



Konsultasi Kesehatan Jiwa
dr Inu Wicaksana SpKJ (K) MMR

Covid-19 Bisa Memicu Depresi

DISKUSI Socrates psikiatri untuk meningkatkan kapasitas mental kami gelar lagi minggu lalu, dengan mengambil topik gangguan mental yang banyak terjadi di masyarakat, yaitu depresi.

Seperti biasanya, saya mulai dengan sedikit pengantar. Depresi adalah sejenis gangguan mental yang ditandai dengan rasa kesedihan yang berat berkepanjangan, frustrasi, murung, putus asa, merasa tak tertolong lagi. Depresi bisa mengenai semua usia, dari bayi sampai usia lanjut. Tarafnya bisa ringan, sedang dan berat. Yang berat biasanya disertai gejala psikotik seperti waham bersalah dan halusinasi. Jadi kualitatif depresi bisa nonpsikotik maupun psikotik.

Depresi yang berat bisa cenderung merusak diri. Atau *self destruction*. Menurut Freud, psikodinamika depresi adalah agresivitas yang dibalik ke diri sendiri. Bila individu sedang depresi, gerak tubuh dan pikirannya melambat. Jadi tidak mampu berfungsi secara optimal. Anehnya individu yang lagi depresi biasanya menolak segala pertolongan.

Gejala penampikan depresi adalah ekspresi wajah sedih, murung, merasa tak tertolong lagi, menyendiri, menarik diri. Yang pokok pemicu depresi adalah karena kehilangan *object loved*, sesuatu yang sangat dicintai. Bisa apa saja.

Seorang bapak pensiunan kepala sekolah memulai, "Beberapa tahun lalu, bunuh diri banyak dilakukan remaja atau kaum muda di Jepang yang kemungkinan dipicu oleh depresi."

Seorang ibu-ibu PKK menyahut, "Kehilangan cinta kasih, karier artis, masa depan diduga penyebab ini."

"Di kalangan usia lanjut, kehilangan teman teman sebaya, penyakit-penyakit fisik kronis yang tak sembuh-sembuh sering menjadi pemicu timbulnya depresi dan bunuh diri."

Saya menyela, "Depresi bisa disebabkan karena faktor psikogenik, karena kehilangan sesuatu yang dicintai. Atau karena neurobiologik,

yaitu menurunnya kadar neurotransmitter serotonin di otak. Yang jelas, depresi harus diobati dengan antidepressan yang diminum. Masalahnya, individu tak mau minum obat. Menolak makan dan minum. Ia ingin segera mati saja."

psikisnya. Bila sudah agak mereda, antidepressan yang diminum mungkin bisa masuk. Jadi tujuan ECT di sini untuk *live saving* atau menyelamatkan kehidupan."

Seorang mahasiswa S2 yang sedari tadi diam saja tiba-tiba berkata, "Jadi bisa dibuang pemberian terapi biadab itu merupakan indikasi depresi berat?"

"Betul sekali. Masalahnya di RSU ECT tidak tersedia. Jadi depresi berat memang harus dirawat di RSJ," kataku menjawab. "Bila di RSU berbahaya sekali. Ia akan semakin kurus, lemah, sampai akhirnya tak bisa diapa-apakan lagi."

Saya menambahkan, "Suasana Covid-19 yang mengharuskan semua orang di rumah saja tanpa bisa bekerja selama berminggu-minggu, juga bisa memicu timbulnya depresi pada rakyat kecil. Mereka yang mencari nafkahnya dari hari ke hari. Satu-satunya harapan adalah bantuan Pemerintah. Tiap bulan. Tapi sampai kapan? Kadang bantuan itu tidak nyampai."

Seorang ibu PKK, istri seorang kepala desa, mengungkapkan pengalamannya. Ia mempunyai rumah warisan besar yang tidak terpakai. Dari pada itu jadi rumah horor, lebih baik dipakai sebagai panti rehabilitasi gangguan mental. Depresi berat. Ada lima penghuninya. Kelimanya sudah pernah dipondokkan di RSJ selama dua minggu, kemudian dilanjutkan di panti itu. Mereka butuh kegiatan yang menghasilkan uang.

Pak Kepala Desa memberi modal Rp 15 juta kepada kelima orang ini untuk beli wajan dan peralatannya buat bikin *peyek tumpuk*. Ini ternyata sukses. Laris. Pesanan sampai berbesek-besek.

