasih karuniaKu bagimu, sebab dalam kelemahanlah kuasaKu menjadi sempurna.” Sebab itu terlebih suka aku bermegah atas kelemahanku supaya kuasa Kristus turun menaungi aku. Karena itu aku senang dan rela di dalam

kelemahan, di dalam siksaan, di dalam kesukaran, di dalam penganiayaan dan kesesakan oleh karena Kristus. Sebab jika aku lemah, maka aku kuat.”

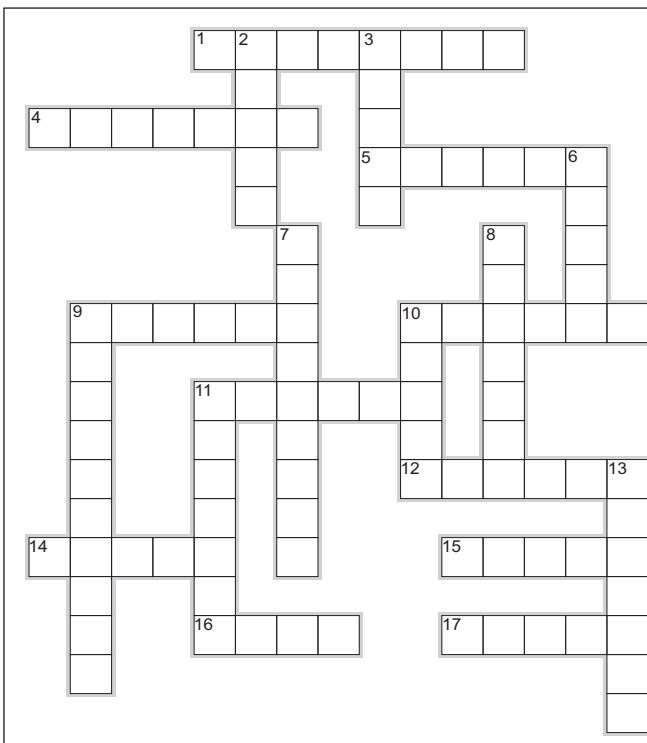
Apa yang dialami oleh Paulus, ia merasa tidak mengalaminya sendiri, namun semua karena Tuhan berkenan kepadanya. Tuhan ingin membuat Paulus semakin kuat di dalam kelemahannya. Tuhan ingin Paulus menerima keadaannya dengan tetap bersukacita (Filipi 4:4 “ Bersukacitalah senantiasa dalam Tuhan! Sekali lagi kukatakan: Bersukacitalah”). Bagi Paulus sesulit apapun kehidupan yang harus dijalaninya, Paulus tetap bersukacita. Dengan rendah hati Paulus menerima keadaan hidupnya. Paulus tidak mengandalkan kemanusiaannya karena benar dia menyadari bahwa daging itu lemah.

Bagi kita kelemahan, penderitaan yang mewujud dalam sakit, kejatuhan ekonomi, hilangnya pekerjaan, kedukaan karena ditinggal pergi orang-orang

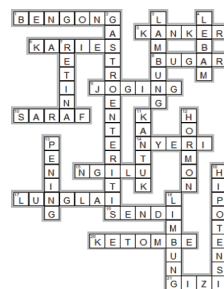
terkasih dan lain-lain sering membuat kita mengalami keadaan psikis dan spiritual yang tidak baik. Akibatnya sering kita menyalahkan baik diri sendiri, orang lain bahkan Tuhan. Apa yang terjadi atas diri kita yang memang sewajarnya terjadi kadang membuat kita menolak tidak ingin mengalami. Kedagingan kita berontak. Kita lupa bahwa peristiwa kelemahan dan penderitaan itu dipakai Tuhan untuk memperkuat kita. Harusnya seperti Paulus kita segera menyadari bahwa Tuhan sudah memberikan kekuatan kepada kita sehingga hingga hari ini kita masih diberi kekuatan untuk bertahan menjalani kehidupan ini. Tuhan sudah memberikan kekuatan kepada kita, yaitu kekuatan untuk menjadi lemah. Kristuslah yang memberikan kekuatan kepada kita, bersama Dia kita dimampukan untuk melalui keadaan kehidupan kita, sesulit dan selemah apapun, Tuhan ada bersama kita. Seperti firmanNya dalam surat Roma 8;28 “ Kita tahu sekarang, bahwa Allah

