

CEGAH HIV/AIDS

Perluas Akses Pencegahan pada Anak

HARI AIDS Sedunia (HAS) rutin diperingati pada 1 Desember setiap tahunnya. Peringatannya dimaksudkan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemandirian masyarakat akan pentingnya pencegahan dan mendorong peran aktif masyarakat dalam pengendalian HIV/AIDS.

Tema Global peringatan Hari AIDS Sedunia tahun 2022 yaitu "Equalize". Tema ini dipilih mengingat pentingnya mengakhiri ketidaksetaraan yang mendorong terjadinya AIDS di seluruh dunia, khususnya pada perempuan, anak, dan remaja. Tanpa tindakan nyata dan terukur terhadap ketidaksetaraan, dunia termasuk Indonesia berisiko tidak mencapai target untuk mengakhiri AIDS pada tahun 2030.

Sementara tema nasional yang diambil adalah Satukan Langkah Cegah HIV, Semua Setara Akhiri AIDS. Tema ini mengajak kita semua untuk mengulurkan tangan, bergerak bersama, sebagai kekuatan terbesar untuk mengakhiri AIDS di Indonesia dengan mengusung kesetaraan bagi semua, khususnya perempuan, anak, dan remaja. Untuk itu, Kemenkes akan memperluas akses pencegahan pada perempuan dan anak. Banyak perempuan yang terinfeksi dari suaminya, juga anak-anak yang terkena dari orangtuanya. Mengingat perempuan dan anak memiliki risiko yang besar juga, maka saatnya perlu pemahaman dan pengetahuan tentang cara pencegahan, disamping mengetahui cara penularan.

Dukungan Pemangku Kepentingan

Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Menular, Imran Pambudi menegaskan betapa pentingnya peran dari seluruh lapisan masyarakat untuk menyukseskan penanggulangan HIV-AIDS yang ditandai dengan dengan tercapainya Three Zero, yaitu zero infeksi baru HIV, zero kematian terkait AIDS, dan zero stigma-diskriminasi.

"Diperlukan dukungan semua pemangku kepentingan untuk mengatasi tantangan tersebut, baik oleh pemerintah Pusat dan daerah, akademisi/praktisi, masyarakat, swasta, dan media di sektor kesehatan dan di luar sektor kesehatan," tutup Direktur Imran.

Sebagai bentuk dari komitmen tersebut, Kemenkes melakukan upaya penanggulangan HIV-AIDS dengan menempuh jalur cepat 95-95-95,

artinya mencapai target indikator 95% estimasi Orang Dengan HIV (ODHIV) diketahui status HIV-nya, 95% ODHIV diobati dan 95% ODHIV yang diobati mengalami supresi virus.



ILUSTRASI JOS

Ketidaksetaraan Layanan

Namun, menurut data tahun 2018-2022, capaian target tersebut khususnya pada perempuan, anak dan remaja masih belum optimal. Sebab, baru 79% Orang Dengan HIV (ODHIV) mengetahui status HIV-nya, baru 41 % ODHIV yang diobati dan 16% ODHIV yang diobati mengalami supresi virus.

Berdasarkan data , tahun 2021 diperkirakan ada sekitar 526,841 orang hidup dengan HIV dengan estimasi kasus baru sebanyak 27 ribu kasus. Yang mana, sekitar 40 persen dari kasus infeksi baru tersebut, terjadi pada perempuan.

Penyebabnya beragam mulai dari pandemi COVID-19, retensi pengobatan ARV yang rendah, adanya ketidaksetaraan dalam layanan HIV serta masih dirasakannya stigma dan diskriminasi yang berawal dari kurangnya pengetahuan masyarakat tentang HIV-AIDS.

"Hal ini menunjukkan bahwa upaya pencegahan penularan HIV dari ibu ke anak masih memerlukan penguatan," kata Direktur Imran.

