

Kejadian Nyeri pada Pinggang

Oleh : Dr. dr. Lientje Setyawati K. Maurits, MS. SpOk. *)

TIDAK sedikit ditemui, pekerja di dalam tugasnya harus mengangkat, yang menyebabkan pekerja harus memperhatikan cara angkat yang benar, dan jumlah beban yang harus diangkat. Seorang pekerja, mempunyai beberapa kebiasaan dalam mengangkat, namun tidak sedikit pekerja mengangkat beban kerja dan sesudahnya, merasakan nyeri beberapa hari.

Apa sajakah yang perlu dipertimbangkan pada saat mengangkat barang dan meletakkannya, dalam posisi yang tidak ergonomis...??

Ergonomi berasal dari bahasa Greek / Yunani yang terdiri atas dua suku kata, yaitu ergon dan nomos. Ergon berarti kerja, dan nomos adalah aturan yang perlu dilaksanakan, agar tidak mengalami nyeri. Mengapa seseorang dapat mengalami nyeri pada waktu mengangkat beban...??

Nyeri yang dialami seseorang pada waktu kerja, dapat disebabkan oleh beberapa hal. Termasuk kerja otot pada waktu melaksanakan pekerjaan / mengangkat; karena adanya masalah pada saraf; karena seseorang ingin memperbaiki efisiensi kerjanya; karena adanya persoalan problem pada disain tempat kerja; atau karena mengangkat beban terlalu berat dan tidak tepat cara angkatnya; karena kebiasaan melaksanakan suatu pekerjaan; karena gangguan di dalam kesiagaan kerja dan mental; karena kelelahan; karena adanya occupational stress; karena kejenuhan; karena disain kerja yang monoton; karena waktu kerja dan istirahat; karena gangguan penglihatan; dan tidak melaksanakan prinsip ergonomi saat bekerja.

Penerapan Ergonomi

Pada tahun 1978 Etienne Grandjean mulai mencatat dan mengutarakan adanya nyeri akibat kerja, karena cara kerja yang non ergonomi.

Ergonomi perlu diterapkan dimana, saja disamping di tempat kerja juga di rumah, jalan raya, rumah sakit, sekolah, dunia hiburan maupun sport.

Pada mulanya, tujuan penerapan ergonomi adalah mengoptimalkan fungsi dari sistem kerja dengan kapasitas manusia dan kebutuhan.

Dalam hal tidak menerapkan ergonomi, banyak hal dapat terjadi terutama tentang kejadian kecelakaan kerja, penyakit akibat kerja disamping nyeri akibat kerja karena cara kerja yang tidak ergonomis.



yang dialirkan, tidak seimbang, timbul rasa nyeri yang berlebihan. Sedang bila waktu bekerja secara dinamis, darah yang diperlukan untuk mengalir suatu bagian tubuh, sama dengan darah yang dialirkan ke bagian tubuh itu, sehingga tidak timbul nyeri.

Jadi ada perbedaan antara effort pada otot yang statis dan dinamis. Bila otot-otot yang bekerja secara statis yang terlalu lama, akan timbul nyeri lebih cepat. Sedang bila pada dinamik effort, dapat dilakukan lebih lama tanpa adanya kelelahan yang berarti karena supply darah ke bagian tubuh yang memerlukan lancar, dan sama dengan supply darah yang diperlukan.

Mudah Lelah

Dapat diamati dalam bekerja menjadi lebih mudah lelah, bila di dalam bekerja ada : 1).Menekuk bagian punggung ke depan atau ke samping terlalu lama; 2).Memegang benda kerja yang lama, terutama dengan lengan; 3).Meletakkan beban pada satu kaki saat bekerja dengan pedal; 4).Berdiri di satu tempat, dalam periode yang lama; 5).Menarik dan mendorong benda kerja yang berat; 6).Menekuk leher ke depan atau ke belakang, secara mendadak; 7).Mengangkat bahu dalam waktu yang lama.

Itulah cara angkat dan angkut yang perlu diperhatikan, agar pinggang tidak lekas nyeri.

"Salam K3"

*)Spesialis Kedokteran Okupasi & K3 RSA UGM



Di dalam angkat mengangkat, ada banyak hal dapat terjadi, misalnya dalam mengangkat dan mengangkat beban lebih banyak berdiri pada satu tempat, tidak berjalan; duduk tegak tanpa support pada punggung atau duduk terlalu tinggi, duduk terlalu rendah; membungkuk ke depan dalam waktu lama; lengan lurus tanpa kadang menekuk pada bagian siku; kepala cenderung menunduk atau menengadah dalam waktu yang lama; menjangkau sesuatu benda yang tidak normal / terlalu jauh.

