

Atasi Pembesaran Tiroid dengan RFA

SAAT ini, banyak penderita pembesaran tiroid biasanya muncul tanpa gejala, sehingga sulit dirasakan. Hal ini dikatakan Dr. Bina Ratna, Director Bethesda Hospital, dalam diskusi kesehatan bertajuk "EVLA dan RFA, Solusi Penanganan Varises dan Tiroid Masa Kini". Digelar secara offline belum lama ini di Jakarta.

Diskusi menghadirkan sejumlah pakar. Mereka adalah dr. Wiryu A. Graha, Sp.BTKV selaku Dokter Spesialis Bedah Toraks, Kardiak dan Vaskular Bethesda Hospital serta Dokter Spesialis Penyakit Dalam, Konsultan Diabetes, Endokrin dan Metabolik Bethesda Hospital dr. Rochsismandoko, Sp.PD, KEMD, FINASIM, FACE.

Bethsaida juga mengedukasi tentang penyakit Tiroid. Tiroid adalah kelenjar penghasil dua hormon utama, yaitu triiodothyronine (T3) dan thyroxine (T4). Gangguan fungsi dapat berupa hipertiroid jika tubuh membuat terlalu banyak hormon tiroid. Sebaliknya, jika tubuh membuat terlalu sedikit hormon tiroid, disebut hipotiroidisme. Kedua kondisi ini mempunyai dampak yang serius, karena mempengaruhi seluruh metabolisme tubuh.

Tidak Butuh Sayatan

Sebagian besar bersifat jinak dan tidak membutuhkan pengobatan khusus, namun jika sudah terjadi gejala penekanan atau masalah kosmetik, maka pasien perlu segera mendapat penanganan dokter.

Untuk itu, Bethsaida menawarkan solusi dengan menghadirkan Diabetic, Endocrine, Metabolic & Thyroid Center guna menegakkan diagnosis dan terapi kasus diabetes dan tiroid secara komprehensif. Dituturkan dr. Rochsismandoko, "Saat ini sudah dikembangkan tindakan minimal invasif tanpa operasi untuk menghilangkan pembesaran kelenjar tiroid jinak, yaitu dengan Radio Frequency Ablation (RFA) dan Percutaneous Ethanol Injection Ablation (PEIA). Dengan prosedur RFA untuk tumor jinak tiroid, maka benjolan tiroid dapat berkurang antara 47,7% -96,9%," lanjutnya.

Lebih jauh ia menjelaskan, Terapi RFA tidak membutuhkan sayatan dan hanya menggunakan pembiusan

Indonesia. Di seluruh dunia prevalensi hipotiroid kongenital 1 : 3.000. Dengan prevalensi 300-900 di daerah endemik tinggi. Jika angka kelahiran sebanyak 5 juta bayi/tahun dengan kejadian 1 : 3.000 kelahiran maka terdapat 1.600 bayi dengan hipotiroid kongenital per tahun yang akan terakumulasi tiap tahunnya.

Diseluruh dunia prevalensi hipertiroid pada anak yang berusia ≤ 15 tahun 8 : 1.000.000 dan yang berusia ≤ 4 tahun 1 : 1.000.000

Wanita 10x lebih rentan terkena hipotiroid dibanding laki-laki. 7% dari wanita yang baru saja melahirkan mengalami masalah dengan kelenjar tiroid dalam tahun pertama.

Kelainan Fungsi

- Apabila terlalu aktif, kelenjar tiroid akan menghasilkan terlalu banyak hormon tiroid. Kondisi ini dikenal sebagai hipertiroidisme.

- Ketika kelenjar tiroid kurang aktif, kelenjar tidak menghasilkan cukup hormon tiroid yang dibutuhkan untuk menjaga metabolisme tubuh. Kondisi ini disebut hipotiroidisme.

- Selain itu bisa diketahui lewat pemeriksaan darah di laboratorium.

Kelainan Bentuk

Kondisi lainnya bisa diketahui melalui kelainan bentuk.

