

## Cedera dan Kekerasan Remaja

Oleh: FX. Wikan Indrarto\*)

**K**ASUS Mario Dandy Satriyo (20 tahun) yang melakukan kekerasan dan penganiayaan kepada David David Ozora Latumahina (17 tahun) pada Rabu, 22 Februari 2023 di kawasan Ulujami, Pesanggrahan, Jakarta Selatan, sangat memilukan. Apa yang sebaiknya dilakukan untuk mencegah kejadian serupa pada remaja?

Laporan UNICEF menyebutkan bahwa cedera merenggut nyawa 4,4 juta remaja di seluruh dunia setiap tahun dan merupakan hampir 8% dari semua kematian remaja. Kira-kira 1 dari 3 kematian remaja ini diakibatkan oleh kecelakaan lalu lintas di jalan raya, 1 dari 6 akibat bunuh diri, 1 dari 10 akibat pembunuhan, dan 1 dari 61 akibat perang dan konflik bersenjata.

Selain kematian dan cedera, paparan terhadap segala bentuk kekerasan, terutama di masa anak, dapat meningkatkan risiko gangguan mental dan keinginan untuk bunuh diri, menjadi perokok, penggunaan alkohol dan penyalahgunaan zat terlarang, mengalami penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes dan kanker, serta masalah sosial seperti kemiskinan, kejahatan dan kekerasan. Karena alasan ini, mencegah cedera dan kekerasan, termasuk dengan memutus siklus kekerasan antargenerasi, sebenarnya lebih dari sekadar menghindari cedera fisik, tetapi juga berkontribusi pada manfaat kesehatan, sosial dan ekonomi yang substansial.

### Penyebab Kematian

Cedera dan kekerasan merupakan penyebab utama kematian dan beban penyakit di semua negara, tetapi tidak tersebar merata di seluruh wilayah sebuah negara. Bahkan beberapa remaja lebih rentan daripada yang lain tergantung pada kondisi di mana mereka dilahirkan, tumbuh, sekolah, hidup, dan usia. Usia lebih muda, laki-laki dan status sosial ekonomi rendah semuanya meningkatkan risiko cedera



dan menjadi korban atau pelaku kekerasan fisik yang berat. Risiko cedera akibat jatuh meningkat seiring bertambahnya usia.

Remaja laki-laki dua kali lebih banyak daripada perempuan yang meninggal setiap tahun akibat cedera dan kekerasan. Di seluruh dunia, sekitar tiga perempat kematian akibat kecelakaan lalu lintas di jalan raya, empat perlima kematian akibat pembunuhan, dan dua pertiga kematian akibat perang dan konflik bersenjata, mengenai remaja laki-laki. Akan tetapi di banyak negara berpenghasilan rendah dan menengah, wanita dan remaja perempuan lebih mungkin untuk mengalami luka bakar dibandingkan pria dan remaja laki-laki.

### Faktor Kemiskinan

Kemiskinan juga meningkatkan risiko terjadinya cedera dan kekerasan. Sekitar 90% kematian terkait cedera terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Di seluruh dunia, angka kematian akibat cedera lebih tinggi di negara berpenghasilan rendah dibandingkan di negara berpenghasilan tinggi. Bahkan di dalam negara, anak dan remaja dari latar belakang ekonomi yang lebih miskin memiliki tingkat kecelakaan fatal dan non-fatal yang lebih tinggi, daripada sebayanya dari latar belakang ekonomi yang lebih kaya.

Faktor risiko dan determinan yang umum untuk semua jenis cedera, meliputi pengaruh alkohol atau penggunaan obat terlarang, pengawasan orang tua yang tidak memadai, dan faktor prediktor kesehatan lainnya. Hal ini mencakup kemiskinan, ketidaksetaraan ekonomi dan gender, pengangguran, kurangnya keamanan di lingkungan perumahan, sekolah, dan jalan. Pada saat layanan RS untuk kondisi trauma dan darurat

medis adalah lemah atau karena akses yang tidak adil ke layanan kesehatan, tentu saja dampak dari cedera dan kekerasan dapat memburuk.