Bila berdiri di satu tempat terlalu lama, memengaruhi kaki dan tungkai. Duduk yang terlalu lama tanpa sandaran, berpengaruh pada otot punggung Duduk terlalu tinggi, berpengaruh terhadap lutut atau kaki. Duduk terlalu rendah, menimbulkan dampak pada bahu dan leher.

Badan yang membungkuk saat duduk maupun berdiri, membuat ketidaknyamanan pada punggung, sedang lengan yang terlalu lama dikencangkan, menimbulkan dampak pada bahu atau lengan atas.

Kepala yang menunduk terlalu lama, dapat mengganggu kenyamanan pada leher. Sedang penjangkauan tangan yang tidak normal / terlalu jauh, sering menimbulkan dampak pada lengan.

Melihat data-data diatas, sudah sewajarnya nyeri akibat kerja, diupayakan rendah pada waktu bekerja, nyeri akibat kerja diturunkan. Bila saat mengangkat, otot tidak dinamis bergerak namun statik dan timbul nyeri, umumnya karena pada statik effort darah yang diperlukan untuk aktivitas ke satu anggota tubuh dan

RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JlHealth corner
Tanya jawab kesehatan

* Pertanyaan dapat dikirimkan melalui e-mail konsultasi@rs-jih.co.id *

Memilih Obat Demam Anak

Oleh: apt.Matsna Danti Larasati., S.Farm

DEMAM merupakan suatu gejala dari mekanisme pertahanan tubuh anak, untuk melawan rangsangan tertentu, baik infeksi maupun non-infeksi.

Demam terjadi ketika suhu tubuh anak melebihi batas normal, yaitu di atas 37,6°C. Prinsip pengobatan demam pada anak, yaitu adanya usaha untuk memindahkan panas ke lingkungan sekitar.

Terapi Non Farmakologi

Di bawah ini merupakan beberapa terapi non-farmakologi, yang bisa dilakukan pada saat anak demam, diantaranya :

1. Hindari penggunaan selimut dan baju tebal
2. Kurangi aktivitas dan perbanyak istirahat. Apabila tubuh melakukan banyak aktivitas, maka proses metabolisme tubuh akan semakin tinggi dan panas tubuh akan meningkat.
3. Kompres air hangat. Penggunaan kompres air hangat di lipatan ketiak dan selangkangan (inguinal) selama 10-15 menit, ini akan membantu menurunkan panas. Dimana panas akan keluar melalui pori-pori kulit, dengan proses penguapan.

Apabila dengan terapi non-farmakologi demam anak belum juga membaik, maka bisa diberikan terapi farmakologi. Penggunaan obat penurun panas, bertujuan untuk menurunkan suhu tubuh, dan membuat anak merasa lebih nyaman. Pemberian obat penurun panas, juga diindikasikan untuk anak demam dengan suhu mencapai 38°C.

Pilihan Obat

Berikut merupakan beberapa pilihan obat yang bisa digunakan bila anak demam.

1. Paracetamol

Paracetamol bekerja dengan cara menghambat produksi prostaglandin, yaitu suatu zat peradang dan pemicu demam yang bekerja di otak.

Obat ini sangat populer di kalangan masyarakat. Selain aman, obat juga bisa dibeli tanpa menggunakan resep dokter. Sediaan yang tersedia sangat variatif mulai dari drop, sirup, tablet, suppositoria, dan injeksi. Pemilihan sediaan tergantung dari kebutuhan masing-masing individu. Misalnya, pada pasien anak usia kurang dari 2 tahun, sediaan drop lebih cocok untuk dipilih, karena kandungan obat lebih pekat sehingga praktis untuk digunakan.

Orang tua harus selektif dalam memilih sediaan yang cocok sesuai kondisi anak. Selain sediaan, dosis tentunya juga berpengaruh. Pada setiap kemasan obat, biasanya terdapat informasi dosis yang bisa digunakan sebagai panduan dalam penggunaan obat.

Namun, beberapa literatur menyebutkan, bahwa dosis untuk anak akan lebih efektif jika menggunakan berat badan anak.

Dosis Paracetamol sesuai berat badan anak, yaitu 10-15 mg/kg BB tiap 4-6 jam. Efektivitas penggunaan Paracetamol dapat dipantau selama 4 jam. Apabila selama lebih dari 4 jam, demam tak kunjung membaik, maka pemakaian obat bisa diulang kembali.

2. Ibuprofen

Ibuprofen bekerja dengan cara menghambat sintesis prostaglandin yang merupakan dasar terjadinya efek anti-inflamasi, analgesik, dan antipiretik. Obat ini tersedia secara luas, dan umumnya dapat dibeli secara bebas.

