

Mengenal Omicron Covid19

Oleh: FX. Wikan Indrarto*)

PADA 26 November 2021, WHO menetapkan varian B.1.1.529 sebagai varian yang menjadi perhatian (variant of concern), bernama Omicron. Apa yang menarik?

Pertama tentang cara penularan, sampai saat ini belum jelas apakah Omicron lebih mudah menular (misalnya, lebih mudah menyebar dari orang ke orang) dibandingkan dengan varian lain, termasuk Delta. Jumlah orang yang dites positif telah meningkat di wilayah Afrika Selatan yang terkena varian ini, tetapi studi epidemiologi sedang dilakukan untuk memahami apakah itu karena Omicron atau faktor lainnya.

Kedua tentang tingkat keparahan penyakit, saat ini juga belum jelas apakah infeksi Omicron menyebabkan penyakit yang lebih parah dibandingkan infeksi dengan varian lain, termasuk Delta. Data awal menunjukkan bahwa ada peningkatan tingkat rawat inap di Afrika Selatan, tetapi ini mungkin disebabkan oleh peningkatan jumlah keseluruhan orang yang terinfeksi, bukan akibat infeksi spesifik dengan Omicron. Saat ini tidak ada informasi yang menunjukkan bahwa gejala yang terkait dengan Omicron berbeda dari varian lainnya. Infeksi awal yang dilaporkan terjadi pada kelompok mahasiswa, yaitu individu yang lebih muda yang cenderung memiliki penyakit yang lebih ringan, tetapi memahami tingkat keparahan varian Omicron akan memakan waktu berhari-hari hingga beberapa minggu. Semua varian COVID-19, termasuk varian Delta yang dominan di seluruh dunia, dapat menyebabkan penyakit parah atau kematian, khususnya bagi orang yang paling rentan, sehingga tindakan pencegahan tetaplah selalu menjadi kunci pengendalian penularan.

Ketiga tentang hubungan dengan infeksi SARS-CoV-2 sebelumnya, bukti awal menunjukkan bahwa mungkin ada peningkatan risiko infeksi ulang dengan Omicron, pada orang yang sebelumnya pernah terinfeksi COVID-19, dibandingkan dengan varian lainnya, tetapi bukti klinis masih terbatas. Data lebih lanjut tentang hal ini akan tersedia dalam beberapa hari dan minggu mendatang. Keempat tentang



efektivitas vaksin COVID-19, saat ini sedang dianalisis dampak Omicron pada tindakan pencegahan selama ini yang sudah ada, termasuk vaksin COVID-19. Vaksin tetap penting untuk mengurangi potensi penyakit menjadi parah dan kematian, termasuk melawan varian dominan yang saat ini beredar, yaitu Delta. Vaksin COVID-19 saat ini tetap efektif mencegah penyakit menjadi parah dan kematian.

Kelima tentang efektivitas tes COVID-19, saat ini tes PCR yang banyak digunakan tetap mampu mendeteksi infeksi, termasuk infeksi dengan Omicron, seperti pada varian lain juga. Penelitian sedang berlangsung untuk menentukan apakah ada dampak pada jenis tes lain, termasuk tes cepat antigen COVID-19. Keenam tentang efektivitas pengobatan, saat ini kortikosteroid dan IL6 'Receptor Blockers' masih terbukti efektif pasien dengan COVID-19 yang parah. Metode pengobatan dan perawatan lain akan diteliti untuk melihat apakah masih efektif, mengingat perubahan pada bagian virus dalam varian Omicron.