Penguatan strategi triple 95 dilakukan dengan mengencakan promosi kesehatan, upaya pencegahan perilaku beresiko, penemuan kasus (skrining, testing, tracing) dan tatalaksana kasus. Tak hanya itu, Kemenkes juga mencantumkan strategi pengendalian HIV-AIDS bagian dari Standar Pelayanan Minimum di Fasyankes. Strategi ini tertuang dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 4 Tahun 2019 tentang Standar Teknis Mutu Pelayanan Dasar Pada Standar

Pelayanan Minimal Bidang Kesehatan.

Selain dilakukan kepada perempuan, anak dan remaja, upaya tersebut juga dilakukan kepada semua siklus hidup mulai dari bayi baru lahir, balita, anak usia sekolah dasar, remaja, dewasa dan lansia. Hal ini untuk memastikan setiap orang mendapatkan pelayanan pencegahan dan pengobatan sesuai kebutuhannya.

"Setiap orang yang berisiko terinfeksi HIV dapat datang ke fasyankes untuk melakukan tes. Bila hasil tes menyatakan terinfeksi HIV, segera minum ARV yang disediakan Pemerintah di fasilitas layanan kesehatan mampu tes dan pengobatan HIV," ujar Direktur Imran.

Usia Muda

Bertepatan dengan hari AIDS Sedunia 1 Desember, Kementerian Kesehatan RI menyoroti kasus HIV yang mulai didominasi usia muda. Data terbaru menunjukkan sekitar 51 persen kasus HIV baru yang terdeteksi diidap oleh remaja.

"Jadi dulu pada yg muda itu kecenderungan, jarum suntik, tapi sekarang sudah pada hubungan seksual. Ini adalah tanda awas bagi kita," kata Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P) dr Maxi Rein Rondonuwu.

Berdasarkan data, tahun 2021 diperkirakan ada sekitar 526.841 orang hidup dengan HIV dengan estimasi kasus baru sebanyak 27 ribu kasus. Data Kemenkes juga menunjukkan sekitar 12.533 kasus HIV dialami oleh anak usia 12 tahun ke bawah.

Maxi juga menambahkan bahwa, menuntaskan epidemi HIV di Indonesia menjadi sulit, sebab tidak banyak pasien yang mau menjalani pengobatan dengan terapi ARV. Kondisi ini, membuat banyak pasien HIV akhirnya terdiagnosa AIDS dan meninggal dunia.

Infeksi HIV merupakan penyakit menular. Penularan umumnya terjadi melalui hubungan seksual tanpa pengaman, penggunaan jarum suntik secara bergantian, dan proses persalinan serta menyusui dari ibu ke anak.

Dari data Kemenkes, penularan HIV di Indonesia masih didominasi kelompok heteroseksual, yakni sebanyak 28,1 persen dari total keseluruhan kasus. Menyusul 18,7 persen dari total keseluruhan kasus di Indonesia dialami oleh kelompok LGBT. (Ati)



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JiHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

Pemanasan dan Peregangan

BERAWAL dari era pandemi, kita diingatkan kembali tentang berbagai kebiasaan dasar yang menunjang kualitas hidup yang lebih sehat. Mulai dari cuci tangan, istirahat yang cukup, makan makanan yang bergizi, hingga melakukan aktivitas fisik, exercise, maupun olahraga meskipun dilakukan di rumah saja.

Tak sedikit dari berbagai kalangan yang awalnya iseng atau bahkan terpaksa melakukan, pada akhirnya hal tersebut menjadi kebiasaan dalam kehidupan sehari – hari yang tetap melekat. Seperti olahraga misalnya. Sekarang saat perlahan fasilitas olahraga sudah mulai dibuka, banyak sekali jenis olahraga yang dapat kita lakukan bersama keluarga maupun teman.

Beda Jenis dan Fungsi

Dalam suasana yang berbeda dan euforia yang berbeda pula, terkadang kita sering melupakan peregangan dan pemanasan. Hingga pada akhirnya, mengarah pada kejadian cedera dalam olahraga. Perlu dipahami bahwa, peregangan dan pemanasan memiliki perbedaan jenis dan fungsi.