Mereka masing-masing dapat uang cukup untuk ditabung buat makan keluarganya. Tapi tiap-tiap pasien tetap ingin tinggal di panti itu karena bergembira, bekerja bersama-sama. Depresi berat karena Covid-19 yang tak menentu bisa diatasi dengan kerja yang produktif dengan paradigma sehat yang baru.****



ILUSTRASI JOS

Seorang wartawan senior pria tiba-tiba menukas, "Saya pernah menengok seorang teman depresi berat yang mondok di RSJ. Ia menolak makan dan minum, maka obat antidepressan kuat pun tak bisa masuk. Antidepressan bentuk suntik atau infus tidak ada. Maka psikiaternya terpaksa menggunakan terapi kejangan listrik atau ECT."

Saya cepat-cepat menjawab, "Itulah, karena antidepressan bentuk suntik tidak ada, terpaksa psikiater menggunakan ECT. Paling tidak untuk meredakan semua ketegangan



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

'De Quervain Syndrome' Bisakah Diatasi dengan Akupunktur Medik?

DE Quervain Syndrome adalah gangguan kesehatan berupa nyeri yang mengenai tendon (pengikat otot) di sekitar ibu jari pergelangan tangan atau pangkal ibu jari tangan. Hal ini dikarenakan seseorang kerap menggunakan tangan untuk pergerakan berulang.

Gerakan berulang dan seringnya digunakan menyebabkan terjadi penebalan sarung tendon dan terjadi proses degenerasi (kemunduran fungsi jaringan). Djalami perempuan tiga kali lebih sering dibandingkan laki-laki, dan kecenderungan terjadi di rentang usia 30-50 tahun. Sering juga terjadi pada ibu hamil dan menyusui akibat pengaruh hormonal.

Era digital saat ini dengan meningkatnya penggunaan perangkat elektronik yang menggunakan gerakan ibu jari dan pergelangan tangan berulang, dengan demikian strategi penanganannya perlu seefektif dan seefisien mungkin.

Gejala utama yang dirasakan, nyeri, kekakuan/keterbatasan gerak ataupun bengkak di sekitar pergelangan tangan dan pangkal ibu jari. Penanganan awal biasanya dokter menyarankan untuk mengistirahatkan bagian yang sakit, dapat dikompres hangat/dingin, konsumsi obat pereda nyeri, suntikan kortikosteroid, maupun tindakan bedah. Belum ada kesepakatan para ahli tentang terapi yang paling efektif. Suntikan kortikosteroid walaupun mempunyai kekurangan berupa efek samping/komplikasi dan angka kekambuhan yang tinggi, namun paling sering digunakan dan efektif mengatasi masalah ini. Para ahli pun terus meneliti dan mengkaji untuk menemukan terapi yang selain efektif juga minim efek samping.

Dalam beberapa studi klinis telah dibuktikan bahwa akupunktur medik efektif untuk mengatasi de quervain syndrome ini. Selain tindakannya sederhana akupunktur pun aman dan dapat ditoleransi pasien dengan

baik, khususnya yang sedang hamil dan masa menyusui, penderita diabetes, penderita yang sulit sembuh dengan obat-obatan atau terapi lain, dan jika pada beberapa pasien terjadi kekambuhan penyakitnya.

Penelitian Randomized Controlled Trial (RCT) oleh Hadianfard M dkk (2014) membandingkan dua kelompok penderita de quervain syndrome, yaitu kelompok yang dilakukan akupunktur medik dan kelompok yang mendapat suntikan kortikosteroid. Evaluasi nyeri dan keparahan gangguan menggunakan kuesioner Q-DASH Scale dan Visual Analogue Scale (VAS) yang diukur sebelum dan setelah tindakan. Hasilnya terdapat pengurangan nyeri dan perbaikan fungsi setelah tindakan pada kedua kelompok. Walaupun angka kesembuhan lebih tinggi pada kelompok suntikan kortikosteroid dibandingkan kelompok akupunktur medik, namun dengan uji statistik perbedaan ini tidak bermakna.

Akupunktur medik merupakan integrasi ilmu akupunktur tradisional dengan ilmu biomedik kontemporer sesuai kaidah ilmiah, berpedoman kepada Evidence-Based Medicine (EBM). Untuk de quervain syndrome, maka cara kerja akupunktur medik yaitu meningkatkan aliran darah di sekitar tendon dan otot, melalui pelepasan beberapa neuropeptida seperti CGRP, Substance-P, serta terjadi peningkatan kolagen dan asam amino hidroksiprolin. Juga merangsang pengaturan molekuler serat kolagen yang lebih baik, dengan demikian kekuatan dan fungsi tendon yang bermasalah akan teratasi. Akupunktur medik dilakukan 2-3 kali perminggu, selama 30-45 menit pertindakan. Umumnya setelah 1 kali akupunktur pasien merasakan nyeri berkurang 60-70 persen. Setelah 4-5 kali akupunktur biasanya nyeri tak lagi dirasakan, fungsi dan pergerakan ibu jari serta pergelangan tangan pun dapat pulih.



dr Harizah Umri SpAk

(Dokter Spesialis Akupunktur Medik RS JIH.
Praktik: Senin dan Sabtu 08.00-13.00, Kamis 16.00-20.00).