Tindakan yang disarankan untuk semua negara, terkait bahwa Omicron telah ditetapkan sebagai 'Variant of Concern' yang menjadi perhatian bersama, sesuai beberapa rekomendasi WHO berikut. Pertama, meningkatkan pengawasan pergerakan orang dan pengunjung kasus. Kedua, berbagi urutan genom pada database yang tersedia untuk umum, seperti GISAID, yaitu lembaga internasional yang didirikan Jerman

sejak 2008, sebagai bank data beragam virus influenza di seluruh dunia. Ketiga, melaporkan kasus atau kluster awal ke WHO. Keempat, melakukan investigasi lapangan dan pemeriksaan di laboratorium secara lebih rinci, termasuk sekuensing. Tujuannya adalah untuk lebih memahami karakteristik Omicron dalam laju penularan atau tingkat keparahan penyakit, juga kemampuan parasit diagnostik, efektivitas vaksin COVID-19, dan terapi standar, bahkan juga dampak terhadap kesehatan masyarakat dan gangguan sosial.

Setiap negara harus terus menerapkan langkah pencegahan di bidang kesehatan masyarakat yang efektif, untuk mengurangi laju penularan COVID-19 secara keseluruhan, menggunakan analisis risiko dan pendekatan berbasis sains. Negara juga harus meningkatkan kapasitas fasilitas kesehatan, jumlah tenaga medis dan ketersediaan alat kesehatan, untuk mengantisipasi peningkatan kasus. Selain itu, sangat penting bahwa ketidakhadiran dalam akses untuk mendapatkan vaksin COVID-19 segera diatasi, untuk memastikan bahwa semua kelompok rentan di manapun, termasuk tenaga kesehatan dan orang lanjut usia, menerima dosis pertama dan kedua, di samping akses yang adil terhadap pengobatan dan diagnostik.

Langkah paling efektif yang dapat dilakukan oleh masing-masing individu untuk mengurangi penyebaran virus COVID-19, adalah dengan menerapkan protokol kesehatan. Paling tidak berupa menjaga jarak fisik minimal 1 meter dari orang lain, memakai masker yang pas, membuka jendela untuk meningkatkan ventilasi, dan menghindari ruang yang berventilasi buruk atau ramai. Selain itu, juga menjaga tangan tetap bersih, etika batuk atau bersin secara benar, yaitu ke siku yang tertekuk atau menggunakan tisu sekali pakai, dan divaksinasi COVID-19 saat tiba gilirannya.

Sudahkah kita melakukannya?

*) Dokter spesialis anak RS Panti Rapih, Lektor di FK UKDW Yogyakarta.



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealth corner
Tanya jawab kesehatan

Anorexia Pada Geriartri

Oleh : dr Alfian Kusuma Putra

SALAH satu sistem organ yang mengalami perubahan secara fisiologis maupun patologis, adalah sistem pencernaan.

Sistem pencernaan sendiri adalah suatu sistem yang berfungsi mengolah makanan secara mekanik maupun enzimatik menjadi energi untuk metabolisme dan aktifitas sehari-hari.

Anoreksia adalah sebuah gangguan makan yang ditandai dengan kelaparan secara sukarela dan stress dari melakukan latihan.

Anoreksia juga merupakan penyakit kompleks yang melibatkan komponen psikologis, sosial, dan fisiologis.

Geriartri mulai mengalami penurunan nafsu makan biasanya disebabkan karena gangguan sistem pencernaan. Beberapa gangguan organ yg sering terjadi adalah:

1. Gigi ompong : pasien sulit mencerna makanan keras secara mekanikal

2. Masalah pada lidah (sariawan, lidah pelo)

Pasien kesulitan menggerakkan lidah dapat mengganggu proses pencernaan secara mekanik dan menyebabkan pasien mengalami penurunan rasa yg dapat berdampak pada penurunan nafsu makan hingga kehangatan keinginan untuk makan

3. Gangguan lambung

Gangguan lambung paling sering adalah meningkatnya asam lambung yang dapat disebabkan karena factor makanan (pedas, asam), factor gangguan metabolisme dan yang sering dianggap remeh

karena factor psikis.

4. Menurunnya metabolisme

Penurunan fungsi metabolisme baik karena adanya penyakit bawaan atau karena factor usia dapat menyebabkan hambatan proses sekresi enzim-enzim pencernaan yang jelas menghambat proses pencernaan makanan hingga penyerapan dalam tubuh.

