

Peduli Telinga dan Pendengaran

HARI Pendengaran Dunia (World Hearing Day) dirayakan pada Kamis, 12 Januari 2023 dengan tema : Peduli Telinga dan Pendengaran untuk Semua! Kita diingatkan akan pentingnya mengintegrasikan perawatan telinga dan pendengaran di fasilitas kesehatan primer, sebagai komponen penting dari cakupan kesehatan semesta atau UHC (universal health coverage). Apa yang menarik?

Pada tahun 2050, hampir 2,5 miliar orang diproyeksikan akan mengalami gangguan pendengaran pada tingkat tertentu dan setidaknya 700 juta akan membutuhkan rehabilitasi fungsi pendengaran. Lebih dari 1 miliar orang dewasa muda berisiko mengalami gangguan pendengaran permanen yang sebenarnya dapat dihindari, karena praktik kebiasaan mendengarkan yang tidak aman. Investasi tambahan tahunan sekitar US \$ 1,40 per orang diperlukan untuk meningkatkan layanan perawatan telinga dan pendengaran secara global. Selama periode 10 tahun investasi, program ini menjanjikan pengembalian hampir US \$16 untuk setiap dolar AS yang diinvestasikan.

Penyebab gangguan pendengaran adalah multi faktorial pada periode yang berbeda sepanjang rentang hidup. Pada periode prenatal, terdapat faktor genetik, yaitu gangguan pendengaran herediter dan non-herediter dan infeksi intrauterin dari ibu masuk ke janin, seperti virus rubella dan CMV (sitomegalovirus). Pada periode perinatal adalah asfiksia lahir (kekurangan oksigen pada saat lahir), hiperbilirubinemia (ikterus parah pada periode neonatal), berat badan lahir rendah (BBLR), morbiditas perinatal lainnya dan komplikasi penatalaksanaannya.

Pada masa anak dan remaja adalah infeksi telinga kronis (otitis media supuratif kronis), pengumpulan cairan di telinga (otitis media nonsupuratif kronis), meningitis dan infeksi lainnya. Sedangkan pada usia dewasa dan lanjut berupa penyakit kronis, merokok, otosklerosis, degenerasi sensorineural terkait usia, dan gangguan pendengaran sensorineural mendadak

Faktor yang terdapat sepanjang rentang hidup seperti impaksi serumen (kotoran telinga yang menetas), trauma atau benturan pada telinga atau kepala, suara atau bunyi keras, obat ototoksik, bahan kimia ototoksik terkait pekerjaan, kekurangan gizi, infeksi virus dan kondisi telinga lainnya, onset tertunda atau gangguan pendengaran genetik progresif, dan dampak gangguan pendengaran yang tidak tertangani.

Jika tidak ditangani, gangguan pendengaran berdampak pada banyak aspek kehidupan. Di negara berkembang, banyak anak dengan gangguan pendengaran seringkali tidak dapat mengenyam pendidikan formal. Orang dewasa dengan gangguan

FX. Wikan Indrarto*



pendengaran juga memiliki tingkat pengangguran yang jauh lebih tinggi. Di antara mereka yang bekerja, persentase yang lebih tinggi dari orang dengan gangguan pendengaran berada di tingkat pekerjaan dengan gaji yang lebih rendah dibandingkan dengan tenaga kerja umum. WHO memperkirakan bahwa gangguan pendengaran yang tidak tertangani menimbulkan biaya global tahunan sebesar US\$ 980 miliar. Ini termasuk biaya yang dihabiskan dalam sektor layanan kesehatan (tidak termasuk biaya alat bantu dengar), biaya dukungan pendidikan, hilangnya produktivitas, dan biaya sosial. Pada hal 57% dari beban biaya ini harus ditanggung oleh negara berpenghasilan rendah dan menengah.

Pentingnya Pencegahan

Pencegahan gangguan pendengaran sangat penting sepanjang hidup, dari periode prenatal dan perinatal hingga usia yang lebih tua. Pada anak hampir 60% gangguan pendengaran disebabkan oleh penyebab yang dapat dihindari, yang dapat dicegah melalui penerapan langkah intervensi kesehatan masyarakat. Demikian pula, pada orang dewasa, penyebab gangguan pendengaran yang paling umum, seperti paparan suara keras dan obat ototoksik, sebenarnya dapat dicegah.