- Struma / gondok : pembesaran kelenjar tiroid

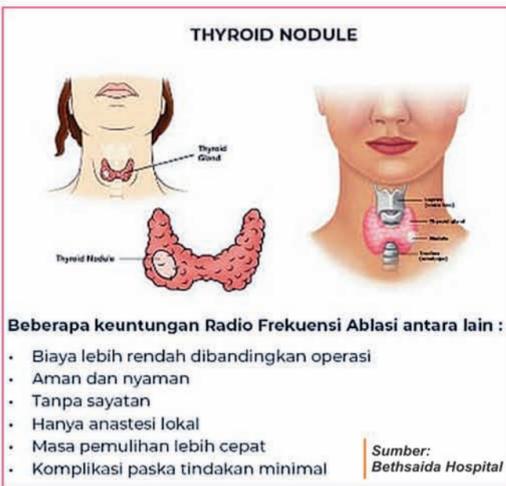
- Nodul : kelainan bentuk tiroid yang dapat bersifat jinak / ganas dan seringkali tidak ada gejala.

- Pada umumnya kanker tiroid merespon terhadap pengobatan, walupun ada bagian kecil yang tidak bersifat agresif.

- Peradangan pada kelenjar tiroid (tiroditis).

Perlu diingatkan, gangguan tiroid serius dapat mempengaruhi kualitas hidup dan kehidupan sehari-hari, serta tidak memiliki dampak psikologis. Secara khusus. ***

(Rini Suryati)



Beberapa keuntungan Radio Frekuensi Ablasi antara lain :

- Biaya lebih rendah dibandingkan operasi
- Aman dan nyaman
- Tanpa sayatan
- Hanya anastesi lokal
- Masa pemulihan lebih cepat
- Komplikasi paska tindakan minimal

Sumber: Bethesda Hospital

lokal, sehingga pasien lebih nyaman, aman, dan persiapan untuk tindakan juga jauh lebih sederhana. "Lama tindakan kurang lebih 1 jam dengan masa observasi setelah tindakan antara 10-12 jam. Efek samping yang mungkin terjadi adalah rasa nyeri, panas, atau bengkak di leher yang sebagian besar akan sembuh sendiri tanpa memerlukan obat," ujarnya.

Kelenjar tiroid merupakan kelenjar endokrin berbentuk kupa-kupa yang terletak pada bagian depan leher dibawah jakun (di bagian tengah bawah leher).

Walaupun relatif kecil, namun kelenjar tiroid memproduksi hormon yang dapat mempengaruhi hormon yang dapat mempengaruhi setiap sel, jaringan dan organ tubuh kita.

Kelenjar tiroid membantu tubuh untuk menggunakan energi agar tetap hangat, serta membuat otak, jantung, otot dan organ lainnya bekerja sebagaimana mestinya.

Perkembangan Otak

Pada anak-anak, hormon tiroid berperan penting untuk perkembangan otak dan tumbuh kembang.

Di Indonesia 17 juta penduduk menderita gangguan tiroid. Penyebab gangguan tiroid umumnya tidak diketahui. Bayi baru lahir, terakumulasi tiap tahunnya di



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JiHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

Hidup Sehat Cegah Kanker

Oleh : Ditta Cempaka Pane, S Gz

SEPULUH juta populasi dunia, meningkat karena kanker pada tahun 2020. Para ahli memprediksi, angka ini akan meningkat hingga 13 juta pada tahun 2030. Di Indonesia, prevalensi kanker naik dari 1,4 per 1000 penduduk pada tahun 2013 menjadi 1,79 pada tahun 2018 menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Provinsi dengan prevalensi kanker paling tinggi di Indonesia ternyata adalah D.I. Yogyakarta, dengan angka sebesar 4,86 per 1000 penduduk disusul Sumatera Barat dan Gorontalo.

Enam puluh lima persen kematian karena kanker di dunia terjadi di negara berkembang. Namun, di negara maju pun, ketidaksetaraan di bidang kesehatan masih ada pada masyarakat yang memiliki pendapatan dan pendidikan rendah, imigran dan pengungsi, masyarakat adat / ras / etnis, komunitas disable, perbedaan orientasi seksual, masih sulit untuk mendapatkan akses pada pelayanan kesehatan.