KELUARGA

Kegiatan Sosial Kreatif Saat Pandemi

MENGAMBIL pilihan kuliah sambil bekerja, Tan Leny Yonathan yang sering kali akrab dipanggil dengan 'Leny Tan' memulai debutnya di kancah dinamika dunia kerja. Memulai karir dari bawah sampai pernah menduduki posisi jajaran direksi membuat Leny Tan menjadi sosok yang profesional, gigih, disiplin, tegas dan lugas. Lebih dari 12 tahun masa karirnya berada dalam industri keuangan khususnya perbankan.

"Bergabung pada tahun 2002 sebagai salah satu staff di Divisi General Affair memberikan kesempatan untuk mengenal banyak orang dan belajar banyak hal termasuk di dalamnya pembentukan nilai-nilai perusahaan/budaya kerja," jelas Tan Leny kepada KR beberapa waktu lalu.

Bagi Tan Leny, menggeluti dunia perbankan memang sudah menjadi panggilan profesi. Aktivitas ini ia lakukan hingga tahun 2011. Hingga akhirnya memutuskan untuk mencoba cross industry dan bergabung dengan salah satu perusahaan minyak pelumas di Indonesia. "Namun setelah kurang lebih 4 tahun, pada akhirnya saya kembali ke dunia perbankan lagi," jelas Tan Leny.

Bina Usaha

Setelah sekian lama berkarier dan menduduki berbagai posisi penting perusahaan, ia memutuskan untuk rehat sejenak dari dunia kerja dan mewujudkan mimpinya, "Saya ingin menjadi socialpreneur. Memulai perjalanan untuk membina usaha yang dibangun atas dasar kegiatan sosial salah satunya semangat #saling bantu yang sekarang saya tekuni bersama beberapa teman menjalankan Kedai Uncommon yakni sebuah komunitas

UMKM yang lahir berdasarkan semangat saling bantu dari beberapa muda-mudi Indonesia untuk para pelaku UMKM," jelas Tan Leny.

Meski usaha yang dirintisnya masih muda, yakni baru berjalan bulan April 2020, genap 2 bulan sudah bisa merangkul 50 UMKM baik

dari Jabodetabek, Bandung, Yogyakarta, Semarang, Medan, Bangka, Palembang. "Kami segenap team Kedai Uncommon percaya, bahwa sekecil apapun tindakan kami, pasti memiliki arti dan nilai untuk mereka yang memang membutuhkan, serta sekecil apapun kontribusi kami, semoga dapat membantu perekonomian mereka pada khususnya serta Indonesia pada umumnya," jelasnya.

Bantu Informasi

Salah satu Mitra UMKM yang bergabung di Kedai Uncommon, sebelum pandemi, menurut Leny mereka biasa berjualan di lingkungan teman-teman berkumpul mereka sehari-hari, sehingga yang namanya pesanan bisa langsung saat ketemu atau

melalui media chat, dan berbicara pengiriman yaitu pada saat mereka bertemu sesuai dengan rutinitas waktu kumpul mereka.

"Kedai Uncommon membantu menginformasikan cara pengiriman efektif melalui mobile application sehingga pandemi tidak menyebabkan penjualan mereka terganggu karena masalah pengiriman. Ada lagi, mereka yang ingin perluas area pemasaran, tapi tidak paham bagaimana menghasilkan foto produk atau menciptakan suatu content yang menarik untuk dimainkan di media sosial, padahal banyak aplikasi gratis tersedia untuk membantu mereka menciptakan content menarik, mendapatkan testimoni-testimoni pelanggan sampai dengan membawa produk makanan dan minuman ke endorser / influencer dan lain sebagainya," jelas Tan Leny.