Strategi yang efektif untuk mengurangi gangguan pendengaran pada berbagai tahap kehidupan meliputi imunisasi, praktik pengasuhan anak yang baik, konseling genetik, identifikasi dan pengelolaan kondisi telinga yang umum. Selain itu, juga program konservasi fungsi pendengaran di tempat kerja untuk paparan kebisingan dan bahan kimia, strategi mendengarkan yang aman untuk mengurangi paparan suara keras di tempat

rekreasi, dan penggunaan obat yang rasional untuk mencegah gangguan pendengaran ototoksik.

Identifikasi dini gangguan pendengaran dan penyakit telinga adalah kunci penatalaksanaan yang efektif. Program ini membutuhkan skrining sistematis untuk mendeteksi gangguan pendengaran dan penyakit telinga. Program ini sebaiknya dilakukan pada bayi baru lahir, bayi, anak usia pra sekolah dan usia sekolah. Selain itu, juga pada orang yang terpapar kebisingan atau bahan kimia di tempat kerja, pasien yang menerima obat ototoksik dan kelompok usia lanjut.

Penilaian pendengaran dan pemeriksaan telinga dapat dilakukan di fasilitas kesehatan primer, rumah sakit dan layanan komunitas. Alat seperti aplikasi "hearWHO" dan solusi berbasis teknologi lainnya memungkinkan untuk uji saring penyakit telinga dan gangguan pendengaran.

Aplikasi "hearWHO" yang saat ini hanya tersedia dalam bahasa Inggris, Spanyol dan Mandarin, memiliki kompatibilitas pada perangkat iOS dan Android, serta didasarkan pada teknologi digit-in-noise yang tervalidasi. Aplikasi ini memberi masyarakat umum akses ke uji saring pendengaran untuk memeriksa status pendengaran dan memantainya dari waktu ke waktu. Aplikasi ini mudah digunakan, dapat menampilkan hasil pemeriksaan, dan menyajikan status pendengaran dari waktu ke waktu. Aplikasi ini sangat direkomendasikan bagi mereka yang sering mendengarkan musik keras melalui perangkat audio pribadi, dan dapat digunakan oleh tenaga kesehatan untuk menyaring orang di komunitas untuk gangguan pendengaran dan merujuk mereka untuk tes diagnostik di RS, jika mereka gagal dalam skrining.

Momentum Hari Pendengaran Dunia (World Hearing Day) 2023 mengingatkan kita bahwa masalah telinga dan fungsi pendengaran, merupakan salah satu masalah yang paling sering ditemui di masyarakat. Sebenarnya lebih dari 60% dari masalah ini dapat didiagnosis dan ditangani di fasilitas kesehatan primer. Untuk itu, integrasi perawatan telinga dan fungsi pendengaran ke dalam layanan kesehatan primer dimungkinkan, melalui pelatihan tenaga kesehatan dan pembangunan infrastruktur kesehatan. Integrasi semacam itu akan bermanfaat bagi masyarakat dan membantu negara bergerak menuju tujuan UHC.

Apakah kita sudah melakukannya?

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



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

Gejala TB pada Anak

Oleh: Meida Geraldin Yoantika, Amd.Kep
Keperawatan RS JIH Yogyakarta

Penyakit tuberkulosis (TB) masih merupakan penyakit endemis di Indonesia. Penyakit TB dapat menyerang tulang, selaput otak, kelenjar getah bening, mata, ginjal, jantung, hati, usus dan juga kulit. Penyakit ini ditularkan oleh orang dewasa yang menderita TB aktif melalui percikan dahak yang keluar saat batuk, bicara, dan bersin. Percikan dahak yang mengandung kuman TB ini bila terhirup dan masuk ke paru-paru akan menyebabkan timbulnya infeksi TB. Gejala TB anak sangat tidak spesifik.