Peregangan atau lebih dikenal dengan stretching dapat diartikan dengan memanjangkan suatu jaringan secara spesifik, dalam hal ini otot dan tendon, yang bertujuan untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan.

Sementara itu jenis – jenis dari peregangan atau stretching ada beberapa macam, diantaranya, Static Stretching, Dynamic Stretching dan Pre – Contraction stretching (Proprioceptif Neuromuscular Facilitation Stertching). Static Stretching adalah bentuk aktivitas fisik dengan memanjangkan otot secara perlahan dan menahannya menggunakan kekuatan tertentu, hingga merasakan sensasi "tarikan" kemudian ditahanselama 30 detik (Shrier,2004).

Peregangan ini memiliki efek relaksasi, ketegangan, sehingga dapat meningkatkan lingkup gerak sendi.

Berbeda dengan static stretching yang fokus pada satu atau sekelompok otot spesifik, Dynamic stretching adalah suatu peregangan yang berupa serangkaian gerakan dari posisi netral hingga mencapai batas maksimal panjang otot dan lingkup gerak sendi tertentu. Proses perpindahan dari satu gerakan ke gerakan lainnya menjadi salah satu penilaian penting terhadap kualitas stretching.

Oleh karena itu dynamic stretching sangat efektif jika dilakukan sebelum olahraga, karena melibatkan banyak aspek, diantaranya koordinasi, keseimbangan, kekuatan core muscle, fleksibilitas hingga proprioceptif secara bersamaan. Selain efisien dalam waktu, penerapan dynamic stretching ini juga sangat beragam, sehingga gerakan stretching dapat disesuaikan dengan kebutuhan spesifik yang diperlukan pada olahraga setelahnya.

Sedangkan untuk Pre – Contraction stretching (Proprioceptif Neuromuscular Facilitation Stertching) sangat jarang digunakan sebagai peregangan sebelum olahraga. Biasanya peregangan ini dilakukan dalam fase rehabilitasi, karena melibatkan beberapa

langkah, yaitu static stretching, kontraksi isometrik, relaksasi, dan diikuti static stretch lain. Sehingga jika penerapannya tidak sesuai, hasilnya juga tidak akan maksimal.

Selain peregangan, hal yang perlu diperhatikan sebelum olahraga adalah pemanasan. Pemanasan, atau warm-up adalah sebuah usaha atau aktifitas yang dilakukan sebelum olah raga yang memiliki 2 tujuan utama yaitu memperbaiki kerja otot sehingga mengurangi resiko cedera, dan mempersiapkan kebutuhan spesifik dalam exercise tertentu (Woods, 2007). Dalam mekanismenya hasil utama dari pemanasan adalah kenaikan suhu tubuh yang merujuk pada kenaikan suhu otot, sehingga terjadi beberapa perubahan reaksi dalam otot.

Pasif dan Aktif

Pemanasan atau warm-up terdiri dari 2 jenis yaitu, pemanasan pasif dan aktif.

Pemanasan pasif adalah sebuah, bentuk upaya untuk meningkatkan suhu tubuh dengan menggunakan faktor eksternal. Termasuk didalamnya mandi dengan air hangat, sauna, maupun pakaian penghangat (Bishop, 2003). Sehingga peningkatan suhu tubuh dapat tercapai dengan penggunaan energi minimal.

Sedangkan pemanasan aktif, terdiri dari beberapa macam aktivitas fisik seperti, jogging, cycling atau bersepeda, hingga yang paling efektif adalah drilling atau mensimulasikan gerakan yang dibutuhkan dalam olahraga, seperti lari jarak pendek yang diakhiri dengan melompat, dll (Faigenbaum,2005).

Baik dalam pemanasan aktif maupun pasif, menurut Bishop, indikator kenaikan suhu tubuh yang ingin dicapai adalah ketika intensitas latihan dilakukan pada ~40- 60 % VO2max. Hal tersebut bertujuan untuk menghindari penggunaan energi yang berlebihan.