Cedera dan kekerasan dapat diprediksi dan dicegah. Analisis biaya dan manfaat tindakan pencegahan cedera dan kekerasan, menawarkan efisiensi finansial yang signifikan dan memberikan manfaat yang besar. Ssetiap US \$ 1 yang diinvestasikan untuk detektor asap menghemat US \$ 65 perawatan luka bakar, penggunaan sabuk pengaman dan helm sepeda motor menghemat US \$ 29 biaya layanan medis, dan kunjungan ke rumah oleh petugas kesehatan menghemat US \$ 6 untuk biaya medis dan kehilangan produktivitas. Di Bangladesh, mengajarkan anak usia sekolah keterampilan berenang dapat menghemat US \$ 3.000 per kematian remaja yang dapat dicegah. Di Eropa dan Amerika Utara, pengurangan 10% dalam pengalangan masa kanak yang merugikan dapat disamakan dengan tabungan tahunan sebesar 3 juta Tahun Hidup dengan Kendala (Disability Adjusted Life Years) atau setara US \$ 105 miliar.

Layanan medis darurat yang berkualitas bagi para korban cedera dapat mencegah kematian remaja, mengurangi jumlah kecacatan, serta mengatasi dampak fisik, emosional, finansial dan hukum atas cedera atau kekerasan tersebut. Dengan demikian, membentuk sistem organisasi, perencanaan dan akses ke layanan trauma dan ke darurat, termasuk telekomunikasi dan transportasi ke rumah sakit, perawatan pra-rumah sakit dan di rumah sakit, merupakan strategi penting untuk meminimalkan kematian dan kecacatan remaja, akibat cedera dan kekerasan. Menyediakan rehabilitasi bagi penyandang disabilitas, memastikan mereka memiliki akses ke alat bantu seperti kursi roda, dan menghilangkan hambatan partisipasi sosial dan ekonomi adalah strategi utama untuk memastikan bahwa remaja yang mengalami disabilitas akibat cedera atau kekerasan, dapat terus melanjutkan kehidupan dengan penuh semangat dan menyenangkan.

Penganiayaan kepada David David Ozora Latumahina mengingatkan kita semua, bahwa cedera, kekerasan, dan kematian pada remaja dapat dicegah, dengan memastikan tidak ada seorangpun remaja yang tertinggal (to ensure no one is left behind).

Sudahkah Anda terlibat membantu?

\*) **Dokter spesialis anak di RS RS Panti Rapih Yogyakarta, Alumnus S3 UGM, Lektor FK UKDW.**



RUMAH SAKIT "JIH"  
EMERGENCY CALL  
0274-4663555

JlHealth corner  
Tanya jawab kesehatan

• Pertanyaan dapat dikirimkan melalui e-mail [konsultasi@rs-jih.co.id](mailto:konsultasi@rs-jih.co.id) •

## Tetap Sehat Selama Ramadan

Oleh: Saskia Fika Ilmiyani, SGz RD

**P**UASA merupakan kondisi di mana tidak terdapat makanan dan minuman yang masuk ke dalam tubuh dalam periode waktu tertentu atau disebut jendela makan. Perilaku makan dapat berubah dengan mengurangi frekuensi makan menjadi dua kali sehari. Pada saat tidak terdapat asupan energi yang masuk, tubuh melakukan regulasi atau perubahan sistem yang dapat bermanfaat bagi kesehatan.

Tips and tricks sehat selama puasa:

### 1. Pola makan bergizi seimbang

Gizi seimbang dengan memerhatikan jenis komposisi makanan dan jumlah porsi dalam satu piring. Prinsip Isi Piringku yang menggambarkan porsi makan yang dikonsumsi dalam satu piring terdiri dari 1/2 piring terdiri dari sayur (2/3 bagian) dan buah (1/3 bagian), 1/2 piring sisanya terdiri dari karbohidrat (2/3 bagian) dan protein (1/3 bagian).