Akses yang sulit tersebut akan menyebabkan keterlambatan diagnosis dan terapi, sehingga pasien datang sudah dalam kondisi kanker stadium lanjutan/akhir. Oleh karena itu, tema World Cancer Day pada tahun ini adalah Close the Care Gap yang mengajak semua pihak yang terlibat untuk bersama-sama memberikan pelayanan yang sesuai kebutuhan untuk semua masyarakat tanpa diskriminasi.

Kanker disebabkan oleh interaksi dari faktor internal, yaitu genetik dan faktor eksternal yaitu zat yang dapat menyebabkan kanker (karsinogen). Ada 3 macam karsinogen yaitu karsinogen fisik diantaranya adalah sinar UV dan radiasi, karsinogen kimia diantaranya adalah asbestos, senyawa yang ada dalam asap rokok, racun aflatoxin, dan racun arsenik, serta karsinogen biologis diantaranya yaitu infeksi dari virus, bakteri, atau parasit.

Jaga Berat Badan

Menurut World Cancer Research Fund (WCRF), sekitar sepertiga kasus kanker dapat dicegah dengan menerapkan gaya hidup yang sehat sedangkan sepertiganya lagi dapat disembuhkan jika terdeteksi lebih awal dan tertangani dengan tepat. Menjaga berat badan dan lemak tubuh dalam rentang normal, adalah salah satu gaya hidup sehat untuk mencegah kanker. Menimbang berat badan secara rutin, setidaknya setiap minggu dapat membantu memonitor perubahan berat badan. Kendalikan berat badan dalam rentang indeks massa tubuh normal yaitu 18,5-23,5 kg/m², serta ukur lingkar perut dengan target lingkar perut pria <90 cm dan wanita <80cm.

Selain itu, komposisi tubuh juga dapat diukur menggunakan alat Bioimpedance Analysis sehingga dapat diketahui apakah ada penumpukan lemak tubuh di beberapa anggota badan. Aktivitas fisik yang cukup, adalah cara lain untuk menjaga berat badan, juga merupakan protected factors pd kanker usus besar, payudara, dan rahim. Rekomendasi aktivitas fisik dari WHO setidaknya adalah 150 menit dalam 1 minggu untuk aerobik intensitas sedang seperti jalan cepat, bersepeda, berenang, menari, berkebun, dan

pekerjaan rumah tangga yang aktif secara fisik atau 75 menit aktivitas fisik dengan intensitas tinggi seperti lari, bersepeda cepat, berenang cepat, senam aerobic, dan team sport. Kegiatan yang melibatkan sedikit gerak sebaiknya dikurangi seperti menonton TV, gaming, dan menggunakan gadget.

Diet Mediterania

Pencegahan selanjutnya adalah dengan menerapkan pola makan tinggi biji-bijian utuh, sayur, buah, dan kacang-kacangan serta batasi daging merah dan minuman manis. Diet ini mengadopsi pola makan penduduk negara-negara Mediterania seperti Yunani dan Italia, di mana jumlah kejadian penyakit kronik, termasuk kanker, di sana lebih rendah dibandingkan dengan negara-negara maju lainnya.

Menurut penelitian European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) pada tahun 2016, dari 8 penelitian mengenai Diet Mediterania diet, ditemukan bahwa terdapat penurunan 17% kejadian kanker colorectal, penurunan 27% pd kanker lambung, penurunan 42% pada kanker hati, dan penurunan 56% pada kanker esophagus.

Diet Mediterania berfokus pada makanan dari sumber nabati seperti buah-buahan, sayuran, sereal, dan kacang-kacangan yang tinggi serat. Sayuran dan buah minimal dikonsumsi sebanyak 5 porsi sehari misalnya dalam bentuk salad sayur dengan dressing olive oil dan sayuran tumis serta buah sebagai dessert di setiap kali makan. Sebagai makanan utama dalam bentuk nasi, pasta, cereal oat / quinoa, atau roti yang dibuat dari gandum utuh. Makanan cemilan juga bersumber dari nabati misalnya produk kedelai, edamame, oat, granola, dan buah. Sumber protein harian sebaiknya dipilih terutama dari ikan (ikan laut lebih baik), lalu ayam dan telur. Daging merah dibatasi konsumsinya maksimal 2 porsi/minggu dan produk olahannya seperti sosis, bakso, kornet, ham, salami, bacon dibatasi 1 porsi/minggu.