Selain efektif untuk meredakan demam, Ibuprofen juga bisa digunakan untuk meredakan nyeri akibat keseleo, sakit gigi, sakit kepala, radang sendi, dan gigi tumbuh. Sediaan yang tersedia juga bervariasi, sehingga dapat menjadi salah satu pilihan bagi masyarakat. Walaupun tersedia secara bebas, pastikan tetap memperhatikan aturan yang ada pada tiap kemasan.

Dosis Ibuprofen sesuai berat badan anak, yaitu 5-10 mg/kg BB tiap 6 jam. Efektivitas pemberian Ibuprofen bisa dipantau tiap 6 jam. Namun, pada penggunaan ibuprofen perlu dipertimbangkan terkait potensi efek samping obat yang mungkin terjadi, yaitu berupa gangguan pada saluran pencernaan seperti rasa tidak nyaman diperut, mual dan juga muntah.

Berdasarkan paparan di atas, orang tua perlu semakin bijak dalam mempertimbangkan kondisi mana yang memerlukan pemberian obat penurun panas dan tetap harus waspada.

Apabila anak diberikan obat penurun panas dan demam tidak kunjung membaik, atau jika demam yang bertahan selama lebih dari 3 hari dan muncul gejala yang lain pada anak, maka dianjurkan untuk segera membawa anak ke fasilitas kesehatan terdekat agar mendapatkan penanganan yang lebih tepat.***

KELUARGA

LAKUKAN DENGAN TENANG JANGAN SEPERTI CERAMAH

Dongeng pada Anak Agar Makan Gizi Seimbang

MENDONGENG ke anak jangan terburu-buru, lakukan dengan tenang, improvisasi, jangan melakukan sindiran atau ceramah. Hal ini dikatakan Pendongeng Ridho Pratama dan Psikolog Universitas Yarsi , Zulfani dalam webinar Melalui Dongeng Pemberian Makan Gizi Seimbang Kepada Batita Menjadi Menyenangkan di Jakarta, belum lama ini.

Harus fun. Kemudian saat mengakhiri cerita ada pesan moral tanpa terkesan menggurui. "Jangan lupa berikan reward berupa pujian pada anak-anak bunda," pesan Ridho.

Bila anak mendapat pujian, maka akan menjadi lebih semangat dan selalu teringat. Bila diceramahi atau disindir, anak akan menganggap seperti angin lalu, karena merasa apa yang dilakukan dianggap biasa saja. Bila mendapat pujian, anak akan merasa lebih dihargai dan diperhatikan.

Hal senada disampaikan Rektor Universitas YARSI Prof dr Fasli Jalal PhD, bagi anak, suasana sangat penting. Apalagi jika dilakukan dengan dongeng, maka dapat mem-

bantu anak memahami sesuatu yang abstrak. Ini dilakukan oleh anak, karena masa tumbuh kembang anak hanya mampu mencerna pada hal-hal yang konkret," terangnya.

Dia berharap melalui pola dongeng tersebut, diharapkan anak-anak dapat tumbuh dan berkembang menjadi anak yang sehat, cerdas dan berakhlak mulia.

Selain itu, Fasli juga mengatakan asupan gizi seimbang dan aman merupakan kunci tumbuh kembang anak agar dapat berkembang optimal.

"Bagian penting dari tumbuh kembang seorang anak, adalah asupan gizi yang memadai. Asupan gizi harus menjadi perhatian karena satu dari em-

pat anak usia lima tahun masih mengalami gagal tumbuh atau stunting," ujar Fasli

Dia menambahkan pola asupan yang diterima anak yang mengalami kekurangan tersebut, tidak hanya berlangsung dalam waktu singkat, tetapi berlangsung dalam waktu lama. "Ini karena ketidaktersediaan makanan di rumah, tidak mampu membeli ataupun tidak cukup dana yang disediakan untuk membantu mereka menyiapkan bahan makanan di rumah," terang dia.

Selain faktor ekonomi, lanjut Fasli, juga karena kurangnya pengetahuan. Dalam hal itu penting bagaimana ibu menggunakan teknik agar anak merasa nyaman dan mau

mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang dan aman.

Asupan gizi seimbang pada anak harus mendapatkan perhatian dari para orang tua. Anak mengalami kekurangan gizi dalam waktu lama, dapat menyebabkan tumbuh kembang tidak optimal, bahkan bisa gagal tumbuh.

Faktor pengetahuan sesuatu sangat penting, bagaimana orangtua menggunakan teknik agar anak merasa nyaman dan mau mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan aman. "Dongeng salah satu bentuk pengetahuan pengasuhan dari orangtua membangun kesadaran makan dengan gizi seimbang pada anak," jelas Fasli.

Gaya Pengasuhan

Praktik pemberian makanan pada anak, memiliki korelasi dengan gaya pengasuhan yang dilakukan orangtua kepada anak. Praktik pemberian makan memaksa atau sebaliknya ketat, berkorelasi dengan gaya pengasuhan otoriter dan berhubungan dengan pola makan yang buruk.