### 2. Perhatikan konsumsi garam, gula dan lemak

Batasi makanan tinggi garam dan makanan awetan. Asupan natrium yang terlalu tinggi dapat meningkatkan rasa haus karena tubuh menarik cairan dari sel sehingga menyebabkan risiko dehidrasi. Anjuran konsumsi gula garam dan lemak dituangkan dalam Permenkes No 63 Tahun 2015 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, dan Lemak serta Pesan Kesehatan pada Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji. Dengan konsumsi gula 50 gram (4 sendok makan), garam 5 gram (1 sendok teh) atau natrium 2000 miligram, serta lemak 67 gram (5 sendok makan).

### 3. Beraktivitas fisik

Aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari dengan memerhatikan jenis dan waktu olahraga. Olahraga saat bulan puasa lebih baik dilakukan ketika

menjelang berbuka puasa, setelah solat tarawih, atau menjelang sahur. Pilih olahraga dengan intensitas rendah hingga sedang seperti jalan cepat, jogging, workout atau gym dengan repetisi dan beban yang tidak berlebihan.

### 4. Tetap terhidrasi

Saat berpuasa ketika tidak terdapat cairan yang masuk, tubuh akan melakukan regulasi untuk mengurangi jumlah urin. Tetapi pada saat suhu atau cuaca panas, tubuh akan mengeluarkan keringat lebih banyak yang dapat meningkatkan risiko dehidrasi. Oleh karena itu, penting untuk memerhatikan cairan yang masuk untuk menggantikan cairan yang hilang di siang hari. Cara untuk menjaga tubuh tetap terhidrasi antara lain:

### A. Minum air putih 8-10 gelas sehari

Air putih merupakan minuman yang paling baik untuk menggantikan cairan yang hilang dan menjaga tubuh tetap terhidrasi. Konsumsi air putih sekitar delapan gelas berukuran 230 ml per hari atau total 2 liter. Minum air putih 2 gelas pada saat buka, 4 gelas antara tarawih atau menjelang tidur sampai dengan sahur, dan 2 gelas saat sahur.

### B. Konsumsi makanan yang mengandung air lebih banyak

Selain dari air putih, makanan yang memiliki kandungan air yang banyak dapat membantu hidrasi tubuh. Mengonsumsi makanan dengan kandungan air yang tinggi, seperti buah contohnya semangka, sayur dengan mengonsumsi sup atau sayuran berkuah. Hindari mengonsumsi minuman berkafein seperti kopi, teh atau cola karena kandungan kafein dapat membuat sebagian orang lebih sering buang air kecil yang dapat menyebabkan dehidrasi.

# KELUARGA

HARUS TAHU CARI BANTUAN SAAT ALAMI KEKERASAN

## Perempuan Rentan Terjerat Pinjol

**A**KSES mudah yang ditawarkan oleh layanan pinjaman online, kini mempermudah kehidupan sehari-hari. Meskipun kita telah merasakan dampak positif dari perkembangan fintech, kita juga menghadapi ancaman negatif perkembangan fintech.

Dampak negatif itulah yang menjadi dasar bagi Departemen Kriminologi Universitas Indonesia dan MicroSave Consulting (MSC) melakukan riset berbasis bukti, guna memotret pengalaman perempuan pengguna pinjaman online," ujar Deputy Kesetaraan Gender KemenPPPA, Lenny N. Rosalin.

Lenny mengungkapkan, perkembangan fintech, terutama platform pinjaman online atau peer-to-peer lending (P2P) mengakibatkan kekhawatiran tersendiri pada masyarakat lantaran dapat merugikan se-

cara material maupun nonmaterial. Namun tetap saja, karena tuntutan kebutuhan mendesak yang menghantui kehidupan masyarakat, pinjaman online kerap menjadi pilihan tercepat dengan berbagai kemudahan yang ditawarkan tanpa memerlukan jaminan dalam proses pencairan dana.

"Permintaan yang tinggi atas kredit cepat, memicu munculnya banyak pinjaman online ilegal dengan bunga pengembalian yang cukup tinggi. Pada praktiknya, banyak masyarakat yang justru terjerat utang dan korbannya sebagian besar

adalah perempuan. Banyak perempuan yang terjerat utang pinjaman online ilegal mengalami ancaman kekerasan berbasis gender online (KBGO) seperti pelecehan seksual, penyebaran informasi data-data pribadi (doxing), hingga intimidasi langsung pada saat penagihan oleh debt-collector, jelas Lenny.