Selain terjadinya penurunan fungsi organ pencernaan, anorexia pada geriartri juga sering terjadi akibat faktor psikososial-kultural yang secara tidak langsung menurunkan keinginan dan kemampuan pasien geriartri untuk makan.

1. Psikologis

Faktor stress yang disebabkan karena masalah rumah tangga, kehilangan pasangan hidup atau anggota keluarga dan post power syndrome diketahui menjadi penyebab yang paling terlibat menyebabkan anorexia pada geriartri. Tapi sayangnya factor ini justru dipandang sebelah mata oleh anggota keluarga yg lain

2. Ekonomi

Kemampuan dalam membeli makan juga berpengaruh terhadap anorexia geriartri. Lansia dengan kemampuan ekonomi yang lemah cenderung memilih makanan "asal kenyang" tanpa memperhatikan kebutuhan nutrisi dan kemampuan pencernaan.

3. Sosial

Support dari lingkungan baik keluarga dan tetangga memiliki dampak cukup berpengaruh terhadap nafsu dan pola makan pasien geriartri.***

KELUARGA

Pendidikan Karakter Perlu Ekosistem

KEPALA Pusat Penguatan Karakter Kemendikbudristek, Hendarman, mengatakan, pandemi Covid-19 tidak hanya berdampak pada pendidikan dari aspek akademik saja. Tetapi juga membuat pendidikan karakter semakin penuh tantangan.

Beberapa keluhan dari orangtua mengatakan, susah mendidik anak berkarakter di tengah pandemi ini, terutama dengan berlangsungnya pembelajaran dari rumah, saat pandemi ini.

Pendidikan karakter itu, membutuhkan sebuah ekosistem. Yaitu ekosistem sekolah, keluarga atau orang tua, dan masyarakat. "Jadi orang tua atau keluarga memiliki peran yang penting dalam pendidikan atau penguatan karakter," jelas Hendarman. Kemendikbudristek menyebutkan Pendidikan karakter tak hanya di sekolah

Bahkan menurut dia orang tua memiliki peranan yang penting dalam pendidikan karakter. "Orang tua adalah tempat pendidikan karakter yang utama dan pertama. Sebelum anak itu masuk ke sekolah, itu jelasnya.

Untuk itu dia mengingatkan orang tua, sekolah, dan masyarakat atau lingkungan harus bersama-sama menjalankan fungsinya sebagai ekosistem pendidikan karakter anak.

Harus Klop

Hendarman mengakui mendidik anak-anak usia dini, khususnya jenjang SD, cukup sulit. Ini banyak dikeluhkan orang tua, ketika mendampingi anak-anaknya belajar di rumah selama pandemi. Tetapi baginya ini butuh proses. Orang tua tetap tidak boleh menyerah, untuk mendidik karakter anak-anaknya.

Selama ini banyak yang menganggap pendidikan karakter anak dipasrahkan ke sekolah. Padahal tidak demikian. Hendarman mengatakan, di sekolah anak-anak mendapatkan pendidikan karakter dari guru. Sedangkan di rumah, mereka mendapatkan pendidikan karakter dari orang tua.

Oleh karena itu antara orang tua dengan guru harus klop. "Harus ada hubungan batin antara keduanya, itu katanya. Sehingga pendidikan karakter anak bisa berjalan dengan baik.

Sering munculnya persoalan terkait karakter anak-anak. Tetapi itu sifatnya hanya kasuistik dan tidak bisa digeneralisasi.

Inovasi dan Kreativitas
Sedangkan Direktur Sekolah Dasar Kemendikbudristek, Sri Wahyuningsih menyampaikan, anak-anak didik bangsa harus terlayani dengan baik pendidikannya, serta harus mendapatkan pembelajaran yang menyenangkan untuk menjaga psikologis anak selama melakukan PJJ di era pandemi Covid-19.