Sumber lemak sebaiknya dipilih dari dari minyak zaitun yang kaya akan asam lemak tidak jenuh ganda, atau minyak canola dan minyak kedelai. Minuman manis sebaiknya dihindari karena memberikan energi tetapi tidak membuat kenyang, diantaranya termasuk jus buah alami, jus buah konsentrat, soft drink, sport drink, energy drink, serta minuman berbasis kopi dan teh yang ditambahkan banyak gula.

Selain melakukan pencegahan, deteksi dini juga tidak kalah pentingnya. Mencari informasi yang benar serta memahami tanda dan gejala pada kanker perlu dilakukan, contohnya seperti SADARI untuk deteksi dini kanker payudara. Selanjutnya dapat melakukan skrining bagi populasi berisiko seperti melakukan MCU secara berkala, pemeriksaan pap smear, dan mammography. Apabila terdiagnosis kanker, maka segeralah melanjutkan pemeriksaan dengan tenaga medis profesional agar dapat diberikan terapi medis yang sesuai dan didukung oleh terapi gizi yang adekuat. Selain itu support system yang baik dari keluarga dan lingkungan dekat, juga penting adanya.***

KELUARGA

JANGAN BIARKAN KDRT

Bersama Tanggap dan Cegah Kekerasan

UCAPAN publik figur Oki Setiana Dewi mengenai istri yang dipukul suaminya namun bisa menerima dan tidak mengadu, mengundang kontroversi. Mengingat kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) kini semakin banyak terjadi, sebagian berani mengadu sebagian diam bahkan sampai merengang nyawa.

"KDRT" adalah tindak kekerasan yang serius. Selama ini kita terus berjuang untuk tidak melanjutkan budaya kekerasan di semua lingkup masyarakat hingga lingkup terkecil yaitu keluarga. Dalam kelompok masyarakat, perempuan dan anak adalah kelompok rentan sehingga kita semua wajib melindungi dan menghindarkan mereka menjadi korban kekerasan. Banyak kasus KDRT yang terjadi di lingkungan kita, namun para korban KDRT biasanya tidak mau melaporkan kasus KDRT yang dialaminya dengan banyak alasan, misalnya takut dengan pelaku KDRT yang notabene adalah keluarga korban atau menganggap KDRT merupakan masalah rumah tangga sehingga merupakan aib apabila permasalahan rumah tangganya diketahui oleh lingkungan sekitar," ujar Ratna Susianawati, Deputi Bidang Perlindungan Hak Perempuan KEMEN-PPPA di Jakarta kemarin.

Ratna menuturkan bahwa KDRT menimbulkan dampak sangat besar, baik bagi si korban maupun keluarganya. Kondisi ini bisa diperparah dengan lingkungan sekitar yang kurang tanggap terhadap kejadian KDRT di sekitarnya, dengan alasan KDRT merupakan masalah domestik, sehingga apabila ada kejadian KDRT, orang lain tidak perlu campur tangan.

Anak akan Meniru

"Selain menimbulkan luka fisik dan psikis berkepanjangan bagi perempuan dan anak yang menjadi korban KDRT, peristiwa kekerasan akan terekam dalam memori otak anak-anak yang menyaksikannya. Jangan heran jika anak-anak yang menyaksikan dan bahkan menjadi korban KDRT akan melakukan hal serupa dengan teman sebaya mereka dan ke anak-anak mereka kelak. Anak yang tumbuh dan berkembang dalam keluarga yang mengalami KDRT, cenderung akan meniru ketika

umumnya di ranah domestik dapat dihilangkan. UU PKDRT ini juga mengatur kewajiban masyarakat dalam upaya mencegah KDRT agar tidak terjadi kembali (Pasal 15 UU PKDRT).