- Tanda dan gejalanya
1. Demam lama > 2 minggu atau demam berulang (umumnya demam tidak terlalu tinggi)
 2. Nafsu makan turun, berat badan turun atau tidak naik dalam 2 bulan berturut-turut
 3. Batuk yang menetap atau memburuk > 2 minggu
 4. Anak tampak lesu dan tidak kelihatan seaktif biasanya
 5. Teraba benjolan di leher yang diameternya > 1 cm (umumnya lebih dari satu)
 6. Kontak erat dengan orang dewasa dengan penderita TB paru aktif

Selain gejala yang bersifat umum dapat juga dijumpai gejala yang bersifat khusus yaitu benjolan di tulang belakang (gibbus), pembengkakan sendi (sendi panggul, sendi lutut, sendi ruas jari), kejang dan penurunan kesadaran (TB selaput otak), jantung bengkak ataupun perut yang membesar. Namun sayangnya tidak ada satupun gejala diatas yang spesifik sebagai gejala TB, karena penyakit kronik lainnya juga dapat memiliki gejala seperti itu. Oleh karena itu jika terdapat anak yang menunjukkan gejala seperti tersebut di atas segeralah bawa mereka untuk konsultasi ke dokter.

Pada anak pemeriksaan uji tuberkulin atau tes Mantoux merupakan pemeriksaan yang utama. Hasil tes dapat dibaca antara 48-72 jam, jika timbul benjolan pada bekas suntikan dengan ukuran lebih dari 10 mm maka dikatakan hasil tes positif.

Hal lain yang perlu diperhatikan adalah bila di rumah ada seorang penderita TB dewasa, selain mengobatinya kita juga harus memeriksakan anak-anak yang tinggal satu rumah dengannya. Sebaliknya jika kita dapatkan seorang anak menderita TB kita harus mencari sumber penularan di sekitarnya.

Penyakit TB dapat disembuhkan, namun memang membutuhkan waktu yang cukup lama. Lama pengobatan tergantung berat ringannya penyakit berkisar antara 6-12 bulan. Agar penyakit dapat sembuh secara tuntas, anak harus minum obat secara teratur setiap hari. Obat sebaiknya diminum saat perut kosong agar penyerapan obat baik. Berikan jeda kurang lebih satu jam setelah minum obat bila hendak makan. Pengobatan TB diberikan dalam bentuk kombinasi 3-4 macam obat, hal ini dilakukan untuk mengeradikasi kuman semaksimal



mungkin dan mencegah timbulnya kuman yang kebal terhadap obat.

Pemberian obat dapat diberikan dalam bentuk kombinasi beberapa obat tunggal atau untuk mempermudah pemberian dapat diberikan dalam bentuk kombinasi dosis tetap. Obat kombinasi dosis tetap (KDT) adalah obat yang berbentuk satu tablet namun mengandung 3-4 macam obat. Obat dalam bentuk ini diberikan dengan cara dilarutkan dalam air (dispersible) atau dikunyah.

Kebersihan pengobatan TB dapat diamati dengan memonitor perbaikan gejala penyakitnya seperti peningkatan berat badan, demam menghilang, batuk menghilang, pembesaran kelenjar getah bening mengecil dan gejala lainnya menghilang. Umumnya perbaikan nyata terjadi pada 2 bulan pertama pengobatan. Bila respon pengobatan baik, maka akan semakin yakin bahwa anak tersebut benar menderita TB. Namun jika tidak ada perbaikan yang nyata setelah 2 bulan pengobatan, perlu dilakukan evaluasi lebih lanjut apakah anak bukan TB atau TB dengan kebal obat. Dalam evaluasi respon terapi, bila saat awal pengobatan tes Mantoux positif maka pada akhir pengobatan tidak perlu diulang kembali. Rontgen dada ulangan tidak selalu dikerjakan tergantung indikasi, misalnya kasus dengan kelainan paru cukup luas sebelumnya.

- TB dapat dicegah dengan cara :
1. Vaksinasi BCG saat bayi (usia 0-3 bulan)
 2. ASI sampai usia 2 tahun dan Makan makanan yang bergizi
 3. Membuka jendela dan pintu setiap pagi agar udara dan matahari masuk ke rumah (ventilasi dan pencahayaan yang baik)
 4. Menjemur alat tidur secara teratur

KELUARGA

JANGAN MUDAH UMBAR AIB

Curhat di Medsos Jangan Berlebihan

"JANGAN sampai jarimu lebih cepat dari otakmu". Nasehat ini, tampaknya berlaku untuk kondisi saat ini. Jari-jari diatas keypad telepon seluler, bila tidak bijak akan berdampak negatif dan berkepanjangan serta mempengaruhi kehidupan.