Bercerita atau mendongeng, saat orangtua memberikan makan pada anak, dapat meningkatkan ketertarikan anak pada makanan dikonsumsinya. Melalui dongeng, orangtua dapat menyampaikan manfaat bahan-bahan makanan untuk tubuh.

Praktik ini, dapat meningkatkan kesadaran anak tentang pentingnya makan dengan gizi seimbang (mindful eating), terutama konsumsi sayur dan

buah yang masih rendah pada anak dan remaja.

Disinilah peran orangtua sangat penting, supaya anak lebih dikenalkan pada sayur. Kadang karena kesibukan yang padat, bekal anak-anak dibuat yang praktis, juga saat sarapan, yang praktis praktis masaknya alias instan. Padahal anak diluar rumah berjam-jam dan pulang saat sudah lelah dan malas makan. Begitu juga saat jajan, anak-anak banyak memilih jajanan yang hanya mementing-

kan enak tanpa memperhatikan nilai gizi.

Nah, saat anak lagi senang hatinya, orangtua bisa memasukkan pesan pesan, seperti melalui dongeng, sehingga anak akan lebih mudah mengingat.

Disisi lain, pemberian makan pada batita, balita bisa efektif dengan membangun interaksi berkualitas antara orangtua dan anak serta menjelaskan Dongeng atau cerita, dapat membangun kesadaran makan dengan gizi seimbang pada anak lewat ibu atau orangtua sebagai

pengolah dan penyaji makanan. Aapalagi saat anak usia batita dan balita, peran gizi seimbang sangat berpengaruh pada tumbuh kembangnya.

Langkah ini juga mencegah stunting yang sedang digalakkan pemerintah. Juga saat dewasa kelak, akan merasakan manfaatnya dan melakukan hal yang sama pada anaknya, sehingga memunculkan generasi yang berkualitas. Mendongeng menjadi memiliki peran strategis dalam pengasuhan. (Ati)-f



KR- Franz Boedhi Soekamanto

Menyampaikan pesan melalui cerita lucu atau dongeng bisa lebih mengena pada anak.

KLINIK PKBI

Keluhan Fisik dan Menopause

Tanya:
Dok, akhir akhir ini ibu saya sering mengeluh kalau menstruasi lama dan banyak sekali. Usianya 50 tahun. Ibu bilang kalau mau menopause, saya ajak ke dokter tidak mau. Saya jadi cemas. Selain itu saya perhatikan kalau pindah posisi juga seperti merasa sakit dan harus ancap ancap. Misalnya lama duduk mau berdiri. Dari berbaring di sofa mau ke kamar mandi, juga seperti pakai jeda untuk peregangan. Apakah ada vitamin atau makanan yang dikonsumsi bisa membantu kondisi ibu saya.
Rania, Sleman

Jawab:
Menopause adalah masa di mana seorang perempuan sudah tidak menstruasi selama 12 bulan berturut-turut dan biasa terjadi pada perempuan usia 45-55 tahun dan masa di mana tubuh perempuan mengalami banyak perubahan. Jumlah darah yang keluar menjelang menopause juga biasa mengalami perubahan. Saat kadar hormon estrogen jauh lebih tinggi dibanding progesteron, akan terbentuk lapisan dinding rahim yang tebal. Saat lapisan dinding rahim tersebut luruh, darah haid yang keluar menjadi lebih banyak. Siklus datang bulan yang tak teratur juga menyebabkan penumpukan lapisan dinding rahim, sehingga volume darah akan meningkat.
Selain itu pada perempuan yang memasuki

masa menopause sering mengalami kesulitan untuk berdiri dari posisi tidur atau duduk bergantung pada kondisi tulang, sendi, otot, tendon, ligamen, dan juga saraf. Sehingga apabila mengalami gangguan dari salah satu komponen tersebut akan menyebabkan seseorang kesulitan berdiri dari posisi duduk atau bangun tidur.

Kondisi yang mungkin terjadi antara lain

- Patah tulang
- Dislokasi tulang
- Radang pada sendi
- Pengapuran tulang sendi pada lutut
- Asam urat
- Robekan ligamen
- Cedera otot

Oleh sebab itu perlu untuk

1. Menjaga berat badan ideal (IMB = 18,5-25), sebab kelebihan berat badan (obesitas) juga dapat menyebabkan kesulitan berdiri.
2. Rutinlah berolahraga
3. Istirahat cukup
4. Konsumsi makanan yang bernetrisi
5. Hindari aktivitas fisik berlebihan untuk sementara waktu.

Namun apabila keluhan masih berlanjut dipersilakan untuk berkonsultasi kepada dokter. Demikian penjelasan kami, semoga bermanfaat dan salam. □ - f