Namun karena instrumen pengukuran yang kurang fleksibel, maka dalam penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Krista Wood pada 2007 dalam jurnalnya yang berjudul Warm-up and Stretching in the Prevention of Muscular Injury, secara umum dihasilkan kesimpulan bahwa dalam kondisi normal, berolahraga dalam jumlah sedikit hingga sedang dan tanpa kelelahan dapat menjadi indikator yang dipercaya mengenai adanya peningkatan suhu otot yang memadai.

Dari penjelasan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa peregangan memiliki fokus yang berbedadengan pemanasan. Keduanya dibutuhkan dan penting dilakukan saat akan berolahraga. Namun karena bersifat sebagai persiapan, maka sebaiknya dapat disesuaikan dengan kemampuan fisik tiap individu dan olahraga yang akan dilakukan, sehingga tidak menghabiskan energi secara keseluruhan, yang nantinya diperlukan dalam permainan.***

KELUARGA

Saatnya Arisan Sambil Donasi

PASCABADAI Covid-19, kini banyak ibu-ibu yang mulai berkumpul-berkumpul arisan lagi. Kondisi ini menunjukkan jika secara psikologi, wanita juga butuh memiliki support group. "Secara psikologi, wanita juga butuh memiliki support group salah satunya dengan arisan. Sebenarnya arisan sudah ada sejak dulu. Namun kini arisan hadir dalam bentuk yang lebih bervariasi dan menjadi tren tersendiri di kalangan sosialita," kata Psikolog Rose Mini atau lebih akrab dipanggil Bunda Romi.

Bunda Romi mengatakan, arisan merupakan penyaluran hasrat alami wanita yang senang berkumpul. "Perkumpulan ini relatif bisa membantu mereka untuk menghadapi problem dalam hidupnya, akan sangat mempengaruhi dia bisa berkembang atau nggak. Kalau dia bertemu yang sesuai, berkembangnya oke," ujarnya.

Jaringan Pertemanan

Ditambahkan sosialita-sosialita yang berkumpul, entah karena posisinya dia sendiri atau dia seleb

atau dia punya pekerjaan yang bisa bertemu banyak orang, itu kan sebenarnya mencari networking," tuturnya.

Beberapa manfaat arisan, selain silaturahmi adalah menabung, dan membuat networking atau jaringan pertemanan yang bermanfaat.

Pertama, yaitu peserta arisan bisa belajar bertanggung jawab atau berkomitmen untuk membayar uang arisan tepat waktu. Fungsi kedua yaitu, sosial. Arisan berfungsi sosial ketika ber-manfaat untuk orang lain,

misalnya melakukan penggalangan dana untuk yang tidak mampu atau korban bencana.

Seperti saat ini, ada gempa di Cianjur, beberapa ibu-ibu peserta arisan aktif menggalang dana, memberikan donasi bagi korban bencana. Pemberitahuan melalui grup WA, kini ditambah dengan usulan untuk donasi. Atau usulan donasi diambil dari uang kas.

Ketiga yaitu fungsi menabung dan keempat fungsi mengikat. Ada sesuatu yang mengikat atau rutinitas, kegiatan arisan

hanya akan menjadi kongkow-kongkow random.

Bunda Romi menambahkan, arisan juga bermanfaat secara finansial karena memang kegiatan utamanya adalah mengumpulkan uang. Bunda akan 'dipaksa' menisihkan uang untuk membayar kewajiban arisan. Arisan juga sebagai ajang promosi jika ada anggota yang sedang merintis usaha. Dengan getok tular melalui arisan memang efektif, karena bisa bertemu secara nyata bukan hanya di dunia maya.

Cukup Efektif

Ambar Rini, ibu dua anak mengatakan, arisan merupakan ajang silaturahmi yang efektif, karena ditengah kesibukan menyempatkan untuk bertemu teman-teman, ngobrol bercanda, juga bisa saling share soal ilmu-ilmu keagamaan.

"Donasi melalui arisan itu efektif, selain pasok arisan kita juga menyumbang, meski hanya sedikit, tapi kalau dikumpulkan bersama-sama bisa jadi banyak dan bermanfaat untuk orang lain," kata Rini, ibu 2 anak ini.