Apalagi kehadiran media sosial (medsos), membuat banyak orang mengunggah banyak hal, mulai dari kegiatan sehari-hari, makan-makan enak sampai curhat dan mengumbar aib. Bahkan, kini mengumbar aib, seolah menjadi hal biasa.

Apalagi bila terjadi pada dunia selebriti, maka menjadi makanan empuk dan menjadi hiburan bagi mereka yang gemar berita gosip. Saling membuka aib menjadi hal biasa, padahal bisa diselesaikan secara kekeluargaan. Nah, ketika muncul di medsos, maka komentar dari netizen bermunculan, kadang ada yang mendoakan supaya berakhir damai namun ada juga yang nyinyir. Kondisi ini bisa berujung pada pertentangan bahkan bisa saling lapor ke pihak berwajib.

Menurut pakar psikologi Tiara Diah Sosialita, M.Psi., Psikolog, hal pertama yang perlu dilakukan yaitu mencari tahu alasan seseorang mengumbar aib diri sendiri kepada publik. Jika seseorang mengumbar aib sendiri dilakukan untuk mendapatkan simpati atau memanipulasi, masuk fenomena oversharing. Bisa dibalang sudah berlebihan.

"Oversharing adalah ketika seseorang tidak bisa membatasi diri sendiri dalam membagikan informasi pribadinya kepada publik. Informasi pribadi tersebut dapat berupa pencapaian, kekayaan, kesedihan, bahkan aib. Bisa secara online maupun offline. Meski

dianggap wajar, tapi perlu mendapat perhatian khusus. Dikarenakan ada konsekuensi yang besar dari oversharing itu sendiri," jelas Tiara.

Tiara menambahkan bahwa oversharing ada beberapa jenis. Pertama yaitu oversharing terkait detail informasi pribadi, misalnya foto, dokumen, hingga lokasi terkini. Kedua yaitu oversharing terkait emosi termasuk aib diri sendiri.

"Orang yang oversharing memiliki berbagai macam motif misalnya memiliki trauma seperti diabaikan orang tua, perundungan, hingga tidak pernah diapresiasi. Selain itu, gangguan kecemasan dan ke-

sepihan juga bisa menimbulkan oversharing," imbuh dosen Fakultas Psikologi Unair tersebut.

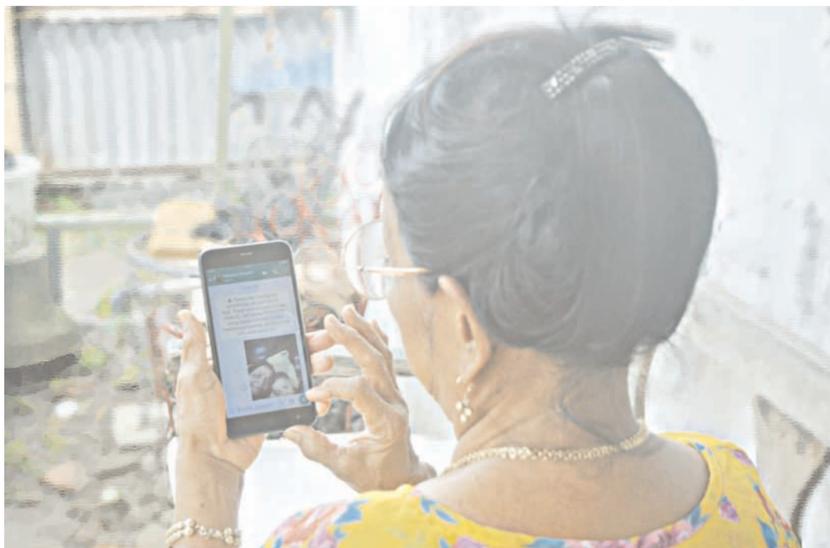
Untuk menanggulangi oversharing hal pertama yang harus dilakukan, menurut Tiara, dengan menjadi orang yang tidak reaktif dan berfikir sebelum bertindak. Kedua, orang-orang yang impulsif diharapkan dapat menghindari media sosial ketika sedang dalam emosi negatif. Ketiga, seseorang perlu menyelesaikan masalah dalam diri sendiri yang menjadi motif oversharing.