Pembedaannya, UMKM sudah harus memikirkan bagaimana memasarkan produknya secara online, yang mungkin sebelum pandemi mereka berjualan di toko fisik atau offline. Dengan adanya pandemi maka para pelaku usaha harus lebih kreatif, mengoptimalkan secara maksimal wadah-wadah yang tersedia sesuai dengan produk makanan dan minuman mereka, baik media sosial, aplikasi-aplikasi pendukung. "Skill-skill sederhana seperti misalnya cara foto produk keren hanya dari handphone dan lain sebagainya, serta membuat strategi penjualan yang baru agar dapat beradaptasi dengan kondisi untuk survive dan Kedai Uncommon hadir sebagai salah satu wadah dengan spirit #salingbantu UMKM Indonesia," jelasnya. (Suhardi)-



KR-Istimewa

Tan Leny Yonathan

LBH APIK Mengupas

Cabut Gugatan Cerai

Tanya:

Saya, Anna baru 3 tahun menikah di KUA dengan laki-laki yang sangat saya cintai. Masalah muncul, ketika suami dibujuk orangtuanya untuk menceraikan saya. Merasa tertekan, suami mengajukan gugatan cerai ke Pengadilan Agama. Ada surat panggilan untuk sidang pertama dua minggu lagi dengan agenda mediasi. Suami mengatakan, masih mencintainya dan ingin mempertahankan rumah tangga kami. Apakah masih bisa? Anna, Muntian

Jawab

Mediasi adalah suatu proses usaha perdamaian antara suami dan istri yang telah mengajukan gugatan cerai, dimana mediasi ini dijabat oleh seorang Hakim, atau orang yang telah lulus me-

enuhi kriteria sebagai mediator yang ditunjuk oleh Pengadilan Agama. Proses Mediasi di Pengadilan Agama tercantum dalam Peraturan Mahkamah Agung no 1 tahun 2007 (Perma no 7/2007), dalam persidangan pertama majelis Hakim akan memeriksa kelengkapan berkas-berkas selanjutnya. Kedua belah pihak yang berperkara diwajibkan untuk Mediasi. Dalam acara Mediasi Bu Anna dan suami bisa menyampaikan ke Mediator bahwa ada kesepakatan perdamaian dan kesepakatan ini dikuatkan dalam bentuk 'Akta Perdamaian' pada sidang berikutnya acara hasil mediasi disampaikan ke Majelis Hakim bahwa Mediasi telah berhasil dan perkara gugat cerai yang diajukan suami bisa dicabut. Demikian penjelasan kami semoga bermanfaat.

KLINIK PKBI

Kunir Asem dan Menstruasi

Tanya:

Sudah beberapa bulan ini, anak saya mengeluh sakit perut kalau menstruasi. Biasanya minum kunir asem dan obat bebas di pasaran untuk melancarkan menstruasi. Saya jadi khawatir terhadap ginjalnya. Apakah bahaya, jika tiap mens minum pil penghilang rasa sakit padahal setiap bulan lancar siklus menstruasinya. Weni, Sleman

Jawab:

Perlu dipahami bahwa nyeri menstruasi adalah normal jika tidak mengganggu aktivitas sehari-hari. Jika sampai mengganggu aktivitas dapat menjadi indikator terhadap penyakit atau keadaan tertentu, misalnya: Radang panggul, Endometriosis, Kista, Myoma dan lainnya. Pengobatan yang paling tepat untuk mengatasi nyeri menstruasi adalah dengan mengobati penyebab dasarnya dan konsultasi ke dokter.

Banyak bahan-bahan alami yang dapat mengurangi keluhan nyeri pada saat menstruasi, termasuk jamu kunyit asam.

Kebanyakan orang berpikir mengonsumsi herbal selalu aman karena kandungannya alami. Hal ini tidak sepenuhnya

nya benar, karena obat herbal tidak melewati tahap pengujian seperti obat-obatan dari dokter. Kunyit juga dapat meningkatkan efek pengencer darah dari aspirin, ibuprofen, diclofenac, clopidogrel, dan warfarin. Segera hubungi dokter jika muncul memar tanpa sebab yang jelas atau terjadi perdarahan yang sulit berhenti.

Sedangkan obat bebas mengandung pereda nyeri juga dapat mengatasi kram perut dengan memberikan efek relaksasi pada otot organ dalam dan saluran pencernaan.

Beberapa efek samping berikut ini mungkin dapat terjadi setelah mengonsumsi pengurang nyeri antara lain pusing, mulut kering, susah BAB, sulit tidur, demam maupun gangguan fungsi hati, maupun gangguan fungsi ginjal (sulit berkemih). Untuk itu apabila mengalami kondisi yang semakin memburuk akibat pengurang nyeri maka segeralah berkonsultasi dengan dokter. Atau tanyakan dulu pada dokter sebelum mengonsumsi obat baik herbal dan jangan menghentikan obat lain yang diberikan oleh dokter tanpa berkonsultasi terlebih dahulu. Demikian penjelasan kami, semoga bermanfaat. Salam.

BILA Anda memiliki permasalahan tentang keluarga dan kesehatan reproduksi, bisa mengirimkan melalui Email ke Keluargakaer@yahoo.co.id