Ditambahkan, pihaknya harus terus mengedukasi masyarakat, khususnya perempuan dalam hal literasi keuangan, digital, hingga cybersecurity agar perempuan lebih paham dan mengerti tentang

risiko dan ancaman pinjaman online, juga bersama-sama mengembangkan sistem perlindungan konsumen dengan memperhatikan mekanisme peminjaman dan pengaduan keluhan yang berspektif gender.

"Perempuan pun harus mengerti dalam mencari bantuan dan dukungan ketika mengalami kekerasan akibat pinjaman online," tandas Lenny.

Perwakilan dari Bill & Melinda Gates Foundation, Brooke Patterson menyampaikan inklusi keuangan merupakan suatu bentuk kesetaraan dalam akses dan kebutuhan bagi setiap manusia.

"Memastikan bahwa perempuan memiliki akses yang setara terhadap layanan keuangan dan mewujudkan manfaat yang setara mengharuskan kita semua untuk memahami dan menanggapi kebutuhan, serta pengalaman perempuan dalam menggunakan layanan keuangan. Perempuan kerap menjadi target layanan keuangan karena kebutuhan yang beragam. Dalam menekan agar perempuan tidak menjadi korban, perlu dilakukan edukasi dan proteksi berkelanjutan kepada setiap perempuan untuk memahami risiko yang dihadapi dengan memastikan pemahaman produk ataupun layanan keuangan yang akan dipilih ataupun digunakan. Kami di Bill & Melinda Gates Foundation yakin perlindungan konsumen adalah hal yang krusial, khususnya dalam menyertakan perempuan di dalam setiap perjalanannya," ungkap Brooke. (Ati)-f



ILUSTRASI JOS



KR - Franz Boedhi Soekarnanto

Iming-iming kemudahan belanja membuat pinjol makin banyak diakses.



## Tentang Polip

### Tanya:

Apakah polip di mulut rahim berbahaya. Saat bagaimana dianggap bahaya dan harus dioperasi? Apa sebabnya. Terima kasih dok.

Yani Bantul

### Jawab:

Polip merupakan bentuk dari massa yang dapat berkembang dalam tubuh.

- Polip berkaitan dengan kondisi hormonal, tekanan darah tinggi dan aspek diet. Polip terbentuk pada lapisan dinding rongga rahim. Polip terbentuk dari pertumbuhan berlebihan dari endometrium. Polip muncul dalam rongga rahim namun terkait pada dinding rahim.
- Polip sendiri tidak sepenuhnya dipahami bagaimana bisa terjadi. Kadang polip akan membesar dan membuat rahim terisi penuh oleh polip.
- Gejala dari polip dalam rahim cenderung cukup khas. Pada polip, ada sejumlah gejala yang cukup mudah dikenali seperti perdarahan yang cukup berat saat menstruasi, periode menstruasi tidak teratur, perdarahan di luar masa menstruasi, perdarahan di masa menopause. Polip yang identik dengan masalah perdarahan.
- Apabila perdarahan sulit diatasi maka metode operasi adalah prosedur yang akan ditawarkan. Demikian penjelasan kami dan semoga bermanfaat. Salam.



## Hamil Duluan

### Tanya:

Saya ingin menanyakan apabila seorang wanita (Islam), yang hamil diluar nikah bolehkah dikawinkan dengan pria yang menghamilinya ?

Lia Purworejo

### Jawab:

Saudara Lia di Purworejo terima kasih atas kepercayaan pada kami untuk menjawab pertanyaan anda. Seorang wanita yang hamil diluar nikah, bisa dinikahi pria yang menghamilinya (pasal 53 (1) Kompilasi Hukum Islam) dan perkawinan dengan wanita hamil yang disebut pasal 1 (1) dapat dilangsungkan tanpa menunggu lebih dahulu kelahiran anaknya (pasal 2). Demikian penjelasan kami semoga bermanfaat. LBH Apik Yogyakarta. Jl Kenanga Ko 5 Perumnas Condongcatur Depok, Sleman. ☐f