"Untuk mewujudkannya kita butuh kerjasama berbagai pihak seperti pemerintah, guru serta para orang tua. Manajemen talenta harus lahir dari siswa. Kami dari pusat akan terus mengupayakan untuk melakukan kolaborasi dengan dinas kota dan kabupaten untuk pendidikan para siswa di era pandemi sehingga melahirkan anak yang memiliki jiwa global tapi tetap nasionalis," tuturnya.

Sri Wahyuningsih juga menyampaikan harapannya kepada semua pihak baik pemerintah maupun guru, untuk terus melahirkan inovasi-inovasi

serta kreativitas dalam menyampaikan pembelajaran bagi siswa di tengah pandemi.

Sementara itu, PTP Ahli Muda Direktorat Sekolah Dasar Kemendikbud, Nur Fitriana mengatakan, karakter siswa perlu dibentuk dengan mengimplementasikan nilai-nilai beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia, mandiri, bernalar kritis, kebhinekaan global, bergotong royong, dan kreatif untuk mewujudkan profil Pelajar Pancasila.

Selain itu menumbuhkan karakter pada siswa juga dibutuhkan keteladanan dari para guru. Guru harus mampu konsisten memberikan keteladanan baik di sekolah maupun di luar sekolah. Selain itu, guru harus menjadi jembatan antara orang tua dan anak.

"Dalam keadaan pandemi dan melakukan PJJ seperti ini bukan berarti tidak ada media untuk memberikan pembelajaran karakter pada siswa. Guru bisa memberikan pendidikan karakter melalui permainan tradisional yang dimainkan oleh anak-anak di lingkungan rumahnya masing-masing, dan akan dipantau serta dinilai oleh guru melalui daring," ujar Nur Fitria. (Ati)-d



KR-Franz Boedhi Soekarnanto

Orangtua berperan penting dalam pendidikan karakter anak

LBH APIK Mengupas

Tentang Adopsi

Tanya:
Saya menikah dengan suami memasuki tahun yang ke 21 tahun KUA. Waktu itu kami saling mencintai. Perkawinan kami dikaruniai 2 orang anak perempuan yang telah berkembang menjadi gadis yang manis cerdas. Ternyata kebahagiaan kami hanya sementara, karena suami telah selingkuh dan perempuan lain. Hati saya benar benar hancur, setelah mendengar perempuan selingkuhannya itu telah melahirkan anak dari hubungan dengan suami saya. Suami minta maaf tidak akan selingkuh lagi, dan meminta keiklasan saya untuk melihat bayi ini. Meskipun berat namun begitu melihat bayinya saya jatuh cinta, putih ganteng lucu. Yang menjadi pertanyaan saya apakah bayi ini masuk kekeluarga kami harus adopsi, atau hanya di masukkan Kartu keluarga saja. Terima kasih atas penjelasannya.
NN - Yogyakarta

Jawab:
Ibu luar biasa seandainya menerima me-

rawat bayi lucu dan ganteng itu yang tidak berdosya atas hasil perselingkuhan suami dengan perempuan lain semoga suami benar benar menyesali perbuatannya dan tidak akan mengulang perbuatannya. Kalau akan mengadopsi bayi terserut secara hukum status anak lebih jelas bahwa anak diadopsi anda dan suami. Adopsi harus melalui proses terlebih dahulu di Dinsos kemudian mengajukan permohonan ke Pengadilan disertai dengan dokumen dokumen. Selain itu tak kalah pentingnya harus ada surat pernyataan penyerahan anak dari selingkuhan suami kepada keluarga anda disertai saksi saksi. apabila anda hanya memasukkan status anak pada Kartu Keluarga bisa saja, namun status anak tidak jelas sebagai apa, ikut masuk dalam kartu keluarga anda.