"Bisa juga dengan melakukan aktifitas berupa interaksi offline dan kegiatan yang tergolong me time," tandasnya mengakhiri keterangan. Kemajuan teknologi tidak selalu berbicara mengenai manfaat melainkan bisa pula terkait sejumlah tantangan yang mesti dihadapi terutama sejak kehadiran media sosial. Ma-

sarakat khususnya publik figur kerap mudah mengumbar aib diri sendiri kepada publik di media sosial.

Perlu diingat pula, curhat di medsos sebenarnya bisa membahayakan, karena kehidupan pribadi diketahui orang banyak. Di sisi lain, hal ini bisa menjadi rekam jejak digital dan bisa dimanfaatkan pihak lawan. Kini, beberapa perusahaan juga memperhatikan jejak digital para pelamar. Bila jejak digital buruk bisa menjadi bumerang. Jadi, lebih baik curhat dengan menumpahkan melalui tulisan, atau curhat kepada orang yang dipercaya dan bisa memberikan solusi. Sehingga ranah kehidupan pribadi tetap terjaga.

Jadi tetap ingat, pikir dahulu sebelum posting, jangan biarkan jari bereaksi mendahului otak kita. Tetaplah bijak dalam bermedsos, saring dahulu sebelum sharing. (Ati)-f



KR-Franz Boedni Soekarnanto

Bijaklah menggunakan medsos, agar tidak berdampak negatif atau berujung penyesalan.



Ikrar Talak

Tanya :

Saya di cerai suami dan sudah Putusan di Pengadilan Agama, salah satu putusannya saya mendapat hak iddah dan mut ah. Tapi suami mengatakan tidak akan memberikan hak hak tersebut pada saya. Bagaimana kalau suami tidak mau menyerahkan hak hak saya.

Dina Yogyakarta

Jawab

Benar hak istri yang digugat cerai suami mendapat hak Iddah

dan Mut ah . Apabila suami belum bisa ikrar dan serahkan hak hak istri, maka majelis hakim akan memberikan waktu 6 bulan . Apabila waktu 6 bulan tidak dilaksanakan, maka suami istri tersebut kembali status sah menjadi pasangan suami istri yang sah menurut undang undang negara. Demikian jawaban kami semoga bermanfaat.

LBH Apik Jogjakarta, Jl Kenanga 4 Perumnas Condongcatut , Sleman, DIY Yogyakarta 0896 1922 5658



Periksa Kesehatan Pranikah

Pertanyaan:

Dok, enam bulan lagi kami berencana untuk menikah. Apa saja yang harus dipersiapkan untuk kesehatan reproduksi pranikah. Apakah perlu vaksinasi khusus. Terimakasih.

Aninda, Sleman

Jawab:

Secara umum, pemeriksaan kesehatan sebelum menikah berfokus pada penyakit infeksi, penyakit yang mempengaruhi kesehatan reproduksi, dan penyakit bawaan yang mungkin diturunkan. Menurut Kementerian Kesehatan RI, berikut pemeriksaan dalam cek pranikah yang perlu pasangan calon suami istri lakukan.

1. Pemeriksaan darah lengkap
2. Pemeriksaan golongan darah dan rhesus, apabila pasangan memiliki golongan darah rhesus berbeda, maka dapat

berbahaya bagi kesehatan janin.

3. Pemeriksaan gula darah, hal ini dimaksudkan untuk mencegah terjadinya komplikasi diabetes selama kehamilan, termasuk premature, keguguran maupun bayi lahir dalam kondisi meninggal (stillbirth)
4. Pemeriksaan urin, pemeriksaan ini untuk mendeteksi gangguan pada organ ginjal
5. Pemeriksaan HIV/AIDS dan pemeriksaan infeksi menular seksual
6. Pemeriksaan hepatitis B
7. Pemeriksaan TORCH

Sedangkan vaksin yang dianjurkan sebelum menikah antara lain : DPT (difteri, pertusis, tetanus) dan TT (tetanus toksoid), HPV (human papillomavirus), MMR (campak, gondongan, rubella), Vaksin Cacar (Varisela), dan Hepatitis B.

Demikian penjelasan kami dan semoga bermanfaat. Salam. □ - f