Sedang Arifah, warga Sleman ini menyebut, arisan menjadi healing bagi dirinya. "Tidak perlu jauh-jauh, ketemuan di warung makan, cari menu enak dan ngobrol santai itu bisa merefresh hati dari kejenuhan, terutama bagi ibu rumah tangga," kata Arifah, seusai mengikuti pertemuan arisan Saluv di sebuah rumah makan di Jalan Melati Wetan Yogyakarta.

Sedang untuk penggalangan dana melalui arisan, menurut Arifah cukup

efektif, namun tentu saja disalurkan melalui lembaga yang terpercaya. Mari

arisan, mari donasi juga. Berkumpul dan tumbuhkan jiwa sosial. (Fia)-d



Alamat: Jl. Damai Jl Kaliurang, Jaban RT 01RW 025 Desa Sinduharjo Ngaglik Sleman. Hp 081903763537, 8179410624

Tak Bisa Hadiri Mediasi

Tanya:

Saya besuk ada panggilan dengan acara mediasi di Pengadilan Agama. Namun saya tak bisa menghadiri, karena saya masih sakit di rumah sakit. Apakah mediasi bisa diwakilkan ?

Ratna, Klaten

Jawab:

Pada dasarnya, mediasi harus hadir apalagi sebagai Penggugat. Namun apabila

dalam keadaan tertentu yang sangat genting, bisa diwakilkan orang lain. Dalam hal ini, advokad dengan surat kuasa istimewa. Yang nantinya diserahkan pada majelis hakim. Jadi bisa diwakilkan, bila tidak bisa hadir mediasi. Demikian penjelasan kami semoga bermanfaat. □ - d

LBH Apik Yogyakarta

Jalan Kenanga No 5 Perumnas Condongcatur Depok Sleman.



Mengenal Baby Blues

Tanya

Dok, kakak saya baru melahirkan, tapi saya perhatikan kakak saya merasa tidak gembira. Juga ogah-ogahan merawat anaknya. Padahal kakak saya dikenal gemati sama anak kecil. Ini anak kedua. Apakah ada hubungannya dengan kondisi keuangan pascacovid belum membaik. Juga suaminya selalu bekerja keras untuk memenuhi kebutuhan karena pasca covid usahanya belum stabil. Apakah ini termasuk baby blues? Apa yang harus dilakukan?

Noni, Sleman

Jawab

Sindrom baby blues adalah perubahan suasana hati setelah kelahiran yang bisa membuat ibu merasa terharu, cemas, hingga mudah tersinggung.

Tak jarang, ibu juga bisa merasa lelah tapi sulit tidur dan terus menangis tanpa alasan yang jelas. Kondisi sindrom ini bisa muncul dalam kurun waktu 3-10 hari setelah melahirkan.

Baby blues syndrome adalah kondisi yang berbeda dengan depresi pascamelahirkan (postpartum depression). Keduanya memang sama-sama menunjukkan gejala kesedihan dan kecemasan usai melahirkan, namun pada depresi pasca melahirkan sudah menunjukkan gejala gangguan kejiwaan atau afeksi berupa depresi.

Gejala yang muncul pada baby blues antara lain kekhawatiran, rasa tidak bahagia, suasana hati (mood) yang mudah berubah, susah tidur, mudah menangis, dan mudah cemas dan kelelahan, mengalami penurunan nafsu makan maupun sulit berkonsentrasi selama beberapa hari setelah melahirkan.

Penyebab baby blues belum diketahui secara pasti. Namun, sindrom ini diperkirakan terkait dengan perubahan hormon selama minggu-minggu awal kelahiran. Namun apabila kondisi tetap tidak berubah segera konsultasikan kepada dokter yang merawat. Demikian penjelasan kami dan semoga bermanfaat. □ - d



KR-Hanik Afflati

Berkumpul saat arisan memang menyenangkan, kini selain silaturahmi juga ada agenda sosial seperti mengumpulkan donasi.