turut bekerja dalam segala sesuatu untuk mendatangkan kebaikan bagi mereka yang mengasihi Dia, yaitu bagi mereka yang terpanggil sesuai dengan rencana Allah.”

Kelemahan tidak selamanya membuat kita jatuh, seperti pengalaman Paulus kelemahan yang ada pada kita dipakai Allah untuk semakin membuat kita kuat dan tahan uji. Jangan lagi kita marah oleh karena kelemahan kita, karena sudah berlimpah kasih karunia Allah yang diberikan kepada kita. Kasih karunia untuk terus mampu bertahan dalam setiap keadaan. Tuhan tidak akan pernah membiarkan kita tergeletak menanggung kelemahan kita, namun Beliau terus menopang dan menguatkan kita. Mari berdamai dengan kelamahan yang sedang terjadi dalam kehidupan kita. Lihat selalu ada pelangi yang akan terbit setelah penderitaan dan kelemahan terjadi dalam hidup kita, artinya selalu ada harapan baik dalam hidup kita.



**KASIH
KASIH
HURUF**



JAWABAN
KKH 72

MENDATAR

1. penumpukan lemak berlebihan, kegemukan
4. tertular penyakit, peradangan
5. aluran kemih bagian dalam yg mengalirkan air kencing dr ginjal ke kandung kemih
9. tidak puas
10. Pusing kepala
11. buah pinggang
12. hendak tidur
14. sedu, isak
15. sangat jengkel di hati
16. hendak muntah
17. berasa geli yang merangsang pada kulit tubuh

MENURUN

2. bintil pada kulit berisi nanah
3. memasukkan obat dsb melalui pembuluh darah
6. kurang jelas, kurang awas
7. penentuan jenis penyakit dng cara meneliti (memeriksa) gejalanya
8. tidak sadar
9. lemak yang ada di darah
10. Sakit dengan banyak mengeluarkan ingus
11. gigi belakang
13. terkilir



CAPACITY BUILDING RS PANTI WILASA "Dr.CIPTO"



HUT KE 73 RS PANTI WILASA "Dr.CIPTO"





**Kami menolong
Tuhan menyembuhkan**



**Rumah Sakit
Panti Wilasa
"Dr. Cipto"**

"kami menolong,
Tuhan menyembuhkan"

Layanan : penyakit dalam, paru, jantung & pembuluh darah, bedah umum, bedah orthopedi, bedah digestif, kesehatan anak, kebidanan&kandungan, kesehatan jiwa, THT, kulit&kelamin, Urologi, 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

MORE INFO:
CALL/WA 0811 272 2003

www.pantiwilasa.com

TELEKONSULTASI DOKTER
Konsultasi & Informasi Pelayanan Medik

0815-8550-5050
Via Text/Call

Fast Respon
08:00-20:00
Senin - Sabtu

RS. PANTI WILASA "Dr. CIPTO"

Jl. Dr. Cipto 36 Semarang - 50132
Telp. 021-3546870, 021-3546871
E-mail: info@pantiwilasa.com

**RUMAH SAKIT
PANTI WILASA
"Dr. CIPTO"**

HOME CARE SERVICE
Layanan kesehatan keluarga di rumah

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

Pesan Sekarang: 0889 3526 044

Kami menolong, Tuhan menyembuhkan

portal rspwcd: @pantiwilasa_dr.cipto Pantiwilasa Cipto @pantiwilasa