Ranah Negara

"Kasus KDRT yang dulu dianggap mitos dan persoalan pribadi, kini menjadi urusan publik yang nyata bahkan menjadi ranah negara karena telah diatur dalam Undang-Undang No.23 Tahun 2004 tentang PKDRT. KDRT juga bukanlah sebuah hal yang dapat dinormalisasi, akhir cerita KDRT juga seringkali tidak seindah dongeng, dengan ditutupinya KDRT tidak jarang justru membuat pelaku semakin menjadi-jadi. Untuk itu kami mendorong masyarakat, khususnya perempuan dan anak yang menjadi korban untuk tidak takut melapor, begitu juga masyarakat yang melihat tindak KDRT di sekeliling mereka. Kemen PPPA memiliki Layanan SAPA 129 (021-129) dan hotline 081-111-129-129 sebagai layanan pengaduan kekerasan terhadap perempuan yang dapat diakses oleh semua kalangan di seluruh Indonesia, yang mana tindak lanjut penanganannya yang dilakukan melalui koordinasi dengan Dinas PPPA/UPTD PPPA di daerah seluruh Indonesia, dengan 6 layanan dasar yang dapat diberikan, yaitu: pengaduan masyarakat, penjangkauan korban, pengelolaan kasus, penampungan sementara, mediasi, dan pendampingan korban. Manfaatnya layanan ini dengan baik," tegas Ratna.

Bentuk-bentuk kekerasan dalam rumah tangga terdiri atas beberapa kategori yaitu: Kekerasan Fisik seperti menampar, memukul, menyalak dengan alat bantu; Kekerasan Psikis seperti menghina, melecehkan dengan kata-kata yang merendahkan martabat sebagai manusia, selingkuh; Kekerasan Seksual seperti pemerkosaan, pelecehan seksual secara verbal, gurauan porno, ejekan dengan gerakan tubuh jika kehendak pelaku tidak diturutinya korban; Penelantaran Rumah Tangga dimana akses ekonomi korban dihalang-halangi dengan cara korban tidak boleh bekerja tetapi ditelantarkan atau memanipulasi harta benda korban.

(Ati-f



Ratna Susianawati

mereka dewasa. Anak perempuan yang melihat ibunya dipukul ayahnya dan ibunya diam saja, tidak melapor atau melawan, maka anaknya cenderung memiliki reaksi yang sama ketika mengalami KDRT saat berumah tangga," ungkap Ratna.

Indonesia memiliki Undang-undang Nomor 23 Tahun 2004 tentang Penghapusan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (UU PKDRT) sebagai pembaharuan hukum yang berpihak pada kelompok rentan atau subordinasi, khususnya perempuan. UU PKDRT dianggap sebagai salah satu peraturan yang melakukan terobosan hukum karena terdapat beberapa pembaharuan hukum pidana yang belum pernah diatur oleh Undang-undang sebelumnya.

Terobosan hukum yang terdapat dalam UU PKDRT mencakup bentuk-bentuk tindak pidana dan dalam proses beracara, antara lain dengan adanya terobosan hukum untuk pembuktian bahwa korban menjadi saksi utama dengan didukung satu alat bukti petunjuk. Diharapkan dengan adanya terobosan hukum ini, kendala-kendala dalam pembuktian karena tempat terjadinya KDRT

LBH APIK Mengupas
Diasuh Lembaga Bantuan Hukum 'Asosiasi Perempuan Indonesia Untuk Keadilan' Yogyakarta

Harta Bawaan Diaku Gono Gini

Tanya:

Saya menikah 8 tahun lalu di KUA. Namun janya harmonis 3 tahun. Suami lalu pulang ke rumah orangtua. Saya berniat gugat cerai karena ada perempuan lain. Selama menikah kami hanya bisa beli mobil keluaran tahun 2017, sedangkan tanah dan rumah pemberian orang tua saya sebagai warisan, (orang tua sudah meninggal dunia). Suami meminta gono gini mobil, tanah dan rumah yang saya tempati bersama anak. Apakah dia berhak? Suly, Yogyakarta