LBH APIK Yogyakarta Jl Damai Jl Kalurahan Dusun Jaban RT 01 RW 25 Sinduharjo Ngaglik Sleman. Hp. 089619225868, 081903763537.

KLINIK PKBI

Atasi Nyeri Menstruasi

Tanya:
Dok, anak saya yang SMA kalau menstruasi sering mengeluh sakit, sehingga beli obat pereda nyeri di pasaran. Apakah bisa menimbulkan ketergantungan? Saya kadang sarankan untuk konsumsi kunir asem, tapi katanya kurang manjur. Apakah ada cara lain untuk meredakan sakit saat menstruasi?
Besty, Bantul

Jawab:
Nyeri saat menstruasi sering dijumpai pada remaja putri dan mungkin pada ibu-ibu yang sudah menikah. Kondisi ini dinamakan dysmenorhea.

Efek nyeri menstruasi yang dialami perempuan saat menstruasi, berbeda-beda. Ada yang merasa biasa-biasa saja dan ada juga yang merasakan sakit, hingga mengganggu kegiatan sehari-hari.

Nyeri menstruasi dapat terjadi karena tubuh mengalami perubahan saat menstruasi. Selama periode ini, kontraksi dinding rahim lebih kuat dari biasanya. Kontraksi ini terjadi, agar lapisan rahim bisa mengalirkan darah menstruasi. Pasa saat dinding rahim berkontraksi, rahim juga akan menekan pembuluh darah yang melapisi rahim, sehingga bisa memutus aliran darah yang sedang mengantarkan oksigen ke rahim. Putusnya aliran darah akan menyebabkan rendahnya kadar oksigen dalam rahim, kondisi ini kemudian membuat jaringan yang ada di rahim mulai memproduksi zat kimia yang disebut prostaglandin, yang akan memicu rasa sakit.

Untuk mengatasi ketidaknyamanan tersebut, ada beberapa cara mudah yang bisa dilakukan, yaitu: 1). Banyak minum air, Saat mensruasi, minum air memang tidak mengu-

rangi nyeri menstruasi secara langsung, tapi dapat mengatasi perut kembung yang dapat memperberat rasa nyeri menstruasi yang terjadi 2). Konsumsi jenis makanan yang sesuai, Ketika mengalami nyeri saat menstruasi, disarankan mengonsumsi makanan yang rendah lemak dan kaya serat, seperti buah-buahan, sayuran, kacang-kacangan, dan biji-bijian utuh. 3). Kompres hangat bagian yang nyeri, Selanjutnya dapat melakukan kompres dan menempelkan handuk hangat atau botol berisi air hangat ke area perut yang nyeri. Selain meredakan rasa sakit, sensasi hangat ini juga bisa membuat lebih rileks. 4). Manjakan tubuh dengan pijatan, Untuk mengatasi nyeri menstruasi saat menstruasi, dapat memijat lembut area perut bawah dengan gerakan memutar secara perlahan. 5. Aktif bergerak Rasa tidak nyaman saat menstruasi mungkin membuatmu malas bergerak alias emageri. Tapi, dengan aktif bergerak atau berolah raga, seperti lari, jalan santai, atau melakukan senam pengurang nyeri haid Dengan aktif bergerak dan berolahraga, tubuh dapat memproduksi endorfin yang bisa mengurangi rasa sakit sekaligus memperbaiki suasana hati. 6. Konsumsi obat pereda nyeri, ketika merasakan nyeri menstruasi yang tidak tertahankan, kamu boleh mengonsumsi obat pereda nyeri, dan dibaca terlebih dahulu aturan pakainya. Apabila ragu, berkonsultasilah dengan dokter agar dapat diberikan obat dan dosis yang sesuai.

Namun jika nyeri menstruasi saat menstruasi terasa sangat parah, bisa jadi hal ini disebabkan oleh adanya masalah kesehatan, silakan berkonsultasi dengan dokter. Demikian penjelasan kami dan semoga bermanfaat. Salam.