Jawab:

Dalam Kompilasi Hukum Islam pada pasal 97 telah diatur bahwa masing-masing janda dan duda memiliki hak setengah bagian (50:50) dari harta bersama yang didapat selama perkawinan. Dalam

Pasal 87 KHI menyebutkan harta bawaan masing-masing suami istri dan harta yang diperoleh masing 2 sebagai hadiah atau warisan adalah dibawah penguasaan masing-masing, sepanjang para pihak tidak menentukan lain dalam perjanjian perkawinan. Sehingga untuk menjawab pertanyaan anda mengenai tanah dan rumah adalah harta pemberian orang tua dalam hal ini warisan, maka tanah dan rumah tidak bisa dibagi sebagai harta gono gini. Yang bisa dibagi sebagai harta gono gini hanyalah mobil saja karena belinya mobil tersebut setelah anda dan suami menikah. Demikian jawaban kami semoga bermanfaat

LBH APIK Yogyakarta Jln Damai (Jl Kaliurang KM 8) Dusun Jaban RT 01 RW 25 Sinduharjo Ngaglik Sleman. Hp. 089 619 225 868, 081903763537. ☑f

KLINIK PKBI

Hamil Anggur

Tanya:

Saya pernah mendengar istilah hamil anggur. Apakah benar hamil anggur itu adalah hamil palsu? Bagaimana ciri-cirinya? Apakah berbahaya? Weni, Jogja

Jawab:

Mola hydatidosa atau hamil anggur adalah pembentukan ari-ari (plasenta) yang abnormal saat kehamilan. Hamil anggur tergolong komplikasi kehamilan yang jarang terjadi.

Plasenta atau ari-ari yang terbentuk pada penderita hamil anggur tidak normal dan terbentuk seperti sekumpulan anggur. Sering kali janin sama sekali tidak terbentuk, hanya jaringan plasenta yang abnormal.

Hamil anggur sulit terdeteksi pada awal kehamilan, karena pada awalnya mirip dengan kehamilan normal. Hamil anggur akan terdeteksi oleh dokter kandungan saat pemeriksaan rutin kehamilan. Seorang yang pernah mengalami hamil anggur akan lebih berisiko mengalami hamil anggur kembali di kemudian hari.

Tanda-tanda hamil anggur awalnya sama dengan kehamilan normal. Namun seiring pertambahan usia kehamilan, hamil anggur (mola hydatidosa) bisa ditandai dengan gejala khusus, perdarahan pada trimester pertama, mual dan muntah yang sangat mengganggu, perut membesar melebihi usia kehamilan, ter-

dapat gumpalan-gumpalan yang keluar melalui vagina, dan nyeri panggul

Yang perlu di waspadai jika pernah mengalami hamil anggur, karena berisiko mengalaminya lagi.

Terdapat beberapa faktor yang diduga bisa meningkatkan risiko seorang wanita mengalami hamil anggur, di antaranya:

- Berusia lebih dari 35 tahun saat hamil.
- Pernah mengalami hamil anggur.
- Pernah mengalami keguguran

Sebagian besar penderita hamil anggur (mola hydatidosa) akan mengalami keguguran spontan. Keguguran tersebut biasanya mengeluarkan jaringan yang menyerupai sekumpulan buah anggur. Jika tidak mengalami keguguran, dokter akan melakukan tindakan penanganan secepatnya guna mencegah terjadinya komplikasi yang lebih buruk.

Hamil anggur terjadi karena kesalahan gen dalam proses pembuahan. Oleh karena itu, kondisi ini sulit dicegah. Kendati demikian, terdapat beberapa upaya yang bisa dilakukan pada penderita hamil anggur untuk mengurangi kemungkinan terjadinya hal serupa di kehamilan selanjutnya.

Salah satu upaya untuk mengurangi risiko kembali mengalami hamil anggur (mola hydatidosa) adalah menunda kehamilan, setidaknya setahun setelah kuret. ☑f